

ΘΕΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Απαντήστε στις ερωτήσεις.

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;



Περιγράψτε πως φαντάζεστε το ιδανικό διαδίκτυο. Τί περιεχόμενο θα θέλατε να έχει; Ποια συμπεριφορά θα θέλατε να έχουν οι άλλοι χρήστες;



Πόσο καλός ψηφιακός πολίτης είσαι; Ελάτε να ελέγξουμε τις γνώσεις μας για το διαδίκτυο. Χωριστείτε σε δύο ομάδες και απαντήστε στις ερωτήσεις του quiz <https://bit.ly/3jlkzoF>.



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 αλλιάξει 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: Ώρα για συζήτηση



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

Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΠΛΟΗΓΗΣΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ

- 1** Χρησιμοποιώ το διαδίκτυο με μέτρο, διατηρώντας ισορροπίες μεταξύ των ωρών που δαπανώ στον ψηφιακό κόσμο και στις ασχολίες μου στην πραγματική ζωή.
- 2** Δεν παίζω παιχνίδια, δεν επισκέπτομαι ιστοσελίδες και δεν χρησιμοποιώ κοινωνικά δίκτυα που είναι ακατάλληλα για την ηλικία μου.
- 3** Δεν επικοινωνώ, δεν αποδέχομαι αιτήματα φιλίας και σε καμία περίπτωση δε δέχομαι να συναντηθώ με ανθρώπους τους οποίους δε γνωρίζω στην πραγματική ζωή.
- 4** Ακολουθώ κανόνες καλής συμπεριφοράς και επικοινωνώ με ευγένεια όταν βρίσκομαι στο διαδίκτυο.
- 5** Χρησιμοποιώ ισχυρούς κωδικούς πρόσβασης και φροντίζω για την υγιεινή των συσκευών μου.
- 6** Σκέφτομαι πριν κοινοποιήσω οτιδήποτε στο διαδίκτυο και φροντίζω να έχω ένα θετικό ψηφιακό αποτύπωμα.
- 7** Προστατεύω τα προσωπικά μου δεδομένα και δεν κοινοποιώ προσωπικά δεδομένα άλλων.
- 8** Δεν πιστεύω οτιδήποτε διαβάζω στο διαδίκτυο και χρησιμοποιώ την κριτική μου σκέψη.
- 9** Φροντίζω να μάθω τα εργαλεία με τα οποία μπορώ να καταγγείλω/μηντοκάρω κάποιον που με αναστάτωση διαδικτυακά και δε διστάζω να κάνω χρήση αυτών των εργαλείων αν χρειαστεί.
- 10** Οτιδήποτε μου συμβεί στο διαδίκτυο το λέω αμέσως σε έναν ενήλικα που εμπιστεύομαι.



[illegible]