

ΕΠΑΛ ΛΕΧΑΙΝΩΝ



ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

ΚΑΘΟΛΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ ΠΕ11

ΤΖΑΒΑΡΑΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ ΠΕ04

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2013-2014

ΟΜΑΔΑ ΜΑΘΗΤΩΝ Β' ΤΑΞΗΣ

ΑΒΝΤΙΟΥ ΣΙΛΒΑΝΑ

ΑΝΑΣΤΑΣΙΝΗ ΜΑΡΙΑ

ΑΣΒΕΣΤΑΣ ΑΝΔΡΕΑΣ

ΓΚΟΥΒΕΛΟΥ ΕΛΕΝΗ

ΓΡΑΜΜΕΝΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΕΛΕΖΙ ΛΟΡΙΑΝ

ΘΕΟΦΙΛΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΣ

ΚΑΡΑΒΕΛΑΣ ΜΙΧΑΛΗΣ

ΚΑΡΑΒΟΣΤΑΣΙΤΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ

ΚΑΡΒΟΥΝΙΑΡΗΣ ΘΩΜΑΣ

ΚΟΝΤΑΛΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ

ΛΕΝΤΕΡΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ

ΜΑΥΡΟΠΟΔΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ

ΜΕΜΜΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

ΜΠΕΡΕΤΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

ΝΕΚΙΤΙ ΛΟΥΤΣΙΑΝ

ΣΤΥΛΙΑΡΑ ΦΩΤΕΙΝΗ

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΑΤΟΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ

Ασφάλεια στο διαδίκτυο

1. ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ

Ένας ιός υπολογιστών είναι ένα πρόγραμμα υπολογιστή, το οποίο μπορεί να αντιγραφεί χωρίς παρέμβαση του χρήστη και να "μολύνει" τον υπολογιστή χωρίς τη γνώση ή την άδεια του χρήστη του. Ο αρχικός ιός μπορεί να τροποποιήσει τα αντίγραφα του ή τα ίδια τα αντίγραφα μπορούν να υποστούν από μόνα τους τροποποίηση, όπως συμβαίνει σε έναν μεταμορφικό ιό. Ένας ιός μπορεί να διαδοθεί από έναν υπολογιστή σε άλλους, παραδείγματος χάριν από ένα χρήστη που στέλνει τον ιό μέσω δικτύου ή του διαδικτύου, ή με τη μεταφορά του σε ένα φορητό μέσο αποθήκευσης, όπως δισκέτα, οπτικό δίσκο ή μνήμη flash USB. Οι ιοί ορισμένες φορές εσφαλμένα συγχέονται με τα "σκουλήκια" υπολογιστών (worms) και τους δούρειους ίππους (trojan horses). Ένα "σκουλήκι" μπορεί να διαδοθεί σε άλλους υπολογιστές χωρίς να πρέπει να μεταφερθεί ως τμήμα ενός υπολογιστή-οικοδεσπότη (host), ενώ ένας δούρειος ίππος είναι ένα αβλαβές πρόγραμμα μέχρι να εκτελεσθεί ή μέχρι να ικανοποιηθεί κάποια συνθήκη, την οποία έχει προκαθορίσει ο δημιουργός του. Πολλοί προσωπικοί υπολογιστές συνδέονται πλέον με το διαδίκτυο και σε Τοπικό δίκτυο υπολογιστών τοπικά δίκτυα και διευκολύνουν έτσι τη διάδοση του κακόβουλου κώδικα. Σήμερα οι ιοί μπορούν επίσης να εκμεταλλευθούν τις υπηρεσίες του διαδικτύου, όπως το World Wide Web, το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο και την υπηρεσία συνομιλιών.

Μερικοί ιοί δημιουργούνται για να προξενήσουν ζημιά στον υπολογιστή, στον οποίο εγκαθίστανται, είτε με την καταστροφή των προγραμμάτων του είτε με τη διαγραφή αρχείων ή με τη μορφοποίηση (format) του σκληρού δίσκου. Μερικές, μάλιστα, φορές, δημιουργούν σε συγκεκριμένο τομέα του σκληρού δίσκου τέτοια καταστροφή, ώστε να είναι αδύνατη η ανάκτηση ολόκληρου του περιεχομένου του. Άλλοι δεν έχουν ως σκοπό να προκαλέσουν οποιαδήποτε ζημιά, αλλά απλά γνωστοποιούν την παρουσία τους με την εμφάνιση στην

οθόνη κειμένου, βίντεο, ή ηχητικών μηνυμάτων, μερικές φορές αρκετά χιουμοριστικών. Όμως, ακόμη και αυτοί οι "καλοκάγαθοι" ιοί μπορούν να δημιουργήσουν προβλήματα στο χρήστη υπολογιστών: Καταλαμβάνουν τη μνήμη που χρησιμοποιείται από τα κανονικά προγράμματα

και, κατά συνέπεια, προκαλούν συχνά ασταθή συμπεριφορά του συστήματος και μπορούν να οδηγήσουν σε κατάρρευσή του (system crash). Επιπλέον, πολλοί ιοί είναι, εγγενώς, γεμάτοι προγραμματιστικά σφάλματα, τα οποία πιθανόν να οδηγήσουν στην κατάρρευση των υπολογιστικών συστημάτων και στην απώλεια δεδομένων. Τέλος, ένα μεγάλο ποσοστό των ιών δεν έχει σκοπό την καταστροφή των δεδομένων του χρήστη ή την παρενόχλησή του, αλλά την κλοπή προσωπικών του δεδομένων ή την εισαγωγή του υπολογιστή-στόχου σε κάποιο παράνομο δίκτυο (botnet) χωρίς τη συγκατάθεση του χρήστη.

Ασφάλεια στο διαδίκτυο

2. ΤΡΟΠΟΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ Η/Υ

Προτάσεις Προστασίας του ΗΥ σας

1) Η συσκευή του ΗΥ αποτελεί το κυριότερο μέρος της εισόδου στο διαδικτυακό χώρο. Αποτελεί δηλαδή μια τοπική πύλη που συνδέει τους χρήστες (παιδιά) με το διαδίκτυο, αποτελώντας επίσης ένα κοινό στόχο κακόβουλων επιθέσεων. Η θωράκιση του τοπικού ΗΥ αποτελεί μια απαραίτητη ενέργεια από την οποία θα πρέπει να εκκινούν οι δράσεις για την ασφαλή πλοήγηση. Η προστασία του ΗΥ περνά από διάφορα επίπεδα με τα κυριότερα να είναι η προστασία από ιούς, ενοχλητικής διαφήμισης (spam mails, pop-ups, pop-downs), κατασκοπίας (καταγραφής της διαδικτυακής συμπεριφοράς του χρήστη), εμπλοκή της διαδικτυακής πρόσβασης (η πλοήγηση αναδρομολογείται αυτόματα σε συγκεκριμένες σελίδες). Για περιβάλλοντα Microsoft windows που είναι και οι κυριότεροι αποδέκτες ιών, υπάρχει ένας μεγάλος αριθμός διαθέσιμων λογισμικών προστασίας από δωρεάν μέχρι αρκετά υψηλού κόστους.

2) Φιλτράρισμα περιεχομένου πλοήγησης

Το διαδίκτυο και τα περιβάλλοντα εισόδου σε αυτό (φυλλομετρητές) εκ προεπιλογής παρέχουν απρόσκοπτη είσοδο στο περιεχόμενο του ιστού. Αυτό αποτελεί και τη φιλοσοφία του διαδικτύου, καθώς και το κυριότερο χαρακτηριστικό της διάδοσής του. Οι ιδιαιτερότητες όμως, των μαθητών χρηστών και της ενσωμάτωσης στην εκπαίδευση, η απρόσκοπτη πρόσβαση σε όλο το διαδικτυακό περιεχόμενο, αυτονόητα μπορεί να καταστεί επιζήμια. Είναι προφανές ότι η δυνατότητα εισόδου σε ακατάλληλο ή επικίνδυνο ή παραπλανητικό περιεχόμενο πρέπει να περιορίζεται. Αυτό μπορεί να γίνει με εφαρμογές φιλτραρίσματος της διαδικτυακής πλοήγησης

Στην αγορά υπάρχει ένας αρκετά μεγάλος αριθμός διαφόρων λογισμικών φιλτραρίσματος, τόσο δωρεάν όσο και εμπορικών. Πρόσφατα η Αρχή Τηλεπικοινωνιών Κύπρου (www.cytanet.com) δημιούργησε τη δική της έκδοση φιλτραρίσματος "Safe Internet". Η έκδοση αυτή δόθηκε σε όλα τα σχολεία της Κύπρου και μια νέα αναβαθμισμένη και πιο σταθερή έκδοση αναμένεται σύντομα. Πλέον το λογισμικό είναι διαθέσιμο και για προσωπική χρήση. Η χρήση λογισμικών φιλτραρίσματος την πλοήγησης συνιστάται για κάθε υπολογιστή τον οποίο χρησιμοποιούν παιδιά.

Ασφάλεια στο διαδίκτυο

3. ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ

Προβλήματα Υγείας

Σύμφωνα με έρευνες, που αφορούν σε συμπτώματα και προβλήματα υγείας από τα οποία υπέφεραν εργαζόμενοι λόγω της χρήσης της οθόνης του υπολογιστή βγήκαν τα παρακάτω συμπεράσματα:

Σωματικά συμπτώματα: επηρεάζει τη σωματική και την ψυχική υγεία των εργαζομένων, όπως και τον ύπνο τους. Τα συχνότερα σωματικά προβλήματα ήταν πονοκέφαλοι, ένταση, προβλήματα στα μάτια, πόνοι στις αρθρώσεις, πόνος και δυσκαμψία στους ώμους.

Προβλήματα όρασης είναι το πρώτο πράγμα που αναφέρουμε όταν μιλάμε για προβλήματα υγείας που οφείλονται στην υπερβολική χρήση του υπολογιστή και κατ' επέκταση του διαδικτύου. Η παρατεταμένη χρήση του υπολογιστή μπορεί να συνδεθεί με γλαύκωμα, ειδικά μεταξύ εκείνων που είναι κοντόφθαλμη. Τα μάτια επηρεάζονται πολύ σοβαρά από το πόσο στεκόμαστε απέναντι από τη φωτεινή οθόνη. Σταματάμε να ανοιγοκλείνουμε τα μάτια μας και κοιτάμε επίμονα, γεγονός που οδηγεί τα μάτια στο να έχουν στεγνώσει.

Προβλήματα υγείας εξαιτίας του ποντικιού του υπολογιστή

Εκτός από τα προβλήματα υγείας της οθόνης, σημαντικά προβλήματα παρουσιάζει και η χρήση του ποντικιού που μπορεί να προκαλέσει πόνο, πρήξιμο, μούδιασμα στο χέρι, το σύνδρομο του καρπιαίου σωλήνα, τενοντίτιδες και γενικότερα μυϊκούς πόνους.

Τα προβλήματα αυτά εμφανίζονται εξαιτίας των συνεχών και επαναλαμβανόμενων πανομοιότυπων κινήσεων του χεριού με την χρήση του ποντικιού. Παραδειγματος χάριν σημαντικά προβλήματα εμφανίζουν κάποιοι επαγγελματίες όπως οι σχεδιαστές γραφικών, οι τεχνικοί σχεδιαστές και άλλοι που ασχολούνται καθημερινά με το ποντίκι. Σύμφωνα με έρευνα στη Δανία, τα συμπτώματα παρουσιάζονται μετά από 25 ώρες χρήσης του ποντικιού εβδομαδιαίως.

Φυσικά τα προβλήματα δεν λύνονται με τη χρήση ειδικά σχεδιασμένων εργονομικών ποντικιών, αλλά σε ένα μικρό βαθμό με την ενδιάμεση χρήση του πληκτρολογίου.

Το πρώτο λάθος είναι πως παιδιά και έφηβοι περνούν πολλές ώρες μπροστά στην τηλεόραση και τον υπολογιστή με συνέπεια να δημιουργείται υπερένταση και καταπόνηση στους μύς.

Το δεύτερο λάθος είναι λανθασμένη κατάσταση του γραφείου ή του χώρου στον οποίο το παιδί ασχολείται με τον υπολογιστή (π.χ. να μην κάθεται ίσια, να μην είναι τα μάτια του στο ίδιο επίπεδο με την οθόνη, να μην είναι το ποντίκι στο σωστό μέγεθος για το παιδί). Οι πιο συχνές παθήσεις των παιδιών:

Ασφάλεια στο διαδίκτυο

Σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα
Τενοντίτιδες
Μυϊκοί πόνοι

Κίνδυνοι από τη Χρήση Φορητών Υπολογιστών

Παρά τα πολλά πλεονεκτήματά τους, οι φορητοί υπολογιστές αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης κακώσεων λόγω επαναλαμβανόμενων καταπονήσεων. Όπως οι σταθεροί υπολογιστές έχουν ειδικές κατευθυντήριες συστάσεις για ασφαλή και υγιή χρήση, το ίδιο συμβαίνει και με τους φορητούς.

Οι κίνδυνοι που οφείλονται στη χρήση του φορητού υπολογιστή είναι:

Το πληκτρολόγιο είναι σταθερά συνδεδεμένο με την οθόνη με αποτέλεσμα να είναι αδύνατη η ειδική ρύθμιση, με αποτέλεσμα να προκύπτει εργονομικός κίνδυνος για τη θέση και την άνεση του αυχένα ή του χεριού.

Οι φορητοί υπολογιστές χρησιμοποιούνται συνήθως σε περιορισμένους και στενούς χώρους, που επηρεάζουν τη στάση του σώματος.

Τα πλήκτρα του φορητού υπολογιστή είναι μικρότερα απ' ότι των αυτόνομων πληκτρολογίων, με αποτέλεσμα αυξημένο κίνδυνο για καταπόνηση του χεριού και των δακτύλων.

Ασφάλεια στο διαδίκτυο

Άλλου τύπου κίνδυνοι

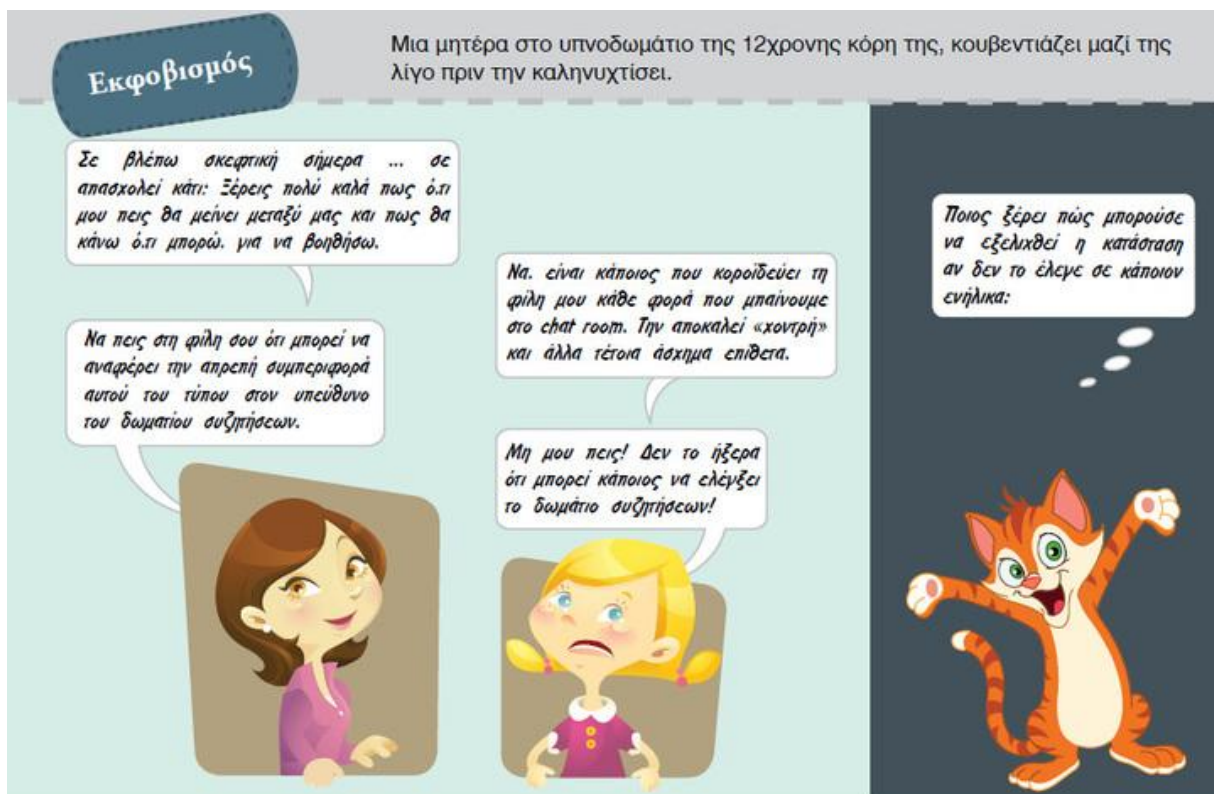
Τι είναι ο Εκφοβισμός μέσω του διαδικτύου;

Ο εκφοβισμός μέσω του διαδικτύου είναι οποιαδήποτε πράξη εκφοβισμού, επιθετικότητας, παρενόχλησης, τρομοκρατικής ή αυταρχικής συμπεριφοράς που θεσπίζεται και πραγματοποιείται μέσω της χρήσης των ψηφιακών συσκευών επικοινωνίας, συγκεκριμένα του διαδικτύου και των κινητών τηλεφώνων και η οποία επαναλαμβάνεται ανά τακτά ή άτακτα

χρονικά διαστήματα. Ο όρος cyber bullying δημιουργήθηκε από τον Καναδό Bill Belsey και έχει τις ρίζες του στον παραδοσιακό σωματικό ή ψυχολογικό εκφοβισμό όπου ο στόχος του επιτιθέμενου είναι να προκαλέσει ζημιά ή να βλάψει το θύμα του.

Τι περιλαμβάνει ο εκφοβισμός μέσω διαδικτύου;

Πειράγματα με στόχο τη διασκέδαση
Διάδοση άσχημων-προσβλητικών φημών on-line
Αποστολή ανεπιθύμητων μηνυμάτων (υβριστικά-προσβλητικά)
Παρενόχληση
Δυσφήμιση σε τρίτους (άλλους πλέον του θύματος) Μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, μηνυμάτων μέσω κινητού, φωτογραφίες και βίντεο στο διαδίκτυο, ιστοσελίδες, μπλογκς, chat rooms κ.ά.



Ασφάλεια στο διαδίκτυο

Παράγοντες που οδηγούν σε εθισμό στο διαδίκτυο και συνέπειες του εθισμού.

Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης, η οποία βρίσκεται υπό εξέταση από την επιστημονική κοινότητα προκειμένου να οριοθετηθεί, αφού, όπως

αναφέρεται από ψυχολόγους και παιδοψυχολόγους, η εξάρτηση από το 'ντερνετ δεν είναι ακόμη μια κλινική οντότητα που συναντάμε σε εγχειρίδια ψυχιατρικά. Σε ότι αφορά τους παράγοντες που οδηγούν στον εθισμό του εφήβου στο διαδίκτυο, πρέπει να γνωρίζουμε ότι η εξάρτηση μπορεί να είναι το αποτέλεσμα άλλων ψυχικών διαταραχών, όπως κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές προσωπικότητας και κοινωνική φοβία, μεταξύ άλλων.

Όπως με κάθε μορφής διαταραχή, δεν λείπουν τα ακραία περιστατικά, όπου ο έφηβος δεν παραμελεί απλά το περιβάλλον του, αλλά τον ίδιο του τον εαυτό, διακυβεύοντας ακόμη και τη σωματική του υγεία. Έτσι, εκτός από περιπτώσεις παιδιών που είχαν χαθεί για ολόκληρα 24ωρα σε 'ντερνετ καφέ και που εκδήλωσαν βίαιες συμπεριφορές, η Μονάδα Εφηβικής Υγείας βρέθηκε μπροστά σε παιδιά που παραμελούσαν την προσωπική τους υγιεινή, τη διατροφή τους, παραμελούσαν τον εαυτό τους σε τέτοιο σημείο που δεν άλλαζαν καν ρούχα για μέρες.

Τρόποι απεξάρτησης από τον εθισμό των εφήβων στο διαδίκτυο το σημαντικό δεν είναι ο έφηβος να διακόψει την χρήση του internet αλλά να θέσει κάποια όρια στην ενασχόληση του με το διαδίκτυο ώστε να μην επηρεάζει την ψυχική και σωματική του υγεία. κατά τη διάρκεια της θεραπείας δε διακόπτεται η χρήση, αλλά ο έφηβος μαθαίνει να θέτει όρια στη χρήση και να αρχίσει και πάλι την ενασχόληση με άλλες δραστηριότητες. Η παρακολούθηση κάθε περίπτωσης γίνεται από τετραμελή ομάδα στην οποία συμμετέχουν παιδίατρος, παιδοψυχίατρος, παιδοψυχολόγος και οικογενειακός σύμβουλος.



4. ΤΡΟΠΟΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Το διαδίκτυο είναι ένα συναρπαστικό μέσο το οποίο χρησιμοποιείται ευρέως για επικοινωνία, ενημέρωση και ψυχαγωγία από εκατομμύρια ανθρώπους. Χρησιμοποιείται επίσης όμως και για τη διανομή περιεχομένου το οποίο είναι παράνομο ή επιβλαβές. Εφόσον ο κυβερνοχώρος δεν έχει εθνικά όρια, παράνομες δραστηριότητες μπορούν εύκολα να βρουν "εικονικό καταφύγιο" σε αυτό το μέσο.

Ίντερνετ: απομόνωση ή κοινωνικοποίηση;

Σύμφωνα με έρευνα που είχε πραγματοποιηθεί στην Αμερική στα τέλη της δεκαετίας του '90, η χρήση του ίντερνετ φαινόταν να έχει αρνητικές επιπτώσεις στη κοινωνική ζωή των ανθρώπων. Πρόσφατες όμως έρευνες δίνουν μια διαφορετική εικόνα καθώς δείχνουν πως το ίντερνετ δεν επηρεάζει αρνητικά την κοινωνική ζωή και την ψυχολογία του ατόμου. Αντίθετα μάλιστα, φαίνεται πως τώρα το ίντερνετ βοηθά στην αύξηση και την διατήρηση κοινωνικών σχέσεων. Η εξάπλωση του ίντερνετ στα περισσότερα σπίτια καθώς και ο συνεχής πολλαπλασιασμός ιστοσελίδων κοινωνικών σχέσεων έχουν μετατρέψει το ίντερνετ σε ένα εργαλείο κοινωνικών επαφών.

Κανόνες χρήσης του Διαδικτύου

- ☺ Συζητώ με τους γονείς μου για να μάθω τους κανόνες χρήσης του Διαδικτύου, οι οποίοι περιλαμβάνουν τις τοποθεσίες που επιτρέπεται να επισκεφθώ, τι μπορώ να κάνω, πότε μπορώ να συνδέομαι στο Διαδίκτυο και για πόση ώρα μπορώ να παραμείνω συνδεδεμένος (___ λεπτά ή ___ ώρες).
- ☺ Ποτέ να μην αποκαλύπτω προσωπικά δεδομένα, όπως η διεύθυνση του σπιτιού, ο αριθμός τηλεφώνου, η διεύθυνση εργασίας των γονέων μου ή ο αριθμός τηλεφώνου, αριθμοί πιστωτικών καρτών ή το όνομα του σχολείου μου, χωρίς την άδεια των γονέων μου.
- ☺ Να ενημερώνω αμέσως τους γονείς μου, εάν δω ή λάβω κάτι από το Διαδίκτυο που με ενοχλεί ή νιώθω ότι με απειλεί. Σε αυτά συγκαταλέγονται μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, διαδικτυακές τοποθεσίες ή ακόμη και κάτι στην τακτική αλληλογραφία με διαδικτυακούς φίλους.
- ☺ Ποτέ δε θα συμφωνήσω να συναντήσω κάποιον που γνώρισα στο Διαδίκτυο, χωρίς την άδεια των γονέων μου.
- ☺ Ποτέ δε θα στείλω φωτογραφίες δικές μου ή μελών της οικογένειάς μου σε άλλους, μέσω του Διαδικτύου ή με την τακτική αλληλογραφία, χωρίς την άδεια των γονέων μου.
- ☺ Ποτέ δε θα αποκαλύψω τους κωδικούς πρόσβασης στο Διαδίκτυο σε κανέναν (ούτε και στους καλύτερούς μου φίλους), παρά μόνο στους γονείς μου.
- ☺ Θα φέρομαι σωστά όταν βρίσκομαι στο Διαδίκτυο και δε θα κάνω τίποτα που μπορεί να προσβάλει ή να εξοργίσει άλλους ή είναι παράνομο.
- ☺ Ποτέ δε θα μεταφορτώσω, δε θα εγκαταστήσω και δε θα αντιγράψω οτιδήποτε από δίσκο ή από το Διαδίκτυο χωρίς να πάρω άδεια.
- ☺ Ποτέ δε θα κάνω κάτι στο Διαδίκτυο που κοστίζει χρήματα, χωρίς την άδεια των γονέων μου.
- ☺ Θα ενημερώνω τους γονείς μου για τα ονόματα σύνδεσης και συνομιλίας στο Διαδίκτυο.

Ασφάλεια στο διαδίκτυο

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ - ΑΝΑΦΟΡΕΣ

[http://el.wikipedia.org/wiki/Ιός \(υπολογιστές\)](http://el.wikipedia.org/wiki/Ιός_(υπολογιστές))

www.wikipedia.com

www.saferinternet.gr

www.safeline.gr

<http://internet-safety.sch.gr/>