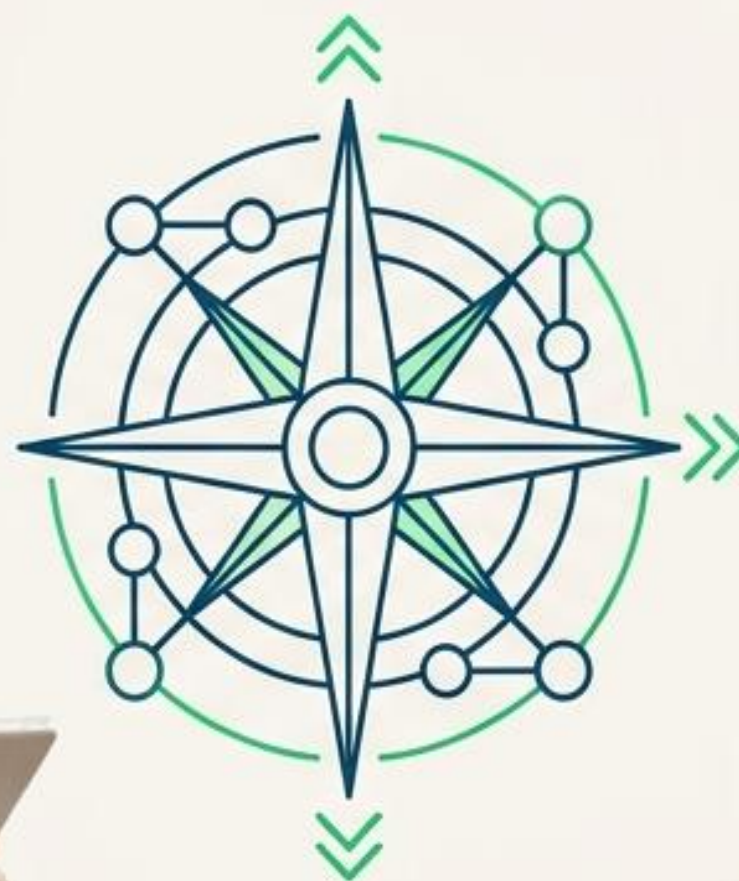




Οδηγός Ψηφιακής Ασφάλειας για Παππούδες & Γιαγιάδες

Μετατρέποντας την εμπειρία
ζωής σε ψηφιακή προστασία
για τα εγγόνια σας.



Η δική σας υπερδύναμη

Τεχνολογική
Εξοικείωση



Συναισθηματική
Νοημοσύνη &
Εμπειρία Ζωής

Τα εγγόνια σας δεν γνώρισαν ποτέ έναν κόσμο χωρίς οθόνες. Μπορεί να γνωρίζουν πώς λειτουργεί η τεχνολογία, αλλά εσείς γνωρίζετε πώς λειτουργεί ο κόσμος. Ακριβώς όπως τους παρέχετε καθοδήγηση στην πραγματική ζωή, μπορείτε να τους προσφέρετε ασφάλεια και στο διαδίκτυο. Η τεχνολογία μαθαίνεται, αλλά η δική σας σοφία είναι αναντικατάστατη.



Στην Παιδική Χαρά



Στην Ψηφιακή Παιδική Χαρά

**Κρατάμε το χέρι τους
στα πρώτα βήματα**



**Κοινή περιήγηση και παιχνίδι
στην οθόνη (Co-browsing)**

**Ελέγχουμε ποιος
είναι γύρω τους**



**Ενεργοποιούμε τα φίλτρα
ασφαλείας (SafeSearch) &
Ιδιωτικά Προφίλ**

**Μαθαίνουμε να μην
μιλάνε σε αγνώστους**



**Αγνοούμε αιτήματα φιλίας
από άτομα που δεν
γνωρίζουμε από κοντά**

Τα Πρώτα Βήματα Ασφαλείας



Δυνατοί κωδικοί: Χρησιμοποιήστε φράσεις πρόσβασης (passphrases) 4+ λέξεων.



Κοινόχρηστοι χώροι: Η χρήση οθονών να γίνεται στο σαλόνι, όχι σε κλειστά υπνοδωμάτια.



Χωρίς ακουστικά: Αποφύγετε τη χρήση ακουστικών στα μικρά παιδιά για να έχετε επαφή με το περιεχόμενο.



Γονικοί έλεγχοι: Ενεργοποιήστε εργαλεία που περιορίζουν το επιβλαβές περιεχόμενο (π.χ. Google SafeSearch).



Κλίμακα Ετοιμότητας



**Μικρά Παιδιά -
Εξερευνούμε Μαζί**

Κάθε νέα εφαρμογή
δοκιμάζεται παρέα.
Καθόμαστε δίπλα τους
και παίζουμε μαζί.



**Παιδιά σχολικής ηλικίας
- Επιβλέπουμε**

Έχουν μεγαλύτερη
ελευθερία, αλλά
παραμένουμε στον ίδιο
χώρο. Ελέγχουμε τον
χρόνο χρήσης.



**Έφηβοι -
Καθοδηγούμε**

Ανεξάρτητη χρήση, αλλά
κρατάμε τις γραμμές
επικοινωνίας ανοιχτές.
Συζητάμε για τους
κινδύνους αντί να
απαγορεύουμε.

Το Καλό Παράδειγμα & Ο Χρυσός Κανόνας



Όρια Χωρίς Οθόνες: Τα παιδιά μαθαίνουν βλέποντάς μας. Δημιουργήστε ζώνες χωρίς κινητά (π.χ. στο οικογενειακό τραπέζι ή πριν τον ύπνο).

Ο Χρυσός Κανόνας: Μάθετέ τους να ζητούν βοήθεια χωρίς τον φόβο της τιμωρίας. Αν δουν κάτι τρομακτικό, πρέπει να ξέρουν ότι δεν θα τους πάρετε τη συσκευή, αλλά θα τους βοηθήσετε.

Το Ψηφιακό Αποτύπωμα

Ό,τι ανεβαίνει στο διαδίκτυο, μένει στο διαδίκτυο.



**Προσωπικό
& Ελεγχόμενο**



Μόνιμο & Ανεξέλεγκτο



Ρυθμίστε τα προφίλ των παιδιών (και τα δικά σας) σε 'Ιδιωτικά'.



Μην κοινοποιείτε ποτέ φωτογραφίες με τη στολή του σχολείου ή τοποθεσίες.



Ζητάτε πάντα την άδειά τους πριν ανεβάσετε μια φωτογραφία τους – τους διδάσκει τον σεβασμό των προσωπικών δεδομένων.

Πώς να εντοπίσετε τα Fake News

Ποιος το γράφει; - Ελέγξτε αν η πηγή είναι πραγματικό ειδησεογραφικό δίκτυο ή μια ύποπτη διεύθυνση.

Deepfakes - Προσοχή σε εξαιρετικά ρεαλιστικές, αλλά ψεύτικες φωτογραφίες δημιουργημένες από Τεχνητή Νοημοσύνη (AI).



Παίζει με το συναίσθημα; - Οι υπερβολικοί τίτλοι με κεφαλαία συχνά κρύβουν ψέματα (CLICKBAIT).

Είναι παλιά είδηση; - Συχνά ανακυκλώνονται παλιές φωτογραφίες εκτός πλαισίου.

Τα Σημάδια



Ξαφνική
απόσυρση

Αλλαγή
στον ύπνο

Άγχος μετά τη
χρήση κινητού

Αντιμετωπίζοντας τον Διαδικτυακό Εκφοβισμό

1

Ακούστε προσεκτικά: Χωρίς κριτική. Μην απαγορεύσετε την πρόσβαση στο διαδίκτυο (αυτό είναι ο μεγαλύτερος φόβος τους).

2

Συλλέξτε Αποδείξεις: Κρατήστε στιγμιότυπα οθόνης (screenshots), σημειώστε ημερομηνίες και λογαριασμούς.

3

Μπλοκάρετε & Αναφέρετε: Χρησιμοποιήστε τα εργαλεία της εφαρμογής για να σταματήσετε την επαφή.

Ο Σύγχρονος "Άγνωστος": Grooming

Ανεπιθύμητη Επαφή & Grooming



Στάδιο 1

Η "Φιλική" Επαφή.
Αιτήματα από
αγνώστους.



Στάδιο 2

Τα Δώρα.
Προσφορές για
ψηφιακά δώρα ή "ζωές"
σε βιντεοπαιχνίδια.



Στάδιο 3

Το Μυστικό.
Ζητούν από το παιδί
να κρατήσει τη
συνομιλία μυστική.



Στάδιο 4

Η Απομόνωση.
Προσπάθεια μεταφοράς
της συζήτησης σε άλλη,
ιδιωτική εφαρμογή.



Ο ΚΑΝΟΝΑΣ: Δεχόμαστε αιτήματα ΜΟΝΟ από
ανθρώπους που γνωρίζουμε στον πραγματικό κόσμο.

Προστασία της Εικόνας (Εκβιασμός / Sextortion)

Αν κάποιος απειλεί να δημοσιεύσει προσωπικές φωτογραφίες του εγγονιού σας, διαβεβαιώστε το ότι δεν φταίει και δεν θα τιμωρηθεί.



1

Διακοπή Επικοινωνίας: Μην απαντάτε και ΜΗΝ πληρώνετε τον εκβιαστή.



2

Ενημέρωση: Το παιδί πρέπει να μιλήσει άμεσα σε εσάς ή στους γονείς.



3

Συλλογή Στοιχείων: Κρατήστε screenshots των απειλών και των προφίλ.



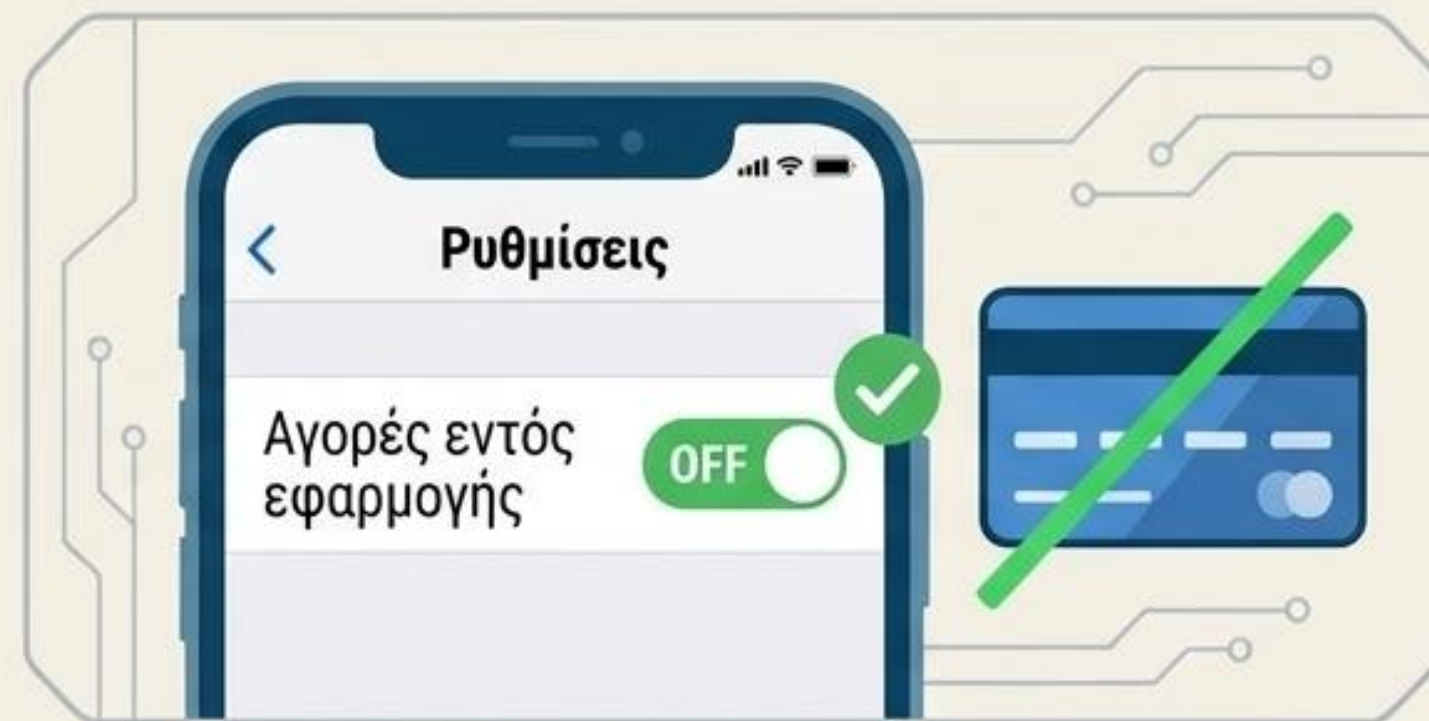
4

Αναφορά: Καταγγείλτε το άμεσα στις Αρχές (Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος).



Ο Κόσμος του Gaming & Τα Κρυφά Έξοδα

Τα βιντεοπαιχνίδια είναι οι νέες αλάνες. Παίξτε μαζί τους για να κατανοήσετε τον κόσμο τους.



Προσοχή στα Κρυφά Έξοδα: Πολλά 'δωρεάν' παιχνίδια ζητούν χρήματα (loot boxes).

Δράση: Απενεργοποιήστε την προσθήκη χρεωστικής κάρτας στις ρυθμίσεις για να αποφύγετε δυσάρεστες εκπλήξεις.

Social Media & Έφηβοι (16+)

Τα κοινωνικά δίκτυα συχνά δημιουργούν συγκρίσεις και πίεση.

Η Ψεύτικη Τελειότητα



Κριτική Σκέψη

Υπενθυμίστε τους ότι βλέπουν μόνο τις “καλύτερες στιγμές” των άλλων, όχι την πραγματική ζωή.

Η Πραγματικότητα



Ψηφιακή Αποτοξίνωση



Ενθαρρύνετε “μέρες χωρίς οθόνες” και την απενεργοποίηση των ειδοποιήσεων για να μειωθεί το άγχος.

Τι κάνουμε όταν κάτι πάει στραβά

Η Κλίμακα
Αναφοράς



Επίσημες Αρχές



Για σοβαρές περιπτώσεις (Grooming, Εκβιασμοί), απευθυνόμαστε στη Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος ή στην Ευρωπαϊκή Γραμμή Υποστήριξης 111 116.



Οικογένεια

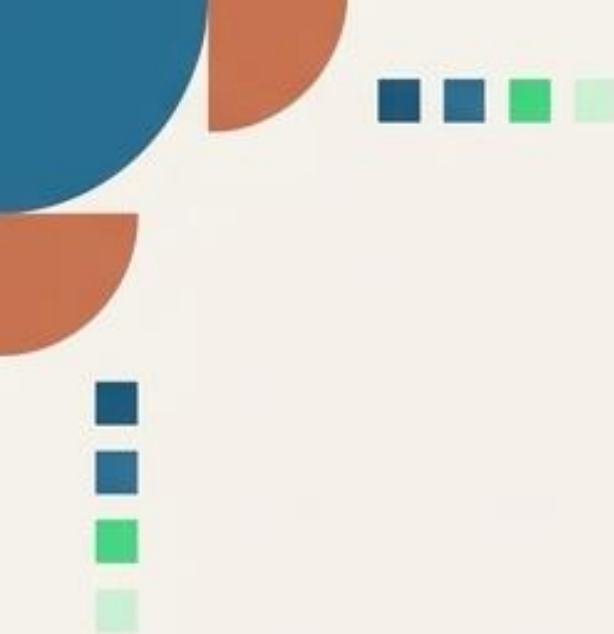
Κοινό Μέτωπο. Ενημέρωση των γονέων. Αντιμετωπίζουμε το πρόβλημα συλλογικά, με ψυχραιμία, χωρίς να κατηγορούμε το παιδί.



Τοπικά / Εντός Εφαρμογής ↑



Μπλοκάρισμα & Αναφορά (Block/Report) μέσα από την ίδια την πλατφόρμα (Instagram, TikTok, PlayStation).



Η δική σας Ψηφιακή Πυξίδα

Η αγάπη και η φροντίδα σας είναι η καλύτερη ασπίδα προστασίας για τα εγγόνια σας. Δεν χρειάζεται να είστε ειδικοί στην τεχνολογία, αρκεί να είστε δίπλα τους.

Για συνεχή ενημέρωση, μεταφρασμένους οδηγούς, συμβουλές και τηλέφωνα τοπικών γραμμών υποστήριξης, επισκεφθείτε το:

digitalliteracy.gr