



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΓΟΝΕΩΝ ΚΑΙ ΚΗΔΕΜΌΝΩΝ

Πληροφορίες για ασφαλή διαδικτυακά παιχνίδια για γονείς

Ένα εργαστήριο



Πίνακας περιεχομένων

- Εισαγωγή στο Εργαστήριο
- Τι να περιμένετε
- Κατανοώντας γιατί το παιχνίδι για παιδιά
- Δημιουργία εικονικής ταυτότητας
- Ξεκινήστε τη συνομιλία
- Σημάδια πιθανής διαταραχής παιχνιδιού
- Διαδικτυακή παρενόχληση/Διαδικτυακός εκφοβισμός
- Οικογενειακό Συμφωνητικό
- Προσωπικές Εμπειρίες
- Τελικές σκέψεις
- Χρήσιμοι πόροι
- Σχόλια εργαστηρίου



Εισαγωγή

Τα παιχνίδια αγαπιούνται και απολαμβάνουν παιδιά και ενήλικες σε όλο τον κόσμο με περίπου 38 εκατομμύρια ανθρώπους να παίζουν παιχνίδια, συμπεριλαμβανομένου του 81% των παιδιών ηλικίας 11 έως 14 ετών και του 69% των παιδιών ηλικίας 6 έως 10 ετών.

Ωστόσο, ενώ μπορεί να είναι ένας τρόπος για τα παιδιά να κοινωνικοποιηθούν, να μάθουν νέες δεξιότητες, να είναι μέλη μιας ομάδας και να χαλαρώσουν, εγκυμονεί επίσης κινδύνους.

Ο στόχος αυτού του ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ είναι να προσφέρει κατανόηση του παιχνιδιού, να προσφέρει υποστήριξη, συμβουλές και να παρέχει διαθέσιμους πόρους στους γονείς των παικτών για να συνδεθούν, να μοιραστούν εμπειρίες και να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλον.... ακίνδυνα.

Τι να περιμένετε

Αυτό μπορούν να περιμένουν οι γονείς από το Εργαστήριο.

Κατανόηση των λόγων για τους οποίους τα παιδιά έλκονται από τα παιχνίδια.

Βοηθώντας τους γονείς να κατανοήσουν το ενδιαφέρον του παιδιού τους για τα παιχνίδια, παρέχοντας παράλληλα βασικές πληροφορίες για να διασφαλίσουν την ασφάλεια του παιδιού τους.

Προστατεύστε τον γιο/την κόρη σας αναγνωρίζοντας πιθανούς κινδύνους, ενθαρρύνοντας ανοιχτές συζητήσεις και εφαρμόζοντας μέτρα και ελέγχους ασφαλείας.

Κατανοώντας γιατί το παιχνίδι για παιδιά

- **Απόδραση** – Δεν δραπετεύετε απλώς από το περιβάλλον σας, αλλά και από τον εαυτό σας. Στις ταινίες και τα βιβλία, μπορείς να δεις σε έναν άλλο κόσμο, στα βιντεοπαιχνίδια μπορείς να είσαι.
- **Εξερεύνηση** – Συχνά μπορεί να νιώθουμε ότι δεν έχουμε πολύ έλεγχο στη ζωή μας, αλλά με τα παιχνίδια μπορεί να έχουμε τον έλεγχο. Μπορούμε να επιλέξουμε τα παιχνίδια που παίζουμε και να επιλέξουμε τον τρόπο με τον οποίο συμμετέχουμε σε αυτά, δίνοντας στους νέους μια αίσθηση αυτονομίας.
- **Ανάληψη κινδύνου** – Οι νέοι είναι πιο πιθανό να ρισκάρουν από τους ενήλικες και στα παιχνίδια, αν πεθάνετε, απλώς πατάτε επανεκκίνηση και προσπαθείτε ξανά. Δεν επηρεάζει πραγματικά τη φυσική σας ζωή όσο για παράδειγμα, η αποτυχία σε ένα τεστ στο σχολείο. .
- **Μια ευκαιρία για δημιουργία** – Η ευκαιρία να δημιουργήσετε νέους κόσμους και να έχετε τον έλεγχό τους μπορεί να είναι πολύ ελκυστική σε παιχνίδια όπως το Minecraft για παράδειγμα. Δεν μπορείς πραγματικά να το κάνεις αυτό στον φυσικό κόσμο, και σίγουρα όχι στην ίδια κλίμακα.
- **Κοινωνικοποιηθείτε** – Ενώ παίζετε online, δεν μπορείτε απλώς να χτίσετε πάνω σε υπάρχουσες φιλίες, αλλά και να δημιουργήσετε νέες. Με διαδικτυακά φόρουμ, ζωντανή ροή και κανάλια Esports, είστε μέρος μιας κουλτούρας και μιας κοινότητας που είναι μεγαλύτερη από εσάς ή οποιοδήποτε παιχνίδι.
- **Stress Buster** – Όλοι πρέπει να κάνουμε ένα διάλειμμα από την καθημερινή ζωή κατά καιρούς και ο τρόπος με τον οποίο επιλέγουμε να το κάνουμε αυτό μπορεί να διαφέρει. Το παιχνίδι μπορεί να είναι ένας τρόπος για να ξεφύγετε από αυτές τις πιέσεις, αλλά αν σας κάνει να μην ασχολείστε με τα πράγματα που πρέπει

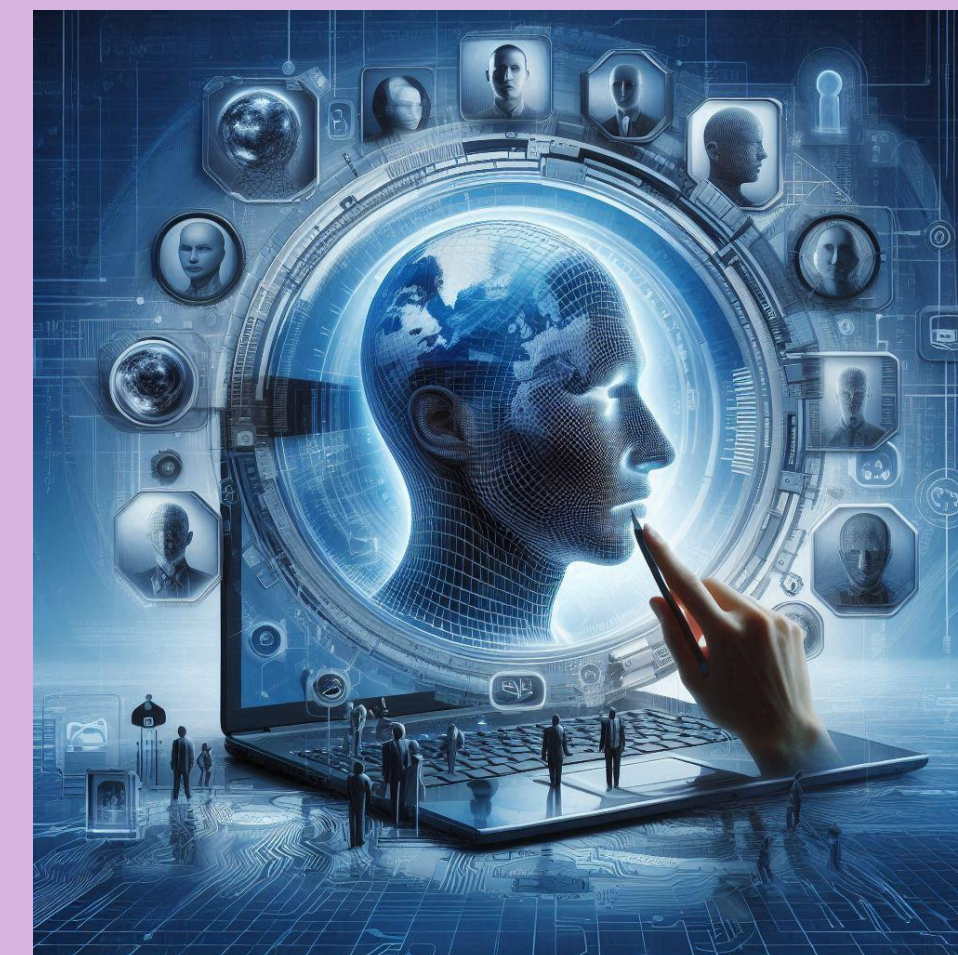
Δημιουργία εικονικής ταυτότητας

Τι είναι η εικονική ταυτότητα

Η ψηφιακή ή εικονική ταυτότητα αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο τα άτομα παρουσιάζονται και γίνονται αντιληπτά σε διαδικτυακά περιβάλλοντα. Είναι ουσιαστικά ο «ψηφιακός εαυτός» ενός ατόμου, που διαμορφώνεται από τις πληροφορίες που μοιράζεται, τις αλληλεπιδράσεις που έχει και το περιεχόμενο που δημιουργεί στο διαδίκτυο. Αυτή η ταυτότητα μπορεί συνειδητά να δημιουργηθεί ή να διαμορφωθεί φυσικά με την πάροδο του χρόνου μέσω διαφόρων ψηφιακών αλληλεπιδράσεων.

Η ψηφιακή ταυτότητα μπορεί να διαφέρει πολύ από την ταυτότητα του «πραγματικού κόσμου» ενός ατόμου, είτε σκόπιμα είτε ασυνείδητα. Μπορεί επίσης να επηρεάσει την αυτοαντίληψη, τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και, σε ορισμένες περιπτώσεις, τις προσωπικές και επαγγελματικές ευκαιρίες.

Η εξισορρόπηση της αυθεντικότητας με το απόρρητο και την ασφάλεια έχει γίνει βασικός παράγοντας για την αποτελεσματική διαχείριση των ψηφιακών ταυτοτήτων.



Δημιουργία εικονικής ταυτότητας

Βασικές πτυχές μιας εικονικής ταυτότητας

1. Προσωπικές πληροφορίες: Περιλαμβάνει λεπτομέρειες όπως το όνομά σας, την ηλικία, την τοποθεσία, τις φωτογραφίες προφίλ και οποιαδήποτε άλλα προσωπικά δεδομένα μοιράζεστε σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ιστότοπους ή διαδικτυακές φόρμες.
2. Προφίλ μέσων κοινωνικής δικτύωσης: Η παρουσία σας στο διαδίκτυο σε πλατφόρμες όπως το Instagram, το Twitter και το Facebook συμβάλλει στην ψηφιακή σας ταυτότητα. Αυτές οι πλατφόρμες συχνά αποτυπώνουν διαφορετικές πτυχές της ταυτότητάς σας (π.χ. Instagram για την προσωπική σας ζωή).
3. Δεδομένα συμπεριφοράς: Οι διαδικτυακές συμπεριφορές, όπως οι τύποι περιεχομένου που σας αρέσουν, μοιράζεστε, σχολιάζετε ή αγοράζετε, συμβάλλουν επίσης στην εικονική σας ταυτότητα. Οι αλγόριθμοι μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτές τις πληροφορίες για να δημιουργήσουν ένα ψηφιακό «προφίλ» σας, που χρησιμοποιείται συχνά για στοχευμένες διαφημίσεις ή προτάσεις.
4. Digital Persona και Avatars: Σε εικονικούς χώρους, όπως πλατφόρμες παιχνιδιών ή εικονική πραγματικότητα, μπορείτε να δημιουργήσετε avatar ή ψευδώνυμα, τα οποία αντικατοπτρίζουν μια εναλλακτική ή υπερβολική εκδοχή του εαυτού σας.
5. Ρυθμίσεις απορρήτου και ασφάλειας: Ο τρόπος με τον οποίο ορίζετε στοιχεία ελέγχου απορρήτου και διαχειρίζεστε τα δεδομένα σας καθορίζει επίσης μέρος της ψηφιακής σας ταυτότητας, αντικατοπτρίζοντας πόσο από τον πραγματικό σας εαυτό είστε διατεθειμένοι να μοιραστείτε στο διαδίκτυο.
6. Φήμη και ψηφιακό αποτύπωμα: Με την πάροδο του χρόνου, το σωρευτικό αποτέλεσμα των διαδικτυακών ενεργειών, των αλληλεπιδράσεων και του κοινόχρηστου περιεχομένου σας σχηματίζει ένα ψηφιακό αποτύπωμα. Αυτό το αποτύπωμα επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο οι άλλοι βλέπουν την ψηφιακή σας ταυτότητα και μπορεί να έχει μόνιμες επιπτώσεις.

Η δημιουργία μιας ψηφιακής ή εικονικής ταυτότητας ενώ τη διακρίνετε από την πραγματική σας ταυτότητα περιλαμβάνει πολλά βήματα. Το φυλλάδιο προτείνει ορισμένες βασικές στρατηγικές - Οδηγός συζήτησης για γονείς: Εικονική ταυτοποίηση

Δημιουργία εικονικής ταυτότητας

Ερωτηματολόγιο εικονικής ταυτότητας

Ακολουθεί ένα ερωτηματολόγιο που έχει σχεδιαστεί για να διερευνήσει τις αντιλήψεις, τις εμπειρίες και τις πρακτικές γύρω από την ψηφιακή ή εικονική ταυτότητα.

Καλύπτει διάφορες πτυχές όπως η προσωπική έκφραση, το απόρρητο, η αυθεντικότητα και το ψηφιακό αποτύπωμα.

Οδηγίες:

Απαντήστε στις ερωτήσεις με ειλικρίνεια.

Δώσε μου πίσω το ερωτηματολόγιο..

Μετά από μια γρήγορη ανάλυση, θα συζητήσουμε στη συνέχεια τα θέματα που σας επηρεάζουν περισσότερο όλους.

Οι απαντήσεις σας θα βοηθήσουν στην καλύτερη κατανόηση των προοπτικών σχετικά με την ψηφιακή και εικονική ταυτότητα.



Ξεκινήστε τη συνομιλία

Ως γονιός μπορεί να ανησυχείτε για τα παιχνίδια που παίζει το παιδί σας, με ποιον παίζει ή πόσο καιρό παίζει. Πώς όμως ξεκινάτε τη συζήτηση και πώς ξέρετε αν βιώνουν βλάβη;

Σωστή στιγμή, σωστό μέρος – Ξεκινήστε τη συζήτηση ενώ κάνετε μια δραστηριότητα και αποφύγετε τα μεμονωμένα για να δημιουργήσετε ένα περιβάλλον όπου νιώθουν άνετα να έρθουν σε εσάς.

Επικεντρωθείτε στη συμπεριφορά – Ξεκαθαρίστε ότι η συμπεριφορά είναι το πρόβλημα, όχι το παιδί σας.

Εξηγήστε – Βοηθήστε τους να κατανοήσουν τον αντίκτυπο των πράξεών τους. Για παράδειγμα, ο αντίκτυπος που έχουν οι εναλλαγές της διάθεσής τους όταν βγαίνουν από τα παιχνίδια στους άλλους.

Να είστε περίεργοι και συμπονετικοί – Μην κρίνετε, επικεντρωθείτε στο να ακούτε και να προσπαθείτε να κατανοήσετε τα πράγματα από τη δική τους οπτική γωνία. Διαβεβαιώστε τους ότι θέλετε να τους βοηθήσετε να διαχειριστούν την κατάσταση.

Συμμετέχετε – Μάθετε ποια παιχνίδια απολαμβάνει το παιδί σας και βεβαιωθείτε ότι είναι κατάλληλα για την ηλικία του. Παίξτε μαζί με το παιδί σας και διατηρήστε την τεχνολογία σε κοινόχρηστους οικογενειακούς χώρους και όχι σε υπνοδωμάτια.

Μείνετε ασφαλείς – Να είστε σαφείς ποιες πληροφορίες είναι και ποιες δεν είναι κατάλληλες για κοινοποίηση, ιδιαίτερα προσωπικά στοιχεία, να μοιράζεστε πώς να ορίζετε ρυθμίσεις απορρήτου και πώς να αποκλείετε ή να αναφέρετε ένα πρόβλημα.

Συζήτηση για τα οικονομικά – Συζητήστε το κόστος των παιχνιδιών και των αγορών εντός παιχνιδιού και συμφωνήστε τα όρια δαπανών.

Θέστε όρια – Συμφωνήστε πόσο καιρό είναι κατάλληλο να παίζετε σε μία συνεδρία και πόσες συνεδρίες την ημέρα. Στη συνέχεια, ρυθμίστε αυτούς τους περιορισμούς στις γονικές ρυθμίσεις με το παιδί σας. <https://parents.ygam.org/gaming-advice/chatting-to-your-child/>



Σημάδια πιθανής διαταραχής παιχνιδιού

Αυτή η λίστα δεν είναι εξαντλητική, αλλά για να παρέχει ορισμένες γενικές υποδείξεις. Θυμηθείτε ότι μπορεί να υπάρχουν άλλοι λόγοι για τους οποίους το παιδί σας συμπεριφέρεται με συγκεκριμένο τρόπο, οπότε όπως πάντα είναι καλό να έχετε ανοιχτές και ειλικρινείς συζητήσεις με το παιδί σας.

Συναισθηματικά σημάδια

- Ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια
- Υποβαθμίζοντας τον χρόνο που αφιερώνουν στο παιχνίδι
- Δεν είναι δυνατός ο ορισμός χρονικών ορίων παιχνιδιού
- Αποφυγή οικογένειας ή/και φίλων
- Το να είσαι υπερβολικά αμυντικός

Φυσικά σημάδια

- Πονοκέφαλοι ή ημικρανίες
- Παραμέληση της υγιεινής
- Ακραία κόπωση
- Σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα



Διαδικτυακή παρενόχληση/Διαδικτυακός εκφοβισμός

Οι γονείς διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην καθοδήγηση των νέων ώστε να αναγνωρίζουν και να ανταποκρίνονται στον διαδικτυακό εκφοβισμό.

1. Κάντε ανοιχτές συζητήσεις για τη ζωή στο διαδίκτυο

Ενθαρρύνετε την ανοιχτή και ειλικρινή επικοινωνία με τον γιο/την κόρη σας σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό. Ενημερώστε τους ότι μπορούν να έρθουν σε εσάς, εάν βιώσουν ή γίνουν μάρτυρες οτιδήποτε στο διαδίκτυο που τους ανησυχεί ή τους αναστατώνει, συμπεριλαμβανομένου του διαδικτυακού εκφοβισμού. Δημιουργήστε έναν ασφαλή και μη επικριτικό χώρο όπου νιώθουν άνετα να μοιραστούν τις ανησυχίες τους.

2. Βοηθήστε τους να εντοπίσουν τον διαδικτυακό εκφοβισμό

Επειδή οι νέοι δεν γνωρίζουν πάντα πώς οι δραστηριότητές τους μπορεί να είναι επικίνδυνες στο διαδίκτυο, είναι σημαντικό οι γονείς να αρχίσουν να διδάσκουν στους νέους πώς να εντοπίζουν σημάδια διαδικτυακού εκφοβισμού.

Οι γονείς θα πρέπει να τους ρωτήσουν πώς θα ένιωθαν αν λάμβαναν άσχημα μηνύματα, διέδιδαν πράγματα που δεν είναι αληθινά ή βίωναν κάποιον να μοιράζεται ενοχλητικό ή αγενές περιεχόμενο στο διαδίκτυο για αυτούς.

3. Δώστε τους τη δυνατότητα να αναζητήσουν βοήθεια

Οι γονείς θα πρέπει να βοηθήσουν τον γιο/την κόρη τους να αναγνωρίσει τα προειδοποιητικά σημάδια του διαδικτυακού εκφοβισμού. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν ξαφνικές αλλαγές στη διάθεση ή τη συμπεριφορά, απροθυμία χρήσης ηλεκτρονικών συσκευών, απόσυρση από κοινωνικές δραστηριότητες ή πτώση των ακαδημαϊκών επιτευγμάτων.

4. Ενθαρρύνετε την ενσυναίσθηση και την καλοσύνη

Διδάξτε στον γιο/την κόρη σας τη σημασία της ενσυναίσθησης και της καλοσύνης στο διαδίκτυο. Ενθαρρύνετέ τους να συμπεριφέρονται στους άλλους με σεβασμό και συμπόνια και να αντιστέκονται στον διαδικτυακό εκφοβισμό όταν τον βλέπουν να συμβαίνει.



Οικογενειακό Συμφωνητικό

Το Family Agreement του Childnet είναι ένα πρακτικό εργαλείο που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι γονείς για να διευκολύνουν την επικοινωνία σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό και να παραμείνουν ασφαλείς στο διαδίκτυο. Αυτό είναι ένα εξαιρετικό εργαλείο για να εξερευνήσετε πώς ολόκληρη η μονάδα σας μπορεί να συνεργαστεί για να δημιουργήσει μια ασφαλή διαδικτυακή εμπειρία μέσω της ψηφιακής ανθεκτικότητας και της καλοσύνης.

Αφιερώνοντας λίγο χρόνο για να σκεφτείτε πριν εμπλακείτε σε οποιαδήποτε διαδικτυακή δραστηριότητα, ο γιος/η κόρη σας μπορεί να κάνει πιο έξυπνες επιλογές και να τους βοηθήσει να δημιουργήσουν έναν ασφαλέστερο και πιο υπεύθυνο ψηφιακό χώρο. Η παροχή ενός χώρου για ανοιχτή συζήτηση μεταξύ των γονέων και του γιου/κόρης σας μπορεί να βοηθήσει στην παροχή καθοδήγησης και μιας διαδρομής για τυχόν ανησυχίες που παρουσιάζονται από το νεαρό άτομο. <https://www.childnet.com/resources/family-agreement/>



Childnet Family Agreement

A great way to start positive family conversations around online safety, and to agree clear expectations and boundaries.

Start by discussing the questions that are most relevant to your family.



Getting started

- What do we enjoy doing online?
- What apps, games and websites do we use the most?
- Do we already have any rules about use of tech we want to include in our family agreement?



Sharing

- What should we check before posting images and videos online?
- Do we know how to use privacy settings and what makes a strong password?
- How can we use features like livestreaming and disappearing content safely?



Managing time online

- How does it feel when we use tech for too long?
- How do we know when our screen use is interfering with family life?
- What can we do to help avoid overusing tech?



Online content

- How do we decide which websites, apps, games and devices are okay for us to use?
- What can we do if we see something online which seems unreliable or untrustworthy?
- How can we stop ourselves accidentally spending money in a game or app?



Communicating online

- Who can we talk, chat or play games with online? Just family? Friends? Anyone?
- How can we keep ourselves safe if we are communicating with people who we only know online?
- How can we look after our friends when we are online?



If things go wrong

- What can we do if we feel uncomfortable or upset by anything we see or hear online?
- What should we do if someone we only know online asks us for photos, a video call, to meet up or to share personal information?
- Do we know how to find the report and block buttons on the websites, apps and games we use?




Activity

Family Digital Use Discussion Guide/ Family Agreement










Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Προσωπικές Εμπειρίες

Ζητήσαμε από 3 γονείς να κάνουν ο καθένας μια σύντομη παρουσίαση σχετικά με τις προσωπικές τους εμπειρίες όταν αντιμετωπίζουν θέματα παιχνιδιού στο σπίτι.

Στη συνέχεια θα συζητήσουμε



Τελικές σκέψεις

Οι νεαροί διαδικτυακοί παίκτες αντιμετωπίζουν μοναδικές προκλήσεις, συμπεριλαμβανομένης της παρενόχλησης.

Ωστόσο, υπάρχουν αποτελεσματικές στρατηγικές και εργαλεία για τη διασφάλιση της εμπειρίας παιχνιδιού και τη διατήρηση μιας θετικής, ενδυναμωτικής παρουσίας.

Όσοι βιώνουν διαδικτυακό εκφοβισμό από παιχνίδια μπορεί να βιώσουν κατάθλιψη, απομόνωση και θυμό λόγω της τοξικότητας.

Τα παιδιά παίζουν παιχνίδια για την απόλαυσή τους και για να κάνουν φίλους, αλλά πολλά βιώνουν απομόνωση καθώς αποφεύγουν την αλληλεπίδραση για να ελαχιστοποιήσουν την παρενόχληση κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.

Είναι σημαντικό για τους γονείς να γνωρίζουν και να μπορούν να αντιμετωπίσουν το ζήτημα του υπερβολικού παιχνιδιού και της διαδικτυακής παρενόχλησης, καθώς έχει γίνει ανησυχητικά κανονικοποιημένο στην κοινότητα του gaming.

Χρήσιμοι πόροι

Ασφάλεια Διαδικτυακών Παιχνιδιών - Συμβουλές για Γονείς

<https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/internet-gaming-tips-for-parents>

Αυτό το άρθρο εξετάζει την ασφάλεια των διαδικτυακών παιχνιδιών, επισημαίνοντας τόσο τους κινδύνους όσο και τα οφέλη των διαδικτυακών τυχερών παιχνιδιών για τους νέους. Προσφέρει επίσης πρακτικές συμβουλές στους γονείς για να εξασφαλίσουν τις ασφαλείς εμπειρίες παιχνιδιού των παιδιών τους.

Online Gaming - Παιχνίδι Γενιάς Γονέων - Internet Matters

<https://www.internetmatters.org/hub/research/parenting-generation-game-report>

Αυτή η έρευνα εστιάζει στις απόψεις των γονέων σχετικά με τη σχέση των παιδιών τους με τα διαδικτυακά παιχνίδια. Καλύπτει ανησυχίες σχετικά με τον εθισμό στα παιχνίδια, την περιποίηση στο διαδίκτυο και τα αναπτυξιακά οφέλη του παιχνιδιού για τα παιδιά.

Ασφάλεια στο Διαδίκτυο και Παιχνίδια - Υγεία Εφήβων

<https://www.teenhealth.org.uk/health-topics/online-safety-gaming-parents>

Αυτός ο πόρος τονίζει τη σημασία της εκπαίδευσης των νέων σχετικά με την ασφάλεια στο διαδίκτυο και παρέχει συμβουλές στους γονείς για το πώς να βοηθήσουν τα παιδιά τους να πλοηγηθούν στον διαδικτυακό κόσμο με ασφάλεια.

Εθισμός στα βιντεοπαιχνίδια: Οδηγός βασισμένος σε στοιχεία ενός γονέα

<https://parentingscience.com/video-game-addiction>

Αυτός ο οδηγός εξετάζει τα σημάδια του εθισμού στα βιντεοπαιχνίδια και βοηθά τους γονείς να κατανοήσουν πότε η συμπεριφορά παιχνιδιού μπορεί να είναι παθολογική. Προσφέρει τεκμηριωμένες συμβουλές για τη διαχείριση των συνηθειών παιχνιδιού και την προώθηση ενός ισορροπημένου τρόπου ζωής.

Παιχνίδια και ψυχική υγεία: Οδηγός υποστήριξης γονέων

<https://www.youngminds.org.uk/parent/parents-a-z-mental-health-guide/gaming>

Αυτός ο πόρος παρέχει πληροφορίες για το πώς το παιχνίδι μπορεί να επηρεάσει την ψυχική υγεία των παιδιών και προσφέρει πρακτικές συμβουλές για τον καθορισμό υγιών ορίων και την υποστήριξη του παιδιού σας να παίζει θετικά.

Συμβουλές παιχνιδιού για γονείς

<https://www.familylives.org.uk/advice/teenagers/online/gaming>

Αυτό το άρθρο εξετάζει τις θετικές και αρνητικές πλευρές του παιχνιδιού και τους λόγους για τους οποίους το παιχνίδι μπορεί να είναι εθιστικό. Περιλαμβάνει επίσης συμβουλές για να μιλήσετε στο παιδί σας σχετικά με τα παιχνίδια και τη διαχείριση του χρόνου οθόνης του.

Συμβουλές παιχνιδιού για γονείς

<https://www.familylives.org.uk/advice/teenagers/online/gaming>

Αυτό το άρθρο εξετάζει τις θετικές και αρνητικές πλευρές του παιχνιδιού και τους λόγους για τους οποίους το παιχνίδι μπορεί να είναι εθιστικό. Περιλαμβάνει επίσης συμβουλές για να μιλήσετε στο παιδί σας σχετικά με τα παιχνίδια και τη διαχείριση του χρόνου οθόνης του.

Σχόλια εργαστηρίου

Ερωτηματολόγιο ανατροφοδότησης εργαστηρίου

Ακολουθεί ένα ερωτηματολόγιο που έχει σχεδιαστεί για να πάρει τις σκέψεις σας για το Εργαστήριο.

Οδηγίες:

Απαντήστε στις ερωτήσεις με ειλικρίνεια.

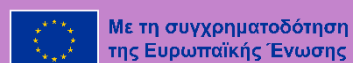
Δώσε μου την πλάτη.

Οι απαντήσεις σας θα μας βοηθήσουν όλους να κάνουμε βελτιώσεις σε μελλοντικά Εργαστήρια.





Ευχαριστώ



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 (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.





ΑΣΦΑΛΕΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΠΑΙΧΝΊΔΙ – ΈΝΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΓΟΝΕΩΝ

[Ημερομηνία]
[Χρόνος] [Διάρκεια]
[Τόπος διεξαγωγής]

Τι να περιμένετε

- ✚ Κατανόηση των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι παίκτες
- ✚ Κατανόηση της διαφοράς μεταξύ ενός χόμπι και ενός εθισμού
- ✚ Διερεύνηση του αντίκτυπου της διαδικτυακής παρενόχλησης
- ✚ Εκμάθηση βέλτιστων πρακτικών για τη δημιουργία ασφαλέστερων περιβαλλόντων παιχνιδιού
- ✚ Ενδυνάμωση των παικτών με εργαλεία και πόρους
- ✚ Διαδραστικές και βιωματικές συνεδρίες

Κάντε τη διαφορά στην κοινότητα του **gaming**.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ελάτε μαζί μας και βοηθήστε στη δημιουργία ενός ασφαλέστερου και χωρίς αποκλεισμούς χώρου για όλους!

Για να εγγραφείτε επικοινωνήστε με [\[Εισαγωγή στοιχείων επικοινωνίας \]](#)



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 (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



GAMING
DISORDERS

Ένας οδηγός συζήτησης για γονείς: Εικονική ταυτοποίηση



Είναι σημαντικό ο γιος/η κόρη σας να δημιουργήσει μια ψηφιακή ή εικονική ταυτότητα που να τη διακρίνει από την πραγματική τους ταυτότητα.

Θα πρέπει να το συζητήσετε με τον γιο/την κόρη σας.

1. Καθορίστε τον σκοπό και το κοινό σας

- **Σκοπός:** Προσδιορίστε γιατί χρειάζονται μια ψηφιακή ταυτότητα. Είναι για προσωπική επωνυμία ή κοινωνική αλληλεπίδραση;
- **Κοινό:** Προσδιορίστε ποιους θέλουν να προσεγγίσουν. Αυτό θα καθοδηγήσει τον τόνο και το περιεχόμενο της ψηφιακής τους παρουσίας.

2. Επιλέξτε τις πλατφόρμες σας με σύνεση

- **Προσωπικά:** Πλατφόρμες όπως το Instagram ή το Facebook είναι κατάλληλες για προσωπικές συνδέσεις. Μπορεί να θέλετε να το συζητήσετε με το παιδί σας.

3. Δημιουργήστε συνεπή επωνυμία

- **Όνομα χρήστη:** Χρησιμοποιήστε ένα σταθερό όνομα χρήστη σε όλες τις πλατφόρμες για να διευκολύνετε τους χρήστες να τα βρουν.
- **Εικόνα προφίλ:** Θα πρέπει να επιλέξουν ΠΟΛΥ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ μια κατάλληλη φωτογραφία για την προσωπική τους πλατφόρμα.

4. Προσωπικός Λογαριασμός

- **Προσωπικοί λογαριασμοί:** Μοιραστείτε προσωπικά ενδιαφέροντα, χόμπι και κοινωνικές δραστηριότητες.
- **Ρυθμίσεις απορρήτου:** Χρησιμοποιήστε τις ρυθμίσεις απορρήτου για να ελέγξετε ποιος βλέπει το προσωπικό του περιεχόμενο.

5. Ασχοληθείτε και αλληλεπιδράστε

- Αλληλεπιδράστε με τους φίλους και την οικογένειά σας, εγγραφείτε σε ομάδες βάσει ενδιαφέροντος και μοιραστείτε προσωπικές ενημερώσεις.

6. Παρακολουθήστε και διαχειριστείτε το ψηφιακό σας αποτύπωμα

- **Τακτικές ενημερώσεις:** Θα πρέπει να ενημερώνουν τα προφίλ τους με τρέχουσες πληροφορίες.
- **Ψάξτε τον εαυτό σας:** Εσείς και εκείνοι θα πρέπει να αναζητάτε τακτικά το όνομά τους για να δείτε ποιες πληροφορίες είναι δημόσια διαθέσιμες για αυτούς.
- **Καθαρισμός:** Θα πρέπει να μετακινήσουν ή να ενημερώσουν ξεπερασμένο ή άσχετο περιεχόμενο.

7. Χρησιμοποιήστε διαφορετικές διευθύνσεις email

- Θα πρέπει να χρησιμοποιούν ξεχωριστό email για προσωπικούς λογαριασμούς και συνδρομές.

8. Να προσέχετε την ασφάλεια

- **Ισχυροί κωδικοί πρόσβασης:** Θα πρέπει να χρησιμοποιούν ισχυρούς, μοναδικούς κωδικούς πρόσβασης για διαφορετικούς λογαριασμούς.



- **Έλεγχος ταυτότητας δύο παραγόντων:** Ενθαρρύνετε τους να ενεργοποιήσουν τον έλεγχο ταυτότητας δύο παραγόντων για πρόσθετη ασφάλεια.

9. Μείνετε αυθεντικοί

- Ενθαρρύνετε τους να μοιράζονται πραγματικές στιγμές και σκέψεις, αλλά να προσέχετε να μην μοιράζεστε υπερβολικά!



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



GAMING
DISORDERS

Εικονική Ταυτοποίηση – Ερωτηματολόγιο



Ακολουθεί ένα ερωτηματολόγιο που έχει σχεδιαστεί για να διερευνήσει τις αντιλήψεις, τις εμπειρίες και τις πρακτικές γύρω από την ψηφιακή ή εικονική ταυτότητα. Καλύπτει διάφορες πτυχές όπως η προσωπική έκφραση, το απόρρητο, η αυθεντικότητα και το ψηφιακό αποτύπωμα.

Οδηγίες, Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις. Οι απαντήσεις σας θα μας βοηθήσουν να κατανοήσουμε καλύτερα τις προοπτικές για την ψηφιακή και εικονική ταυτότητα.

Ενότητα 1: Γενικές πληροφορίες

1. Το όνομά σου:
2. Ηλικία(-ες) των παιδιών σας:
3. Πόσο συχνά χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή τις ψηφιακές πλατφόρμες;
☐ Καθημερινά
☐ Εβδομαδιαία
☐ Μηνιαία
☐ Σπάνια
☐ Ποτέ ή δεν είμαι σίγουρος

Ενότητα 2: Κατανόηση της Ψηφιακής Ταυτότητας

4. Πώς θα περιγράφατε την «ψηφιακή ταυτότητα» του παιδιού σας; (π.χ. πώς παρουσιάζονται στο διαδίκτυο, αν ευθυγραμμίζεται με την πραγματική τους προσωπικότητα)

5. Σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι η ψηφιακή τους ταυτότητα αντικατοπτρίζει την πραγματική τους προσωπικότητα;
☐ Εντελώς
☐ Κυρίως
☐ Κάπως
☐ Ελάχιστα
☐ Καθόλου – Δεν ξέρω
6. Διαχειρίζονται πολλαπλές ψηφιακές ταυτότητες ή πρόσωπα σε διαφορετικές πλατφόρμες (π.χ. TikTok, Instagram);
☐ Ναι
☐ Όχι
☐ Μερικές φορές, δεν ξέρω
7. Πώς επιλέγουν συνήθως το περιεχόμενο που μοιράζεστε ή δημοσιεύετε στο διαδίκτυο;
☐ Με βάση τα ενδιαφέροντά τους
☐ Για την αφοσίωση του κοινού
☐ Για να δημιουργήσετε μια συγκεκριμένη εντύπωση
☐ Άλλο: _____ Do Δεν γνωρίζω



Ενότητα 3: Απόρρητο και έλεγχος

8. Πόσο ανησυχείτε για το απόρρητο των προσωπικών πληροφοριών του παιδιού σας στο διαδίκτυο;
- ☐ Πολύ ανήσυχος
 - ☐ Κάπως ανήσυχος
 - ☐ Ουδέτερο
 - ☐ Δεν ανησυχώ πολύ
 - ☐ Δεν αφορά καθόλου
9. Πόσο συχνά ελέγχετε ή τους βοηθάτε να προσαρμόσουν το απόρρητό τους στις ρυθμίσεις τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή στις ψηφιακές πλατφόρμες σας;
- ☐ Τακτικά
 - ☐ Περιστασιακά
 - ☐ Σπάνια
 - ☐ Ποτέ
10. Έχετε νιώσει ποτέ ότι η ψηφιακή τους ταυτότητα ή το περιεχόμενό τους έγινε κατάχρηση ή παραποίηση;
- ☐ Ναι
 - ☐ Όχι
 - ☐ Δεν είμαι σίγουρος

Ενότητα 4: Αυθεντικότητα και Έκφραση

11. Σε ποιο βαθμό αισθάνεστε ότι το παιδί σας πιέζεται να ενισχύσει την ψηφιακή του ταυτότητα (π.χ. μέσω φίλτρων, επιλεκτικής ανάρτησης);
- ☐ Πολύ υψηλή
 - ☐ Υψηλή
 - ☐ Μέτρια
 - ☐ Χαμηλή
 - ☐ Καμία
12. Πιστεύετε ότι το παιδί σας αισθάνεται πιο άνετα να εκφράσει ορισμένες πτυχές του εαυτού του στο διαδίκτυο παρά στην πραγματική ζωή;
- ☐ Ναι
 - ☐ Όχι
 - ☐ Μερικές φορές
13. Κατά τη γνώμη σας, η διατήρηση μιας ψηφιακής ταυτότητας επηρεάζει την αυτοεκτίμηση ή την ψυχική τους υγεία;
- ☐ Θετικά
 - ☐ Αρνητικά



- ☐ Και τα δύο
☐ Καμία επίπτωση

Ενότητα 5: Ψηφιακό αποτύπωμα και μελλοντικές εκτιμήσεις

14. Πόσο συχνά σκέφτεστε τον μακροπρόθεσμο αντίκτυπο της ψηφιακής ταυτότητας του παιδιού σας (π.χ. ψηφιακό αποτύπωμα);
- ☐ Συχνά
☐ Μερικές φορές
☐ Σπάνια
☐ Ποτέ
15. Θα σκεφτόσασταν να χρησιμοποιήσετε ένα διαδικτυακό εργαλείο ή εφαρμογή για την παρακολούθηση και τη διαχείριση της ψηφιακής ταυτότητας του παιδιού σας;
- ☐ Ναι
☐ Όχι
☐ Ίσως

Ενότητα 6: Ερωτήσεις ανοιχτού τύπου

16. Ποια είναι μια θετική εμπειρία που είχε το παιδί σας με την ψηφιακή του ταυτότητα;

17. Ποια είναι μια πρόκληση που αντιμετωπίσατε στη διαχείριση της ψηφιακής ταυτότητας του παιδιού σας;

18. Πώς θα θέλατε ιδανικά να γίνεται αντιληπτό το παιδί σας στο διαδίκτυο;



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



GAMING
DISORDERS

Ασφαλές Διαδικτυακό Παιχνίδι – Ένα
Εργαστήριο Γονέων

Σχόλια εργαστηρίου



Αυτό το ερωτηματολόγιο έχει σχεδιαστεί για να πάρει τις σκέψεις σας για το Εργαστήριο.

Οδηγίες: (i) Απαντήστε στις ερωτήσεις με ειλικρίνεια (ii) Δώστε μου το ερωτηματολόγιο (iii) Οι απαντήσεις σας θα μας βοηθήσουν όλους να κάνουμε οποιεσδήποτε βελτιώσεις σε μελλοντικά Εργαστήρια.

Όνομα _____

Ηλικία _____

Κλάση _____

1. Συνολική ικανοποίηση

Πώς θα βαθμολογούσατε τη συνολική σας ικανοποίηση από το εργαστήριο;

- ☐ Πολύ ικανοποιημένος
- ☐ Ικανοποιημένος
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Δυσανεστημένος
- ☐ Πολύ δυσανεστημένος

2. Περιεχόμενο και συνάφεια

Το περιεχόμενο του εργαστηρίου ήταν σχετικό με τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντά μου.

- ☐ Συμφωνώ απόλυτα
- ☐ Συμφωνώ
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Διαφωνώ
- ☐ Διαφωνώ κάθετα

3. Παρουσίαση και παράδοση

Οι παρουσιάσεις ήταν σαφείς και καλά οργανωμένες.

- ☐ Συμφωνώ απόλυτα
- ☐ Συμφωνώ
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Διαφωνώ
- ☐ Διαφωνώ κάθετα

4. Αποτελεσματικότητα ηχείου

Οι ομιλητές ήταν γνώστες και ελκυστικοί.

- ☐ Συμφωνώ απόλυτα
- ☐ Συμφωνώ



- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Διαφωνώ
- ☐ Διαφωνώ κάθετα

5. Διαδραστικές συνεδρίες

Οι διαδραστικές συνεδρίες (ομαδικές συζητήσεις, Q&A) ήταν πολύτιμες.

- ☐ Συμφωνώ απόλυτα
- ☐ Συμφωνώ
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Διαφωνώ
- ☐ Διαφωνώ κάθετα

6. Logistics και Οργάνωση

Το εργαστήριο ήταν καλά οργανωμένο και κύλησε ομαλά.

- ☐ Συμφωνώ απόλυτα
- ☐ Συμφωνώ
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Διαφωνώ
- ☐ Διαφωνώ κάθετα

7. Εγκαταστάσεις και Χώρος Διεξαγωγής

Οι εγκαταστάσεις και ο χώρος ήταν κατάλληλοι για το εργαστήριο.

- ☐ Συμφωνώ απόλυτα
- ☐ Συμφωνώ
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Διαφωνώ
- ☐ Διαφωνώ κάθετα

8. Συνολική εμπειρία

Θα συνιστούσατε αυτό το εργαστήριο σε άλλους;

- ☐ Ναι
- ☐ Όχι

9. Σχόλια και προτάσεις

Τι σας άρεσε περισσότερο στο εργαστήριο;

Τι σας άρεσε λιγότερο στο εργαστήριο;



Τυχόν πρόσθετα σχόλια ή προτάσεις:

Σας ευχαριστούμε για τα σχόλιά σας!



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: