

DATA DETOX X YOUTH



Μια παραγωγή της: **TACTICAL TECH**
Πες μας τη γνώμη σου! Θέλουμε να ακούμε τα σχόλια και τις ιστορίες νέων, εκπαιδευτικών και γονέων. Επισκέψου το datadetoxkit.org/el/families για περισσότερα.

#datadetox

Σε συνεργασία με:



Funded by
the European Union

ΨΗΦΙΑΚΗ
ΙΔΙΩΤΙΚΟΤΗΤΑ
I

Το **Data Detox Kit** είναι ο οδηγός σου στον κόσμο των προσωπικών δεδομένων. Γιατί όλοι μιλούν για αυτά; Με τι μοιάζουν; Και πώς μπορείς να τα 'τιάσεις';

ΠΙΑΣΕ ΤΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΣΟΥ

...γιατί τρέχουν να ξεφύγουν

Διάφορες εταιρίες γνωρίζουν ορισμένα πράγματα για σένα. Αυτό μπορεί να μη φαίνεται και τόσο σημαντικό. Ποιόν τον νοιάζει άλλωστε αν είσαι φαν του Baby Yoda ή αν βλέπεις περισσότερα βίντεο με γάτες παρά με ανθρώπους.

Το πρόβλημα είναι το τι συμβαίνει με τα δεδομένα σου. Όσο περνάει ο καιρός, ο διαδικτυακός σου εαυτός αποκτά τη δική του προσωπικότητα, με συγκεκριμένες συνήθειες, likes, dislikes και μυστικά. Μπορεί να ξεφύγει και να καταλήξει στα χέρια των 'data brokers' ή μεσιτών δεδομένων. Αυτοί είναι εταιρίες που βγάζουν λεφτά από το να μαζεύουν και να κοιτάνε τα δεδομένα σου.

Ας ξεκινήσουμε!

Μια παραγωγή της:

TACTICAL
TECH

datadetoxkit.org
#datadetox

1

ΞΕΚΑΘΑΡΙΣΕ ΤΑ APPS ΣΟΥ

Τα apps σου χρησιμοποιούν πολύτιμα gigabytes χώρου και μπαταρία, αλλά μπορούν επίσης να συλλέγουν δεδομένα – ακόμα και όταν δεν τα χρησιμοποιείς. Ένας γρήγορος τρόπος να μειώσεις τα ίχνη δεδομένων σου είναι να ξεφορτωθείς κάποια από τα apps σου. Γλιτώνεις επίσης και χώρο στη μνήμη και μπαταρία. Μπόνους!

Δοκίμασε αυτή τη δραστηριότητα για να δεις αν έχεις μαζέψει υπερβολικά πολλά apps:

Κοίτα!

Αν δεν έχεις smartphone, κάνε τη δραστηριότητα με κάποιον/α που έχει.

Πρώτα, μάντεψε πόσα apps/εφαρμογές έχεις εγκατεστημένα στο τηλέφωνό σου (μη κλέψεις!)....

APP

Τώρα μάντεψε πόσες εφαρμογές όντως έχεις:

APP

Για αναρωτήσου, πόσα από αυτά τα app πραγματικά χρειάζεσαι. Τώρα κάνε ένα πέρασμα και σβήσε κάποια από τα apps που δεν χρειάζεσαι. Να πως:

Κοίτα!

Αν δεν μπορείς να αποφασίσεις να διαγράψεις μια εφαρμογή, αναρωτήσου, μπορείς να τη χρησιμοποιήσεις μέσω browser;

Android: Ρυθμίσεις → Εφαρμογές → Επέλεξε την εφαρμογή που θέλεις να διαγράψεις → Απεγκατάσταση

iPhone: Κράτα πατατημένα την εφαρμογή που θέλεις να διαγράψεις και επέλεξε "Διαγραφή εφαρμογής"

2

ΤΟ ΚΙΝΗΤΟ ΣΟΥ ΞΕΡΕΙ ΠΟΥ ΕΧΕΙΣ ΠΑΕΙ;

Τα δεδομένα τοποθεσίας είναι από τα είδη δεδομένων με τη μεγαλύτερη αξία. Τα μέρη όπου συχνάζεις μπορούν να αποκαλύψουν πολλά για σένα - από κάτι προφανές όπως την ηλικία σου, μέχρι κάτι πιο προσωπικό όπως ποιος είναι ο καλύτερος φίλος ή φίλη σου. Τα apps σου μπορεί να παρακολουθούν και να καταγράφουν συνεχόμενα τις κινήσεις σου, χωρίς καν να το ξέρεις, και αυτό μπορεί να αποκαλύπτει πολύ περισσότερα απ' όσα θα ήθελες.

Ας ρίξουμε μια ματιά στην εφαρμογή που χρησιμοποιείς περισσότερο.

Γράψε τα top 3 apps σου:

APP 1:
APP 2:
APP 3:

Για κάθε app, σκέψου αν χρειάζεται πρόσβαση στη τοποθεσία σου για να λειτουργήσει όπως πρέπει, χρησιμοποιώντας αυτή τη κλίμακα:

Αυτή η εφαρμογή χρειάζεται να ξέρει που είμαι:

Ποτέ
Κάποιες φορές
Πάντα

Hey!

Ορισμένες εφαρμογές χρειάζονται μερικές φορές πρόσβαση στη τοποθεσία σου, όπως εφαρμογές χαρτών ή καιρού.

Τώρα δες στις ρυθμίσεις των εφαρμογών σου για να ρυθμίσεις τα δικαιώματα τοποθεσίας των εφαρμογών που δεν χρειάζεται να ξέρουν την τοποθεσία σου για να λειτουργήσουν:

Android:

Ρυθμίσεις → Εφαρμογές → Διαχείριση πρόσβασης τοποθεσίας ανά εφαρμογή

iPhone:

Ρυθμίσεις → Ιδιωτικότητα → Υπηρεσίες Τοποθεσίας → Διαχείριση πρόσβασης τοποθεσίας ανά εφαρμογή

Μπόνους:

Τώρα που περιορίσες το χυμαδιό των δεδομένων τοποθεσίας, προσπάθησε να περιορίσεις τη πρόσβαση και σε άλλες δυνατότητες του τηλεφώνου σου, όπως η πρόσβαση στις επαφές, στη κάμερα, και στο μικρόφωνο.

Γύρνα σελίδα για περισσότερα!

ΤΙ ΕΙΚΟΝΑ ΕΧΕΙ Η GOOGLE ΓΙΑ ΣΕΝΑ;

Όταν χρησιμοποιείς δωρεάν υπηρεσίες όπως τα προϊόντα της Google, τους δίνεις συνεχόμενα τα δεδομένα σου. Η Google μπορεί να χρησιμοποιήσει όλες αυτές της πληροφορίες για να χτίσει ένα ψηφιακό προφίλ σου, το οποίο βοηθά τους διαφημιστές να καταλάβουν τι σου αρέσει. Κάποιες φορές όμως, αυτό το ψηφιακό προφίλ δεν είναι αυτό που θα περίμενες.



Ας δούμε τι εικόνα έχουν. Πρώτα, σημείωσε όλα τα προϊόντα της Google που χρησιμοποιείς:

Μηχανή αναζήτησης	Classroom
Gmail	Drive
YouTube	Hangout
Χάρτες	Family link

Πήγαινε στο myactivity.google.com → Σύνδεση → Άλλη δραστηριότητα Google → Ρυθμίσεις Διαφημίσεων Google → Διαχείριση ρυθμίσεων διαφημίσεων → Σκρόλαρε προς τα κάτω για να δεις πως οι διαφημίσεις είναι εξατομικευμένες για σένα (εάν η εξατομικευση διαφημίσεων σου είναι ανενεργή, ενεργοποίησέ τη όσο κάνεις αυτή τη δραστηριότητα)

Τώρα δες τον εαυτό σου μέσα από τα μάτια της Google:

Μπόνους:

Στο myaccount.google.com/activitycontrols, σταμάτησε τη δραστηριότητα ιστού, το ιστορικό τοποθεσίας και το ιστορικό του YouTube.

Σε ξάφνιασαν κάποια από τα αποτελέσματα της εξατομικευσης διαφημίσεων; Ίσως δεν έχουν μαντέψει σωστά την ηλικία σου, ή είπαν πως σου αρέσει η μαγειρική ενώ δεν έχεις πιάσει ποτέ κατσαρόλα στα χέρια σου; Αν προτιμάς οι διαφημίσεις να μην είναι ατομικά στοχευμένες σε σένα, **μπορείς να το απενεργοποιήσεις** στη κορυφή της σελίδας.

ΜΟΙΡΑΖΕΣΑΙ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΕΣΑΙ;

Τα social media / κοινωνικά δίκτυα είναι όπως ξέρεις ένας καλός τρόπος να συνδέεσαι και να επικοινωνείς με φίλους. Όμως εκεί επίσης αποκαλύπτουμε πολλές πληροφορίες για τους εαυτούς μας σε άτομα που ίσως δεν ξέρουμε, και στις εταιρίες στις οποίες ανήκουν αυτές οι πλατφόρμες.

Θέλεις να επιβεβαιώσεις πως μοιράζεσαι πράγματα με τους φίλους και τους followers σου, αλλά πως δεν παρα-μοιράζεσαι με τα apps; Επέλεξε μια από τις παρακάτω εφαρμογές και δες τι μπορείς να αλλάξεις με τα παρακάτω βήματα:

Δες!

Δεν μπορείς να αποσυνδέσεις το Facebook επειδή είναι οι ιδιοκτήτες του Instagram - είναι εντελώς συνδεδεμένα!

Instagram

Προφίλ → Ρυθμίσεις: Λογαριασμός → Συγχρονισμός επαφών → Απενεργοποίηση σύνδεσης επαφών Λογαριασμός → Συνδεδεμένοι λογαριασμοί → Αποσύνδεση λογαριασμού

Snapchat

Επιπλέον υπηρεσίες → Διαχείριση → Προτιμήσεις διαφημίσεων → **Απενεργοποίηση όλων των προτιμήσεων διαφημίσεων** Επιπλέον υπηρεσίες → Lifestyle & Ενδιαφέροντα → **Απενεργοποίηση όλων των Lifestyle & Ενδιαφερόντων** Επιπλέον υπηρεσίες → Χάρτες → **Απενεργοποίηση δεδομένων χρήσης Χαρτών**

Μπόνους:

Παίζεις games όπως το Fortnite ή το Minecraft; Προσπάθησε να ενισχύσεις τις ρυθμίσεις ιδιωτικότητας και εκεί.

Η ψηφιακή ιδιωτικότητά μου

Συγχαρητήρια που έφτασες στο τέλος του detox για τη ψηφιακή ιδιωτικότητα. Κάτσε, χαλάρωσε, και τσέκαρε όλα τα πράγματα που έκανες:

- Ξεκαθάρισα τις εφαρμογές μου και μείωσα τα αποτυπώματα των δεδομένων μου.
- Καθάρισα τα αποτυπώματα της τοποθεσίας μου.
- Είδα τον εαυτό μου μέσα από τα μάτια της Google.
- Σταμάτησα να παραμοιράζομαι με πλατφόρμες social media.

Ακόμα και αν έκανες μόνο ένα από αυτά, ήδη έχεις κάνει πρόοδο με την δικτυακή ιδιωτικότητά σου. Ζούμε σε έναν κόσμο που περιστρέφεται γύρω από τα δεδομένα. Αυτό σημαίνει πως θα πρέπει να συνεχίσεις να εξασκείς τις δεξιότητές σου για τη προστασία της ιδιωτικότητάς σου, μέχρι να σου γίνει παιχνιδάκι.

Διάδωσέ το! Πες στους φίλους και την οικογένειά σου για το Data Detox, και ενθάρρυνέ τους να το κάνουν και αυτοί.



Επόμενο:
Ψηφιακή
Ασφάλεια

ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΕ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΟΥ

...με δυνατούς
κωδικούς

Αν το ίντερνετ ήταν ένα μέρος για να μοιραζόμαστε μόνο φωτογραφίες σκύλων με αποκριάτικες φορεσιές, δεν θα υπήρχε κάποια ιδιαίτερη ανάγκη για ασφάλεια. Όμως, επειδή ξοδεύουμε πολύ χρόνο στο ίντερνετ, είναι καλή ιδέα να διασφαλίσεις τους λογαριασμούς σου. Να πως να το ελέγξεις: Χρησιμοποιείς το όνομα του κατοικίδιού σου ως κωδικό; Αυτές τις μέρες, δεν υπάρχει καμία δικαιολογία για αδύναμους κωδικούς. Οι χάκερ γίνονται όλο και καλύτεροι στο να σου κλέβουν τους λογαριασμούς, οπότε πρέπει και συ να γίνεις καλύτερος/η στο να τους κρατάς στην απ' έξω.

Κάνοντας αυτό το Data Detox, θα μάθεις τον καλύτερο τρόπο να φτιάχνεις δυνατούς και ασφαλείς κωδικούς, που θα κρατάνε τους αγνώστους έξω από τον λογαριασμό σου.

Για πάμε!

1

ΠΩΣ ΝΑ ΑΡΕΣΕΙΣ

Υπάρχει ένας πολύ εύκολος τρόπος να γίνεις ο καλύτερος "πελάτης" των χάκερ. Χρησιμοποίησε εύκολους κωδικούς για να μπορούν να μπουν στους λογαριασμούς σου χωρίς δυσκολία.

Για δοκίμασε να μαντέψεις τους πιο "διάσημους" και πολυχρησιμοποιημένους κωδικούς, με τη βοήθεια των στοιχείων:

1 Μέτρα μέχρι το έξι (με αριθμούς)

2 Το χρειάζεσαι για να ξεκλειδώσεις τον λογαριασμό σου (αγγλικά)

3 Τα πρώτα έξι πλήκτρα του πληκτρολογίου σχηματίζουν αυτή τη λέξη

4 Θα ψάξω την απάντηση στο (η πιο διάσημη μηχανή αναζήτησης)

5 Ένα ζώο που κρέμεται απ' τα δέντρα και τρώει μπανάνες (αγγλικά)

6 Ένα διάσημο άθλημα (αγγλικά)

Εύκολο, έτσι; Αν ήταν εύκολο για σένα, σίγουρα είναι εύκολο και στα άτομα που προσπαθούν να μπουν στον λογαριασμό σου.

Είναι συχνό φαινόμενο να διαλέγεις κωδικούς που είναι εύκολοι να τους θυμάσαι, και σημαίνουν κάτι για εσένα, αλλά αυτό σημαίνει πως δεν είναι μοναδικοί. Οπότε, κάποιος που προσπαθεί να σου χακάρει τον λογαριασμό μπορεί να το πετύχει κάνοντας μερικές μαντεπιές ή και δοκιμάζοντας διάφορες συχνές επιλογές αυτόματα με κάποιο πρόγραμμα.

Μπόνους :)

Τσέκαρε αν σε έχουν κάνει 'rwned' πηγαίνοντας στο haveibeenpwned.com και βλέποντας αν το email σου περιλαμβάνεται σε κάποια διαρροή δεδομένων. Αν όντως περιλαμβάνεται, καλό θα ήταν να αλλάξεις και να διασφαλίσεις τους κωδικούς σου τώρα!

2

ΑΝΤΕ ΓΕΙΑ, '123456'

Δεν είναι δύσκολο να φτιάξεις κορυφαίους κωδικούς. Απλά ακολούθα τις παρακάτω βασικές

Οι κωδικοί σου θα πρέπει να είναι:

Μεγάλοι – οι κωδικοί πρέπει να είναι τουλάχιστον 8 χαρακτήρες. Ακόμα καλύτερα, 16-20 χαρακτήρες.

Μοναδικοί – κάθε κωδικός που χρησιμοποιείς, για κάθε σελίδα και εφαρμογή, πρέπει να είναι διαφορετικός.

Τυχαίοι – οι κωδικοί σου δεν πρέπει να ακολουθούν κάποιο μοτίβο ή να μαντεύονται εύκολα.

Ασφαλείς – κράτα τους κωδικούς σου σε κάποιο ασφαλές σημείο και μη τους γράφεις σε μέρος όπου ίσως τους βρει κάποιος άλλος.

Ιδιωτικοί – μη μοιράζεσαι τους κωδικούς σου με άλλους, εκτός αν μοιράζεστε το λογαριασμό ή σε βοηθούν με τη διαχείριση του λογαριασμού σου.

Ακούγεται κάπως δύσκολο να φτιάξεις τέτοιους κωδικούς, ε; Πόσο μάλλον και να τους θυμάσαι. Ένα πρόγραμμα διαχείρισης κωδικών όπως το **1Password** ή το **KeePassXC**, είναι μια εφαρμογή που αναλαμβάνει τη δημιουργία και την ασφαλή αποθήκευση όλων των κωδικών σου. Το μόνο που χρειάζεται να θυμάσαι είναι ένας κεντρικός κωδικός, ο οποίος ξεκλειδώνει όλους τους υπόλοιπους.

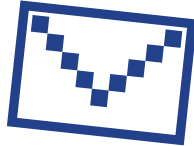
Ήξερες πως;

Ήξερες πως; Ένας υπολογιστής χρειάζεται κατά μέσο όρο 7,5 εκατομμύρια χρόνια να "σπάσει" ένα κωδικό 12 χαρακτήρων. Συγκριτικά, για έναν κωδικό 8 χαρακτήρων θα πάρει μόνο 2,6 μέρες.

Συνέχισε στο επόμενο βήμα για να μάθεις έναν ακόμα τρόπο να φτιάχνεις δυνατούς κωδικούς.

R4bbiTs JumP Wildly! @t the superMarket

Τι είναι αυτά τα περίεργα για τα κουνέλια; Ο τίτλος αυτής της ενότητας είναι μια “φράση-κλειδί” – μια τυχαία σειρά από λέξεις που είναι τόσο περίεργη, που είναι πιο εύκολο να τη θυμάσαι σε σχέση με κάποιο κωδικό. Είναι όμως πολύ πιο δύσκολο να τη μαντέψει κάποιος εισβολέας.



Για δοκίμασε να φτιάξεις και εσύ μια. Γράψε πέντε τυχαίες λέξεις για να φτιάξεις μια περίεργη φράση, όπως ο παραπάνω τίτλος. Θυμήσου πως δεν είναι ανάγκη οι λέξεις να είναι στα αγγλικά, μπορείς να γράψεις και σε greeklish (αλλά δεν είναι πολύ καλή ιδέα να χρησιμοποιείς ελληνικούς χαρακτήρες σε κωδικούς):

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Τώρα, κάνε κάποια από τα γράμματα των λέξεων ΚΕΦΑΛΑΙΑ, πρόσθεσε μερικά σύμβολα (!?)-“,”) και αριθμούς, και ξαναγράψε τη φράση:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Συγχαρητήρια, μόλις έφτιαξες μια φράση κλειδί!

Οι περισσότεροι άνθρωποι δε μπορούν να θυμηθούν εύκολα τυχαίους συνδυασμούς γραμμάτων και αριθμών (κωδικό), αλλά είναι πιο απλό να θυμόμαστε λέξεις και φράσεις (φράσεις-κλειδιά).

Hey!

Θυμήσου πως δεν πρέπει να γράφεις τους κωδικούς σου σε μέρη που μπορεί να τους βρει κάποιος άλλος. Αυτό σημαίνει πως δεν μπορείς να χρησιμοποιήσεις την φράση-κλειδί που μόλις έφτιαξες. Τώρα όμως που ξέρεις, φτιάξε μια σε ένα ασφαλές μέρος, ή κάπου όπου μπορείς εύκολα να σβήσεις τα ίχνη σου.

ΔΙΠΛΗ ΚΛΕΙΔΑΡΙΑ ΣΤΗ ΨΗΦΙΑΚΗ ΠΟΡΤΑ

Αν ακολούθησες όλα τα παραπάνω βήματα, έχεις δυσκολέψει αρκετά αυτούς που προσπαθούν να μπουν στον λογαριασμό σου. Αλλά ακόμα και οι σούπερ δυνατοί κωδικοί δεν είναι ανίκητοι.

Η Πιστοποίηση δυο παραγόντων ή **Two-factor authentication (2FA)*** είναι βασικά ένα επιπλέον επίπεδο ασφάλειας, που σταματάει κάποιον που προσπαθεί να μπει στο λογαριασμό σου, ακόμα και αν ξέρει τον κωδικό σου. Φαντάσου το σαν να βάζεις μια δεύτερη κλειδαριά στην πόρτα σου. *Λέγεται επίσης και πιστοποίηση πολλών παραγόντων ή **multi-factor authentication (MFA)**

Οι περισσότερες εφαρμογές έχουν αυτή τη δυνατότητα. Δοκίμασε να το ενεργοποιήσεις σε κάποιους από τους λογαριασμούς σου:

Instagram:
Προφίλ → Ρυθμίσεις → Ασφάλεια → Έλεγχος ταυτότητας δύο παραγόντων → Εκκίνηση

Snapchat:
Ρυθμίσεις → Πιστοποίηση δύο παραγόντων

Google:
Συνδέσου στο: myaccount.google.com
Ασφάλεια → Σύνδεση Google → Επαλήθευση σε 2 βήματα

Κοίτα!

Κοίτα! Αν σου δίνει την επιλογή, χρησιμοποίησε το email σου ή ένα κωδικό μιας χρήσης / one-time password (“OTP”) αντί για τον αριθμό τηλεφώνου σου. Έτσι, αν σου πέσει το τηλέφωνο μέσα στη λεκάνη, θα μπορείς και πάλι να συνδεθείς στο λογαριασμό σου.



Η ψηφιακή ασφάλειά μου

Συγχαρητήρια που έφτασες στο τέλος του detox για τη ψηφιακή ασφάλεια. Κάτσε, χαλάρωσε, και σημείωσε όλα τα πράγματα που έκανες:

- Ξέρω τι κωδικούς να μη χρησιμοποιώ.
- Έμαθα τις πέντε βασικές αρχές για δυνατούς και ασφαλείς κωδικούς.
- Δημιούργησα τη δική μου μοναδική φράση κλειδί.
- Ενεργοποίησα τη πιστοποίηση δύο παραγόντων για τουλάχιστον έναν λογαριασμό.

Τώρα που ξέρεις να αμύνεσαι εναντίον των χάκερ, **διάδωσε αυτές τις τεχνικές στους φίλους, τις φίλες και την οικογένειά σου.** Όλοι οι γνωστοί σου μπορούν να είναι λίγο πιο ασφαλείς με τη βοήθειά σου.

ΕΠΟΜΕΝΟ:
ΨΗΦΙΑΚΗ
ΕΥΞΕΙΑ

ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΙΣ ΕΝΑ ΧΩΡΙΣΜΟ

...με το τηλέφωνό σου

Έχεις βρεθεί ποτέ σε θέση που να κατέληξες σε μια οθόνη και να μην ξέρεις πως κατέληξες εκεί; Ή ίσως έπιασες το τηλέφωνο για να δεις μια ειδοποίηση και ΤΣΑΚ! πέρασε μια ολόκληρη ώρα σκρολλάροντας στο Instagram;

Η σχέση μας με τη τεχνολογία είναι κάποιες φορές πολύ απαιτητική, ειδικά με όλες τις ειδοποιήσεις, τα πινγκ, τα φωτάκια, και τις δονήσεις που λαμβάνουμε. Ίσως μερικές φορές να μη μπορούμε να καταλάβουμε γιατί μας αρέσει που έχουμε κινητό.

Ακολουθώντας αυτό το Data Detox, θα μάθεις πως να χτίσεις μια καλύτερη σχέση με τη συσκευή σου.

Πάμε να ξεκινήσουμε!

Μια παραγωγή της:

TACTICAL
TECH

datadetoxkit.org
#datadetox

1

ΣΚΕΨΟΥ ΤΙΣ ΚΑΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ

Συχνά “μαζί δεν κάνουμε και χώρια δεν μπορούμε” με την τεχνολογία. Τα πράγματα που μας αρέσουν, όπως να κάνουμε φίλους και να είμαστε κοινωνικοί, μπορεί ταυτόχρονα να είναι τα πράγματα που δε γουστάρουμε, όπως να νιώθουμε μοναξιά ή να μη θέλουμε να χάνουμε όλα τα νέα των φίλων μας.

Με τι περνάς τη περισσότερη ώρα στο διαδίκτυο; (παίζεις παιχνίδια, μιλάς με φίλους/ες, βλέπεις τηλεόραση;) Γράψτο στο μεσαίο κουτί. Μετά γράψε τι σου αρέσει και τι δεν σου αρέσει για αυτή τη δραστηριότητα, στο χώρο δεξιά και αριστερά.

ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ

ΕΞΟΔΕΥΟ ΤΟΝ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ
ΧΡΟΝΟ ΣΤΟ
INTERNET

ΔΕΝ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ

Μπόνους :)

Νομίζεις πως θα μπορέσεις να σβήσεις κάποια από τα “Δεν μου αρέσει” μέχρι το τέλος αυτού του Data Detox; Σκέψου πως μπορείς να αλλάξεις την ισορροπία, ώστε να κερδίζεις όσο γίνεται περισσότερα από τη συσκευή σου.

2

ΘΥΜΗΣΟΥ, ΔΕΝ ΦΤΑΙΣ ΕΣΥ

Μπορεί να νιώθεις πως όλοι σου λένε να σταματήσεις να “παίζεις με το κινητό”. Σκέφτηκες όμως ποτέ πως μπορεί να μη φταις εσύ που είσαι τόσο κολλημένος/η; Το πάτημα like, το scrolling και το sharing έχουν γίνει δεύτερη φύση σου. Συχνά όμως, κάποιες από αυτές τις λειτουργίες είναι σχεδιασμένες με τρόπο που σε κάνουν να ξοδεύεις τόσο πολύ χρόνο online.

Προσπάθησε να συνδέσεις τις δυνατότητες στα αριστερά με τις εφαρμογές στα δεξιά

••• **Η φουσκίτσα “πληκτρολογεί”** – οι τρεις τελίτσες που δείχνουν ότι κάποιος/α πληκτρολογεί. Ωωω τι σασπένς!

To trend – ένα νέο χορευτικό, meme ή στυλ που έχει γεμίσει το feed σου

▶ **To Autoplay** – δε χρειάζεται να πατήσεις τίποτα, το επόμενο βίντεο ξεκινά σε 3, 2, 1...

∞ **To άπειρο swiping** – το περιεχόμενο δεν τελειώνει ποτέ

🎁 **To loot box** – βραβεία σε παιχνίδια, ή νομίσματα που μπορείς να ανταλλάξεις για άλλα πράγματα

♥ **To like** – Ένα “μου αρέσει” ή μια καρδούλα που βάζεις σε κάποιο ποστ

★ **To σερί / streak** - ανταμοιβή αν είσαι πιστός/η. Αν το χάσεις, θα πρέπει να ξεκινήσεις από την αρχή

🔄 **Τράβα προς τα κάτω για refresh** - αυτή η καθυστέρηση που περιμένεις με ανυπομονησία σε φορτώσει περισσότερο περιεχόμενο.

1. YouTube
2. TikTok
3. Snapchat
4. Fortnite
5. Instagram
6. Netflix
7. Spotify
8. Viber

Δες!

Ίσως κάποιες από τις δυνατότητες να χρησιμοποιούνται σε παραπάνω από μια εφαρμογή.

Ήξερες πως;

Ο μέσος άνθρωπος πατάει, κλικάρει ή σκρολλάρει στο τηλέφωνό του πάνω από 2.600 φορές τη μέρα κατά μέσο όρο; Πόσες φορές το κάνεις εσύ;

Γύρνα τη σελίδα για περισσότερα!

3

ΚΡΑΤΑ ΑΠΟΣΤΑΣΗ

Οπότε, αν οι εφαρμογές είναι σχεδιασμένες να σε κρατάνε κολλημένο/η, τι μπορείς να κάνεις για αυτό; Το θετικό της υπόθεσης είναι πως οι περισσότερες πλατφόρμες το κάνουν πιο εύκολο να νικήσεις αυτά τα κόλπα που χρησιμοποιούν, είτε με ενσωματωμένες υπενθυμίσεις (όπως το 'You're all caught up' του Instagram), είτε με κάποια απλή αλλαγή στις ρυθμίσεις.

Δες τι μπορείς να κάνεις:

WhatsApp

Ρυθμίσεις → Λογαριασμός → Ιδιωτικότητα → Αναφορές ανάγνωσης → Απενεργοποίηση

YouTube

Αυτόματη αναπαραγωγή → Απενεργοποίηση

Instagram

Ρυθμίσεις → Η δραστηριότητά σου → Ρυθμίσεις ειδοποιήσεων → Πάυση όλων

TikTok

Ιδιωτικότητα και ρυθμίσεις → Ψηφιακή ευεξία → Διαχείριση χρόνου οθόνης → Ενεργοποίησε το και ρύθμισε ένα χρόνο

Θυμήσου πως αυτές οι ρυθμίσεις δεν είναι ανάγκη να μείνουν έτσι για πάντα. Το μυστικό είναι να ξεπεράσεις το πρώτο εμπόδιο όπου έχεις την τάση να τσεκάρεις το τηλέφωνό σου κάθε λιγα δευτερόλεπτα. Μόλις τις ξαναενεργοποιήσεις, ίσως θα καταλάβεις πόσο ενοχλητικές ήταν.

Bonus :)

Μπορείς να σκεφτείς κάποιο άλλο life hack για να ελαττώσεις το πόσο συχνά κοιτάς το τηλέφωνο;

4

ΔΩΣ'ΤΟΥ ΑΛΛΗ ΜΙΑ ΕΥΚΑΙΡΙΑ

Αν θέλεις να δουλέψει καλά η σχέση σου με το κινητό σου, θα πρέπει να γίνει με τους δικούς σου όρους. Πήγαινε πίσω στη πρώτη άσκηση όπου έγραψες τι σου αρέσει από τη χρήση της τεχνολογίας. Είναι αρκετά καλό, έτσι; Το κόλπο είναι να εξασφαλίσεις πως περνάς καλά όταν είσαι online.

Οργάνωσε τις δικές σου στρατηγικές, για να δουλέψει καλύτερα για σένα. Να μερικά πράγματα που μπορείς να δοκιμάσεις:

Ακούμπα το τηλέφωνο κάτω ανάποδα, ή καλύτερα, κάπου που δεν το βλέπεις.

Βάλ'το προσωρινά σε σίγαση ή κλείσε τις ειδοποιήσεις.

Αν κάποιοι θυμώνουν και παραπονιούνται που είσαι στο τηλέφωνο, εξήγησέ τους τι κάνεις. (Θυμήσου πως αυτοί βλέπουν μόνο πως χαζεύεις στην οθόνη).

Νιώθεις την τάση να πιάσεις το τηλέφωνό σου; Αναρωτήσου γιατί.

Δες τα στατιστικά χρήσης – και προκάλεσε τον εαυτό σου ή τους φίλους σου να τα μειώσετε.

LIFEHACK

Η Ψηφιακή Ευεξία μου

Συγχαρητήρια που έφτασες στο τέλος του detox για τη **ψηφιακή ευεξία**. Τώρα πάρε μια βαθιά ανάσα, χαλάρωσε, και σημείωσε όλα τα πράγματα που έκανες:

- Συνειδητοποίησα τι μου αρέσει και τι δεν μου αρέσει από τη χρήση της τεχνολογίας.
- Εντόπισα κάποιες από τις σχεδιασμένες δυνατότητες των εφαρμογών που χρησιμοποιώ.
- Έμαθα πως να απενεργοποιώ κάποιες από αυτές τις δυνατότητες.
- Ανακάλυψα τον τρόπο μου για να έχω μια πιο ισορροπημένη σχέση με την τεχνολογία.

Το να χρησιμοποιείς το τηλέφωνό σου έξυπνα δεν σημαίνει πως πρέπει να το πετάξεις στη θάλασσα. Σημαίνει πως πρέπει να βρεις έναν τρόπο να απολαμβάνεις την τεχνολογία, χωρίς να την αφήνεις να σου ελέγχει τη ζωή. **Δες αν μπορείς να μοιραστείς** κάποιες από αυτές τις τεχνικές ευεξίας με τους φίλους και την οικογένειά σου.

DATA
DETOX
KIT

ΕΠΟΜΕΝΟ:
ΠΑΡΑΠΛΗΡΟ-
ΦΟΡΗΣΗ

ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΠΑΡΑΠΛΗΡΟ-ΦΟΡΗΣΗΣ

...για να αντιμετωπίσεις το χάος

Το διαδίκτυο είναι μια θάλασσα πληροφοριών – ένα τεράστιο δίκτυο με ιστορίες, νέα, διάσημους, πολιτικούς, διαφημίσεις που προσπαθούν να σου πουλήσουν πράγματα, γνώμες ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΝΤΑ και αμέτρητα memes με ζώα. Προσφέρει τόσα πολλά!

Όμως κάποιες φορές είναι δύσκολο να ξεχωρίσουμε τι είναι αλήθεια, τι είναι ψέμματα, και τι είναι ανάμεσά τους.

Σε αυτό το Data Detox, θα μάθεις για τη δύναμη του να μοιράζεσαι υπεύθυνα.

Ας ξεκινήσουμε!

Μια παραγωγή της:

TACTICAL
TECH

datadetoxkit.org
#datadetox

1

ΓΛΙΤΩΣΕ ΑΠΟ ΤΗ ΦΟΥΣΚΑ ΦΙΛΤΡΩΝ

Η “Φούσκα φίλτρων” είναι το περιεχόμενο που βλέπεις, που βασίζεται σε τι νομίζει ο αλγόριθμος ότι σου αρέσει. Ακούγεται καλό; Το να βλέπεις προσωποποιημένο, σχετικό περιεχόμενο μπορεί να είναι χρήσιμο, αλλά σκέφτηκες ποτέ τι είναι όλα τα πράγματα που δεν βλέπεις;

Πρώτα, ας δούμε ποιες πληροφορίες βλέπεις και ποιες δεν βλέπεις.

Συνεργάσου με έναν φίλο/η ή μέλος της οικογένειάς σου και ακολουθήστε αυτά τα βήματα στους προσωπικούς σας λογαριασμούς στο Instagram:

Πηγαίνετε στην Αναζήτηση & Εξερεύνηση (κάτω κάτω, το δεύτερο εικονίδιο από τα αριστερά)

Γράψε τα πρώτα 5 πράγματα που βλέπεις, στην αριστερή φούσκα. Γράψε τι βλέπει ο συνεργάτης σου, στη δεξιά φούσκα (όπως ποδόσφαιρο, make-up, ψάρεμα, κλπ). Αν υπάρχουν πράγματα που βλέπετε και οι δύο, γράψ'τα στο χώρο ανάμεσα στις φούσκες:

Τι βλέπεις εσύ	Βλέπουμε και οι δύο	Τι βλέπει αυτός/ή
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5

Hey!

Η αλληλεπίδραση με το περιεχόμενο δεν σημαίνει μόνο να κάνεις like και να μοιράζεσαι. Μπορεί επίσης να σημαίνει πόσο χρόνο κοιτάς το κάθε πράγμα.

Ήξερες πως;

Οι φούσκες φίλτρων δεν υπάρχουν μόνο στα social media. Εμφανίζονται επίσης σε υπηρεσίες streaming όπως το Netflix, αποτελέσματα μηχανών αναζήτησης όπως η Google και πλατφόρμες για βίντεο όπως το YouTube.

Το περιεχόμενο της φούσκας φίλτρων σου είναι εκεί επειδή ο αλγόριθμος του Instagram παρακολουθεί το πως αλληλεπιδράς με το περιεχόμενο.

Δεν μπορείς πάντα να γλιτώσεις από τη φούσκα φίλτρων σου, όμως μπορείς να την κάνεις μεγαλύτερη. Σου αρέσει κάτι από τη φούσκα του συνεργάτη σου; Ψάξε για αυτό το περιεχόμενο στο Instagram, και πολύ πιθανά θα δεις παρόμοιο περιεχόμενο να ξαναεμφανίζεται μπροστά σου.

2

ΚΑΤΑΛΑΒΕ ΠΟΤΕ ΣΕ ΨΑΡΕΥΟΥΝ

Το Clickbait ή δόλωμα για κλικ είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει τους υπερβολικούς, φουσκωμένους ή ψεύτικους τίτλους που ιντριγκάρουν τους χρήστες και τους κάνουν να κάνουν κλικ. Ίσως φαίνεται από τον τίτλο ότι το άρθρο είναι ενδιαφέρον, αλλά τελικά ήταν πολύ μέτριο. Ούτε σοκαρίστηκες ούτε δεν το πίστεψες. Ποια ήταν η τελευταία φορά που πάτησες σε κάποιο τίτλο ή βίντεο που έμοιαζε κάπως έτσι...

“ΔΕΣ ΑΥΤΑ ΤΑ ΠΑΝΕΥΚΟΛΑ ΤΡΙΚ ΟΜΟΡΦΙΑΣ (ΤΟ ΝΟΥΜΕΡΟ 5 ΘΑ ΣΕ ΣΟΚΑΡΕΙ!)”

“ΑΠΙΣΤΕΥΤΟ! ΕΤΡΩΓΕ ΑΥΤΟ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΚΑΙ ΣΗΜΕΡΑ...”

“ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΚΑΡΧΑΡΙΑ: ΔΕΝ ΘΑ ΠΙΣΤΕΥΣΕΙΣ ΤΙ ΕΓΙΝΕ ΜΕΤΑ...”

Σκέψου κάποιον/α που γνωρίζεις καλά. Τώρα προσπάθησε να φτιάξεις έναν τίτλο για να τον/την κάνεις να το πατήσει. Θυμήσου, θα πρέπει να του/της τραβήξει την προσοχή και να του/της δημιουργήσει μεγάλη περιέργεια ώστε να κάνει κλικ:

ΤΙΤΛΟΣ

Ίσως η δημιουργία σοκαριστικού ή περίεργου περιεχομένου έχει πλάκα, αλλά οι εταιρίες και οι διαχειριστές ιστοσελίδων βγάζουν λεφτά δημιουργώντας παραπλανητικό περιεχόμενο που προκαλεί τον κόσμο να πατάει σε συνδέσμους, και μερικές φορές συμβάλλει στην παραπληροφόρηση.

ΓΥΡΙΣΕ ΣΕΛΙΔΑ ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ!

ΜΟΙΡΑΣΟΥ ΥΠΕΥΘΥΝΑ

Υπάρχουν πολλών ειδών ψεύτικες ή παραπλανητικές πληροφορίες που μπορεί να διαδοθούν γρήγορα, και πριν καλά καλά το καταλάβεις, τις μοιράζονται άτομα που εμπιστεύεσαι. Είναι σημαντικό να σκεφτείς τι ρόλο έχεις στο πως μοιράζονται τέτοιες πληροφορίες.

Γράψε το τελευταίο πράγμα που μοιράστηκες με κάποιο φίλο σου:

Τώρα προσπάθησε να απαντήσεις τα παρακάτω:

Τι σου τράβηξε τη προσοχή; είχε κάποια σοκαριστική φωτογραφία;

Πού το είδες; για παράδειγμα σε κάποιο κοινωνικό δίκτυο ή ειδησεογραφική σελίδα;

- social media
- ειδησεογραφική σελίδα
- ομαδική συνομιλία, π.χ. Viber
- άλλο

Ποιος το δημιούργησε; ποια σελίδα, ποιος συγγραφέας;

Πατί φτιάχτηκε αυτό το περιεχόμενο; μπορείς να επιλέξεις παραπάνω από ένα

- για να προκαλέσει
- για να τονώσει το ηθικό
- για εκπαιδευτικό λόγο
- για να πληροφορήσει
- για να ψυχαγωγήσει
- άλλο

Πατί το μοιράστηκες;

Αναρωτήσου, "Με το να το μοιραστείς, έγινε ο κόσμος καλύτερος;"

Ναι Όχι

Δυσκολεύτηκες να απαντήσεις σε όλες τις ερωτήσεις; Το να σταματάς για να σκεφτείς κάτι καλά δεν είναι εύκολο, ειδικά όταν έχεις μόλις δει κάτι που σε ξάφνιασε ή σε σόκαρε. Οπότε, **ξανασκέψου το πριν μοιραστείς.**

ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΕ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΦΗΜΗΣ

Μοιραζόμαστε πράγματα για διάφορους λόγους (βαρεμάρα, για πλάκα, από ενθουσιασμό), αλλά και επειδή κάποια πράγματα μας νοιάζουν. Αυτά που μας νοιάζουν είναι μέρος του εαυτού μας. Επηρεάζουν τι λέμε, πως συμπεριφερόμαστε και με ποιούς κάνουμε παρέα. Το ίδιο συμβαίνει και στο διαδίκτυο.

Σκέψου ένα θέμα για το οποίο νοιάζεσαι, και γράψτο εδώ. (όπως η κλιματική αλλαγή, ο φεμινισμός, τα δικαιώματα των ζώων, τα αθλήματα, το φαγητό)

Έχω δει άλλους χρήστες στο διαδίκτυο να αλληλεπιδρούν με αυτό το θέμα, με το να...

μοιράζονται σοκαριστικά άρθρα ακόμα και αν το περιεχόμενο δεν είναι αλήθεια

μοιράζονται σκέψεις σαν να είναι γεγονός, ακόμα και αν είναι απλά η άποψή τους

μοιράζονται φωτογραφίες που μοιάζουν με κάτι που δεν ισχύει πραγματικά

που ακολουθούν ένα trend, επειδή έγινε viral

Τώρα προσπάθησε να απαντήσεις τις ερωτήσεις σημειώνοντας στα κουτάκια:

Εκφράζεσαι ανοιχτά για αυτά που σε νοιάζουν; Ο κόσμος συχνά μοιράζεται πράγματα με τα οποία διαφωνεί, απλά για να δείξει κάτι. Την επόμενη φορά που δεις να διαδίδεται περιεχόμενο που παραπληροφορεί σχετικά με το θέμα που σε νοιάζει, πάρε τον χρόνο σου πριν σχολιάσεις, μοιραστείς ή ποστάρεις. Και αν δε σε πειράζει, προσπάθησε να αναφέρεις το περιεχόμενο ως λάθος ή παραπλανητικές πληροφορίες.

Ήξερες πώς;

Όταν συνέβαιναν οι πυρκαγιές στον Αμαζόνιο το 2019, διάφοροι ηγέτες συμπεριλαμβανομένου του Προέδρου της Γαλλίας, μοιράστηκαν χωρίς να το ξέρουν ψεύτικες φωτογραφίες που κυκλοφορούσαν στο ίντερνετ.

Οι πολεμικές τέχνες της παραπληροφόρησής μου

Συγχαρητήρια που έφτασες στο τέλος αυτού του detox για την παραπληροφόρηση. Κάτσε, χαλάρωσε, και τσέκαρε όλα τα πράγματα που έκανες:

- Ανακάλυψα πως μοιάζει η φούσκα φίλτρων μου.
- Έμαθα πως να εντοπίζω τίτλους clickbait / δόλωμα για κλικ.
- Σταμάτησα για να σκεφτώ πριν να μοιραστώ.
- Σκέφτηκα το πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω τα πράγματα που έμαθα για θέματα που με νοιάζουν.

Το ίντερνετ είναι κάποιες φορές υπερβολικό, αλλά αν προσπαθήσουμε να μη βιαζόμαστε, να σκεφτόμαστε και να μοιραζόμαστε έξυπνα, θα γίνει καλύτερο. **Μοιράσου τις νέες σου γνώσεις με φίλους/ες και την οικογένειά σου, και δες αν μπορείς να τους διαδόσεις τη θετική ενέργεια.**

Για πολλές περισσότερες συμβουλές για το πως να κάνεις αποτοξίνωση στα δεδομένα σου, για όλες τις ηλικίες, επισκέψου το datadetoxkit.org/el.