



# ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ

## ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ ΤΟΥ 11<sup>ΟΥ</sup> ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

### ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ 2

Πληροφοριακό υλικό για ΓΟΝΕΙΣ\*

T. 126 08 - 02 - 2017

**Μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας να χρησιμοποιεί με ασφάλεια και χωρίς υπερβολές το διαδίκτυο, το κινητό τηλέφωνο και τις άλλες μορφές της διαδραστικής τεχνολογίας.**

- Εξοικειωθείτε με τη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή, του κινητού τηλεφώνου και του διαδικτύου, γνωρίστε τις δυνατότητές τους, κατανοήστε τον ψηφιακό κόσμο και ενημερωθείτε για τους πιθανούς κινδύνους.
- Τοποθετήστε τον ηλεκτρονικό υπολογιστή σε κοινόχρηστο χώρο.
- Συμφωνείστε εξαρχής με το παιδί το χρόνο χρήσης.
- Επιβλέψτε, επίσης, τη χρήση άλλων συσκευών, όπως playstation, iPad, tablet, smart phone, και θέστε σαφή όρια χρήσης και ασφάλειας.
- Επιτρέψτε η καθημερινή έκθεση σε οθόνη να μην ξεπερνάει τις 2 ώρες ημερησίως.
- Επιτρέψτε την πρόσβαση μόνο σε ιστοσελίδες που είναι κατάλληλες για την ηλικία του παιδιού.
- Ελέγχετε και ακολουθείτε την ηλικιακή σήμανση (PEGI) στη συσκευασία των βιντεοπαιχνιδιών που αγοράζετε.
- Αποτρέψτε τη χρήση ηλεκτρονικών/διαδικτυακών παιχνιδιών με επιθετικό περιεχόμενο.
- Αν το παιδί είναι σε μικρή ηλικία χρησιμοποιείτε το διαδίκτυο μαζί.
- Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε το διαδίκτυο ως τιμωρία ή ως επιβράβευση.
- Δημιουργήστε ευκαιρίες για πραγματικές σχέσεις με τους ανθρώπους και ενθαρρύνετε άλλα ενδιαφέροντα και δραστηριότητες, πριν την ψηφιακή κοινωνική δικτύωση και ψυχαγωγία.
- Δημιουργήστε ένα ανοιχτό κανάλι επικοινωνίας μέσα στην οικογένεια και καλύψτε συναισθηματικά τα παιδιά και τα υπόλοιπα μέλη της.
- Αναπτύξτε τις συναισθηματικές και κοινωνικές δεξιότητες των παιδιών.
- Επιδείξτε διακριτικότητα και ευελιξία, καθώς το παιδί μεγαλώνει.
- Κάντε οικογενειακά διαλείμματα από την τεχνολογία μαζί με το παιδί.

**Ποια είναι τα σημάδια που δείχνουν ότι το παιδί σας χρειάζεται βοήθεια;**

- Συνεχής ενασχόληση με το διαδίκτυο (στον ηλεκτρονικό υπολογιστή, στο κινητό, στο tablet, στα ίντερνετ καφέ ή/και στο σπίτι) και απώλεια της αίσθησης του χρόνου κατά τη διάρκεια της χρήσης.
- Έντονη επιθυμία για χρήση και αδυναμία ελέγχου της ή περιορισμού της.
- Αυξανόμενη επένδυση στον τεχνολογικό εξοπλισμό ή συχνές συναλλαγές μέσω διαδικτύου (π.χ. αναβάθμιση λογισμικού ή/και εξοπλισμού, πώληση ή αγορά αντικειμένων ή εικονικών ηρώων των ψηφιακών παιχνιδιών).
- Ανάπτυξη ανοχής στη χρήση, δηλαδή, ανάγκη σταδιακής αύξησης της χρήσης προκειμένου να αντληθεί ικανοποίηση.
- Ασυνέπεια σε σχέση με υποχρεώσεις και άλλες ασχολίες, πτώση των σχολικών επιδόσεων, αναβλητικότητα στην παρακολούθηση σπουδών, συχνές πρωινές απουσίες.

- Χρήση του διαδικτύου ως μέσου διαφυγής από προβλήματα ή δυσάρεστες καταστάσεις.
- Αδιαφορία για ψυχαγωγικά ενδιαφέροντα που δεν σχετίζονται με το διαδίκτυο.
- Συμπτώματα απόσυρσης και στέρσης, όταν διακόπτεται η σύνδεση, όπως ψυχο - κινητική διέγερση, θυμός, άγχος, θλίψη, εκνευρισμός, επιθετικότητα.
- Ψέματα σε σχέση με τη χρήση του διαδικτύου ή απόκρυψή της.
- Απειθαρχία και συγκρούσεις με το οικογενειακό περιβάλλον.

**Αναζητήστε βοήθεια**, όταν το διαδίκτυο γίνει προτεραιότητα στη ζωή του παιδιού σας, αποτελεί τη βασική του ψυχαγωγία και πηγή ικανοποίησης και κοινωνικοποίησης, το απομονώνει από οικογένεια και τους φίλους, επηρεάζει αρνητικά τις άλλες του δραστηριότητες και τη συμπεριφορά του.

**Ποιες είναι οι συνέπειες από την κατάχρησή του διαδικτύου;**

- Κοινωνική απόσυρση
- Χαμηλές επιδόσεις στην εκπαίδευση και στην εργασία
- Παραμέληση βασικών αναγκών: απώλεια ύπνου, παράληψη γευμάτων, παραμέληση προσωπικής υγιεινής
- Υπερβολική κόπωση
- Παχυσαρκία
- Ξηροφθαλμία – μυωπία
- Μυοσκελετικές παθήσεις και ενοχλήσεις: σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα (δηλαδή, μυρμηγκιασμα και μούδιασμα στο χέρι, δάχτυλα και καρπό, πρήξιμο των δαχτύλων), πόνοι στη μέση, τον αυχένα και την πλάτη
- Πονοκέφαλοι – ημικρανίες
- Επίδραση σε εγκεφαλικές λειτουργίες που έχουν να κάνουν με την παρόρμηση και την εξάρτηση, αυξημένο κίνδυνο δυσκολιών στη μάθηση και την προσοχή, αντιδράσεις φόβου (π.χ. εφιάλτες και επιθετικότητα)
- Φωτο-ευαίσθητη επιληψία (δηλαδή, μπορεί να προκληθούν κρίσεις σπασμών σε άτομα ευαίσθητα στα έντονα οπτικά ερεθίσματα μετά από παρατεταμένη χρήση της οθόνης, σε συνδυασμό με ακατάλληλη στάση του σώματος, συναισθηματική φόρτιση και ένταση, ανεπαρκή φωτισμό δωματίου, κούραση, προβλήματα οθόνης)
- Διαταραχές στο αναπαραγωγικό σύστημα λόγω υπερθέρμανσης του οσχέου
- Κατάθλιψη
- Συν-νοσηρότητα που σχετίζεται με την ανάπτυξη ή/και τη συντήρηση της προβληματικής ενασχόλησης στο διαδίκτυο (δηλαδή, συνυπάρχουν με την παθολογική χρήση του διαδικτύου και άλλη/ες της μιας διαταραχής στο άτομο, όπως η ΔΕΠΥ, το καταθλιπτικό συναίσθημα, το άγχος, οι ιδεο- ψυχαναγκαστικές διαταραχές, η κοινωνική φοβία, η διαταραχή ελέγχου των παρορμήσεων, η χρήση ουσιών κ.α.) .....

**«Ναι, στο διαδίκτυο ... αλλά ... με προϋποθέσεις»**

\*Πηγή: ΕΝΤΥΠΟ ΚΕΘΕΑ ΔΙΚΤΥΟ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΕΓΚΑΙΡΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ (απόσπασμα)  
ΜΟΝΑΔΑ ΕΓΚΑΙΡΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

E: [info@prevention.gr](mailto:info@prevention.gr) -- T. 210 9212961 + 210 9212304 Για παρέμβαση: Αναζητήστε το πλήρες κείμενο στην ιστοσελίδα. [www.prevention.gr](http://www.prevention.gr)

Με αφορμή την 7<sup>η</sup> Φεβρουαρίου 2017, Ημέρα Ασφαλούς Διαδικτύου και για τη σχετική Εκδήλωση Ενημέρωσης- Ευαισθητοποίησης των μαθητών μας της ΣΤ τάξης, από τη Διεύθυνση και το Τμήμα Ένταξης του Σχολείου μας.