

DIGIZENS

Ένα περιοδικό από το Πάνελ Νέων του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου





Το διαδίκτυο είναι ένα υπέροχο μέρος που όμως περιέχει πολλούς κινδύνους. Εμείς είμαστε εδώ για να σας βοηθήσουμε να πλοηγήστε με ασφάλεια!

Για πληροφορίες και εκπαιδευτικό υλικό επισκεφθείτε τη σελίδα
[Saferinternet4kids.gr](https://www.saferinternet4kids.gr)

Για υποστήριξη από ειδικούς αν κάτι σας ανησυχήσει στο διαδίκτυο καλέστε την
[Help-line](https://www.help-line.gr) στο 210 6007686.

Και αν συναντήσετε παράνομο περιεχόμενο κάντε καταγγελία στη
[Safeline.gr](https://www.safeline.gr)



SaferInternet4Kids.gr
ΓΙΑ ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

help
saferinternet line

safeline.gr

Καλωσορίσατε στο 6ο τεύχος του περιοδικού μας! Σε έναν κόσμο όπου το διαδίκτυο είναι πια προέκταση της καθημερινότητάς μας, οι νέοι – εμείς δηλαδή – βρισκόμαστε στην «πρώτη γραμμή» της ψηφιακής εποχής. Είμαστε οι δημιουργοί, οι χρήστες, οι επηρεαστές και κάποιες φορές και τα θύματα της τεχνολογίας.

Σε αυτό το τεύχος, αναδεικνύουμε τα πιο επίκαιρα και κρίσιμα ζητήματα που μας απασχολούν. Από την τεχνητή νοημοσύνη που αλλιάζει τον τρόπο που σκεφτόμαστε, δουλεύουμε και μαθαίνουμε, μέχρι τα fake news που караδοκούν σε κάθε γωνιά του διαδικτύου, στόχος μας είναι να αναδείξουμε, να εξηγήσουμε και – πάνω απ' όλα – να προβληματίσουμε.

Μιλάμε επίσης για την προσωπική μας έκθεση στα social media και πόσο σημαντικό είναι να θέτουμε όρια στην ψηφιακή μας παρουσία. Πόσο εύκολα μπορούμε να χαθούμε στο «infinite scrolling» και πότε η ψυχαγωγία γίνεται εθισμός; Πώς μπορούμε να απολαύσουμε το online gaming χωρίς να ξεπερνάμε τα όρια της ασφάλειας και της ψυχικής ισορροπίας;

Η τεχνολογία δεν είναι ούτε «καλή» ούτε «κακή» – είναι εργαλείο. Και όπως κάθε εργαλείο, εξαρτάται από το πώς τη χρησιμοποιούμε. Στο Πάνελ Νέων, δεν φιλοδοξούμε να δώσουμε έτοιμες απαντήσεις. Φιλοδοξούμε όμως να ανοίξουμε τον διάλογο, να καλλιεργήσουμε την κριτική σκέψη και να δυναμώσουμε τη φωνή των νέων στον ψηφιακό δημόσιο χώρο.



Προστασία Προσωπικών Δεδομένων στα Social Media

της Αναστασίας Παπαδοπούλου

Η εμφάνιση του διαδικτύου άλλαξε τη ζωή μας. Την απλοποίησε και την εμπλούτισε. Η εύκολη πρόσβαση σε αυτό μας οδήγησε να το χρησιμοποιούμε όλη την ημέρα αψηφώντας τους κινδύνους που σχετίζονται με την κακόβουλη χρήση του.

Ο τακτικός έλεγχος και η τήρηση μιας σειράς οδηγιών θα εξασφαλίσει την ασφάλειά μας μέσα σε αυτό.

- Ισχυροποιούμε την προστασία των προσωπικών μας δεδομένων επιλέγοντας ισχυρούς και μοναδικούς κωδικούς πρόσβασης σε κάθε μέσο κοινωνικής δικτύωσης (ιδανικά πάνω από 8 χαρακτήρες και συνδυασμός γραμμάτων, αριθμών και ειδικών χαρακτήρων).
- Δεν αποδεχόμαστε αιτήματα φιλίας από άτομα που δε γνωρίζουμε και από ψεύτικους λογαριασμούς. Πολλοί είναι σχεδιασμένοι να συλλέγουν πληροφορίες και η

αποδοχή τους θα ήταν επιζήμια για εμάς και τους φίλους μας.

- Να είμαστε προσεκτικοί με τους ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης. Πολλοί σύνδεσμοι μπορεί να κρύβουν κάποιο κακόβουλο λογισμικό. Πριν κάνουμε κλικ, επιβεβαιώνουμε την εγκυρότητά τους, ιδιαίτερα αν προέρχονται από κάποιον φίλο μας.
- Δεν επιτρέπουμε οποιονδήποτε να μας ενοχλεί, τον αφαιρούμε από τη λίστα των φίλων μας, τον μπλοκάρουμε και τον αναφέρουμε στον διαχειριστή του ιστότοπου.
- Δεν αναφέρουμε προσωπικές πληροφορίες.
- Επιλέγουμε ποιος θα βλέπει τον λογαριασμό μας.

Κατά την περιήγησή μας στα social media, πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί γιατί ο κίνδυνος παραμονεύει.



Gaming με Ασφάλεια: Παιχνίδι ή Παγίδα;

του Ευάγγελου Φαμπιάτου

Ο κόσμος του online gaming έχει εξελιχθεί σε έναν χώρο ψυχαγωγίας και κοινωνικής αλληλεπίδρασης για εκατομμύρια παίκτες παγκοσμίως. Ωστόσο, πίσω από την ψυχαγωγία, κρύβονται κίνδυνοι που μπορούν να επηρεάσουν την ασφάλεια και την ψυχική υγεία των χρηστών. Πώς μπορούμε να απολαμβάνουμε το παιχνίδι, παραμένοντας ασφαλείς;

Οι παίκτες καλούνται συχνά να δημιουργήσουν λογαριασμούς, παρέχοντας προσωπικές πληροφορίες.

Χωρίς τις κατάλληλες ρυθμίσεις ασφαλείας, οι λογαριασμοί αυτοί μπορούν να γίνουν στόχος για χάκερ. Επιπλέον, η ενασχόληση για πολλές ώρες μπροστά από μια οθόνη μπορεί να οδηγήσει σε εθισμό, επηρεάζοντας την ψυχική και σωματική υγεία. Τα διαδικτυακά παιχνίδια συχνά περιλαμβάνουν ανοιχτή επικοινωνία με άλλους παίκτες, εκθέτοντας τους χρήστες σε πιθανά περιστατικά διαδικτυακού εκφοβισμού, παρενόχλησης ή ακατάλληλου

περιεχομένου. Ακόμη, μικροσυναλλαγές και αγορές εντός παιχνιδιού μπορούν να αποτελέσουν παγίδα, ειδικά όταν πρόκειται για ανήλικους χρήστες.

Για να παραμείνουμε ασφαλείς, είναι σημαντικό να χρησιμοποιούμε ισχυρούς κωδικούς πρόσβασης. Πρέπει επίσης να ρυθμίζουμε τις επιλογές απορρήτου, ώστε να περιορίζουμε την πρόσβαση τρίτων στις πληροφορίες μας. Ο καθορισμός ορίων χρόνου παιχνιδιού και τα τακτικά διαλείμματα βοηθούν στην αποφυγή εθισμού. Είναι εξίσου κρίσιμο να αποφεύγουμε την κοινοποίηση ευαίσθητων πληροφοριών σε άλλους παίκτες ή στις πλατφόρμες του παιχνιδιού. Παράλληλα, η ανάγνωση των όρων χρήσης των παιχνιδιών και των πλατφορμών μπορεί να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε πώς προστατεύονται τα δεδομένα μας.

Ειδικά για τα παιδιά, η συζήτηση για τους κινδύνους και η παρακολούθηση των δραστηριοτήτων τους είναι απαραίτητες πρακτικές για την ασφαλή χρήση των παιχνιδιών.

Η υπερβολική έκθεση στο online gaming μπορεί να οδηγήσει σε απομόνωση, κοινωνική αποξένωση, άγχος, και μειωμένη συγκέντρωση στις καθημερινές υποχρεώσεις. Η καλλιέργεια υγιών συνθηκών στο gaming συμβάλλει στη διατήρηση της ισορροπίας και της ψυχικής ευεξίας. Το online gaming μπορεί να είναι μια διασκεδαστική και δημιουργική εμπειρία, αρκεί να γίνεται με ασφάλεια και υπευθυνότητα. Ενημερωθείτε, προστατευτείτε, και θυμηθείτε: το παιχνίδι είναι για να μας ψυχαγωγεί, όχι για να μας θέτει σε κίνδυνο.





Η Ζωή δεν είναι για τα Likes: Πώς να Διατηρείς την Ιδιωτικότητα σου στον Ψηφιακό Κόσμο

της Μαρίας Κοπιδάκη

Στις μέρες μας η χρήση των social media έχει πλέον γίνει ένα αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μας.

Η απασχόληση αυτή είναι σαφώς πολύπλευρη και συχνά ευεργετική καθώς προσφέρει μεταξύ άλλων την δυνατότητα της επικοινωνίας, της ενημέρωσης και της ψυχαγωγίας. Ένα επίσης μεγάλο κομμάτι της χρήσης των social media είναι η προσωπική έκθεση η οποία μπορεί μεν να είναι συχνά ευχάριστη και διασκεδαστική άλλα δυστυχώς έχει τη δυνατότητα να υποθάλπει τόσο την σωματική όσο και την ψυχική ασφάλειά μας.

Αρχικά, η υπερέκθεση της καθημερινής

και προσωπικής ζωής μας στα social media δίνει την δυνατότητα σε άλλους κακόβουλους χρήστες να εκμεταλλευτούν τα στοιχεία μας. Οι φωτογραφίες, οι τοποθεσίες και οι δραστηριότητες που κοινοποιούμε επιτρέπουν σε αγνώστους να παρακολουθούν τις κινήσεις μας, να εντοπίζουν πότε λείπουμε από το σπίτι ή να συλλέγουν πληροφορίες για τις συνήθειές μας. Παράλληλα, προσωπικά δεδομένα όπως η ημερομηνία γέννησης ή τα ονόματα μελών της οικογένειας μπορεί να χρησιμοποιηθούν από απατεώνες για να παρακάμψουν ερωτήσεις ασφαλείας ή να πραγματοποιήσουν επιθέσεις phishing.

Τέλος, η δημόσια κοινοποίηση ευαίσθητων προσωπικών στιγμών ενδέχεται να οδηγήσει σε φαινόμενα διαδικτυακού ή φυσικού εκφοβισμού, παρενόχλησης ή ακόμα και εκβιασμού, ειδικά σε νεαρές ηλικίες.

Επιπρόσθετα, η επανειλημμένη έκθεση οδηγεί τελικά στη συνεχή ανάγκη για αποδοχή και σε άγχος για την παρουσία μιας «τέλειας» ζωής πράγμα που μπορεί να επηρεάζει την αυτοεκτίμηση. Πολλοί χρήστες βασίζονται στην αίσθηση της αξίας τους στον αριθμό των likes και των θετικών σχολίων που λαμβάνουν, με αποτέλεσμα η αυτοεκτίμησή τους να εξαρτάται από εξωτερική επιβεβαίωση. Η συνεχής σύγκριση με εξιδανικευμένες εικόνες άλλων μπορεί να προκαλέσει συναισθήματα ανεπάρκειας και μία πίεση στο άτομο που καλείται να ανταποκριθεί σε κάποιες ψευδείς προσδοκίες. Επιπλέον, η αίσθηση ότι πρέπει να «μοιράζεσαι τα πάντα» μπορεί να οδηγήσει τελικά σε απώλεια της ευχαρίστησης που προσφέρουν οι εμπειρίες καθώς η ευχαρίστηση αυτή επικαλύπτεται από «το άγχος της τέλειας εικόνας».

Για να μετριάσουμε την έκθεση μας στο διαδίκτυο, μπορούμε να ακολουθήσουμε απλές αλλά αποτελεσματικές πρακτικές οι οποίες ενισχύουν την προστασία των πληροφοριών μας και μας επιτρέπουν να ζούμε περισσότερο την κάθε στιγμή. Καταρχάς, μπορούμε να περιορίσουμε το κοινό των αναρτήσεών μας, επιλέγοντας «ιδιωτικό» προφίλ σε πλατφόρμες όπως το Instagram ή το TikTok ή ρυθμίζοντας τις δημοσιεύσεις ώστε να είναι ορατές μόνο σε επιλεγμένους φίλους. Επίσης, είναι καλό να αποφύγουμε την κοινοποίηση πολύ προσωπικών πληροφοριών όπως η τοποθεσία σε πραγματικό χρόνο, ημερομηνίες ταξιδιών, ή στιγμές που δείχνουν

ότι είμαστε μακριά από το σπίτι μας. Τέλος, είναι χρήσιμο να θέτουμε προσωπικά όρια: για παράδειγμα, να μην τραβάμε ή μοιραζόμαστε κάθε στιγμή, αλλά να απολαμβάνουμε κάποιες στιγμές μόνο για εμάς, χωρίς τη διάθεση της κοινοποίησης πράγμα που μας βοηθά να βιώνουμε πιο αυθεντικές εμπειρίες χωρίς το άγχος της αποδοχής ή της αποτύπωσης σε likes.

Συμπερασματικά, η προστασία των προσωπικών μας δεδομένων στα social media δεν είναι πολυτέλεια, αλλά αναγκαιότητα. Η διαρκής έκθεση μπορεί να φαίνεται ακίνδυνη ή ακόμα και διασκεδαστική, όμως κρύβει κινδύνους τόσο για την ασφάλεια όσο και για την ψυχική μας ισορροπία. Επιλέγοντας να μοιραζόμαστε λιγότερα και να θέτουμε όρια στη διαδικτυακή μας παρουσία, δεν χάνουμε κάτι αλλά αντίθετα κερδίζουμε περισσότερο έλεγχο, περισσότερη ελευθερία και ουσιαστικότερη σύνδεση με τον εαυτό μας και τους άλλους. Γιατί τελικά, η ζωή είναι πολύτιμη όχι όταν την προβάλουμε, αλλά όταν τη ζούμε.



Fake News στο

Διαδίκτυο: Πώς να

Ξεχωρίζεις την Αλήθεια από

την Παραπληροφόρηση

του Γιάννου Σακκά

Στην εποχή του ίντερνετ, παίρνουμε πληροφορίες κάθε μέρα από διάφορα μέσα – ιστοσελίδες, social media, βίντεο και άρθρα. Όμως, δεν είναι όλες οι πληροφορίες αληθινές. Πολλές φορές κυκλοφορούν ψεύτικες ειδήσεις, δηλαδή fake news, που έχουν στόχο να μας μπερδέψουν, να μας κάνουν να θυμώσουμε ή να φοβηθούμε, και να μας οδηγήσουν σε λάθος συμπεράσματα. Γι' αυτό είναι σημαντικό να μάθουμε πώς να ξεχωρίζουμε τι είναι αλήθεια και τι όχι. Ο Digizen, δηλαδή ο υπεύθυνος ψηφιακός πολίτης, προσέχει και σκέφτεται πριν πιστέψει ή μοιραστεί κάτι στο διαδίκτυο.

Ένας τρόπος για να καταλάβεις αν μια είδηση είναι αληθινή, είναι να δεις ποιος την έγραψε. Είναι μια γνωστή και σοβαρή ιστοσελίδα ή μια άγνωστη

σελίδα χωρίς στοιχεία επικοινωνίας; Έχει όνομα ο συντάκτης; Αν η πηγή δεν είναι αξιόπιστη, τότε καλύτερα να είσαι επιφυλακτικός.

Επίσης, πρέπει να προσέχεις τον τίτλο. Αν ο τίτλος είναι υπερβολικός ή σε τρομάζει, όπως για παράδειγμα «ΣΟΚ!» ή «Η αλήθεια που μας κρύβουν!», τότε μάλλον προσπαθούν να σε τραβήξουν για να κάνεις κλικ, όχι να σε ενημερώσουν σωστά.

Ένα άλλο σημάδι ότι κάτι μπορεί να είναι ψεύτικο είναι η ημερομηνία. Μερικές φορές κυκλοφορούν ξανά παλιές ειδήσεις που δεν ισχύουν πια, αλλά παρουσιάζονται σαν να είναι καινούργιες. Δες πάντα πότε γράφτηκε το άρθρο.

Προσοχή χρειάζεται και στις φωτογραφίες και τα βίντεο. Μια εικόνα μπορεί να είναι επεξεργασμένη ή να έχει παρθεί από άλλο γεγονός. Μπορείς να την ψάξεις στο Google για να δεις αν έχει ξαναχρησιμοποιηθεί αλλού. Το ίδιο ισχύει και για τα βίντεο – υπάρχουν εργαλεία που βοηθούν να ελέγξεις αν έχουν μονταριστεί.

Αν μια είδηση λέει «σύμφωνα με επιστήμονες» ή «έρευνες δείχνουν», αλλά δεν λέει ποιοι είναι αυτοί οι επιστήμονες ή ποια είναι η έρευνα, τότε πρέπει να έχεις αμφιβολίες. Πάντα να προσπαθείς να βρίσκεις την αρχική πηγή.

Πολύ σημαντικό επίσης: πριν μοιραστείς κάτι, σκέψου. Αν κάτι σε κάνει να θυμώσεις ή να φοβηθείς πολύ, κάνε μια

παύση και σκέψου αν είναι λογικό αυτό που διαβάζεις. Μην βιαστείς να πατήσεις «κοινοποίηση».

Τέλος, καλό είναι να ενημερώνεσαι από αξιόπιστες πηγές και να ακολουθείς σελίδες που κάνουν έλεγχο των ειδήσεων (fact-checking), όπως το Ellinika Hoaxes ή το Snopes. Όσο περισσότερο εξασκείς την κριτική σου σκέψη, τόσο πιο δύσκολο θα είναι για κάποιον να σε παραπλανήσει.

Η αλήθεια σήμερα δεν βρίσκεται πάντα εύκολα. Γι' αυτό πρέπει να την ψάχνουμε με υπομονή, σκέψη και υπευθυνότητα. Ο σύγχρονος πολίτης στο διαδίκτυο, ο Digizen, δεν πιστεύει ό,τι του λένε – ελέγχει, ρωτά και αποφασίζει μόνος του. Έτσι προστατεύει τον εαυτό του και τους άλλους.



Η Τεχνολογία μας συνδέει – Μήπως όμως μας ρυπαίνει ταυτόχρονα;

της Μαριάννας Κυριακάκη

Ζούμε σε έναν κόσμο που η τεχνολογία είναι παντού. Κινητά, υπολογιστές, tablets, έξυπνες τηλεοράσεις, παιχνίδια... όλα αυτά κάνουν τη ζωή μας πιο εύκολη και διασκεδαστική. Όμως, πίσω από τις οθόνες και τα apps, υπάρχει ένα κομμάτι που δεν βλέπουμε εύκολα: οι επιπτώσεις της τεχνολογίας στο περιβάλλον.

Πού κρύβεται το πρόβλημα;

Για να κατασκευαστεί ένα smartphone ή ένας υπολογιστής, χρειάζονται σπάνια μέταλλα, όπως λίθιο, κοβάλτιο και νικέλιο. Αυτά εξορύσσονται από τη γη με τρόπο που καταστρέφει οικοσυστήματα, ρυπαίνει ποτάμια και συχνά γίνεται σε χώρες όπου οι εργαζόμενοι είναι παιδιά... στην ηλικία μας.

Επίσης, τα εργοστάσια που φτιάχνουν όλα αυτά τα προϊόντα καταναλώνουν τεράστια ποσότητα ενέργειας και πολλές φορές χρησιμοποιούν ηλεκτρικό ρεύμα από καύση άνθρακα – δηλαδή

από μια από τις πιο ρυπογόνες μορφές ενέργειας.

Και τι γίνεται με τη χρήση;

Κάθε φορά που βλέπουμε βίντεο στο YouTube, στέλνουμε φωτογραφίες ή κάνουμε scroll στο Instagram, ενεργοποιούνται τεράστιοι διακομιστές (data centers). Αυτοί οι servers καταναλώνουν τεράστια ποσότητα ρεύματος για να λειτουργούν. Κι όσο πιο πολύ χρόνο περνάμε online, τόσο περισσότερο ανεβαίνουν οι εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα.



Ηλεκτρονικά Απόβλητα – Μια αόρατη βόμβα

Πόσες φορές έχουμε αλλιάξει κινητό χωρίς πραγματικά να έχει χαλάσει; Η τεχνολογία προχωράει τόσο γρήγορα που οι συσκευές «παλιώνουν» σε 2-3 χρόνια. Το αποτέλεσμα είναι βουνά από ηλεκτρονικά απόβλητα, τα οποία είναι δύσκολο να ανακυκλωθούν. Πολλά από αυτά καταλήγουν σε χωματερές ή εξάγονται σε φτωχές χώρες.

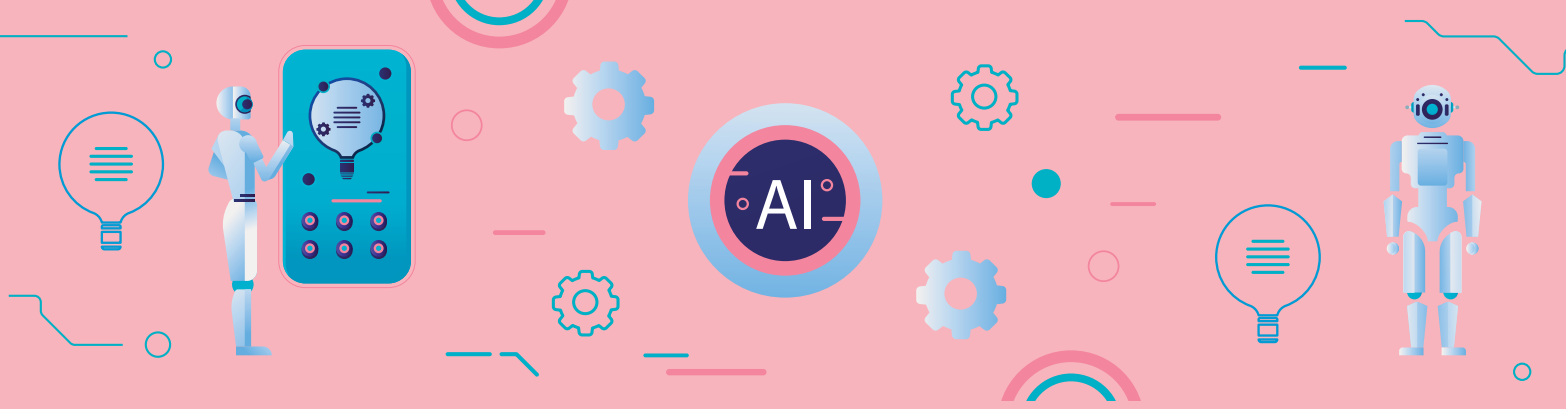
Τι μπορούμε να κάνουμε εμείς για να βοηθήσουμε το περιβάλλον μέσα από τη χρήση της τεχνολογίας;

- Να κρατάμε τις συσκευές μας για περισσότερα χρόνια. Δεν χρειάζεται να αλλιάζουμε κινητό, τάμπλετ ή λάπτοπ κάθε χρόνο. Αν μια συσκευή λειτουργεί καλά, τη διατηρούμε – έτσι μειώνουμε τα ηλεκτρονικά απόβλητα και την ανάγκη για νέους πόρους.
- Να σβήνουμε τις συσκευές όταν δεν τις χρησιμοποιούμε. Όταν αφήνουμε τον υπολογιστή ή την τηλεόραση ανοιχτά χωρίς λόγο, καταναλώνεται ρεύμα άσκοπα. Ακόμα και ο φορτιστής που μένει στην πρίζα «τραβάει» ενέργεια.
- Να επαναχρησιμοποιούμε και να δίνουμε συσκευές που δεν χρειαζόμαστε. Ένα παλιό κινητό μπορεί να φανεί χρήσιμο σε κάποιον άλλον. Μπορούμε να το χαρίσουμε ή να το δώσουμε για ανακύκλωση.
- Να επιλέγουμε «πράσινες» λύσεις. Υπάρχουν εταιρείες και εφαρμογές που προσπαθούν να μειώσουν το περιβαλλοντικό τους αποτύπωμα. Μπορούμε να επιλέγουμε προϊόντα με χαμηλή κατανάλωση ενέργειας (π.χ. ενεργειακής κλάσης A+).

- Να χρησιμοποιούμε λιγότερο το “cloud” όταν δεν χρειάζεται. Οι φωτογραφίες και τα βίντεο που ανεβάζουμε στο cloud αποθηκεύονται σε τεράστιους υπολογιστές που καταναλώνουν πολλή ενέργεια. Μπορούμε να αποθηκεύουμε μόνο όσα χρειαζόμαστε.
- Να μιλάμε για το θέμα και να ενημερώνουμε άλλους. Όσο περισσότεροι ξέρουν τι συμβαίνει με το περιβαλλοντικό κόστος της τεχνολογίας, τόσο πιο πιθανό είναι να αλλιάξουμε συνήθειες.

Η τεχνολογία αποτελεί ένα εξαιρετικό χρήσιμο εργαλείο για την πρόοδο και τη βελτίωση της ζωής μας. Ωστόσο, δεν μπορούμε να παραβλέπουμε το περιβαλλοντικό κόστος που συνεπάγεται η παραγωγή και η χρήση της. Δεν πρόκειται να αρνηθούμε τα οφέλη της – ούτε είναι ρεαλιστικό να εγκαταλείψουμε τις συσκευές μας. Είναι όμως απαραίτητο να υιοθετήσουμε μια πιο υπεύθυνη στάση απέναντι στη χρήση της. Το μέλλον του πλανήτη μας δεν εξαρτάται μόνο από μεγάλες αποφάσεις κυβερνήσεων και εταιρειών, αλλά και από τις καθημερινές επιλογές που κάνει ο καθένας και η καθεμιά από εμάς.





Η Τεχνητή Νοημοσύνη και τα Μεγάλα Γλωσσικά Μοντέλα: Πόσο Πρέπει να τα Εμπιστευόμαστε;

της Χριστίνας Κοπιδάκη

Στην ψηφιακή εποχή που ζούμε, η Τεχνητή Νοημοσύνη (ΤΝ) και ειδικότερα τα Μεγάλα Γλωσσικά Μοντέλα (LLMs), όπως το ChatGPT και το Gemini, έχουν εισχωρήσει δυναμικά στην καθημερινότητά μας. Από την αναζήτηση πληροφοριών και τη βοήθεια στις σχολικές εργασίες, μέχρι την ψυχαγωγία και την ανάπτυξη νέων ιδεών, τα εργαλεία αυτά προσφέρουν ποικίλες δυνατότητες. Ωστόσο, ακριβώς επειδή είναι τόσο ισχυρά και διαδραστικά, είναι ζωτικής σημασίας να αναρωτηθούμε: Πόσο μπορούμε πραγματικά να τα εμπιστευόμαστε; Και ποιες προφυλάξεις πρέπει να λαμβάνουμε, ειδικά εμείς οι νέοι;

Για να κατανοήσουμε πώς λειτουργούν τα LLMs, είναι χρήσιμο να φανταστούμε ότι έχουν «διαβάσει» έναν αδιανόητα μεγάλο όγκο κειμένων από το διαδίκτυο – βιβλία, άρθρα, συνομιλίες, ιστοσελίδες. Αυτή η τεράστια «βιβλιοθήκη» τους επιτρέπει να παράγουν απαντήσεις που ακούγονται εξαιρετικά συνεκτικές και συχνά εντυπωσιακά πειστικές. Όμως, το βασικό σημείο είναι το εξής: τα LLMs δεν καταλαβαίνουν το περιεχόμενο με τον ανθρώπινο τρόπο. Δεν έχουν συνείδηση, δεν διαθέτουν προσωπική εμπειρία, ούτε επίγνωση της αλήθειας ή του λάθους.

Ο πυρήνας της λειτουργίας ενός LLM βασίζεται στην πρόβλεψη της επόμενης πιο πιθανής λέξης ή φράσης σε μια ακολουθία, με βάση τα δεδομένα στα οποία έχουν εκπαιδευτεί. Φανταστείτε ένα LLM σαν έναν εξαιρετικά ικανό αυτόματο συμπληρωτή κειμένου. Όταν του δίνουμε μια πρόταση ή μια ερώτηση, το μοντέλο αναλύει το κείμενο εισόδου και, χρησιμοποιώντας πολύπλοκους μαθηματικούς αλγορίθμους και στατιστικές συσχετίσεις που έχει «μάθει» από τα δεδομένα εκπαίδευσης, υπολογίζει ποια λέξη είναι η πιο πιθανή να ακολουθήσει. Στη συνέχεια, αφού «προβλέψει» την πρώτη λέξη, επαναλαμβάνει τη διαδικασία, προβλέποντας την επόμενη λέξη με βάση όλο το κείμενο που έχει παραχθεί μέχρι εκείνο το σημείο, και ούτω καθεξής, μέχρι να ολοκληρώσει την απάντηση. Αυτή η διαδικασία δεν είναι αποτέλεσμα κατανόησης ή λογικής σκέψης, αλλά μια εξαιρετικά εξελιγμένη στατιστική ανάλυση προτύπων.

Το γεγονός ότι τα LLMs δεν έχουν επίγνωση της αλήθειας καθιστά την τυφή εμπιστοσύνη σε αυτά ιδιαίτερα επικίνδυνη, ειδικά για τους νέους. Επειδή οι απαντήσεις τους είναι συχνά ευφράδεις και δομημένες, μπορούν εύκολα να μοιάζουν με απόλυτες αλήθειες. Ωστόσο, ένα LLM μπορεί να παράγει πληροφορίες που είναι λανθασμένες, ανακριβείς, παραπλανητικές ή ακόμα και ακατάλληλες. Αυτό το φαινόμενο συχνά αναφέρεται ως «ψευδαίσθηση» (hallucination). Μια ψευδαίσθηση συμβαίνει όταν το LLM παράγει πληροφορίες που είναι πλασματικές, αντικρουόμενες με τα πραγματικά δεδομένα, ή απλά χωρίς νόημα, παρόλο που η απάντηση

ακούγεται απόλυτα πειστική και λογική. Για παράδειγμα, μπορεί να αναφέρει ανύπαρκτα γεγονότα, να παραθέσει βιβλία ή πηγές που δεν υπάρχουν, ή να δώσει λανθασμένες στατιστικές, όλα με τη σιγουριά μιας έγκυρης πηγής. Αυτό συμβαίνει επειδή το μοντέλο προσπαθεί πάντα να παράγει την πιο πιθανή ακολουθία λέξεων, ακόμα κι αν αυτή δεν αντιστοιχεί σε πραγματική γνώση ή αλήθεια.

Φανταστείτε να ζητήσετε ιατρικές συμβουλές από ένα LLM: μπορεί να σας δώσει μια απάντηση, αλλά δεν είναι γιατρός και η πληροφορία μπορεί να είναι επικίνδυνη. Ομοίως, σε ένα σχολικό project, μια απάντηση που φαίνεται σωστή μπορεί να περιέχει σοβαρά λάθη ή να μην είναι πλήρης. Επιπλέον, τα μοντέλα αυτά δεν είναι προγραμματισμένα να διακρίνουν τι είναι ηθικά αποδεκτό ή ασφαλές για έναν ανήλικο. Δεν έχουν την ικανότητα να προστατεύουν τον χρήστη, παρά μόνο να παράγουν κείμενο σε φυσική γλώσσα, με βάση τα δεδομένα που τους δόθηκαν. Αυτό σημαίνει ότι οφείλουμε να είμαστε πάντα σε εγρήγορση και να μην αποδεχόμαστε τις πληροφορίες τους χωρίς επαλήθευση.

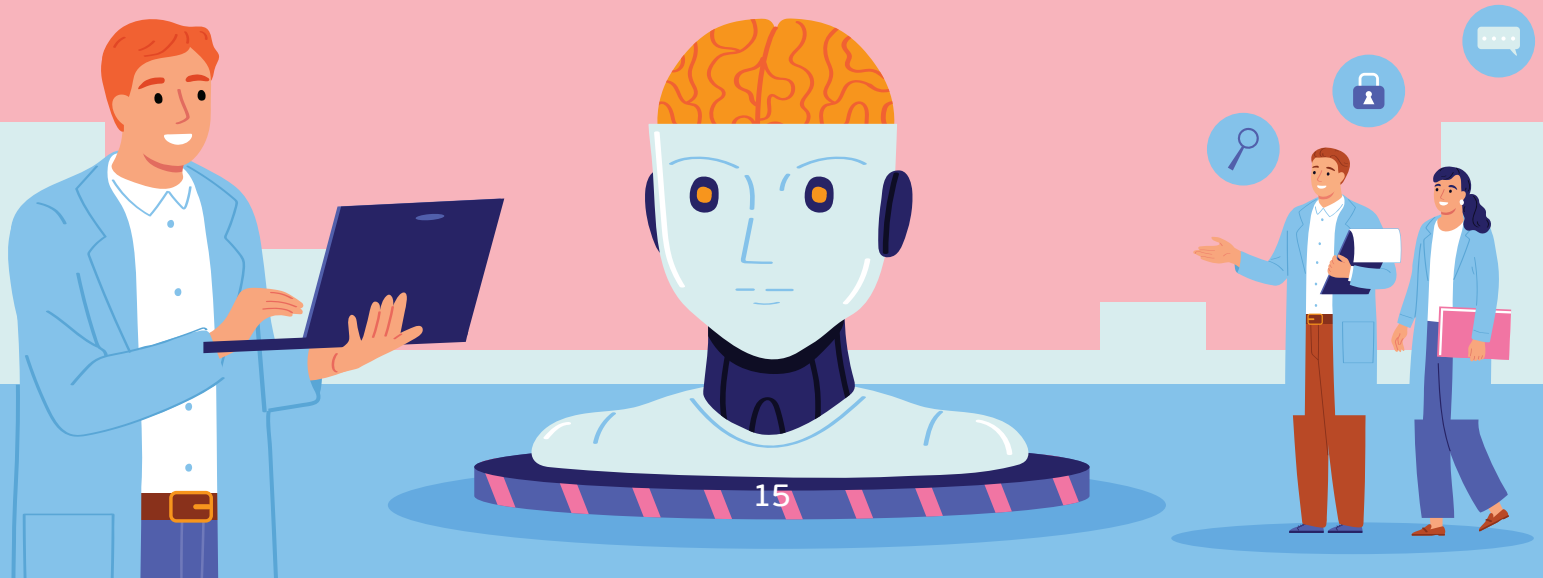
Παρόλο αυτά, η Τεχνητή Νοημοσύνη μπορεί να αποτελέσει έναν ισχυρό σύμμαχο στη μάθηση και τη δημιουργικότητα. Ένα παιδί ή ένας έφηβος μπορεί να ζητήσει από ένα LLM βοήθεια για να κατανοήσει δύσκολες έννοιες, να λάβει ιδέες για τη συγγραφή μιας ιστορίας, να αναζητήσει έμπνευση για ένα σχολικό πρότζεκτ, ή ακόμα και να βρει τρόπους να οργανώσει τις σημειώσεις του. Η δυνατότητα διάδρασης με ένα σύστημα που μπορεί να παράγει πληροφορίες άμεσα

προσφέρει τεράστιες δυνατότητες. Ωστόσο, η αποτελεσματική και ασφαλής χρήση των LLMs προϋποθέτει γνώση, επίβλεψη και, πάνω απ' όλα, κριτική σκέψη. Πρέπει να μάθουμε να αντιμετωπίζουμε τις απαντήσεις της Τεχνητής Νοημοσύνης όχι ως απόλυτες και αδιαμφισβήτητες αλήθειες, αλλά ως αφετηρίες για συζήτηση, περαιτέρω έρευνα και επιβεβαίωση. Είναι σημαντικό να αναπτύξουμε την ικανότητα να αξιολογούμε τις πληροφορίες, να συγκρίνουμε πηγές και να αναζητούμε την αλήθεια πέρα από την πρώτη απάντηση που μας δίνεται. Η χρήση της ΤΝ δεν αντικαθιστά την ανθρώπινη κρίση, αλλά την συμπληρώνει.

Σε αυτό το πλαίσιο, οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο. Είναι απαραίτητο να ενημερώνονται οι ίδιοι για τις δυνατότητες και τους περιορισμούς των LLMs, ώστε να μπορούν να καθοδηγήσουν σωστά τους νέους. Η ανοιχτή συζήτηση για την προέλευση της πληροφορίας, τους πιθανούς κινδύνους και την προώθηση της υπεύθυνης ψηφιακής συμπεριφοράς είναι αναγκαία. Θα πρέπει να τονίζεται

ότι η Τεχνητή Νοημοσύνη δεν αντικαθιστά την ανάγκη για ανθρώπινη σκέψη, έρευνα και αξιολόγηση.

Παράλληλα, ως νέοι χρήστες, έχουμε και εμείς τη δική μας ευθύνη. Είναι κρίσιμο να θυμόμαστε να μην κοινοποιούμε ποτέ προσωπικά δεδομένα σε τέτοια εργαλεία και να είμαστε πάντα επιφυλακτικοί με τις πληροφορίες που λαμβάνουμε. Η τεχνολογία, εξ ορισμού, είναι ουδέτερη – ούτε καλή ούτε κακή. Το πώς επιλέγουμε να τη χρησιμοποιήσουμε είναι αυτό που καθορίζει την αξία και τον αντίκτυπό της στη ζωή μας. Τα Μεγάλα Γλωσσικά Μοντέλα μπορούν να γίνουν πραγματικά ισχυροί σύμμαχοι στη μάθηση, τη δημιουργία και την πληροφόρηση, αλλά μόνο αν τα αντιμετωπίζουμε με γνώση, επίγνωση και υπευθυνότητα. Στον ψηφιακό κόσμο που χτίζουμε, η ασφάλεια, η κριτική σκέψη και η ψηφιακή παιδεία πρέπει να παραμείνουν πάντα στο επίκεντρο.



Social Media και Ασφάλεια: Μικρά Tips με Μεγάλη Σημασία

της Βαγγελιώς Δαριβιανάκη

Στην καθημερινή ζωή χρησιμοποιούμε αρκετά τα κοινωνικά δίκτυα για διάφορους σκοπούς. Ας πούμε, για να επικοινωνήσουμε, να διασκεδάσουμε και για πολλούς άλλους λόγους. Όμως, είναι σίγουρα όλα ασφαλή; Και τι μπορεί να κρύβει κάθε εφαρμογή; Για να κάνουμε σωστή χρήση σε όλες αυτές τις εφαρμογές ίσως χρειαστεί να ακολουθήσουμε κάποια Tips:

- Να μην συνομιλείς με αγνώστους στο διαδίκτυο.
- Να μην στέλνεις φωτογραφίες σου σε άτομα που δεν γνωρίζεις
- Να μην δίνεις τους κωδικούς και τα pin σου ακόμα και σε φίλους σου ή σε κοντινά άτομα.
- Να μην εθίζεσαι και να είσαι όλη μέρα σε έναν ψηφιακό κόσμο, να βγαίνεις έξω να παίρνεις και λίγο αέρα.

- Και να μην ζεις σε έναν δικό σου κόσμο, ξεχνώντας τους φίλους σου και την οικογένειά σου.





**ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
ΜΕ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟΨΑΡΟΥΛΗ!**



Με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Το καλοκαίρι είναι η τέλεια εποχή για παιχνίδι, διασκέδαση, εξερευνήσεις... αλλά και για να μάθουμε πώς να είμαστε ασφαλείς όταν σερφάρουμε στο διαδίκτυο! Ο αγαπημένος μας φίλος, ο Χρονοψαρούλης, επιστρέφει γεμάτος ενέργεια, έτοιμος να μας ταξιδέψει σε έναν κόσμο γνώσης και προστασίας μέσα από διασκεδαστικές δραστηριότητες!

Ένα περιοδικό από νέους για νέους!