«Τι συμβαίνει στην εφηβεία;»

ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Καθηγήτρια Συν. και Εθνική Εκπρόσωπος UNESCO Έδρας για την Παγκόσμια Υγεία και Εκπαίδευση

UNESCO Chair for Global Health and Education

Άρτεμις Κ. Τσίτσικα

ΤΕΥΧΟΣ 8

«Τι συμβαίνει στην εφηβεία;»

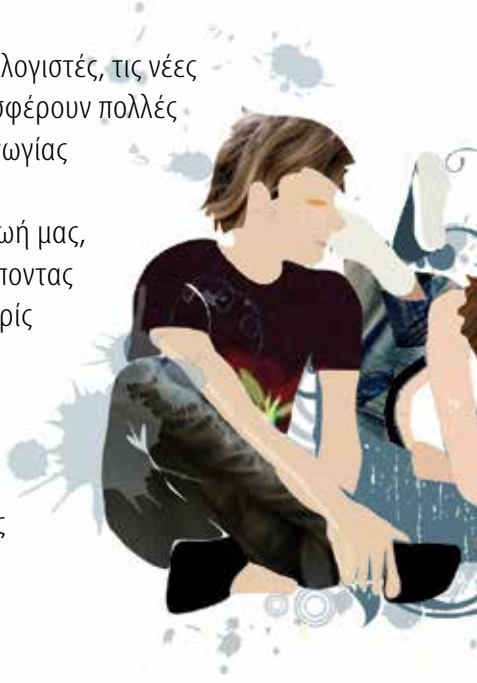
Είναι μια ηλικία γεμάτη πρωτόγνωρες εμπειρίες κατά την οποία:

- Σου αρέσει να δοκιμάζεις νέα πράγματα
- Θέλεις να ανακαλύψεις τον εαυτό σου και τα ενδιαφέροντά σου
- Καλλιεργείς τα ιδιαίτερα ταλέντα σου

- Η ενασχόληση σου με τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, τις νέες τεχνολογίες και το διαδίκτυο μπορούν να προσφέρουν πολλές δυνατότητες μάθησης, εκπαίδευσης και ψυχαγωγίας

- Το διαδίκτυο αναμφισβήτητα διευκολύνει τη ζωή μας, καταργώντας τα «φυσικά» εμπόδια και επιτρέποντας μια επικοινωνία χωρίς «όρια», αλλά όχι και χωρίς «όρους»

- Όπως και στην πραγματική ζωή, έτσι και στο διαδικτυακό κόσμο, υπάρχουν ορισμένοι κίνδυνοι που θα πρέπει να γνωρίζεις



Προσωπικά στοιχεία – Ατομικότητα

Μην εμπιστεύεσαι χωρίς σκέψη οποιαδήποτε πληροφορία ή δραστηριότητα του διαδικτύου

- Μην εμπιστεύεσαι πρόσωπα που δεν γνωρίζεις
- Καλό είναι οι φίλοι σου στο διαδίκτυο να είναι οι πραγματικοί σου φίλοι
- Μην αποκαλύπτεις προσωπικά σου στοιχεία (όνομα, διεύθυνση, τηλέφωνο, e-mail)
- **Μη συναντάς** ανθρώπους που δεν γνωρίζεις, ακόμα και αν νομίζεις ότι τους ξέρεις καλά στο διαδίκτυο
- Μην ανεβάζεις φωτογραφίες από τις οποίες μπορεί να καταλάβει κάποιος που μένεις, ποιο είναι το σχολείο σου ή που συχνάζεις
- Ρύθμισε το απόρρητο του προφίλ σου στο facebook

Διαδικτυακός εκφοβισμός (Cyber Bullying)

Μην ανέχεσαι μηνύματα με προσβλητικό ή απειλητικό περιεχόμενο μέσω διαδικτύου

- Στο διαδίκτυο μπορεί κάποιος σκόπιμα να κρύβει την ταυτότητά του και να λέει ψέματα για την ηλικία του, προσπαθώντας να ξεγελάσει τους άλλους
- Κανένας δεν έχει δικαίωμα να μας εκφοβίζει, να μας εκβιάζει, να μας κοροϊδεύει και να μας αποκλείει από δραστηριότητες στο διαδίκτυο
- **Έχεις τη δύναμη να διακόψεις όποτε εσύ θελήσεις**
- Υπάρχουν άτομα που δεν σέβονται την προσωπικότητα των άλλων και θεωρούν διασκεδαστικό να κάνουν τους συνανθρώπους τους να νιώθουν άβολα

Ενημέρωσε αμέσως τους γονείς σου, το σχολείο ή απευθύνσου στο κατάλληλο πλαίσιο

Ακατάλληλο περιεχόμενο

Υπάρχουν ιστοσελίδες που περιέχουν

παράνομο και επιβλαβές περιεχόμενο ή ακατάλληλο για ανηλίκους

Όταν αναζητούμε μια πληροφορία στο διαδίκτυο:

- ελέγχουμε την αξιοπιστία του site
- την ιδιότητα του συγγραφέα
- τις βιβλιογραφικές αναφορές
- τη διασταυρώνουμε με άλλες έγκυρες πηγές (π.χ. βιβλία, εγκυκλοπαίδειες, καθηγητές)

Υπερβολική χρήση – «Εθισμός»

Η υπερβολική χρήση διαδικτύου ή/και ηλεκτρονικών παιχνιδιών μπορεί να οδηγήσει σε μια ιδιαίτερα δύσκολη κατάσταση που ονομάζεται «εθισμός»

Είναι πολύ σημαντικό να είσαι ενημερωμένος/η ώστε:

- Να βάλεις τα απαραίτητα **ΟΡΙΑ** και να απολαμβάνεις τα θετικά της τεχνολογίας χωρίς αρνητικές συνέπειες
- Να αναζητήσεις βοήθεια εάν χρειαστείς
- Να ενημερώσεις τους φίλους σου εάν **ΔΕΝ** βάζουν όρια ή χρειάζονται βοήθεια
- Να μην παραμελείς τις δραστηριότητές σου, τον ύπνο σου, τους φίλους σου και την οικογένειά σου λόγω διαδικτυακών δραστηριοτήτων (π.χ. παιχνίδια, facebook)

Έχε υπόψη σου ότι:

- Εάν το πρόβλημα αναγνωριστεί σε αρχικό στάδιο, είναι πολύ πιο εύκολο να αντιμετωπισθεί
- Όταν παίζεις ηλεκτρονικά παιχνίδια μετά την επιστροφή σου από το σχολείο η απόδοσή σου στις άλλες δραστηριότητες (διάβασμα, αθλητισμός κλπ) μπορεί να επηρεαστεί

Η υπερβολική χρήση διαδικτύου και οι επιπτώσεις της αντιμετωπίζονται

Με το κατάλληλο πρόγραμμα αντιμετώπισης, θα μπορέσεις να περιορίσεις οποιαδήποτε υπερβολή, φτάνει να το ΘΕΛΕΙΣ

Τυχερά παιχνίδια – Τζόγος

Σύμφωνα με έρευνες,

παιδιά που παίζουν τυχερά παιχνίδια - τζόγο έχουν αυξημένες πιθανότητες να αναπτύξουν εθισμό στον τζόγο στην ενήλικη ζωή

Καλύτερα να μην παίζεις τυχερά παιχνίδια, ακόμη και χωρίς χρήματα

Για θέματα ασφάλειας και υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου, απευθύνσου στην κατάλληλη πηγή ενημέρωσης

ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΩ

ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Μ.Ε.Υ.)

ΓΡΑΜΜΗ ΧΩΡΙΣ ΧΡΕΩΣΗ: 80011 80015

για τους γονείς :

- Αφιερώστε χρόνο και διάθεση, ώστε να ασχολείστε με το διαδίκτυο **MAZI** με τα παιδιά σας
- Το διαδίκτυο προσφέρει σε εσάς τους γονείς την ευκαιρία να διδάξετε στο παιδί την προσωπική ευθύνη και να προσφέρετε εμπειρία ζωής όπως και στο φυσικό κόσμο
- Ενθαρρύνετέ τα παιδιά να αναπτύξουν το κριτικό πνεύμα και να αξιολογούν το περιεχόμενο της κάθε πληροφορίας
- Η ενημέρωση των παιδιών για το φαινόμενο διαδικτυακού εκφοβισμού είναι σημαντική
- Συζητήστε και συμφωνήστε με τους εφήβους τα χρονικά **ΟΡΙΑ** καθημερινής ενασχόλησης με το διαδίκτυο (προσπαθήστε να μην ξεπερνάτε τις 10 ώρες / εβδομάδα)