



NEW YEAR'S RESOLUTIONS



15 ΣΤΟΧΟΙ ΓΙΑ ΨΗΦΙΑΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Η τεχνολογία είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας και επηρεάζει κάθε πτυχή της!

Οι καθημερινές μας συνήθειες ορίζουν την ποιότητα της ζωής μας!

Για να ζήσεις τη ζωή που θέλεις, κάνε συνειδητές και έξυπνες επιλογές για τη σχέση σου με την τεχνολογία!!!

Safe Kids Project

by Rodoula Kaftaki

<https://safekidsproject.gr/>

1. Θα προστατεύω τα προσωπικά μου δεδομένα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και θα φροντίζω τη διαδικτυακή μου φήμη.
2. Θα διασταυρώνω τις πληροφορίες, δεν θα κοινοποιώ ψευδείς ειδήσεις και θα ενημερώνομαι μόνο από αξιόπιστες πηγές της επιλογής μου.
3. Θα ορίσω μια μέρα την εβδομάδα χωρίς ηλεκτρονικές συσκευές (Day off) για να συνδεθώ με αγαπημένα πρόσωπα και να απολαύσω δραστηριότητες που με ευχαριστούν.
4. Θα φροντίζω τις σχέσεις μου στον φυσικό κόσμο και θα είμαι πραγματικά παρόν στην επικοινωνία χωρίς περισπασμούς.
5. Θα προστατεύω τα προφίλ και τις συσκευές μου από διαδικτυακές απάτες και από κακόβουλο λογισμικό.
6. Θα βγάλω τις ειδοποιήσεις από τις εφαρμογές και τις συσκευές και θα ορίζω εγώ το πότε θα τσεκάρω για μηνύματα και events.
7. Θα ορίσω συγκεκριμένη ώρα την ημέρα που θα ασχολούμαι με την κάθε εφαρμογή και θα χρησιμοποιώ ξυπνητήρι για να κρατώ τους χρόνους.
8. Θα ορίσω screen-free δραστηριότητες όπως περπάτημα, μουσική, βιβλία, βόλτες, κολύμπι, ζωγραφική που είναι θεραπευτικές και διώχνουν το άγχος.
9. Θα μπαίνω σε ροή με το να απενεργοποιώ το κινητό μου όταν ασχολούμαι με κάτι που μου αρέσει ή που πρέπει να συγκεντρωθώ.
10. Θα κρατώ το κινητό μακριά από την κρεβατοκάμαρα και θα το κλείνω μια ώρα πριν το ύπνο.
11. Θα βάζω το κινητό σε λειτουργία πτήσης όταν δεν χρησιμοποιείται και θα κλείνω το wifi στο σπίτι για να μειώσω την ακτινοβολία που δέχομαι.
12. Θα εναντιωθώ στη ρητορική του μίσους στα social media και θα υιοθετήσω ένα πολιτισμένο και θετικό ύφος στα post και στα σχόλια μου.
13. Θα μειώσω τις φωτογραφίες και τις selfie και θα απολαμβάνω συνειδητά την κάθε στιγμή που ζω.
14. Θα ενημερώνομαι για τους διαδικτυακούς κινδύνους και θα χρησιμοποιώ την τεχνολογία με ασφάλεια και τέλος...

Θα έχω περισσότερη δραστηριότητα στον φυσικό κόσμο γιατί αυτή είναι η ζωή που δημιουργώ, ζω και ορίζω εγώ!!!