The background features a white page with abstract blue geometric shapes. There are three circles of varying sizes, each composed of concentric layers of different shades of blue. Two thin blue lines intersect at the top left, forming a large 'V' shape that frames the circles. The text is positioned in the lower-left quadrant.

ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

**3ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΥΜΗΤΤΟΥ-ΤΜΗΜΑ Α3
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ 2020-2021**

**ΜΑΡΙΟΣ ΦΩΤΗΣ
20/4/2021**

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	σελ.3
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.....	σελ.4
1,1 ΕΦΗΒΕΙΑ.....	σελ.4
1.2 ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.....	σελ.5
1.3 ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ.....	σελ.6
1.4 ΘΕΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ.....	σελ.8
1.5 ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ.....	σελ.10
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ΕΘΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.....	σελ.12.
2.1 ΤΥΠΟΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ.....	σελ.13.
2.2 ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	σελ.14
2.3 ΠΡΟΛΗΨΗ.....	σελ.15
2.4 ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ.....	σελ.16
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	σελ.18

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η εργασία αυτή πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια του μαθήματος της πληροφορικής Α΄ Γυμνασίου.

Είναι κοινά αποδεκτό πως το διαδίκτυο αποτελεί ένα σημαντικό εργαλείο για την ενημέρωση των ανθρώπων, για την βελτίωση της επικοινωνίας τόσο σε επαγγελματικό όσο και σε προσωπικό επίπεδο, αλλά και για την γρήγορη πρόσβαση στην πληροφορία.

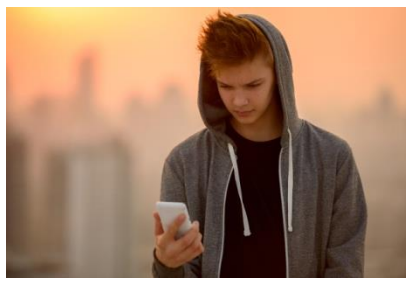
Η τεράστια τεχνολογική πρόοδος που υπάρχει τα τελευταία χρόνια, πυροδότησε την συνεχή ανάπτυξη του διαδικτίου προς όφελος των χρηστών αλλά ταυτόχρονα δημιούργησε και μεγάλους κινδύνους.

Πολλοί χρήστες, είτε από άγνοια, είτε για ψυχολογικούς λόγους αυξάνουν τις ώρες που περνούν στο διαδίκτυο με αποτέλεσμα να χάνουν την επαφή με τον πραγματικό κόσμο και να εθίζονται σε αυτό. Ειδικότερα οι έφηβοι, που βρίσκονται σε μια ηλικία διαρκούς αναζήτησης, είναι πολύ πιο επιρρεπείς στους κινδύνους του διαδικτίου. Προσπαθώντας να ανακαλύψουν την ταυτότητα τους, μπορεί να εμπλακούν σε διάφορες καταστάσεις όπου αλλάζουν πρόσωπα και ρόλους, με αποτέλεσμα να εθίζονται σε μία εικονική πραγματικότητα και να απομακρύνονται από την οικογένεια και τους φίλους τους.

Στην εργασία αυτή θα δούμε την σχέση των εφήβων με το διαδίκτυο και τον κίνδυνο του εθισμού.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



1.1 ΕΦΗΒΕΙΑ: Η εφηβεία είναι η ηλικιακή περίοδος από τα 11 έως τα 19 περίπου έτη και χαρακτηρίζεται από σημαντικές σωματικές και ψυχικές μεταβολές. Στόχος των μεταβολών της εφηβείας είναι η μετάβαση από την παιδική ζωή στην ενηλικίωση. Από αρχαιοτάτων χρόνων, η εφηβεία ήταν μια ηλικία περιέργειας και πειραματισμού, σχετικής έλλειψης απόλυτα αντικειμενικού φίλτρου και κριτικής ικανότητας. Αναπτυξιακά ο έφηβος είναι προσκολλημένος στον παρόντα χρόνο, δεν έχει ακόμη κατακτήσει την υποθετική και αφηρημένη σκέψη και σκέφτεται πολύ συγκεκριμένα. Παράλληλα, αμφισβητεί κάθε μορφής εξουσία και πάνω απ' όλα τη γονεϊκή. Για όλους τους παραπάνω λόγους, στην εφηβεία εμφανίζονται οι **συμπεριφορές πειραματισμού ή υψηλού κινδύνου**. Αυτά τα συμπεριφορικά χαρακτηριστικά οριοθετούν την εφηβεία και έχουν ως στόχο την κατάκτηση των βασικών ψυχοκοινωνικών επιτευγμάτων της εφηβικής ηλικίας, δηλαδή την ανεξαρτησία, τη θετική εικόνα εαυτού, την ταυτότητα (τη συνέχεια δηλαδή στις επιλογές που χαρακτηρίζει τον κάθε

άνθρωπο), την ικανότητα δημιουργίας λειτουργικών σχέσεων και τον ρεαλιστικό επαγγελματικό προσανατολισμό

<http://youth-health.gr/thematikes-enotites/genika-gia-tin-efibeia/i-anaptuksi-tou-efibou-somatiki-gnostiki-psuxokoinoniki#.YGBUYa8zblU>

<http://youth-health.gr/thematikes-enotites/genika-gia-tin-efibeia/i-ugeia-ton-efibon#.YGBTOK8zblU>



1.2 ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ: Η λέξη Διαδίκτυο προέρχεται από τις λέξεις Διασύνδεση Δικτύων και αναφέρεται σε ένα σύνολο υπολογιστών και δικτύων που συνδέονται μεταξύ τους σε ένα παγκόσμιο δίκτυο έτσι ώστε να μπορούν να επικοινωνούν και να μοιράζονται πληροφορίες. Στα Αγγλικά η λέξη Internet προέρχεται από τις λέξεις International Network που σημαίνει Διεθνές Δίκτυο Υπολογιστών. Το διαδίκτυο παρομοιάζεται με «υπερλεωφόρο πληροφοριών». Καθημερινά διακινούνται πλήθος δεδομένων με οποιαδήποτε μορφή – κείμενα , εικόνες , ήχοι, μουσική, βίντεο – φέρνοντας στην οθόνη του υπολογιστή μας ένα τεράστιο αριθμό ψηφιακών πηγών πληροφόρησης. Σε αυτή όμως την παγκόσμια Κοινωνία της Πληροφορίας είναι πολύ δύσκολο έως ακατόρθωτο να υπάρχει ένα είδος ελέγχου της ποιότητας, της εγκυρότητας και της καταλληλότητας των πληροφοριών που φτάνουν στον υπολογιστή μας. Είναι λοιπόν υποχρέωσή μας πλέον να

ενημερωθούμε για τους κινδύνους του διαδικτύου και τους φορείς που μπορούν να μας βοηθήσουν να προστατέψουμε τους εαυτούς μας και να «σερφάρουμε» με ασφάλεια στο διαδίκτυο

<http://gym-peram.reth.sch.gr/safeinternet.htm>



1.3 Η ιστορία του Διαδικτύου ξεκινά με την ανάπτυξη των ηλεκτρονικών υπολογιστών στη δεκαετία του 1950. Οι πρώτες έννοιες του δικτύου ευρείας περιοχής προήλθαν από διάφορα εργαστήρια πληροφορικής στις Ηνωμένες Πολιτείες, το Ηνωμένο Βασίλειο και τη Γαλλία. Το Υπουργείο Άμυνας των ΗΠΑ ανέθετε συμβάσεις έργων ήδη από τη δεκαετία του 1960, όπως για την ανάπτυξη του **ARPANET** από τους Ρομπέρ Τέιλορ και Λόρενς Ρόμπερτς. Το 1969 στάλθηκε το πρώτο μήνυμα μέσω του ARPANET, από το εργαστήριο του Καθηγητή πληροφορικής Λέναρντ Κλέινροκ στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια, Λος Άντζελες (UCLA) προς το δεύτερο κόμβο του δικτύου στο Ερευνητικό Ίδρυμα του Στάνφορντ (SRI).

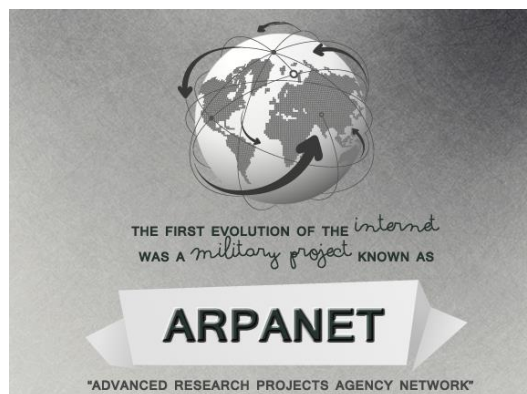
Τα δίκτυα μεταγωγής πακέτων όπως το δίκτυο NPL, το ARPANET, το Δίκτυο Μεριτ, το CYCLADES, και το Telenet, αναπτύχθηκαν περί τα τέλη της δεκαετίας του 1960 και τις αρχές της δεκαετίας του 1970 με χρήση μιας ποικιλίας από πρωτόκολλα επικοινωνίας. Ο Ντόναλντ Ντέιβις ήταν ο πρώτος που επέδειξε μεταγωγή πακέτων το 1967, στο Εθνικό Εργαστήριο Φυσικής (NPL) στο Ηνωμένο Βασίλειο. Το ARPANET οδήγησε στην ανάπτυξη των πρωτοκόλλων για διαδικτύωση,

όπου πολλαπλά χωριστά δίκτυα θα μπορούσαν να ενταχθούν σε ένα ενιαίο δίκτυο δικτύων.

Η σουίτα πρωτοκόλλου διαδικτύου (TCP/IP) αναπτύχθηκε από τους Ρόμπερτ Καν και Βιντ Σερφ κατά τη δεκαετία του 1970 και αποτέλεσε το πρότυπο πρωτόκολλο διαδικτύου στο ARPANET, ενσωματώνοντας έννοιες από το γαλλικό πρόγραμμα ΚΥΚΛΑΔΕΣ του Λουίς Πουζίν. Στις αρχές της δεκαετίας του 1980 το NSF χρηματοδότησε την ίδρυση των εθνικών κέντρων υπερυπολογιστών σε διάφορα πανεπιστήμια, και το 1986 τους παρέιχε διασυνδεσιμότητα με το πρόγραμμα NSFNET. Οι εμπορικοί πάροχοι υπηρεσιών Διαδικτύου άρχισαν να εμφανίζονται περί τα τέλη της δεκαετίας του 1980. Το 1990 το ARPANET αποσύρθηκε. Το 1989-90 σε αρκετές Αμερικανικές πόλεις εμφανίστηκαν οι πρώτες περιορισμένες ιδιωτικές συνδέσεις σε μέρη του Διαδικτύου από επίσημες εμπορικές οντότητες,^[5] και το 1995 αποσύρθηκε το NSFNET, μαζί με τους τελευταίους περιορισμούς σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου στην εμπορική κίνηση.

Τη δεκαετία του 1980, οι έρευνες στο CERN της Ελβετίας του Βρετανού επιστήμονα πληροφορικής Τιμ Μπέρνερς Λι, απέδωσαν τον Παγκόσμιο Ιστό, ένα σύστημα διασυνδεμένων εγγράφων υπερκειμένου προσπελάσιμο από οποιοδήποτε κόμβο του διαδικτύου. Από τα μέσα της δεκαετίας του 1990, το Διαδίκτυο είχε έναν επαναστατικό αντίκτυπο στον πολιτισμό, το εμπόριο και την τεχνολογία, όπως την προαγωγή της γρήγορης επικοινωνίας με ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, ανταλλαγή άμεσων μηνυμάτων, τηλεφωνικές κλήσεις με VoIP, βιντεοκλήσεις, και του Παγκόσμιου Ιστού με τα διαδικτυακά φόρουμ, τα ιστολόγια, τις εφαρμογές κοινωνικής δικτύωσης και τις αγορές από ηλεκτρονικά καταστήματα. Η ερευνητική και εκπαιδευτική κοινότητα συνεχίζει να αναπτύσσει και να χρησιμοποιεί προηγμένα δίκτυα όπως το JANET στο Ηνωμένο Βασίλειο και το Internet2 στις Ηνωμένες Πολιτείες. Αυξανόμενες ποσότητες δεδομένων μεταδίδονται με ολοένα και

υψηλότερες ταχύτητες μέσω δικτύων οπτικών ινών που τρέχουν στα 1 Gbit/s, 10 Gbit/s ή περισσότερο. Ιστορικά, το Διαδίκτυο ανέλαβε τον έλεγχο του τοπίου στις παγκόσμιες επικοινωνίες σχεδόν άμεσα: το 1993 μόνο το 1% των πληροφοριών μεταφέρονταν μέσω τηλεπικοινωνιακών δικτύων αμφίδρομης κατεύθυνσης, το 2000 το ποσοστό είχε ήδη ανέλθει σε 51%, και το 2007 έφτασε το 97%. Σήμερα, το Διαδίκτυο συνεχίζει να επεκτείνεται, κινούμενο από ολοένα και μεγαλύτερες ποσότητες διαδικτυακών πληροφοριών, και εφαρμογών εμπορίου, ψυχαγωγίας και κοινωνικής δικτύωσης. Εν τούτοις, το μέλλον του διαδικτύου σε παγκόσμιο επίπεδο διαμορφώνεται διαφορετικά ανά περιοχή.¹



https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%99%CF%83%CF%84%CE%BF%CF%81%CE%AF%CE%B1_%CF%84%CE%BF%CF%85_%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CF%84%CF%8D%CE%BF%CF%85

1.4 Θετικές κι αρνητικές επιπτώσεις διαδικτύου

Στη σημερινή εποχή το διαδίκτυο αποτελεί σημαντικό κομμάτι της ανατρέψει τα δεδομένα στην επικοινωνία, αφού ο καθένας μπορεί να επικοινωνεί με οποιονδήποτε θέλει με χαμηλό κόστος, ανεξαρτήτως αποστάσεως. καθημερινότητας των ανθρώπων. Αυτό συμβαίνει γιατί το διαδίκτυο παρουσιάζει πολλά θετικά σημεία :

- Το διαδίκτυο αποτελεί σημαντικό μέσο μαζικής ενημέρωσης και ψυχαγωγίας.

- Αποτελεί τον κυριότερο παροχέα πληροφοριών όπου μπορείς να βρεις οτιδήποτε σε ενδιαφέρει
- Έχει ανατρέψει τα δεδομένα στην επικοινωνία, αφού ο καθένας μπορεί να επικοινωνεί με οποιονδήποτε θέλει με χαμηλό κόστος, ανεξαρτήτως αποστάσεως.
- Είναι προσιτό σχεδόν σε όλους τους ανθρώπους αφού είναι ένα σχετικά φθηνό μέσο.
- Έχει πρακτική εφαρμογή σε πολλούς τομείς, ακόμη και στην εκπαίδευσης
- Ένα άλλο ζήτημα το οποίο έχει προκύψει είναι ότι όταν κάποιος "σερφάρει" στο διαδίκτυο νιώθει ελεύθερος καθώς έχει την δυνατότητα να εκφράζει ελεύθερα τις απόψεις του χωρίς να φοβάται την λογοκρισία
- Θετικά μπορούμε να χαρακτηρίσουμε επίσης την διευκόλυνσή μας σε διάφορες υποχρεώσεις όπως η πληρωμή λογαριασμών.

Όπως όλα τα πράγματα στη ζωή μας έτσι και το διαδίκτυο έχει τα θετικά και τα αρνητικά στη χρήση του.

Μερικές από τις πιο συχνές αρνητικές επιδράσεις είναι:

- Η παραπληροφόρηση
 - Ο εθισμός
 - Η παραβίαση των προσωπικών δεδομένων
-
- Η ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ :Είναι συνηθισμένο φαινόμενο η δημοσίευση μεγάλου όγκου προσωπικών πληροφοριών. Μεγαλύτερο κίνδυνο διατρέχουν τα άτομα με χαμηλή αυτοπεποίθηση καθώς και αυτά τα οποία κοινωνικοποιούνται δύσκολα. Αυτό συμβαίνει γιατί στην προσπάθειά τους να γίνουν αποδεκτά από το κοινωνικό σύνολο αδιαφορούν για την προστασία των προσωπικών τους δεδομένων. Οι συνέπειες που μπορεί να έχει στο άτομο η παραβίαση των προσωπικών του δεδομένων είναι ψυχικές διαταραχές(άγχος,

κατάθλιψη, κοινωνική φοβία, κ.α),οικονομικές απώλειες από κάποια χρηματική εξαπάτηση,η παραβίασητης ιδιωτικής τους ζωής

- Η ΠΑΡΑΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ: Λόγω της ανάπτυξης της τεχνολογίας αναπτύχθηκε ένας μεγάλος κίνδυνος στο διαδίκτυο. Αυτός είναι η παραπληροφόρηση. Συναντάται κυρίως στα διάφορα άρθρα που κυκλοφορούν σε ιστοσελίδες του διαδικτύου. Η παραπληροφόρηση μπορεί να συμβεί με διάφορες ψευδείς ή αναληθείς ή ακόμα με ελλείψεις πληροφορίες οι οποίες οδηγούν σε λάθος συμπεράσματα ή ενέργειες Γι αυτό το λόγο η αντιμετώπιση της παραπληροφόρησης είναι αυτή που μπορεί να επιτευχθεί με την χρήση πολλών πηγών πληροφόρησης και όχι μόνο μιας. Επίσης μπορούν να εγκατασταθούν φίλτρα στον υπολογιστή ώστε να αποκλειστούν οι πηγές παραπληροφόρησης και προπαγάνδας. Τέλος, καλό θα ήταν να χρησιμοποιούμε αξιόπιστες ιστοσελίδες για την αναζήτηση πληροφοριών και το <<κατέβασμα>> διάφορων αρχείων.
- Ο ΕΘΙΣΜΟΣ: Ο εθισμός στο Διαδίκτυο (internet addiction) είναι μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης, η οποία βρίσκεται υπόεξετάση από την επιστημονική κοινότητα. Αυτή η μορφή εθισμού ορίζεται ως την ενασχόληση με το Ίντερνετ για άντληση αισθήματος ικανοποίησης και συνοδεύεται με αύξηση του χρόνου που καταναλώνεται για την άντληση αυτού του αισθήματος.

Στη σημερινή εποχή,ο εθισμός των νέων στο διαδίκτυο έχει αυξηθεί δραματικά για αυτό καλό θα ήταν να αναλύσουμε τα αίτια του εθισμού.

<https://www.slideshare.net/filipposh/project-16366938>

1.5 ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Ας δούμε μαζί τους κινδύνους του διαδικτύου που αφορούν περισσότερο τα παιδιά.

Η γνώση των κανόνων ασφάλειας, η ανάπτυξη κριτικής και αντιληπτικής ικανότητας και η ικανότητα αναγνώρισης των κινδύνων είναι βασικά εφόδια για την ασφαλή πλοήγησή στο διαδίκτυο.

- Τα **προσωπικά δεδομένα**, όπως το ονοματεπώνυμο, η ηλικία, η κατοικία, το επάγγελμα, η εκπαίδευση, η οικονομική και οικογενειακή κατάσταση, χρησιμοποιούνται σε καθημερινή βάση καθώς περιηγούμαστε στο διαδίκτυο.
- Τα **μέσα κοινωνικής δικτύωσης** στα οποία βρίσκονται καθημερινά οι ανήλικοι δημιουργούν μια εικονική πραγματικότητα πολύ ελκυστική και διαδραστική, η οποία όμως κρύβει και κινδύνους (προβολή τέλειου προτύπου ανθρώπου, παραπλανητικές ειδήσεις/fake news, παραβίαση ιδιωτικότητας κ.α.).
- Ο **ψηφιακός εκφοβισμός** είναι οποιαδήποτε πράξη εκφοβισμού, επιθετικότητας, παρενόχλησης, απειλητικής ή αυταρχικής συμπεριφοράς που πραγματοποιείται μέσω του διαδικτύου και των κινητών τηλεφώνων. Για να χαρακτηρίσουμε μια πράξη ως εκφοβισμό θα πρέπει να γίνεται συστηματικά, από πρόθεση, να έχει στόχο να πληγώσει κάποιον και να υπάρχει ανισορροπία δυνάμεων των ατόμων που εμπλέκονται.
- **Εθισμός στο διαδίκτυο**. Στην περίπτωση που το παιδί ασχολείται πολλές ώρες με το διαδίκτυο θα πρέπει να παρατηρήσουμε τα προειδοποιητικά σημάδια και να βρούμε έναν τρόπο διαχείρισης της κατάστασης. Σημαντικό είναι να έχουν τεθεί όρια και κανόνες στο χρόνο ενασχόλησης με το διαδίκτυο από μικρές ηλικίες, ώστε να αναπτύξουν τον απαραίτητο αυτοέλεγχο και αυτοπειθαρχία.
- **Σεξουαλικός εκβιασμός και εξαναγκασμός ανηλίκων**. Οι ανήλικοι πολλές φορές συνομιλούν διαδικτυακά με άλλους γνωστούς ή όχι χρήστες. Οι κακόβουλοι χρήστες, εκμεταλλεύονται την παιδική αθωότητα, προκειμένου να πείσουν τον ανήλικο να τους αποστείλει προσωπικά του στοιχεία, να παράγει πρωτότυπο υλικό (φωτογραφίες ή

video), να καταβάλει χρήματα, να συναντηθεί μαζί τους ή να προβεί σε άλλες ενέργειες.

http://www.astynomia.gr/index.php?option=ozo_content&perform=view&id=135&Itemid=128&lang=

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΕΘΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



Είναι γενικά αποδεκτό ότι η χρήση των νέων τεχνολογιών έχει απλουστεύσει και έχει διαφοροποιήσει την καθημερινότητά μας σε πολλαπλά επίπεδα. Η τεχνολογία όμως δεν έχει μπει μόνο στη ζωή των ενηλίκων αλλά διαπερνά το ημερήσιο πρόγραμμα και των παιδιών. Τα κινητά τηλέφωνα, οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές και γενικότερα το Διαδίκτυο αποτελεί πλέον αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής τους. Πέρα όμως από όλα τα θετικά που βιώνουμε μέσα από τη χρήση των νέων τεχνολογιών, υπάρχουν και αρκετές αρνητικές συνέπειες. Αυτή που κυριαρχεί τα τελευταία χρόνια είναι ο εθισμός στο Διαδίκτυο.

Ο εθισμός στο διαδίκτυο αποτελεί σχετικά μία νέα μορφή εξάρτησης η οποία όπως φανερώνουν ελληνικές και διεθνείς έρευνες, πλήττει κυρίως τους εφήβους καθώς αποτελούν μία κοινωνική ομάδα η οποία παρουσιάζεται στο πεδίο ως υψηλού κινδύνου.

Ο εθισμός, αναφέρεται σε εκείνες τις περιπτώσεις όπου το διαδίκτυο αποτελεί προτεραιότητα στη ζωή του παιδιού σε σχέση με την οικογένειά του, το σχολείο, τους φίλους και τα ενδιαφέροντά του. Κυριαρχεί τόσο έντονα στη ζωή του με αποτέλεσμα να μη μπορεί να το αποχωριστεί.

2.1 Τύποι συμπεριφορών:

- Ο πρώτος τύπος αφορά στην υπερβολική χρήση ιστοσελίδων που απευθύνονται σε ενηλίκους για διαδικτυακό σεξ (cybersex) και διαδικτυακό πορνογραφικό υλικό (cyber porn).
- Ο δεύτερος τύπος αφορά στις διαδικτυακές σχέσεις. Υπερβολική, δηλαδή, ενασχόληση σε διαδικτυακές διαπροσωπικές σχέσεις.στις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης και τα δωμάτια συνομιλίας – γνωστά ως chat rooms – ή άλλων υπηρεσιών άμεσης ανταλλαγής μηνυμάτων όπως το MSN.
- Ο τρίτος τύπος αφορά στην υπερβολική ενασχόληση με τον τζόγο και τις διαδικτυακές αγορές.
- Στον τέταρτο τύπο περιλαμβάνεται η υπερβολική περιήγηση, δηλαδή συνεχόμενο και διαρκές «σερφάρισμα» στο Διαδίκτυο και αναζητήσεις σε βάσεις δεδομένων.
- Τέλος, ο πέμπτος τύπος αφορά στην υπερβολική ενασχόληση με τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, εμμονή, δηλαδή, με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, που όπως φαίνεται στη χώρα μας μαζί με τις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν τους πρωταρχικούς παράγοντες που οδηγούν σε διαδικτυακές συμπεριφορές εξάρτησης



2.2 Συμπτώματα:

- Υπέρμετρη χρήση του Διαδικτύου η οποία οδηγεί σε κόπωση, έλλειψη συγκέντρωσης, εκνευρισμό, αναστροφή του ύπνου (ύπνος κατά τη διάρκεια της ημέρας και χρήση του διαδικτύου αποκλειστικά το βράδυ).
- Κοινωνική απόσυρση (απομονώνεται, σταματά να σχετίζεται με συνομηλίκους), αδιαφορία για τις υποχρεώσεις, αναβλητικότητα, απάθεια
- Εξιδανίκευση του μέσου. Το παιδί θεωρεί το διαδίκτυο το σημαντικότερο μέρος της καθημερινότητάς του και εκφράζεται έντονα (διέγερση, θυμό, βία) όταν δεν έχει πρόσβαση ή του θέτονται περιορισμοί και απαγορεύσεις αναφορικά με τη χρήση του.
- -η διατροφή (παράλειψη γευμάτων)
- -ενδυματολογικός κώδικας (ατημέλητη εμφάνιση), ενδεχόμενο σημάδι κατάθλιψης.

Τα παιδιά που φέρουν ζητήματα εθισμού στο διαδίκτυο συνήθως αντιμετωπίζουν δυσκολίες στο οικογενειακό περιβάλλον τους, οι οποίες αφορούν κυρίως στις σχέσεις μεταξύ των μελών. Έτσι, το παιδί

καταφεύγει στο Διαδίκτυο καθώς εκεί μπορεί να φτιάξει τον δικό του «ιδανικό εαυτό» απαλλαγμένο από κριτική, περιορισμούς και συνέπειες.

2.3 Ποιοι είναι οι πιθανοί τρόποι πρόληψης ώστε να αποφευχθεί η εμφάνιση εξάρτησης από το διαδίκτυο;

- Να είμαστε ενημερωμένοι για τη χρήση του διαδικτύου και τους κινδύνους.
- Είναι καλύτερα να έχουμε υπολογιστή στο σπίτι μας παρά να πηγαίνει το παιδί σε ένα internet café ή σε φιλικό σπίτι όπου δεν θα έχουμε την επίβλεψη
- Ο υπολογιστής να βρίσκεται σε κοινόχρηστο χώρο στο σπίτι.
- Να γνωρίζουμε το περιεχόμενο των παιχνιδιών που παίζει το παιδί και να έχουμε επίγνωση πόση ώρα παίζει.
- Να έχουμε τοποθετήσει φίλτρα για τις επικίνδυνες ιστοσελίδες.
- Να έχουμε συζητήσει με το παιδί ότι του έχουμε εμπιστοσύνη όμως λόγω των πολλών κινδύνων που ενέχει το διαδίκτυο θα πρέπει να προσέχει αρκετά. Εάν κάποιος το απειλήσει ή εκβιάσει για οποιοδήποτε λόγο, αμέσως να το συζητήσει με τους γονείς.
- Τέλος, το Saferinternet.gr περιλαμβάνει χρήσιμες πληροφορίες για το ασφαλές διαδίκτυο.

<https://www.psychologynow.gr/arhra-psyxologias/oikogeneia-kai-paidi/efiviki-ilikia/3521-to-diadiktyo-stin-efiveia-sofia-koufopoylou.html>

2.4 Αντιμετώπιση του εθισμού στο Διαδίκτυο:

Είναι σημαντικό οι γονείς να απευθύνονται και να ζητούν βοήθεια από εξειδικευμένο επαγγελματία. Ο θεραπευτικός σχεδιασμός γίνεται πάντα κατά περίπτωση ανάλογα με τις ανάγκες και τις δυσκολίες κάθε παιδιού. Στόχοι της παρέμβασης θα πρέπει να είναι η συνειδητοποίηση των δυσκολιών, η ανάκτηση του ελέγχου, η στροφή σε εναλλακτικές

δραστηριότητες και η κατανόηση των βαθύτερων αιτιών που οδηγούν στον εθισμό.

Ο ρόλος των γονέων είναι σημαντικός και θα πρέπει να δίνεται εκ μέρους τους ιδιαίτερη βαρύτητα στην πρόληψη. Θα πρέπει να είναι σε θέση να ελέγχουν τη χρήση του Διαδικτύου από τα παιδιά τους, να επιδιώκουν να είναι οι ίδιοι εξοικειωμένοι με το μέσο και διαρκώς να ενθαρρύνουν τα παιδιά να εμπλέκονται σε ρεαλιστικές κοινωνικές σχέσεις.

Το διαδίκτυο από μόνο του δεν μπορεί να χαρακτηριστεί ως καλό ή κακό. Μπορεί μάλιστα να συνεισφέρει θετικά στη ζωή του ανθρώπου με το εύρος των πληροφοριών που παρέχει, καθώς και με τους εναλλακτικούς τρόπους διασκέδασης που προσφέρει.

Ο σκοπός είναι τα παιδιά να αναπτύξουν τα ίδια τον απαραίτητο αυτό-έλεγχο και αυτοπειθαρχία αναφορικά με τη χρήση του Διαδικτύου. Ο χρόνος που μένουν στον υπολογιστή και το Διαδίκτυο δεν πρέπει να τους στερεί ούτε ένα λεπτό από την οικογένειά τους, το παιχνίδι τους, τα χόμπι τους, τους φίλους τους, το διάβασμά τους και τον ύπνο τους.

Τέλος είναι σημαντικό να μη χρησιμοποιείται η πρόσβαση στο Διαδίκτυο σαν ανταμοιβή μιας καλής συμπεριφοράς του παιδιού ή να απαγορεύεται η πρόσβαση στον υπολογιστή σαν τιμωρία.

Το κλειδί βρίσκεται ανάμεσα στην ισορροπία της γονεϊκής σχέσης και στα όρια που θέτουν οι ίδιοι οι γονείς στα παιδιά.

- Για οποιαδήποτε περαιτέρω πληροφορία ή διευκρίνιση μπορείτε να καλέσετε στην «Ευρωπαϊκή Γραμμή Υποστήριξης Παιδιών 116111», ώστε να συζητήσετε με ψυχολόγο του Οργανισμού όλα αυτά που μπορεί να σας απασχολούν σε σχέση με το παιδί σας.

<https://www.hamogelo.gr/gr/el/ta-nea-mas/ethismos-sto-diadiktio-2/https://www.psychologynow.gr/arthra->

[psychologias/teχνologia/diadiκtyaki-eksartisi/4799-ethismos-sto-diadiκtyo-mia-apeilitiki-eikoniki-pragmatikotita.html](https://www.psychologias/teχνologia/diadiκtyaki-eksartisi/4799-ethismos-sto-diadiκtyo-mia-apeilitiki-eikoniki-pragmatikotita.html)

-Για οποιοδήποτε θέμα αφορά **παραβατική συμπεριφορά μέσω Διαδικτύου**, επικοινωνήστε με τη **Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος** με τους ακόλουθους τρόπους:

Τηλέφωνο : 11188

Fax: 213-1527471

Email: ccu@cybercrimeunit.gov.gr

μέσω του portal στη διεύθυνση: <https://goo.gl/vOHdVb>

Ταχυδρομική διεύθυνση: Λ. Αλεξάνδρας 173, Τ.Κ. 11522, Αθήνα

http://www.astynomia.gr/index.php?option=ozo_content&perform=view&id=135&Itemid=128&lang=

ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ	ΕΘΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ
ΕΦΗΒΕΙΑ	ΤΥΠΟΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ
ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ	ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ
ΙΣΤΟΡΙΑ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ	ΠΡΟΛΗΨΗ
ΘΕΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ	ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ
ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ	

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ❖ [http://youth-health.gr/thematikes-enotites/genika-gia-tin-efibeia/i-anaptuksi-tou-efibou-somatiki-gnostiki-psuxokoinoniki#.YGBUYa8zbIU\](http://youth-health.gr/thematikes-enotites/genika-gia-tin-efibeia/i-anaptuksi-tou-efibou-somatiki-gnostiki-psuxokoinoniki#.YGBUYa8zbIU)
- ❖ <http://youth-health.gr/thematikes-enotites/genika-gia-tin-efibeia/i-ugeia-ton-efibon#.YGBTOK8zbIU>
- ❖ <http://gym-peram.reth.sch.gr/safeinternet.htm>
- ❖ <https://www.psychologynow.gr/arthra-psyxologias/oikogeneia-kai-paidi/efiviki-ilikia/3521-to-diadiktyo-stin-efiveia-sofia-koufopoylou.html>
- ❖ <https://www.hamogelo.gr/gr/el/ta-nea-mas/ethismos-sto-diadiktio-2/>
- ❖ <https://www.psychologynow.gr/arthra-psyxologias/texnologia/diadiktyaki-eksartisi/4799-ethismos-sto-diadiktyo-mia-apeilitiki-eikoniki-pragmatikotita.html>
- ❖ <https://www.slideshare.net/filippoosh/project-16366938>
- ❖ http://www.astynomia.gr/index.php?option=ozo_content&perform=view&id=135&Itemid=128&lang=