

Μαθησιακοί στόχοι

Γνώσεις	Δεξιότητες	Στάσεις
<p>Προχωρημένες γνώσεις σχετικά με την έννοια της ψηφιακής ευημερίας και τα συστατικά της, συμπεριλαμβανομένης της ψυχικής υγείας, της ιδιωτικής ζωής και της ασφάλειας στο διαδίκτυο.</p> <p>Βελτιωμένη κατανόηση της ψηφιακής ανθεκτικότητας, συμπεριλαμβανομένων στρατηγικών για τη διατήρηση της συναισθηματικής ευημερίας ενόψει αρνητικών αλληλεπιδράσεων στο διαδίκτυο.</p> <p>Βελτιωμένες γνώσεις σχετικά με την ευημερία στο διαδίκτυο, τον τρόπο αντιμετώπισης αρνητικών σχολίων και συναισθημάτων, διαφορετικών απόψεων, τρολ κ.λπ.</p> <p>Περιεκτικές γνώσεις σχετικά με τα νομικά πλαίσια και τους μηχανισμούς αναφοράς για την αντιμετώπιση της διαδικτυακής παρενόχλησης και της ρητορικής μίσους.</p>	<p>Εφαρμόστε τεχνικές και συνήθειες αυτοφροντίδας για να διατηρήσετε την ψυχική και συναισθηματική σας ευεξία σε ψηφιακά περιβάλλοντα.</p> <p>Κατανοήστε τις πρακτικές ασφάλειας στο διαδίκτυο και τις ηθικές παραμέτρους όταν ασχολείστε με την ψηφιακή υπεράσπιση.</p> <p>Εξερευνήστε στρατηγικές και πόρους για την προώθηση της ψηφιακής ευεξίας και ασφάλειας για τον εαυτό σας και τους άλλους.</p> <p>Αντιμετωπίστε αποτελεσματικά περιστατικά παρενόχλησης και άλλες διαδικτυακές απειλές.</p> <p>Εφαρμόστε τεχνολογίες ενίσχυσης της ιδιωτικότητας, όπως VPN και κρυπτογραφημένες εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων, για την ασφάλεια της διαδικτυακής επικοινωνίας.</p> <p>Αντιμετωπίστε αποτελεσματικά την διαδικτυακή παρενόχληση, συμπεριλαμβανομένης της αναφοράς περιστατικών, του αποκλεισμού χρηστών και της πρόσβασης σε κατάλληλους πόρους υποστήριξης.</p>	<p>Συνειδητοποίηση της σημασίας της διατήρησης μιας υγιούς ισορροπίας μεταξύ των διαδικτυακών και των μη διαδικτυακών δραστηριοτήτων.</p> <p>Επίδειξη ενσυναίσθησης, συμπόνιας και υποστήριξης προς άτομα που αντιμετωπίζουν προκλήσεις ή βλάβες που σχετίζονται με τον ψηφιακό κόσμο.</p> <p>Συνειδητοποίηση της σημασίας του καθορισμού ψηφιακών ορίων για την προστασία της προσωπικής ευημερίας κατά τη συμμετοχή στο διαδίκτυο.</p> <p>Προώθηση μιας προληπτικής στάσης όσον αφορά την αναζήτηση υποστήριξης και τη χρήση των διαθέσιμων πόρων όταν αντιμετωπίζονται προκλήσεις ψυχικής υγείας που σχετίζονται με τον ψηφιακό κόσμο.</p>

Τι είναι η ψηφιακή ευημερία;



Ορισμός:

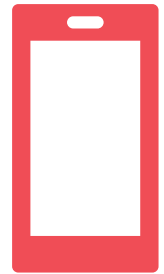
Η ψηφιακή ευημερία είναι η ισορροπία μεταξύ της χρήσης της τεχνολογίας και της διατήρησης μιας υγιούς κατάστασης του νου, του σώματος και των σχέσεων.

Βασικές έννοιες για την ψηφιακή ευημερία



Προστασία της
ψυχικής σας
υγείας

Διαχείριση του
χρόνου χρήσης
της οθόνης



Η τήρηση αυτών των απλών
βημάτων είναι το κλειδί για την
ψηφιακή ευημερία.



Προστασία της
ιδιωτικής ζωής και
των δεδομένων σας

Ανάπτυξη υγιεινών
διαδικτυακών
συνηθειών

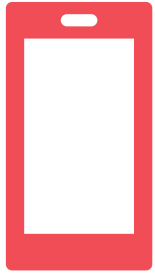


Προστασία της ψυχικής σας υγείας



- #1 Κάντε τακτικά διαλείμματα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης** - Απομακρυνθείτε από τις οθόνες για 5-10 λεπτά κάθε ώρα. Αυτό βοηθά στη μείωση του στρες και στην αποφυγή της αίσθησης υπερβολικής πίεσης από το περιεχόμενο του διαδικτύου.
- #2 Επιλέξτε προσεκτικά τις ροές σας** - Ακολουθήστε λογαριασμούς που σας ενθαρρύνουν και σας εμπνέουν. Σταματήστε να ακολουθείτε ή σιγάστε λογαριασμούς που προωθούν αρνητικά συναισθήματα ή συγκρίσεις.
- #3 Ασκήστε την προσοχή** - Χρησιμοποιήστε εφαρμογές όπως το Headspace ή το Calm για να κάνετε ασκήσεις αναπνοής και διαλογισμό, που σας βοηθούν να διαχειριστείτε το άγχος και να παραμείνετε συγκεντρωμένοι.
- #4 Περιορίστε την έκθεση σε αρνητικές ειδήσεις** - Ισορροπήστε την ενημέρωση με την αυτοφροντίδα. Εάν ορισμένα θέματα ειδήσεων σας προκαλούν άγχος, κάντε ένα διάλειμμα από αυτά ή περιορίστε τον χρόνο που αφιερώνετε στην ανάγνωσή τους.
- #5 Ζητήστε υποστήριξη** - Εάν αισθάνεστε κατάθλιψη ή άγχος, μην διστάσετε να μιλήσετε με φίλους, συγγενείς ή να χρησιμοποιήσετε διαδικτυακές υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης για βοήθεια.

Διαχείριση του χρόνου χρήσης της οθόνης



#1 Ορίστε χρονικά όρια χρήσης της οθόνης - Χρησιμοποιήστε τα ενσωματωμένα εργαλεία στο τηλέφωνό σας ή εφαρμογές όπως το «Screen Time» (iOS) ή το «Digital Wellbeing» (Android) για να ορίσετε ημερήσια όρια χρήσης για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και άλλες εφαρμογές.

#2 Δημιουργήστε ζώνες χωρίς τεχνολογία - Ορίστε περιοχές του σπιτιού σας, όπως το τραπέζι του φαγητού ή το υπνοδωμάτιο, ως χώρους χωρίς τεχνολογία, για να ενθαρρύνετε περισσότερες offline αλληλεπιδράσεις και καλύτερο ύπνο.

#3 Προγραμματίστε ημέρες ψηφιακής αποτοξίνωσης - Επιλέξτε μία ημέρα την εβδομάδα ή τον μήνα για να αποσυνδεθείτε από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και να επικεντρωθείτε σε offline δραστηριότητες, όπως το διάβασμα, το σχέδιο ή την ενασχόληση με υπαίθριες δραστηριότητες.

#4 Χρησιμοποιήστε ξυπνητήρια και χρονόμετρα - Ρυθμίστε ξυπνητήρια για να σας υπενθυμίζουν πότε είναι ώρα να κάνετε ένα διάλειμμα από τις οθόνες, ειδικά όταν εργάζεστε για τα μαθήματά σας ή παίζετε παιχνίδια.

#5 Παρακολουθήστε τη χρήση σας - Ελέγξτε την καθημερινή αναφορά χρόνου χρήσης οθόνης για να κατανοήσετε πού περνάτε τον περισσότερο χρόνο σας στο διαδίκτυο και προσαρμόστε τον εάν χρειάζεται.

Προστασία της ιδιωτικής ζωής και των δεδομένων σας



#1 Χρησιμοποιήστε ισχυρούς, μοναδικούς κωδικούς πρόσβασης - Δημιουργήστε σύνθετους κωδικούς πρόσβασης χρησιμοποιώντας ένα συνδυασμό γραμμάτων, αριθμών και συμβόλων. Χρησιμοποιήστε ένα πρόγραμμα διαχείρισης κωδικών πρόσβασης για να τους παρακολουθείτε.

#2 Ενεργοποιήστε την επαλήθευση δύο παραγόντων (2FA) - Προσθέστε ένα επιπλέον επίπεδο ασφάλειας στους λογαριασμούς σας χρησιμοποιώντας την 2FA, η οποία απαιτεί ένα δεύτερο βήμα επαλήθευσης για να συνδεθείτε.

#3 Να είστε προσεκτικοί με την κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών - Αποφύγετε να κοινοποιείτε δημόσια στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προσωπικά στοιχεία όπως τη διεύθυνση του σπιτιού σας, τον αριθμό τηλεφώνου ή το όνομα του σχολείου σας.

#4 Προσαρμόστε τις ρυθμίσεις απορρήτου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης - Ορίστε τα προφίλ σας ως ιδιωτικά και ελέγξτε ποιος μπορεί να βλέπει τις αναρτήσεις, τα σχόλια ή τα μηνύματά σας. Ελέγχετε τακτικά αυτές τις ρυθμίσεις, ειδικά όταν ενημερώνονται οι εφαρμογές.

#5 Αποφύγετε τη χρήση δημόσιου Wi-Fi για ευαίσθητες εργασίες - Όταν συνδέεστε σε λογαριασμούς ή πραγματοποιείτε αγορές στο διαδίκτυο, χρησιμοποιήστε μια ασφαλή σύνδεση αντί για δημόσιο Wi-Fi, ώστε να αποτρέψετε την πρόσβαση των χάκερ στα δεδομένα σας.

Ανάπτυξη υγιεινών διαδικτυακών συνηθειών



#1 Σκεφτείτε πριν δημοσιεύσετε - Σκεφτείτε τις επιπτώσεις των λέξεων σας πριν δημοσιεύσετε ή σχολιάσετε. Ρωτήστε τον εαυτό σας αν η δημοσίευσή σας είναι ευγενική, απαραίτητη και σεβαστή.

#2 Επαληθεύστε τις πληροφορίες πριν τις μοιραστείτε - Αποφύγετε τη διάδοση παραπληροφόρησης ελέγχοντας την ακρίβεια των ειδήσεων ή του περιεχομένου πριν το μοιραστείτε με άλλους.

#3 Συμμετέχετε θετικά στο διαδίκτυο - Εστιάστε σε θετικές αλληλεπιδράσεις, όπως το να αφήνετε υποστηρικτικά σχόλια και να συμμετέχετε σε ενθαρρυντικές διαδικτυακές κοινότητες.

#4 Δημιουργήστε ισορροπία μεταξύ της κατανάλωσης και της δημιουργίας περιεχομένου - Αν περνάτε πολύ χρόνο σερφάροντας, προσπαθήστε να το ισορροπήσετε με δραστηριότητες όπως η δημιουργία δικών σας έργων τέχνης, μουσικής ή βίντεο για να εκφράσετε τον εαυτό σας.

#5 Ασκήστε ψηφιακή ενσυναίσθηση - Κατανοήστε ότι πίσω από κάθε προφίλ υπάρχει ένας πραγματικός άνθρωπος με συναισθήματα. Δείξτε ενσυναίσθηση στις διαδικτυακές σας αλληλεπιδράσεις, ειδικά κατά τη διάρκεια διαφωνιών.