

TECHSENIOR

TECHNOLOGY FOR ASSISTING SENIORS

Τίτλος: Ενότητα 3: Ψηφιακή Ασφάλεια
Εταίρος: p-consulting
Ημερομηνία: 15/10/2017
Intellectual Output: IO3



Erasmus+



AARHUS
KOMMUNE



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ασφάλεια στο Διαδίκτυο – παραμένοντας ασφαλής συνδεδεμένος	2
Διατηρώντας τους ηλικιωμένους ασφαλείς όσο είναι συνδεδεμένοι – Βασικά Βήματα.....	5
Εξηγείστε τι είναι η ασφάλεια των Πληροφοριών, στη δική τους γλώσσα.....	5
Δείξτε τους πώς θα μπορούσαν να κινδυνεύσουν	6
Διδάξτε τους να είναι προσεκτικοί.....	6
Υποδείξτε πόσο απλά λειτουργούν τα χαρακτηριστικά ασφαλείας.....	6
Τι πρέπει να διδαχθούν οι ηλικιωμένοι.....	8
Εξηγήστε το πρόγραμμα περιήγησης.....	8
Προστασία από ιούς.....	8
Αναζητώντας πληροφορίες στο διαδίκτυο	8
Ηλεκτρονική Αλληλογραφία.....	9
Ηλεκτρονικές Αγορές.....	9
Ηλεκτρονική Τραπεζική	9
Κοινωνική Δικτύωση.....	10
Βιβλιογραφία.....	11

Ασφάλεια στο Διαδίκτυο – παραμένοντας ασφαλής συνδεδεμένος

Ως ένα φαινόμενο που χαρακτηρίζει τη μοντέρνα εποχή, το διαδίκτυο έχει θεωρηθεί προνόμιο των νεότερων γενεών, δημιουργώντας ένα μεγάλο εμπόδιο στην ενθάρρυνση για εκμάθηση μεγαλύτερων σε ηλικία ανθρώπων στο χειρισμό ηλεκτρονικών υπολογιστών. Αυτή η άποψη –ότι δηλαδή το διαδίκτυο είναι υπόθεση των νέων- υιοθετείται από πολλούς ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας, οι οποίοι δεν νιώθουν δυσαρεστημένοι που δεν εμπλέκονται, κυρίως επειδή φοβούνται να το χρησιμοποιήσουν για λόγους ασφαλείας.

Αρκετοί άνθρωποι από μία ηλικία και μετά νιώθουν απρόθυμοι να διδαχθούν, είτε λόγω αδιαφορίας είτε λόγω φόβου. Το «μένοντας στο ίδιο μήκος κύματος με τους νέους» δε λειτουργεί ως πειστικό κίνητρο για να εισάγεις τους μεγαλύτερους σε ηλικία στο διαδίκτυο. Δείχνοντάς τους όμως τους αμέτρητους τρόπους, με τους οποίους το διαδίκτυο μπορεί να είναι συμβατό με την καθημερινότητα ενός ηλικιωμένου, μπορεί να τους πείσει.

Τώρα πια είναι πιο εύκολο από ποτέ να μένεις σε επαφή με οικογένεια και φίλους που βρίσκονται σε όλες τις γωνιές του κόσμου. Η αναδρομή στο παρελθόν μέσω της περιήγησης σε φωτογραφίες ή η παραγγελία ειδών διατροφής για κατ' οίκον διανομή, είναι πια μερικά κλικ μακριά. Εφαρμογές που βοηθούν στο φρεσκάρισμα της μνήμης και στη καταγραφή διαιτολογίων και φυσικής κατάστασης εξυπηρετούν ακόμα πιο σημαντικούς σκοπούς για κάποιο άτομο μεγάλης ηλικίας. Η διαδικτυακή τηλεόραση είναι ακόμη πιο πολύτιμη σε όσους περιορίζονται σε ένα μέρος όπως επίσης και η άμεση επικοινωνία με άλλους μέσω διαδικτύου από αυτήν ακριβώς την θέση.

Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένα βασικά πράγματα που άνθρωποι εξοικειωμένοι με την τεχνολογία μπορεί να μην τα λάβουν υπόψη, και συνεπώς αυτό να αποτελέσει τεράστιο εμπόδιο για τους ηλικιωμένους χρήστες να μάθουν πώς να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο σωστά. Αλλά αυτός είναι ο κύριος σκοπός του εκπαιδευτή των ηλικιωμένων: να τους πείσει ότι **"Αν μπορώ εγώ να το κάνω, μπορείτε να το κάνετε κι εσείς!"**



Τώρα ως εκπαιδευτές σκεφτείτε πώς οι ηλικιωμένοι αντιμετωπίζουν τη νέα τεχνολογία. Για μερικούς, θα είναι σχετικά εύκολο να αρχίσουν να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο, αλλά για κάποιους θα είναι πιο δύσκολο. Η αλήθεια είναι ότι όλοι θέλουν να το κατανοήσουν και να το χρησιμοποιήσουν με σκοπό να συνδεθούν ζωντανά στο δίκτυο. Θέλουν να δουν τις φωτογραφίες που αναρτούν φίλοι στο Facebook ή στο Instagram, θέλουν να μπορούν να στέλνουν μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, να ζητήσουν ιατρικές συμβουλές από το Google και ίσως ακόμη και να πληρώσουν μερικούς από τους λογαριασμούς τους online ή ακόμα και να μιλήσουν με την οικογένειά τους μέσω του Skype Viber ή του whatsapp .

Ο κίνδυνος έγκειται στο γεγονός ότι οι βασικές δεξιότητές τους δεν τους προστατεύουν από τις online απειλές και τους ιούς, καθώς οι γνώσεις τους σχετικά με την ασφάλεια του διαδικτύου είναι σχεδόν μηδαμινές.

Σε ευρωπαϊκό επίπεδο, μόνο το 47% των ατόμων άνω των 55 ετών (πηγή: [Special Eurobarometer 423 on Cyber Security](#)) χρησιμοποιεί το διαδίκτυο. Παρ' όλα αυτά οι παράγοντες που καθιστούν τους ηλικιωμένους ελκυστικούς για εγκληματίες στον κυβερνοχώρο παραμένουν οι ίδιοι:

- Το υψηλό πιστωτικό αποτέλεσμά τους ή η ιστορία δανείων.
- Η τάση τους να δείχνουν εμπιστοσύνη και να είναι ευγενικοί με άγνωστα άτομα, γνωρίσματα τα οποία οι απατεώνες μπορούν εύκολα να εκμεταλλευτούν.
- Το γεγονός ότι οι ηλικιωμένοι χρήστες του διαδικτύου ντρέπονται να αναφέρουν ότι εξαπατήθηκαν ή έπεσαν θύματα παράνομης πρόσβασης, καθώς μπορεί να αποτελέσει λόγο για την οικογένεια ή τους φίλους τους να σκεφτούν μειωτικά γι' αυτούς.
- Η έλλειψη γνώσης σχετικά με τα εργαλεία και τις τεχνικές που χρησιμοποιούν οι χάκερς.
- Η συνήθειά τους στο να μην αλλάζουν ρυθμίσεις και κωδικούς.
- Η τάση να ενδιαφέρονται για ιατρικές συμβουλές, ιατρικό εξοπλισμό και άλλα είδη προϊόντων που σχετίζονται με αυτήν την κατηγορία.

Αυτή η ενότητα αφορά τους εκπαιδευτές που σκοπεύουν να εκπαιδεύσουν ηλικιωμένους και συγκεκριμένα στο πώς να χρησιμοποιήσουν το διαδίκτυο με ασφαλή τρόπο. Παρέχονται πληροφορίες σχετικά με τα πράγματα που οι ηλικιωμένοι συνήθως τείνουν να δυσκολεύονται.

Σύντομη Λίστα:

- **Προστασία από Ιούς** – Οι ηλικιωμένοι πρέπει να μάθουν πώς να παραμένουν προστατευμένοι όταν χρησιμοποιούν το διαδίκτυο.
- **Αναζήτηση Πληροφοριών στο Διαδίκτυο** – Είναι πολύ σημαντικό για ηλικιωμένους να ξέρουν πώς να αναζητήσουν πληροφορίες στο διαδίκτυο σχετικά με διάφορα θέματα, όπως διακοπές, διασκέδαση, ασφάλιση, φόροι κτλ.
- **Ηλεκτρονική Αλληλογραφία** – Οι ηλικιωμένοι θα πρέπει να εκπαιδευτούν στον τρόπο με τον οποίο μπορούν να ανοίξουν με ασφάλεια τα συνημμένα αρχεία και να χρησιμοποιούν έναν λογαριασμό ηλεκτρονικού ταχυδρομείου με ασφαλή τρόπο.
- **Ψηφιακές Υπηρεσίες (τράπεζες, εξόφληση λογαριασμών, αγορές)** – Ένας από τους σημαντικότερους λόγους για τους ηλικιωμένους να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο είναι να νιώθουν πιο ανεξάρτητοι στην καθημερινή τους ζωή. Αυτό μπορεί να είναι εφικτό όταν μπορούν να χρησιμοποιήσουν την ηλεκτρονική τραπεζική για να πληρώσουν τους λογαριασμούς τους ή να επισκεφθούν ηλεκτρονικά καταστήματα για να αγοράσουν τα πράγματα που χρειάζονται, από το σπίτι τους.
- **Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης & Επικοινωνία** – Η διδασκαλία των ηλικιωμένων για τη χρήση των κοινωνικών μέσων δικτύωσης (facebook, Instagram κ.λπ.) είναι πολύ χρήσιμη γι' αυτούς, επειδή τους επιτρέπει να έρχονται σε επαφή με την οικογένεια, τους φίλους κλπ.
- **Χρήση Εφαρμογών Τηλεπικοινωνιών** – Ο καλύτερος και ευκολότερος τρόπος για τους ηλικιωμένους να κρατούν επαφή με τα εγγόνια τους (και όχι μόνο) είναι εφαρμογές όπως το viber, το skype, το whatsapp κλπ. Η γνώση χρήσης αυτών των εφαρμογών είναι πιο αναγκαία από ποτέ τη σημερινή εποχή, ούτως ώστε να διατηρούν επαφή με την υπόλοιπη οικογένεια.

Ως εκπαιδευτές ηλικιωμένων, δεν πρέπει να είναι πολύ δύσκολο να τους διδάξετε για την ασφάλεια των πληροφοριών στην πιο βασική τους μορφή. Θα πρέπει να προσπαθήσετε να χρησιμοποιήσετε όσο το δυνατόν λιγότερους τεχνικούς όρους και να προσπαθήσετε να βρείτε ισοδύναμα πραγματικά περιστατικά των καταστάσεων που χρησιμοποιείτε ως παραδείγματα (να συμπεριλάβετε πολλά από αυτά!).

Διατηρώντας τους ηλικιωμένους ασφαλείς όσο είναι συνδεδεμένοι – Βασικά Βήματα

Εξηγείστε τι είναι η ασφάλεια των Πληροφοριών, στη δική τους γλώσσα

Οι τεχνικοί όροι στα αυτιά των ηλικιωμένων ακούγονται σαν κάτι το οποίο σκαρφίζετε εκείνη τη στιγμή, γι' αυτό προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε παραδείγματα και βοηθείστε τους να καταλάβουν γιατί είναι σημαντική η διατήρηση ασφαλούς διαδικτύου.

Εξηγήστε τους ότι τα ψηφιακά τους στοιχεία (τραπεζικός λογαριασμός, προσωπικές πληροφορίες κλπ) χρήζουν της ίδιας προστασίας με τα φυσικά τους (σπίτι, αυτοκίνητο, πορτοφόλι κ.λπ.) με την εξαίρεση ότι, ως επί το πλείστον, δεν μπορούν να ασφαλίσουν τα ψηφιακά αντικείμενα, γι' αυτό θα πρέπει να είναι πολύ προσεκτικοί με το πώς χειρίζονται τις πληροφορίες, χωρίς να τους κάνουν να αισθανθούν ανήσυχοι.

Ως εκπαιδευτές, μπορείτε να ακολουθήσετε την εξής προσέγγιση: «[οι μέθοδοι που χρησιμοποιούν οι κυβερνο-εγκληματίες είναι διαφορετικοί](#) – αντί να διαρρήξουν το σπίτι σας και να κλέψουν τα προσωπικά σας αντικείμενα, χρησιμοποιούν έναν ηλεκτρονικό υπολογιστή και διαφεύγουν με τα χρήματα του λογαριασμού σας δίχως να αντιληφθείτε ότι συμβαίνει κάτι τέτοιο».

Οι ηλικιωμένοι μπορεί να ενθουσιαστούν όταν ανακαλύψουν τα ηλεκτρονικά ψώνια και τα κουπόνια έκπτωσης, οπότε κατά την περιήγησή τους θα είναι εύκολο να καταλήξει στον υπολογιστή τους κακόβουλο περιεχόμενο, αν για παράδειγμα κάνουν κλικ σε απάτη banner τύπου "είστε ο εκατομμυριοστός πελάτης!". Γι' αυτό το λόγο, πρέπει να τους ενημερώσετε ότι δεν πρέπει να δεχτούν ένα δώρο από κάποιον που δεν γνωρίζουν ή να ανοίξουν ένα μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου από έναν άγνωστο αποστολέα.

Βοηθώντας τους να κατανοήσουν ότι οι συνέπειες των διαδικτυακών ενεργειών τους έχουν τόσο μεγάλο αντίκτυπο όσο και οι αντίστοιχες στις πραγματικές τους ζωές, θα τους δώσει μια καλύτερη προοπτική για το πώς μπορούν να επηρεαστούν από τους εγκληματίες στον κυβερνοχώρο. Και να τους υπενθυμίσετε συνεχώς ότι οι **χάκερ δεν στοχεύουν μόνο ορισμένες κατηγορίες χρηστών του διαδικτύου**, αλλά επεκτείνουν τις επιδράσεις των κακόβουλων τακτικών τους σε όσους περισσότερους ανθρώπους μπορούν να προσεγγίσουν.

Ένας σχετικός οδηγός όπως [αυτός](#) από την Αμερικανική Συμμαχία Κυβερνοασφάλειας μπορεί να φανεί πολύ χρήσιμος κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας εκμάθησης.

Δείξτε τους πώς θα μπορούσαν να κινδυνεύσουν

Για να αποκτήσουν μία καλύτερη εικόνα για το πώς μπορεί ο ηλεκτρονικός υπολογιστής τους να μολυνθεί και για το πώς μπορεί να κλαπούν τα χρήματά τους, παραθέστε μερικά **πειστικά παραδείγματα**:

- Δείξτε τους πώς κλικάροντας μία κακόβουλη διαφήμιση μπορεί να μολύνει το φορητό υπολογιστή
- Διδάξτε τους σχετικά με το spam και το πώς να οργανώσουν τα εισερχόμενά τους (μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε αυτόν τον [οδηγό για την ασφάλεια της ηλεκτρονικής αλληλογραφίας](#))
- Συμβουλέψτε τους να μην κατεβάζουν τίποτα ύποπτο
- Προειδοποιήστε τους να μην εγκαθιστούν νέο λογισμικό στον υπολογιστή τους χωρίς να έχουν συμβουλευτεί πρώτα κάποιον που γνωρίζει από τεχνολογία (τα παιδιά τους, έναν ειδικό κ.ά.)

Ένα απλό παράδειγμα είναι να τους πείτε σχετικά με το ransomware: συμβουλευστε τους να διαβάσουν [αυτή την ιστορία](#) που αφορά για το πώς η μητέρα κάποιου έγινε θύμα εγκληματιών στον κυβερνοχώρο και κατέβαλε πάνω από \$500 για να διασώσει τα δεδομένα της μετά την μόλυνση του υπολογιστή της από το [CryptoWall](#). Αυτό είναι κάτι που σίγουρα θα το θυμούνται!

Διδάξτε τους να είναι προσεκτικοί

Να είστε ανοιχτοί και προσεκτικοί σχετικά με τις ερωτήσεις των ηλικιωμένων και να μην μιλάτε συγκαταβατικά. Είναι σημαντικό για αυτούς **να είναι σε επαγρύπνηση όταν βρίσκονται συνδεδεμένοι** και να ξέρουν πώς να αντιδρούν σε **διαφορετικές προκλήσεις που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι εγκληματίες του κυβερνοχώρου** (banners, links, spam, κλπ).

Φυσικά, θυμηθείτε να τους συμβουλευσετε να μην δίνουν τις προσωπικές τους πληροφορίες σε τυχόν μορφές ή περιεχόμενο που μπορεί να έρθουν ενώ βρίσκονται online. Δεν χρειάζεται να τους ανησυχήσετε πάρα πολύ, αλλά αρκετά ώστε να είναι προσεκτικοί, ενώ εξακολουθούν να απολαμβάνουν τη Wikipedia, το Facebook ή άλλους ιστότοπους.

Υποδείξτε πόσο απλά λειτουργούν τα χαρακτηριστικά ασφαλείας

Ένας καλός τρόπος για να διδάξετε στους ηλικιωμένους τα χαρακτηριστικά ασφαλείας στο φορητό υπολογιστή τους είναι να τους δείξετε **πώς να αποθηκεύουν τους κωδικούς πρόσβασης** σε ασφαλές μέρος και να δημιουργούν έναν κωδικό πρόσβασης και για τον υπολογιστή τους.

Όταν πρόκειται να πληρώσουν λογαριασμούς, να τους δείξετε ποια **σύμβολα ασφαλείας** θα πρέπει να αναζητούν (SSL, το σύμβολο λουκέτου κλπ) κατά την πραγματοποίηση μιας χρηματοοικονομικής συναλλαγής. Υποδείξτε τους τις ειδοποιήσεις που πρέπει να αναζητήσουν σε περίπτωση που λάβουν ειδοποίηση το αντικό λογισμικό (θα πρέπει να ενεργοποιήσουν αυτή την ειδοποίηση μετά την αρχική εγκατάσταση) ή για [ενδείξεις μόλυνσης από κακόβουλο λογισμικό](#) και βεβαιωθείτε ότι μπορούν να σας καλέσουν οποτεδήποτε έχουν ερωτήσεις.

Προσφέρετέ τους σχετικές πηγές που υπάρχουν στο διαδίκτυο και τις οποίες μπορούν να διαβάσουν, όπως αυτός ο [οδηγός](#) της Age UK.

Τι πρέπει να διδαχθούν οι ηλικιωμένοι

Εξηγήστε το πρόγραμμα περιήγησης



Μια καλή μεθοδολογία για την εξήγηση ενός προγράμματος περιήγησης στο διαδίκτυο για τους ηλικιωμένους, είναι να παρομοιαστεί το διαδίκτυο με ένα δρόμο και το πρόγραμμα περιήγησης με το αυτοκίνητο που επιλέγετε να οδηγείτε καθώς εξερευνάτε αυτό το δρόμο. Ενώ οι ηλικιωμένοι μπορεί να νιώσουν πιο άνετα και να κολλήσουν με τον Internet Explorer απλώς και μόνο επειδή είναι το προεπιλεγμένο πρόγραμμα περιήγησης, δεν θα ήταν κακή ιδέα να τους παρουσιάσετε τα θαύματα του Firefox ή του Google Chrome. Ίσως κατ'αυτό τον τρόπο να τους αρέσει περισσότερο να χειρίζονται τον ανοικτό δρόμο του Internet γρηγορότερα, ασφαλέστερα και με πολλές περισσότερες επιλογές.

Προστασία από ιούς



Βοηθήστε τους να επιλέξουν, να κατεβάσουν και να εγκαταστήσουν anti-spyware και anti-virus προγράμματα. Ο αριθμός των διαθέσιμων προγραμμάτων είναι μεγάλος, αλλά μια καλή επιλογή για ηλικιωμένους με περιορισμένη οικονομική δυνατότητα, είναι να αναζητήσετε δωρεάν online προγράμματα.

Το Spybot Search and Destroy και το AVG Free είναι δύο από τις πολλές δωρεάν επιλογές που προστατεύουν έναν υπολογιστή από spyware και ιούς. Συμβουλευτείτε τους ηλικιωμένους:

- Να εγκαταστήσουν anti-virus λογισμικό
- Να εγκαταστήσουν anti-spyware λογισμικό
- Να διατηρούν το λειτουργικό τους σύστημα ενημερωμένο

Αναζητώντας πληροφορίες στο διαδίκτυο



Αναζητήστε έναν όρο στο διαδίκτυο για να τους δείξετε πώς γίνεται. Πώς και πού γίνεται μία αναζήτηση στο διαδίκτυο είναι η διαφορά μεταξύ μιας ικανοποιητικής εμπειρίας περιήγησης και ενός κόσμου απογοήτευσης. Βεβαιωθείτε ότι οι ηλικιωμένοι γνωρίζουν πού να βρουν αυτό που ψάχνουν στο διαδίκτυο.

Η Google είναι η προφανής επιλογή λόγω της ευκολίας χρήσης και της προσβασιμότητας, αλλά και η μηχανή αναζήτησης Mahalo είναι εξίσου χρήσιμη, καθώς περικλύπει το spam για να συντάξει χρήσιμους συνδέσμους και πληροφορίες σχετικά με τους όρους αναζήτησης.

Ηλεκτρονική Αλληλογραφία



Διδάξτε τα θαύματα του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, βοηθώντας έναν ηλικιωμένο χρήστη του διαδικτύου να δημιουργήσει έναν λογαριασμό ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Εάν το Microsoft Outlook αποδειχθεί πολύ δύσκολο για τους ηλικιωμένους να το χειριστούν, ίσως θελήσετε να τους βοηθήσετε να δημιουργήσουν ένα λογαριασμό ηλεκτρονικού ταχυδρομείου με έναν από τους πολλούς πάροχους δωρεάν ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στο Internet. Το Yahoo! και το Hotmail είναι δύο δωρεάν κλασικά μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, αλλά για μέγιστη ευκολία χρήσης προτείνουμε να τοποθετήσετε τους ηλικιωμένους σε έναν απλό λογαριασμό Gmail.

Ηλεκτρονικές Αγορές



Δείξτε τους πώς να ψωνίζουν online με ασφάλεια. Οι ηλικιωμένοι θα εκτιμήσουν αυτόν τον τρόπο αγορών: δεν είναι κουραστικός για να τρέχουν από κατάσταση σε κατάσταση, δεν στέκονται σε ουρές, συγκρίνουν προσφορές και πολλά άλλα.

Ωστόσο, η έλλειψη εμπειρίας από τις ηλεκτρονικές αγορές και ο συνήθως αφανής online πωλητής, μπορεί να κάνει τα ψώνια επικίνδυνα για τους ηλικιωμένους, αν δεν τους πείτε τί να προσέξουν. Υποδείξτε στους ηλικιωμένους αξιόπιστους ιστότοπους αγορών όπως το Amazon και αφήστε τους να τις αποθηκεύσουν σε σελιδοδείκτη για μεταγενέστερη χρήση. Βεβαιωθείτε ότι μπορούν να αναγνωρίσουν το Verisign ή παρόμοιο σύμβολο ασφαλείας, προτού εισάγουν οποιαδήποτε πληροφορία πληρωμής.

Ηλεκτρονική Τραπεζική



Οι ηλικιωμένοι, που δεν είναι εξοικειωμένοι με το διαδίκτυο, μπορεί να μην κατανοούν τους κινδύνους που συνδέονται με την ηλεκτρονική τραπεζική και τον τρόπο προστασίας της ιδιωτικής τους ζωής.

Βεβαιωθείτε ότι έχετε αφιερώσει τον απαιτούμενο χρόνο για να τους δείξετε με απλά βήματα πώς να το κάνουν αυτό. Μάθετε πώς θα μπορέσουν να απορροφήσουν καλύτερα τις πληροφορίες. Εάν το κάνουν καλύτερα οπτικά, δείξτε τους ένα βίντεο. Εάν δεν θέλουν να ασχοληθούν με την τεχνολογία ακόμα, να τους προσφέρετε κάποια βιβλία.

Σιγουρευτείτε ότι έχετε διδάξει σε όλους τους ηλικιωμένους τα βασικά στοιχεία της δημιουργίας ασφαλούς διαδικτυακού αναγνωριστικού και κωδικού πρόσβασης.

Συμβουλέψτε τους:

- Να μην χρησιμοποιούν κανένα μέρος του αριθμού κοινωνικής ασφάλισής τους για το ηλεκτρονικό αναγνωριστικό ή τον κωδικό πρόσβασής τους.
- Βεβαιωθείτε ότι το αναγνωριστικό χρήστη τους, τους είναι εύκολα αναγνωρίσιμο. Χρησιμοποιώντας μέρος του ονόματός τους είναι καλό για το αναγνωριστικό χρήστη τους εάν έχουν ασφαλή κωδικό πρόσβασης.
- Να χρησιμοποιούν πάντα τουλάχιστον οκτώ χαρακτήρες στον κωδικό πρόσβασής τους. Στην ιδανική περίπτωση, ο κωδικός πρόσβασης πρέπει να περιέχει τόσο γράμματα όσο και αριθμούς και να μην περιέχει εύκολες να μαντευτούν πληροφορίες, όπως ο αριθμός κοινωνικής ασφάλισης, η ημερομηνία γέννησης, η άδεια οδήγησης ή ο αριθμός της ταυτότητας. Καλό είναι να αποφεύγονται και ονόματα κατοικιδίων ή παιδιών.
- Να μην αποθηκεύουν τον κωδικό πρόσβασης της ηλεκτρονικής τραπεζικής στον υπολογιστή τους.
- Να προστατεύουν τον προσωπικό τους υπολογιστή χρησιμοποιώντας anti-virus λογισμικό.
- Να χρησιμοποιούν τις υπηρεσίες της ηλεκτρονικής τραπεζικής μόνο σε ασφαλείς τοποθεσίες.
- Να αποφεύγουν την αποθήκευση ευαίσθητων πληροφοριών στις κινητές τους συσκευές.
- Να διατηρούν τα τείχη προστασίας (firewalls) ενεργοποιημένα.

Κοινωνική Δικτύωση



Εισάγετέ τους στην κοινωνική δικτύωση. Υπάρχει ένας πλούτος ιστότοπων κοινωνικής δικτύωσης στο διαδίκτυο και ενώ το Myspace μπορεί να μην τους ταιριάζει, οι ηλικιωμένοι μπορούν να εκτιμήσουν ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης όπως το Facebook και το Twitter.

Βασικά βήματα:

- Παρουσιάστε τους το σκοπό των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.
- Εξηγήστε τους τα βασικά προτού προβείτε σε άνοιγμα λογαριασμού.
- Εξηγήστε τους την πολιτική απορρήτου.
- Σιγουρευτείτε ότι οι ηλικιωμένοι μπορούν να δεσμευτούν και να αποτελέσουν μέλη ενός μέσου κοινωνικής δικτύωσης.
- Δημιουργήστε μαζί τους λογαριασμούς τους.
- Δείξτε τους πώς να προσθέσουν πληροφορίες στα προφίλ τους.
- Βοηθήστε τους να γίνουν μέλη σε ομάδες κοινωνικής δικτύωσης, καθώς σε σελίδες που αφορούν παλαιούς συλλόγους ή ενδιαφέροντα της ηλικίας τους.

Βιβλιογραφία

<http://www.telegraph.co.uk/technology/internet/11200872/10-ways-to-help-older-people-use-the-internet.html>

<https://heimdalsecurity.com/blog/5-tips-to-protect-your-parents-from-cyber-attacks/>

<https://itstillworks.com/teach-older-people-use-internet-4576286.html>

<http://www.aarp.org/money/budgeting-saving/info-07-2013/seniors-guide-online-banking.html>

<http://www.aarp.org/money/scams-fraud/info-09-2012/how-to-shop-safely-online.html>

https://www.researchgate.net/publication/317428976_Understanding_the_Behavior_of_the_Elderly_towards_Internet_Banking_in_the_UK

<https://www.out-law.com/en/articles/2015/january/older-generation-embracing-online-banking-technology-says-study/>

<https://medium.com/capitalonedesign/helping-seniors-get-comfortable-banking-online-3db7d8396cf5>

<https://www.senioradvisor.com/blog/2014/03/seniors-online-banking-privacy/>

<https://www.wikihow.com/Teach-Facebook-to-Seniors>

www.techsenior.eu



Co-Funded by the European Union

The production of this document has been funded with support from the European Commission. The current document reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Erasmus+