

# Οδηγός Ασφαλούς Αξιοποίησης του Διαδικτύου και Ιδίως για την "Εξ Αποστάσεως Μάθηση" των Παιδιών

Είναι υπέροχο να μπορούμε να επικοινωνούμε τώρα που «μένουμε σπίτι». Η Τεχνολογία μας βοηθά να είμαστε μαζί, έστω και από μακριά. Μαθαίνουμε πως να το κάνουμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο... ιδίως με ασφάλεια!

Σύνταξη και επιστημονική επιμέλεια: Δρ. Στέλλα Κάννα Μιχαηλίδου  
Σχεδιασμός και επιμέλεια κειμένου: Αθηνά Κανάρη

Είμαστε ευγνώμονες που η σημερινή τεχνολογία μας επιτρέπει να εργαζόμαστε από το σπίτι, τα παιδιά να παρακολουθούν τα μαθήματα τους, και ιδίως να μένουμε σε επαφή έστω και από «μακριά» με αυτούς που αγαπούμε. Είναι πολύ σημαντικό για τα παιδιά να επικοινωνούν με την γιαγιά, τον παππού και όποιον αγαπημένο τους είναι μακριά. Αυτό μπορεί να γίνεται με ασφάλεια, δηλαδή με ΕΝΣΥΡΜΑΤΗ βιντεοκλήση (SKYPE, Viber, Messenger, WhatsApp, Zoom, FaceTime, κλπ.).

Στον οδηγό αυτό **βαρύτητα δίνεται στην ενσύρματη διαδικτυακή επικοινωνία ως την πιο κατάλληλη και ασφαλή επιλογή για τα παιδιά**. Δίνονται όμως και πληροφορίες για το πως μπορεί να γίνει χρήση της ασύρματης σε συνδυασμό όμως με μέτρα προφύλαξης.

Η ασύρματη επικοινωνία είναι πολύ βολική. Όμως θα πρέπει να την αξιοποιούμε με προσοχή εφαρμόζοντας μέτρα ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ, ιδίως για τα παιδιά για τα οποία ιδιαίτερα συστήνεται η ενσύρματη σύνδεση στο διαδίκτυο. Με την ενσύρματη σύνδεση το παιδί θα μπορεί «σερφάρει» στο διαδίκτυο και να μαθαίνει εξ αποστάσεως, γρήγορα και με ασφάλεια, χωρίς να εκτίθεται στην βλαβερή ακτινοβολία των ραδιοκυμάτων (ΗΜΑ/RF) που θα εκπέμπεται είτε από την συσκευή ή το router ([πληροφορίες](#) και επιστημονική [βιβλιογραφία](#) στην ιστοσελίδα μας [www.paidi.com.cy/aktinovolia/](http://www.paidi.com.cy/aktinovolia/)). Εφαρμόζουμε λοιπόν καλές πρακτικές και αξιοποιούμε το διαδίκτυο και την ηλεκτρονική επικοινωνία με ασφάλεια και λελογισμένα, ιδίως τώρα που είμαστε στο σπίτι. Βάζουμε την Υγεία των παιδιών και την δική μας πάνω από την όποια «βολικότητα». Χρειάζεται απλά να συνδεθούμε στο διαδίκτυο απευθείας μέσω ενός σύρματος ETHERNET, απενεργοποιώντας ταυτόχρονα τα Wi-Fi και τα δεδομένα κινητού (mobile data), τα οποία πρέπει να τα είναι πάντα απενεργοποιημένα όταν δεν χρησιμοποιούνται.



Να θυμάστε ότι το ενσύρματο διαδίκτυο μέσω Ethernet είναι πιο αποτελεσματικό από το ασύρματο Wi-Fi ή τα δεδομένα κινητής τηλεφωνίας (mobile data), γιατί με την ενσύρματη σύνδεση έχουμε:

- πολύ πιο γρήγορες ταχύτητες σύνδεσης,
- πιο αξιόπιστο σήμα, χωρίς διακοπές
- καλύτερη ασφάλεια δεδομένων

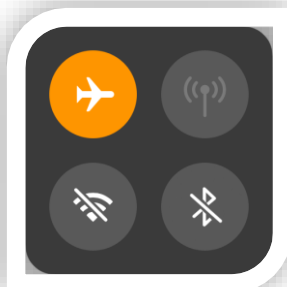
Προπαντός όμως είναι ΑΣΦΑΛΕΣ, αφού προστατεύει εσάς και ιδίως τα παιδιά σας από την ακτινοβολία των ραδιοκυμάτων (ΗΜΑ/RF) (δείτε τη [Διακήρυξη της Λευκωσίας 2017](#), την επιστημονική [βιβλιογραφία](#), τα [video](#), και τους [οδηγούς](#) της «Εθνικής Επιτροπής Περιβάλλον και Υγεία του Παιδιού» στον σύνδεσμο: [www.paidi.com.cy/aktinovolia/](http://www.paidi.com.cy/aktinovolia/)). Γι' αυτό εφαρμόστε την ενσύρματη τεχνολογία μέσα στο σπίτι στον μέγιστο δυνατό βαθμό. Φροντίστε ιδιαίτερα να εξασφαλίσετε ενσύρματη σύνδεση για το laptop, το tablet και τον υπολογιστή του παιδιού για την εξ αποστάσεως εκπαίδευσή του.

## Α. ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΕΝΣΥΡΜΑΤΗ ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ:

1. Συνδεθείτε κατευθείαν με το σήμα του παροχέα σας μέσω Ethernet και απενεργοποιήστε το Wi-Fi του σπιτιού σας, δηλαδή τις κεραίες στον δρομολογητή / μόντεμ

σας. Η τεχνική υπηρεσία του παροχέα του διαδικτύου σας μπορεί να σας καθοδηγήσει.

**Να θυμάστε πάντοτε ν' απενεργοποιείτε ταυτόχρονα** όλες τις ασύρματες κεραιές (mobile data, Wi-Fi, Bluetooth) στον υπολογιστή, το κινητό ή το tablet. Η ενσύρματη σύνδεση **ΔΕΝ ΤΙΣ ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΕΙ ΑΥΤΟΜΑΤΑ** π.χ. το Wi-Fi, κ.ά.



2. Ακόμα και αν ο υπολογιστής, το tablet ή και το κινητό τηλέφωνο δεν έχουν βύσμα για κατευθείαν σύνδεση με το Ethernet, υπάρχουν προσαρμογείς **“USB ethernet adapters”** χαμηλού κόστους της τάξης των 20 Ευρώ. Με αυτούς, το USB port μετατρέπεται σε Ethernet port. Αναζητείστε τα από καταστήματα ηλεκτρονικών ειδών ή και διαδικτυακά, ελέγχοντας πάντα τη συμβατότητα με την συσκευή σας.



USB - Ethernet adapter for laptops, computers, etc



Ethernet adapter for type C USB 3.1 for mobile phones, tablets, etc

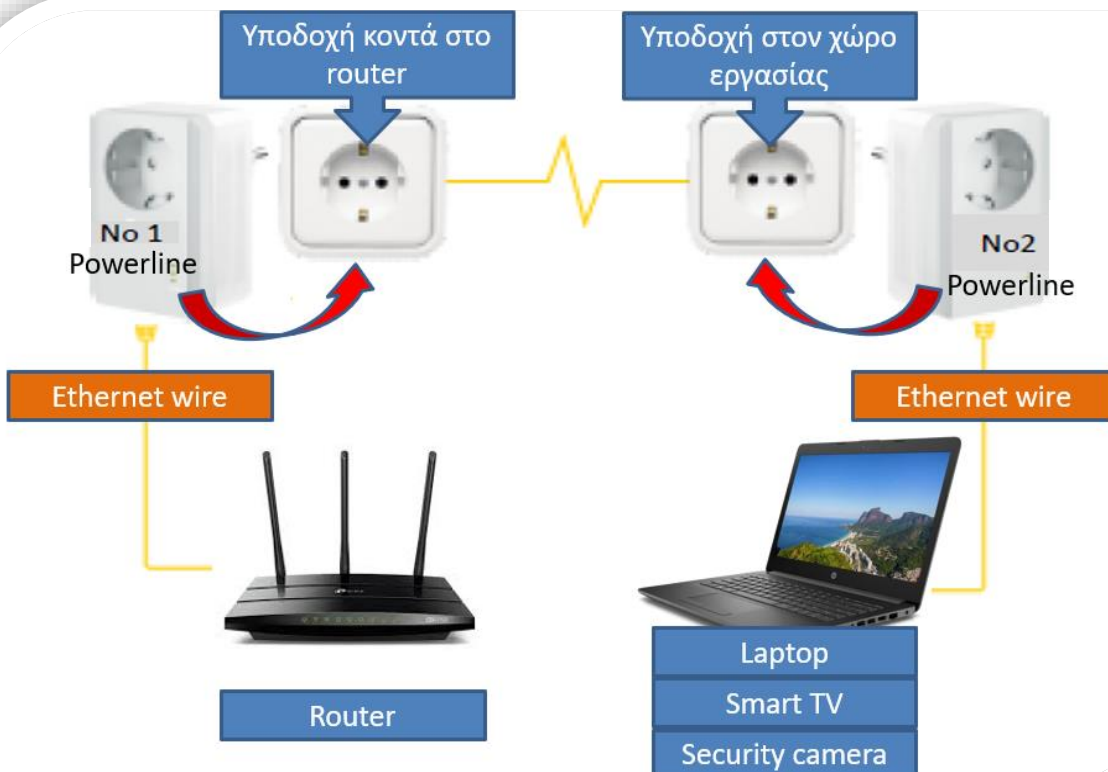
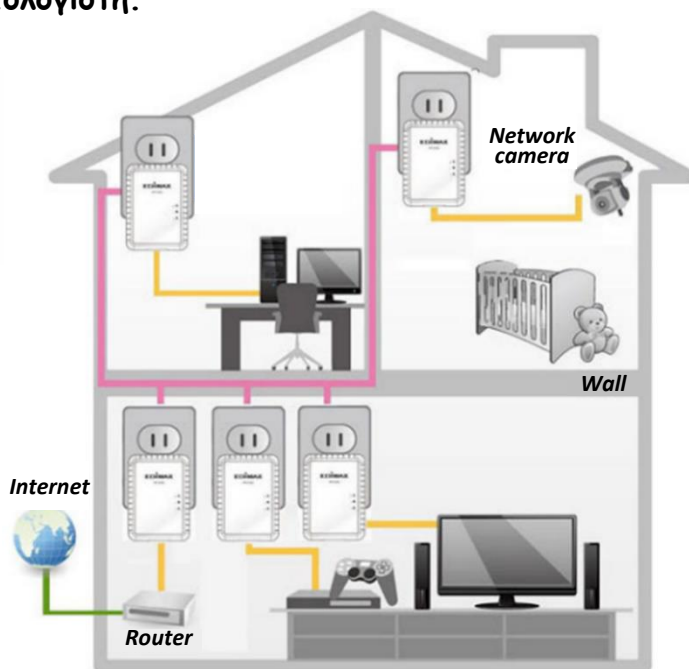
## Β. ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΔΙΑΚΛΑΔΩΣΗ ΤΟΥ ΣΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ:

1. Η άριστη λύση είναι να **προϋπάρχει** εσωτερική διακλάδωση με πρόσβαση για **ETHERNET** στους χώρους του σπιτιού. Για υπό κατασκευή σπίτια καλόν είναι να προβλεφθεί.
2. Όπου είναι δυνατόν ακόμα και όταν δεν υπάρχει εσωτερική διακλάδωση χρησιμοποιούμε σύρμα για απευθείας σύνδεση και κατάλληλη εξωτερική διακλάδωση/στερέωση των συρμάτων στον τοίχο. Για να συνδέσετε ταυτόχρονα πολλές συσκευές σε ένα Router **χρησιμοποιείτε** έναν διαχωριστή (Network Switch or splitter) που σας δίνει τη δυνατότητα επέκτασης του ενσύρματου δικτύου σας μέσω της σύνδεσης πολλών καλωδίων Ethernet.



3. Αν δεν μπορούν να εφαρμοστούν τα 1 & 2, τότε υποχρεωτικά καταφεύγουμε στην λύση διακλάδωσης του σήματος μέσω της ηλεκτρικής γραμμής του σπιτιού με τις πρίζες **POWERLINE**. Η λύση αυτή είναι λύση ανάγκης με την επιφύλαξη γιατί δημιουργείται «βρώμικος ηλεκτρισμός» - *dirty electricity*, όπως γίνεται και με άλλες ηλεκτρικές συσκευές. Αυτό όμως μπορεί να περιοριστεί (βλέπε πιο κάτω) και δεν συγκρίνεται με το πρόβλημα παθητικής (από το Router) και ιδίως της πολύ μεγάλης ενεργητικής για τον χρήστη & παθητικής έκθεσης για όποιο βρίσκεται κοντά του στην ακτινοβολία από 4G ή Wi-Fi στο σημείο πρόσβασης του υπολογιστή.

Η ενσύρματη Ethernet σύνδεση από το router σε οποιοδήποτε δωμάτιο μέσω POWERLINE





### Με βάση τα πιο πάνω συστήνεται:

- Αγορά ενός διδύμου πριζών Powerline απλού τύπου - χωρίς επιλογή χρήσης Wi-Fi. Είναι ασφαλέστερα και οικονομικότερα, της τάξης των 50 Ευρώ. Επίσης υπάρχουν Powerlines με δυνατότητα σύνδεσης δύο ή περισσότερων συσκευών.
- Χρησιμοποιούμε σύρμα Ethernet τέτοιου μήκους ώστε να καθόμαστε σε κάποια απόσταση από την πρίζα του Powerline No2 και κατά προτίμηση 2 μέτρα+.
- Εάν το Powerline ευρίσκεται σε υπνοδωμάτιο, το βράδυ ενδείκνυται η αφαίρεση της πρίζας ή η αποσύνδεσή της, μια πρακτική που πρέπει άλλωστε να εφαρμόζεται για όλες τις ηλεκτρικές συσκευές στο υπνοδωμάτιο.
- Με την ενσύρματη καλωδίωση και σύνδεση, σε συνδυασμό με ταυτόχρονη απενεργοποίηση του Wi-Fi, είναι σίγουρο ότι θα δημιουργήσετε για την οικογένειά σας μια όαση μειωμένης έκθεσης στην ακτινοβολία των ραδιοκυμάτων, ενώ θα απολαμβάνετε τις δυνατότητες της τεχνολογίας με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο και χωρίς διακοπές.

### Γ. ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΧΡΗΣΗΣ ΑΣΥΡΜΑΤΗΣ ΣΥΝΔΕΣΗΣ:

Εάν εντούτοις επιλέξετε τη χρήση ασύρματης σύνδεσης πρέπει να εφαρμόσετε απαραίτητα μέτρα ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ και ιδίως την πρακτική ON/OFF (ενεργοποίηση/απενεργοποίηση) ώστε να μειώσετε όσο γίνεται την έκθεση στην ακτινοβολία και τις επιπτώσεις της. Και να θυμάστε ότι τα κινητά τηλέφωνα και άλλες ασύρματες συσκευές ΠΑΝΤΟΤΕ ΕΚΠΕΜΠΟΥΝ, ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΤΙΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ!

- Ενεργοποιείτε το Wi-Fi, τα mobile data και το Bluetooth μόνο για όση ώρα είναι απόλυτα αναγκαίο και τα απενεργοποιείτε συστηματικά όταν δεν τα χρησιμοποιείτε, και οπωσδήποτε το βράδυ. Η τακτική αυτή εφαρμόζεται τόσο στα router όσο και στις επιλογές εφαρμογών Wi-Fi ή mobile data των συσκευών.
- ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ Η ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ ΝΑ ΠΕΡΙΟΡΙΖΕΤΕ ΔΡΑΣΤΙΚΑ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΑΣΥΡΜΑΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΚΑΙ ΑΛΛΩΝ ΑΣΥΡΜΑΤΩΝ ΣΥΣΚΕΥΩΝ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ
- Μεταξύ του χώρου εργασίας και του Wi-Fi Router τηρείτε απόσταση τουλάχιστον 5 μέτρα και το laptop και οι άλλες συσκευές να μην τοποθετούνται στα πόδια, αλλά σε τραπέζακι όσο γίνεται μακριά από το σώμα.
- Να θυμάστε να κρατάτε τα παιδιά μακριά σας, και ιδίως να μην τα κρατάτε στην αγκαλιά σας όταν εσείς κάνετε χρήση ασύρματης επικοινωνίας και ασύρματου διαδικτύου. Η παθητική έκθεση τους είναι μεγαλύτερη και πιο επικίνδυνη απ' ότι στους ενήλικες.



ON/OFF

## Δ. ΑΛΛΕΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ:



Πηγή εικόνας: [www.freepik.com](http://www.freepik.com) -  
Baby photo created by javi\_indy

1. **Βάλτε όλες τις συσκευές (tablets/κινητά, κλπ.) σε λειτουργία πτήσης & με το Wi-Fi & Bluetooth απενεργοποιημένα, πριν τις δώσετε στα παιδιά.** Κατεβάστε τραγούδια, ταινίες κλπ. στη συσκευή σας και απολαύστε τα στη λειτουργία πτήσης με όλες τις κεραίες απενεργοποιημένες.
- 
2. Για τα μεγαλύτερα παιδιά προσπαθήστε στο μέτρο του δυνατού να εξασφαλίστε **ΕΝΣΥΡΜΑΤΕΣ** συνδέσεις μέσω **ETHERNET για την εξ αποστάσεως μάθηση.**
  3. **ΒΑΛΤΕ ΟΡΙΑ** στον χρόνο ενασχόλησης των παιδιών με οθόνες και ηλεκτρονικά μέσα ανάλογα με την ηλικία τους, σύμφωνα με της οδηγίες της Αμερικάνικης Παιδιατρικής Εταιρείας η οποία έχει ετοιμάσει σχετικά εργαλεία για να σας βοηθήσει (περισσότερες πληροφορίες στον σύνδεσμο <https://bit.ly/3ns4uQQ>).
    - Μηδενικός για τα παιδιά κάτω των δύο χρόνων, με μόνη εξαίρεση ένα ολιγόλεπτο Skype (μια ολιγόλεπτη βιντεοκλήση, ιδίως ενσύρματη) με πολυαγαπημένα πρόσωπα.
    - Μέχρι 30 λεπτά για τα παιδιά προσχολικής ηλικίας.
- 
4. Περιορίστε ή αποφύγετε για τα παιδιά την «ηλεκτρονική διασκέδαση» και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια ώστε να αποφύγετε προβλήματα συμπεριφοράς, εθισμού και εξάρτησης των παιδιών σας.
5. Επιλέξτε βιβλία, επιτραπέζια και άλλα παιχνίδια, μουσική, άσκηση, χορό και ιδίως απολαύστε κοινές δραστηριότητες με τα παιδιά σας.

6. Παρακολουθήστε με τα παιδιά τα Video για **παιδιά και εφήβους** της **ΕΕΠΥΠ** και άλλων οργανισμών (όπως είναι τα ακόλουθα "A Little Chat", "The Glow"), στους συνδέσμους: [www.paidi.com.cy/all-videos/](http://www.paidi.com.cy/all-videos/) & [bit.ly/3aUleKG](http://bit.ly/3aUleKG)



7. Αποφύγετε την χρήση οθόνης τουλάχιστο μια ώρα πριν τον ύπνο και απομακρύνετε ή απενεργοποιήστε ολικώς όλες τις ασύρματες συσκευές από το υπνοδωμάτιο.

## Ε. ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ ΤΗΣ ΕΓΚΥΟΥ

Η έγκυος πρέπει ιδιαίτερα να προφυλάξει το έμβρυο και μετά το βρέφος της και να αξιοποιεί την ενσύρματη επικοινωνία και το ενσύρματο διαδίκτυο. Σχετικό βίντεο υπάρχει αναρτημένο στον ακόλουθο σύνδεσμο: [bit.ly/3nh86oy](http://bit.ly/3nh86oy) στην ιστοσελίδα [www.paidi.com.cy](http://www.paidi.com.cy)



## Ζ. ΑΛΛΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ:

1. Ο χώρος του ύπνου σας είναι το καταφύγιο σας που πρέπει να διασφαλίζει στον οργανισμό σας σημαντικές δυνατότητες ανάπτυξης, αποτοξίνωσης και διόρθωσης ζημιών σε κυτταρικό επίπεδο. Οι βιολογικές αυτές διεργασίες, όπως έχει επιστημονικά τεκμηριωθεί, επηρεάζονται από το φως, τον «βρώμικο ηλεκτρισμό», από τις οθόνες, αλλά ιδιαίτερα από τους παλμούς της ακτινοβολίας ραδιοκυμάτων. Γι' αυτό το βράδυ σβήνετε και απενεργοποιείτε πλήρως όλες τις συσκευές που βρίσκονται στο υπνοδωμάτιο, ιδίως τις ασύρματες. Μη φορτίζετε τα κινητά σας στο υπνοδωμάτιο, ακόμα και αν είναι σε λειτουργία πτήσης.
2. Το ρολόι, τα ξυπνητήρια, η φωτογράφιση, η βιντεογράφιση, η παρακολούθηση προ-ανακτημένων ταινιών, και άλλες εφαρμογές γενικά εξακολουθούν να λειτουργούν σε **λειτουργία πτήσης**. Ορισμένες όμως «έξυπνες» συσκευές δεν μπορούν να απενεργοποιηθούν, οπότε θα πρέπει να επανεξετάσετε σοβαρά τη χρήση μιας συσκευής

που εκπέμπει συνεχώς ακτινοβολία (όπως για παράδειγμα συγκεκριμένα μοντέλα έξυπνων ρολογιών - Smartwatches, Fitness bands, κ.ά.).

3. Χρησιμοποιήστε σταθερό τηλέφωνο για τηλεφωνικές κλήσεις, ιδίως για τα παιδιά και προωθήστε τις κλήσεις κινητής τηλεφωνίας στο σταθερό.



Πηγή εικόνας: [www.freepik.com](http://www.freepik.com) - asier\_relampagoestudio

4. **Να θυμάστε ότι η απόσταση είναι ο σύμμαχος μας γιατί η έκθεση στην ακτινοβολία μειώνεται εκθετικά καθώς η απόσταση αυξάνεται.** Γι' αυτό μείνετε μακριά από τις ασύρματες συσκευές, είτε τις χρησιμοποιείτε είτε όχι. Χρησιμοποιείτε ενσύρματα hands free, ανοικτή ακρόαση (loud speaker), μην τοποθετείτε το κινητό στις τσέπες ή κοντά στο στήθος αλλά σε μια τσάντα, και μην τοποθετείτε το laptop στα γόνατα, αλλά σε τραπέζακι.



Πηγές εικόνων 1 & 2 : Environmental Health Trust

Πηγή εικόνας: Pixabay αριθμός 8212733

Βασισμένο στη επιστημονική βιβλιογραφία που θα βρείτε στο [bit.ly/3rojJg0](http://bit.ly/3rojJg0) και στην Διακήρυξη της Λευκωσίας 2017 που είναι αναρτημένη στο: [paidi.com.cy/diak-280519/](http://paidi.com.cy/diak-280519/)

Υλικό και πρακτικά εργαλεία λήφθηκαν/μεταφράστηκαν από την "[Wireless Education](#)" της Cecelia Doucette και το "[Environmental Health Trust](#)"

Περαιτέρω πληροφορίες στην ιστοσελίδα της Εθνικής Επιτροπής «Περιβάλλον και Υγεία του Παιδιού»: [www.paidi.com.cy](http://www.paidi.com.cy)