

ΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΗ ΖΩΗ:

Η ΖΩΗ ONLINE – ΟΔΗΓΟΣ
ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ ΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥΣ



Καλωσήλθατε **στο γυμνάσιο!**

ΠΟΛΛΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΦΕΤΟΣ: Θα πρέπει να μάθετε τα κατατόπια του σχολείου, πώς να οργανώνετε τα μαθήματά σας και πώς να κάνετε νέους φίλους. Και θα έχετε πολλή δουλειά για να οργανώσετε και την ψηφιακή σας ζωή! Ίσως λοιπόν να χρειαστείτε κάποια βοήθεια για να εξισορροπήσετε το χρόνο σας στην οθόνη με το σχολείο, τη διαχείριση των σχέσεών σας και της online φήμης σας συν τη χρήση του Διαδικτύου για να μπορείτε να βρίσκετε τις καλύτερες πληροφορίες για την υγεία και τα χόμπι σας, αλλά και τις εργασίες σας για το σπίτι. Αυτός ο οδηγός θα σας βοηθήσει να εντοπίσετε τυχόν προβλήματα και θα σας δώσει συμβουλές και λύσεις, ειδικά δοκιμασμένες για εφήβους, για να πάρετε τα πράγματα στα χέρια σας!

ΣΑΣ ΑΦΟΡΑ

Η ΦΗΜΗ ΣΑΣ

Ότι ανεβάζετε online μπορεί να μείνει εκεί αρκετό καιρό και να το δουν άνθρωποι που δεν περιμένετε: οι γονείς σας, ένας μελλοντικό φίλος ή φίλη ή κάποιος που κάποια μέρα μπορεί να σας δώσει δουλειά. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να σκέφτεστε την ηλεκτρονική φήμη σας κάθε φορά που δημοσιεύετε κάτι.

Τι μπορεί να επηρεάσει τη φήμη σας:

- Ότι ανεβάζετε στα social media
- Σχόλια που αφήνετε σε σελίδες άλλων στα social media
- Το πώς συμπεριφέρεστε σε online games
- Πράγματα για εσάς ή από εσάς που ανεβάζουν οι μοιράζονται άλλοι άνθρωποι

Να και κάτι άλλο που πρέπει να σκεφτείτε: Κάθε φορά που ένας φίλος μοιράζεται κάτι μαζί σας, πρέπει να αποφασίζετε αν θα το προωθήσετε σε άλλους ή όχι. Η απόφασή σας μπορεί να έχει συνέπειες.

Πραγματικό σενάριο

Τι πρέπει να κάνετε αν κάποιος δημοσιεύσει μια φωτογραφία σας που δεν θέλετε να δει κανείς; Στείλτε απλώς ένα γρήγορο μήνυμα στο άτομο που το δημοσίευσε και ζητήστε να την κατεβάσει - συνήθως πιάνει! Δοκιμάστε αυτό: "Γεια, ξέρεις κάτι, η φωτογραφία μου που ανέβασες χθες, δεν μου αρέσει καθόλου. Μπορείς παρακαλώ να την διαγράψεις;"

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Είναι σημαντικό να έχετε χρόνο να σκεφτείτε πριν αναρτήσετε κάτι. Αναρωτηθείτε:

- Έτσι θέλω να με βλέπουν οι άλλοι;
- Μπορεί κάποιος να το χρησιμοποιήσει αυτό για να με βλάψει; Θα με πείραζε αν το μοιραζόταν με άλλους;
- Ποιο είναι το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί αν το μοιραστώ αυτό; (πχ: μήπως οι γονείς μου δεν με αφήσουν να βγαίνω, ή μήπως θυμώσουν οι φίλοι μου ή μήπως φανώ ανόητος;)

Τα περισσότερα κοινωνικά δίκτυα -όπως το Facebook- έχουν ρυθμίσεις για να ελέγχετε ποιος βλέπει όσα δημοσιεύετε. Μπορείτε να ρυθμίσετε κάποιες αναρτήσεις να είναι απόρρητες, ώστε να μπορούν να τις δουν μόνο οι άνθρωποι που θέλετε. Καλό θα ήταν να ενημερώνετε για τις ρυθμίσεις απορρήτου του Facebook, επειδή αλλάζουν συνεχώς.

Αν σας έχουν επισημάνει με tag σε μια φωτογραφία που δεν σας αρέσει, τα περισσότερα κοινωνικά δίκτυα σας επιτρέπουν να αφαιρέσετε το tag. Εάν δεν θέλετε να υπάρχει καθόλου η φωτογραφία, ζητήστε από το άτομο που την έχει ανεβάσει να την κατεβάσει - αυτό συνήθως αρκεί!

Ο καλύτερος τρόπος να αποφύγετε εσείς να θυμώσετε κάποιους άλλους είναι να τους ρωτήσετε πριν μοιραστείτε ή προσθέσετε tags σε μια φωτογραφία τους -ακόμα κι αν είναι καλή- γιατί ποτέ δεν ξέρεις πώς θα νιώσουν όταν δουν την ανάρτησή σας.

Αν μια φωτογραφία:

- δεν κολακεύει κάποιον,
- κάνει κάποιον να ντρέπεται, ή
- μπορεί να βλάψει κάποιον αν κυκλοφορήσει

ΜΗΝ την ανεβάσετε!

Μερικές φορές δεν συνειδητοποιούμε πώς νιώθουν οι άλλοι με όσα κάνουμε και λέμε online.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Όταν είμαστε online ή στέλνουμε μηνύματα δεν βλέπουμε ούτε ακούμε πώς αισθάνεται ο άλλος - δεν βλέπουμε το βλέμμα του ούτε ακούμε τη χροιά της φωνής του. Μην ξεχνάτε ότι υπάρχουν άνθρωποι στην άλλη πλευρά της οθόνης! Σκεφτείτε πώς θα ερμηνεύσουν τι λέτε.

Τα χαμογελάκια και τα άλλα emojis μπορούν να αλλάξουν την ερμηνεία αυτού που ανεβάζετε. Εάν κάνετε χιούμορ, βεβαιωθείτε ότι ο φίλος σας το ξέρει. Αλλά θυμηθείτε, με το να λέτε απλώς "αυτό είναι χιούμορ" δεν σημαίνει ότι μπορείτε να γίνεστε αγενείς!

Αν κάποιος κάνει κάτι online που σας θυμώσει, ως είναι η πρώτη σκέψη σας ότι δεν το εννοούσαν. Δώστε τους το πλεονέκτημα της αμφιβολίας. Αν κάτι που λέτε εσείς θυμώνει κάποιον άλλο, σταματήστε και σκεφτείτε ότι ίσως έχετε πληγώσει τα αισθήματά του χωρίς να το θέλετε. Είτε έτσι είτε αλλιώς, αν του μιλήσετε πρόσωπο με πρόσωπο μπορεί να βοηθήσει να δείτε τα πράγματα πιο καθαρά.

και αποφύγετε υπονοούμενα ή εικόνες που ντροπιάζουν - ακόμα κι αν οι φίλοι σας λένε ότι "όλοι το κάνουν!"

Συνήθως τους μιλάω στο σχολείο ή πρόσωπο με πρόσωπο και ρωτάω "εσύ το έγραψες αυτό;" και συνήθως λένε "Λυπάμαι πολύ, θα σε βγάλω ή θα βγάλω το tag ή κάτι τέτοιο"

— Κέιτ, Τορόντο

Αν δείτε κάτι online που σας ενοχλεί, περιμένετε μέχρι να ηρεμήσετε. Εάν η καρδιά σας χτυπά δυνατά ή νιώθετε ένταση, κάντε ένα διάλειμμα: σηκωθείτε και κάντε κάτι - φτιάξτε ένα σνακ, κάντε μια βόλτα, διαβάστε ένα βιβλίο ή κοιμηθείτε.



ΒΟΗΘΑΜΕ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ

Όταν βλέπετε ή ακούτε κάτι άσχημο να συμβαίνει online, έχετε πολλή δύναμη για να βελτιώσετε τα πράγματα - ή να τα χειροτερέψετε! Μερικές φορές είναι δύσκολο να ξέρει κανείς τι είναι το σωστό, οπότε, πριν παρασυρθείτε, αναρωτηθείτε:

Ξέρω ολόκληρη την ιστορία; Μερικές φορές αυτό που βλέπετε μπορεί να μην είναι τόσο ξεκάθαρο όσο νομίζετε. Κάτι που μοιάζει με εκφοβισμό μπορεί στην πραγματικότητα να είναι αντίδραση σε εκφοβισμό, και κάτι που μοιάζει με χιούμορ, ίσως πληγώνει κάποιον. Δεν κάθεστε με σταυρωμένα χέρια! Αντιθέτως, σκεφτείτε ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να βοηθήσετε.

Βοηθώ γενικώς ή μόνο τους φίλους; Όλοι θέλουμε να βοηθάμε τους φίλους μας, και βασιζόμαστε σ' αυτούς για να μας βοηθούν. Αλλά πριν πάρετε το μέρος του φίλου σας, αναρωτηθείτε αν θα κάνατε το ίδιο αν δεν ήταν φίλος σας. Ή αν δεν σκοπεύετε να βοηθήσετε κάποιον, αναρωτηθείτε αν θα κάνατε το ίδιο πράγμα αν επρόκειτο για φίλο ή φίλη σας.

Βρίσκω δικαιολογίες για ότι συμβαίνει; Μερικές φορές βρίσκουμε δικαιολογίες για να μην κάνουμε αυτό που ξέρουμε ότι είναι το σωστό - πολλές φορές με βάση τις αξίες της ομάδας στην οποία ανήκουμε.

Αναρωτηθείτε αν κάνετε κάτι απ' αυτά:

- Υποβαθμίζετε ("Είναι μόνο ένα αστείο.")
- Αρνείστε ("Εμένα δεν θα με πείραζε, άρα ούτε αυτήν θα την πειράξει.")
- Κατηγορείτε ("Του άξιζε να το πάθει.")
- Αποφεύγετε ("Κανείς άλλος δεν κάνει κάτι γι' αυτό.")

Έτσι τα πράγματα θα γίνουν καλύτερα ή χειρότερα; Πολλά μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε κάποιο θύμα εκφοβισμού, αλλά μερικά πράγματα είναι προτιμότερα σε κάποιες περιπτώσεις - ενώ άλλα μπορεί να χειροτερέψουν την κατάσταση.

Το ξέρεις;

Τα 2/3 των Καναδών μαθητών έχουν βοηθήσει κάποιον που τον ενοχλούσαν online.

Πώς μπορείς να βοηθήσεις;

Να μια λίστα με το τι μπορείτε να κάνετε - τα παιδιά που έχουν υποστεί εκφοβισμό λένε συνήθως ότι «με κάνει να νιώθω καλύτερα αν»:

- Περάσεις χρόνο μαζί μου
- Μου μιλήσεις και να με ενθαρρύνεις
- Με βοηθήσεις να ξεφύγω από την κατάσταση
- Αποσπάσεις την προσοχή αυτού που με φοβίζει
- Με βοηθήσεις να μιλήσω σε έναν ενήλικο που εμπιστεύομαι
- Ενημερώσεις εσύ για λογαριασμό μου έναν ενήλικα που εμπιστεύομαι

Το να ζητήσετε από αυτόν που εκφοβίζει να σταματήσει, μπορεί να βελτιώσει τα πράγματα ή και να τα επιδεινώσει. Πριν το κάνετε, αναρωτηθείτε:

- Το θύμα θέλει να μιλήσω;
- Μήπως αν μιλήσω τον θυμώσω περισσότερο;
- Μήπως αν μιλήσω χειροτερέψει ο εκφοβισμός όταν δεν είμαι εγώ κοντά;
- Μήπως με τα λόγια, πιαστούμε στα χέρια;

ΣΧΕΣΕΙΣ ONLINE

Πώς γνωρίζετε αν μια online σχέση είναι καλή ή κακή για εσάς;

Μερικές φορές κάποιοι άνθρωποι online δεν γίνονται απλώς υπερβολικοί, αλλά μπορεί πραγματικά να σας απειλήσουν ή να επιχειρήσουν να σας βλάψουν ή να σας ενοχλήσουν.

Υπάρχουν μερικοί άνθρωποι που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για να βρουν φίλες ή φίλους που είναι πολύ νεώτεροι από εκείνους. Τις περισσότερες φορές, δεν κρύβουν αυτό που κάνουν: ψάχνουν κυρίως για κορίτσια στις αρχές της εφηβείας τους, καθώς και αγόρια που είναι ή νομίζουν ότι είναι ομοφυλόφιλοι ή αμφιφυλόφιλοι και εκμεταλλεύονται τα παιδιά που δεν καταλαβαίνουν ότι δεν είναι υγιές να έχουν σεξουαλική σχέση με έναν ενήλικα.

Οι σχέσεις με τους ανθρώπους της ηλικίας σας μπορεί επίσης να είναι μην είναι υγιείς, ας πούμε, αν κάποιο άτομο γίνει βίαιο ή θέλει να σας ελέγξει. Τέτοια παραδείγματα είναι η παρενόχληση ή η απειλή με σεξουαλικά κείμενα ή σχετικές αναρτήσεις, το να σας κατασκοπεύουν, κάνοντάς σας να "δίνετε στίγμα" συνεχώς, να σας κάνουν να απομακρύνεστε από άλλους φίλους σας, να διαδίδουν ψέματα ή φήμες για σας, να σας πιέζουν να στείλετε σέξι εικόνες ή να απειλούν ότι θα κοινοποιήσουν εικόνες που έχετε ήδη στείλει.



Δεν είναι όλα "μια παράσταση"

Αν κάποιος σας ενοχλεί ή σας απειλεί online, μην ανταποκριθείτε - ίσως αυτό να επιδιώκει, να σας αναστατώσει, και αν αντιδράσετε εριστικά, ίσως τελικά εσείς να έχετε πρόβλημα. Αποθηκεύστε τα στοιχεία με ένα screenshot (δείτε πώς να το κάνετε αυτό εδώ www.take-a-screenshot.org) και μιλήστε με κάποιον - έναν φίλο, τους γονείς σας, ή μια γραμμή βοήθειας όπως το Kids Help Phone (www.kidshelpphone.ca). Θυμηθείτε: ότι και αν κάνετε δεν δικαιολογεί ενοχλητική συμπεριφορά των άλλων απέναντί σας. Αν κάποιος σας ενοχλεί, αυτό είναι δικό του πρόβλημα, όχι δικό σας. (Αυτό βέβαια δεν σημαίνει ότι μπορείτε εσείς να γίνετε αγενείς προς κάποιον άλλο, ακόμα και αν αυτός ο άλλος ενόχλησε πρώτος, είτε εσάς είτε τους φίλους σας!)

Μπορείτε να υποβάλετε και αναφορά για ανάρμοστη συμπεριφορά online. Δείτε πώς μπορείτε να το κάνετε αυτό σε διάφορα μέσα, όπως Twitter, Instagram και Facebook εδώ www.cyberbullying.us/report.

Ένα στα τρία παιδιά στον Καναδά
λένε ότι κάποιος τους ενόχλησε ή
ήταν σκληρός μαζί τους online

Καταχρηστικές σχέσεις

Να θυμάστε ότι ακόμα κι αν κάποιος μεγαλύτερος σας φέρεται ευγενικά και σας αρέσει πραγματικά, οι έφηβοι δεν είναι έτοιμοι για ρομαντικές σχέσεις με ενήλικες. Αν κάποιος μεγαλύτερος σας πιέζει, μπλοκάρει τον.

Αν ο ή η σύντροφός σας, φίλος ή η φίλη σας, προσπαθεί να σας πείσει να κάνετε κάτι που δεν θέλετε ή που σας κάνει να νιώθετε άβολα, θα πρέπει να μιλήσετε με τους γονείς σας, τους φίλους σας, έναν ενήλικα που εμπιστεύεστε ή μια γραμμή βοήθειας.

Αν τα έχετε με κάποιον, μην αρχίσετε να κρατάτε tabs σχετικά με το πού βρίσκεται ούτε να παρακολουθείτε σε ποιους γράφει ή με ποιους μιλάει στο διαδίκτυο. Μην ζητάς ποτέ από τη φίλη ή το φίλο σου μια φωτογραφία ή οτιδήποτε άλλο που δεν θέλει να μοιραστεί με άλλους.

GAMING

Τα παιχνίδια online είναι πολύ δημοφιλή και απαιτούν πολύ χρόνο: έχουν σχεδιαστεί για να θέλετε να παίζετε συνεχώς. Οι σχεδιαστές παιχνιδιών έχουν πολλά κόλπα για να σας κρατήσουν στο παιχνίδι, όπως επίπεδα, κονκάρδες, νέες περιοχές για εξερεύνηση και τυχαίες ανταμοιβές. (Οι ανταμοιβές μάλιστα είναι ισχυρότερος τρόπος για να μείνεις στο παιχνίδι, από το να φτιάξεις νέα επίπεδα, γιατί μπορείς να κερδίσεις οποιαδήποτε στιγμή παίζεις.) Τα παιχνίδια με πολλούς παίκτες μπορεί να είναι ακόμα πιο δύσκολο να τα σταματήσετε, επειδή δεν θέλετε να απογητεύσετε τους άλλους παίκτες στην ομάδα σας.

Τα περισσότερα δωρεάν παιχνίδια δεν είναι πραγματικά δωρεάν: πληρώνετε με την προσοχή σας, βλέποντας διαφημίσεις ή παρακολουθώντας επώνυμους χαρακτήρες ενώ παίζετε ή δίνοντας προσωπικά σας στοιχεία όταν συμπληρώνετε κουίζ ή έρευνες. Κάποια άλλα παιχνίδια ξεκινούν δωρεάν, αλλά στη συνέχεια πρέπει να πληρώσετε για να πάρετε κάτι καλύτερο.

Αγόρια και κορίτσια αγαπούν τα online παιχνίδια! Μέχρι τα 12 αυτή είναι η πιο δημοφιλής online δραστηριότητα – μετά αρχίζει η κοινωνικοποίηση

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αν ένα παιχνίδι σας ζητά αριθμό πιστωτικής κάρτας, σταματήστε και σκεφτείτε. Προχωρήστε με προσοχή και βεβαιωθείτε ότι δεν δημιουργείτε ανεπιθύμητες χρεώσεις.

Δώστε προσοχή στο πώς αισθάνεστε όταν σταματάτε να παίζετε. Αν νιώθετε θυμό ή αναστάτωση ή αν δεν μπορείτε να σταματήσετε να σκέφτεστε τότε θα ξαναπαίξετε, καλύτερα να περιορίσετε το παιχνίδι. Αν ξεχνάτε να φάτε ή αν χάνετε την αθλητική σας προπόνηση, ίσως είναι καιρός να πάρετε τον έλεγχο. Αποκτήστε τη συνήθεια να κλείνετε το παιχνίδι μετά από κάθε επίτευγμα: αισθάνεστε υπέροχα όταν κερδίζετε μια κονκάρδα, παίρνετε νέα δύναμη ή ξεκλειδώνετε ένα νέο επίπεδο και αυτό το συναίσθημα μπορεί να σας κάνει να θέλετε να συνεχίσετε να παίζετε. Εντοπίστε τους ύπουλους τρόπους με τους οποίους οι εταιρείες προσπαθούν να σας κάνουν να πληρώνετε επιπλέον στα παιχνίδια:

- **Δυνάμεις:** Τα παιχνίδια όπου παίζετε ενάντια σε άλλους μπορεί να είναι δωρεάν αλλά ίσως πρέπει να πληρώσετε για να αποκτήσετε δυνάμεις ή όπλα που δεν έχουν οι άλλοι.
- **Επιτάχυνση:** Σε κάποια παιχνίδια για να προχωρήσετε πρέπει πρώτα να κάνετε βαρετά πράγματα πολλές φορές, όπως να φυτεύετε δένδρυλια ή να ψάχνετε για χρυσό. Αυτά τα παιχνίδια συνήθως θα σας ζητούν πραγματικά χρήματα για να παραλείψετε το βαρετό μέρος.
- **Προσωπικό στυλ:** Κάτι άλλο που στα "δωρεάν" παιχνίδια χρειάζεται να πληρώσετε είναι αν θέλετε να φτιάξετε το χαρακτήρα ή τον τόπο σας ξεχωριστό από τους άλλους. Αν θέλετε ξεχωριστή εμφάνιση, πρέπει να πληρώσετε!

Κοινότητες Online Gamers

Αν και τα online παιχνίδια είναι διασκεδαστικά, είναι επίσης μέρη όπου μπορεί να συναντήσετε κακή συμπεριφορά ή ακατάλληλο περιεχόμενο και γλώσσα.

Ακόμα κι αν είναι πολλοί οι παίκτες που ενοχλούν ή απειλούν κάποιους άλλους σε ένα παιχνίδι -ή κάνουν ρατσιστικά, σεξιστικά ή ομοφοβικά σχόλια- αυτή η συμπεριφορά δεν είναι αποδεκτή. Μπορείτε να αναφέρετε αυτές τις συμπεριφορές όταν τις βλέπετε, να υπερασπιστείτε τους ανθρώπους που είναι στόχοι και να σταθείτε στο ύψος σας.

Αν εντοπίσετε κάποιον που είναι ενοχλητικός ή αγενής σε ένα online παιχνίδι, μην παραμείνετε εκεί να κοιτάτε τι γίνεται. Ίσως απλώς μπορείτε να στείλετε ένα μήνυμα: "Ε, φίλε. Αυτό που κάνεις δεν είναι ωραίο."

“Αν συμβαίνει κάτι κακό, αποσυνδέμαι. Μπορώ να υποβάλω αναφορά σε ανθρώπους για κακή συμπεριφορά ή γλώσσα.”

— Amy, Τορόντο

Έχεις πιο πολλή δύναμη απ' ότι νομίζεις!

Και ένα μόνο άτομο σε μια ομάδα που τολμά να μιλήσει μπορεί να αλλάξει τον τρόπο σκέψης και δράσης των άλλων



Η ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ

ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΟΝΟ ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΠΟΥ ΣΟΥ "ΓΕΜΙΖΟΥΝ" ΤΗΝ ΖΩΗ: Πολλοί άνθρωποι δυσκολεύονται να ελέγξουν την επιθυμία τους να γράφουν texts και να "τσεκάρουν" τα προφίλ των κοινωνικών δικτύων τους συνεχώς (ακόμη και γονείς!). Ίσως είναι δύσκολο να εξισορροπήσετε την ψηφιακή σας ζωή με όλα όσα έχετε να κάνετε.

Νιώθεις ότι πρέπει να είσαι τέλειος ή να ικανοποιείς τις προσδοκίες όλων από σένα.

—Lynda, Ottawa

Όταν περνάμε πολύ χρόνο στα κοινωνικά δίκτυα, ίσως νιώθουμε ότι οι άλλοι διασκεδάζουν περισσότερο από εμάς. Αυτό συμβαίνει επειδή, ενώ όλοι έχουμε και καλές και κακές στιγμές, γενικά ανεβάζουμε και βλέπουμε μόνο τα "highlights".

Πολλά παιδιά, ειδικά κορίτσια, αισθάνονται ότι πρέπει να έχουν μια συγκεκριμένη εμφάνιση στις φωτογραφίες που ανεβάζουν. Έτσι ίσως έχουν άγχος να μοιράζονται μόνο τις "τέλειες" φωτογραφίες. Από την άλλη, τα κορίτσια των οποίων οι φωτογραφίες θεωρούνται από τους φίλους τους ως "πολύ σέξι" μπορούν να πάρουν και πολλά άσχημα σχόλια.

#FOMO

FOMO = fear of missing out, φόβος να χάσεις κάτι – αν έχεις FOMO, κайρός να αποσυνδεθείς για λίγο!

4 από τα 5 παιδιά ανώ των 14 που έχουν δικό τους κινητό κοιμούνται μαζί του για να μη χάνουν updates

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Πάρτε τον έλεγχο!

Αποσυνδεθείτε από όλα τα κοινωνικά σας δίκτυα και απενεργοποιήστε το τηλέφωνό σας πριν από την ώρα του ύπνου - εντελώς! Όχι μόνο θα είστε πιο ξεκούραστοι, αλλά δεν υπάρχει καμία πιθανότητα μισοκοιμισμένοι να γράψετε κάτι ανόητο ή ενοχλητικό σε κάποιον!

Κάντε "διακοπές από τα social"! Ακόμα και μόνο για μια ημέρα, θα ηρεμήσετε και θα έχετε περισσότερο χρόνο για άλλα πράγματα όπως χόμπι, άσκηση ή απλώς για να περάσετε χρόνο με τους φίλους ή την οικογένειά σας. Εκπληκτικά πράγματα μπορεί να συμβούν αν αφήσετε τη συσκευή σας στο φορτιστή για μια μέρα!

Αποφύγετε την πίεση

Σκεφτείτε πώς μοιράζεστε, σχολιάζετε ή μιλάτε για τις φωτογραφίες σας εσείς και οι φίλοι σας. Ακόμα κι αν είναι πολλοί οι άνθρωποι που αφήνουν σχόλια ή κοροιδεύουν τους ανθρώπους στο διαδίκτυο, δεν σημαίνει ότι αυτό είναι εντάξει.

Μην συγκρίνετε τον εαυτό σας με τους ανθρώπους που βλέπετε online- συμπεριλαμβανομένων των φίλων σας. Θυμηθείτε ότι οι άνθρωποι συνήθως αναρτούν τα καλά τους νέα και τις καλύτερες φωτογραφίες τους - και πολλοί επεξεργάζονται τις φωτογραφίες τους και χρησιμοποιούν φίλτρα για τις κάνουν να φαίνονται όσο το δυνατόν καλύτερες.

Η ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ΣΑΣ

Αν παίζετε, παιχνίδια, βλέπετε τηλεόραση και μουσική online είναι καλό να γνωρίζετε τι είναι νόμιμο στη χώρα σας - και τι δεν είναι. Για παράδειγμα, ξέρατε ότι είναι παράνομο να κατεβάσετε κάτι που προστατεύεται από πνευματικά δικαιώματα όπως ταινίες ή μουσική χωρίς την άδεια του ιδιοκτήτη; Είναι πολύ απλό: πριν παρακολουθήσουμε, ακούσουμε ή παίξουμε κάτι online, πρέπει να σκεφτούμε αν το κάνουμε με τρόπο που να δείχνει σεβασμό στους ανθρώπους που το έφτιαξαν και το κατέχουν.

Μη νομίζετε ότι το να εξαπατήσεις μια μεγάλη εταιρεία διαφέρει από το να εξαπατήσεις ένα άτομο. Πρώτον, οι καλλιτέχνες πωλούν και εκχωρούν άδεια σε εταιρείες να εμπορεύονται τις δημιουργίες τους για να κερδίσουν τα προς το ζην: αν οι εταιρείες σταματήσουν να αγοράζουν τη δουλειά τους επειδή δεν κερδίζουν χρήματα, οι καλλιτέχνες υποφέρουν.

Οι μισοί Καναδοί μαθητές δηλώνουν ότι θέλουν να μάθουν περισσότερα πράγματα για το τι είναι νόμιμο και τι παράνομο online.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Τα καλά νέα για τον Καναδά είναι ότι μπορείτε να κατεβάσετε μουσική από μεγάλες ιστοσελίδες όπως στις www.pro-music.org και www.wheretowatchincanada.ca όπου μπορείτε να κάνετε stream και download μουσική και videos.

Στην σελίδα www.mediabreaker.org μπορείτε να μιξάρετε media για να φτιάξετε τα δικά σας mash-ups.



ONLINE SHOPPING

Αν και είναι πολύ βολικές οι αγορές online, υπάρχουν πράγματα που μπορεί να σας προκαλέσουν προβλήματα εάν δεν είστε προσεκτικοί. Είναι εύκολο να παρασυρθούμε - μέχρι να εισέλθει ο λογαριασμός της πιστωτικής κάρτας!

Επίσης, οι απτατεώνες εκμεταλλεύονται το πόσο αγαπάμε τις ηλεκτρονικές αγορές, προσφέροντας συμφωνίες που είναι πολύ καλές για να είναι αληθινές και πουλάνε πράγματα που είναι ψεύτικα, φθαρμένα, κλεμμένα ή δεν υπάρχουν καθόλου.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Πριν αγοράσετε κάτι online, ελέγξτε από πού αγοράζετε. Πολλοί ιστότοποι έχουν αξιολογήσεις χρηστών, όπου μπορείτε να διαπιστώσετε αν άλλοι άνθρωποι είχαν κακή εμπειρία με μια πώληση ή μπορείτε να αναζητήσετε κριτικές προϊόντων και υπηρεσιών πριν τα αγοράσετε. Εάν ένας ιστότοπος ή ένα προϊόν δεν έχει σχόλια, ίσως αξίζει να περιμένετε λίγο για να δείτε τι θα πουν οι άλλοι για αυτό.

Για να αποφύγετε την υπερχρέωση, πληρώστε για τις ηλεκτρονικές αγορές σας με μια κάρτα δώρου ή μια προπληρωμένη πιστωτική κάρτα. Έτσι θα αποφύγετε τις υπερβολικές δαπάνες (και επίσης δεν έχετε να χάσετε πολλά χρήματα αν σας εξαπατήσουν!)

Στις σελίδες αγορών τσεκάρτε ότι υπάρχει το εικονίδιο του κλειστού λουκέτου ή μια διεύθυνση που ξεκινά με "https". Αυτό σημαίνει ότι είναι ασφαλές να εισαγάγετε τον αριθμό της πιστωτικής σας κάρτας.

Διαβάστε τα ψιλά γράμματα και βεβαιωθείτε ότι δεν θα χρεωθείτε επιπλέον για την αποστολή ή για τελωνειακούς δασμούς! Αν αγοράζετε από σελίδα άλλης χώρας ίσως τελικά πληρώσετε επιπλέον, ακόμα περισσότερο από το κόστος αυτού που αγοράζετε.



ΤΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΣΑΣ

Σκεφτείτε ότι κάποιοι άνθρωποι παρακολουθούν όλα όσα κάνετε, και ξέρουν τι μπορεί να θέλετε να αγοράσετε όταν φτάσετε στο κατάστημά τους. Τρομαχτικό; Αυτό ακριβώς συμβαίνει κάθε φορά που είστε online!

Εκτός από τρομαχτικό, μπορεί να σας κοστίζει χρήματα. Γνωρίζετε ότι οι άνθρωποι βλέπουν διαφορετικές τιμές για τα πράγματα ανάλογα με το browser που χρησιμοποιούν, την προέλευσή τους, άλλα πράγματα που αγόρασαν και άλλες σελίδες που επισκέφτηκαν; Όλοι θέλουν τα δεδομένα σας!

Οι ερευνητές έχουν διαπιστώσει ότι οι εφαρμογές και οι ιστοσελίδες που απευθύνονται στους νέους έχουν περισσότερους trackers από αυτούς που απευθύνονται σε ενήλικες

Ναι, έχουν τις φωτογραφίες σας. Ακόμη και αν τις διαγράψετε, τις έχουν ακόμα.

—Rebecca, Toronto.

Ποιος σας παρακολουθεί online και γιατί; Κυρίως οι διαφημιζόμενοι και τα δίκτυα διαφημίσεων (που σας παρακολουθούν σε πολλά μέρη online). Κάποιες εταιρείες που συλλέγουντα δεδομένα σας τα πωλούν και σε άλλες εταιρείες. Αλλά και το κράτος και η αστυνομία μπορούν να αναγκάσουν έναν πάροχο να τους παραδώσει δεδομένα που παρακολουθούν. Επίσης, κάποιες εφαρμογές και ιστότοποι ζητούν την τοποθεσία σας, μέσω του GPS ή της διεύθυνσης IP, για να προσαρμόζουν τις υπηρεσίες τους (πχ, να σας προτείνουν πράγματα ή άτομα κοντά σας).

Τι είδους πράγματα μπορούν να εντοπιστούν; Ό,τι κάνετε, πού πηγαίνετε online, τι κάνετε κλικ, πόση ώρα είστε κάπου, τι αγοράζετε (ή κοιτάζετε), τι μηνύματα στέλνετε και τι αναρτήσεις ανεβάζετε.

Γιατί σας παρακολουθούν; Γιατί έτσι οι εταιρείες δημιουργούν το προφίλ σας και μπορούν να σας προβάλλουν στοχευμένες διαφημίσεις και άλλο περιεχόμενο.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Είναι μια καλή ιδέα πριν εγγραφείτε σε έναν ιστότοπο να διαβάσετε την Πολιτική Απορρήτου για να μάθετε τι πρόκειται να παρακολουθούν και τι πρόκειται να κάνουν με τα όσα δημοσιεύετε. Προσοχή: η πολιτική απορρήτου είναι συχνά πολύ μεγάλα, πυκνά και δυσνόητα κείμενα, αλλά αξίζει να ξέρετε τι συμφωνείτε πριν εγγραφείτε. Μπορείτε επίσης να επιλέξετε να χρησιμοποιείτε υπηρεσίες που δεν παρακολουθούν ούτε συλλέγουν δεδομένα, όπως η μηχανή αναζήτησης DuckDuckGo.

Ορισμένοι browsers (όπως το Chrome ή το Firefox) σας επιτρέπουν να ενεργοποιήσετε τη ρύθμιση "Do Not Track". Ορισμένοι ιστότοποι (αν και όχι όλοι) δεν συλλέγουν τα δεδομένα σας εάν είστε σε λειτουργία Do Not Track. (Δείτε www.donottrack.us για περισσότερες πληροφορίες.)

Ο πιο συνηθισμένος τρόπος με τον οποίο οι ιστότοποι σας εντοπίζουν είναι μέσω cookies. Δείτε το www.allaboutcookies.org για να μάθετε πώς μπορείτε να τα καθαρίσετε από το ιστορικό του browser.

Τα plugins όπως το Adblock Plus εμποδίζουν τις διαφημίσεις σε ιστότοπους και κοινωνικά δίκτυα.

Μπορείτε επίσης να εγκαταστήσετε plug-ins του browser όπως Ghostery ή Privacy Badger που σας δείχνουν πώς σας παρακολουθούν και πόσους trackers έχουν οι αγαπημένοι σας ιστότοποι.

Αποκτήστε τη συνήθεια να απενεργοποιείτε το GPS, το WiFi και το Bluetooth όταν δεν τα χρησιμοποιείτε. Από όλα αυτά οι εταιρείες ή και άτομα μπορούν να πάρουν τα δεδομένα σας και ακόμη και να χακάρουν τις συσκευές σας

Και τέλος, για να μάθετε τα πάντα για την online παρακολούθηση, δείτε αυτό το site: <https://donottrack-doc.com/en/episodes/>.

To web
browsing καταγράφεται
ώστε τα καταστήματα
να σας πουλάνε περισσότερα

Ο ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ ΣΑΣ

Υπάρχουν πολλοί ιοί, απάτες και άλλες απειλές που μπορούν να βλάψουν τον υπολογιστή σας ή να σας κάνουν να χάσετε τον έλεγχό του. Ευτυχώς, υπάρχουν μερικοί απλοί τρόποι να προστατευθείτε.

Malware: Αυτά τα προγράμματα -τα οποία μπορεί να προσποιούνται ότι είναι κάτι χρήσιμο ή να εγκατασταθούν στη συσκευή σας αν κάνετε κλικ κάπου- μπορούν να βλάψουν τον υπολογιστή σας ή ακόμα και να τον ελέγξουν. Οι έφηβοι κινδυνεύουν ιδιαίτερα από το κακόβουλο λογισμικό, επειδή αυτό συχνά συνδυάζεται με τα πράγματα που συχνά κατεβάζουν όπως παιχνίδια και μουσική.

Spyware: ειδικό είδος κακόβουλου λογισμικού που συλλέγει πληροφορίες από τον υπολογιστή σας. Κάποια spyware μπορεί ακόμη και να καταγράφουν ότι γράφετε.

Κλοπή δεδομένων: Οι οικονομικές και προσωπικές σας πληροφορίες μπορεί να είναι πολύτιμες σε λάθος χέρια!

Κλοπή ταυτότητας: Οι απατεώνες μπορούν να κλέβουν την ηλεκτρονική σας ταυτότητα αποκτώντας πρόσβαση στην πιστωτική σας κάρτα ή σε τραπεζικές πληροφορίες ή άλλα στοιχεία που χρησιμοποιείτε για να αποδείξετε ποιοι είστε.

Ανεπιθύμητη αλληλογραφία. Μπορεί να είναι απλώς ενοχλητική, αλλά ίσως είναι και ένας κίνδυνος ασφαλείας: υπάρχουν απατεώνες που προσπαθούν να λάβουν πληροφορίες από εσάς, προσποιούμενοι ότι είναι από μια τράπεζα ή άλλη επιχείρηση. Αυτό ονομάζεται phishing.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Ο browser είναι η πρώτη γραμμή άμυνάς σας ενάντια στο κακόβουλο λογισμικό, αλλά πρέπει να τον ενημερώνετε. Το ίδιο ισχύει για οποιοδήποτε λογισμικό προστασίας από ιούς που υπάρχει στον υπολογιστή σας.

Ένας ισχυρός κωδικός πρόσβασης -και μυστικός- μπορεί να προστατεύσει τον υπολογιστή σας από πολλούς online κινδύνους. Επιλέξτε μήκος κωδικού τουλάχιστον επτά χαρακτήρων και μην χρησιμοποιείτε λέξεις που μπορούν να συνδεθούν με εσάς, όπως το όνομα του κατοικίδιου ζώου σας. Αλλάξτε μερικά από τα γράμματα σε αριθμούς ή σημεία στίξης και συνδυάστε κεφαλαία και μικρά γράμματα. Στη συνέχεια, μπορείτε να προσαρμόσετε το password για κάθε site, προσθέτοντας το πρώτο και τελευταίο γράμμα του ιστότοπου. (Για παράδειγμα οι μπανάνες γίνονται B@nAn5s και στη συνέχεια fb@nAn5sk μπορεί να είναι ο κωδικός σας στο Facebook.).

Μην κατεβάζετε πράγματα που δεν είστε βέβαιοι ότι είναι νόμιμα. Ίσως κατεβάσετε ιό.

Μην δημοσιεύετε τη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σας οπουδήποτε online και μην ανοίγετε μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου από αποστολείς που δεν γνωρίζετε.

Χρησιμοποιήστε το πρόγραμμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σας για να αποκλείσετε κάποιους αποστολείς ή να τους χαρακτηρίσετε ως σκουπίδια.

Σχολείο

ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΑ ΠΟΛΛΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ!

Το internet είναι καταπληκτική πηγή πληροφοριών - αλλά μερικές φορές βρίσκετε υπερβολικά πολλές πληροφορίες, και ίσως να δυσκολευτείτε να βρείτε ακριβώς το υλικό που χρειάζεστε και να απορρίψετε ότι δεν θέλετε. Επίσης, αν δεν είστε προσεκτικοί, μπορεί να σκοντάψετε και σε πράγματα που δεν θέλετε να βρείτε - είτε εντελώς άσχετα είτε ακόμα και ακατάλληλα.

Μόνο ένας στους τρεις Καναδούς μαθητές εφαρμόζουν προηγμένα εργαλεία αναζήτησης, όπως να περιορίζουν την αναζήτηση σε μία μόνο ιστοσελίδα

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Όσο καλύτερες είναι οι λέξεις-κλειδιά που χρησιμοποιείτε στην ηλεκτρονική σας αναζήτηση, τόσο πιο γρήγορα θα βρείτε αυτό που χρειάζεστε. Και πώς ξέρετε ποιες είναι οι λέξεις που πρέπει να χρησιμοποιείτε;

Ο πιο ισχυρός συνδυασμός λέξεων-κλειδιών είναι η φράση. Οι φράσεις είναι συνδυασμοί δύο ή περισσότερων λέξεων που εμφανίζονται στα έγγραφα που αναζητάτε με την ακριβή σειρά που εμφανίζονται: για παράδειγμα, αν γράψετε μια φράση σε εισαγωγικά όπως "γάλα με κακάο" σε μια μηχανή αναζήτησης θα σας δώσει μόνο αποτελέσματα που έχουν αυτές τις λέξεις μαζί σε αυτή τη σειρά.

Αν διαπιστώσετε ότι μια αναζήτηση δεν δίνει τα αποτελέσματα που θέλετε, χρησιμοποιήστε το σύμβολο "μείον" για να απορρίψετε αποτελέσματα που περιλαμβάνουν μια συγκεκριμένη λέξη ή φράση. Μπορείτε επίσης να αποφύγετε ανεπιθύμητα αποτελέσματα, όπως ιστότοπους προσβλητικούς ή σχεδιασμένους για ενήλικες, αλλάζοντας τις ρυθμίσεις αναζήτησης. Στο Google, κάντε κλικ στην επιλογή Ρυθμίσεις και στη συνέχεια ενεργοποιήστε την "ασφαλή αναζήτηση". Στο Bing, κάντε κλικ στην επιλογή Προτιμήσεις (το εικονίδιο με το γρανάζι) και επιλέξτε "αυστηρή ή μέτρια ασφαλή αναζήτηση".

Αν υπάρχει ένας ιστότοπος που γνωρίζετε ότι είναι αξιόπιστος, οι περισσότερες μηχανές αναζήτησης θα σας επιτρέψουν να περιορίσετε την αναζήτησή σας μόνο σε αυτόν τον ιστότοπο. Απλά προσθέστε τη διεύθυνσή του στο τέλος της συμβολοσειράς αναζήτησης, όπως παρακάτω: συνταγές γάλα με κακάο site: www.allrecipes.com (μη γράφετε κενό μεταξύ της λέξης site: και της διεύθυνσης.)

ΑΝΑΦΟΡΑ ΠΗΓΗΣ

Είναι εύκολο να αντιγράψει κανείς κάτι από το internet. Ξέρετε όμως ότι με την αντιγραφή και μόνο μιας παραγράφου μπορεί να απορριφθεί μια εργασία σας; Αντιγράφοντας από online πηγές δεν οδηγεί μόνο σε μπελάδες, αλλά εξασπάζετε και τους συμμαθητές σας που ήταν δίκαιοι, και επιπλέον "κλέβετε από τον ευατό σας" τις γνώσεις που θα παίρνατε! (αλήθεια, θα θέλατε να σας χειρουργήσει ένας γιατρός που είχε κλέψει στις εξετάσεις του και δεν ξέρει τι κάνει;)

Αντιγραφή είναι να χρησιμοποιείτε οποιοδήποτε περιεχόμενο δεν έχετε γράψει εσείς χωρίς να αναφέρετε την πηγή. Ακόμα και αν είναι μόνο μία πρόταση πρέπει να γράψετε ποιος το έχει γράψει και πού το βρήκατε.

Αντιγραφή είναι και τα εξής:

- Να αναμιγνύετε κάτι που γράψατε εσείς με κάτι που έγραψε κάποιος άλλος.
- Να χρησιμοποιείτε κάτι που έγραψε κάποιος άλλος, αλλάζοντάς το (ας πούμε, αντί να γράψετε "Στην Κωνσταντινούπολη κατά τους βυζαντινούς χρόνους επικρατούσε συνωστισμός" να γράψετε "Ο πληθυσμός της βυζαντινής Κωνσταντινούπολης ήταν πολύ μεγάλος" - αυτό ονομάζεται "παράφραση").
- Να χρησιμοποιείτε κάτι που έγραψε κάποιος άλλος και δίνοντας την πηγή, αλλά χωρίς να προσθέσετε τίποτα δικό σας (δηλαδή, ουσιαστικά, να χρησιμοποιείτε τα δικά του λόγια για να γράψετε τη δική σας εργασία.)
- Να χρησιμοποιείτε την εργασία κάποιου άλλου από άλλο έτος ή άλλο σχολείο.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Είναι εύκολο να ξεχάσετε πού βρήκατε τα πάντα όταν κάνετε online έρευνα, οπότε προσπαθήστε να θυμάστε πού βρίσκετε κάθε τι. Αν αντιγράψετε κάτι απευθείας στο κείμενό σας, φροντίστε να το σημειώσετε με κάποιο τρόπο (*ας πούμε αλλάζοντας το χρώμα του κειμένου*) ώστε να θυμάστε ότι δεν το γράψατε εσείς. Έτσι, μπορείτε να το βρείτε και να το αναφέρετε αργότερα, να κόψετε και να επικολλήσετε (cut & paste) τη διεύθυνση URL και να τη βάλετε μαζί με το κείμενο.

Είναι είναι να αναφέρετε κάτι που έγραψε κάποιος άλλος: βάζετε τα λόγια τους μέσα σε εισαγωγικά ("Ο Μαυροκορδάτος ήταν ο πρώτος πρωθυπουργός της Ελλάδας") και στη συνέχεια μια παραπομπή για να φαίνεται ποιος το έγραψε.

Μπορείτε να παραφράσετε, αλλά βεβαιωθείτε ότι είναι σαφές τι γράφετε εσείς και τι παραφράζετε. Πάντα η παράφραση να έχει παραπομπή. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι να αναφερθούν πηγές online, ρωτήστε από τους δασκάλους σας ποιες προτιμούν. Εδώ είναι μια απλή μέθοδος που θα δείξει ότι δεν προσπαθείτε να αντιγράψετε:

Επώνυμο, Όνομα (ημερομηνία ανάρτησης).
"Τίτλος" (μορφή). Ανακτήθηκε από διεύθυνση ιστοσελίδας.

Johnson, J.K. (2014). "MacDonald Sir John Alexander" (άρθρο). Ανακτήθηκε από http://www.biographi.ca/en/bio/macdonald_john_alexander_12E.html

Εάν υπάρχουν δύο ή περισσότεροι συγγραφείς, γράψτε "Όνομα, επώνυμο και επώνυμο όνομα" (όπως στο "Κάποιος, Α.Β και Α.Β. Κάποιος") και αν δεν υπάρχει συγγραφέας, ξεκινήστε με τον τίτλο. Αν δεν μπορείτε να βρείτε την ημερομηνία που δημοσιεύτηκε, γράψτε "Ανακτήθηκε την" και, στη συνέχεια, την ημερομηνία που το βρήκατε στο διαδίκτυο. Υπάρχουν επίσης δικτυακοί τόποι βιβλιογραφίας που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να διαμορφώσετε τις πληροφορίες που βρίσκετε στο διαδίκτυο.

Η αντιγραφή είναι λιγότερο συχνή απ' ό,τι νομίζετε! Μελέτη του 2009 βρήκε ότι δύο στους τρεις εφήβους πίστευαν ότι οι συμμαθητές τους αντέγραφαν μέσω κινητού αλλά μόνο 1 στους 3 το έκανε

ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΜΥΘΟΙ

Το διαδίκτυο έχει πολλές πηγές πληροφοριών, αλλά δεν είναι όλες ίδιες. Μερικές είναι αξιόπιστες, αλλά άλλες μπορεί να προσπαθούν να σας πείσουν ή να σας πουλήσουν πράγματα ενώ άλλες είναι μόνο χιουμοριστικές.

Κάτι άλλο σημαντικό είναι η προκατάληψη. Αυτό σημαίνει ότι ένας ιστότοπος σας δίνει μόνο μια πλευρά μιας ιστορίας ή χρησιμοποιεί λέξεις που προσπαθούν να σας κάνουν να αισθανθείτε με έναν συγκεκριμένο τρόπο αντί να προσπαθεί να σας πείσει με ένα λογικό επιχείρημα.

Σας εκπλήσσει ότι η Wikipedia είναι η πιο δημοφιλής ιστοσελίδα για τους μαθητές για να βρουν πληροφορίες; Πιθανώς όχι – αφού έχει άρθρα για τα πάντα! Αλλά πρέπει να ξέρετε πώς να τη χρησιμοποιήσετε σωστά. Για παράδειγμα, είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι όλα τα άρθρα τα γράφουν και τα επεξεργάζονται οι ίδιοι οι χρήστες της Wikipedia. Αυτό ίσως σημαίνει ότι τα άρθρα μπορεί να είναι πιο ακριβή και ενημερωμένα από άλλους ιστότοπους, αλλά μπορεί επίσης να σημαίνει ότι ορισμένα άρθρα είναι ελλιπή, ανακριβή ή προκατειλημμένα.

Θα
εμπιστευόσουν
ένα άρθρο για
την υγεία που
δημοσιεύεται σε
ένα περιοδικό με
κουτσομπολιά;

Wikipedia:

- Αν ένα άρθρο της Wikipedia έχει ένα banner στην κορυφή σημαίνει ότι οι πληροφορίες του δεν είναι αξιόπιστες. Μπορείτε να κάνετε κλικ στις καρτέλες Συζήτηση και Ιστορικό για να δείτε αν το άρθρο έχει αλλάξει πολύ πρόσφατα ή αν συζητείται. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τα τρέχοντα γεγονότα.
- Αν ερευνάτε ένα συγκεκριμένο θέμα στη Wikipedia, μπορείτε να ελέγξετε και τη λίστα πηγών στο κάτω μέρος ενός άρθρου.

Άλλες ιστοσελίδες:

- Μην υποθέτετε ότι ένας ιστότοπος είναι νόμιμος μόνο και μόνο επειδή η διεύθυνση ακούγεται σωστά. Πολλά ψεύτικα sites έχουν διευθύνσεις που μοιάζουν πολύ με την πραγματική: η ίδια διεύθυνση μπορεί να οδηγήσει σε πολύ διαφορετικές ιστοσελίδες ανάλογα με το αν τελειώνει π.χ. σε .ca ή .org.
- Μην εμπιστεύεστε έναν ιστότοπο μόνο και μόνο επειδή έχει διεύθυνση .org. Για παράδειγμα, www.dhmo.org (προειδοποίηση για τους κινδύνους του μονοξιδιού του δισόξινου - γνωστότερο ως νερό!) ή www.fnza.org (ομοσπονδιακός οργανισμός για βρικολάκες-ζόμπι).
- Τσεκάρτε τη διεύθυνση στη συντομότερη μορφή της (πχ, το mediasmarts.ca/tipsheets/deal-with-it θα συντομευτεί σε "mediasmarts.ca") που λογικά οδηγεί στην αρχική σελίδα. Είναι ίδια με τη σελίδα που βρήκατε;
- Ανακαλύψτε ποιος έγραψε το περιεχόμενο ή ποιος αναγράφεται σε αυτό. Προσπαθήστε να μάθετε εάν είναι ειδικός σε αυτό το θέμα κάνοντας αναζήτηση για το όνομά του.
- Προσπαθήστε να καταλάβετε τι προσπαθεί να κάνει ένας ιστότοπος: σας ενημερώνει; σας κάνει να πιστεύετε κάτι; σας λέει κάτι; σας διασκεδάζει;
- Ελέγξτε αν ο ιστότοπος δίνει περισσότερες από μία οπτικές γωνίες. Συμπεριλαμβάνει άτομα με απόψεις και στις δύο πλευρές του θέματος;

Ο ιστότοπος παρέχει πηγές που υποστηρίζουν αυτό που λέει;

- Χρησιμοποιεί η ιστοσελίδα συναισθηματική γλώσσα που προσπαθεί να σας κάνει να φοβηθείτε ή να θυμώσετε; Αυτό είναι σημάδι ότι πιθανόν δεν είναι αξιόπιστη.
- Αν διαβάσετε μια απαίτηση που φαίνεται ύποπτη, ελέγξτε την σε ένα anti-hoax site, όπως το Snopes (www.snopes.com).

Εννέα στους δέκα μαθητές ελέγχουν τις πληροφορίες που χρειάζονται για το σχολείο, αλλά μόνο οι μισοί ελέγχουν τι διαβάζουν σε blogs ή κοινωνικά μέσα. Ακολουθείτε αυτές τις συμβουλές κάθε φορά, όχι μόνο για το σχολείο!

Έστω ότι ψάχνετε για την "κατάθλιψη" και βρίσκετε το site www.mindyourmind.ca. Πώς ξέρετε ότι είναι νόμιμο; Να κάποιιοι τρόποι:

- Η σελίδα About (www.mindyourmind.ca/about/about-mindyourmind) αναφέρει όνομα τηλέφωνο και διεύθυνση των ανθρώπων που φτιάχνουν το site. Κανείς δεν προσπαθεί να κρυφτεί!
- Αν ψάξετε "Mind Your Mind" θα δείτε πολλά πανεπιστήμια, σχολεία και κυβερνητικές σελίδες που συνδέονται και έχουν κάνει like.
- Ρίχνοντας μια ματιά στο site θα δείτε ότι δεν προσπαθεί να σας τρομάξει ή να σας πουλήσει τίποτα. Χρησιμοποιεί σαφή, αμερόληπτη γλώσσα για να σας ενημερώσει για θέματα ψυχικής υγείας.
- Όλα τα άρθρα τελειώνουν με συνδέσμους προς τις πηγές των πληροφοριών τους.

10 ΜΙΚΡΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΜΕ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ

1

Χαμογέλα....
σε όλους!

(Μόργκαν, 12)

2

Πες ευχαριστώ, και
να το εννοείς!

(Σκοτ, 14)

Σε ότι κι αν κάνεις, κάλεσε
κάποιον να συμμετάσχει.

(Μπρυν, 15)

3

5

Κάνε κομπλιμέντο σε ένα
φίλο. Μπορεί να έχει καιρό
να ακούσει μια καλή
φιλοφρόνηση και θα του
φιάξεις τη μέρα.

(Ιαν, 16)

4

Άσε λίγο τη συσκευή
σου όταν βγαίνεις έξω
με φίλους.

(Κάθυ, 14)

Μην μοιράζεσαι
φήμες/άσχημες
φωτο/chain
letters.

(Σάσσα, 13)

Διέδωσε τα καλά νέα:
μη ντρέπεσαι να
μοιράζεσαι links προς
ζητήματα που σε
ενδιαφέρουν
(βεβαιώθώσου ότι
έχεις τσεκάρει την
πηγή!)

(Σάρα, 15)

8

9

7

Αν δεν έχεις κάτι καλό να
πεις, μην ανεβάσεις κάτι.

(Χάνα, 14)

Αν κάποιος χρειάζεται
βοήθεια, βοήθα! Μην
τον αφήνεις.

(Λίντσευ, 10)

10

Όποτε μπορείς, όταν
μοιράζεσαι κάτι online, να
αναφέρεις το πρώτο άτομο
που ανέβασε μια ανάρτηση.

(Σόφη, 14)



CANADA'S CENTRE
FOR DIGITAL AND
MEDIA LITERACY

205 Catherine Street
Suite 100
Ottawa, Ontario
K2P 1C3

Charitable registration No:
89018 1092 RR0001

 twitter.com/mediasmarts
 facebook.com/mediasmarts
mediasmarts.ca

1.800.896.3342

Ο οδηγός "Your Connected Life" χρηματοδοτήθηκε από την Shaw

Η απόδοση στα ελληνικά έγινε από το Media Literacy Institute, www.medialiteracyinstitute.gr

