

# Chrome ... αλλά δεν καταChrome

Πλοήγηση σε ασφαλή ύδατα

# Ενεργός Πολίτης

Μία εργασία των μαθητών/μαθητριών της Β' Λυκείου του  
53<sup>ου</sup> Γενικού Λυκείου Αθηνών



ΣΕΠΟΛΙΑ, ΑΠΡΙΛΙΟΣ-ΜΑΪΟΣ 2025

# ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ;

Το διαδίκτυο (ή Internet) είναι ένα παγκόσμιο δίκτυο διασυνδεδεμένων υπολογιστών και άλλων συσκευών, που επιτρέπει την ανταλλαγή πληροφοριών και την επικοινωνία μεταξύ τους.



Με πιο απλά λόγια, είναι ένα τεράστιο "δίκτυο από δίκτυα", που μας δίνει τη δυνατότητα να:

- Αναζητούμε πληροφορίες (π.χ. με τη βοήθεια της Google),
- Στέλνουμε μηνύματα και email,
- Βλέπουμε βίντεο, ακούμε μουσική,
- Μιλάμε ή κάνουμε βιντεοκλήσεις με άλλους ανθρώπους,
- Αγοράζουμε προϊόντα και κάνουμε τραπεζικές συναλλαγές,
- Χρησιμοποιούμε μέσα κοινωνικής δικτύωσης όπως Facebook, Instagram κ.λπ.

# Κύριοι λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι μπαίνουν στο διαδίκτυο:

## Ενημέρωση:

- Να διαβάζουν ειδήσεις, να ενημερώνονται για τον καιρό ή για παγκόσμια γεγονότα.



## Επικοινωνία:

- Να μιλούν με φίλους και συγγενείς μέσω μηνυμάτων, βιντεοκλήσεων ή social media (Messenger, WhatsApp, Viber κ.ά.).

# Κύριοι λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι μπαίνουν στο διαδίκτυο:

## Ψυχαγωγία:

- Να βλέπουν βίντεο (π.χ. YouTube, TikTok), να ακούν μουσική, να παρακολουθούν σειρές ή ταινίες (Netflix κ.λπ.).



## Παιχνίδια:

- Να παίζουν online παιχνίδια, μόνοι τους ή με άλλους.

# Κύριοι λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι μπαίνουν στο διαδίκτυο:



## 🎓 Εκπαίδευση – Μάθηση:

- Να κάνουν εργασίες, να παρακολουθούν online μαθήματα, να μαθαίνουν ξένες γλώσσες ή νέα πράγματα.

## 👛 Εργασία:

- Πολλοί άνθρωποι δουλεύουν μέσω διαδικτύου ή το χρησιμοποιούν για να οργανώνουν και να επικοινωνούν στη δουλειά τους.



# Κύριοι λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι μπαίνουν στο διαδίκτυο:



## Αγορές – Συναλλαγές:

- Να αγοράζουν προϊόντα online, να κάνουν πληρωμές ή τραπεζικές συναλλαγές.

## Κοινωνικά Δίκτυα:

- Να ανεβάζουν φωτογραφίες, να αλληλεπιδρούν με άλλους και να παρακολουθούν τι κάνουν οι φίλοι τους.



# ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΟΡΘΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ;

Οι κανόνες ορθής διαδικτυακής συμπεριφοράς —ή αλλιώς κανόνες διαδικτυακού "σαβουάρ βιβρ" (netiquette)— είναι τρόποι συμπεριφοράς που μας βοηθούν να χρησιμοποιούμε το διαδίκτυο με σεβασμό, ευγένεια και υπευθυνότητα.



**Να είσαι ευγενικός/ή**  
Μίλα στους άλλους όπως θα μιλούσες και από κοντά. Απόφυγε ειρωνείες, ύβρεις ή προσβλητικά σχόλια.

**Μη γράφεις με κεφαλαία**  
Τα ΚΕΦΑΛΑΙΑ γράμματα στο διαδίκτυο σημαίνουν ότι... φωνάζεις!

**Σεβάσου τις απόψεις των άλλων**  
Επιτρέπεται να διαφωνούμε, αλλά πάντα με επιχειρήματα και χωρίς επιθέσεις.

# ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΟΡΘΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ;

Σεβάσου την πνευματική ιδιοκτησία  
Αντιγράφεις κάτι; Δώσε την πηγή. Μην παρουσιάζεις ιδέες άλλων ως δικές σου

Μη σπαμάρεις  
Απόφυγε τα συνεχόμενα, άχρηστα ή διαφημιστικά μηνύματα.

Να σκέφτεσαι πριν δημοσιεύσεις  
Ό,τι ανεβαίνει στο διαδίκτυο μπορεί να μείνει εκεί για πάντα!

Χρησιμοποίησε δυνατούς και ασφαλείς κωδικούς  
Και μην τους μοιράζεσαι με κανέναν.

Λέμε **ΝΑΙ** στο διαδίκτυο, αλλά με **ΠΡΟΣΟΧΗ!**



# ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΟΡΘΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ;

Μην κάνεις cyberbullying (διαδικτυακό εκφοβισμό)  
Η κοροϊδία, οι απειλές ή η αποστολή κακόβουλων μηνυμάτων δεν έχουν θέση στο διαδίκτυο

Μη διαδίδεις ψευδείς ειδήσεις (fake news)  
Έλεγξε αν μια πληροφορία είναι αληθινή πριν τη μοιραστείς.

Προστάτευε τα προσωπικά σου δεδομένα  
Μην κοινοποιείς τη διεύθυνση, τον αριθμό τηλεφώνου ή άλλες ευαίσθητες πληροφορίες.



# ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ;

Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι η **υπερβολική και ανεξέλεγκτη χρήση του διαδικτύου**, σε βαθμό που να επηρεάζει **αρνητικά τη ζωή** ενός ατόμου — την ψυχική του υγεία, τις σχέσεις του, τη δουλειά ή το σχολείο του.

Κάποιος μπορεί να είναι εθισμένος:

- **στα social media** (π.χ. Instagram, TikTok),
- **σε online παιχνίδια** (όπως Fortnite, League of Legends),
- **στο σερφάρισμα γενικά** (π.χ. YouTube, Reddit),
- **στην ανάγκη για συνεχή ενημέρωση ή online αγορές.**



# Κύριοι κίνδυνοι εθισμού στο διαδίκτυο:



- 📉 **Μείωση σχολικής ή επαγγελματικής απόδοσης**  
Το άτομο δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί στις υποχρεώσεις του.
- 😴 **Έλλειψη ύπνου και κόπωση**  
Μένει πολλές ώρες ξύπνιο μπροστά σε μια οθόνη.
- 😞 **Κοινωνική απομόνωση**  
Προτιμά την "online" ζωή από τις πραγματικές ανθρώπινες σχέσεις.

# Κύριοι κίνδυνοι εθισμού στο διαδίκτυο:

- 🧠 **Άγχος και νευρικότητα**  
Νιώθει εκνευρισμό ή πανικό όταν δεν μπορεί να συνδεθεί στο διαδίκτυο.
- 🧠 **Ψυχική εξάρτηση**  
Το άτομο νιώθει ότι δεν μπορεί να ζήσει χωρίς internet, social media ή παιχνίδια.
- 👁️ **Υποβάθμιση φυσικής υγείας**  
Προβλήματα σε μάτια, πλάτη, παχυσαρκία λόγω καθιστικής ζωής.
- 🕒 **Σπατάλη χρόνου και χρημάτων**  
Αγορά άχρηστων πραγμάτων ή υπερβολικός χρόνος σε διαφήμιση/ψώνια.



# Τρόποι αποφυγής εθισμού στο διαδίκτυο:

Ο εθισμός στο διαδίκτυο μπορεί να προληφθεί με σωστή οργάνωση, ισορροπία και υποστήριξη από το περιβάλλον μας. Είναι σημαντικό να χρησιμοποιούμε το διαδίκτυο με μέτρο και υπευθυνότητα.

- 📅 **Θέσε χρονικά όρια χρήσης**  
Προγραμμάτισε πόση ώρα θα περνάς στο διαδίκτυο καθημερινά.
- 🕒 **Κάνε συχνά διαλείμματα**  
Μετά από κάθε 30-45 λεπτά χρήσης, κάνε ένα διάλειμμα για να ξεκουράσεις τα μάτια και το σώμα σου.
- 🏃♂️ **Ασχολήσου με εξωδιαδικτυακές δραστηριότητες**  
Άθληση, μουσική, βόλτες, παρέες, χόμπι — όλα βοηθούν στην αποσύνδεση.



# Τρόποι αποφυγής εθισμού στο διαδίκτυο:



- 👨👩👧👦 **Μίλα με τους γονείς ή καθηγητές σου**  
Αν νιώθεις ότι δυσκολεύεται να σταματήσεις, μη διστάσεις να ζητήσεις βοήθεια.
- 🚫 **Απόφυγε τη χρήση του κινητού πριν τον ύπνο**  
Η οθόνη και το περιεχόμενο "κρατούν ξύπνιο" το μυαλό σου και εμποδίζουν τον ποιοτικό ύπνο.
- 📚 **Χρησιμοποίησε το διαδίκτυο για δημιουργικά πράγματα**  
Εκπαίδευση, μάθηση, δημιουργία – όχι μόνο για ψυχαγωγία.
- 🧘♂ **Μάθε να "αποσυνδέεσαι"**  
Βρες χρόνο μέσα στη μέρα για πλήρη αποχή από οθόνες και τεχνολογία.

# Λόγοι - Αιτίες εθισμού στο διαδίκτυο:

Ο εθισμός στο διαδίκτυο δεν εμφανίζεται τυχαία. Υπάρχουν διάφοροι ψυχολογικοί, κοινωνικοί και περιβαλλοντικοί λόγοι που μπορούν να οδηγήσουν κάποιον σε υπερβολική χρήση του.

- 😞 **Μοναξιά ή απομόνωση**  
Άτομα που νιώθουν μόνα ή δυσκολεύονται στις κοινωνικές σχέσεις, βρίσκουν "παρέα" στο διαδίκτυο
- 🧠 **Συναισθηματικά προβλήματα**  
Το άγχος, η θλίψη ή η βαρεμάρα οδηγούν κάποιους να ξεφεύγουν μέσω του internet.



# Λόγοι - Αιτίες εθισμού στο διαδίκτυο:



- 🎮 **Ελκυστικό περιεχόμενο**  
Τα social media, τα παιχνίδια και τα βίντεο είναι σχεδιασμένα να "σε κρατούν μέσα" όσο γίνεται περισσότερο.
- 📶 **Εύκολη και συνεχής πρόσβαση**  
Με κινητά, Wi-Fi και τάμπλετ, το διαδίκτυο είναι πάντα διαθέσιμο — και δύσκολο να το αφήσεις.

# Λόγοι - Αιτίες εθισμού στο διαδίκτυο:



Ο εθισμός δεν είναι "τεμπελιά" ή "κακός χαρακτήρας". Είναι αποτέλεσμα συνθηκών που πολλές φορές μπορούν να διορθωθούν με στήριξη, συζήτηση και σωστή καθοδήγηση.

- 🙄 Έλλειψη ορίων ή επίβλεψης  
Όταν δεν υπάρχουν κανόνες ή έλεγχος (ειδικά για παιδιά και εφήβους), η χρήση μπορεί να ξεφύγει.
- 🤔 Έλλειψη ενδιαφερόντων εκτός οθόνης  
Αν κάποιος δεν έχει χόμπι ή δραστηριότητες στον "πραγματικό κόσμο", στρέφεται εύκολα στον ψηφιακό.
- 💬 Ανάγκη αποδοχής ή επιβεβαίωσης  
Τα likes, τα σχόλια και οι "ακολούθοι" στα social media δημιουργούν εξάρτηση από την αποδοχή των άλλων.

# Τρόποι απεξάρτησης από τον εθισμό στο διαδίκτυο:

Όταν κάποιος συνειδητοποιήσει ότι περνά υπερβολικό χρόνο στο διαδίκτυο και αυτό του δημιουργεί προβλήματα, είναι σημαντικό να κάνει βήματα για να απεξαρτηθεί. Η απεξάρτηση απαιτεί θέληση, στήριξη και αλλαγή συνηθειών.



## Ώρες χωρίς οθόνες

•Καθιέρωσε ώρες μέσα στην ημέρα όπου δεν χρησιμοποιείς καθόλου κινητό, υπολογιστή ή tablet (π.χ. πριν τον ύπνο ή κατά τη διάρκεια των γευμάτων).



## Καθημερινό πρόγραμμα

Οργάνωσε τη μέρα σου με συγκεκριμένο χρόνο για διαδίκτυο και περισσότερο χρόνο για άλλες δραστηριότητες.



# Τρόποι απεξάρτησης από τον εθισμό στο διαδίκτυο:

## 🗄️ Χρήση ειδικών εφαρμογών

Υπάρχουν εφαρμογές που βοηθούν στον περιορισμό του χρόνου χρήσης (όπως το “Digital Wellbeing”, “Forest”, “Stay Focused”).



## 🗣️ Συζήτηση με δικούς σου ανθρώπους

Μίλησε ανοιχτά με γονείς, δασκάλους ή φίλους για το πρόβλημα. Η στήριξη βοηθά πολύ.



🚶♂️ **Ενασχόληση με δραστηριότητες εκτός οθόνης**  
Άθληση, περπάτημα, διάβασμα, μουσική, χόμπι ή παρέα με φίλους και οικογένεια.



# Τρόποι απεξάρτησης από τον εθισμό στο διαδίκτυο:

## 🧘♀️ Ενίσχυση της ψυχικής υγείας

Μάθε τρόπους να διαχειρίζεσαι το άγχος, τη βαρεμάρα ή τη θλίψη με πιο υγιείς τρόπους (π.χ. χαλάρωση, τεχνικές αναπνοής).



## 👨⚕️ Αναζήτηση βοήθειας από ειδικό

Αν νιώθεις ότι δεν μπορείς να το αντιμετωπίσεις μόνος σου, ένας ψυχολόγος ή σύμβουλος μπορεί να σε βοηθήσει.

Ο στόχος δεν είναι να **κόψουμε τελείως** το διαδίκτυο, αλλά να **μάθουμε να το χρησιμοποιούμε με μέτρο**, χωρίς να κυριαρχεί στη ζωή μας.

# Σημάδια - Αναγνώριση εθισμού στο διαδίκτυο.

## Υπερβολικός χρόνος στο διαδίκτυο

Το άτομο περνά πολλές ώρες καθημερινά online, ξεχνώντας ή παραμελώντας άλλες δραστηριότητες.

## Άγχος ή εκνευρισμός χωρίς internet

Όταν δεν έχει πρόσβαση, νιώθει έντονη ανησυχία ή θυμό.

Ο εθισμός στο διαδίκτυο δεν φαίνεται πάντα εύκολα, όμως υπάρχουν κάποια ξεκάθαρα σημάδια που δείχνουν ότι η χρήση του έχει ξεφύγει από τον έλεγχο. Όσο νωρίτερα τα αναγνωρίσουμε, τόσο πιο εύκολα μπορούμε να τον αντιμετωπίσουμε.

## Πτώση στις σχολικές επιδόσεις ή στις υποχρεώσεις

Αμελεί τα μαθήματα ή τις καθημερινές του ευθύνες για να είναι online.

## Διαταραχές ύπνου

Μένει ξύπνιος μέχρι αργά το βράδυ χρησιμοποιώντας το κινητό ή τον υπολογιστή.

# Σημάδια - Αναγνώριση εθισμού στο διαδίκτυο.

## Σκέψεις συνεχώς γύρω από το διαδίκτυο

Σκέφτεται συνέχεια το επόμενο παιχνίδι, post ή βίντεο ακόμα και όταν είναι εκτός σύνδεσης.

## Αδιαφορία για δραστηριότητες εκτός διαδικτύου

Δεν ενδιαφέρεται πλέον για χόμπι, σπορ ή εξόδους.

## Απομάκρυνση από φίλους και οικογένεια

Προτιμά την online επικοινωνία από την πραγματική επαφή.

## Αποτυχημένες προσπάθειες να μειώσει τον χρόνο

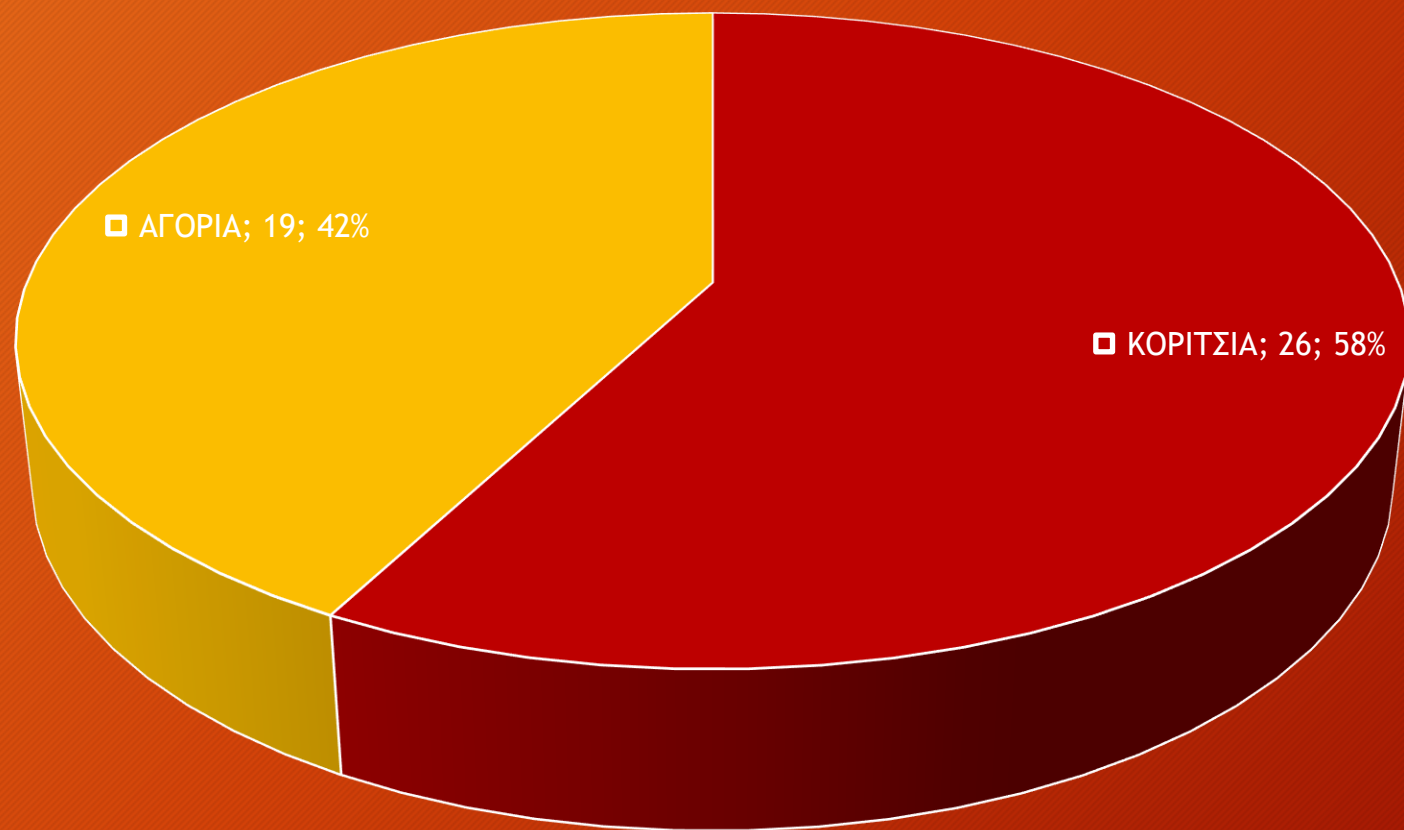
Προσπαθεί να σταματήσει ή να μειώσει τη χρήση, αλλά δεν τα καταφέρνει.

Τα παραπάνω σημάδια **δεν σημαίνουν πάντα εθισμό**, αλλά αν εμφανίζονται συχνά και επηρεάζουν την καθημερινότητα, τότε καλό είναι να μιλήσει κανείς με έναν γονιό, δάσκαλο ή ειδικό.

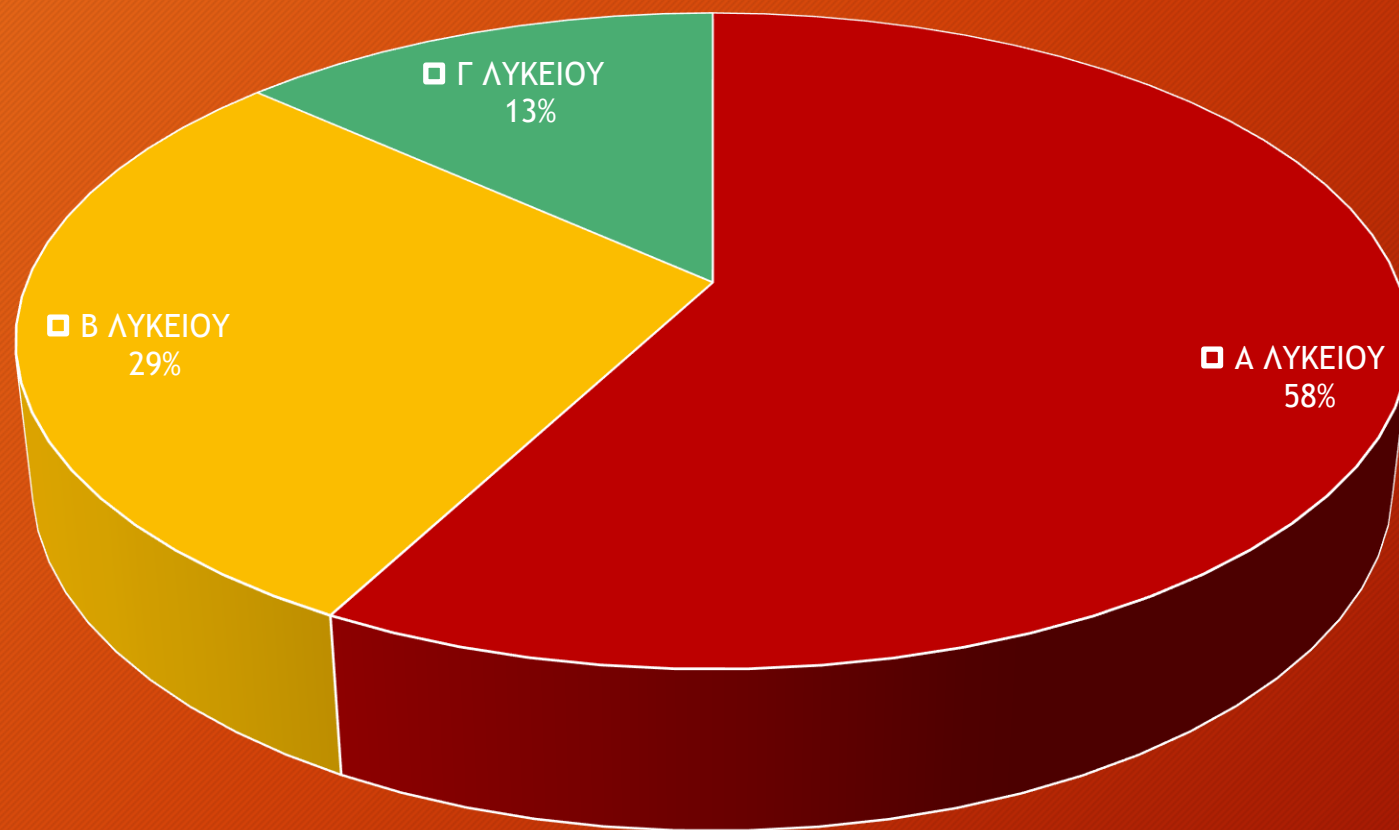
Διαδικτυακή έρευνα μεταξύ μαθητών σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο.



# Ποιο είναι το φύλο σου;

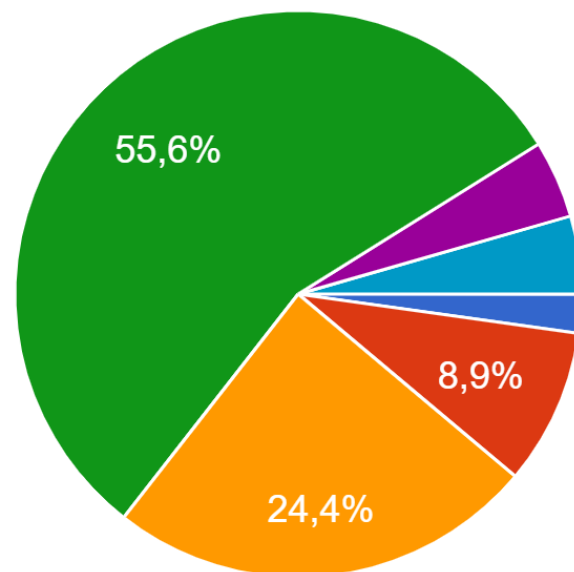


# Τι τάξη είσαι ;



# Ποιο είναι το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα σου;

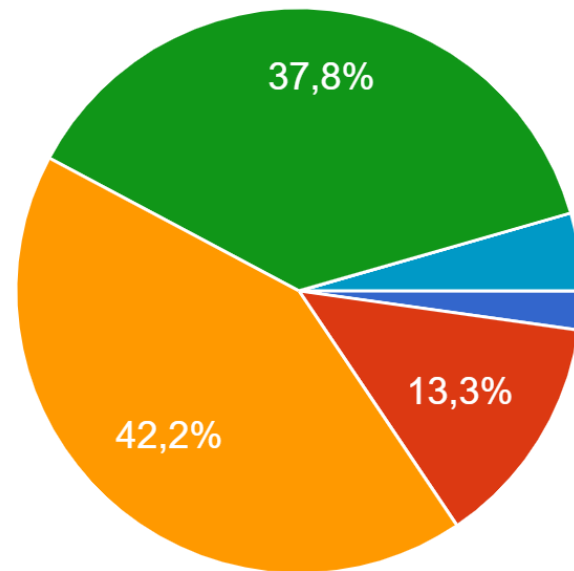
Ποιο είναι το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα σου;  
45 απαντήσεις



- διδακτορικό
- μεταπτυχιακό
- πτυχίο σχολής τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (όχι μεταπτυχιακός ή διδακτορικός τίτλος)
- δευτεροβάθμια εκπαίδευση
- πρωτοβάθμια εκπαίδευση
- τίποτα από τα παραπάνω

# Ποιο είναι το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας σου;

Ποιο είναι το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας σου;  
45 απαντήσεις

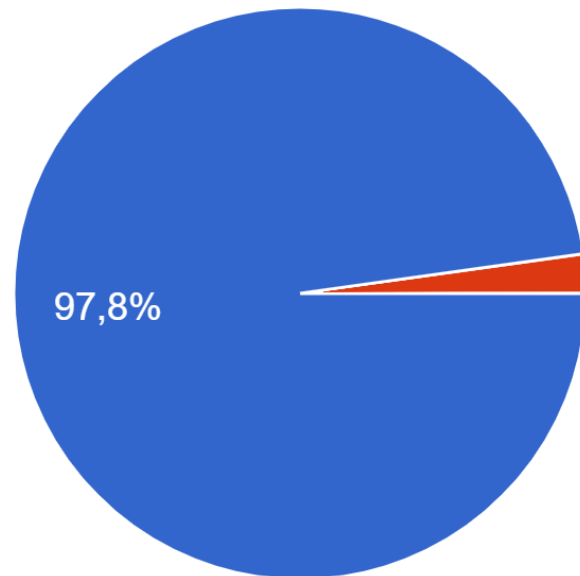


- διδακτορικό
- μεταπτυχιακό
- πτυχίο σχολής τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (όχι μεταπτυχιακός ή διδακτορικός τίτλος)
- δευτεροβάθμια εκπαίδευση
- πρωτοβάθμια εκπαίδευση
- τίποτα από τα παραπάνω

# Πόσο συχνά χρησιμοποιείς το διαδίκτυο στην καθημερινότητά σου;

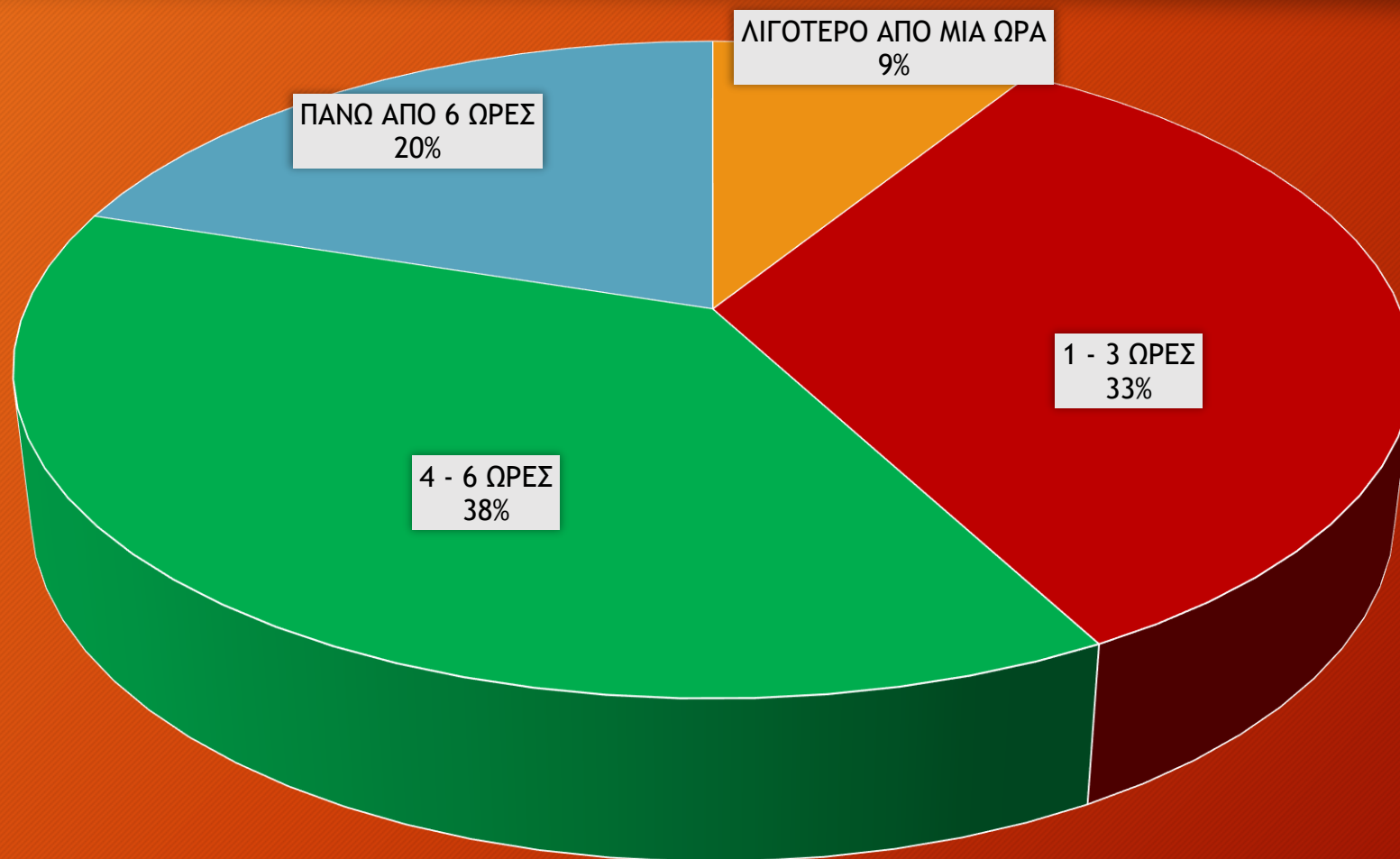
Πόσο συχνά χρησιμοποιείς το διαδίκτυο στην καθημερινότητά σου;

45 απαντήσεις



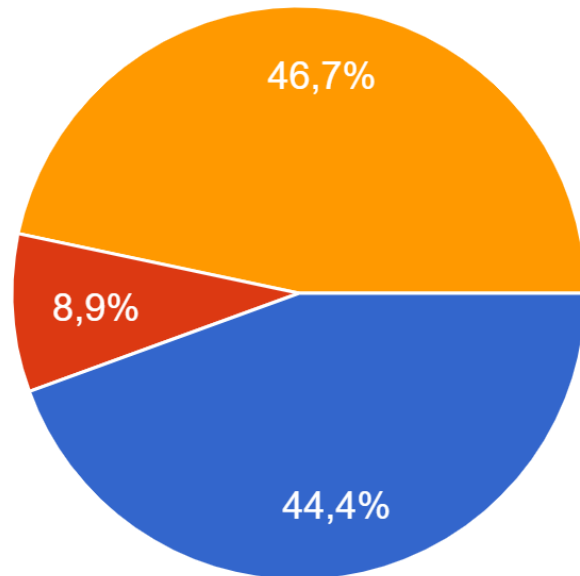
- καθημερινά
- μερικές φορές την εβδομάδα
- σπάνια
- καθόλου

# Πόσο χρόνο περνάς κατά μέσο όρο στο διαδίκτυο καθημερινά;



# Χρησιμοποιείς το διαδίκτυο για εκπαιδευτικούς λόγους;

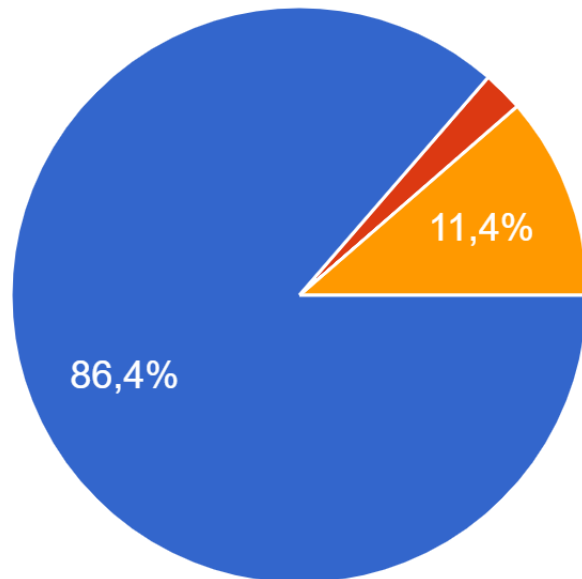
Χρησιμοποιείς το διαδίκτυο για εκπαιδευτικούς λόγους;  
45 απαντήσεις



- Ναι
- Όχι
- Κάποιες φορές

# Χρησιμοποιείς το διαδίκτυο για ψυχαγωγικούς λόγους;

Χρησιμοποιείς το διαδίκτυο για ψυχαγωγικούς λόγους;  
44 απαντήσεις

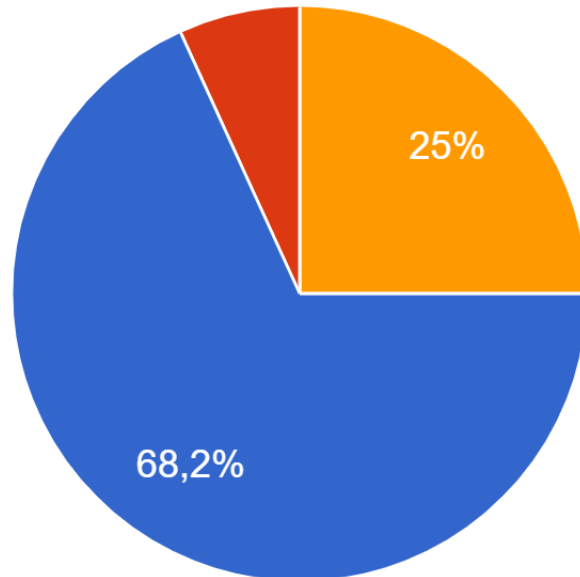


- Ναι
- Όχι
- Κάποιες φορές

# Χρησιμοποιείς το διαδίκτυο για ενημέρωση;

Χρησιμοποιείς το διαδίκτυο για ενημέρωση;

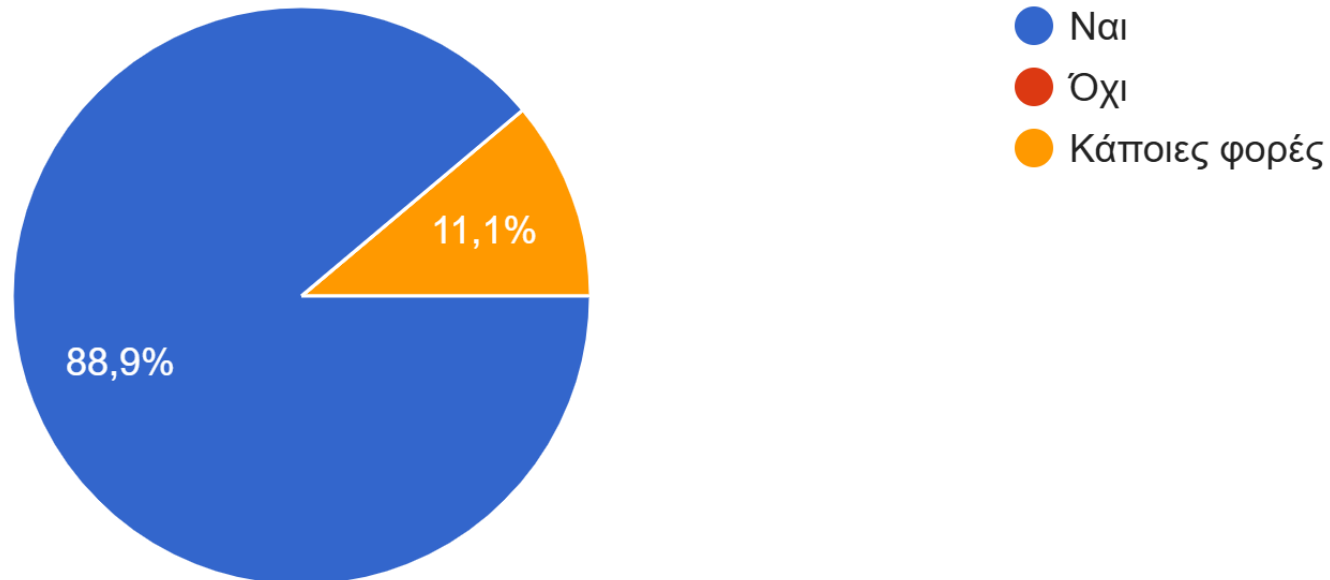
44 απαντήσεις



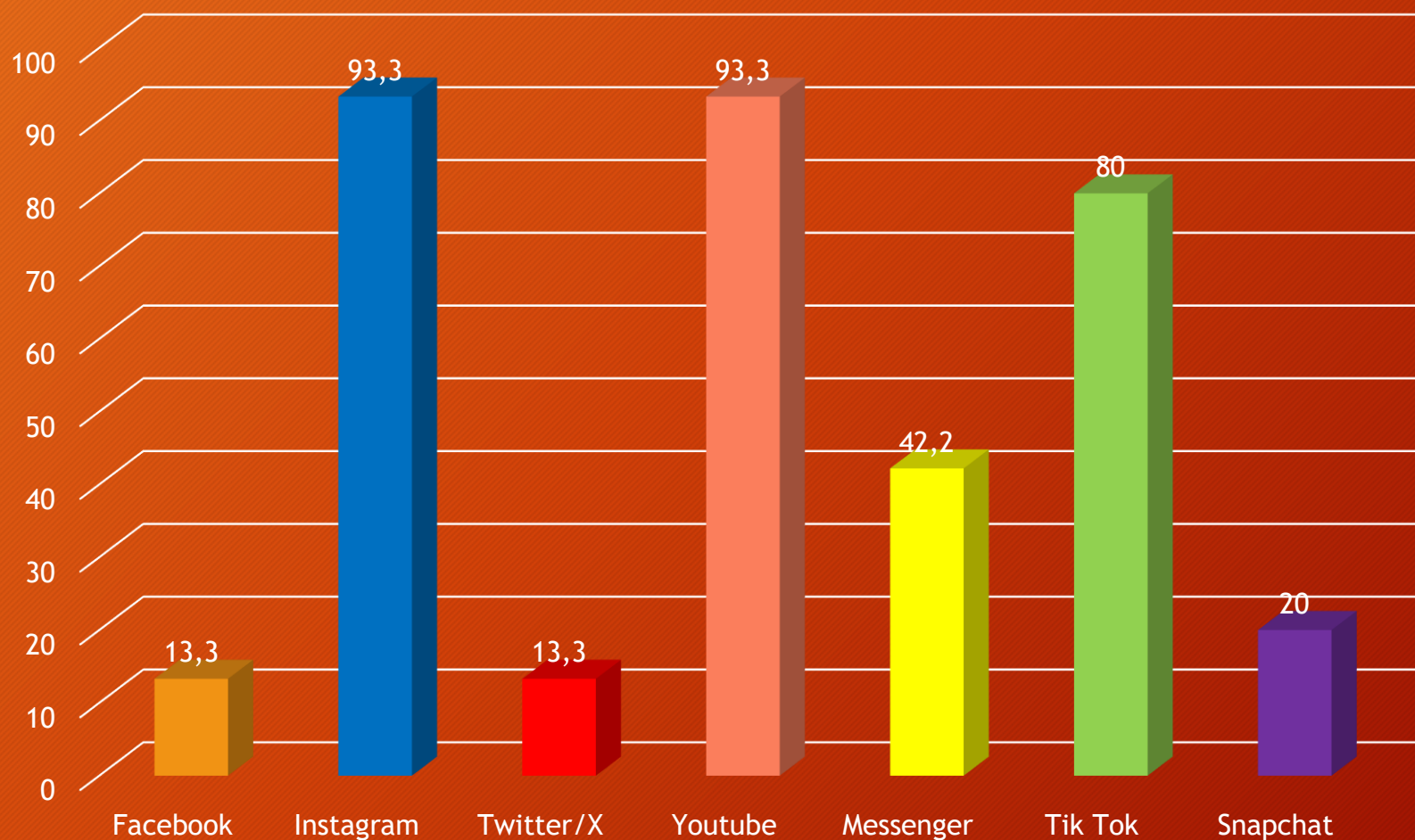
- Ναι
- Όχι
- Κάποιες φορές

# Χρησιμοποιείς το διαδίκτυο για να επικοινωνήσεις με τους φίλους σου ή δικούς σου ανθρώπους;

Χρησιμοποιείς το διαδίκτυο για να επικοινωνήσεις με τους φίλους σου ή δικούς σου ανθρώπους;  
45 απαντήσεις

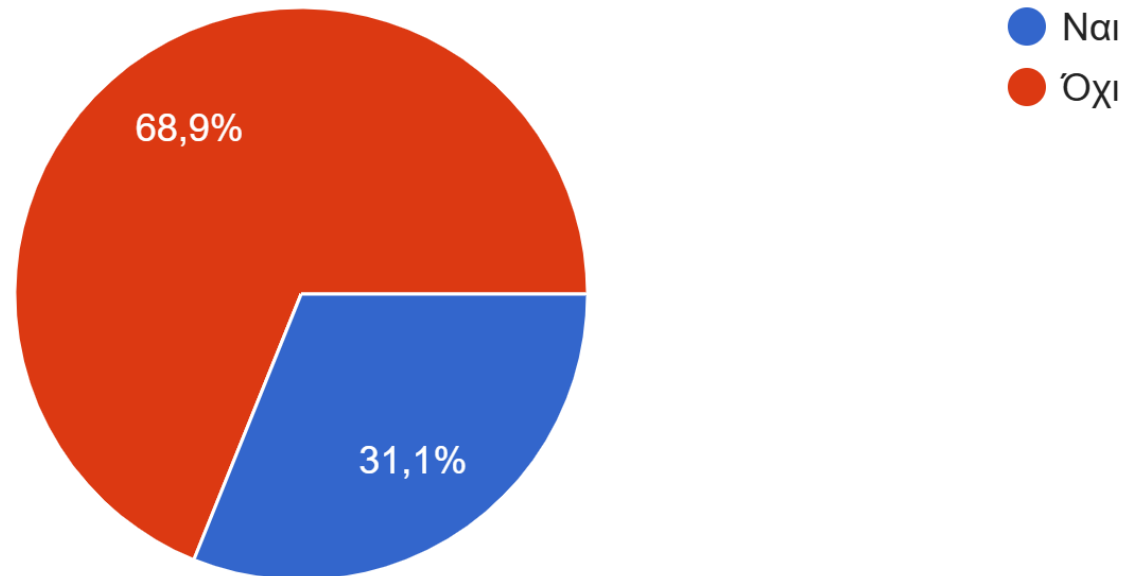


# Χρήση διαδεδομένων Κοινωνικών Δικτύων



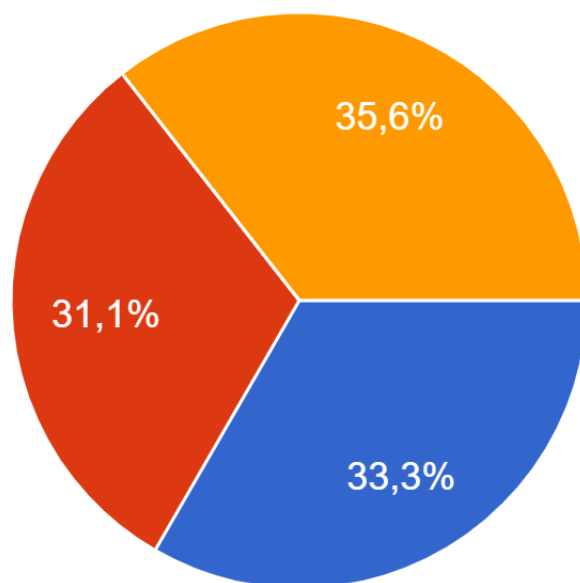
# Πιστεύεις ότι είναι σωστή η απαγόρευση του κινητού στον σχολικό χώρο;

Πιστεύεις ότι είναι σωστή η απαγόρευση του κινητού στον σχολικό χώρο;  
45 απαντήσεις



# Τηρείς αυτή την απαγόρευση;

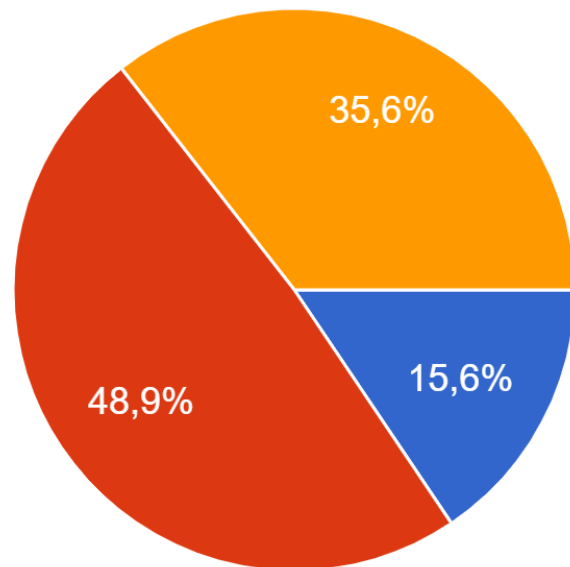
Τηρείς αυτή την απαγόρευση;  
45 απαντήσεις



- Ναι
- Όχι
- Κάποιες φορές

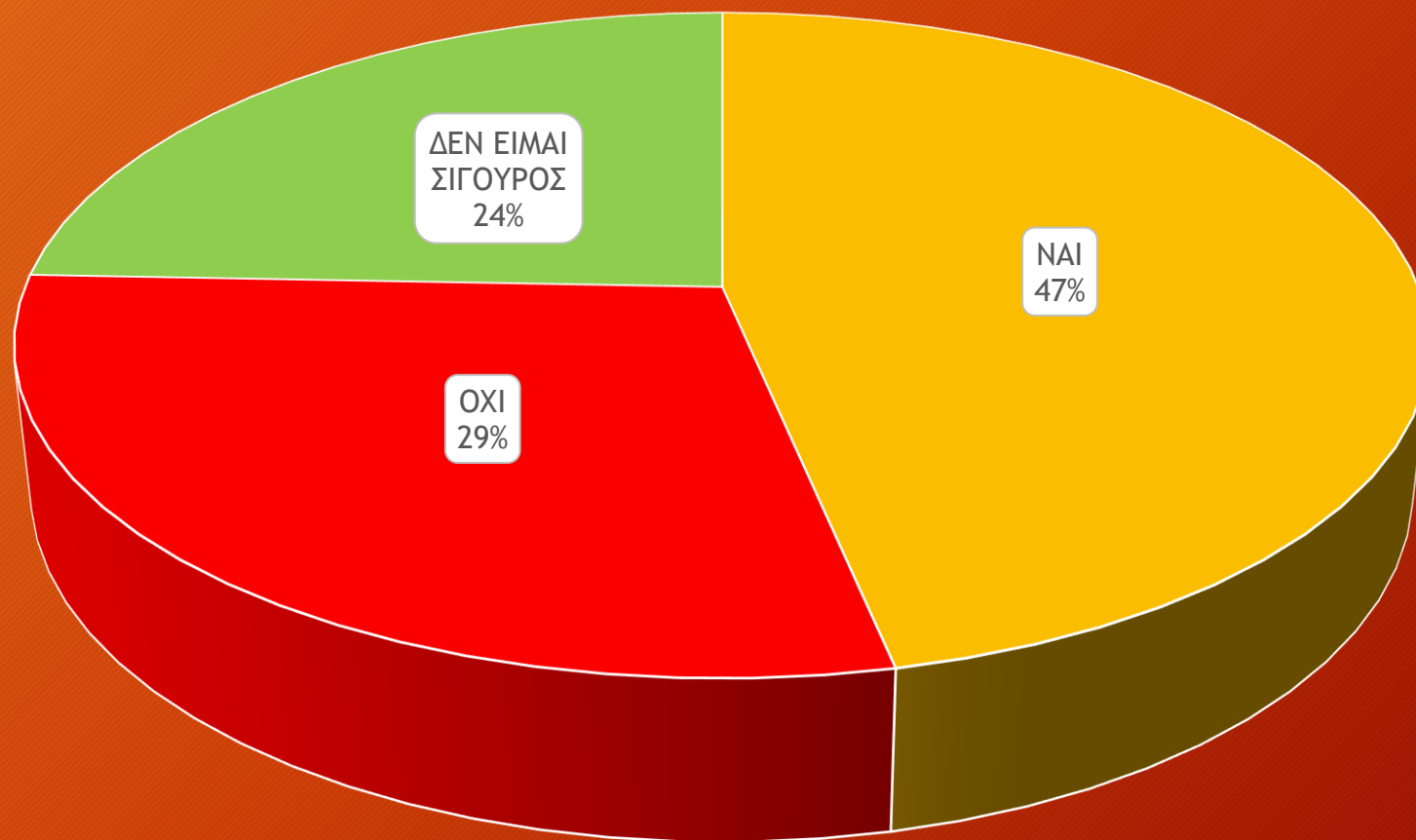
# Ποιά είναι η πιο χαρακτηριστική μορφή διαδικτυακής εξάρτησης για σένα;

Ποιά είναι η πιο χαρακτηριστική μορφή διαδικτυακής εξάρτησης για εσένα;  
45 απαντήσεις

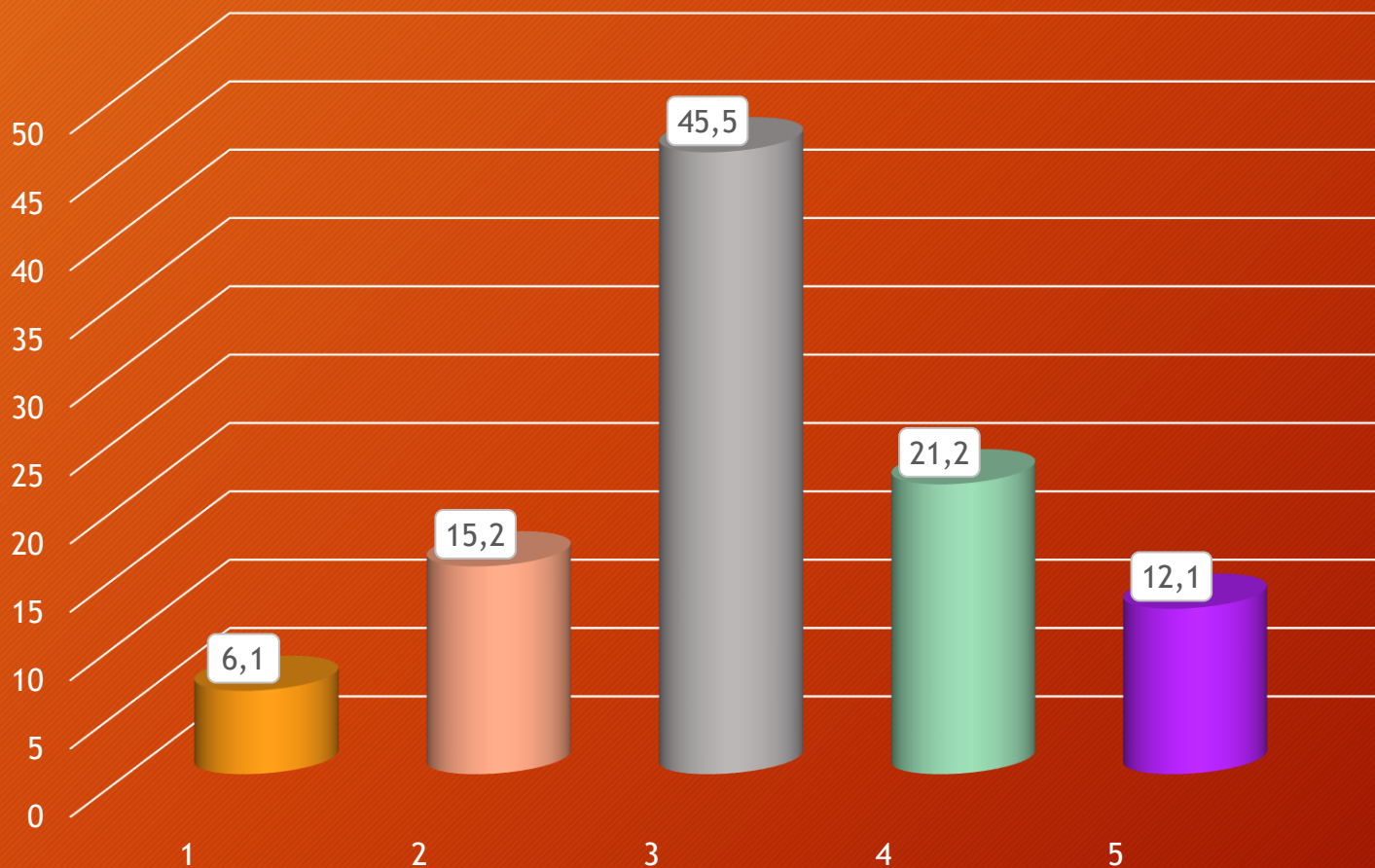


- αγχώνομαι που δεν μπορώ να χρησιμοποιήσω το κινητό μου κατά τη διάρκεια του σχολικού ωραρίου
- το πρώτο πράγμα που κάνω μόλις ξυπνάω ή πριν κοιμηθώ είναι να χρησιμοποιήσω το κινητό μου
- συνεχώς ελέγχω το κινητό μου για ειδοποιήσεις (social)

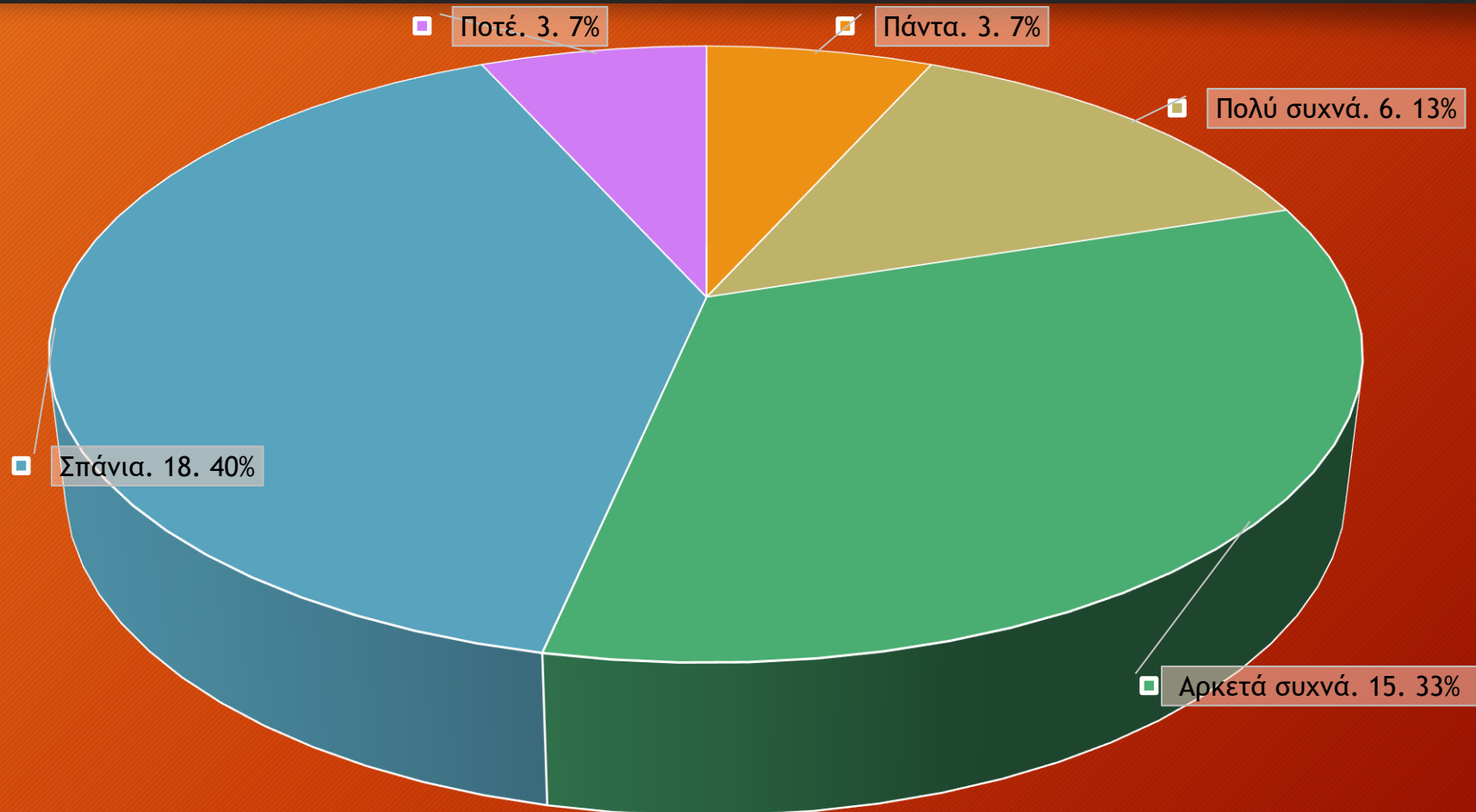
# Πιστεύεις ότι είσαι εξαρτημένος στο διαδίκτυο;



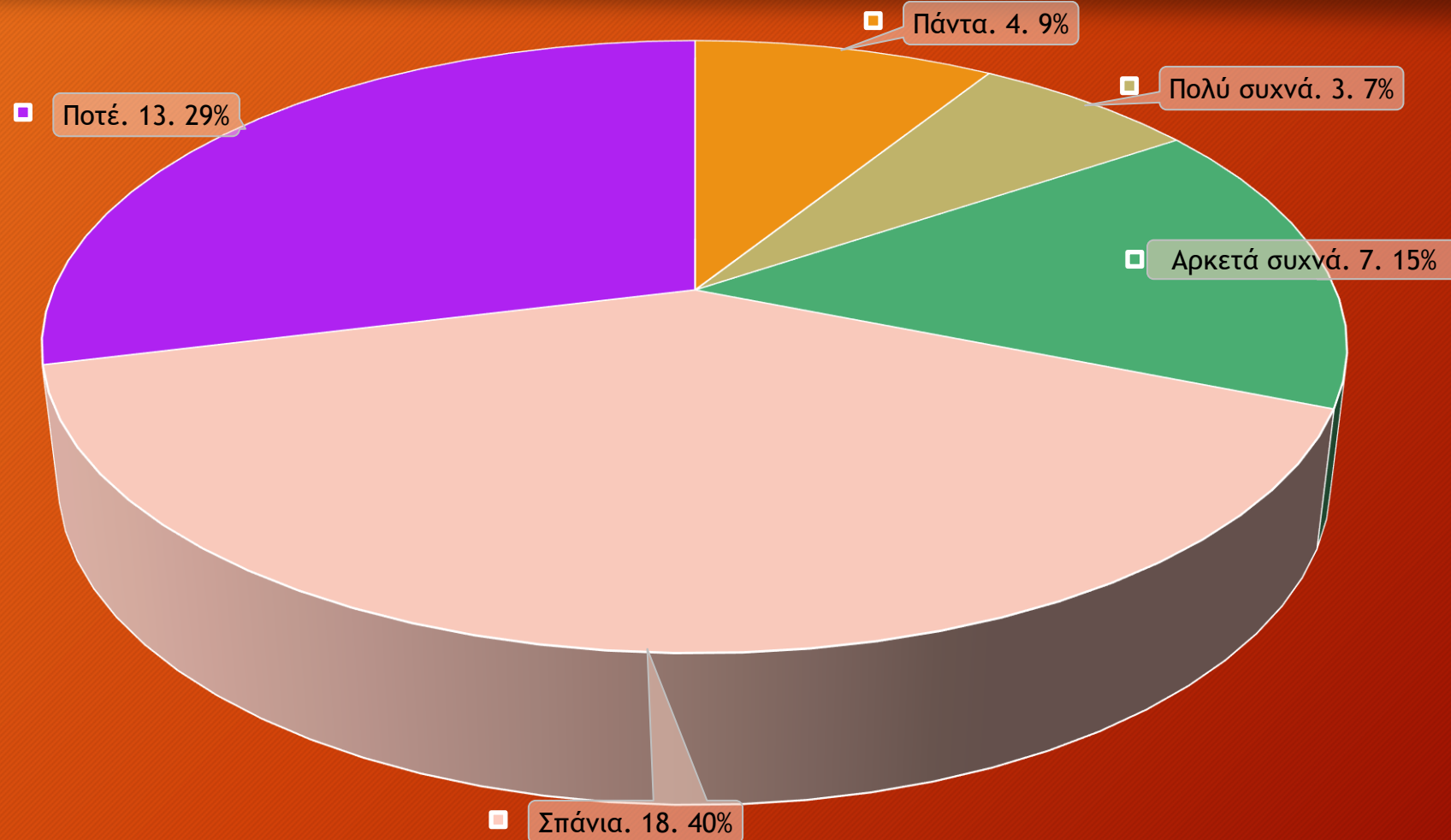
Αν έχεις απαντήσει θετικά στην προηγούμενη ερώτηση, πόσο εξαρτημένος πιστεύεις ότι είσαι (1=λίγο, 5=πάρα πολύ);



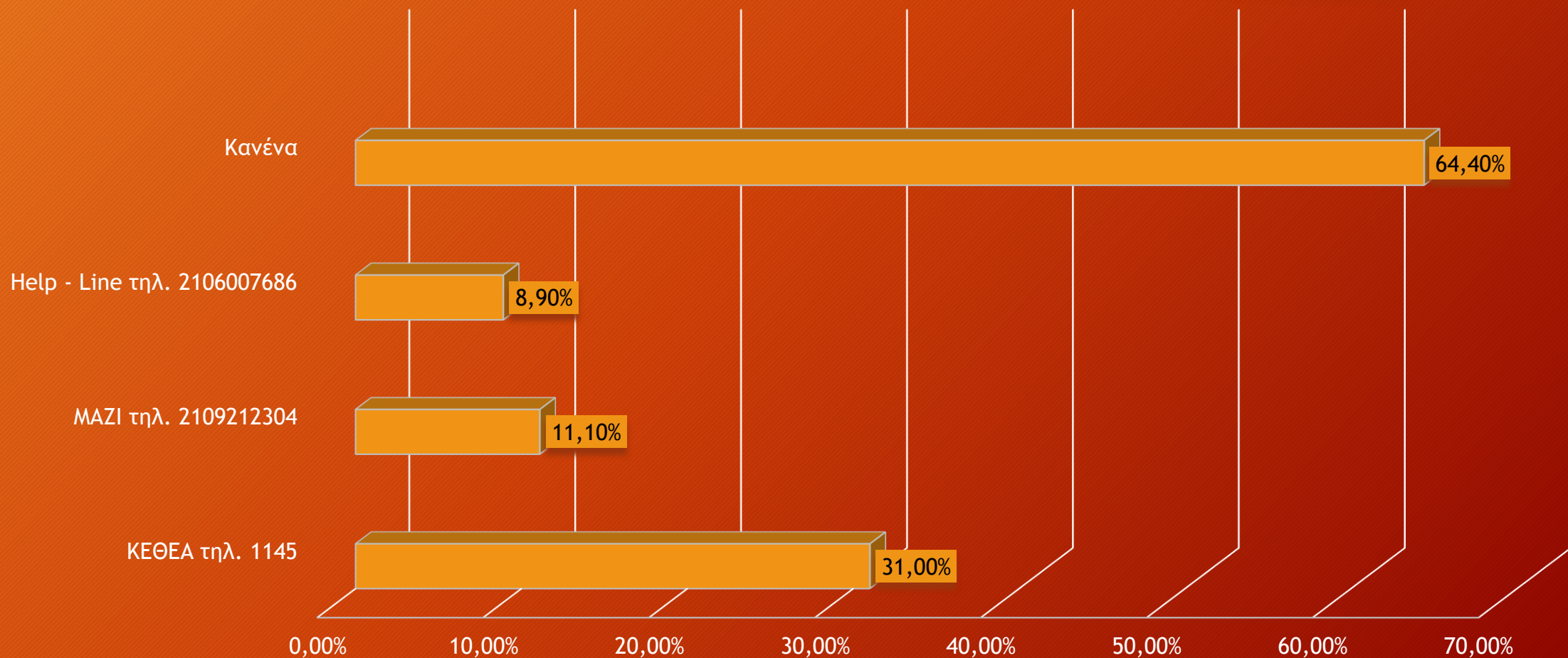
# Πόσο συχνά επιλέγεις να περνάς τον χρόνο σου στο διαδίκτυο αντί να κάνεις κάποιο από τα χόμπι που έκανες παλαιότερα;



Πόσο συχνά εκνευρίζεσαι πολύ και ξεσπάς, ή φωνάζεις, σε περίπτωση που κάποιος σε ενοχλήσει, ενώ είσαι στο internet ή παίζεις κάποιο διαδικτυακό παιχνίδι ;

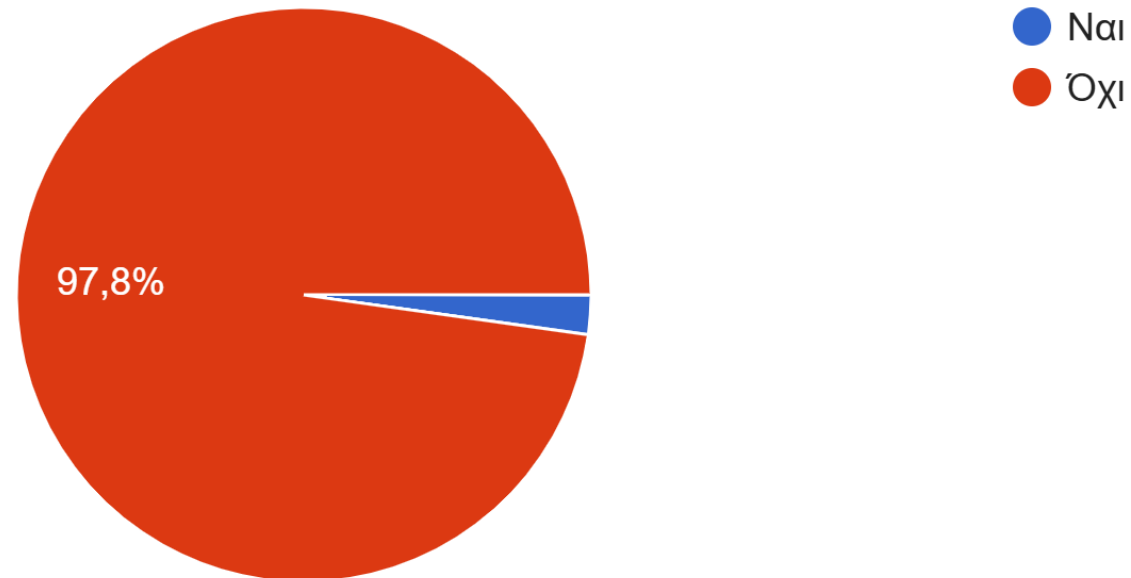


# Γνωρίζεις κάποιο από τα παρακάτω κέντρα απεξάρτησης ;

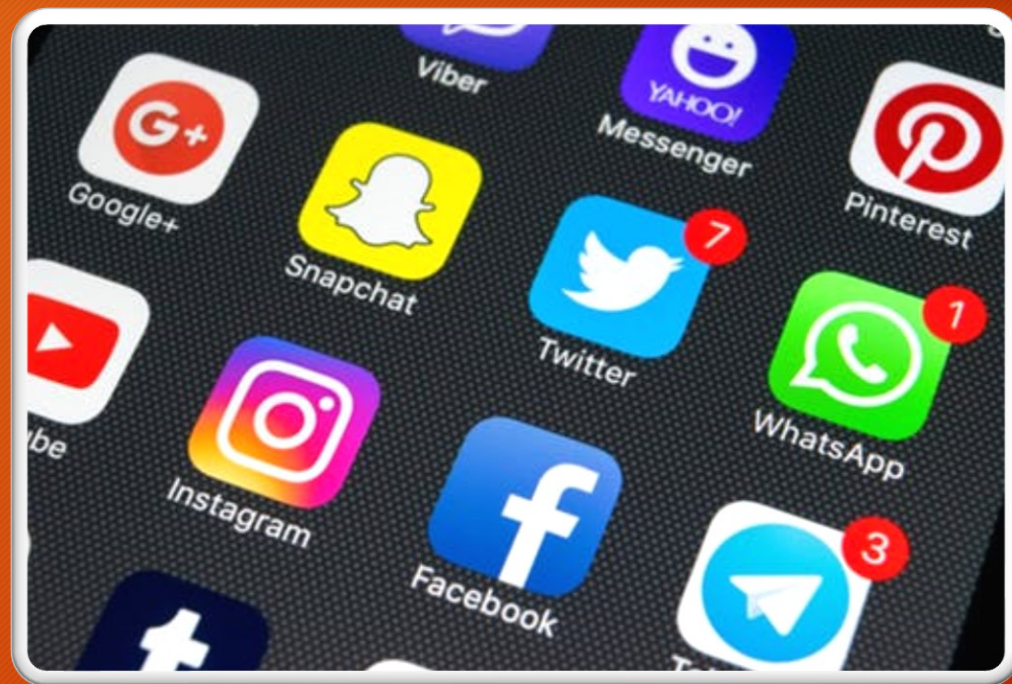


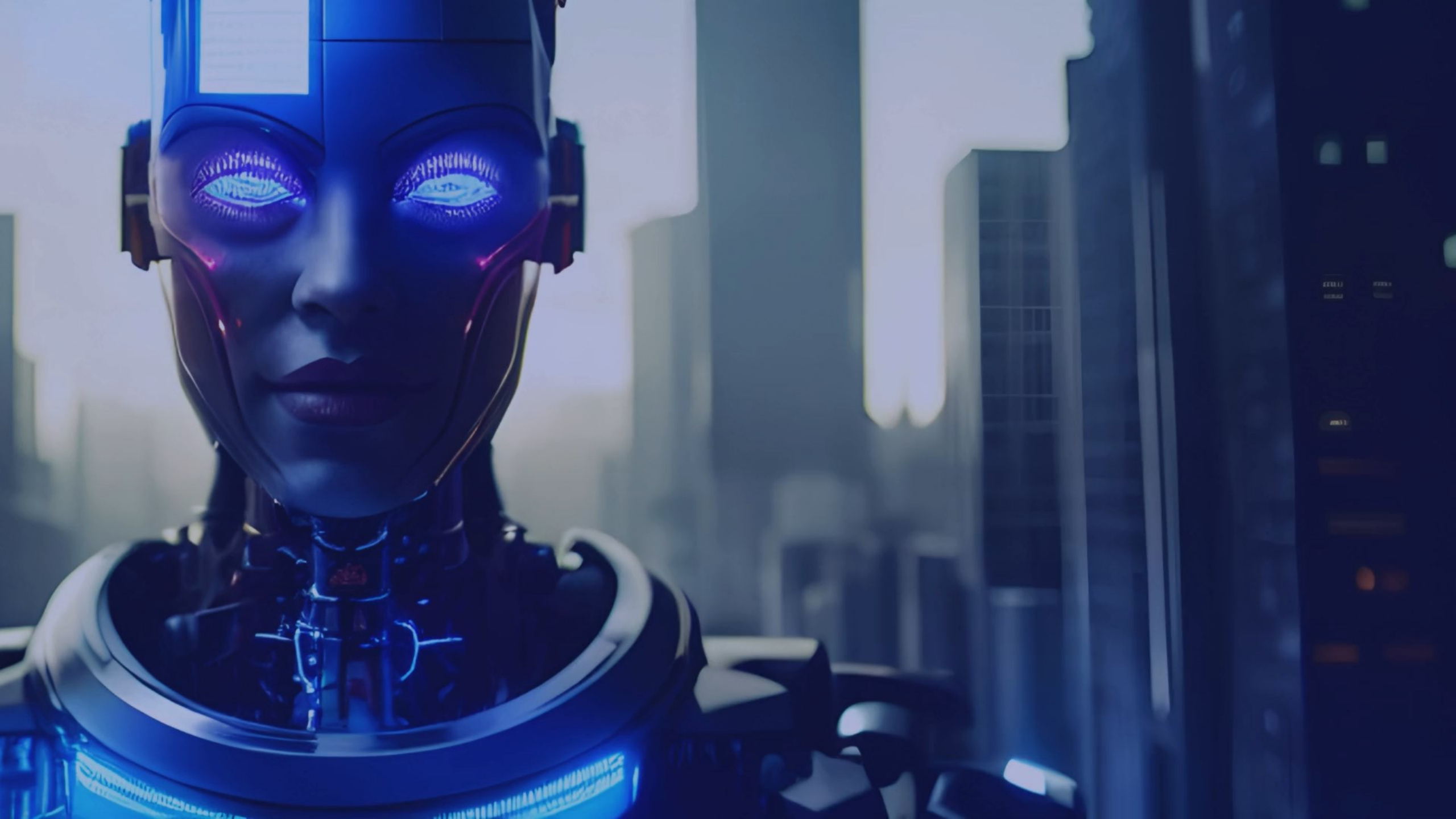
# Πιστεύεις ότι χρειάζεσαι βοήθεια από κέντρο απεξάρτησης;

Πιστεύεις ότι χρειάζεσαι βοήθεια από κέντρο απεξάρτησης;  
45 απαντήσεις



# Αφίσες με θέμα: «Μία μέρα χωρίς διαδίκτυο»





# ΜΙΑ ΜΕΡΑ ΧΩΡΙΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΟΥ ΑΠΟ  
ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

ΓΡΑΜΜΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΚΕΘΕΑ: 210 9241993 - 6

# ΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΧΩΡΙΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

