



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



**GAMING
DISORDERS**

Δραστηριότητα

Οδηγός συζήτησης για την Οικογενειακή Ψηφιακή Χρήση/ Οικογενειακό Συμφωνητικό



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



**Ένα υποστηρικτικό εργαλείο που βοηθά τις οικογένειες να μιλήσουν για
την τεχνολογία, να συμφωνήσουν σε κανόνες και να δημιουργήσουν
ασφαλέστερες ψηφιακές συνήθειες — μαζί.¹**

Ξεκινήστε επιλέγοντας τις ερωτήσεις που έχουν μεγαλύτερη σημασία για την οικογένειά σας. Δεν χρειάζεται να καλύψετε τα πάντα ταυτόχρονα - απλώς ανοίξτε τη συζήτηση και συμφωνήστε για το τι λειτουργεί καλύτερα για εσάς.

Ξεκινώντας

- Τι απολαμβάνουμε περισσότερο όταν χρησιμοποιούμε το διαδίκτυο ή τις συσκευές μας;
- Ποιες πλατφόρμες, παιχνίδια ή εργαλεία χρησιμοποιούμε συχνά;
- Ακολουθούμε ήδη κάποιους ψηφιακούς κανόνες που θέλουμε να διατηρήσουμε;

**Εξισορρόπηση του
χρόνου μας**

- Πώς νιώθουμε αφού περάσουμε πολύ χρόνο σε μια οθόνη;
- Ποια είναι τα σημάδια ότι η χρήση της συσκευής μας επηρεάζει τον ύπνο, το σχολείο ή τον οικογενειακό χρόνο;
- Τι μπορούμε να κάνουμε για να αποφύγουμε την υπερβολική χρήση οθονών ή την απώλεια της αίσθησης του χρόνου;

**Δημοσίευση και κοινή
χρήση**

- Τι πρέπει να σκεφτούμε πριν δημοσιεύσουμε μια φωτογραφία ή ένα βίντεο στο διαδίκτυο;
- Πώς μπορούμε να βεβαιωθούμε ότι οι λογαριασμοί μας είναι ιδιωτικοί και ασφαλείς;
- Τι πρέπει να γνωρίζουμε πριν χρησιμοποιήσουμε ζωντανές μεταδόσεις ή προσωρινές αναρτήσεις;

**Επιλέγοντας
περιεχόμενο με σύνεση**

- Πώς αποφασίζουμε ποιες εφαρμογές, παιχνίδια ή ιστότοποι είναι εντάξει για χρήση;

¹ Αυτός ο οδηγός είναι εμπνευσμένος από την Οικογενειακή Συμφωνία που δημιουργήθηκε από την Childnet International (© 2022 Childnet International www.childnet.com | Registered UK Charity: 1080173 V09.22), προσαρμοσμένο για χρήση σε εκπαιδευτικά έργα που προωθούν την ψηφιακή ευημερία και ασφάλεια για οικογένειες και νέους.



- Τι μπορούμε να κάνουμε αν δούμε κάτι στο διαδίκτυο που φαίνεται ύποπτο ή ενοχλητικό;
- Πώς μπορούμε να αποφύγουμε να ξοδέψουμε κατά λάθος χρήματα ενώ παίζουμε ή χρησιμοποιούμε εφαρμογές;

Μιλώντας και παίζοντας με άλλους

- Με ποιον είναι εντάξει να μιλάς στο διαδίκτυο; Φίλοι? Συμμαθητές? Αγνώστους?
- Πώς παραμένουμε ασφαλείς όταν επικοινωνούμε με κάποιον που δεν γνωρίζουμε στην πραγματική ζωή;
- Τι μπορούμε να κάνουμε εάν ένας φίλος περνάει δύσκολα στο διαδίκτυο;

Όταν τα Πράγματα Πάνε Στραβά

- Σε ποιον μπορούμε να απευθυνθούμε εάν κάτι στο διαδίκτυο μας κάνει να νιώθουμε άβολα ή ανασφαλείς;
- Τι πρέπει να κάνουμε εάν κάποιος ζητήσει προσωπικές πληροφορίες ή προσωπικές φωτογραφίες;
- Γνωρίζουμε πώς να αποκλείσουμε ή να αναφέρουμε κάποιον για τις εφαρμογές ή τα παιχνίδια που χρησιμοποιούμε;

Αναθεώρηση της Συμφωνίας μας

- Θα μπορούσαν οι γονικοί έλεγχοι ή οι έλεγχοι ασφαλείας να μας βοηθήσουν να παραμείνουμε σε καλό δρόμο;
- Τι πρέπει να συμβεί εάν κάποιος ξεχάσει ή παραβιάσει έναν κανόνα;
- Πόσο συχνά πρέπει να ελέγχουμε για να δούμε αν η συμφωνία μας εξακολουθεί να λειτουργεί για εμάς;

Το Σχέδιο Ψηφιακών Συνηθειών μας

Ποιος εμπλέκεται;

Ας απαριθμήσουμε τα άτομα στο νοικοκυριό μας που αποτελούν μέρος αυτής της συμφωνίας και για τι είναι υπεύθυνος ο καθένας μας όσον αφορά την ασφαλή και σεβαστή χρήση της τεχνολογίας.

Μέλος της οικογένειας	Για τι είμαι υπεύθυνος (π.χ. να είμαι ευγενικός στο διαδίκτυο, να διαχειρίζομαι τον χρόνο οθόνης)

Αν δεν τηρηθεί το σχέδιο...

Ας συμφωνήσουμε μαζί για το τι πρέπει να συμβεί αν κάποιος ξεχάσει ή αγνοήσει μέρος του σχεδίου μας. Δεν πρόκειται για τιμωρία - έχει να κάνει με τη μάθηση, τη συζήτηση και την επιστροφή στο σωστό δρόμο.

**Τι θα κάνουμε αν κάτι πάει
στραβά;**

**Πώς μπορούμε να υποστηρίξουμε
ο ένας τον άλλον για να τηρήσουμε
τη συμφωνία;**

Διατηρώντας το ενημερωμένο


Ας επανεξετάσουμε τακτικά αυτό το σχέδιο για να ελέγχουμε ότι εξακολουθεί να λειτουργεί για όλους.

 Συμφωνηθείσα ημερομηνία: ___ / ___ / _____

 Επόμενο check-in: ___ / ___ / _____



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

 Υπογεγραμμένο από όλα τα μέλη της



οικογένειας: