



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

Eurhope

EU as a solidarity's house for minors out of home
Erasmus+ project n. 2023-2-IT03-KA220-YOU-
000184370



Agenzia Italiana
per la Gioventù



Co-funded by
the European Union

Ψηφιακές Δεξιότητες Ενότητα 3

Ασφάλεια

CUORE
IMPRESA SOCIALE



Ca cordoba
acoge
RED acoge



HELLENIC
AMERICAN
UNION



MetaCometa
NESSUNO CRESCE DA SOLO



PROGETTO FAMIGLIA
CENTRO STUDI AFFIDO

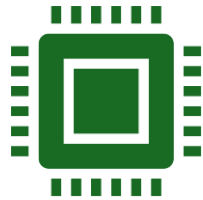
Σε αυτή την ενότητα θα συζητήσουμε:



Προστασία του απορρήτου και των δεδομένων

Κατανόηση της σημασίας της προστασίας της ιδιωτικής ζωής

Κατανόηση και διαχείριση του ψηφιακού αποτυπώματος



Στρατηγικές προστασίας προσωπικών δεδομένων

Ασφαλείς διαδικτυακές πρακτικές (phishing, scam, grooming, Ρυθμίσεις απορρήτου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης)



Επιπτώσεις των νέων τεχνολογιών στην ευημερία

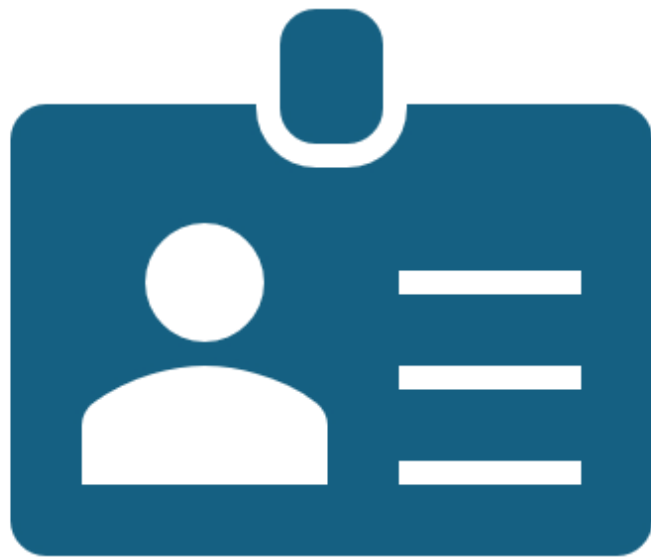
Συζήτηση σχετικά με τους πιθανούς κινδύνους και τα οφέλη από τη χρήση της τεχνολογίας

Ο αντίκτυπος των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, της συνεχούς συνδεσιμότητας και του χρόνου στην οθόνη στην ψυχική υγεία.

Στρατηγικές για τη διατήρηση της ψηφιακής ευημερίας (ισορροπία στη χρήση της τεχνολογίας, πρακτικές ψηφιακής αποτοξίνωσης)

Προστασία του απορρήτου και των δεδομένων





Γιατί είναι σημαντική η προστασία των προσωπικών δεδομένων μας;

- 1. Προστασία απορρήτου:** Προσωπικές πληροφορίες (διευθύνσεις, αριθμοί τηλεφώνου και λογαριασμοί μέσω κοινωνικής δικτύωσης). Εάν αυτές οι πληροφορίες πέσουν σε λάθος χέρια, μπορεί να οδηγήσουν σε απώλεια απορρήτου και πιθανή κατάχρηση.
- 2. Πρόληψη της κλοπής ταυτότητας:** οι κλέφτες μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα προσωπικά σας στοιχεία για να διαπράξουν απάτη, να ανοίξουν λογαριασμούς ή να δημιουργήσουν χρέη στο όνομά σας.
- 3. Ασφάλεια στο Internet:** Η κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών στο Internet μπορεί να σας κάνει ευάλωτους σε διαδικτυακό εκφοβισμό, αρπακτικά στο Internet και απάτες.
- 4. Μελλοντικές επιπτώσεις:** Οι πληροφορίες που μοιράζονται στο διαδίκτυο μπορούν να παραμείνουν προσβάσιμες για χρόνια. Ντροπιαστικές ή ακατάλληλες αναρτήσεις μπορεί να επηρεάσουν μελλοντικές ευκαιρίες, όπως η εισαγωγή σε κολλέγια ή οι προοπτικές απασχόλησης.

Μα δεν έχω τίποτα να κρύψω...


Η προστασία των προσωπικών σας πληροφοριών δεν έχει να κάνει με την απόκρυψη, αλλά με την αυτονομία και την ελευθερία να λαμβάνετε οι ίδιοι τις αποφάσεις σας.

ΚΑΙ:

Πρέπει να προστατεύσετε τον εαυτό σας από απειλές που δεν υπάρχουν ακόμα

- Ποτέ δεν ξέρετε ποιος συνδυασμός προσωπικών πληροφοριών και νέων τεχνολογιών θα οδηγήσει σε μελλοντικές απειλές. Για να προετοιμαστείτε για αυτές τις άγνωστες επιθέσεις στα δεδομένα σας, το μόνο που μπορείτε να κάνετε είναι να τα κάνετε λιγότερο προσβάσιμα.





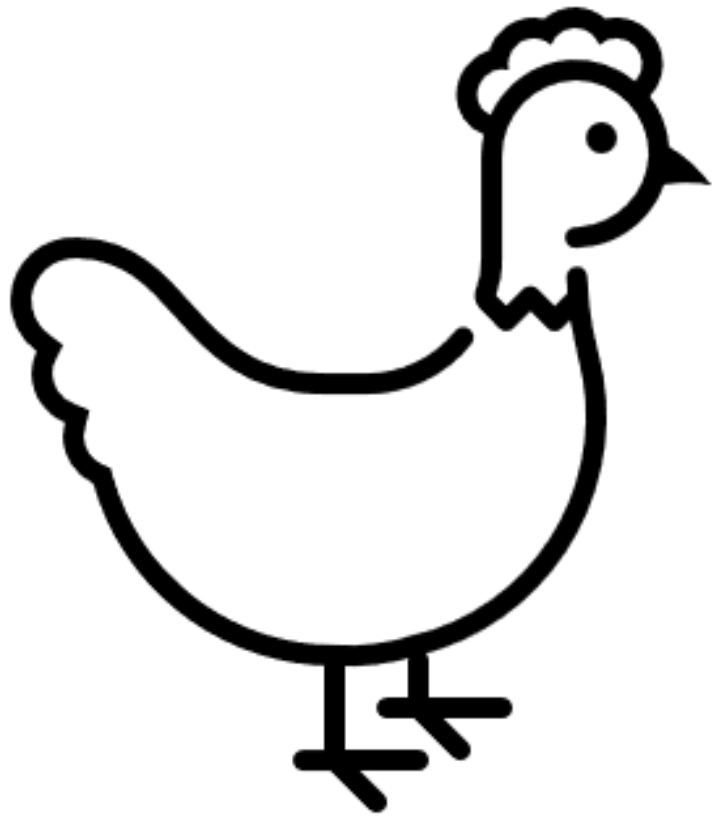
Τι είναι το ψηφιακό σας αποτύπωμα;

- Αφήνουμε πατημασιές στην άμμο καθώς περπατάμε. Με παρόμοιο τρόπο, αφήνουμε ψηφιακά ίχνη καθώς κάνουμε οτιδήποτε στο διαδίκτυο.
- Παρακολουθήστε το παρακάτω βίντεο:

<https://www.youtube.com/watch?v=7bRZdUtmH8k>

Γιατί πρέπει να σας νοιάζει;

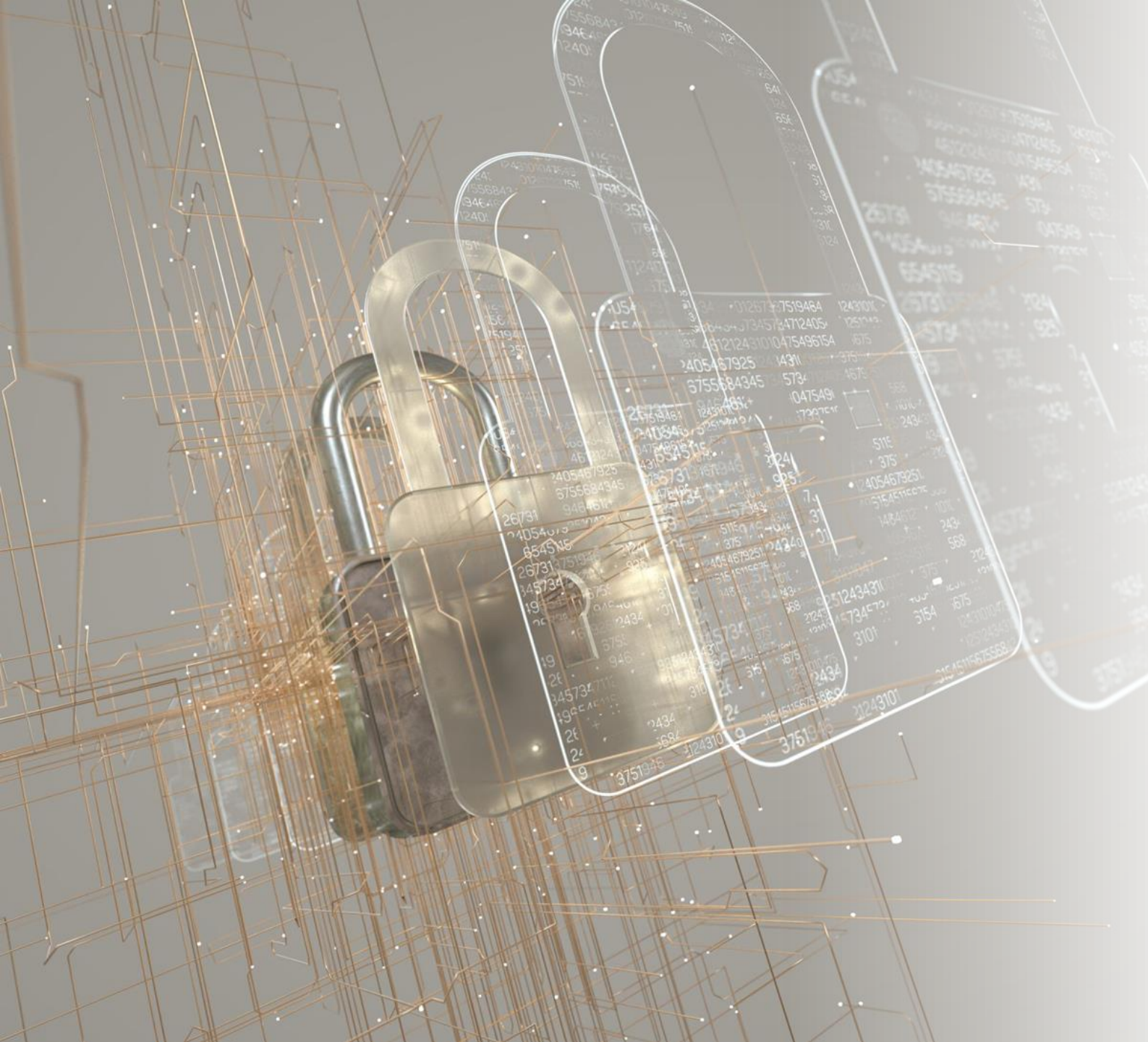
Επειδή οτιδήποτε ψάχνετε, στέλνετε ως μήνυμα, γράφετε, ανεβάζετε, κάνετε κλικ, δηλώνετε ότι σας αρέσει κ.λπ. είναι **MONIMO** και μπορεί να επηρεάσει τη ζωή σας σήμερα και αύριο.



Η κότα του απορρήτου

<https://www.nytimes.com/interactive/2020/01/21/opinion/privacy-chicken-game.html>

Είναι εύκολο να κερδίσετε!
Απλά δώστε τα προσωπικά σας στοιχεία. Ή είστε πολύ «κότες»;



Στρατηγικές προστασίας προσωπικών δεδομένων

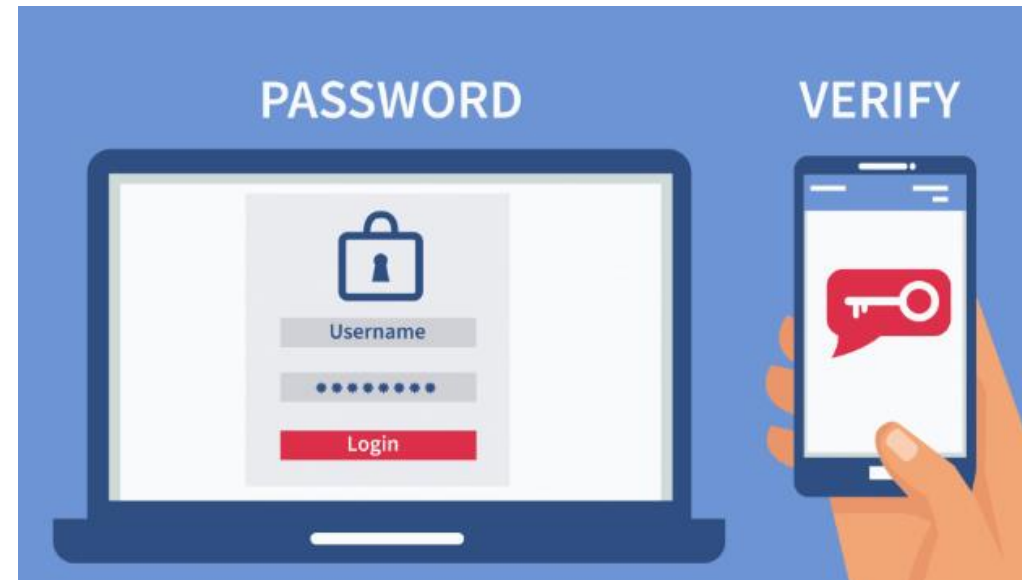
Ισχυροί κωδικοί πρόσβασης και έλεγχος ταυτότητας δύο παραγόντων

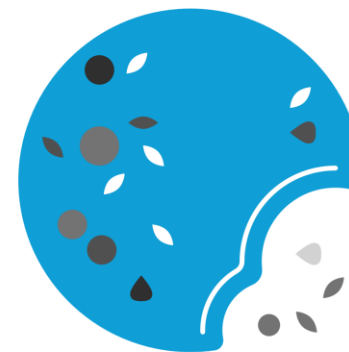
Χρησιμοποιήστε συνδυασμούς κεφαλαίων και πεζών γραμμάτων, αριθμών και συμβόλων για σύνθετους κωδικούς πρόσβασης που είναι δύσκολο να μαντέψει κανείς. Προσπαθήστε να ορίσετε κωδικούς πρόσβασης μήκους 8-12 χαρακτήρων. Διατηρήστε τους κωδικούς πρόσβασής σας ιδιωτικούς.

Συγκρίνετε:

john23102015 και **j0hn2eF@!**

Όταν δίνεται μια επιλογή ελέγχου ταυτότητας δύο παραγόντων, αξιοποιείστε την. Προσθέτει ένα άλλο επίπεδο ασφαλείας στους λογαριασμούς σας.





Αποκλεισμός cookies παρακολούθησης

Σεβόμαστε την ιδιωτικότητά σας

Εμείς και οι συνεργάτες μας αποθηκεύουμε και/ή έχουμε πρόσβαση σε πληροφορίες σε μια συσκευή, όπως τα cookies, και επεξεργαζόμαστε προσωπικά δεδομένα, όπως μοναδικοί αναγνωριστικοί και προσαρμοσμένες πληροφορίες που αποστέλλονται από μια συσκευή για εξατομικευμένες διαφημίσεις και περιεχόμενο, μέτρηση διαφήμισης και περιεχομένου, έρευνα ακροατηρίου και ανάπτυξη υπηρεσιών. Με την άδειά σας, εμείς και οι συνεργάτες μας ενδέχεται να χρησιμοποιήσουμε ακριβή δεδομένα γεωγραφικής τοποθεσίας και ταυτοποίησης μέσω σάρωσης συσκευών. Μπορείτε να κάνετε κλικ για να συναινέσετε στην επεξεργασία από εμάς και τους 1447 συνεργάτες μας όπως περιγράφεται παραπάνω. Εναλλακτικά, μπορείτε να κάνετε κλικ για να αρνηθείτε να συναινέσετε ή να αποκτήσετε πρόσβαση σε πιο λεπτομερείς πληροφορίες και να αλλάξετε τις προτιμήσεις σας πριν συναινέσετε. Λάβετε υπόψη ότι κάποια επεξεργασία των προσωπικών σας δεδομένων ενδέχεται να μην απαιτεί τη συγκατάθεσή σας, αλλά έχετε το δικαίωμα να αρνηθείτε αυτήν την επεξεργασία. Οι προτιμήσεις σας θα ισχύουν μόνο για αυτόν τον ιστότοπο. Μπορείτε να αλλάξετε τις προτιμήσεις σας ή να ανακαλέσετε τη συγκατάθεσή σας ανά πάσα στιγμή επιστρέφοντας σε αυτόν τον ιστότοπο και κάνοντας κλικ στο κουμπί "Απορρήτου" στο κάτω μέρος της ιστοσελίδας.

Λάβετε επίσης υπόψη ότι αυτός ο ιστότοπος/η εφαρμογή χρησιμοποιεί μία ή περισσότερες υπηρεσίες της Google και ενδέχεται να συλλέγει και να αποθηκεύει πληροφορίες που περιλαμβάνουν, ενδεικτικά, τη συμπεριφορά επίσκεψης ή χρήσης σας. Μπορείτε να κάνετε κλικ για να δώσετε ή να αρνηθείτε τη συγκατάθεσή σας στην Google και τις σημάνσεις τρίτων μερών της για τη χρήση των δεδομένων σας για τους σκοπούς που καθορίζονται παρακάτω στην ενότητα συγκατάθεσης της Google.

[ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ](#)

[ΔΙΑΦΩΝΩ](#)

[ΣΥΜΦΩΝΩ](#)

Κάντε τους λογαριασμούς σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ιδιωτικούς

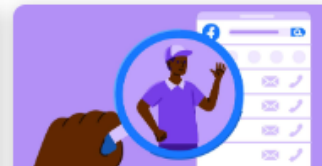
- Προσθέστε μόνο άτομα που γνωρίζετε ως φίλους. Καθαρίζετε συχνά τη λίστα των φίλων σας.
- Αλλάξτε τις ρυθμίσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σε "Μόνο φίλοι" για να μειώσετε τον αριθμό των ατόμων που μπορούν να δουν τις δημοσιεύσεις σας.
- Χρησιμοποιείτε τον έλεγχο απορρήτου
- Στο Facebook, ενεργοποιήστε την Αναθεώρηση χρονολογίου για να μπορείτε να ελέγχετε και να εγκρίνετε όλο το περιεχόμενο στο οποίο έχετε γίνει tag πριν εμφανιστεί στο χρονολόγιό σας

Privacy checkup

We'll guide you through some settings so you can make the right choices for your account. What topic do you want to start with?



Who can see what you share
● 2 years ago



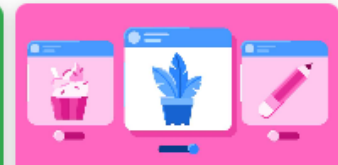
How people can find you on Facebook
● More settings



How to keep your account secure
● 2 years ago



Your data settings on Facebook
● 2 years ago



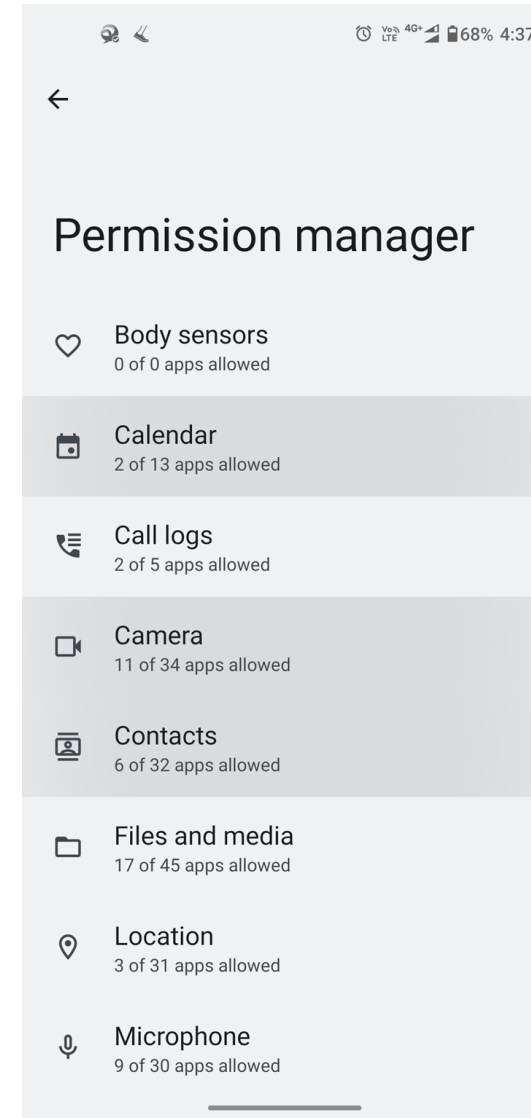
Your ad preferences on Facebook
● 2 years ago

Προσαρμογή των ρυθμίσεων απορρήτου και των αδειών για εφαρμογές

Προσαρμογή ρυθμίσεων στις συσκευές σας και σε δημοφιλείς εφαρμογές, για να έχετε τον έλεγχο των δεδομένων σας.

Αυτό ισχύει για εφαρμογές που κατεβάζετε στο κινητό σας τηλέφωνο και για εφαρμογές που είναι διαθέσιμες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, π.χ. facebook.

Μεταβείτε στις Ρυθμίσεις, Απόρρητο, Διαχείριση δικαιωμάτων, για να δείτε τι είδους δικαιώματα έχουν οι εφαρμογές σας



Ασφαλής περιήγηση

- Θα πρέπει να αποφεύγετε τα δημόσια Wi-Fi για ευαίσθητες εργασίες, για να ελαχιστοποιήσετε την έκθεση σε πιθανό κακόβουλο λογισμικό.



Προσέξτε τις απάτες phishing/smishing

Αυτά είναι μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή sms που προσπαθούν να σας εξαπατήσουν να δώσετε τα προσωπικά σας στοιχεία. Αποφύγετε να κάνετε κλικ σε ύποπτους συνδέσμους ή να κατεβάζετε συνημμένα.

Το παρακάτω βίντεο παρέχει μερικές χρήσιμες συμβουλές:
<https://www.youtube.com/watch?v=DA4ubFS11gE&list=PL-VLWao2gONvMXuGsFVDa6xXvVILHXZbz&index=7>

Attention! Your PayPal account will close soon!

Dear Member,

We have faced some problems with your account Please update the account .If you do not update will be Closed.

To Update your account, just confirm your informations.(It only takes a minute.)

It's easy:

1. Click the link below to open a secure browser window.
2. Confirm that you're the owner of the account, and then follow the instructions.

[Relog in your account now](#)

Προσοχή στο διαδικτυακό grooming

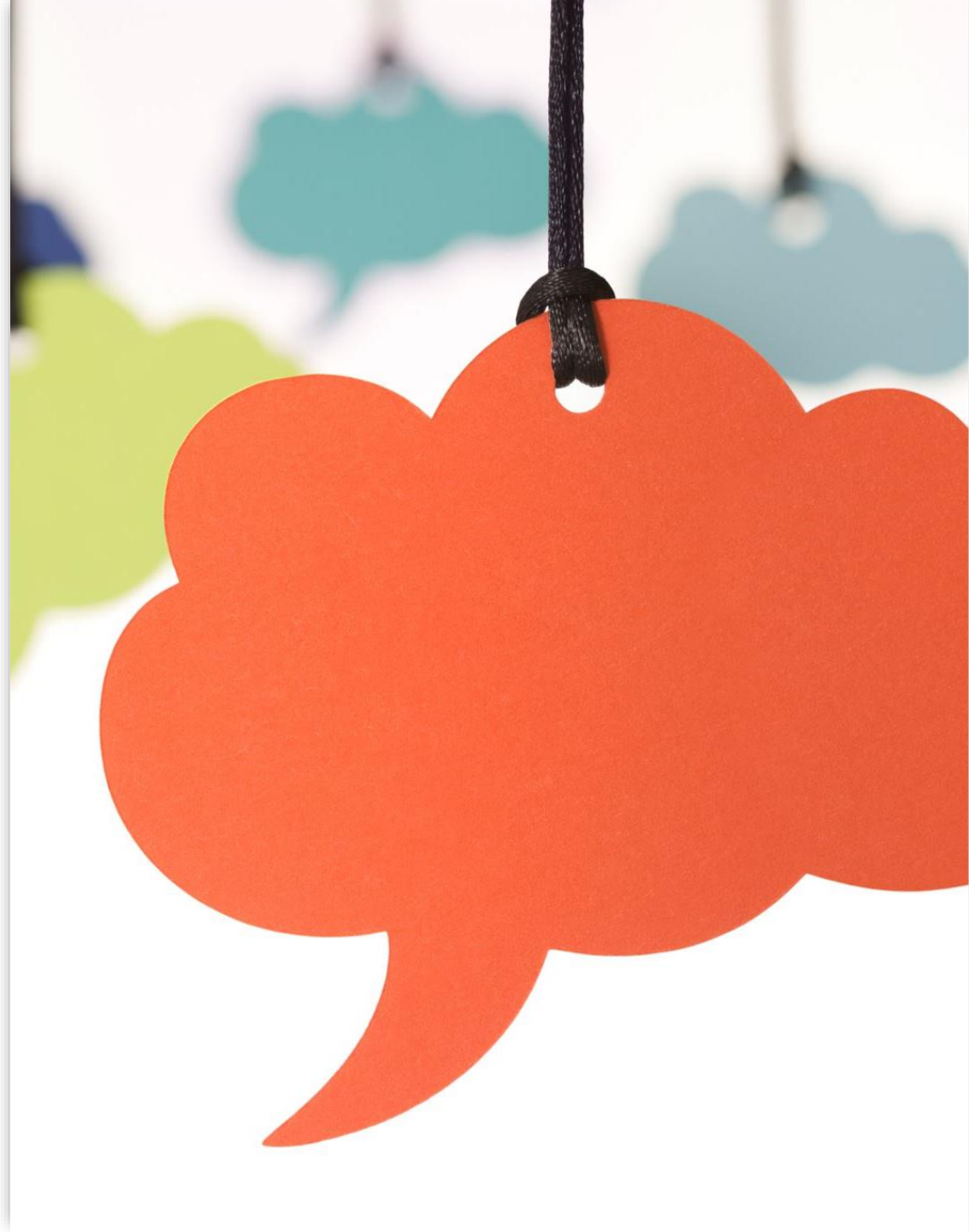
Το διαδικτυακό grooming είναι όταν κάποιος γίνεται φίλος με ένα παιδί στο διαδίκτυο και χτίζει εμπιστοσύνη μαζί του με σκοπό να το εκμεταλλευτεί και να του προκαλέσει βλάβη.

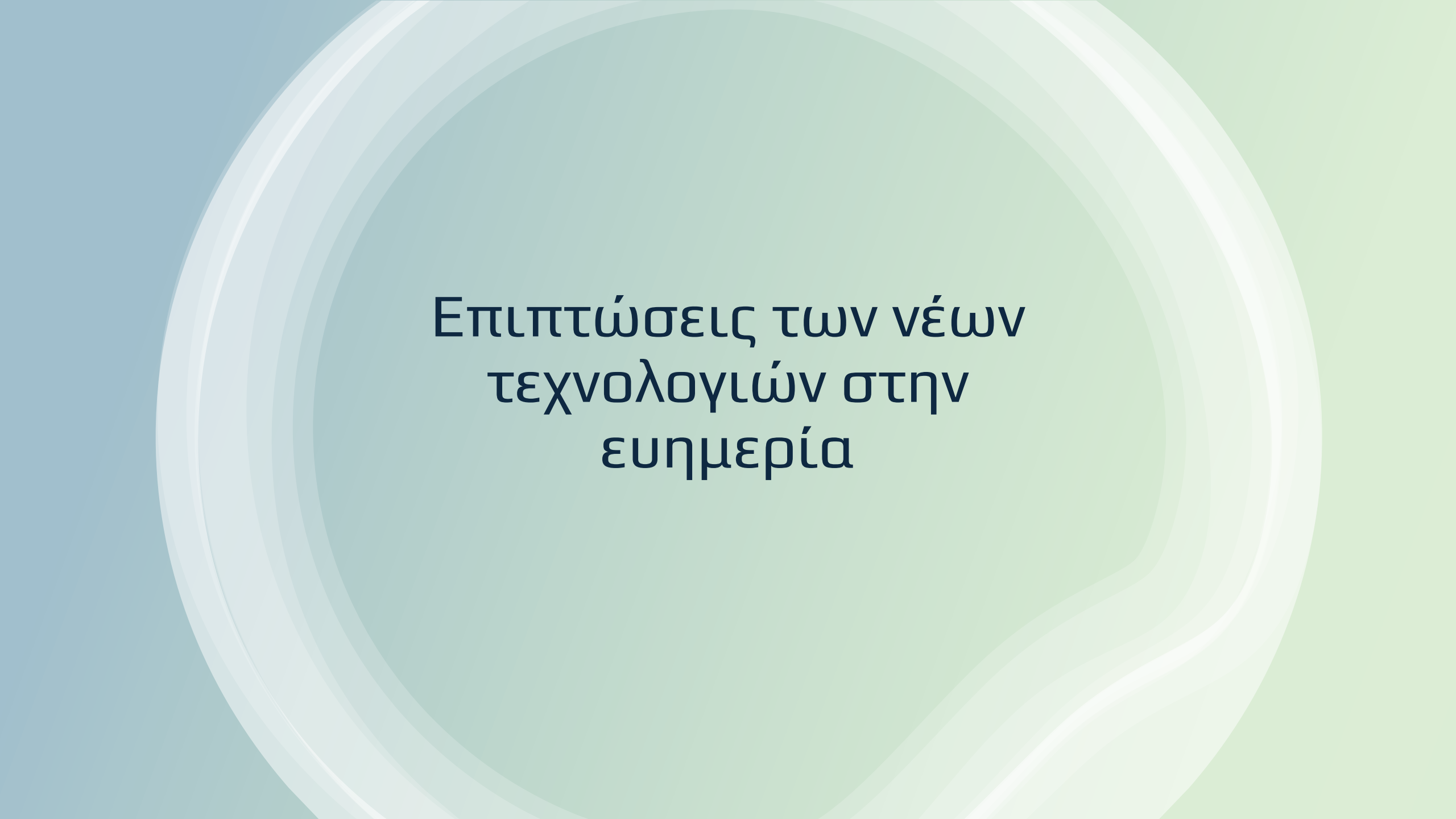
- <https://www.youtube.com/watch?v=TZ6bvYydog4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=kCX8f4j6wmc>



Αποφύγετε το sexting

- Το sexting είναι η αποστολή, λήψη ή προώθηση μηνυμάτων, φωτογραφιών ή βίντεο σεξουαλικού περιεχομένου, κυρίως μεταξύ κινητών τηλεφώνων..
- Και, δεν είναι καλή ιδέα. Ας δούμε γιατί:
<https://youtu.be/r7GPpSwzeT0>





Επιπτώσεις των νέων
τεχνολογιών στην
ευημερία

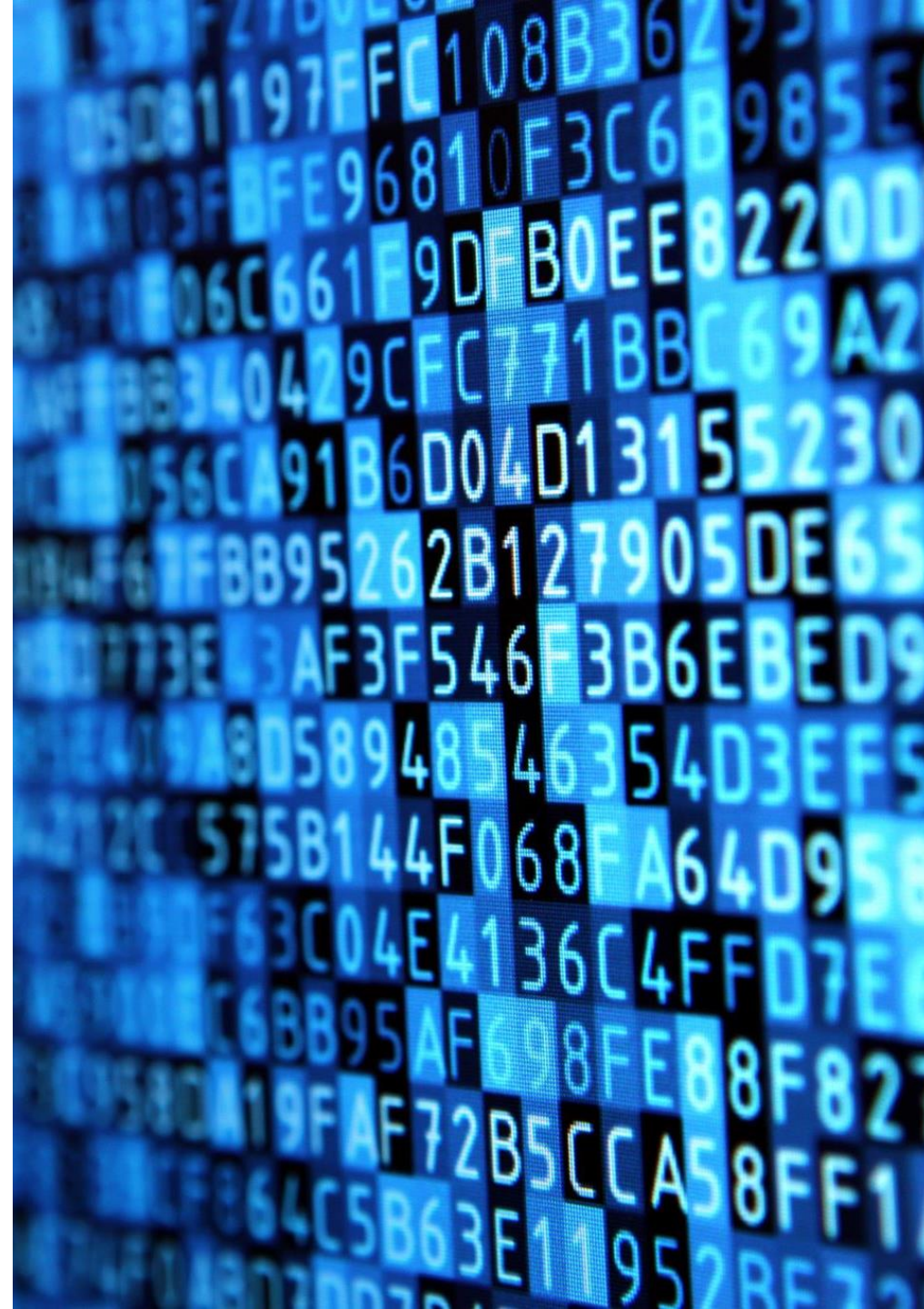
Πώς μπορεί η υπερβολική χρήση της τεχνολογίας να επηρεάσει την υγεία μας;

- Η συνεχής συνδεσιμότητα (μέσω των smartphones και των πλατφορμών κοινωνικής δικτύωσης) μπορεί να οδηγήσει σε συναισθήματα υπερφόρτωσης και εξουθένωσης. Οι έρευνες δείχνουν ότι ο υπερβολικός χρόνος χρήσης της οθόνης και το ψηφιακό multitasking μπορεί να διαταράξει τα πρότυπα ύπνου και να συμβάλει σε αισθήματα απομόνωσης.
- Η υπερβολική χρήση της τεχνολογίας μπορεί να στερήσει χρόνο από δραστηριότητες όπως ο ύπνος, η άσκηση και η κοινωνικοποίηση, οι οποίες είναι όλες σημαντικές για την ευημερία.



Εντοπίστε τα σημάδια του ψηφιακού εθισμού και της εξάντλησης

- Συνεχής ανησυχία
Ακανόνιστες συνήθειες ύπνου
Χαμηλά επίπεδα ενέργειας
Σημάδια ευερεθιστότητας και συνεχούς κόπωσης
Αποφυγή αλληλεπιδράσεων δια ζώσης



Δημιουργία του προσωπικού σας σχεδίου ψηφιακής αποτοξίνωσης



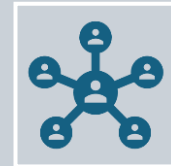
Ισορροπήστε την ημέρα σας έτσι ώστε να υπάρχει αρκετός χρόνος για ύπνο, φαγητό, μελέτη, άσκηση, συνάντηση φίλων και σύνδεση στο διαδίκτυο



Σκεφτείτε πόσα μέσα κοινωνικής δικτύωσης χρειάζεστε πραγματικά και κρατήστε μόνο μερικούς λογαριασμούς



Ρυθμίστε τις ειδοποιήσεις. Μην επιτρέπετε να έρχονται ειδοποιήσεις για σχεδόν τα πάντα.



Προσπαθήστε να συναντήσετε από κοντά με φίλους. Αυτός είναι ο πραγματικός σας κόσμος. 1000 ψηφιακοί φίλοι ή ακόλουθοι δεν σας κάνουν δημοφιλείς ή ευτυχισμένους. 2 φίλοι στην πραγματική ζωή μπορούν να σας κάνουν να νιώσετε πιο συνδεδεμένοι.



Πράγματα που πρέπει να θυμάστε

- Η πληροφορία είναι χρήμα. Οι πληροφορίες σας επιτρέπουν σε άλλους να κερδίσουν χρήματα
- Μην γίνεστε θύματα υπερεκθέτοντας τη ζωή σας
- Τίποτα δεν είναι δωρεάν
- Δεν είναι όλοι στο διαδίκτυο αυτοί που λένε ότι είναι
- Αν κάτι είναι πολύ καλό για να είναι αληθινό, τότε μάλλον δεν είναι
- Μην ασχολείστε υπερβολικά με την ψηφιακή σας ζωή εις βάρος της πραγματικής



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

Eurhope

EU as a solidarity's house for minors out of home
Erasmus+ project n. 2023-2-IT03-KA220-YOU-
000184370



Agenzia Italiana
per la Gioventù



Co-funded by
the European Union

Thank You

CUORE
IMPRESA SOCIALE



Ca cordoba acoge
RED acoge



HELLENIC
AMERICAN
UNION



ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΝΕΩΝ
ARSIS - ASSOCIATION FOR THE SOCIAL SUPPORT OF YOUTH



MetaCometa
NESSUNO CRESCE DA SOLO



PROGETTO FAMIGLIA
CENTRO STUDI AFFIDO