



cyberseniors

ACTIVE AGEING THROUGH ICT



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ενότητα 2: Ασφαλής και υπεύθυνη χρήση των ΤΠΕ

CIBER
VOLUNTARIOS.org



SYNTHESIS
CENTER FOR RESEARCH AND EDUCATION

**Vienna Association
of Education Volunteers**

**Age &
Opportunity**

Διάρκεια: 40 λεπτά

Περιεχόμενα

- 1. Η σημασία του ψηφιακού γραμματισμού στον 21ο αιώνα*
- 2. Ασφαλής χρήση των ΤΠΕ*
- 3. Υπεύθυνη χρήση των ΤΠΕ*

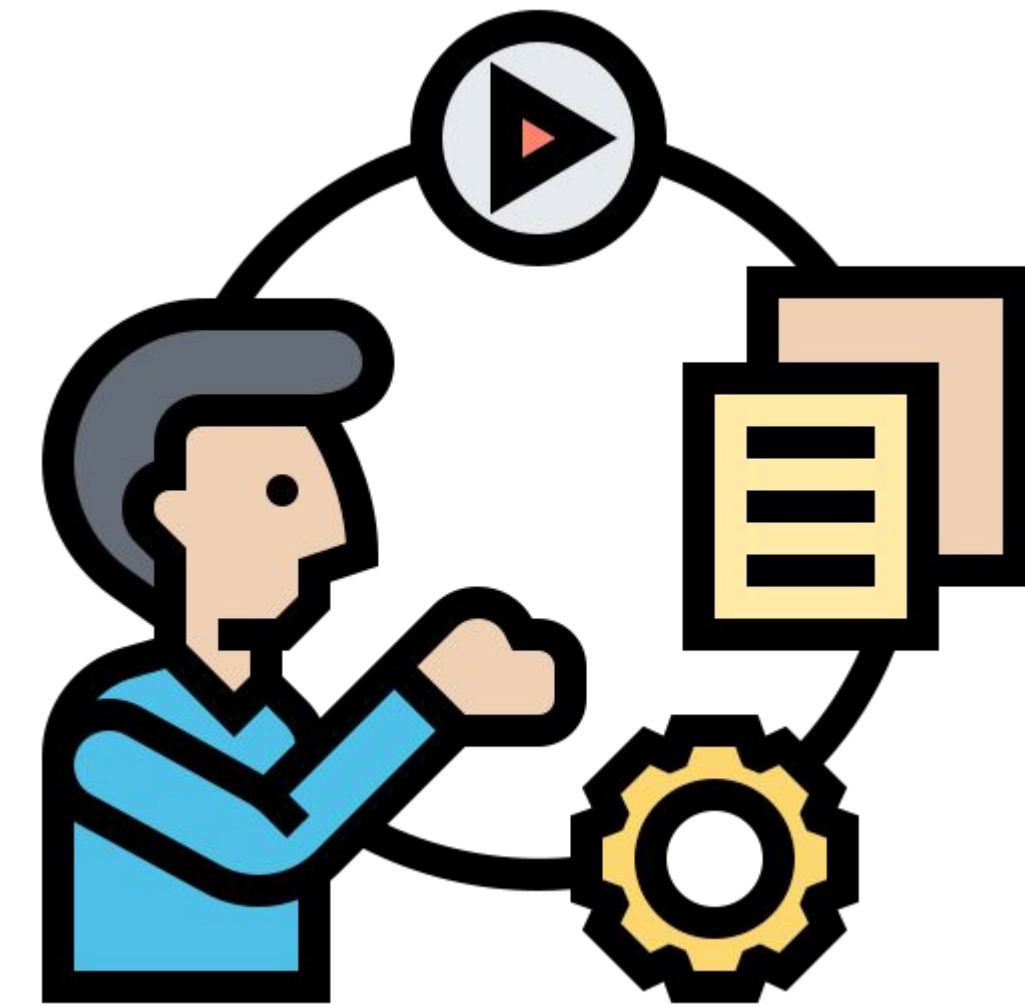
2.1 Η σημασία του ψηφιακού γραμματισμού στον 21ο αιώνα

Η ΕΠΟΧΗ ΤΗΣ ΨΗΦΙΟΠΟΙΗΣΗΣ



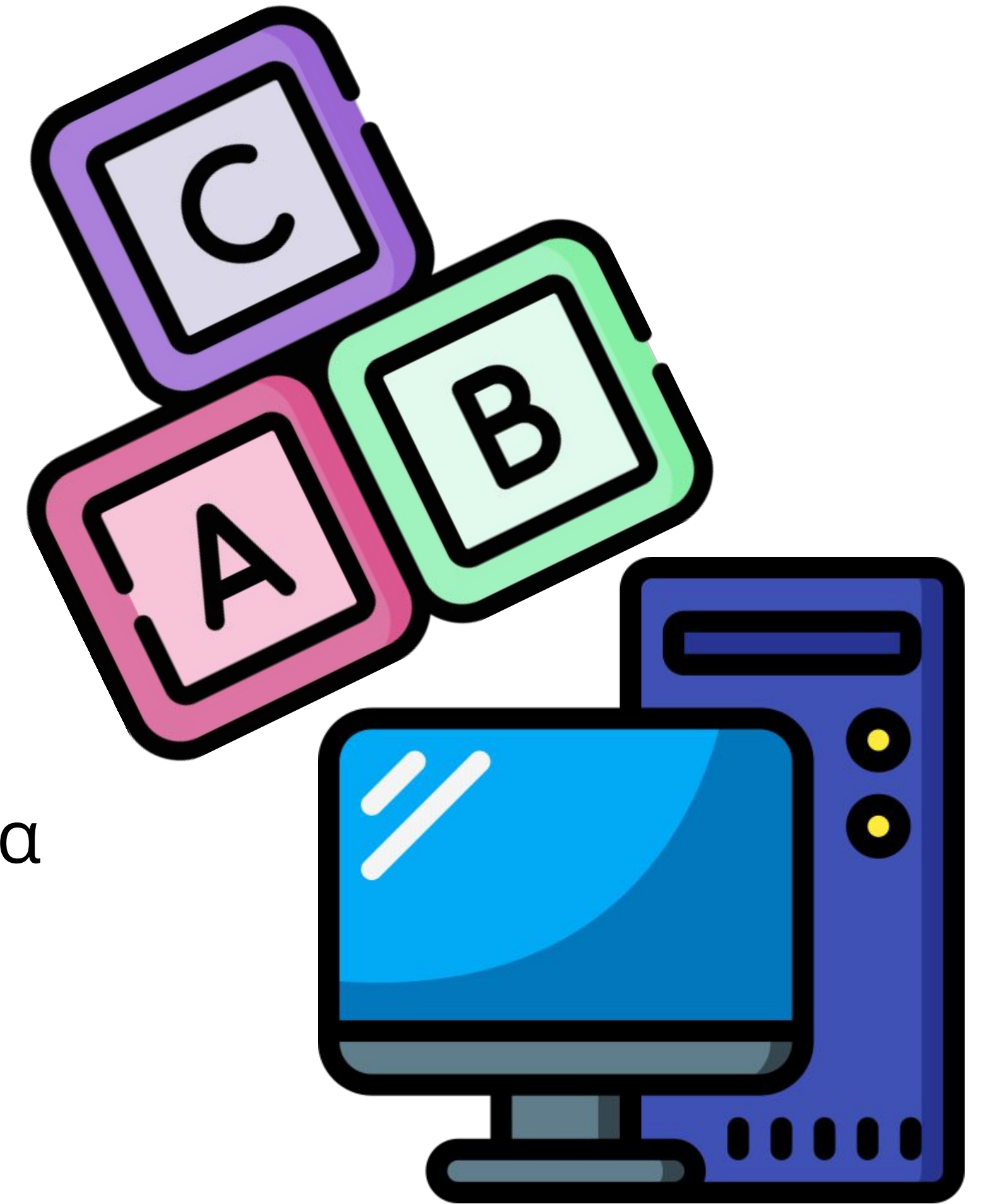
Μοντέρνες καθημερινές ανάγκες:

- Λογαριασμός ηλεκτρονικού ταχυδρομείου
- Ψηφιακή επικοινωνία
- Ψηφιακές συναλλαγές
- Υπενθυμίσεις τηλεφώνου
- Κτλ...



Ψηφιακός Γραμματισμός

- Δεξιότητες που απαιτούνται για την επίτευξη ψηφιακής ικανότητας
- Ασφαλής και κριτικής χρήση όλων των τεχνικών μέσων για χειρισμό της τεχνολογίας των πληροφοριών και των επικοινωνιών
- Ψηφιακή ασφάλεια και χρήση εξουσιοδοτημένου περιεχομένου.



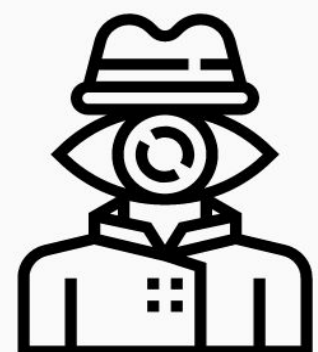
Οφέλη

- Ευκαιρίες
- Φέρνει τους ανθρώπους κοντά
- Παγκοσμιοποίηση
- Δια βίου μάθηση
- Ανεξαρτησία και την ενδυνάμωση.

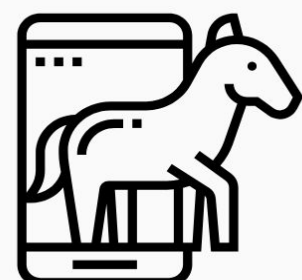


2.2 Ασφαλής χρήση των ΤΠΕ

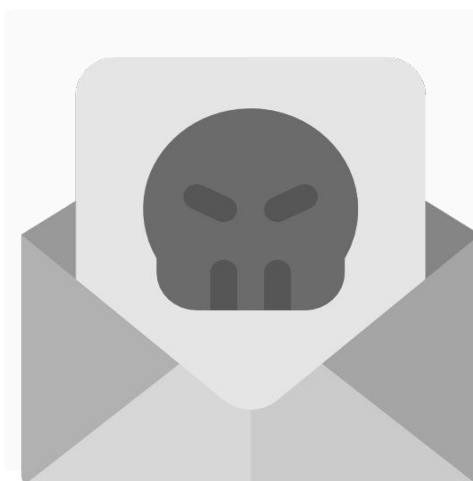
Επιγραμμικές απειλές



Πλαστοπροσωπία



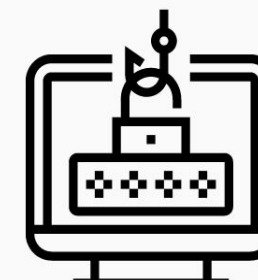
Trojan



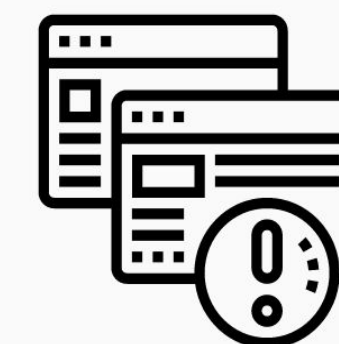
Spam



Κοινωνική
μηχανική (Social
Engineering)



Phishing



Λογισμικό
διαφήμιση
(Adware)

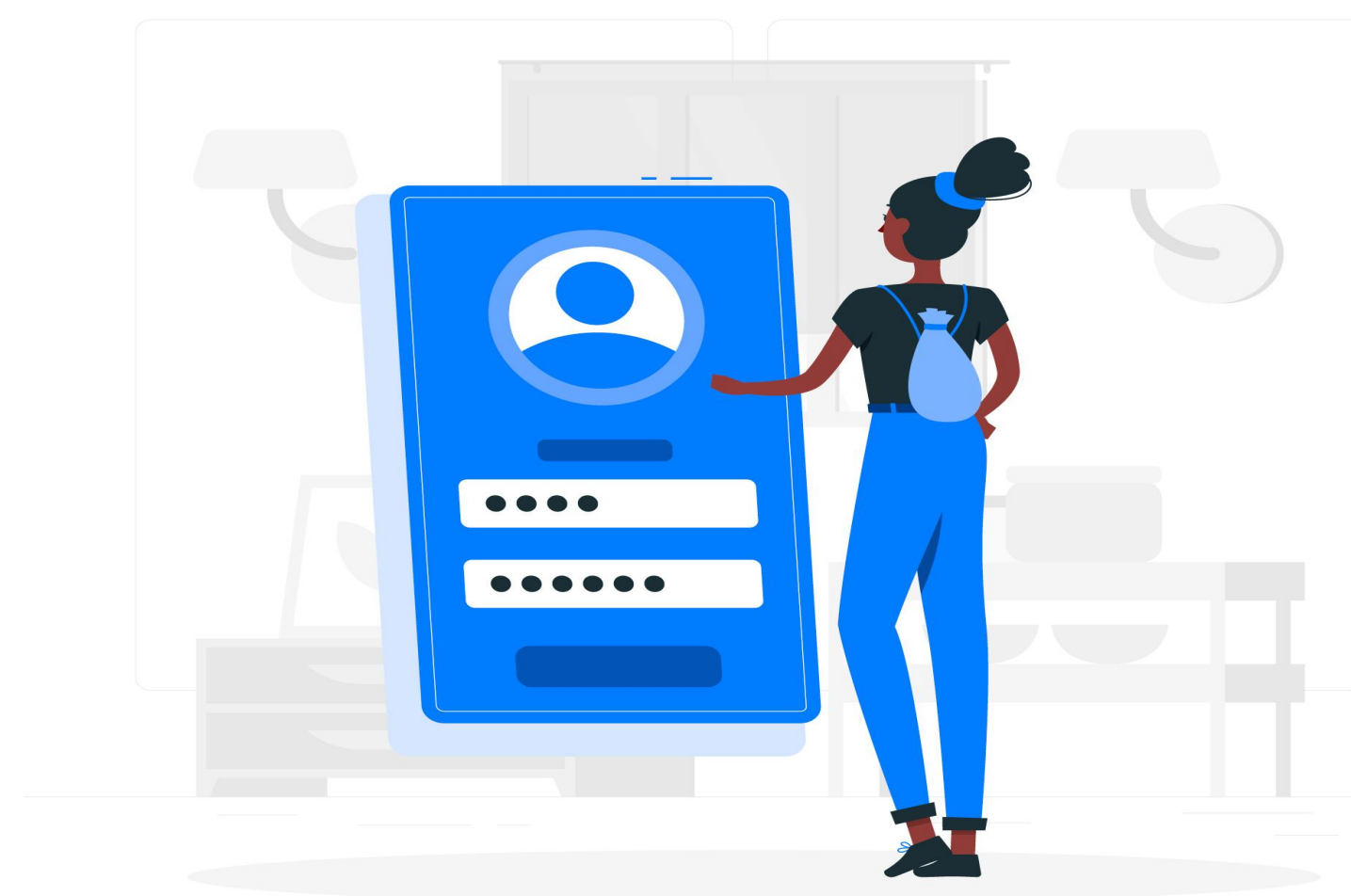
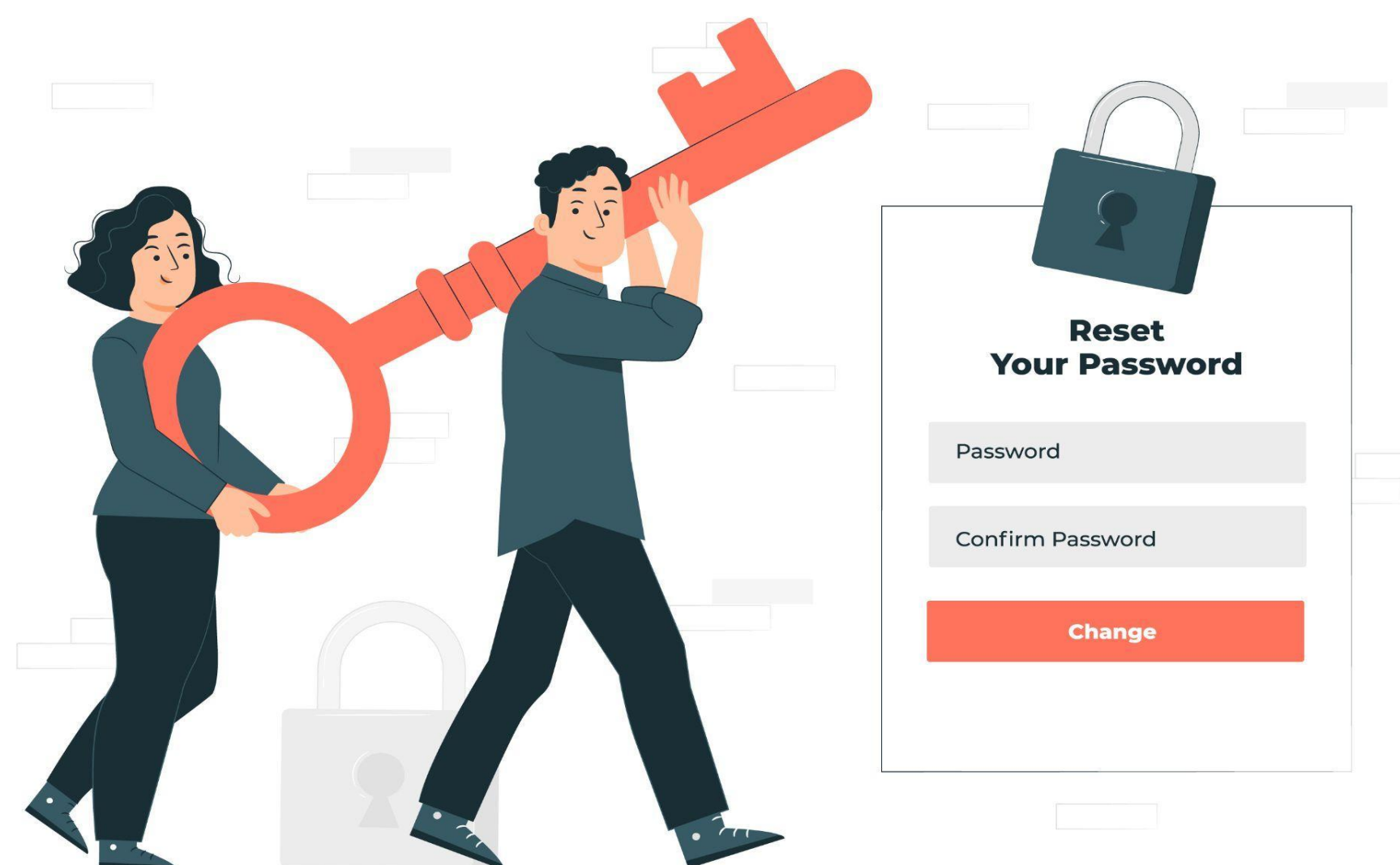


Λογισμικό
υποκλοπής
(Spyware)

Χρησιμοποιείτε ασφαλείς κωδικούς

Συνδυασμός μικρών και κεφαλαίων γραμμάτων, αριθμών και συμβόλων.

Πχ: Κύπρος >> ΚύπR0ς+



Προστασία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

- ❑ Επιλέξτε τις ρυθμίσεις απορρήτου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
- ❑ Προστατέψτε άλλους (εγγόνια...)
- ❑ Προσοχή στην αποκάλυψη ευαίσθητων πληροφοριών (διακοπές)
- ❑ Κανονισμοί, ιδιωτικότητα, ιδιοκτησία...(freepik, pixabay)

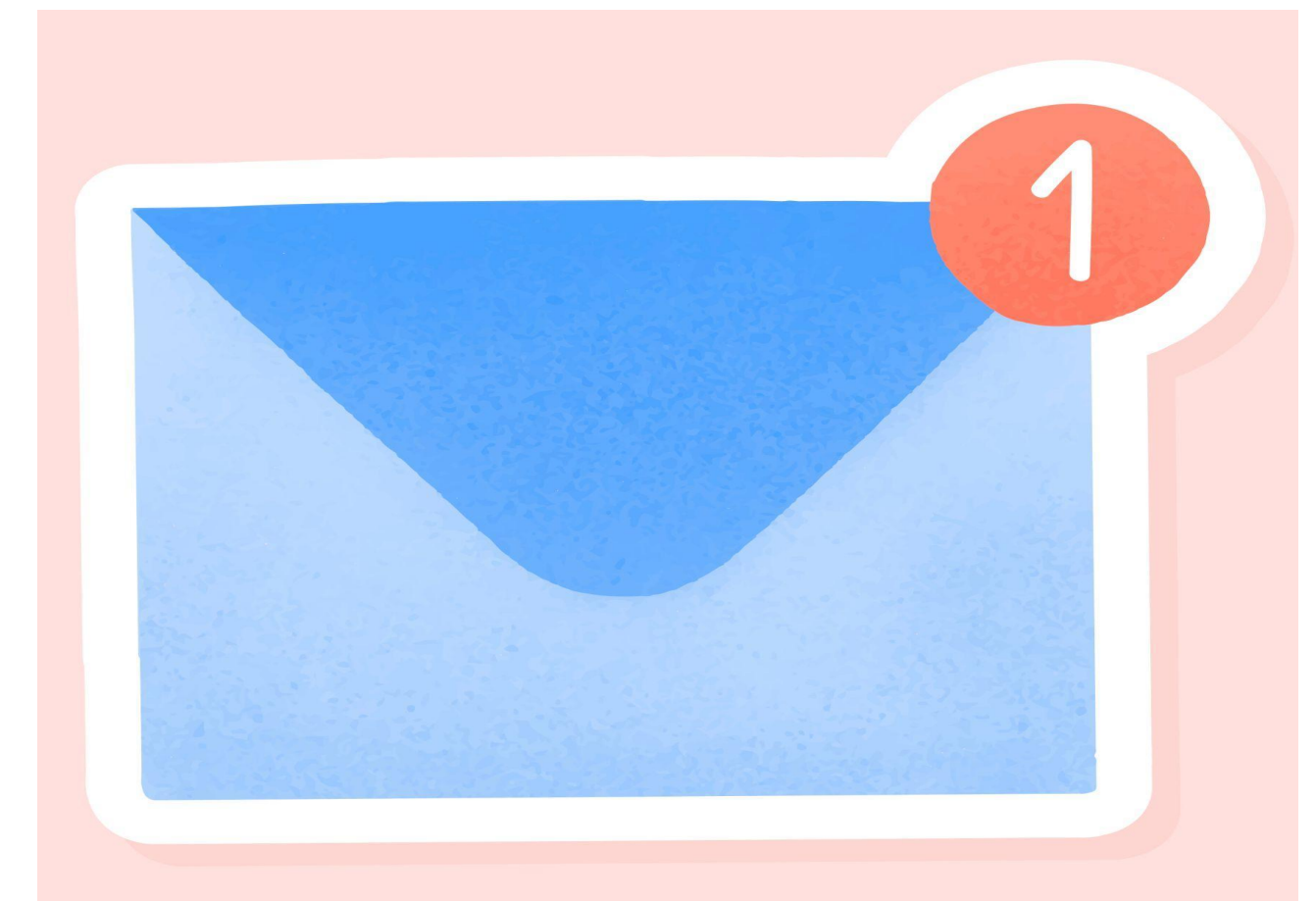


Καταπληκτικός αναγνώστης μυαλού



Κανόνες ασφαλείας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, γραπτά μηνύματα ή μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου

- Μην κάνετε κλικ σε συνδέσμους που σας αποστέλλονται από άγνωστους αποστολείς
- Ελέγξτε την πηγή
- Μην εμπιστεύεστε έκτακτες καταστάσεις
- Μην διαδίδετε/μοιράζεστε τα μηνύματα
- Ειδοποίηση και καταγγελία



Σας ζητάει κάποιος χρήματα;

- Προσοχή στα ψεύτικα προφίλ
- Προσοχή στις απάτες
- Μιλήστε απευθείας με το άτομο



Τι να κάνω αν χάσω το τηλέφωνό μου;

- Ενεργοποιήστε τον συναγερμό στο τηλέφωνό σας.
- Κλειδώστε το τηλέφωνό σας.
- Αποσυνδεθείτε από τον λογαριασμό σας Google.
- Διαγράψτε τα δεδομένα της συσκευής, επαναφέροντάς την στις εργοστασιακές ρυθμίσεις.



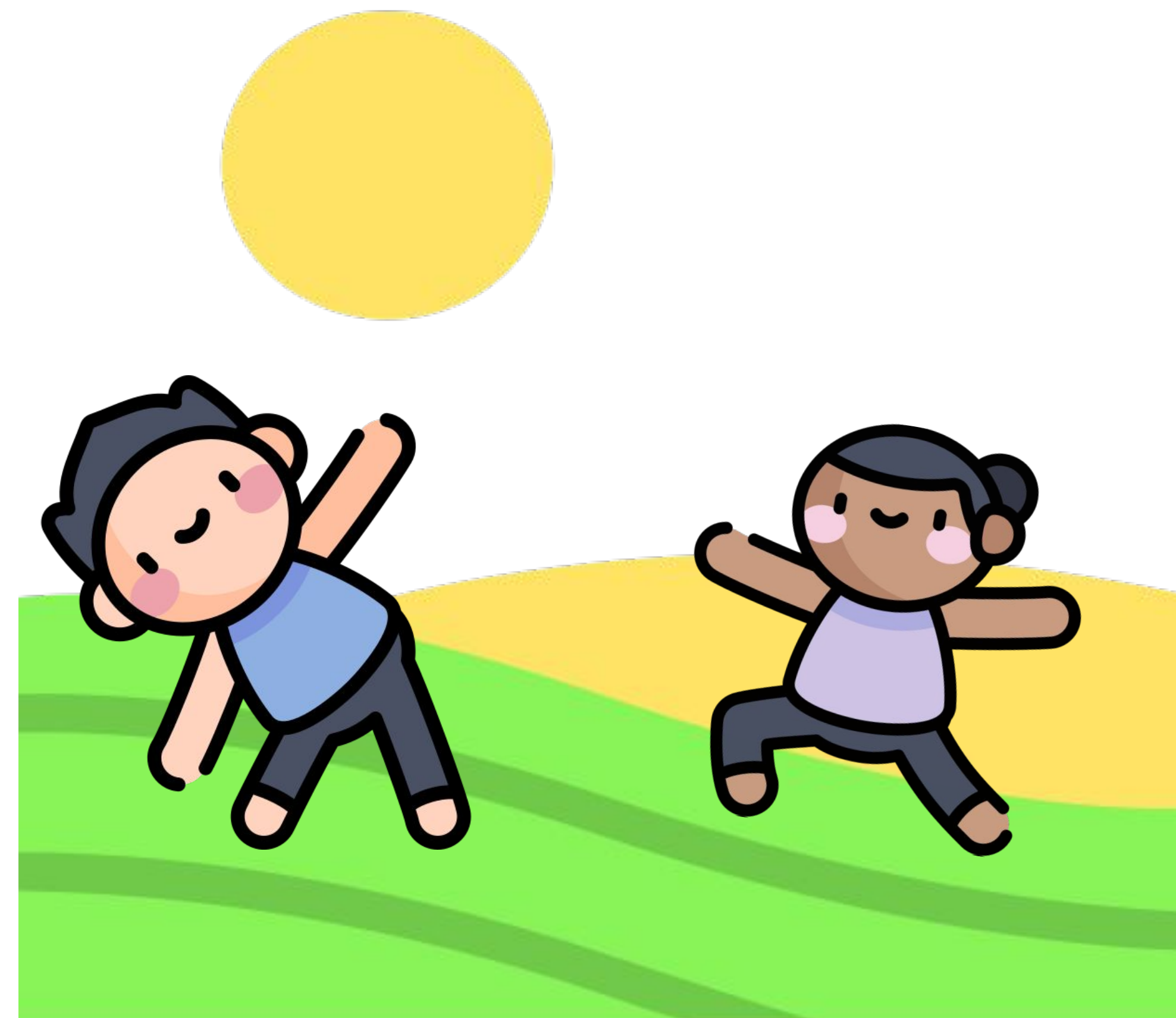
Συμβουλές

1. Ασφαλής πρόσβαση στους λογαριασμούς σας.
2. Σκεφτείτε πριν ενεργήσετε.
3. Όταν έχουμε αμφιβολίες, καλύτερα να το ελέγξουμε.
4. Κοινοποιήστε με προσοχή.
5. Χρησιμοποιήστε το λογισμικό ασφάλειας.
6. Προσαρμόστε τις ρυθμίσεις ασφαλείας του προγράμματος περιήγησης.
7. Χρησιμοποιήστε το προεπιλεγμένο τείχος προστασίας ασφαλείας στον υπολογιστή σας.
8. Αποσυνδεθείτε.
9. Ζητείστε βοήθεια.



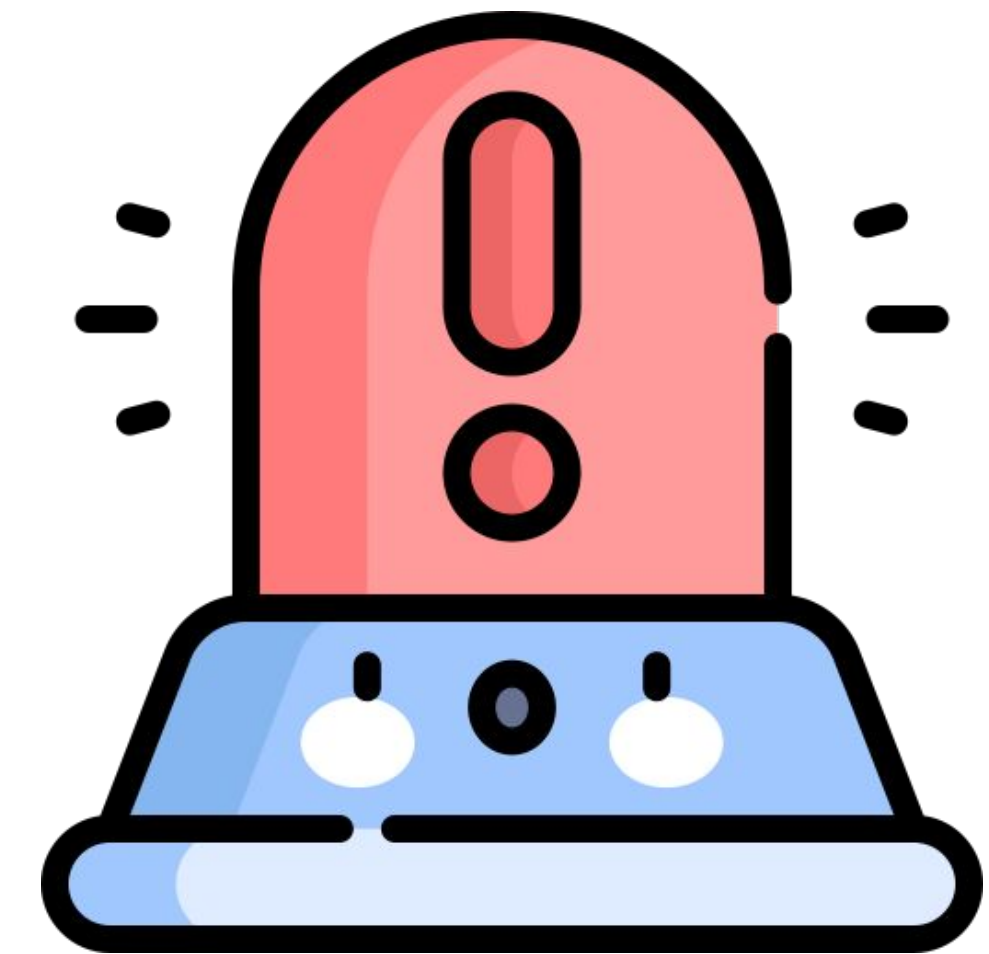
2.3 Υπεύθυνη χρήση των ΤΠΕ

Να θυμάστε



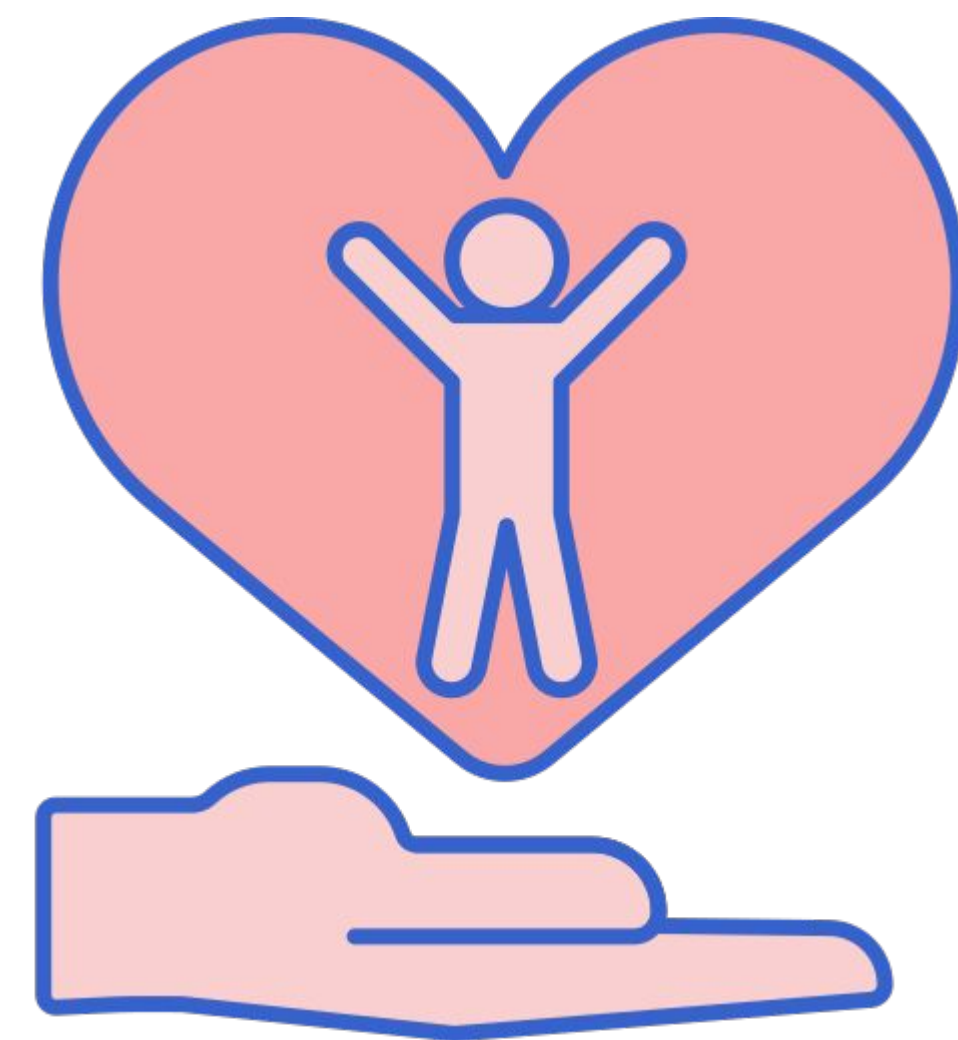
ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ

- Διαταραχές ύπνου
- Μεταβολές της διάθεσης
- Άγχος
- Πονοκέφαλοι
- Κόπωση των ματιών
- Κόπωση
-



ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ

- Δημιουργήστε υγιείς τεχνολογικές συνήθειες
- Θέστε όρια
- Διαχειριστείτε καλύτερα τις συνδέσεις σας
- Κάντε τακτικά διαλείμματα
- Κοιμηθείτε καλά





cyberseniors

ACTIVE AGEING THROUGH ICT



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ

Περισσότερες πληροφορίες στο
www.cyberseniors.eu

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή του παρόντος εγγράφου δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου του, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.

CIBER
VOLUNTARIOS.org



SYNTHESIS
CENTER FOR RESEARCH AND EDUCATION

**Vienna Association
of Education Volunteers**

**Age &
Opportunity**