

# ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ- ΕΥ ΖΗΝ

ΥΠΟΘΕΜΑΤΙΚΗ: ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

ΤΙΤΛΟΣ: ΠΟΙΟΣ ΦΟΒΑΤΑΙ ΣΤΟ ΜΠΑΚΑΛΙΚΟ; (ΜΠΑΚΑΛΙΚΟ= ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ)



ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:



**Περιγραφή 4 δίωρων εργαστηρίων: Στοχοθεσία των εργαστηρίων, προγραμματισμένες δράσης και υλικό αφόρμησης, επέκτασης, γενίκευσης.**  
**Κάθε εργαστήριο θα αναπτύσσεται σε ένα φύλλο Α4. Επισυνάπτονται τα φύλλα εργασίας.**

|                     |                                            |                    |                               |
|---------------------|--------------------------------------------|--------------------|-------------------------------|
| <b>ΣΧΟΛΕΙΟ</b>      |                                            | <b>ΤΜΗΜΑ</b>       | <b>ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ</b>             |
| <b>ΘΕΜΑΤΙΚΗ</b>     | <b>Ζω καλύτερα- Ευ ζην</b>                 | <b>ΥΠΟΘΕΜΑΤΙΚΗ</b> | <b>Ασφάλεια στο διαδίκτυο</b> |
| <b>ΒΑΘΜΙΔΑ-ΤΑΞΗ</b> | <b>Μεγάλες τάξεις Δημοτικού (Ε΄ - ΣΤ΄)</b> |                    |                               |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ:</b>      | <b>Ποιος φοβάται στο μπακάλικο;</b>        |                    |                               |

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου</b> | <p><b>Δεξιότητες 21<sup>ου</sup> αιώνα:</b> Κριτική σκέψη, επικοινωνία, συνεργασία, δημιουργικότητα, επίλυση προβλημάτων</p> <p><b>Δεξιότητες ζωής:</b> Αυτορρύθμιση, πρόληψη εξαρτήσεων, αυτοπροστασία, αυτογνωσία</p> <p><b>Ψηφιακές δεξιότητες:</b> Δεξιότητες δημιουργίας και διαμοιρασμού ψηφιακών δημιουργιών, ανάλυσης και παραγωγής περιεχομένου σε έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα, διεπιστημονικής και διαθεματικής χρήσης των ψηφιακών μέσων.</p> <p>Στρατηγική σκέψη (Οργανωσιακή σκέψη, μελέτη περιπτώσεων και επίλυση προβλημάτων).</p> |
| <b>Μαθησιακοί στόχοι:</b>                   | <p>Οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αναγνωρίζουν τους κινδύνους και τις ευκαιρίες του διαδικτύου.</li> <li>• Να αναπτύσσουν κριτική σκέψη απέναντι σε περιεχόμενο και επαφές.</li> <li>• Να υιοθετούν ασφαλείς ψηφιακές συμπεριφορές.</li> <li>• Να γίνονται πρεσβευτές της ασφάλειας στον ψηφιακό χώρο.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Σύνδεση με τη βασική θεματική</b>        | <p>Το πρόγραμμα συνδέεται με τη γενική προσπάθεια που γίνεται στα σχολεία για να παρέχουμε στους μαθητές έναν κώδικα αυτοπροστασίας και ασφάλειας στο διαδίκτυο. Ανήκει στην υποθεματική «Πρόληψη εξαρτήσεων» της θεματικής «Ζω καλύτερα- Ευ ζην».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## **Εργαστήριο 1:**

### **Διαδίκτυο: Ένα μαγαζί που τα έχει όλα!**

(Τι είναι το διαδίκτυο και πώς χρησιμοποιούμε ασφαλώς τα προσωπικά μας δεδομένα)

#### **Στόχοι:**

- Κατανόηση των θετικών και αρνητικών πλευρών του διαδικτύου.
- Ευαισθητοποίηση για την προστασία των προσωπικών δεδομένων.

#### **Δεξιότητες:**

- Κριτική σκέψη, αυτογνωσία, συνεργασία.

#### **Ψηφιακά εργαλεία:** Wordart, Padlet, Linoit, Jamboard

#### **Διαδικασία:**

1. Εισαγωγή (15 λεπτά): Συζήτηση με ερώτηση: «Τι σας αρέσει να κάνετε στο διαδίκτυο;» Συννεφόμενα με το ψηφιακό εργαλείο [WordArt](#) ή εναλλακτικά σε ένα από τα παρακάτω: Padlet, Linoit, Jamboard
2. Βίντεο «Το Παντοπωλείο» (10 λεπτά): Προβολή και συζήτηση για κινδύνους.
3. Φύλλο Εργασίας 1 (15 λεπτά): Συμπλήρωση πίνακα θετικών/αρνητικών και αντιστοίχιση δικαιωμάτων-υποχρεώσεων.
4. Ομαδική δραστηριότητα (15 λεπτά): Σχεδίαση «Ψηφιακού οδηγού» με κανόνες ασφαλούς συμπεριφοράς.
5. Ανατροφοδότηση (5 λεπτά): Μία πρόταση για το τι έμαθαν.

## **ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1**

## **Εργαστήριο 2:**

### **Fake News**

(Μην τα πιστεύεις όλα!)

#### **Στόχοι:**

- Να αναγνωρίζουν τις ψευδείς ειδήσεις και τις τεχνικές διάδοσής τους.
- Να εφαρμόζουν ερωτήσεις-κλειδιά για αξιολόγηση πληροφοριών.

#### **Δεξιότητες:**

- Αναλυτική σκέψη, αξιολόγηση πηγών, δημιουργικότητα.

#### **Ψηφιακά εργαλεία:** Canva

#### **Διαδικασία:**

1. Εκκίνηση (10 λεπτά): Παράδειγμα τίτλου fake news και συζήτηση.
2. Παρουσίαση 5 ερωτήσεων-κλειδιών (15 λεπτά): «Ποιος; Πού; Πότε; Γιατί; Πώς;»
3. Φύλλο Εργασίας 2 (20 λεπτά): Αξιολόγηση παραδειγμάτων και δημιουργία αφίσας στο Canva.
4. Ομαδική δραστηριότητα (10 λεπτά): Δημιουργία δικής τους «ψεύτικης είδησης» (ως παιχνίδι).
5. Κλείσιμο (5 λεπτά): Συμπέρασμα: «Πάντα ελέγχω πριν μοιραστώ».

## **ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2**

## **Εργαστήριο 3:**

### **Netiquette, Grooming και Εκφοβισμός**

(Κανόνες ορθής διαδικτυακής συμπεριφοράς- κανόνες αυτοπροστασίας)

#### **Στόχοι:**

Να αναγνωρίζουν τις τεχνικές grooming και εκφοβισμού.

Να εφαρμόζουν κανόνες ασφαλούς επικοινωνίας (netiquette).

#### **Δεξιότητες:**

Ενσυναίσθηση, επικοινωνία, αυτοπροστασία.

**Ψηφιακά εργαλεία:** Tablets για τη συμμετοχή σε ομάδες στα κουίζ.

#### **Διαδικασία:**

Εισαγωγή (10 λεπτά): Βίντεο από το YouTube σχετικά με grooming.

Φύλλο Εργασίας 3 (20 λεπτά): Αναγνώριση τεχνικών grooming και συμπλήρωση κανόνων netiquette.

Παιχνίδι ρόλων (15 λεπτά): Σκηνικά αντιμετώπισης εκφοβισμού ή ύποπτης επαφής.

Quiz ασφαλούς επικοινωνίας (10 λεπτά): Ενεργητική συμμετοχή.

Κλείσιμο (5 λεπτά): Συλλογή συμβουλών για «πώς να παραμένω ασφαλής online».

## **ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 3**

## **Εργαστήριο 4:**

### **Υπάρχει πρόβλημα!**

(Υπερβολική χρήση – Ισορροπία ψηφιακής και πραγματικής ζωής)

### **Στόχοι:**

Να αναγνωρίζουν τα συμπτώματα υπερβολικής χρήσης.

**Να σχεδιάζουν προσωπικό σχέδιο ισορροπίας.**

### **Δεξιότητες:**

Αυτορρύθμιση, προγραμματισμός, αυτογνωσία.

**Ψηφιακά εργαλεία:** Book creator

### **Διαδικασία:**

Εισαγωγή (10 λεπτά): Συνέπειες υπερβολικής οθόνης (σωματικές, ψυχολογικές).

Φύλλο Εργασίας 4 (20 λεπτά): Συμπλήρωση ερωτηματολογίου autodiagnosis και πίνακα δραστηριοτήτων.

Σχεδίαση Προσωπικού Σχεδίου (15 λεπτά): «Πώς μειώνω τον χρόνο οθόνης; Τι κάνω αντί αυτού;»

Ομαδική συζήτηση (10 λεπτά): Ανταλλαγή συμβουλών για ισορροπία.

Τελική Αυτοαξιολόγηση (5 λεπτά): Συμπλήρωση Φύλλου Αυτοαξιολόγησης.

Ανάθεση στις ομάδες δημιουργίας ψηφιακού βιβλίου στο εργαλείο Book creator με ιστορίες εξάρτησης και προτάσεις για αντιμετώπιση

## **ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 4**

# **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ**

**Φύλλα εργασίας και ποικίλο υλικό**

**(πηγή για τα φύλλα εργασίας: Το υλικό του φορέα  
saferinternet4kids:**

**[Εγχειρίδιο μαθητή Ε' ΣΤ' τάξης](#)**)

# Ποιος φοβάται στο Ηλεκτρονικό;



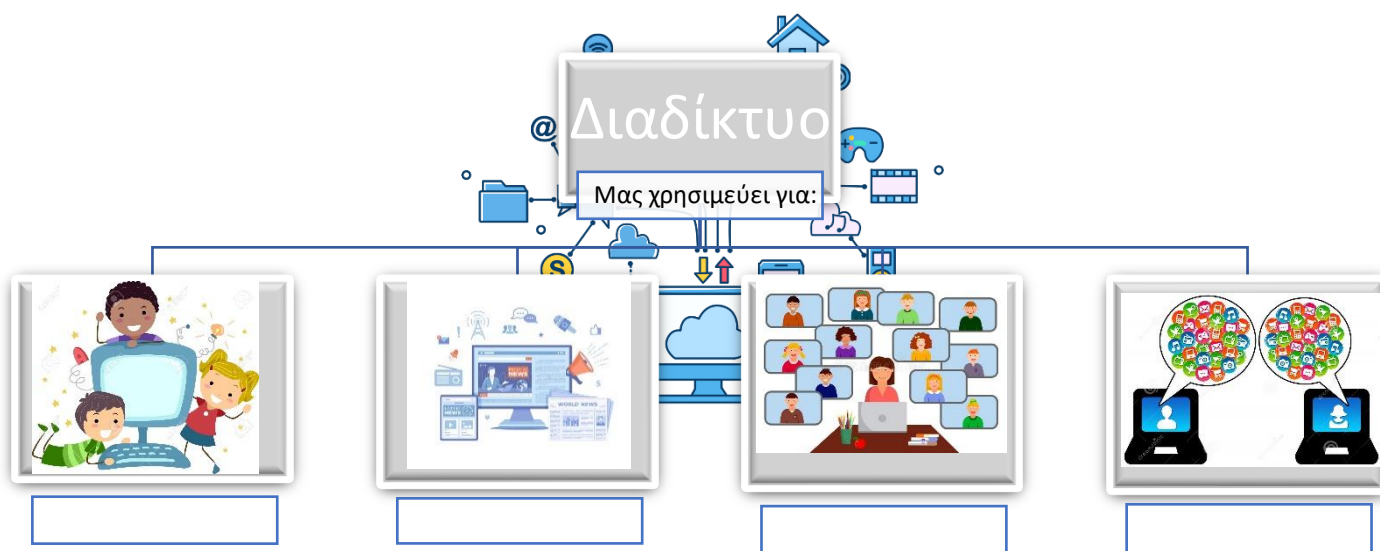
ΟΝΟΜΑ ΟΜΑΔΑΣ: \_\_\_\_\_

ΜΕΛΗ (Το μικρό όνομα και το αρχικό του επιθέτου):

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1

## ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ: ΕΝΑ ΜΑΓΑΖΙ ΠΟΥ ΤΑ ΕΧΕΙ ΟΛΑ!

1. Στο παρακάτω σχήμα συμπλήρωσε τις λέξεις που λείπουν στα πλαίσια:



2. Ας συζητήσουμε!

Τι είναι διαδίκτυο;



Πόσοι από εσάς το χρησιμοποιείτε και τι σας αρέσει να κάνετε σε αυτό;

Ποια είναι κατά τη γνώμη σας τα θετικά και τα αρνητικά του διαδικτύου;

| ΘΕΤΙΚΑ | ΑΡΝΗΤΙΚΑ |
|--------|----------|
|        |          |
|        |          |
|        |          |
|        |          |

Ένα από τα θετικά του διαδικτύου είναι ότι φέρνει τους ανθρώπους κοντά, όταν όμως δεν το χρησιμοποιούμε σωστά τότε μπορεί και να τους απομακρύνει. Μπορείτε να σκεφτείτε ένα παράδειγμα για το πώς το διαδίκτυο μας βοηθάει να επικοινωνούμε και πώς μπορεί να μας οδηγήσει στην αποξένωση;



3. Παρακολουθούμε προσεκτικά το βίντεο «[το Παντοπωλείο](#)». Σημειώνουμε παρακάτω τους κινδύνους που παραμονεύουν στο διαδίκτυο με βάση τις σκηνές της ταινίας.

|                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1η σκηνή<br>ΚΙΝΔΥΝΟΣ: | 2η σκηνή<br>ΚΙΝΔΥΝΟΣ: | 3η σκηνή<br>ΚΙΝΔΥΝΟΣ: | 4η σκηνή<br>ΚΙΝΔΥΝΟΣ: | 5η σκηνή<br>ΚΙΝΔΥΝΟΣ: |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

4. Δικαιώματα και υποχρεώσεις στο διαδίκτυο

Ποιες από τις παρακάτω έννοιες θεωρείτε ότι αποτελούν δικαίωμά σας και ποιες υποχρέωσή σας στο διαδίκτυο; Υπάρχουν κάποιες που είναι και τα δύο;

|            |              |                             |                       |          |
|------------|--------------|-----------------------------|-----------------------|----------|
| γνώση      | ισοτιμία     | ευγένεια                    | πνευματικά δικαιώματα | σεβασμός |
| καταγγελία | πληροφόρηση  | ελευθερία στην έκφραση      | δημιουργία            |          |
| ασφάλεια   | ιδιωτικότητα | αξιοπιστία στην πληροφόρηση | πρόσβαση              |          |

| ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ | ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ |
|------------|-------------|
|            |             |





ΟΝΟΜΑ ΟΜΑΔΑΣ: \_\_\_\_\_

ΜΕΛΗ (Το μικρό όνομα και το αρχικό του επιθέτου):

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2

## FAKE NEWS

### Κριτική σκέψη και παραπληροφόρηση

Η διασπορά ψευδών ειδήσεων ήταν και συνεχίζει να είναι ένα συχνό φαινόμενο στο διαδίκτυο, αλλά η υψηλή απήχηση των υπηρεσιών κοινωνικής δικτύωσης έχει σαν αποτέλεσμα ειδήσεις που είναι εκτός πραγματικότητας ή και λογικής, πολλές φορές να αποκτούν υπόσταση και να γίνονται πιστευτές από μεγάλη μερίδα κοινού.

**Μπορούμε να εμπιστευτούμε οτιδήποτε διαβάζουμε στο διαδίκτυο;**

- ☐ Από μια ιστοσελίδα;
- ☐ Από ένα blog;
- ☐ Από ένα προσωπικό μήνυμα;
- ☐ Από αναρτήσεις στα κοινωνικά δίκτυα;

**Τι ονομάζουμε ψευδείς ειδήσεις;**

Οι ψευδείς ειδήσεις (fake news) είναι ιστορίες οι οποίες παρουσιάζονται κυρίως ως δημοσιογραφικές, είναι όμως κατασκευασμένες εσκεμμένα για να εξυπηρετήσουν κάποιο σκοπό. Οι ψευδείς ειδήσεις μπορούν να βρίσκονται σε ψηφιακό ή έντυπο περιεχόμενο. Επίσης, μπορεί να λάβουν τη μορφή ολόκληρων ιστοσελίδων που έχουν σχεδιαστεί με τέτοιο τρόπο ώστε να μοιάζουν με αξιόπιστα ειδησεογραφικά sites. Ο σκοπός ύπαρξης των ψευδών ειδήσεων μπορεί να είναι:

- ☐ εμπορικός όπως η προώθηση ενός προϊόντος ή η δημιουργία κίνησης (traffic) προς μία ιστοσελίδα (clickbait)
- ☐ πολιτικός (παραπληροφόρηση-διαμόρφωση κοινής γνώμης).

## 5 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ - ΚΛΕΙΔΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΤΑΛΑΒΟΥΜΕ ΑΝ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΔΙΑΒΑΖΟΥΜΕ ΕΙΝΑΙ ΑΞΙΟΠΙΣΤΟ



**ΠΟΙΟΣ;** Ποιός το δημοσίευσε; Είναι ειδικός στο συγκεκριμένο θέμα;

**ΠΟΥ;** Που δημοσιεύθηκε; Είναι η πηγή αξιόπιστη;

**ΠΟΤΕ;** Πότε δημοσιεύθηκε ή ενημερώθηκε τελευταία φορά;

**ΓΙΑΤΙ;** Για ποιο λόγο δημοσιεύθηκε; Για να μας ενημερώσει, να μας πείσει για μία γνώμη ή για να προωθήσει ένα προϊόν;

**ΠΩΣ;** Πώς αναπαράχθηκε; Από αξιόπιστες ιστοσελίδες ή κυρίως μέσω των κοινωνικών δικτύων;



Μπορείτε να σκεφτείτε τρόπους για να διαπιστώσουμε αν ένα δημοσίευμα είναι αξιόπιστο ή όχι; Ποιά από τα παρακάτω είναι ενδείξεις αναξιόπιστου δημοσιεύματος; Σημειώστε με 

- |                                                                                     |                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Μεγάλο δημοσίευμα                                                                   | <input type="checkbox"/> |
| Υπερβολικοί τίτλοι ή τίτλοι που δεν έχουν σχέση με το περιεχόμενο του δημοσιεύματος | <input type="checkbox"/> |
| Αναφορά άλλων ειδησεογραφικών ιστοσελίδων ως πηγές                                  | <input type="checkbox"/> |
| Πολλές συνοδευτικές φωτογραφίες                                                     | <input type="checkbox"/> |
| Απουσία ημερομηνίας δημοσίευσης                                                     | <input type="checkbox"/> |
| Παραπομπή σε μη ενεργά links                                                        | <input type="checkbox"/> |
| Φιλοξενία δηλώσεων από έγκριτους ειδικούς                                           | <input type="checkbox"/> |
| Προτροπή για κοινοποίηση του δημοσιεύματος                                          | <input type="checkbox"/> |
| Ορθογραφικά/συντακτικά λάθη ή κείμενο προϊόν αυτόματης μετάφρασης                   | <input type="checkbox"/> |

**Μην πιστεύετε οτιδήποτε διαβάζετε στο διαδίκτυο.  
Είναι σημαντικό να αντιμετωπίζετε τα δημοσιεύματα  
και τις επαφές σας με κριτική σκέψη.**





Δείτε τα παρακάτω παραδείγματα και αποφασίστε αν είναι γεγονότα ή αναξιόπιστες ειδήσεις. Αιτιολογήστε την άποψή σας. Τα παραδείγματα μπορείτε να τα βρείτε και διαδικτυακά εδώ: <https://bit.ly/39B6qHL>.

1

> Επιστήμη & Τεχνολογία

### Σαντορίνη: Μελετώντας την «καρδιά» του πιο αινιγματικού ηφαιστείου στον κόσμο



Κατά τη διάρκεια της ωκεανογραφικής αποστολής (18 Νοεμβρίου ως 14 Δεκεμβρίου 2015) χαρτογραφήθηκαν μέχρι τώρα άγνωστες περιοχές του θαλάσσιου πυθμένα, αποκλύπτοντας ρηχότητες δομές και κατακλύσεις μεταξύ της Σαντορίνης και της Αμοργού.

Κρίσιμος Στέφανος  
3 Ιανουαρίου 2016 | 18:22

Μια μεγάλη έρευνα για να αποκρυπτογραφήσουν τα μυστικά που κρύβει η καρδιά ενός από τα πιο αινιγματικά ηφαιστεία στον κόσμο, της Σαντορίνης, ολοκλήρωσαν πριν λίγο

### Βίγκαν ζευγάρι υιοθέτησε μπρόκολο, γιατί δεν ήθελε παιδί από σάρκα και αίμα

Ακολουθείται εξωπραγματικά;

in.gr | 1 Απριλίου 2018, 18:30



Τα όρα στο... πόσο βίγκαν μπορεί να γίνει ξεπέλασε ένα ζευγάρι από τη Σεβίλη της Ισπανίας.

Ο λόγος για τον Μάριο Μπουσέζ και την Ιρίν Σάντο, οι οποίοι κατόρθωσαν να υιοθετήσουν ένα... μπρόκολο που προέρχεται από την Ισπανία.

Το συγκεκριμένο βίγκαν ζευγάρι είχε να αντιμετωπίσει μια περίεργη διαδικασία για να αποδείξει, τελικά, ότι μπορεί να φροντίσει το μπρόκολο κρατώντας το σε βέλτιστες συνθήκες, ώστε να μην μαρμαρί.

«Δεν θέλαμε ένα παιδί που θα αποτελέσει από σάρκα και αίμα γιατί είμαστε βίγκαν», σχολίασε ο περήφανος πατέρας.

Τέλος, μετά από τη μακρά διαδικασία κατάφεραν να πάρουν αυτό που ήθελαν και το μικρό Μπρασσοκέρα, όπως βάπτισαν το παιδί τους, ξεκαρδίζεται στο δωμάτιό του, το οποίο έχει πράσινο χρώμα.

«Είναι καλύτερο να τα υιοθετήσουν όταν είναι μικρά βλαστάρια, αφού είναι λιγότερο τραυματικό γι' αυτά», εξήγησε η Ιρίν, η οποία πάντα ήθελε ένα παιδί από την Ισπανία, συνεχίζοντας:

2



Οι διατροφικές συνήθειες των Πιγκουίνων

201 1300

SUBSCRIBE 1.6M

Αυτό το βίντεο είναι γεμάτο ανακρίβειες!

Μην πιστεύετε ούτε λέξη είναι όλο ψέματα!

ΣΥΜΠΛΗΡΩΝΩ:

1. Μοιάζει αληθινό/fake γιατί:
2. Μοιάζει αληθινό/fake γιατί:
3. Μοιάζει αληθινό/fake γιατί:

Περισσότερο υλικό για το πως μπορεί κανείς να εντοπίσει τις μη αξιόπιστες ειδήσεις στο διαδίκτυο μπορείτε να βρείτε εδώ: <https://bit.ly/2DJ4BEx>.

Η σειρά μας τώρα!

Φτιάχνουμε μια ενημερωτική αφίσσα (χειροποίητη ή με το εργαλείο canva) με το πώς μπορούμε να καταλάβουμε τις ψευδείς ειδήσεις, ώστε να ενημερώσουμε τους συμμαθητές μας των μικρότερων τάξεων του σχολείου μας. Μπορούμε να αναφέρουμε και κάποια παραδείγματα.



ΟΝΟΜΑ: \_\_\_\_\_

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 3

## NETIQUETTE

### ΚΑΝΟΝΕΣ ΟΡΘΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Όσο σημαντικό είναι στην καθημερινότητά μας να είμαστε ευγενικοί και να μιλάμε με σεβασμό στους μεγαλύτερους αλλά και στους φίλους μας, άλλο τόσο είναι και στο διαδίκτυο. Οι ίδιοι κανόνες καλής συμπεριφοράς που ισχύουν στην πραγματική ζωή ισχύουν και κατά την ψηφιακή μας δραστηριότητα. Η ομάδα κανόνων για τη σωστή συμπεριφορά στο διαδίκτυο ονομάζεται netiquette από τη σύνθεση των λέξεων network και etiquette. Συμβάλλουν στην καθιέρωση συμβάσεων ευγένειας και αλληλοσεβασμού καθώς και στην πιο αποδοτική αλληλεπίδραση μεταξύ των χρηστών. Ο χαρακτήρας των κανόνων είναι εθιμοτυπικός και κατά συνέπεια η μη υπακοή σε αυτούς δεν επιφέρει νομικές κυρώσεις.



Για να μάθετε ποιοι είναι οι κανόνες καλής συμπεριφοράς στο διαδίκτυο δείτε το παρακάτω video  
<https://youtu.be/9qkwj5yqqGk>.



Αφού παρακολουθήσουμε το παραπάνω βίντεο, συμπληρώνουμε παρακάτω τους βασικότερους κανόνες καλής διαδικτυακής συμπεριφοράς

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

## Κριτική Σκέψη στη Διαδικτυακή Επικοινωνία

Μπορείτε να εμπιστευθείτε οποιονδήποτε επικοινωνεί μαζί σας μέσω διαδικτύου;



Ποιος είναι φίλος μας στο διαδίκτυο;



Ποια τα χαρακτηριστικά ενός καλού φίλου στο διαδίκτυο;

Θα εμπιστευόσασταν αυτό το άτομο;

Θα εμπιστευόσασταν αυτό το άτομο;

**Ποιο είναι το μυστικό για να έχεις φίλους;**  
Μ. Παπαδόπουλος  
Βρες συμβουλές στη σελίδα μου:  
[www.childline.org.uk/info-advice/friends/top-tips-making-friends/](http://www.childline.org.uk/info-advice/friends/top-tips-making-friends/)  
NumberOneFriend  
1 days ago

14

Reset your password now  
From: Minecraft (officialminecraft127@...)  
Inbox

**MINECRAFT**

Γεια σου χρήστη,  
Πιστεύουμε ότι ο λογαριασμός σου έχει παραβιαστεί.  
Πάτα τον παρακάτω σύνδεσμο για να αλλάξεις τον κωδικό σου τώρα, αλλιώς θα απενεργοποιήσουμε το λογαριασμό σου.

**CHANGE PASSWORD**

**ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ!!!**

😊😊😊

Δεν είναι αστείο!  
Είσαι ο 1.000.000 μας επισκέπτης!

**ΠΑΤΑ ΕΔΩ ΓΙΑ ΝΑ ΛΑΒΕΙΣ ΤΟ ΔΩΡΟ ΣΟΥ**

@ssd2000

Γεια σου, είμαι φίλος του Τ.Π από το ποδόσφαιρο. Δεν έχει τύχει να γνωριστούμε αλλά έχω ακούσει πολλά για σένα.

Γεια!

Άκουσα ότι μια ξένη ομάδα έχει έρθει στην πόλη και ψάχνει ταλέντα. Θα ήθελες να σε προτείνω; Θεωρώ ότι είναι μεγάλη ευκαιρία για σένα

Εμμμ δε ξέρω... Να το σκεφτώ... Γιατί όχι;

Μήνυμα...

Θα εμπιστευόσασταν αυτό το άτομο;

Τι ζητάει;

Υπάρχει πιθανός κίνδυνος;

Γιατί να θέλει κάποιος να κερδίσει την εμπιστοσύνη σας στο διαδίκτυο;



## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ GROOMING:

Το διαδικτυακό «grooming» ή αλλιώς αποπλάνηση μέσω διαδικτύου συμβαίνει όταν ένας ενήλικας έρχεται σε επαφή μέσω του διαδικτύου με ένα παιδί ή έφηβο προκειμένου να το συναντήσει από κοντά και να το εκμεταλλευτεί .

Μπορεί να συμβεί σε όλους τους ιστοχώρους που είναι δημοφιλείς στους εφήβους και στα παιδιά όπως στα διαδικτυακά παιχνίδια, στα κοινωνικά δίκτυα, στα δωμάτια συνομιλίας (chat rooms) κ.τ.λ.

Κάποιοι διαδικτυακοί groomers μπορεί να προσποιούνται ότι είναι συνομιληκοί με τα παιδιά (π.χ. βάζοντας ψεύτικη φωτογραφία προφίλ και δηλώνοντας ψευδή ηλικία). Για αυτό είναι σημαντικό να είμαστε πολύ προσεκτικοί με ποιον συνομιλούμε στο διαδίκτυο.

Έχουν γνώσεις στο να χειρίζονται ψυχολογικά και συναισθηματικά τους εφήβους (π.χ. γνωρίζουν την εφηβική γλώσσα και τον εφηβικό τρόπο σκέψης) και για αυτό μπορεί να χρησιμοποιούν διάφορες τεχνικές προκειμένου να αποκτήσουν αρχικά την εμπιστοσύνη του εφήβου.

Είναι ένα έγκλημα που τιμωρείται αυστηρά σε όλες τις χώρες της Ευρώπης.



**Ας μάθουμε, λοιπόν, να αναγνωρίζουμε τη διαδικασία αυτή...**

Μπορεί να περιλαμβάνει κάποιες από τις παρακάτω τεχνικές: (Ας θυμόμαστε ότι τα παρακάτω παραδείγματα μπορεί από περίπτωση σε περίπτωση να διαφέρουν! Άλλωστε, η συνομιλία αυτή μπορεί να κρατήσει για πάρα πολύ καιρό έως και χρόνια προκειμένου ο θύτης να πείσει το παιδί και να το κάνει να τον εμπιστευτεί).

☞ «Ας μιλήσουμε πιο ιδιωτικά»

☞ «Που βρίσκεται ο υπολογιστής; Από που μιλάτε τώρα;»

☞ «Ποιος είναι ο αγαπημένος σας ηθοποιός; Συγκρότημα; Τραγουδιστής;»

Να αναφέρεις στην παρακάτω σελίδα μερικές ακόμη τεχνικές που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι που προσπαθούν να αποπλανήσουν παιδιά:

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |



Πώς μπορείτε να αντιδράσετε έξυπνα και να παραμείνείτε ασφαλείς;



Ωρα για παιχνίδι: Quiz για τους αγνώστους στο διαδίκτυο. <https://bit.ly/2OaXyGC>.





## Ποιος φοβάται στο ηπακάλικο;

ΟΝΟΜΑ: \_\_\_\_\_

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 4

## ΥΠΑΡΧΕΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑ!

*Πώς θα καταλάβω ότι κάτι δεν πάει καλά με μένα και το διαδίκτυο;*

### Βήμα 1: Αναγνωρίστε τα σημάδια

Όλοι βιώνουν διαφορετικά συμπτώματα όταν χρησιμοποιούν χωρίς χρονικό όριο το διαδίκτυο. Κάποια μπορεί να είναι **σωματικά συμπτώματα: πονοκέφαλος, θολή όραση, πόνος στον αυχένα ή ακόμα και αίσθημα πείνας!**

Άλλα σημάδια μπορεί να είναι **συναισθηματικά, όπως το να αισθάνεστε ενόχληση εάν αποστασιοποιηθείτε από τις δραστηριότητές σας στο διαδίκτυο ή αναστάτωση** εάν το απόγευμα έχετε κάτι επείγον να κάνετε και δε θα μπορέσετε να ολοκληρώσετε το online παιχνίδι σας ή να ελέγξετε τη δραστηριότητα των άλλων στο κοινωνικό δίκτυο που χρησιμοποιείτε.

Υπάρχουν επίσης **σημάδια από τη συσκευή σας**, π.χ. μπορεί να έχει χαμηλή μπαταρία ή να είναι πολύ ζεστή αν τη χρησιμοποιείτε συνεχώς.

Τέλος μπορεί να παρατηρήσετε **σημάδια από τον κόσμο γύρω σας**, π.χ. έναν φίλο ή μέλη της οικογένειάς σας που παραπονιούνται για τις ώρες που ασχολείστε με το διαδίκτυο.



## Βήμα 2: Συνειδητοποιήστε και αλλάξτε

Αναγνωρίστε τα σημάδια της υπερβολικής χρήσης και σκεφτείτε:

- ✓ Μήπως η ασχολία με το αγαπημένο σας παιχνίδι για περισσότερο από μία ώρα κάθε μέρα σας προκαλεί πονοκέφαλο;
- ✓ Μήπως η αποστολή μηνυμάτων στους φίλους σας αργά το βράδυ σας δυσκολεύει να κοιμηθείτε;
- ✓ Μήπως το να μην ελέγχετε συχνά τη δραστηριότητα στο μέσο κοινωνικής δικτύωσης που χρησιμοποιείτε σας κάνει πιο χαρούμενους;

Σκεφτείτε λοιπόν πως μπορείτε να αλλάξετε τη συμπεριφορά σας στο διαδίκτυο έτσι ώστε να ελαχιστοποιήσετε τα συμπτώματα που σας ενοχλούν.

Πολλές φορές είναι απλό! **Προγραμματίστε ένα διάλειμμα ή «απαγορευμένες ώρες» χρήσης της συσκευής σας.** Αλλά μη ξεχνάτε να βρείτε τρόπους διασκέδασης offline! Γνωρίστε νέους φίλους, μιλήστε με την οικογένειά σας ή δοκιμάστε ένα νέο χόμπι - βρείτε κάτι που σας κάνει να αισθάνεστε καλά ώστε να ισορροπήσετε τον χρόνο που περνάτε στο διαδίκτυο.



## Βήμα 3: Χρησιμοποιήστε τις ρυθμίσεις συσκευών για να βοηθηθείτε

Οι συνήθειες μπορεί να είναι δύσκολο να σπάσουν και το να ελαττώσετε τη χρήση της συσκευής μπορεί να αποτελέσει μία πρόκληση.

Οι συσκευές, η τεχνολογία και οι εφαρμογές έχουν σχεδιαστεί για να διατηρούν τους χρήστες δεσμευμένους. Έχουν σχεδιαστεί για να καταλαμβάνουν όλο και μεγαλύτερο κομμάτι της ζωής μας χωρίς καν να το συνειδητοποιούμε.

**Ευτυχώς υπάρχουν ρυθμίσεις που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να βοηθηθείτε στην οριοθέτηση της χρήσης των συσκευών.** Πράγματα απλά όπως η απενεργοποίηση

των ειδοποιήσεων ή η απενεργοποίηση της αυτόματης αναπαραγωγής σε βίντεο, ώστε να μην ξεκινάει ένα νέο αμέσως μόλις τελειώσει το προηγούμενο. Μπορείτε επίσης να ενεργοποιήσετε χρονοδιακόπτες που θα σας αποτρέπουν από την υπερβολική χρήση.





## Βήμα 4: Μιλήστε σε κάποιον

Εάν όλα τα άλλα αποτύχουν και αποδειχτεί ότι η σωστή διαχείριση του χρόνου στο διαδίκτυο είναι κάτι ανέφικτο για εσάς, είναι πολύ σημαντικό να μην εγκαταλείψετε την προσπάθεια.

Μιλήστε σε κάποιον για τα προβλήματα που αντιμετωπίζετε. **Συζητήστε με τους φίλους σας**, ίσως έχουν περάσει το ίδιο πρόβλημα και έχουν χρήσιμες συμβουλές που μπορούν να μοιραστούν μαζί σας.

**Μιλήστε με την οικογένειά σας ή με κάποιον που εμπιστεύεστε στο σχολείο.**

Μπορούν να σας υποστηρίξουν κρατώντας σας απασχολημένους μακριά από τη συσκευή

σας ή να σας συμπαρastaθούν στην προσπάθεια που καταβάλλετε να βρείτε νέα ενδιαφέροντα που δεν περιλαμβάνουν το διαδίκτυο.

Μιλήστε με τη **Γραμμή Βοήθειας του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου Help-line εντελώς δωρεάν στο 210-6007686.**

Εξειδικευμένοι ψυχολόγοι μπορούν να σας καθοδηγήσουν και να σας βοηθήσουν να επιτύχετε το στόχο σας.



«Μη ξεχνάτε να βρείτε τρόπους διασκέδασης offline! Γνωρίστε νέους φίλους, μιλήστε με την οικογένειά σας ή δοκιμάστε ένα νέο χόμπι. Βρείτε κάτι που σας κάνει να αισθάνεστε καλά για να ισορροπήσετε τον χρόνο που περνάτε στο διαδίκτυο!»

## ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ

Πώς  
φαντάζεστε  
ένα παιδί που  
ασχολείται  
υπερβολικά με  
το διαδίκτυο;



Ποια είναι τα  
ψυχολογικά/  
κοινωνικά  
συμπτώματα;



Ποια είναι  
τα σωματικά  
συμπτώματα;

Αναζητήστε τα σημάδια που βλέπετε στο περιβάλλον σας αλλά και στο σώμα σας όταν ασχολείστε πολύ ώρα στο διαδίκτυο και σημειώστε τα στις δυο στήλες παρακάτω:

| «Προειδοποιήσεις» από το περιβάλλον μου | «Προειδοποιήσεις» από το σώμα μου |
|-----------------------------------------|-----------------------------------|
|                                         |                                   |
|                                         |                                   |
|                                         |                                   |
|                                         |                                   |
|                                         |                                   |

**Φύλλο εργασίας:** Πως θα καταλάβουμε εάν πράγματι δαπανούμε υπερβολικά πολλές ώρες στο διαδίκτυο; Εάν απαντήσετε θετικά στις περισσότερες από τις παρακάτω ερωτήσεις τότε μάλλον δαπανάτε υπερβολικά πολλές ώρες στο διαδίκτυο!

- ☐ Θέλεις να περνάς συνεχώς όλο και περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο; **ΝΑΙ** **ΌΧΙ**
- ☐ Έχεις παραμελήσει την οικογένεια ή/και τους φίλους σου επειδή θέλεις να δαπανάς συνεχώς όλο και περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο; **ΝΑΙ** **ΌΧΙ**
- ☐ Έχεις παραμελήσει τις δραστηριότητές σου (π.χ. χόμπι) για χάρη του διαδικτύου; **ΝΑΙ** **ΌΧΙ**
- ☐ Έχεις αλλάξει τις συνήθειες διατροφής και ύπνου λόγω της ενασχόλησης με το διαδίκτυο; **ΝΑΙ** **ΌΧΙ**
- ☐ Έχει μειωθεί η επίδοσή σου στο σχολείο εξαιτίας των ωρών που δαπανάς στο διαδίκτυο; **ΝΑΙ** **ΌΧΙ**
- ☐ Τσακώνεσαι συχνά με τους γονείς σου εξαιτίας των πολλών ωρών που ασχολείσαι με το διαδίκτυο; **ΝΑΙ** **ΌΧΙ**
- ☐ Νιώθεις κενό, ανησυχία, άσχημη διάθεση ή και επιθετικότητα όταν δεν είσαι συνδεδεμένος ή όταν οι γονείς σου προσπαθούν να σου περιορίσουν τη χρήση του διαδικτύου; **ΝΑΙ** **ΌΧΙ**
- ☐ Νιώθεις ενθουσιασμό, χαρά, ικανοποίηση μόνο όταν είσαι στο διαδίκτυο; **ΝΑΙ** **ΌΧΙ**
- ☐ Όταν δεν είσαι συνδεδεμένος σκέφτεσαι συνεχώς τις διαδικτυακές σου δραστηριότητες (π.χ. παιχνίδια); **ΝΑΙ** **ΌΧΙ**
- ☐ Λες συνήθως ψέματα προς τα μέλη της οικογένειας και τους φίλους σου για το χρόνο παραμονής σου στο διαδίκτυο; **ΝΑΙ** **ΌΧΙ**

Σημειώστε παρακάτω τι σας αρέσει να κάνετε στο διαδίκτυο και με ποια δραστηριότητα εκτός διαδικτύου θα σας άρεσε να αντικαταστήσετε το χρόνο που περνάτε online.

| Διαδικτυακή δραστηριότητα | Δραστηριότητα εκτός διαδικτύου |
|---------------------------|--------------------------------|
|                           |                                |
|                           |                                |
|                           |                                |
|                           |                                |
|                           |                                |

Φύλλο εργασίας: Όρα για συζήτηση



Πώς μπορούμε να περιορίσουμε το χρόνο που δαπανάμε στο διαδίκτυο; Αν ένας φίλος σου αντιμετωπίζει πρόβλημα υπερβολικής ενασχόλησης τι θα τον συμβούλευες;

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ \_\_\_\_\_

ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΤΕ ΣΕ ΚΑΘΕ ΣΤΗΛΗ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΠΟΥ ΔΑΠΑΝΑΤΕ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

|                                               | Τηλόραση/<br>Ταινίες | Κοινωνικά<br>δίκτυα | Ηλεκτρονικά<br>Παιχνίδια | Σύνοδο | Δραστηριότητες<br>εκτός οθόνης |
|-----------------------------------------------|----------------------|---------------------|--------------------------|--------|--------------------------------|
| Δευτέρα                                       |                      |                     |                          |        |                                |
| Τρίτη                                         |                      |                     |                          |        |                                |
| Τετάρτη                                       |                      |                     |                          |        |                                |
| Πέμπτη                                        |                      |                     |                          |        |                                |
| Παρασκευή                                     |                      |                     |                          |        |                                |
| Σάββατο                                       |                      |                     |                          |        |                                |
| Κυριακή                                       |                      |                     |                          |        |                                |
| ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΗΝ ΟΘΟΝΗ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ: |                      |                     |                          |        |                                |



PLAY



COMPUTER  
GAME



Δείτε ένα αναλυτικό φυλλάδιο για την υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο εδώ:  
<https://saferinternet4kids.gr/fylladia/fylladio-screentime/>



Όρα για παιχνίδι: Quiz για υπερβολική ενασχόληση <https://bit.ly/30AadbR>





## ΦΥΛΛΟ ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΗΣ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΑΘΗΤΗ

|               |                    |
|---------------|--------------------|
| ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ | ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ         |
| ΣΧΟΛΕΙΟ       | ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ |
| ΤΑΞΗ          | ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ      |

Απαντώ στο ερωτηματολόγιο με ειλικρίνεια, με τον χαρακτηρισμό που εκφράζει καλύτερα τη γνώμη μου: Καθόλου, λίγο, αρκετά, πολύ.

| ΚΡΙΤΗΡΙΟ                                                                                       | ΚΑΘΟΛΟΥ<br> | ΛΙΓΟ<br> | ΑΡΚΕΤΑ<br> | ΠΟΛΥ<br> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Κατανόησα ότι το διαδίκτυο είναι ένα εργαλείο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί καλά ή και άσχημα.  |                                                                                                |                                                                                               |                                                                                                 |                                                                                               |
| Κατάλαβα τι είναι τα fake news και πώς μπορούμε να ξεχωρίσουμε μια ψευδή από μια αληθή είδηση. |                                                                                                |                                                                                               |                                                                                                 |                                                                                               |
| Συνειδητοποίησα ότι το να εκθέτω τα προσωπικά μου δεδομένα στο διαδίκτυο είναι κίνδυνος.       |                                                                                                |                                                                                               |                                                                                                 |                                                                                               |

|                                                                                                    |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| Έμαθα ορισμένες από τις επικίνδυνες τεχνικές που χρησιμοποιούν όσοι θέλουν να αποπλανήσουν παιδιά. |  |  |  |  |
| Συνειδητοποίησα ότι υπάρχει κίνδυνος να πάθω εθισμό όταν ασχολούμαι πολλές ώρες με το διαδίκτυο.   |  |  |  |  |
| Έμαθα ποια είναι τα συμπτώματα από τα οποία καταλαβαίνουμε αν κάποιος έχει εθιστεί στο διαδίκτυο.  |  |  |  |  |
| Ό,τι δημιούργησα στα πλαίσια του εργαστηρίου, μου άρεσε.                                           |  |  |  |  |
| Έμαθα να χρησιμοποιώ διάφορα ψηφιακά εργαλεία που μου χρειάστηκαν για τις εργασίες μου.            |  |  |  |  |
| Γράφω εδώ τι μου άρεσε περισσότερο ή τι μου έκανε εντύπωση από αυτά που είδα/ έμαθα.               |  |  |  |  |
| Γράφω εδώ τι με δυσκόλεψε στα θέματα με τα οποία ασχολήθηκα.                                       |  |  |  |  |