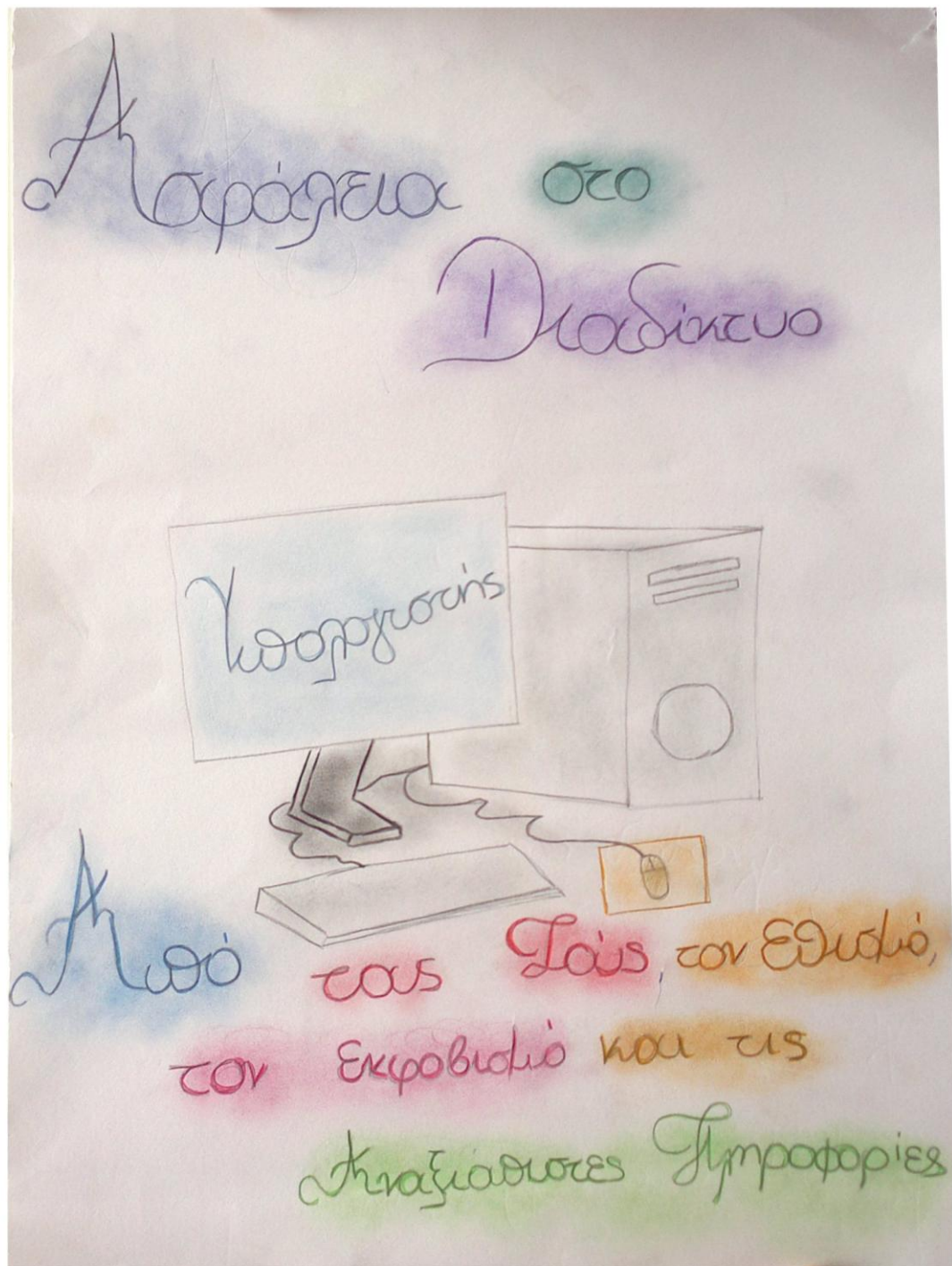


# ΕΡΓΑΣΙΑ ΒΙΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΗΣ



ΤΜΗΜΑ Α1  
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΝΕΑΣ ΣΕΛΕΥΚΕΙΑΣ  
2014

## Περιεχόμενα

1	ΚΕΦΑΛΑΙΟ - Κίνδυνοι από τους ιούς.....	7
1.1	Τι είναι ένας ιός ηλεκτρονικού υπολογιστή?.....	8
1.2	Τύποι ιών.....	9
1.3	Πρώτοι γνωστοί ιοί.....	10
1.4	Πώς μεταδίδονται οι ιοί?.....	12
1.5	Η προστασία του υπολογιστή από τους ιούς.....	13
1.6	Επεξεργασία ερωτηματολογίου.....	14
2	ΚΕΦΑΛΑΙΟ - Αναξιόπιστες πληροφορίες.....	17
2.1	Παραπληροφόρηση.....	17
2.2	Παραδείγματα παραπληροφόρησης.....	18
2.3	Αντιμετώπιση της παραπληροφόρησης.....	20
2.4	Επεξεργασία ερωτηματολογίου.....	22
3	ΚΕΦΑΛΑΙΟ - Εθισμός στο διαδίκτυο - Αποξένωση από τον πραγματικό κόσμο.....	23
3.1	Τι είναι ο εθισμός;.....	24
3.2	Αίτια.....	25
3.3	Συμπτώματα.....	26
3.4	Αντιμετώπιση εθισμού.....	27
3.5	Επεξεργασία ερωτηματολογίου.....	28
4	ΚΕΦΑΛΑΙΟ - Διαδικτυακός εκφοβισμός.....	30
4.1	Τι είναι διαδικτυακός εκφοβισμός;.....	31
4.2	Μορφές Διαδικτυακού Εκφοβισμού.....	31
4.3	Αίτια.....	32

4.4	Συνέπειες.....	32
4.5	Αντιμετώπιση Διαδικτυακού Εκφοβισμού.....	32
4.6	Επεξεργασία ερωτηματολογίου.....	33
	ΔΡΑΣΕΙΣ.....	35
	ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	36
	ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	37
	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ – Ερωτηματολόγιο.....	39

## Εισαγωγή

Το Διαδίκτυο αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα εργαλεία του ανθρώπου στη σύγχρονη κοινωνία. Όλοι μας το έχουμε ακουστά ή και ακόμα το χρησιμοποιούμε, αλλά πόσοι από εμάς πραγματικά το γνωρίζουνε. Το διαδίκτυο παρέχει πρόσβαση σε μία ευρεία γκάμα πληροφοριών και υπηρεσιών χωρίς να απαιτείται η μετακίνησης μας. Όλα σχεδόν τα σχολεία έχουν εξοπλιστεί με υπολογιστές και τα περισσότερα παιδιά σήμερα, χρησιμοποιούν υπολογιστή ή το διαδίκτυο. Οι υπολογιστές ενσωματώθηκαν σε κάθε πλευρά της καθημερινής ζωής των ανθρώπων άλλες φορές σωστά και εποικοδομητικά και άλλες προκαλώντας προβλήματα

Στην αρχή της σχολικής χρονιάς αναλάβαμε να υλοποιήσουμε μια βιωματική δράση (project) σχετικά με την ασφάλεια στο διαδίκτυο. Το θέμα χωρίστηκε σε τέσσερις ενότητες όπου κάθε ομάδα που απαρτιζόταν από τέσσερα ή πέντε μέλη ανέλαβε μία ενότητα.

- Η πρώτη ομάδα ασχολήθηκε με τους *κινδύνους που προέρχονται από τους ιούς* των υπολογιστών και μεταδίδονται μέσω του διαδικτύου και αποτελείται από τους:
  - ❖ Ανδρέας Αντώνογλου,
  - ❖ Σοφία Αποστόλου,
  - ❖ Δέσποινα Γεωργιάδη,
  - ❖ Αντριάνα Αλεξίου
- Η δεύτερη ομάδα εργάστηκε πάνω στις *αναξιόπιστες πληροφορίες* που διακινούνται μέσω του διαδικτύου και αποτελείται από τους:
  - ❖ Αουρέλ Γκικόκα,
  - ❖ Ιωάννης Κυβράνογλου,
  - ❖ Μαριλένα Γιάγκου,
  - ❖ Νταϊάνα Γιονούζι,
  - ❖ Γεωργία Γκουντοπούλου

- Η τρίτη ομάδα κλήθηκε να μελετήσει τον *εθισμό στο διαδίκτυο* και την αποξένωση που προκαλεί από τον πραγματικό κόσμο και αποτελείται από τους:
  - ❖ Γούση Αντωνία
  - ❖ Ζήγος Δημήτριος
  - ❖ Θεοδώρου Δημήτριος
  - ❖ Καλιαμούρη Αθηνά
  - ❖ Λάμπρου Άγγελος
- Η τέταρτη ομάδα ανέλαβε την ενότητα του *διαδικτυακού εκφοβισμού* και αποτελείται από τους:
  - ❖ Δημήτρης Κιρμιτσόγλου,
  - ❖ Πέτρος Κιτσιλής,
  - ❖ Στέλλα Καλλέ,
  - ❖ Μαρία Κώτσιου,
  - ❖ Σπυριδούλα Κοτζαπαναγιώτου

Τα μέλη της κάθε ομάδας προκειμένου να συνεργασθούν αρμονικά μοίρασαν μεταξύ τους αρμοδιότητες. Στα πλαίσια του μαθήματος και με δραστηριότητες που υλοποιήθηκαν γνωρίστηκαν καλύτερα τα μέλη των ομάδων με αποτέλεσμα να υπάρχει αρμονικότερη συνεργασία.

Οι πληροφορίες που παρουσιάζονται στην εργασία προέρχονται κυρίως από αναζητήσεις στο διαδίκτυο, από συζητήσεις στην τάξη αλλά και από εκδηλώσεις που οργανώθηκαν για τον σκοπό αυτό στο σχολείο. Επιπλέον πιστεύοντας ότι η ασφάλεια και οι τρόποι προστασίας στο διαδίκτυο είναι ένα θέμα, το οποίο απασχολεί όλους μας στη σύγχρονη εποχή, δημιουργήσαμε ένα ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο στο οποίο καλέσαμε συμμαθητές μας να το συμπληρώσουν. Τα ερωτηματολόγια αυτά συμπληρώθηκαν και συμπεριλάβαμε τα αποτελέσματα στην έρευνα μας.

Στα πλαίσια της εργασίας μας και για την καλύτερη συνεργασία μας χρησιμοποιήσαμε έγγραφα κοινής χρήσης στο διαδίκτυο (Googledrive), ιστοσελίδα που δημιουργήθηκε για τις ανάγκες της δράσης μας (<http://gymnsele.weebly.com/alpha1-project.html>) και φιλοξενήθηκε στον ιστότοπο του σχολείου μας. Ακόμα, εκμεταλλευτήκαμε τις δυνατότητες που παρέχει το σχολικό δίκτυο μέσω της υπηρεσίας του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

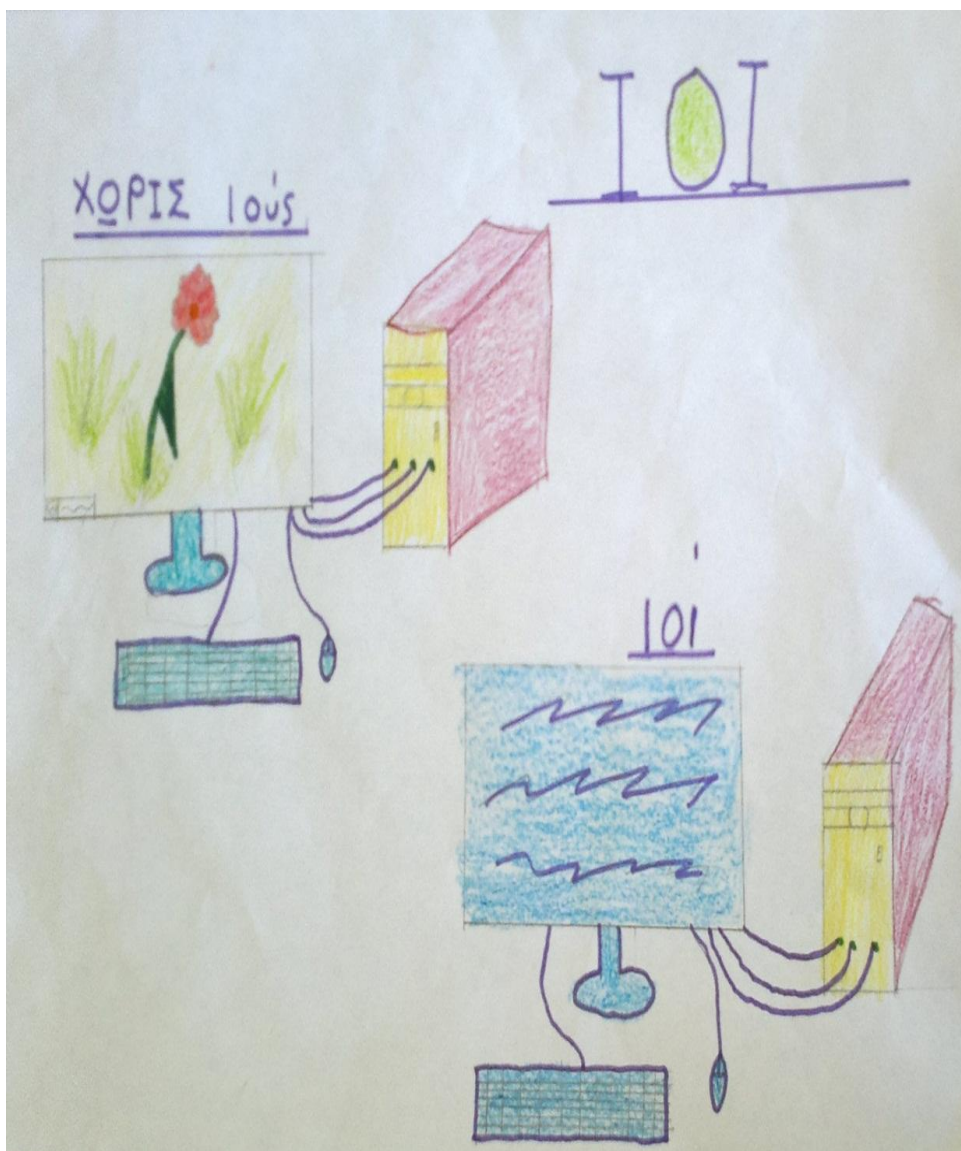
Η εργασία που δημιουργήσαμε υπάρχει σε έντυπη μορφή και σε εμπλουτισμένη ηλεκτρονική έκδοση οποία είναι αναρτημένη στον ιστότοπο του σχολείου μας ([gymnsele.weebly.com](http://gymnsele.weebly.com)) και στο ηλεκτρονικό σχολικό περιοδικό του σχολείου μας (<http://schoolpress.sch.gr/selefk/>).

Ύστερα απ' όλα αυτά λοιπόν δημιουργήσαμε το πόνημα που ακολουθεί. Με την καθοδήγηση του καθηγητή μας κ. Μητσινάκη Αθανάσιου, πιστεύουμε πως εκπληρώσαμε τους στόχους μας για αυτό το μάθημα. Είμαστε όλοι βαθιά ικανοποιημένοι για αυτό το αποτέλεσμα και χαρούμενοι για την συμμετοχή μας.

Μαθητές τμήματος Α1  
Νέα Σελεύκεια  
2013 – 2014

## Κίνδυνοι από τους ιούς

### 1 ΚΕΦΑΛΑΙΟ - Κίνδυνοι από τους ιούς



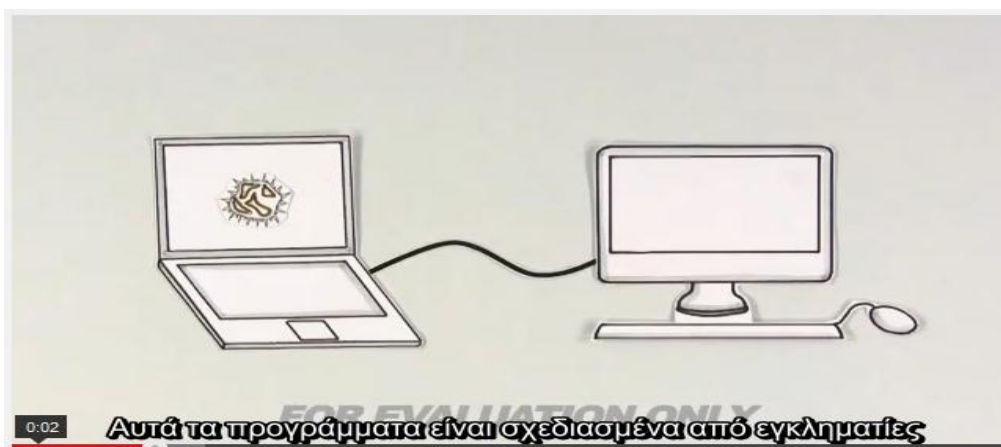
## 1.1 Τι είναι ένας ιός ηλεκτρονικού υπολογιστή?



Ένας ιός υπολογιστών είναι ένα κακόβουλο πρόγραμμα υπολογιστή, το οποίο μπορεί να αντιγραφεί χωρίς παρέμβαση του χρήστη και να "μολύνει" τον υπολογιστή χωρίς τη γνώση ή την άδεια του χρήστη του. Ο αρχικός ιός μπορεί να τροποποιήσει τα

αντίγραφα του ή τα ίδια τα αντίγραφα μπορούν να υποστούν από μόνα τους τροποποίηση, όπως συμβαίνει σε έναν μεταμορφικό ιό. Μερικοί ιοί δημιουργούνται για να προξενήσουν ζημιά στον υπολογιστή, στον οποίο εγκαθίστανται, είτε με την καταστροφή των προγραμμάτων του είτε με τη διαγραφή αρχείων ή με τη μορφοποίηση του σκληρού δίσκου.

Ο όρος <<ιός του υπολογιστή>> χρησιμοποιήθηκε το 1985 από τον Fred Cohen, φοιτητή του πανεπιστημίου της νότιας Καλιφόρνια. ο ιός ενός υπολογιστή είναι ένα πρόγραμμα γραμμένο αποκλειστικά για να αλλάξει την λειτουργία του υπολογιστή, χωρίς την άδεια μας και χωρίς να το γνωρίζουμε.



[Βίντεο 1](#)



## 1.2 Τύποι ιών

Οι ιοί ανήκουν σε τρεις βασικές κατηγορίες ανάλογα με την μόλυνση που προκαλούν.

- Δούρειοι ίπποι: Στην περίπτωση αυτή έχουμε ένα τμήμα ανεπιθύμητου κώδικα μέσα σε ένα τμήμα επιθυμητού κώδικα. Δηλαδή ένα πρόγραμμα το οποίο εκτελεί ή υποστηρίζει ότι εκτελεί μια επιθυμητή λειτουργία και μόλις το χρησιμοποιήσουμε κάνει και κάτι άλλο ταυτόχρονα, συνήθως επιτρέπουν πρόσβαση σε τρίτους στον μολυσμένο υπολογιστή ή να προκαλεί καταστροφές στα αρχεία του.
- Viruses ή ιοί: είναι ένας ειδικός τύπος Δούρειου ίππου ο οποίος έχει την ικανότητα να προσαρτά τον κώδικα του σε άλλα τμήματα κώδικα, να αναπαράγει τον εαυτό του και πολλαπλασιάζεται, καθώς και να εκτελεί μια καταστροφική ή ουδέτερη λειτουργία.
- Worms – Σκουλήκια: Αυτά μοιάζουν με τους ιούς, καθώς δεν επιτελούν καμία χρήσιμη ή επιθυμητή λειτουργία και επιπλέον μπορούν να παράγουν ακριβή αντίγραφα του εαυτού τους. διαφέρουν, όμως στο ότι αποτελούν ανεξάρτητα και αυτόνομα προγράμματα και επιχειρούν ενεργά να διασπείρουν τον εαυτό τους και τα αντίγραφα τους μέσα σε ένα περιβάλλον δικτύου. στόχος ενός Worm δεν είναι να προκαλέσει κάποια συγκεκριμένη ζημιά. Απλώς, με τον συνεχή πολλαπλασιασμό του, απασχολεί όλο και περισσότερους από τους πόρους του συστήματος, καθιστώντας το τελικά ανίκανο να λειτουργήσει κανονικά.

## 1.3 Πρώτοι γνωστοί ιοί

### ❖ Creeper



Εμφανίστηκε το 1971 και είναι ο πρώτος γνωστός ιός των υπολογιστών. Δημιουργός ήταν ο Bob Thomas. Προσέβαλε τους PDP-11 υπολογιστές που ήταν συνδεδεμένοι με το APRANET, είναι ο πρόγονος του σημερινού internet. Μετά την προσβολή, εμφάνιζε το μήνυμα “I’m the creeper, catch me if you can!” στην οθόνη του υπολογιστή. Μπορούσε να αντιγράψει το εαυτό του αλλά γενικά ήταν ακίνδυνος. Για να σβήσεις τον ιό ένας άλλος κώδικας δημιουργήθηκε, ο Reaper, και είναι το πρώτο γνωστό antivirus.

### ❖ Elk Cloner



Δημιουργήθηκε το 1982 από τον 15χρονο μαθητή Rich Skrenta, μεταδιδόταν μέσω δισκέτας και προσέβαλε υπολογιστές *Apple II*. Μετά από κάθε 50 φορές που κάποιος χρησιμοποιούσε την δισκέτα, εμφανιζόταν στην οθόνη ένα ποίημα γραμμένο από τον μαθητή.

### ❖ I LOVE YOU



Στάλθηκε για πρώτη φορά στις 4 Μαρτίου 2000. Και μεταδιδόταν μέσω email στέλλοντας στο ‘θύμα’ ένα email με μια ερωτική εξομολόγηση που φαινόταν ότι την έστελνε κάποιος από τις επαφές του,

λέγοντας του να κατεβάσει ένα συνημμένο αρχείο που όμως περιείχε τον ιό.

### ❖ Commwarrior-A



Εμφανίστηκε για πρώτη φορά το 2005 και ήταν η αρχή μιας καινούργιας γενιάς ιών. Ήταν ο πρώτος ιός που πρόσβαλε κινητά τηλέφωνα και μεταδιδόταν μέσω μηνυμάτων sms αλλά ευτυχώς μόλυνε μόνο 60 κινητά τηλέφωνα.



## 1.4 Πώς μεταδίδονται οι ιοί?

Στην δεκαετία του '80 και αρχές του '90 οι ιοί εξαπλωνόντουσαν μέσω δισκετών που ήταν και ο συνηθισμένος τρόπος μεταφοράς αρχείων. Με την εξάπλωση του διαδικτύου άλλαξε και ο τρόπος εξαπλώσεως των ιών των υπολογιστών.

Οι ιοί των υπολογιστών μπορεί να μεταδίδονται από τον ένα υπολογιστή στο άλλο με διάφορους τρόπους.

### Ως συνημμένα αρχεία

Αυτό είναι ο πιο διαδεδομένος τρόπος εξάπλωσης των ιών των υπολογιστών σήμερα. Μην ανοίγετε συνημμένα αρχεία που σας έχουν σταλεί από αγνώστους.

### Μέσω λήψεις αρχείων (downloading)

Το κατέβασμα προγραμμάτων από διάφορους δικτυακούς τόπους, μέσω Peer-To-Peer προγραμμάτων, και μέσω torrent μπορεί να καταλήξει καταστροφικός για τον υπολογιστή καθώς αυτά τα προγράμματα χρησιμοποιούνται ευρέως από του δημιουργούς των ιών για την εξάπλωση τους.

Για να ενεργοποιηθεί ο ιός πρέπει να υπάρχει παρέμβαση του χρήστη. Δηλαδή πρέπει ο χρήστης να εκτελέσει το πρόγραμμα ή να ανοίξει το συνημμένο αρχείο.



## 1.5 Η προστασία του υπολογιστή από τους ιούς.

Οι ιοί αποτέλεσαν και αποτελούν έναν από τους πλέον διαδεδομένους τύπους κακόβουλου λογισμικού. Η ανίχνευση τους από τον απλό χρήστη είναι από δύσκολη έως αδύνατη - ορισμένοι, μάλιστα, ιοί, είναι τόσο προσεκτικά δημιουργημένοι που ακόμη και ο πλέον ειδικευμένος χρήστης αδυνατεί να τους εντοπίσει χωρίς να διαθέτει ειδικά προγραμματιστικά εργαλεία. Για την προστασία ενός συστήματος έχει



δημιουργηθεί μια ειδική κατηγορία λογισμικού, γνωστή ως αντιϊκό (antivirus).

Για να προστατέψετε τον

υπολογιστή σας από ιούς, ακολουθήστε τα εξής βήματα:

1. Στον υπολογιστή, ενεργοποιείτε το τείχος προστασίας.
2. Διατηρείτε ενημερωμένο το λειτουργικό σύστημα του υπολογιστή.
3. Χρησιμοποιείτε ενημερωμένο λογισμικό προστασίας από ιούς στον υπολογιστή
4. Χρησιμοποιείτε ενημερωμένο λογισμικό προστασίας από προγράμματα κατασκοπίας στον υπολογιστή.

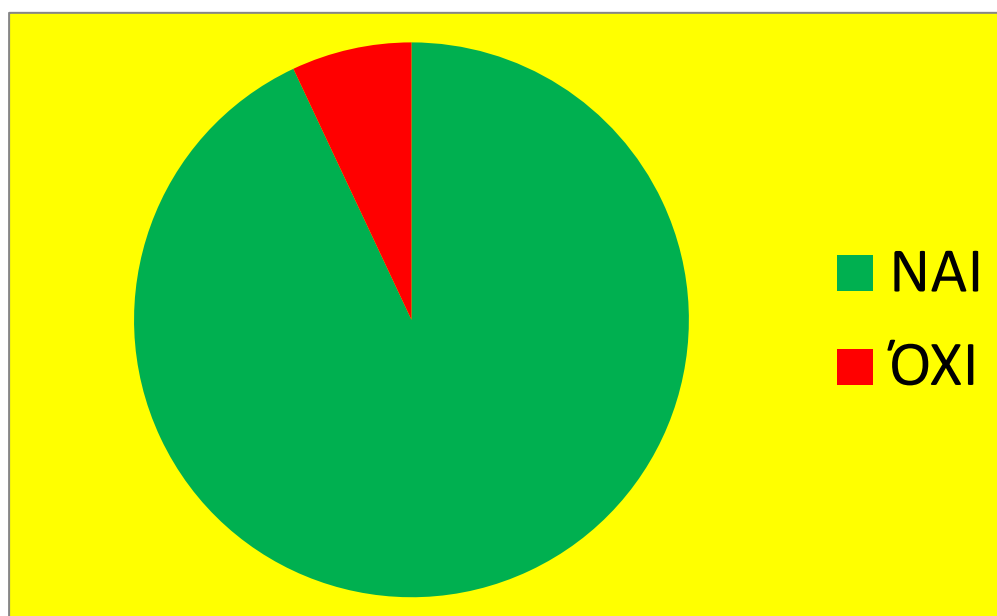
## 1.6 Επεξεργασία ερωτηματολογίου

Με βάση το ερωτηματολόγιο που συμπλήρωσαν οι συμμαθητές μας καταλήξαμε στις παρακάτω διαπιστώσεις. Το 44% των παιδιών στο σχολείο μας απάντησαν ότι έχουν κολλήσει ιό ενώ το 56% απάντησαν ότι δεν έχουν κολλήσει.

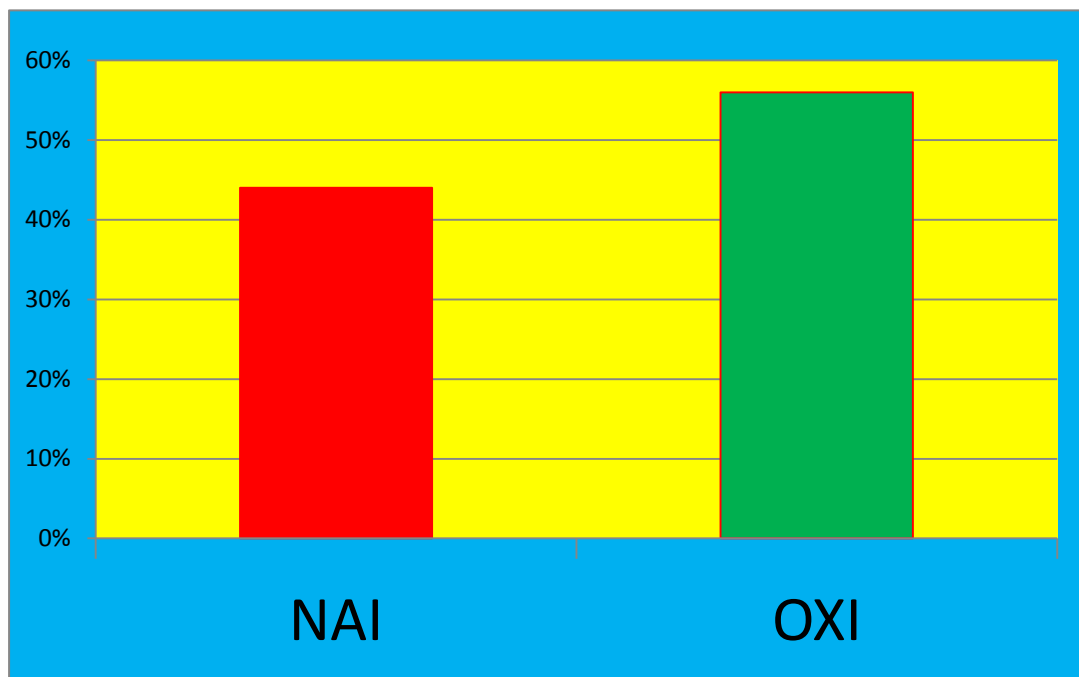
Επίσης το 26% των παιδιών που έχουν κολλήσει ιό στον υπολογιστή τους έχουν κολλήσει έως 5 φορές το 9% 10 φορές καθώς το 6% έχει κολλήσει πάνω από 10 φορές.

Σχεδόν όλα τα παιδιά στο σχολείο μας έχουν τις γνώσεις για το τι είναι ιός για αυτό το 93% των παιδιών στο σχολείο μας ξέρουν τι είναι ένας ιός του υπολογιστή και το 7% δεν γνωρίζουν τι είναι ένας ιός. Η αντιμετώπιση ιού του υπολογιστή είναι αρκετά δύσκολη αλλά στο σχολείο μας το να αντιμετωπίσει κανείς έναν ιό είναι πολύ εύκολο γιατί το 74% των παιδιών ξέρουν να το αντιμετωπίζουν. Το 16% των παιδιών έχουν ανοίξει email που έχει ιό ενώ το 84% δεν έχουν ανοίξει τέτοιο email.

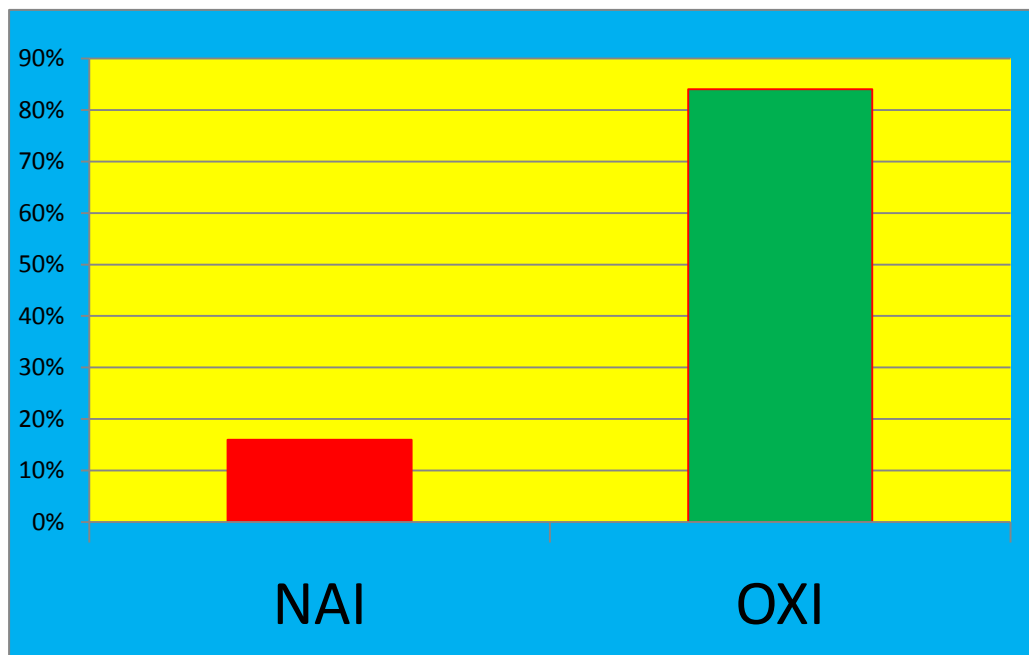
### Γνωρίζετε τι είναι ιός;



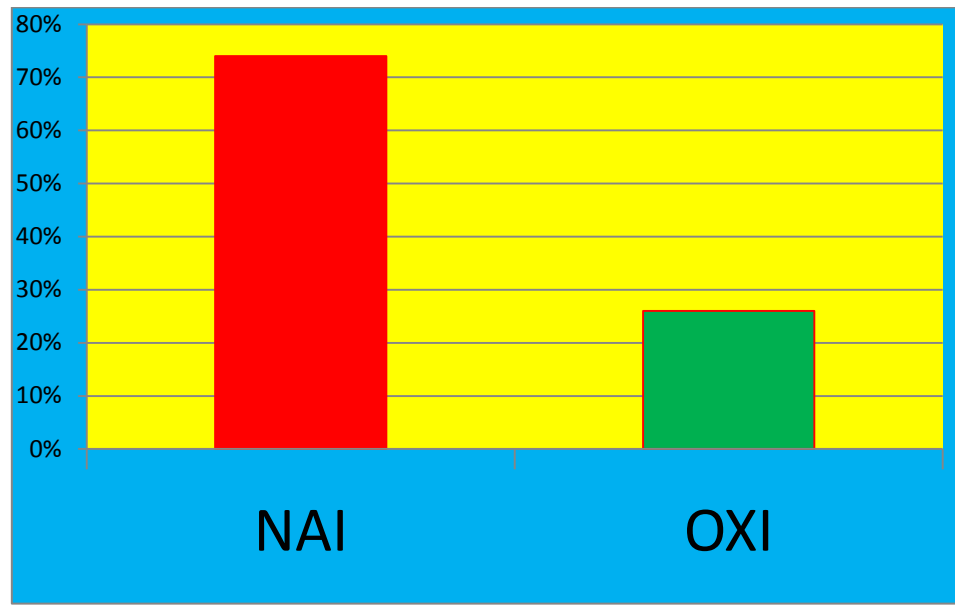
**Έχετε κολλήσει ποτέ ιό;**



**Έχετε ανοίξει email το οποίο περιείχε ιό;**



**Γνωρίζετε τους τρόπους αντιμετώπισης των ιών;**





## Αναξιόπιστες πληροφορίες

## 2 ΚΕΦΑΛΑΙΟ - Αναξιόπιστες πληροφορίες

### 2.1 Παραπληροφόρηση

Παραπληροφόρηση στο Διαδίκτυο είναι δυνατό να συμβεί με την παρουσίαση διάφορων ψευδών ή αναληθών ή τροποποιημένων πληροφοριών σε ιστοσελίδες, με πιθανό σκοπό την παραπλάνησή μας. Παραπληροφόρηση συμβαίνει και όταν οι πληροφορίες είναι ελλιπείς με αποτέλεσμα να οδηγήσουν σε λανθασμένα συμπεράσματα.



[Βίντεο 2](#)

## 2.2 Παραδείγματα παραπληροφόρησης

Φυσικά, τα μικρά πουλάκια δεν έχουν δόντια σαν αυτό της εικόνας 1. Μοιάζει σαν κάποιος να πρόσθεσε μια σειρά από δόντια καρχαρία στο πουλί. Η αρχική εικόνα (κάτω) προέρχεται από [το Wikimedia Commons](#).



αρχική εικόνα 1



επεξεργασμένη εικόνα 1

Πρόσφατα κυκλοφόρησε στο διαδίκτυο φωτογραφία με λεζάντα, «Αντανάκλαση καρδιάς στις ακτές της Χαβάης» (εικόνα 2).



Εικόνα 2

Η φωτογραφία τραβήχτηκε στη Χαβάη στην παραλία Waikiki αλλά η «αντανάκλαση της καρδιάς» δεν είναι πραγματική. Η επεξεργασμένη εικόνα έχει κάνει το γύρω του Διαδικτύου. Μερικές φορές η λεζάντα είναι «θάλασσα της καρδιάς» ή «καρδιά παραλία».

Η εικόνα 3 είναι έμπνευση του καλλιτέχνη Robert Jahns, ο οποίος με τη χρήση του Photoshop, δημιούργησε τα κανάλια της Βενετίας παγωμένα. Τα κανάλια της Βενετίας δεν έχουν παγώσει ποτέ!!!!



Εικόνα 3

### *2.3 Αντιμετώπιση της παραπληροφόρησης*

- Αξιολογούμε τις πληροφορίες προέλευσης της σελίδας, τη βιβλιογραφία της πληροφορίας.
- Χρησιμοποιούμε πολλαπλές πηγές πληροφοριών και διασταυρώνουμε τις πληροφορίες που βρίσκουμε στο Διαδίκτυο.

- Επισκεπτόμαστε βιβλιοθήκες, όχι απλώς το Διαδίκτυο, και χρησιμοποιούμε ποικιλία πηγών, όπως εφημερίδες, περιοδικά και βιβλία.
- Χρησιμοποιούμε διάφορες μηχανές αναζήτησης και όχι μόνο μία για να βελτιωθεί σημαντικά η ικανότητά μας να βρίσκουμε ποιοτικές πληροφορίες.
- Μαθαίνουμε πώς λειτουργεί το Διαδίκτυο και γνωρίζουμε πως ο καθένας μπορεί να δημιουργήσει μια διαδικτυακή τοποθεσία, χωρίς να τον ελέγχει κανείς. Γι' αυτό το λόγο απαιτείται να χρησιμοποιούμε πηγές που γενικά θεωρούνται έγκυρες.
- Μαθαίνουμε πώς να διακρίνουμε ένα γεγονός από μια άποψη και να αναγνωρίζουμε την προκατάληψη, την προπαγάνδα και τις τοποθεσίες που χρησιμοποιούν ιδεολογικά στερεότυπα.
- Εγκαθιστούμε φίλτρα λογισμικού που μπορούν να αποκλείσουν πηγές που περιέχουν

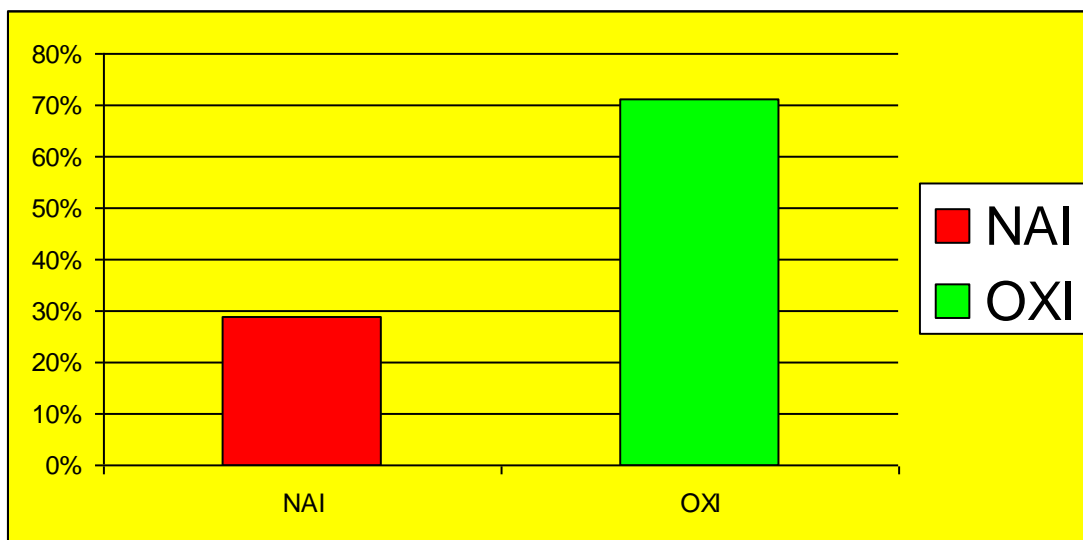


## 2.4 Επεξεργασία ερωτηματολογίου

**Έχετε δει αναξιόπιστες πληροφορίες στο διαδίκτυο?**



**Έχετε παραπλανηθεί από κάποια πληροφορία στο διαδίκτυο;**



*Εθισμός στο διαδίκτυο – Αποξένωση από τον  
πραγματικό κόσμο*

**3 ΚΕΦΑΛΑΙΟ - Εθισμός στο διαδίκτυο - Αποξένωση  
από τον πραγματικό κόσμο**



### 3.1 Τι είναι ο εθισμός;

Ο εθισμός στο Διαδίκτυο είναι μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης που αναφέρεται στην «καταναγκαστική, υπερβολική χρήση του διαδικτύου και τον εκνευρισμό ή δυσθυμική συμπεριφορά που παρουσιάζεται κατά τη στέρησή της χρήσης του διαδικτύου.

Ο εθισμός στο Διαδίκτυο, προτάθηκε ως όρος πρώτη φορά από τον Goldberg (1995) και έγινε δημοφιλής με την καινοτόμο έρευνα της Young (1996), αναφέρεται στην «καταναγκαστική, υπερβολική χρήση του διαδικτύου και τον εκνευρισμό ή δυσθυμική συμπεριφορά που παρουσιάζεται κατά τη στέρησή της» (Mitchell, 2000). Ο εθισμός στο Διαδίκτυο αν και δεν έχει επισήμως αναγνωρισθεί ως κλινική οντότητα παρά μόνο σε Κίνα, Ν.Κορέα και Ταιβάν, αποτελεί μια κατάσταση, που προκαλεί σημαντική έκπτωση στην κοινωνική και επαγγελματική ή ακαδημαϊκή λειτουργικότητα του ατόμου.



Οι ειδικοί της ψυχικής υγείας όλο και συχνότερα καλούνται, να προσεγγίσουν θεραπευτικά άτομα με προβληματική χρήση του Διαδικτύου. Συνηθέστερη ορολογία πέρα από τον εθισμό στο Διαδίκτυο είναι επίσης οι «Παθολογική χρήση του διαδικτύου», «Προβληματική χρήση του διαδικτύου», «Υπερβολική χρήση του διαδικτύου» και «Καταναγκαστική χρήση του διαδικτύου».



### 3.2 Αίτια

Το Διαδίκτυο έχει την ικανότητα να καλύψει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες ενός ατόμου. Ένα από τα χαρακτηριστικά του μέσου που προκύπτει από τη φύση του είναι ότι μπορεί να δημιουργήσει μια «ιδανική κατάσταση εαυτού», όπου το άτομο μπορεί να εξερευνήσει διάφορες πτυχές της προσωπικότητας του χωρίς να έχει περιορισμούς και συνέπειες. Στο Διαδίκτυο δεν υπάρχουν άμεσες συνέπειες των πράξεων, ο χρήστης μπορεί να μπει και να βγει όποτε θέλει, ενώ μπορεί να καλύψει την όποια εξωτερική εμφάνιση, αφού δεν υπάρχει οπτική επαφή.



Ταυτόχρονα, ο έφηβος μπορεί να ενσαρκώσει διαφορετικούς ρόλους, ή να υιοθετήσει διαφορετικές ταυτότητες ανάλογα με την εκάστοτε διαδικτυακή εμπειρία, εξαιτίας της ανωνυμίας, που συνιστά κατεξοχήν χαρακτηριστικό του Διαδικτύου.

Συνήθως, τα παιδιά που αντιμετωπίζουν το πρόβλημα του εθισμού στο διαδίκτυο είναι αγόρια και μεγαλώνουν σε δύσκολες καταστάσεις (δυσλειτουργικές οικογένειες). Πρόσφατες έρευνες στην Ελλάδα κατέδειξαν τη σημασία της γονικής μέριμνας και φροντίδας στην ανάπτυξη του εθισμού στο Διαδίκτυο.



### 3.3 Συμπτώματα

Συμπτώματα συνδρόμου απόσυρσης, όπως ψυχοκινητική διέγερση, εκούσια ή ακούσια κίνηση δακτυλογράφησης των δακτύλων του χεριού, άγχος, έμμονη σκέψη για το διαδίκτυο και όνειρα για το διαδίκτυο.

- Κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ή και χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με το διαδίκτυο (λογισμικοί, σκληροί δίσκοι κ.λ.π)
- Μείωση λειτουργικότητας του ατόμου σε κοινωνικό, οικογενειακό αλλά και προσωπικό επίπεδο.
- Μειωμένη επίδοση στο σχολείο λόγω των πολλών ωρών που περνάει ο έφηβος στο διαδίκτυο.
- Σε προχωρημένες περιπτώσεις ο έφηβος δεν κοιμάται, παραμελεί την προσωπική του υγιεινή, μπορεί να σταματήσει ακόμα και το σχολείο.
- Ακόμη, απομονώνονται από την οικογένεια και τους φίλους τους, γίνονται επιθετικοί, μπορεί να κλέβουν χρήματα από τους γονείς για να παίζουν.
- Τέλος, φτάνουν σε σημείο να μην τρώνε ή και το αντίθετο (να παχύνουν πολύ).

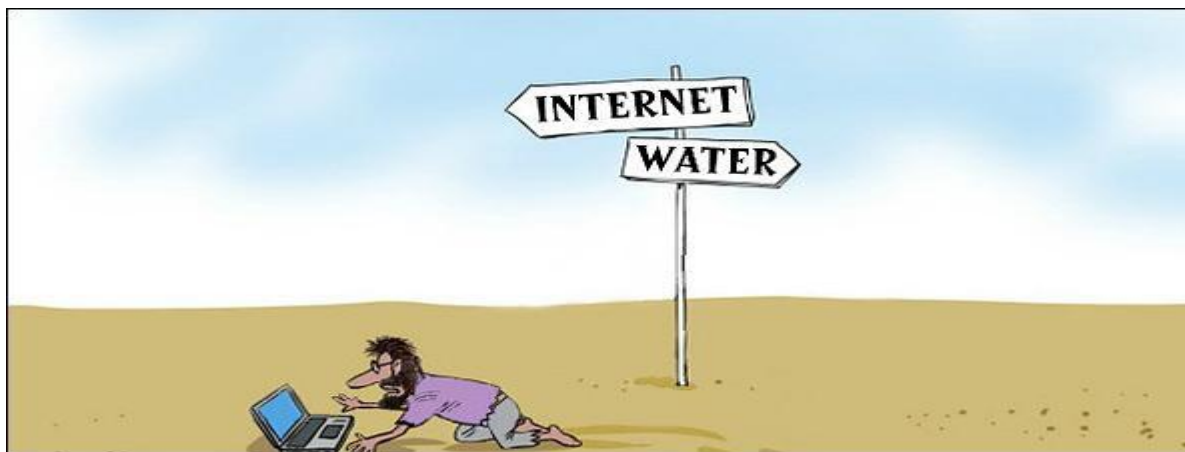


Το φαινόμενο αυτό, μπορεί να εμφανιστεί σε εφήβους κατά την πρώιμη εφηβεία (10-14 ετών) ή και σε μικρότερη ακόμη ηλικία. Είναι πιο συχνό κατά την μέση εφηβεία (15-17 ετών), κατά την οποία οι έφηβοι

πειραματίζονται και σταδιακά αυτονομούνται, καθώς και κατά την όψιμη εφηβεία (> 17 ετών). Οι περισσότεροι εξαρτημένοι έφηβοι ασχολούνται με «παιχνίδια» στο σπίτι ή τα internet cafe.

### 3.4 Αντιμετώπιση εθισμού

Ο εθισμός στη χρήση του διαδικτύου αναγνωρίζεται πια από την ψυχιατρική κοινότητα ως ξεχωριστή ψυχοσωματική διαταραχή γι' αυτό χρήζει ειδικής θεραπείας. Στην Ελλάδα υπάρχουν πολλά κέντρα που βοηθούν τους εφήβους να ξεφύγουν από τον εθισμό τους.



Η παρακολούθηση κάθε περίπτωσης γίνεται από τετραμελή ομάδα στην οποία συμμετέχουν παιδίατρος, παιδοψυχίατρος, παιδοψυχολόγος και οικογενειακός σύμβουλος.

Κατά τη διάρκεια της θεραπείας δε διακόπτεται η χρήση, αλλά ο έφηβος μαθαίνει να θέτει όρια στη χρήση και να αρχίσει και πάλι την ενασχόληση με άλλες δραστηριότητες.

Παρ' όλα αυτά, σε περίπτωση που κάποιο από τα παιδιά αντιμετωπίζει και άλλα προβλήματα πέρα από τον εθισμό του, υπάρχει και κατάλληλη φαρμακολογία.

Σύμφωνα με μελέτες, το 1/3 από τα παιδιά ανταποκρίνεται πολύ θετικά, ειδικά όταν η εξάρτηση βρίσκεται σε πρώιμο στάδιο.

### 3.5 Επεξεργασία ερωτηματολογίου

Σύμφωνα με το ερωτηματολόγιο που συμπλήρωσαν οι συμμαθητές μας στην ερώτηση που τους δόθηκε “Πιστεύετε πως έχετε εθισμό στο διαδίκτυο;” συμπεραίνουμε ότι περίπου το  $\frac{1}{4}$  των μαθητών( δηλ. 16 μαθητές) έχει εθισμό στο διαδίκτυο ενώ οι υπόλοιποι μαθητές δηλαδή τα  $\frac{3}{4}$  ( 52 μαθητές) δεν έχουν εθισμό. Επίσης συμπεράνουμε ότι το μεγαλύτερο μέρος των μαθητών του σχολείου δεν έχει εθισμό. Ακόμη μια ερώτηση ήταν “ Έχετε δικό σας λογαριασμό στο διαδίκτυο όπως

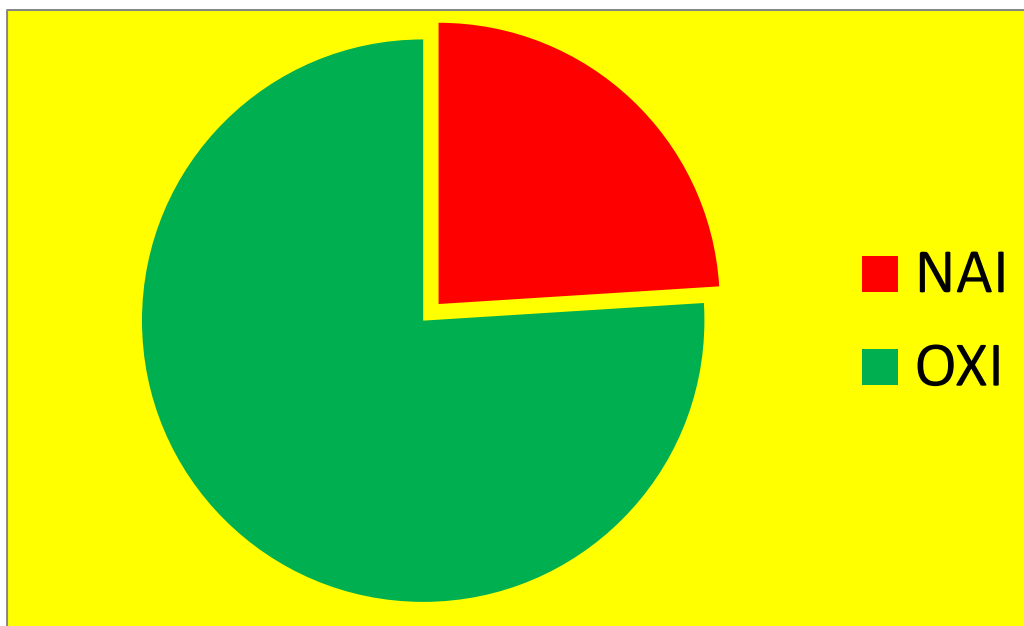


facebook , twitter κλ., σύμφωνα με τις απαντήσεις συμπεράνουμε ότι το 76% των μαθητών ( 52 μαθητές ) έχει λογαριασμό, ενώ το 24% των μαθητών ( 16 μαθητές ) δεν έχουν δικό τους λογαριασμό. Άρα

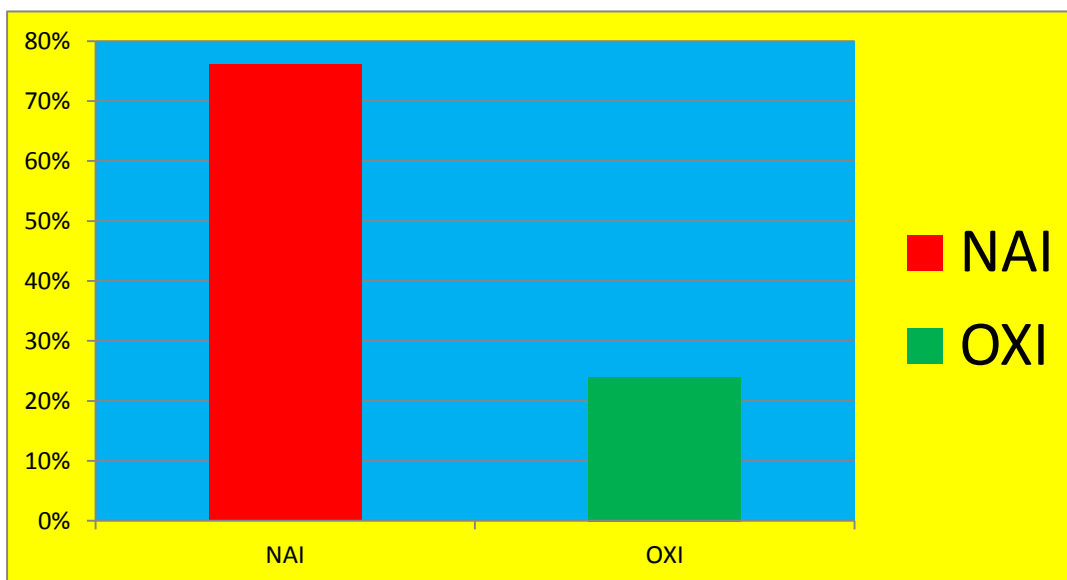
το μεγαλύτερο μέρος των μαθητών του σχολείου έχει δικό του λογαριασμό στο διαδίκτυο.

Ακόμα σε μια άλλη έρευνα για το ποιες σελίδες επισκεπτόμαστε στο διαδίκτυο συμπεραίνουμε ότι πολλοί μαθητές επισκέπτονται σελίδες όπως: facebook, παιχνίδια, youtube, tumblr, we heart it, skype, yahoo, aol email.com, twitter. Ακόμα άλλοι μαθητές επισκέπτονται σελίδες με μηχανές, και δικτύωσης ταινιών, με παιχνίδια όπως league of legends. Μερικές άλλες σελίδες είναι : steam, tubidy, wetea, stardoll, sport24, thespotiaball, battlefieldheroes, ιστοσελίδες με ρούχα, με ειδήσεις, σαιτ με νέα των επωνύμων, ιστοσελίδες ψυχαγωγίας, e-mail, friv, windows live messenger και g-mail.

**Πιστεύετε ότι έχετε εθισμό στο διαδίκτυο;**



**Έχετε δικό σας λογαριασμό σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης  
facebook , twitter κ.τ.λ;**



## Διαδικτυακός εκφοβισμός

### 4 ΚΕΦΑΛΑΙΟ - Διαδικτυακός εκφοβισμός



STOP BULLYING

## 4.1 Τι είναι διαδικτυακός εκφοβισμός;

Διαδικτυακός εκφοβισμός είναι όταν ένα παιδί ή έφηβος δέχεται απειλές ή ενοχλείται από ένα άλλο παιδί ή έφηβο μέσω διαδικτύου.

Διαδικτυακός εκφοβισμός είναι όταν ένα παιδί ή έφηβος δέχεται απειλές,



παρενόχλητε, ταπεινώνεται ή γίνεται στόχος από κάποιο άλλο παιδί ή έφηβο, συνήθως με επαναλαμβανόμενο τρόπο, μέσω της χρήσης των νέων τεχνολογιών, του Διαδικτύου ή των κινητών

τηλεφώνων. Συγκεκριμένα, ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός μπορεί να λάβει χώρα μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, δωματίων συνομιλίας, σελίδων κοινωνικής δικτύωσης, μέσω άλλων ιστοσελίδων σχετικών με ηλεκτρονικά παιχνίδια ή υπηρεσιών άμεσης ανταλλαγής μηνυμάτων.

## 4.2 Μορφές Διαδικτυακού Εκφοβισμού

Παρέμβαση και παρενόχληση οποιασδήποτε διαδικτυακής δραστηριότητας του ατόμου. Δημιουργία ψεύτικων διαδικτυακών προφίλ.

Αποστολή φωτογραφιών του ατόμου ή αλλού είδους μαγνητοσκοπημένου υλικού



Αποστολή προσωπικών πληροφοριών του ατόμου σε πολλαπλούς παραλήπτες

Αποστολή απειλητικών μηνυμάτων σε άλλα άτομα υποκρινόμενοι το άτομο που εκφοβίζεται

### 4.3 Αίτια

- Βίωση έντονων συναισθημάτων
- Κακές σχέσεις στο οικογενειακό περιβάλλον,
- Μορφή διασκέδασης
- Ανάγκη για εξουσία και έλεγχο



### 4.4 Συνέπειες

- Ψυχική υγεία, κατάθλιψη
- Αρνητικές σκέψεις
- Αυτοκτονία
- Μείωση της επίδοσης των κοινωνικών του ικανοτήτων

### 4.5 Αντιμετώπιση Διαδικτυακού Εκφοβισμού

- Αγνόηση ενοχλητικών μηνυμάτων
- Αποκλεισμός του αποστολέα που στέλνει απειλητικά ή ενοχλητικά μηνύματα
- Προειδοποίηση του αποστολέα
- Αναφορά του περιστατικού στην Αστυνομία είτε σε κάποια αρμόδια υπηρεσία Δίωξης Ηλεκτρονικού εγκλήματος



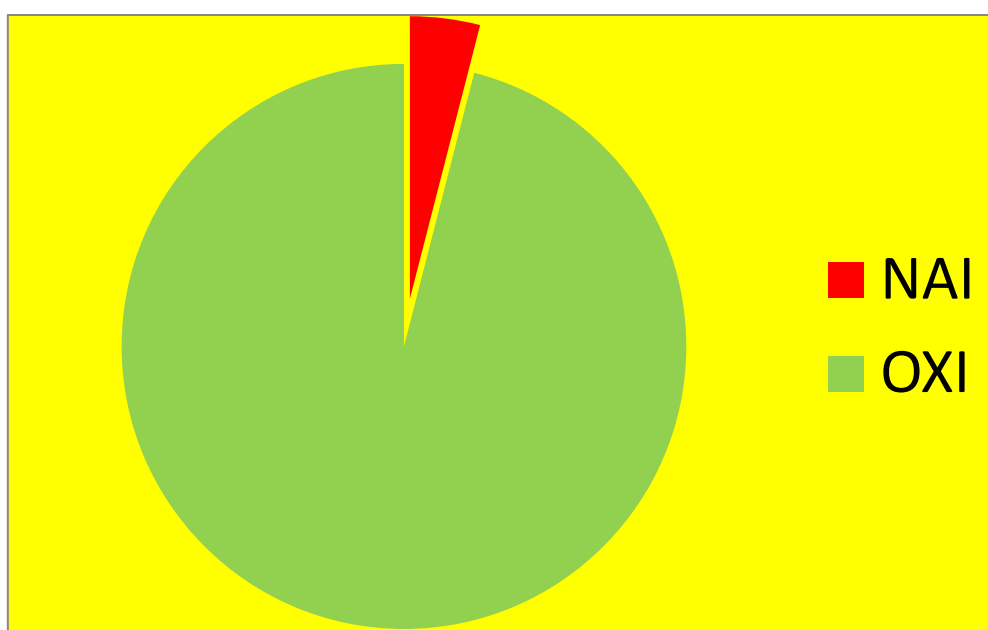


## 4.6 Επεξεργασία ερωτηματολογίου

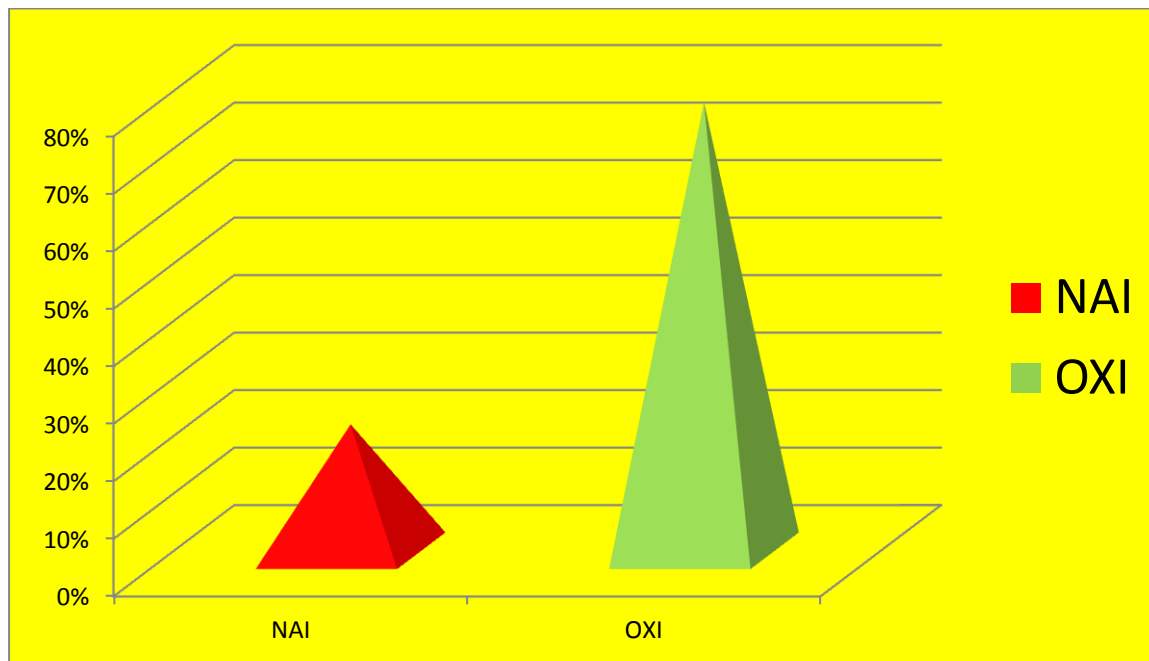
Σύμφωνα με τις απαντήσεις που μας έχουν δοθεί οι περισσότεροι μαθητές δεν έχουν δώσει προσωπικά στοιχεία σε αγνώστους μέσω διαδικτύου ούτε έχουν κάνει φίλους που δεν ξέρουν. Επίσης, οι πιο πολλοί από αυτούς δεν έχουν πέσει θύματα διαδικτυακού εκφοβισμού και το 69% των παιδιών δεν έχουν γνωστούς που τους εκφόβισαν στο internet. παρόλα αυτά όσους τους παρενόχλησαν μίλησαν με κάποιον ενήλικα ή το ανέφεραν στην αστυνομία.

Παρόμοιες έρευνες που έχουν γίνει στο διαδίκτυο έχουν καταλήξει στα ίδια συμπεράσματα με το ερωτηματολόγιο μας. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα διαδικτυακής έρευνας το 85% των εφήβων έχει βιώσει διαδικτυακό εκφοβισμό. Επίσης η έρευνα έδωσε ένα ισχυρό προβάδισμα στον διαδικτυακό εκφοβισμό, αφού το 65% των παιδιών δήλωσαν ότι έχουν βιώσει εκφοβισμό στο διαδίκτυο έναντι του 49% των παιδιών που δήλωσαν ότι έχουν βιώσει εκφοβισμό στο σχολείο ή στην πλατεία.

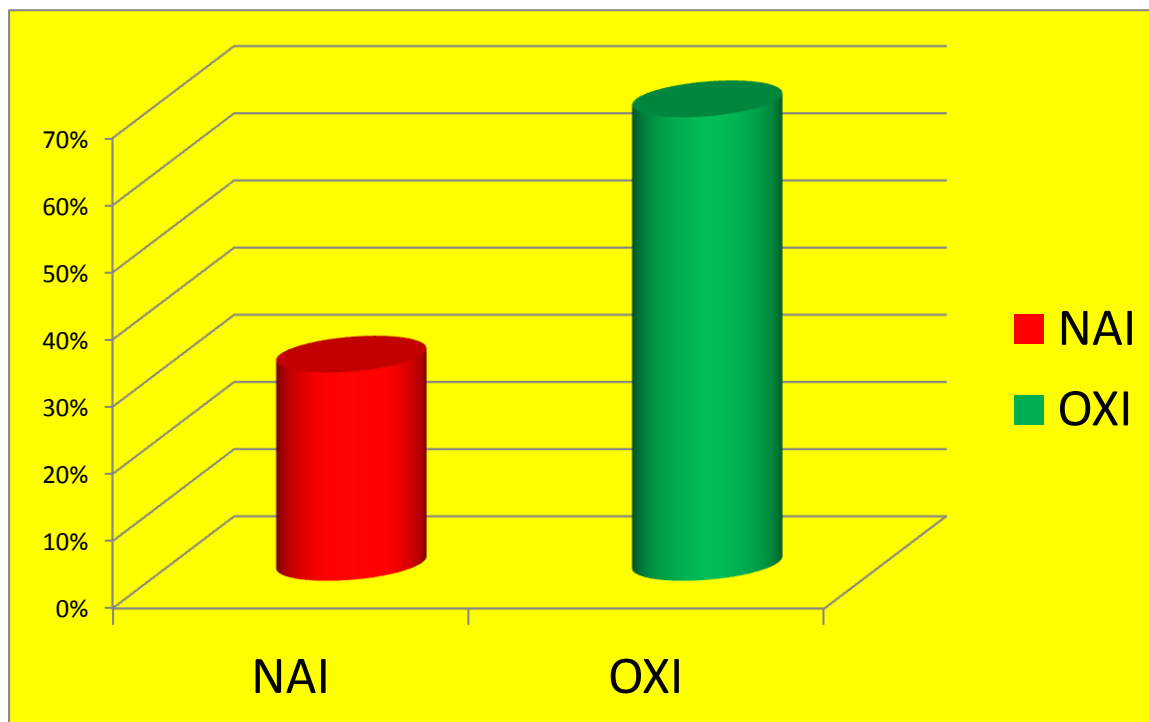
**Έχετε δώσει προσωπικές σας πληροφορίες στο διαδίκτυο χωρίς γνωρίζετε τον παραλήπτη;**



**Κάνετε φίλους στο διαδίκτυο χωρίς να τους γνωρίζετε στην πραγματικότητα;**



**Ξέρετε κανέναν φίλο/η σας που τον/την έχουν εκφοβίσει;**



## ΔΡΑΣΕΙΣ

Στα πλαίσια της βιωματικής δράσης :

- ❖ Δημιουργήθηκε ιστοσελίδα ειδικά για τις ανάγκες της βιωματικής δράσης στον ιστότοπο του σχολείου

<http://gymnsele.weebly.com/alpha1-project.html>

- ❖ Δημιουργήθηκε ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο το οποίο αναρτήθηκε στο διαδίκτυο και συμπληρώθηκε (online) από τους μαθητές του σχολείου

[https://docs.google.com/forms/d/1TsGoYkxKs\\_UA4yaIBcpT1MlkE7MPH-yWu2YnIAjOpDI/viewform](https://docs.google.com/forms/d/1TsGoYkxKs_UA4yaIBcpT1MlkE7MPH-yWu2YnIAjOpDI/viewform)

- ❖ Κατά την προετοιμασία της εργασίας χρησιμοποιήθηκαν επεξεργαστές κειμένου ταυτόχρονης χρήσης (google drive) ώστε να είναι πιο εύκολη η συνεργασία των μελών της ομάδας
- ❖ Η εργασία εκδόθηκε σε έντυπη μορφή και σε εμπλουτισμένη ηλεκτρονική μορφή αναρτήθηκε στην ιστοσελίδα του σχολείου
- ❖ Πραγματοποιήθηκε τηλεδιάσκεψη με τον κ. Ανδριτσόπουλο Φ. Διδάκτωρα Η/Μ & Μ/Υ του ΕΜΠ και Επιστημονικό συνεργάτη του Εργαστηρίου Ασφαλείας Συστημάτων του Πανεπιστημίου Πειραιώς



- ❖ Πραγματοποιήθηκε εκδήλωση ενημέρωσης για την ασφάλεια στο διαδίκτυο με συμμετοχή της Αστυνομικής Διεύθυνσης Θεσπρωτίας και ψυχολόγου.



## ***ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ***

- ❖ Ο υπολογιστής δεν είναι ο πραγματικός «φίλος» μας, είναι απλά μια συσκευή
- ❖ Η χρήση του δεν θα πρέπει να γίνεται αλόγιστα
- ❖ Το διαδίκτυο αποτελεί έναν ιδεατό (virtual) κόσμο της πραγματικότητας
- ❖ Μην αφήνατε τον εαυτό σας ανεξέλεγκτο όταν χρησιμοποιείται το διαδίκτυο

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Το διαδίκτυο είναι ένα συναρπαστικό μέσο το οποίο χρησιμοποιείται ευρέως για επικοινωνία, ενημέρωση και ψυχαγωγία από εκατομμύρια ανθρώπους. Χρησιμοποιείται επίσης και για τη διανομή περιεχομένου το οποίο είναι παράνομο ή επιβλαβές. Εφόσον ο κυβερνοχώρος δεν έχει εθνικά όρια, παράνομες δραστηριότητες μπορούν εύκολα να βρουν “εικονικό καταφύγιο” σε αυτό το μέσο. Σύμφωνα με έρευνα που είχε πραγματοποιηθεί στην Αμερική στα τέλη της δεκαετίας του '90, η χρήση του διαδικτύου φαινόταν να έχει αρνητικές επιπτώσεις στη κοινωνική ζωή των ανθρώπων. Πρόσφατες όμως έρευνες δίνουν μια διαφορετική εικόνα καθώς δείχνουν πως το ίντερνετ δεν επηρεάζει αρνητικά την κοινωνική ζωή και την ψυχολογία του ατόμου. Αντίθετα μάλιστα, φαίνεται πως τώρα το διαδίκτυο βοηθά στην αύξηση και την διατήρηση κοινωνικών σχέσεων. Η εξάπλωση του διαδικτύου στα περισσότερα σπίτια καθώς και ο συνεχής πολλαπλασιασμός ιστοσελίδων κοινωνικών σχέσεων έχουν μετατρέψει το διαδίκτυο σε ένα εργαλείο κοινωνικών επαφών. Μέσα από το διαδίκτυο μπορεί κανείς να διατηρήσει την επικοινωνία με φίλους και συγγενείς που μένουν μακριά, αλλά και να επανασυνδεθεί με παλιούς φίλους ή συμμαθητές. Επιπλέον μπορεί να γνωρίσει καινούρια άτομα με κοινά ενδιαφέροντα, κοινούς προβληματισμούς ή απλά άτομα για να ανταλλάξει δυο κουβέντες - καινούριες φιλίες, προσωπικές σχέσεις αλλά και απλές κοινωνικές επαφές δημιουργούνται καθημερινά μέσα από τον κόσμο του διαδικτύου. Συχνά οι διαδικτυακές αυτές σχέσεις παίρνουν μορφή και συνεχίζουν πέρα από τα σύνορα του διαδικτύου. Αυτοί που φαίνεται πως επωφελούνται περισσότερο τις κοινωνικές δυνατότητες του διαδικτύου είναι άνθρωποι που είναι εξωστρεφής και κοινωνικά δικτυωμένοι. Οι

εσωστρεφής όμως, δηλαδή αυτοί που είναι πιο «κλειστοί» δεν εκμεταλλεύονται το διαδίκτυο για να διευρύνουν τον κοινωνικό τους κύκλο. Αυτό βέβαια δεν σημαίνει πως το διαδίκτυο συμβάλλει στην απομόνωση των πιο «κλειστών» ανθρώπων, αλλά απλά δεν τους βοηθά να κοινωνικοποιηθούν περισσότερο.

Σύμφωνα λοιπόν με τα παραπάνω, το διαδίκτυο φαίνεται να είναι ένα εργαλείο, που αν χρησιμοποιηθεί σωστά, παρέχει τη δυνατότητα να αυξηθούν και να διατηρηθούν οι κοινωνικές μας σχέσεις. Όπως όμως με όλα τα εργαλεία, σημασία έχει το πως το χρησιμοποιεί κανείς και σε ποιο βαθμό. Άλλωστε το διαδίκτυο δεν μπορεί να αντικαταστήσει το χρόνο που περνάμε με συγγενείς και φίλους.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ – Ερωτηματολόγιο

### Ασφάλεια στο διαδίκτυο

Το ερωτηματολόγιο που ακολουθεί δημιουργήθηκε από τους μαθητές του τμήματος Α1 του Γυμνασίου Νέας Σελεύκειας στα πλαίσια της βιωματικής δράσης, με θέμα «Ασφάλεια στο διαδίκτυο», που έχουν εκπονήσει το σχολικό έτος 2013 -2014.

#### *Επιλέξτε τάξη*

- Α ΤΑΞΗ
- Β ΤΑΞΗ
- Γ ΤΑΞΗ

#### *Επιλέξτε φύλλο*

- ΑΓΟΡΙ
- ΚΟΡΙΤΣΙ

#### *Έχετε υπολογιστή στο σπίτι σας;*

- ΝΑΙ
- ΟΧΙ

#### *Έχετε internet στο σπίτι σας;*

- ΝΑΙ
- ΟΧΙ

#### *Έχει κολλήσει ποτέ ιό ο υπολογιστής σας;*

- ΝΑΙ
- ΟΧΙ

*Πόσες φορές έχει κολλήσει ιό ο υπολογιστής σας;*

- ΠΟΤΕ
- ΜΕΧΡΙ 5 ΦΟΡΕΣ
- ΜΕΧΡΙ 10 ΦΟΡΕΣ
- ΠΑΝΩ ΑΠ'Ο 10 ΦΟΡΕΣ

*Ξέρετε τι είναι ένας ιός υπολογιστών;*

- ΝΑΙ
- ΟΧΙ

*Ξέρετε πως να το αντιμετωπίσετε;*

- ΝΑΙ
- ΟΧΙ

*Έχετε ανοίξει ποτέ e-mail που έχει ιούς;*

- ΝΑΙ
- ΟΧΙ

*Ξέρετε πως να προστατευτείτε από τους ιούς;*

- ΝΑΙ
- ΟΧΙ

*Έχετε επηρεαστεί ποτέ από διαφημίσεις του διαδικτύου?*

- ΝΑΙ
- ΟΧΙ

*Έχετε δει αναξιόπιστες πληροφορίες στο διαδίκτυο?*

- ΝΑΙ
- ΟΧΙ



*Αν ναι αναφέρετε κάποιες από αυτές.*

*Έχετε παραπλανηθεί από κάτι που είδατε στο διαδίκτυο?*

- ΝΑΙ
- ΟΧΙ

*Πόσες ώρες την ημέρα ασχολείστε στο διαδίκτυο ;*

- ΚΑΘΟΛΟΥ
- 1 ΩΡΑ
- 2 ΩΡΕΣ
- ΠΑΝΩ ΑΠΟ 2 ΩΡΕΣ

*Έχεις καθίσει ποτέ στον υπολογιστή να παίξεις παρά να βγεις να παίξεις έξω με του φίλους σου;*

- ΟΧΙ ΠΟΤΕ
- ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ
- ΠΟΛΛΕΣ ΦΟΡΕΣ

*Τι κατά τη γνώμη σας θα έπρεπε να κάνουμε για να μην έχουμε εθισμό στο διαδίκτυο;*

*Πιστεύετε ότι έχετε εθισμό στο διαδίκτυο;*

- ΝΑΙ
- ΟΧΙ

*Έχετε δικό σας λογαριασμό όπως facebook , twitter ή οτιδήποτε άλλο;*

- ΝΑΙ
- ΟΧΙ

*Ποιες ιστοσελίδες επισκέπτεστε στο διαδίκτυο;*

*Έχετε δώσει προσωπικές σας πληροφορίες στο διαδίκτυο χωρίς γνωρίζετε τον παραλήπτη;*

- ΝΑΙ
- ΟΧΙ

*Κάνετε φίλους στο διαδίκτυο χωρίς να τους γνωρίζετε στην πραγματικότητα;*

- ΝΑΙ
- ΟΧΙ

*Σας εκφόβισαν ποτέ στο διαδίκτυο?*

- ΝΑΙ
- ΟΧΙ

*Ξέρετε κανέναν φίλο/η σας που τον/την έχουν εκφοβίσει?*

- ΝΑΙ
- ΟΧΙ

*Αν σας έχουν εκφοβίσει, τι κάνατε για αυτό?*

