

Τips για μια υγιή σχέση με την τεχνολογία την περίοδο της καραντίνας!

Safe Kids Project - Ροδούλα Καφτάκη

❖ Απενεργοποιήστε τις ειδοποιήσεις

Ο συνεχής καταιγισμός με ήχους από μηνύματα, ενημερώσεις, και βιντεοκλήσεις αποτελεί μια παρενόχληση. Οι συνεχόμενες ειδοποιήσεις προκαλούν διάσπαση της προσοχής μας και δίνουν στην ηλεκτρονική συσκευή την εξουσία να παρεμβαίνει σε ό,τι κάνουμε, καθ' όλη την διάρκεια της ημέρας. Επιλέξτε πότε θέλετε να ενημερώνεστε και να διαβάζετε τα μηνύματα σας.

❖ Προσοχή στα Fake News

Την περίοδο της πανδημίας οι Ψευδείς ειδήσεις έχουν την τιμητική τους. Παραπληροφόρηση για θεραπείες, εναλλακτικές μέθοδοι προστασίας και αντιμετώπισης του κορονοϊού έχουν φτάσει να απειλούν την δημόσια υγεία. Ό,τι διαβάζουμε στο Διαδίκτυο δεν είναι πάντα αλήθεια. Διασταυρώστε τις πληροφορίες πριν τις πιστέψετε ή τις κοινοποιήσετε.

❖ Βιντεοκλήσεις με ραντεβού

Τώρα που μένουμε σπίτι οι βιντεοκλήσεις είναι μια παρηγοριά στην μοναξιά που ενδεχομένως να νοιώθουμε και ένας τρόπος να διατηρήσουμε μια επαφή με αγαπημένα πρόσωπα. Ιδιαίτερα στην αρχή του εγκλεισμού μας παρατηρήθηκε ένας βομβαρδισμός από βιντεοκλήσεις. Για να μην χτυπάει το κινητό σας ακατάπαυστα και να μπορέσετε μέσα στην μέρα σας να βρείτε χρόνο και για άλλα πράγματα, πραγματοποιήστε τις βιντεοκλήσεις με ραντεβού. Έτσι θα τις απολαύσετε περισσότερο και θα αποκτήσετε και ελεύθερο χρόνο.

❖ Ημερήσιο Πρόγραμμα

Μπορεί η καραντίνα να έσπασε την ρουτίνα της ζωής μας και να μας έβγαλε από τους ρυθμούς που είχαμε συνηθίσει όμως καλό θα είναι να αποδεχτούμε ότι μέχρι νεότερας αυτή είναι η ζωή μας. Στην αρχή το είδαμε ως διακοπές. Ξενύχτι, τηλεόραση, παραπάνω ύπνος το πρωί, περισσότερο φαγητό, ηλεκτρονικές συσκευές χωρίς όρια έτσι για να ξεδώσουμε. Όμως δεν είμαστε σε διακοπές, ζούμε μια διαφορετική καθημερινότητα και για να έχουμε ποιότητα σε αυτή είναι χρήσιμο να έχουμε ένα πρόγραμμα. Αυτό μας παρέχει ασφάλεια και αυξάνει την δημιουργικότητα και την αυτοεκτίμηση μας. Φροντίστε το πρόγραμμα αυτό να περιέχει όλες τις «τροφές»: φυσική,

πνευματική, ψυχική, νοητική ώστε το βράδυ να είστε «χορτάτοι» και να μην καταφεύγετε στο ψυγείο και στα social media για την ντοπαμίνη που σας λείπει.

❖ **Ύπνος, Σωματική άσκηση, Διατροφή**

Για να διατηρήσουμε την σωματική και ψυχική μας υγεία είναι σημαντικοί τρεις παράγοντες, επαρκής και ποιοτικός ύπνος, ισορροπημένη διατροφή και σωματική άσκηση. Η υπερβολική χρήση οθονών και ηλεκτρονικών συσκευών σαμποτάρει και τους τρεις. Έρευνες έχουν δείξει ότι η αύξηση του χρόνου μπροστά στην οθόνη προκαλεί προβλήματα στον ύπνο, μειώνει την σωματική άσκηση και οδηγεί σε περισσότερη ή λιγότερη τροφή και σε κακές διατροφικές επιλογές. Κλείστε τις οθόνες 2 ώρες πριν τον ύπνο και απολαύστε το φαγητό σας χωρίς τις παρεμβολές από ηλεκτρονικές συσκευές. Κάντε διαλλείματα κατά την χρήση ώστε να μπορέσετε να ασκηθείτε σωματικά και να ξεκουράσετε τα μάτια σας.

❖ **Προσωπικά Δεδομένα**

Ότι «ανεβάζουμε» στο Διαδίκτυο θα παραμείνει εκεί και μετά την εποχή της καραντίνας. Γι' αυτό αξίζει μια δεύτερη σκέψη πριν δημοσιεύσουμε τα προσωπικά μας δεδομένα και σε ποιόν τα δίνουμε και για ποιο σκοπό θα τα χρησιμοποιήσουν. Οι φωτογραφίες, τα βίντεο και οι προσωπικές πληροφορίες που κοινοποιούμε είναι πλέον δημόσια και μπορούν να χρησιμοποιηθούν εναντίον σας.

❖ **Προσοχή στις ηλεκτρονικές απάτες-Phishing**

Το διαδίκτυο μας έχει δώσει την δυνατότητα να πραγματοποιούμε τις ηλεκτρονικές μας συναλλαγές από το σπίτι. Με τον τρόπο αυτό γλιτώνουμε χρόνο και φυσικά αποφεύγουμε τις μετακινήσεις. Την περίοδο αυτή οι ηλεκτρονικές απάτες έχουν την τιμητική τους. Μηνύματα, τηλεφωνήματα, πλαστά προφίλ και πλαστές εφαρμογές προσπαθούν να «ψαρέψουν» κωδικούς, αριθμούς λογαριασμών ή καρτών και προσωπικά δεδομένα. Προσοχή να μην τσιμπάμε στα «δολώματα».

❖ **Ταινία αντί για βιντεάκια**

Η επιλογή μιας ποιοτικής ταινίας είναι προτιμότερη από το ανεξέλεγκτο «χάζεμα» στο Youtube. Ο χρόνος που σπαταλάμε καθημερινά στην παθητική θέαση βίντεο είναι πολύτιμος. Μία ταινία έχει αρχή μέση και τέλος ενώ τα βιντεάκια στο Διαδίκτυο είναι ατελείωτα. Συχνά, παρακολουθούμε βίντεο που δεν μας ενδιαφέρουν ιδιαίτερα, μόνο και μόνο επειδή ήταν το επόμενο στην σειρά. Επιλέξτε προσεκτικά την ψηφιακή τροφή που βάζετε μέσα σας.

❖ Offline Day

Μια μέρα χωρίς ηλεκτρονικές συσκευές. Κι όμως γίνεται. Ορίστε μια μέρα κατά την διάρκεια της οποίας δεν θα χρησιμοποιήσετε καθόλου ηλεκτρονικές συσκευές και διαδίκτυο. Απενεργοποιήστε τις και κλειδώστε τις στο συρτάρι. Πιστέψτε με μπορείτε. Θα ανακαλύψετε πόσο χρόνο θα βρείτε μέσα στην ημέρα για να κάνετε πράγματα που σας ευχαριστούν. Περάστε χρόνο μαζί με αγαπημένα πρόσωπα με πραγματική επικοινωνία, ζεστασιά, και σωματική επαφή. Ο χρόνος χωρίς περισπασμούς από τις ηλεκτρονικές συσκευές και τα social media είναι πολύ δημιουργικός. Απολαύστε δραστηριότητες χωρίς ειδοποιήσεις, social media, χωρίς να τσεκάρτε για μηνύματα και likes και χωρίς το ζάπινγκ στην τηλεόραση. Ορίστε μια μέρα offline και ίσως ανακαλύψετε ότι ήταν η πιο όμορφη μέρα του χρόνου.

Η περίοδος του εγκλεισμού είναι η ζωή που έχουμε τώρα. Ας κάνουμε τις καλύτερες επιλογές για το τώρα!

Γιατί το τώρα είναι το μόνο που έχουμε!

Το [Safe Kids Project](#) είναι κοντά σας για να

Μένουμε σπίτι με Ψηφιακή Ασφάλεια!

Παρακολούθησε τις συνεντεύξεις και τα βίντεο στο κανάλι στο [Youtube](#)

Αν θέλεις να λαμβάνεις Υλικό, Άρθρα και να ενημερώνεσαι για τις δράσεις του [Safe Kids Project](#) κάνε δωρεάν εγγραφή στο

[Safe Kids Project Newsletter](#)

Κάνε Like στην σελίδα του [Safe Kids Project](#) στο [Facebook](#) και μπες στην [Ομάδα](#) για να μοιραστείς με άλλους τις απόψεις σου!

Ροδούλα Καφτάκη, Εκπαιδευτικός Πληροφορικής Msc. Δημιουργός του [Safe Kids Project](#). Επιμορφωμένη σε θέματα στην «**Ασφαλή Χρήση Διαδικτύου και των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης**», «**Πρόληψη και Αντιμετώπιση του Σχολικού και Διαδικτυακού Εκφοβισμού**», «**Παιδική Ψυχολογία και Μαθησιακές Δυσκολίες**», «**Συστημική προσέγγιση και Οικογενειακή θεραπεία**» και «**Διαχείριση Ανθρώπινων Σχέσεων**».