



Οδηγός για μαθητές/μαθήτριες
για την ασφαλή
και υπεύθυνα χρήση του
Microsoft Teams



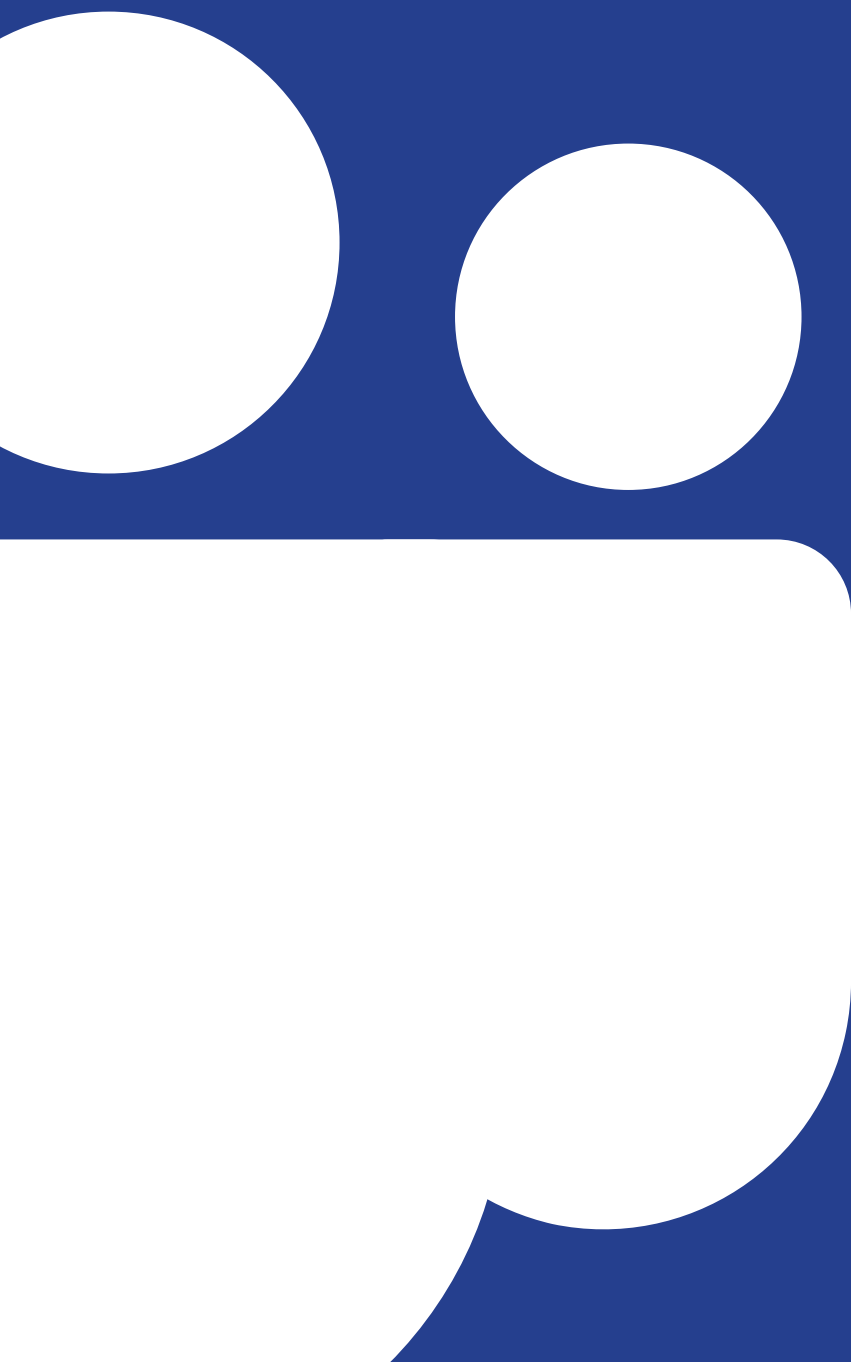
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ



ΠΑΙΔΑΓΟΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΚΥΠΡΟΥ



καλύτερο διαδίκτυο για τα παιδιά





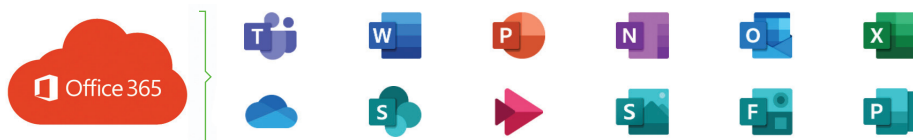
Οδηγός για μαθητές/μαθήτριες
για την ασφαλή
και υπεύθυνα χρήση του

Microsoft Teams

Λίγα λόγια για το Microsoft Teams

Τι είναι το Microsoft Teams;

Το **Microsoft Teams** είναι μια εφαρμογή που περιλαμβάνεται στη συνδρομητική υπηρεσία **Microsoft 365**. Η υπηρεσία αυτή συνδυάζει τις εφαρμογές του Office μαζί με άλλες υπηρεσίες διαδικτύου, προσφέροντας μια ενοποιημένη και ασφαλή λύση εξ αποστάσεως εργασίας.



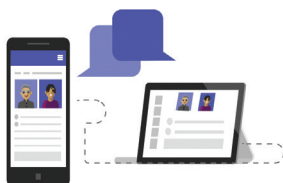
Το **Microsoft Teams** επιτρέπει μια σειρά από δυνατότητες, όπως είναι η επικοινωνία μέσω γραπτών μηνυμάτων ή διαδικτυακών συναντήσεων, η αποθήκευση και ο διαμοιρασμός υλικού, η συνεργασία σε πραγματικό χρόνο, η υποβολή εργασιών και η παρακολούθηση της πορείας εργασίας και μάθησης. Οι δυνατότητες αυτές καθιστούν το **Microsoft Teams** ιδανικό ψηφιακό περιβάλλον για την εκπαιδευτική διαδικασία, τόσο για τους/τις εκπαιδευτικούς όσο και για τους/τις μαθητές/μαθήτριες.

Οι δυνατότητες του **Microsoft Teams** και η μοναδική εμπειρία της σύνδεσης των στόμων, των συνομιλιών και του περιεχομένου, ενισχύονται μέσω της συγκέντρωσης ποικίλων υπηρεσιών και λειτουργιών της **Microsoft 365**, όπως είναι το *One Drive*, το *Word*, το *Excel*, το *PowerPoint*, το *Forms* και το *OneNote*.



Πώς μπορώ να αξιοποιήσω το Microsoft Teams στην εκπαίδευσή μου;

Πρόσβαση σε
εκπαιδευτικό
υλικό



Επικοινωνία με
συμμαθητές/
συμμαθήτριες ή
εκπαιδευτικούς

Συνεργασία
σε ομαδικές
εργασίες



Παρακολούθηση
των εργασιών μου



Οργάνωση των
σημειώσεων του
μαθήματός μου

Πρόσβαση σε εκπαιδευτικό υλικό



Μπορώ να έχω συνεχή πρόσβαση, διαδικτυακά, σε εκπαιδευτικό ψηφιακό περιεχόμενο, το οποίο αφορά στα μαθήματά μου, όπως είναι υποστηρικτικό υλικό που προτείνεται από τον/την εκπαιδευτικό της τάξης μου (π.χ., κείμενα, εικόνες, βίντεο), πληροφορίες για τα μαθήματά μου, οδηγίες από τον/την εκπαιδευτικό, εργασίες.

Επικοινωνία με συμμαθητές/συμμαθήτριες ή εκπαιδευτικούς



Μπορώ να επικοινωνήσω είτε γραπτά (μέσα από συνομιλίες) είτε προφορικά (μέσα από διαδικτυακές συναντήσεις) με τους/τις συμμαθητές/συμμαθήτριες ή τον/την εκπαιδευτικό της τάξης μου.

Συνεργασία σε ομαδικές εργασίες



Μπορώ να συνεργαστώ σε ομαδικές εργασίες, έχοντας τη δυνατότητα της ταυτόχρονης επεξεργασίας σε αρχεία εργασιών (π.χ., Word, PowerPoint, Excel), με τα μέλη της ομάδας μου. Επιπρόσθετα, κατά τη σχετική διαδικασία, μπορώ να συζητώ διαδικτυακά με τα μέλη της ομάδας μου, αναρτώντας σχόλια. Στις συζητήσεις αυτές, μπορεί να συμμετέχει ο/η εκπαιδευτικός και να επιλύει απορίες.



Παρακολούθηση των εργασιών μου

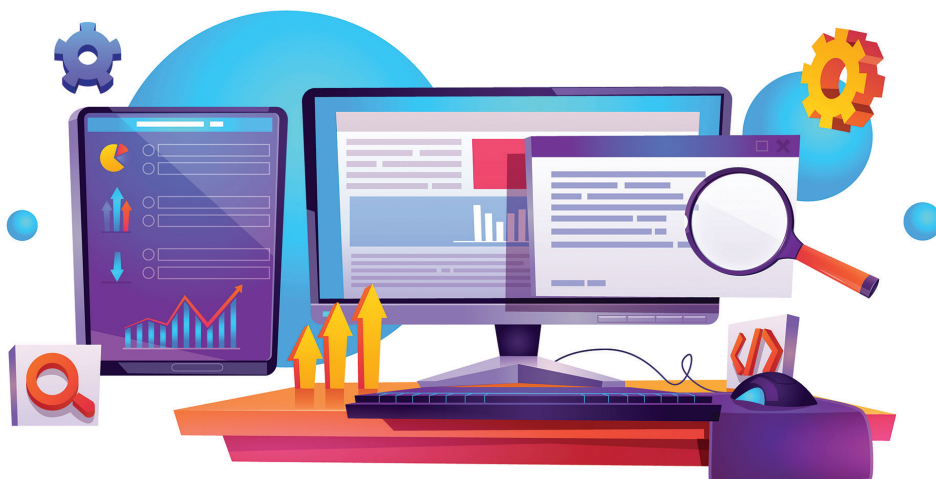


Μπορώ να ενημερώνομαι για τις εργασίες που μου έχει αναθέσει ο/η εκπαιδευτικός μου, να υποβάλω μια εργασία και να παρακολουθώ την κατάσταση τους (π.χ., αναμενόμενη ημερομηνία υποβολής, ανατροφοδότηση από τον/την εκπαιδευτικό, αξιολόγηση).

Οργάνωση των σημειώσεων του μαθήματός μου



Μπορώ, αξιοποιώντας το ψηφιακό σημειωματάριο OneNote, το οποίο είναι ενσωματωμένο στο **Microsoft Teams**, να καταγράψω και να οργανώσω τις σημειώσεις για το μάθημά μου εύκολα και απλά.



Το Microsoft Teams στην εκπαίδευση της Κύπρου

Η κρίση της πανδημίας του κορωνοϊού (COVID-19) οδήγησε, αναπόφευκτα, σε πρακτικές εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.

Σύμφωνα με τους:

- «περί Λειτουργίας των Δημόσιων Σχολείων Μέσης Εκπαίδευσης (Τροποποιητικοί) (Αρ. 3) Κανονισμοί του 2020»
- «περί Λειτουργίας των Δημόσιων Σχολείων Δημοτικής Εκπαίδευσης (Τροποποιητικοί) Κανονισμοί του 2020»

η εξ αποστάσεως εκπαίδευση επιτρέπεται, κατ' εξαίρεση, με απόφαση της Αρμόδιας Αρχής, εφόσον συντρέχουν λόγοι ουσιαστικού δημοσίου συμφέροντος, λόγω καταστάσεων ανωτέρας βίας ή εκτάκτου ανάγκης.

Η νομιμότητα των επεξεργασιών για την εκτέλεση της διαδικασίας της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης προκύπτει από τις υποχρεώσεις του Υπουργείου Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας, για την εφαρμογή της νομοθεσίας και έχει ως σκοπό την παροχή συνεχούς και απρόσκοπτης δωρεάν εκπαίδευσης, σε όλους/όλες τους/τις μαθητές/μαθήτριες.



Εγκατάσταση

Για να μπορούν οι μαθητές/μαθήτριες να έχουν πρόσβαση στο **Microsoft 365** και κατ' επέκταση στο **Microsoft Teams**, το Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας (ΥΠΠΑΝ) παρέχει ονομαστικούς λογαριασμούς πρόσβασης και ηλεκτρονικού ταχυδρομείου έτσι ώστε, με τη σύνδεσή του/της, ο/η μαθητής/μαθήτρια να έχει τη δυνατότητα να χρησιμοποιεί διαδικτυακά ή και να εγκαταστήσει τις διαθέσιμες εφαρμογές του **Microsoft 365** και **Microsoft Teams** στην/στις προσωπική/προσωπικές του συσκευή/συσκευές.

Περισσότερες πληροφορίες βρίσκονται αναρτημένες στην ιστοσελίδα του ΥΠΠΑΝ

<https://office365.schools.ac.cy>



Επεξεργασία προσωπικών δεδομένων

Το ΥΠΠΑΝ, στο πλαίσιο της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, λειτουργεί ως Υπεύθυνος Επεξεργασίας Δεδομένων. Επίσης, σέβεται και προστατεύει τα Προσωπικά Δεδομένα που επεξεργάζεται και εφαρμόζει τον Γενικό Κανονισμό Προσωπικών Δεδομένων 2016/679 (GDPR) και τη σχετική νομοθεσία (Νόμος 125(Ι)/2018).

Τα προσωπικά δεδομένα που συλλέγονται χρησιμοποιούνται αποκλειστικά από το ΥΠΠΑΝ και τους διορισμένους εκτελούντες την επεξεργασία για σκοπούς παροχής της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Τα δεδομένα σας διαγράφονται 90 ημέρες μετά τη διαγραφή του λογαριασμού σας στο **Microsoft Teams**. Μπορείτε να ενημερωθείτε σχετικά με τις πρακτικές που χρησιμοποιεί το ΥΠΠΑΝ και για τα δικαιώματα που αφορούν την επεξεργασία των προσωπικών σας δεδομένων, επικοινωνώντας με τον Υπεύθυνο Προστασίας Δεδομένων του ΥΠΠΑΝ στο τηλέφωνο **22800634** ή στην ηλεκτρονική διεύθυνση **prosopika-dedomena@schools.ac.cy**.

Σημειώνεται ότι, σε περίπτωση που θεωρείτε ότι παραβιάζονται με οιονδήποτε τρόπο τα προσωπικά σας δεδομένα, έχετε δικαίωμα να υποβάλετε σχετική καταγγελία παραπόνου στο γραφείο της **Επιτρόπου Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα**.

Χρήσιμες Συμβουλές για την ασφαλή και υπεύθυνα χρήση του Microsoft Teams



Ενημερωθείτε για το Microsoft Teams

Αφιερώστε χρόνο, για να **ενημερωθείτε** για την εφαρμογή **Microsoft Teams** και βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε τις **βασικές λειτουργίες**, που αφορούν στην παιδαγωγική αξιοποίησή της (π.χ., είσοδος σε ψηφιακή τάξη, σύνδεση σε διαδικτυακή συνάντηση, επιλογές και δυνατότητες διαδικτυακής συνάντησης, ανάρτηση ψηφιακού περιεχομένου, υποβολή εργασιών). Μπορείτε να εντοπίσετε πληροφοριακό υλικό και οδηγούς, στο μάθημα ανοικτής πρόσβασης, στο Moodle του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου Κύπρου, στην ιστοσελίδα <https://elearn.pi.ac.cy/ms365>, όπως και στην ιστοσελίδα του ΥΠΠΑΝ <https://office365.schools.ac.cy>.



Αντιμετωπίστε την εξ αποστάσεως εκπαίδευση όπως την εκπαίδευση στην τάξη

Παρά το γεγονός ότι βρίσκεστε και εκπαιδεύστε από το σπίτι, είναι σημαντικό να θυμάστε ότι ισχύουν οι ίδιοι κανόνες που ισχύουν στη σχολική τάξη. Διαμορφώστε έναν ειδικό χώρο εκπαίδευσης και μελέτης, απομακρυσμένο από θορύβους και πιθανούς παράγοντες απόσπασης της προσοχής σας. **Σημειώνεται ότι είναι απαραίτητο να φροντίσετε, κατά τη διάρκεια του διαδικτυακού μαθήματος, την αποφυγή οποιασδήποτε παρέμβασης ή διακοπής της μαθησιακής ροής, είτε από τους γονείς σας είτε από άλλο/άλλα άτομο/α.**

Επιπρόσθετα, φροντίστε να είστε έγκαιρα στο διαδικτυακό μάθημά σας, αφού έχετε ελέγξει, προηγουμένως, τη σύνδεσή σας και το μικρόφωνό σας. Είναι απαραίτητο να προετοιμάζεστε για τη συμμετοχή σας στο μάθημα (π.χ., ετοιμασία βιβλίων, τετραδίων), για να μην χάνετε χρόνο. Επιπρόσθετα, είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι, κατά την εξ αποστάσεως διδασκαλία, αναμένεται το ίδιο επίπεδο διαγωγής και σεβασμός στους/στις εκπαιδευτικούς και στους/στις συμμαθητές/συμμαθήτριάς σας.



Ενημερώστε την ασφάλεια των ψηφιακών σας συσκευών

Είναι σημαντικό να διασφαλίσετε, με τη βοήθεια των γονέων/κηδεμόνων σας, ότι η ψηφιακή σας συσκευή είναι προστατευμένη με λογισμικά anti-virus και εργαλεία γονικού ελέγχου, συμβάλλοντας στην προστασία από κακόβουλα λογισμικά και στον περιορισμό της πρόσβασης σε ακατάλληλους ιστοτόπους και πληροφορίες. Παράλληλα, για την ασφάλεια της συσκευής σας, είναι σημαντικό να πραγματοποιείτε τις ενημερώσεις (updates) του λειτουργικού συστήματος και των εφαρμογών που είναι εγκατεστημένες στις ψηφιακές σας συσκευές.

Περαιτέρω ενέργειες για την ασφάλεια των ψηφιακών σας συσκευών:

- Αποφύγετε την εγκατάσταση και τη χρήση πειρατικού λογισμικού ή λογισμικού με αμφίβολη προέλευση, διότι μέσω αυτού είναι δυνατό να γίνεται υποκλοπή προσωπικών και άλλων δεδομένων από τη συσκευή, αλλοίωση των ρυθμίσεων της και απώλεια αρχείων.
- Δημιουργείτε και χρησιμοποιείτε ξεχωριστό προφίλ, όταν η συσκευή χρησιμοποιείται από περισσότερα από ένα άτομα, φροντίζοντας να είναι προστατευμένο με κωδικό πρόσβασης και με περιορισμένα δικαιώματα. Με αυτό τον τρόπο, διασφαλίζετε ότι, εάν παραβιαστεί με οποιονδήποτε τρόπο η ασφάλεια ενός/μιας χρήστη, περιορίζεται ο αντίκτυπος στους υπόλοιπους χρήστες και στο σύστημα, γενικότερα.
- Σε περίπτωση που η συσκευή χρησιμοποιείται από περισσότερα από ένα άτομα και δεν υπάρχει η δυνατότητα δημιουργίας ξεχωριστών προφίλ, συστήνεται η πρόσβαση στο Microsoft Teams να πραγματοποιείται μέσω του φυλλομετρητή ιστού (web browser), με έξοδο από το Microsoft Teams, ώστε να περιορίζεται η πιθανή πρόσβαση κατά την απουσία σας.
- Όταν η συσκευή δεν χρησιμοποιείται για το μάθημα, συστήνεται η έξοδος από το Microsoft Teams, ώστε να περιορίζεται η πιθανή πρόσβαση από άλλα άτομα. Επίσης, είναι σημαντικό να αποσυνδέετε τη συσκευή σας από το Διαδίκτυο ή και να την απενεργοποιείτε, όταν αυτή δεν χρησιμοποιείται.

Μπορείτε να εντοπίσετε περισσότερες πληροφορίες, στις ακόλουθες ιστοσελίδες του ΥΠΠΑΝ: http://www.schools.ac.cy/asfaleia_diadiktyo, <https://internetsafety.pi.ac.cy>



Επικοινωνήστε με σεβασμό

Η ελευθερία της γνώμης και της έκφρασης αποτελούν απαραίτητα συστατικά για την προώθηση της αυτοπραγμάτωσης και της αυτονομίας του κάθε ατόμου. Τα δικαιώματα και οι ελευθερίες στο Διαδίκτυο δεν διαφέρουν σε κανένα βαθμό από τα δικαιώματα και τις ελευθερίες στη ζωή εκτός Διαδικτύου. Είναι σημαντικό και έχετε κάθε δικαίωμα να **εκφράζετε ελεύθερα** τις απόψεις, τις ιδέες, τις σκέψεις σας και να επιχειρηματολογείτε, τόσο κατά τη διάρκεια της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης όσο και της γενικότερης σας δράσης, εντός και εκτός Διαδικτύου. Επιπρόσθετα, είναι σημαντικό να επιδεικνύετε την απαραίτητη **ευγένεια και σεβασμό** στις απόψεις και τις θέσεις

των άλλων και να αποφεύγετε άσχημες εκφράσεις και χαρακτηρισμούς (π.χ., υβριστικά σχόλια).

Είναι γεγονός ότι, πολύ συχνά, αγνοούμε ότι στο Διαδίκτυο ισχύει το ίδιο επίπεδο ηθικής και ορθής συμπεριφοράς και ότι πίσω από κάθε λογαριασμό βρίσκεται συνδεδεμένος ένας άνθρωπος, ο οποίος, με το ύφος και το περιεχόμενο του μηνύματος, είναι δυνατόν να πληγωθεί ή να έρθει σε δύσκολη θέση. Οπότε, είναι σημαντικό να συμπεριφέρεστε στους άλλους ανθρώπους όπως θα θέλατε και εκείνοι να σας συμπεριφέρονται, **μακριά από εκφοβιστικές ή άλλες ενοχλητικές συμπεριφορές.**

Σε περίπτωση που είστε θύμα τέτοιας συμπεριφοράς, δηλαδή έχετε λάβει ακατάλληλα μηνύματα ή έχετε δεχθεί παρενόχληση, είναι σημαντικό:

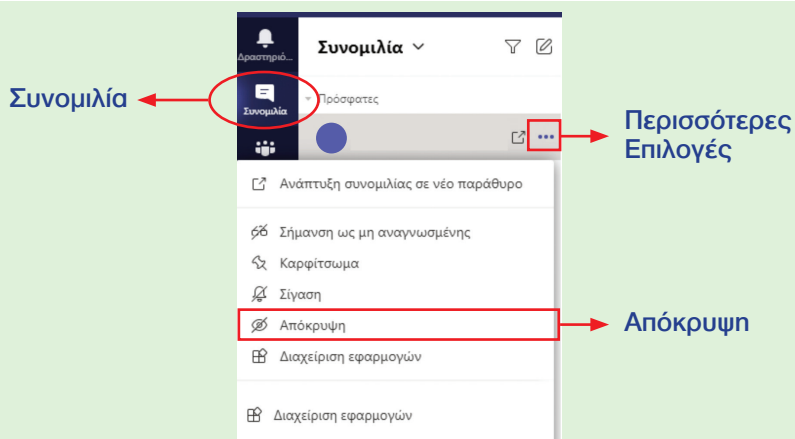
- Να παραμείνετε ψύχραιμοι/ες και να αναζητήσετε βοήθεια από ενήλικο άτομο που εμπιστεύεστε (π.χ., οι γονείς σας ή ένας/μία εκπαιδευτικός σας).
- Να συλλέξετε αποδεικτικά στοιχεία/τεκμήρια (π.χ., μηνύματα κειμένου και στιγμιότυπα οθόνης), για να δείξετε τι συμβαίνει.
- Αν δεν νιώθετε άνετα να μιλήσετε σε κάποιον/α ή έχετε δυσκολίες στο πώς να προβείτε στις πιο πάνω ενέργειες, μπορείτε να καλέσετε στη **Γραμμή Βοήθειας και Καταγγελιών 1480.**

Επιπρόσθετα, μπορείτε να αξιοποιήσετε ρυθμίσεις και εργαλεία του **Microsoft Teams**, για να αποκρύψετε συνομιλίες (chat) ή να αποχωρήσετε από ομαδικές συνομιλίες, που σας κάνουν να αισθάνεστε άβολα. Με τον τρόπο αυτό, αποφεύγετε απρεπείς συμπεριφορές ή περιεχόμενο, που μπορεί να σας προσβάλει ή να σας πληγώσει.

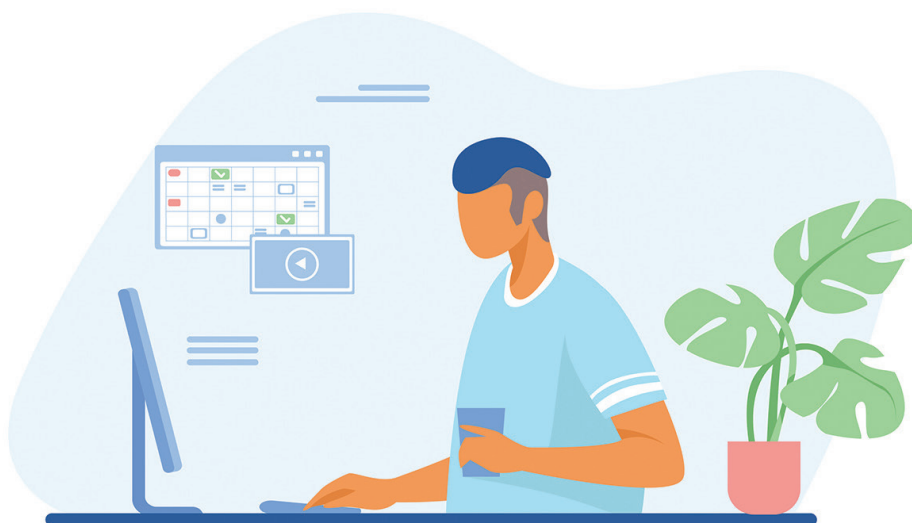


- **Απόκρυψη συνομιλίας:**


- > Πατήστε την επιλογή Συνομιλία (Chat) για να εντοπίσετε τη λίστα συνομιλιών σας
- > Εντοπίστε τη συνομιλία στο πλαίσιο της οποίας αισθάνεστε άβολα
- > Πατήστε την επιλογή Περισσότερες Επιλογές (More options)*** και στη συνέχεια επιλέξτε Απόκρυψη (Hide).

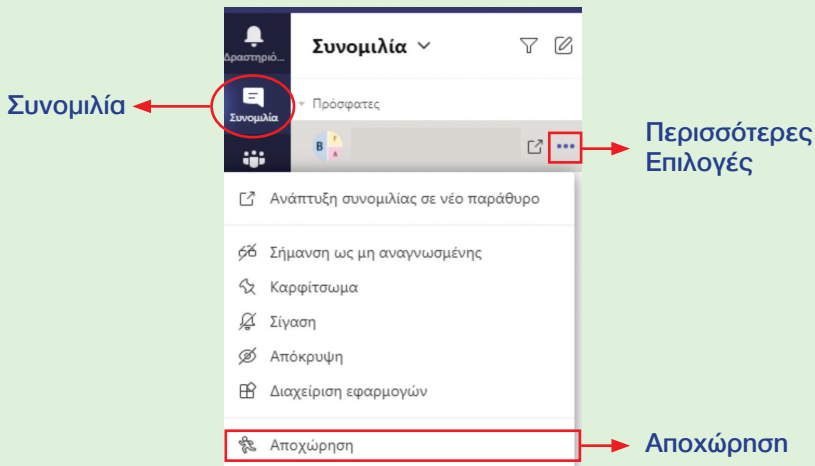


Σημείωση: Με αυτό τον τρόπο, μπορείτε να αποκρύψετε τη συνομιλία ή την ομάδα και κατ' επέκταση το άτομο που σας παρενοχλεί.



- **Αποχώρηση από μια ομαδική συνομιλία:**

- > Πατήστε την επιλογή Συνομιλία (Chat)  για να εντοπίσετε τη λίστα συνομιλιών σας
- > Εντοπίστε το όνομα της ομάδας από την οποία επιθυμείτε να αποχωρήσετε
- > Πατήστε την επιλογή Περισσότερες Επιλογές (More options)*** και στη συνέχεια επιλέξτε Αποχώρηση (Leave).




Σημείωση: Με αυτό τον τρόπο, μπορείτε να αποχωρήσετε από μια ομαδική συζήτηση, αποφεύγοντας απρεπείς συμπεριφορές ή περιεχόμενο που μπορεί να σας προσβάλει ή να σας πληγώσει.



Απενεργοποιήστε τον ήχο

Θα πρέπει πάντοτε να ελέγχετε αν το μικρόφωνό σας είναι ενεργοποιημένο ή απενεργοποιημένο. Είναι πολύ σημαντικό, κατά την έναρξη των ζωντανών ομαδικών συσκέψεων (π.χ., κατά τη διαδικτυακό μάθημα) να έχετε απενεργοποιημένη τη λειτουργία του ήχου. Αυτό μπορεί να γίνει πολύ εύκολα, θέτοντας σε σίγαση το μικρόφωνό σας, αποφεύγοντας, με τον τρόπο αυτό, την πιθανότητα να ακούσουν οι συμμαθητές/συμμαθήτριάς σας και οι εκπαιδευτικοί σας κάτι προσωπικό ή ακατάλληλο στο πλαίσιο του σπιτιού σας.

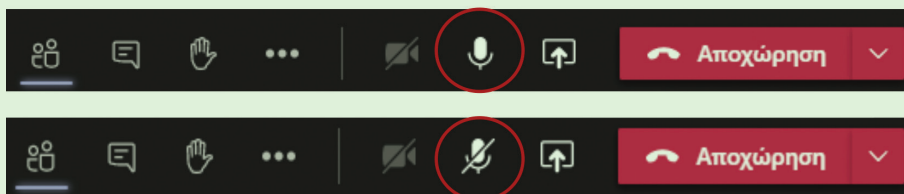
Μπορείτε να ενεργοποιείτε το μικρόφωνο, εάν ο/η εκπαιδευτικός σας δώσει τον λόγο να μιλήσετε. Μπορείτε να ζητήσετε να μιλήσετε, **«σπκώνοντας το χέρι»**, μέσω της σχετικής επιλογής .

Σημειώνεται ότι, ο/η εκπαιδευτικός σας έχει τη δυνατότητα (όπου αυτό κρίνεται αναγκαίο) να θέσει σε σίγαση το μικρόφωνό σας.

Ενεργοποίηση και Απενεργοποίηση Μικροφώνου

Αφού συνδεθείτε σε μια σύσκεψη **Microsoft Teams**, εμφανίζεται η **μπάρα** με τα **στοιχεία ελέγχου σύσκεψης** (meeting control task bar), από την οποία μπορείτε:

> Να **ενεργοποιήσετε**  ή να **απενεργοποιήσετε**  το **μικρόφωνο**.



Σημείωση: Σύμφωνα με την πολιτική του ΥΠΠΑΝ, έχει απενεργοποιηθεί η λειτουργία της κάμερας, άρα οι μαθητές/μαθήτριες δεν χρειάζεται να ενεργοποιούν ή να απενεργοποιούν την κάμερά τους.



Αποφύγετε την επικοινωνία με άγνωστα άτομα

Το Διαδίκτυο μπορεί να επιτρέψει την ευκαιρία επικοινωνίας με άγνωστα άτομα. Αποφύγετε συνομιλίες στο **Microsoft Teams** ή σε άλλα ηλεκτρονικά μέσα με άγνωστα άτομα (π.χ., μαθητές/μαθήτριες που δεν γνωρίζετε) και μιλήστε με τους γονείς/κηδεμόνες, κάποιον εκπαιδευτικό ή κάποιον/α ενήλικο που εμπιστεύεστε για οτιδήποτε σας κάνει να αισθανθείτε άβολα.



Διατηρήστε τα προσωπικά σας δεδομένα ασφαλή

Όπως σε κάθε υπηρεσία ανταλλαγής μηνυμάτων ή κοινωνικά δίκτυα, έτσι και στο **Microsoft Teams**, μπορεί να μοιραστείτε (π.χ., μέσω ιδιωτικών συνομιλιών (Chat)) ή να κοινοποιήσετε πληροφορίες (π.χ., στις συζητήσεις της ψηφιακής τάξης), όπως είναι για παράδειγμα ο αριθμός τηλεφώνου, η διεύθυνση του σπιτιού, ο κωδικός πρόσβασής σας, μια προσωπική φωτογραφία, ένα βίντεο. Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι η έκθεση τέτοιων πληροφοριών θα μπορούσε να οδηγήσει σε ενδεχόμενους κινδύνους, όπως, μεταξύ άλλων, τη χρήση τους από άλλα άτομα για να σας παρενοχλήσουν, να σας δυσφημίσουν ή να σας φέρουν σε δύσκολη θέση.

Παράλληλα, φροντίστε:

- να σέβεστε την ιδιωτικότητα και τα προσωπικά δεδομένα των άλλων χρηστών,
- να μην κοινοποιείτε πληροφορίες που σας αποστέλλονται, χωρίς να έχετε πάρει την άδεια του ατόμου που τις έστειλε,
- να μην κοινοποιείτε, δημοσιεύετε ή αποστέλλετε φωτογραφίες ή βίντεο στα οποία περιλαμβάνονται άλλα άτομα,

- να μην μοιράζεστε τους προσωπικούς σας κωδικούς,
- να μην μοιράζεστε με άλλους/άλλες συνδέσμους και κωδικούς του μαθήματός σας (ηλεκτρονική).)

Επιπρόσθετα, είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι, κατά τις διαδικτυακές συναντήσεις, μέσω της εφαρμογής Microsoft Teams, είναι μόνιμα απενεργοποιημένη η δυνατότητα καταγραφής ήχου και εικόνας από τους/τις μαθητές/μαθήτριες. Επίσης δεν επιτρέπεται, σε καμία περίπτωση, να αξιοποιείτε άλλα μέσα (π.χ., προσωπικό κινητό τηλέφωνο, εργαλείο καταγραφής στιγμιότυπου οθόνης), για να καταγράφετε και να μοιράζεστε στιγμιότυπα από το διαδικτυακό μάθημα και το περιεχόμενο της ψηφιακής σας τάξης (εκπαιδευτικό υλικό, φωτογραφίες άλλων μαθητών/μαθητριών και εκπαιδευτικών, παράδοση μαθήματος κ.λπ.). **Η εν λόγω συμπεριφορά αποτελεί παραβίαση ιδιωτικότητας προσωπικών δεδομένων, οπότε είναι παράνομη και είναι δυνατόν να επιφέρει κυρώσεις.**



Θέστε ισχυρούς κωδικούς

Είναι σημαντικό να θέτετε «ισχυρούς» κωδικούς, τους οποίους να μην μπορεί εύκολα κάποιος/α να τους μαντέψει ή να τους παραβιάσει. Ένας κωδικός, για να είναι ισχυρός, θα πρέπει να αποτελείται από τουλάχιστον οκτώ (8) ψηφία, περιλαμβάνοντας έναν πολύπλοκο συνδυασμό από αριθμούς, γράμματα (κεφαλαία και πεζά) και σημεία στίξης (π.χ. 4Mysaf3!). Επιπρόσθετα, μην ξεχνάτε ότι οι κωδικοί είναι προσωπικοί και δεν πρέπει να τους μοιράζεστε σε καμία περίπτωση με φιλικά, οικεία ή άλλα πρόσωπα.



Προστατέψτε τη διαδικτυακή σας φήμη

Η χρήση του Διαδικτύου και οι ενέργειές σας σε αυτό (π.χ., επικοινωνία, διαμοιρασμός βίντεο/φωτογραφιών, κοινοποιήσεις) διαμορφώνουν τη «διαδικτυακή ταυτότητα» και το «ψηφιακό αποτύπωμά» σας. Κάθε δραστηριότητά σας στο Διαδίκτυο, συμπεριλαμβανομένης της διαδικτυακής πλατφόρμας **Microsoft Teams**, δημιουργεί μια εικόνα για εσάς, η οποία μπορεί να είναι θετική ή αρνητική και να επηρεάζει τον τρόπο που σας «βλέπουν» ή αντιμετωπίζουν οι άλλοι. Η δυνατότητα η οποία σας επιτρέπεται, μέσω της σχετικής πλατφόρμας, για ιδιωτικές συνομιλίες είναι δυνατόν να επιτρέψει την ανταλλαγή ακατάλληλου περιεχομένου (μηνύματα, εικόνες, αρχεία κ.λπ.). Αποφύγετε την κοινοποίηση φωτογραφιών, βίντεο ή άλλων προσωπικών δεδομένων και πληροφοριών, η οποία θα είχε ως αποτέλεσμα την έκθεση της προσωπικής σας ζωής.



Κάντε τακτικά διαλείμματα από την έκθεση στην οθόνη

Η εξ αποστάσεως μάθηση αποτελεί μια πρωτόγνωρη και συναρπαστική εμπειρία, η οποία σας επιτρέπει να αλληλεπιδράτε με διάφορες ψηφιακές συσκευές και να εκπαιδεύεστε διαδικτυακά. Εντούτοις, δεν είναι υγιές το να βρίσκεστε μπροστά από μια ψηφιακή οθόνη για παρατεταμένα χρονικά διαστήματα. Για τον λόγο αυτό, είναι σημαντικό να κάνετε τακτικά διαλείμματα από τις ψηφιακές συσκευές κατά τη διάρκεια της ημέρας. Στον ελεύθερο χρόνο σας, προσπαθήστε να εμπλακείτε σε ποικίλες άλλες δραστηριότητες, όπως είναι η σωματική άσκηση, οι δημιουργικές δραστηριότητες και η ανάγνωση βιβλίων.



Ζητήστε βοήθεια και υποστήριξη

Είναι δυνατόν, κατά την ενασχόλησή σας με το Διαδίκτυο γενικότερα, να εκτεθείτε σε κινδύνους. Εάν κάτι σας ανησυχεί ή ενοχλεί στο Διαδίκτυο, μη διστάσετε να μιλήσετε με τους γονείς/κηδεμόνες σας ή με κάποιον/α ενήλικο/η που εμπιστεύεστε (π.χ., τον/την εκπαιδευτικό της τάξης σας). Επιπρόσθετα, μπορείτε να απευθυνθείτε στη **Γραμμή Βοήθειας και Καταγγελιών 1480**.



Συγγραφή Οδηγού:

Χατζηποφή Παναγιώτα, Λειτουργός Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Επιμέλεια Οδηγού:

Κακουρή Θεοδώρα, Λειτουργός Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Κανάρης Νικόλας, Λειτουργός Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Ρουσιάς Χρίστος, Καθηγητής Παιδαγωγικών του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Σχεδιασμός και Καλλιτεχνική Επιμέλεια:

Κακουλλής Θεόδωρος, Λειτουργός Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων

Έκδοση: 2020

© ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΚΥΠΡΟΥ



Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση
Διευκόλυνση «Συνδέοντας την Ευρώπη»

Το Έργο CYberSafety χρηματοδοτείται με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Αυτή η δημοσίευση εκφράζει την άποψη μόνο του Συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.