



GREEN TICK ΟΔΗΓΟΣ

Η ρύθμιση και συστηματοποίηση του περιεχομένου των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των ψηφιακών εφαρμογών που σχετίζονται με την υγεία, τη διατροφή και τον αθλητισμό

Κωδικός Έργου: 101133365



ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ:

Bandırma Onyedi Eylül University (Τουρκία),
Centro Internazionale Per La Promozione Dell'Educazione e lo Sviluppo (CEIPES,
Ιταλία), Athens Network of Collaborating Experts Astiki Etaria (ANCE, Ελλάδα),
Universidad De Sevilla (Ισπανία),
Sport Evolution Alliance (SEA, Πορτογαλία),
Fitnes Zveza Slovenije (FZS, Σλοβενία)

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ:

Bolu Provincial Directorate of Youth and Sport (Τουρκία)

Η ΑΝΑΦΟΡΑ ΣΤΟ ΕΓΓΡΑΦΟ:

GreenTick (2024). GreenTick Guideline: Regulation and systematization of social media content and digital apps related to health, diet, and sports. Project Number: 101134020. <https://greentickproject.com>

ΑΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΘΥΝΗΣ

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές των εταίρων του έργου GreenTick και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές των εταίρων του έργου GreenTick και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	3
Μεθοδολογία	7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Ψηφιακές εφαρμογές και μέσα κοινωνικής δικτύωσης σε σύγκριση με τις παραδοσιακές πηγές	11
1.1 Προσβασιμότητα, ευκολία, ταχύτητα και έγκαιρη πληροφόρηση	12
1.2 Συμμετοχή των χρηστών, διαδραστικότητα, προσαρμογή και εξατομίκευση	15
1.3 Αλγόριθμοι, ψυχολογικές διαστάσεις και τα οικονομικά της πληροφορίας	16
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα των ψηφιακών εφαρμογών για τους νέους	20
2.1 Πλεονεκτήματα των ψηφιακών εφαρμογών για τους νέους	21
2.2 Κίνδυνοι και ρίσκα των ψηφιακών εφαρμογών	22
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για τους νέους	27
3.1 Πλεονεκτήματα των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης	28
3.2 Αρνητικές Επιπτώσεις των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης	31
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 Στρατηγικές/συστάσεις για τους νέους	37
4.1 Ψηφιακός Αλφαριθμητισμός Μέσων	37
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. Στρατηγικές/συστάσεις για τους δημιουργούς περιεχομένου	48
5.1 Εισαγωγή	48
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6. Στρατηγικές/συστάσεις για επαγγελματίες, γονείς και φορείς χάραξης πολιτικής	55
6.1 Δραστηριότητες ευαισθητοποίησης	55
6.2 Αλλαγή νομικών κανονισμών και συμβουλές πολιτικής	59
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7. Σύνοψη	65
7.1 Επανακαθορισμός του Σκοπού	65
7.2 Σύνοψη Κύριων Ευρημάτων	66
7.3 Ο Ρόλος του Ψηφιακού Γραμματισμού	69
7.4 Η Ετικέτα Green Tick ως Λύση	70
7.5 Νομικοί Κανονισμοί και Υπευθυνότητα	72
7.6 Μελλοντικές Κατευθύνσεις και Τελική Πρόσκληση για Δράση	73
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ	75



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές των εταίρων του έργου GreenTick και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



ΟΙ ΑΠΟΨΕΙΣ ΤΩΝ ΕΙΔΙΚΩΝ

Η Αποψη των Ειδικών #1

Η Αποψη των Ειδικών #2

Η Αποψη των Ειδικών #3

Η Αποψη των Ειδικών #4

Η Αποψη των Ειδικών #5

Η Αποψη των Ειδικών #6

Η Αποψη των Ειδικών #7

Η Αποψη των Ειδικών #8

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ

Άσκηση #1

Άσκηση #2

Άσκηση #3

Άσκηση #4

Άσκηση #5

Άσκηση #6

Άσκηση #7

Άσκηση #8

Άσκηση #9

ΠΙΝΑΚΕΣ

Πίνακας #1 Σύγκριση της προσβασιμότητας των ψηφιακών πλατφόρμων και των παραδοσιακών μέσων ενημέρωσης

Πίνακας #2 Σύγκριση της προσαρμοστικότητας μεταξύ ψηφιακών πλατφόρμων και παραδοσιακών μέσων ενημέρωσης

Πίνακας #3 Ο αντίκτυπος των Ψηφιακών Πλατφόρμων

Πίνακας #4 Πλεονεκτήματα και Μειονεκτήματα των Ψηφιακών Τεχνολογιών

Πίνακας #5 Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα των Ψηφιακών Εφαρμογών

Πίνακας #6 10+5 Κριτήρια για τη Δημιουργία Περιεχομένου

Πίνακας #7 Συστάσεις για την αύξηση της ευαισθητοποίησης



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές των εταίρων του έργου GreenTick και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ

AI	: Artificial Intelligence (Technology)
AIDA	: Attention, Interest, Desire, Action (Marketing Framework)
ANCE	: Athens Network of Collaborating Experts (Part)
BMC	: BioMed Central (Medical Journal)
BMJ	: British Medical Journal (Medical Journal)
CEIPES	: Centro Internazionale Per La Promozione Dell'Educazione e lo Sviluppo
COVID	: Coronavirus Disease (Health Context)
DOI	: Digital Object Identifier (Citations)
EACEA	: Education, Audiovisual and Culture Executive Agency (EU Program)
EU	: European Union (EU Context)
FZS	: Fitness Federation of Slovenia (Partner Organization)
ICIQ	: International Consultation on Incontinence Questionnaire (Survey Tool)
IMAGINE	: Innovative Methods and Advanced Generation of Intelligent Networks for Education (Project Name)
JC	: Journal Club (Journal)
JMIR	: Journal of Medical Internet Research (Journal)
KM	: Knowledge Management (Research)
PA	: Physical Activity (Health Context)
PDF	: Portable Document Format (File Format)
PMC10986089	: PubMed Central Identifier 10986089 (Citation)
PMCID	: PubMed Central Identifier (Citation)
PMID	: PubMed Identifier (Citation)
REFERENCES	: References Section (General)
S2	: Section 2 (Document Section)
SEA	: Sport Evolution Alliance (Partner Organization)
SIGKDD (Research)	: Special Interest Group on Knowledge Discovery and Data Mining
SR	: Systematic Review (Research)
TEXT	: Text Section (Document Section)
TV	: Television (Media)
UCL	: University College London (Education)
UK	: United Kingdom (Country)
UNESCO	: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (Education and Culture)
US	: United States (Country)
WADA	: World Anti-Doping Agency (Anti-Doping)
WHO	: World Health Organization (Global Health)



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές των εταίρων του έργου GreenTick και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



Εισαγωγή

Το ψηφιακό περιεχόμενο είναι πανταχού παρόν στην καθημερινή ζωή. Η αφθονία των πλατφορμών, των εφαρμογών και άλλων μέσων για την πρόσβαση και τη λήψη πληροφοριών βοηθά τους χρήστες με διάφορους τρόπους. Ωστόσο, εγείρει επίσης σοβαρές ανησυχίες σχετικά με την αυθεντικότητα και τη γνησιότητα του περιεχομένου που κυκλοφορεί στις ψηφιακές πλατφόρμες. Μεταξύ των πολλών ανησυχιών που σχετίζονται με το ψηφιακό περιεχόμενο, ξεχωρίζουν η παραπληροφόρηση και η παραπληροφόρηση σχετικά με τη διατροφή, την υγεία και τον αθλητισμό, δεδομένου του διάχυτου ρόλου των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των ψηφιακών τεχνολογιών στη διαμόρφωση των προοπτικών σχετικά με τη σωματική αδράνεια, την υγεία και τη διατροφή. Η δυνητική βλάβη των χρηστών θα μπορούσε να είναι σοβαρή από την άποψη αυτή, όπως αποδεικνύεται από μελέτες όπως οι Engels et al. (2024) και Antoniou (2024). Αυτό συνάδει με τους Goodyear κ.ά. (2023), οι οποίοι διαπίστωσαν ότι πολλοί νέοι άλλαξαν συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία, τη διατροφή και τον αθλητισμό λόγω της έκθεσης σε περιεχόμενο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Η αυξανόμενη επιρροή των ψηφιακών τεχνολογιών υγείας βρίσκεται στο επίκεντρο των προσπαθειών για την προώθηση του υγιεινού τρόπου ζωής, ιδίως μεταξύ των νέων. Οι Goodyear και Armour (2018), μεταξύ άλλων, αναφέρουν ότι οι νέοι έχουν πρόσβαση σε ποικίλες πληροφορίες σχετικά με την υγεία τόσο από ρυθμιζόμενες όσο και από μη ρυθμιζόμενες πηγές. Διεθνείς έρευνες αναδεικνύουν τον κρίσιμο ρόλο των ψηφιακών πλατφορμών και των εκστρατειών των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών. Για παράδειγμα, οι Livingstone κ.ά. (2024) προώθησαν την ψηφιακή ισότητα στην υγεία, ενώ οι Januraga κ.ά. (2020) έδειξαν ότι οι εκστρατείες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν θετικά τις υγιεινές διατροφικές συμπεριφορές μεταξύ των νεαρών γυναικών της Ινδονησίας. Επιπλέον, τα εργαλεία υγείας μέσω κινητών τηλεφώνων αναπτύσσονται ως αποτελεσματικές πλατφόρμες που βοηθούν τους νέους να επιτύχουν τους στόχους τους όσον αφορά τη φυσική κατάσταση και την υγεία (Carraro et al., 2023). Παρόλα αυτά, υπάρχουν διάφοροι κίνδυνοι και δυνατότητες σε θέματα όπως οι επιπτώσεις της

5



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές των εταίρων του έργου GreenTick και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



κατανάλωσης ψηφιακών μέσων στη γνωστική υγεία και στις διατροφικές πληροφορίες (Pinto and Anakkathil, 2023- Clark et al., 2023). Με άλλα λόγια, οι ψηφιακές τεχνολογίες που σχετίζονται με την υγεία διαμορφώνουν τις συμπεριφορές των νέων προσφέροντας τόσο ευκαιρίες όσο και προκλήσεις και, ως εκ τούτου, οι προσεγγίσεις με επίκεντρο τον χρήστη και οι διαδικασίες συνεχούς βελτίωσης αποκτούν ολοένα και μεγαλύτερη σημασία σε αυτόν τον τομέα (Müsenner et al., 2020- Langlet et al., 2020- Goodyear and Armour, 2018). Οι νέοι, ως ψηφιακοί ιθαγενείς, θεωρούνται συχνά κρίσιμοι χρήστες. Ωστόσο, παραμένουν ευάλωτοι σε αρνητικές επιρροές, ιδίως όσον αφορά την εικόνα του σώματος και τις συγκρίσεις μεταξύ συνομηλίκων στις ψηφιακές πλατφόρμες.

Ο έλεγχος των γεγονότων έχει αποτελέσει πρακτική για το φιλτράρισμα άχρηστου, ακόβουλου και επιβλαβούς περιεχομένου και την ανάπτυξη μιας κριτικής προοπτικής κατά την άσκηση των πληροφοριών που προέρχονται από τις ψηφιακές πλατφόρμες. Ενώ ο μιντιακός και ο ψηφιακός γραμματισμός είναι ολιστικά σύνολα δεξιοτήτων (Corio, 2012- Lankshear & Knobel, 2011), ο Barton (2019) υπογραμμίζει τον έλεγχο των γεγονότων ως μια ολοκληρωμένη διάθεση ενός υπεύθυνου πολίτη. Ωστόσο, η διάδοση του ψηφιακού περιεχομένου είναι εκθετική, γεγονός που καθιστά δύσκολη την αντιμετώπισή της από ένα άτομο ή ένα ζευγάρι. Επισημαίνουν, εξάλλου, ότι οι τρέχουσες επιστημονικές μελέτες ασχολούνται με διάφορες κατηγορίες, όπως η αύξηση της ευαισθητοποίησης και η προώθηση προϊόντων. Κατά συνέπεια, το ευρύ φάσμα της βιβλιογραφίας και του περιεχομένου ώθησε την ομάδα «Πράσινο τσιμπούρι» να αναπτύξει μια κατευθυντήρια γραμμή που θα μπορούσε να χρησιμεύσει ως ενιαίο έγγραφο για τους επιστημονικούς και μη επιστημονικούς χρήστες των ψηφιακών πλατφορμών. Κατά συνέπεια, η παρούσα κατευθυντήρια γραμμή αποσκοπεί στην παροχή κρίσιμων πληροφοριών και συστάσεων σχετικά με τον τρόπο αποτελεσματικότερης και αποδοτικότερης χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των ψηφιακών τεχνολογιών και τον τρόπο ευαισθητοποίησης σε θέματα αθλητισμού, υγείας και διατροφής.

Η παρούσα κατευθυντήρια γραμμή βασίζεται στο γεγονός ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης/ψηφιακές τεχνολογίες επιτρέπουν στους νέους να έχουν εύκολη πρόσβαση σε



περιεχόμενο σχετικά με την υγεία, τον αθλητισμό και τη διατροφή με ανεξέλεγκτο τρόπο. Απέναντι σε αυτό το ανεξέλεγκτο περιεχόμενο, το έργο «Green Tick» στοχεύει να παρέχει έναν αξιόπιστο και επαληθεύσιμο οδηγό και μηχανισμό ελέγχου για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης/ψηφιακές εφαρμογές που σχετίζονται με την υγεία, τον αθλητισμό και τη διατροφή, όπως ακριβώς και ο WADA. Το παρόν έγγραφο προσφέρει καθοδήγηση για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων που απαιτούνται για τον εντοπισμό παραπλανητικού ή επιβλαβούς ψηφιακού περιεχομένου που σχετίζεται με την υγεία, τη διατροφή και τον αθλητισμό. Απευθύνεται σε νέους, δασκάλους, εκπαιδευτικούς, γονείς, υπεύθυνους χάραξης πολιτικής, φοιτητές και σε οποιονδήποτε βασίζεται σε ψηφιακούς πόρους για να λάβει τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με την υγεία, τη διατροφή και τις αθλητικές δραστηριότητές του. Το παρόν έγγραφο αποτελείται από τα εξής επτά κεφάλαια: 1) Παραδοσιακές πηγές έναντι ψηφιακών πηγών, 2) Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα των ψηφιακών εφαρμογών, 3) Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, 4) Συστάσεις/στρατηγικές για τους νέους, 5) Συστάσεις/στρατηγικές για τους παραγωγούς περιεχομένου, 6) Συστάσεις/στρατηγικές για τους επαγγελματίες, τους γονείς και τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής και 7) Συμπεράσματα.

Μεθοδολογία

Οι εταίροι που συμμετείχαν στην ανάπτυξη αυτού του οδηγού [Επαρχιακή Διεύθυνση Νεολαίας και Αθλητισμού της επαρχίας Bolu (Τουρκία), Πανεπιστήμιο Bandırma Onyedİ Eylöl (Τουρκία), Centro Internazionale Per La Promozione Dell'Educatione e lo Sviluppo (CEIPES, Ιταλία), Athens Network of Collaborating Experts Astiki Etaria (ANCE, Ελλάδα), Universidad De Sevilla (Ισπανία), Sport Evolution Alliance (SEA, Πορτογαλία), και Fitnes Zveza Slovenije (FZS, Σλοβενία)] ανέλαβαν μια σειρά εργασιών για τη συγκέντρωση κατάλληλου υλικού για την ανάπτυξη του παρόντος εγγράφου.

Αρχικά, διεξήχθη μια ολοκληρωμένη συστηματική ανασκόπηση για τη διερεύνηση των επιπτώσεων των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στον αθλητισμό, την υγεία και τη διατροφή. Αυτή η συστηματική ανασκόπηση εξέτασε την υπάρχουσα βιβλιογραφία σχετικά με τη



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές των εταίρων του έργου GreenTick και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



ρύθμιση και τη συστηματοποίηση του περιεχομένου των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των ψηφιακών εφαρμογών στους τομείς της υγείας, της διατροφής και του αθλητισμού. Πραγματοποιήθηκε μια ολοκληρωμένη αναζήτηση 20 ετών για τον εντοπισμό άρθρων σε περιοδικά με κριτές που δημοσιεύθηκαν έως τις 15 Ιουνίου 2024. Η αναζήτηση περιελάμβανε βιβλιογραφία στα αγγλικά και στις γλώσσες των εταίρων του έργου.

Συνολικά, εντοπίστηκαν αρχικά 8.278 εγγραφές σε επτά βάσεις δεδομένων. Αφού αφαιρέθηκαν 3.567 διπλότυπα, ελέγχθηκαν οι τίτλοι και οι περιλήψεις των υπόλοιπων 4.711 εγγραφών, με αποτέλεσμα τον αποκλεισμό 4.404 εγγραφών. Κατά τη φάση της συμπερίληψης, το πλήρες κείμενο 307 εγγραφών εξετάστηκε σχολαστικά για να αξιολογηθεί η επιλεξιμότητά τους. Τελικά, συντέθηκαν 29 μελέτες που πληρούσαν τα κριτήρια ένταξης. Αυτή η συστηματική ανασκόπηση εξετάζεται επί του παρόντος από κορυφαίο αθλητικό περιοδικό και αναμένεται η δημοσίευσή της.

Αυτή τη συστηματική ανασκόπηση ακολούθησαν 103 δομημένες συνεντεύξεις με εμπειρογνώμονες από έξι διαφορετικές χώρες, οι οποίες υπογράμμισαν τους κινδύνους και τα πιθανά οφέλη που σχετίζονται με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τις ψηφιακές τεχνολογίες στους τομείς της υγείας, της διατροφής και του αθλητισμού. Τέλος, οι τεκμηριωμένες πληροφορίες συγχωνεύτηκαν με τη σοφία και την εμπειρία των εταίρων για τη δημιουργία αυτής της πρώτης κατευθυντήριας γραμμής σε επίπεδο ΕΕ. Κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας, οι εταίροι προσέφεραν επίσης αρκετά κρίσιμα σχόλια για τα κεφάλαια που αναπτύχθηκαν από άλλους εταίρους. Κατά συνέπεια, το παρόν έγγραφο κατέληξε στα επτά κεφάλαια:

Κεφάλαιο 1 - Ψηφιακές εφαρμογές και μέσα κοινωνικής δικτύωσης έναντι παραδοσιακών πηγών:

Ενώ οι ψηφιακές εφαρμογές και οι πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης έχουν τη δυνατότητα να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής των χρηστών παρέχοντας γρήγορη πρόσβαση σε πληροφορίες σχετικά με την υγεία, τη διατροφή και τον αθλητισμό, οι πηγές αυτές συχνά



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές των εταίρων του έργου GreenTick και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



διαφέρουν σημαντικά από τις παραδοσιακές πηγές. Ενώ οι παραδοσιακές πηγές παρέχουν τεκμηριωμένες πληροφορίες που ελέγχονται αυστηρά για επιστημονική ακρίβεια, η αξιοπιστία του περιεχομένου στις ψηφιακές πλατφόρμες συχνά αμφισβητείται. Στο κεφάλαιο αυτό συζητούνται κριτικά οι διαφορές και οι ομοιότητες μεταξύ ψηφιακών και παραδοσιακών πηγών.

Κεφάλαιο 2 και 3 - Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα των ψηφιακών εφαρμογών και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για τους νέους:

Ενώ οι ψηφιακές εφαρμογές μπορούν να βοηθήσουν τους νέους να αναπτύξουν υγιείς συνήθειες στους τομείς της υγείας, του αθλητισμού και της διατροφής, ενέχουν επίσης ορισμένους κινδύνους. Ενώ είναι χρήσιμες για την αύξηση της ευαισθητοποίησης σε θέματα υγείας, διατροφής και αθλητισμού και την παρακολούθηση προσωπικών δεδομένων σχετικά με την υγεία, τον αθλητισμό και τη διατροφή. Ωστόσο, κίνδυνοι όπως η διάδοση ανεπιβεβαίωτων πληροφοριών, οι αρνητικές αντιλήψεις για το σώμα και η ασφάλεια των προσωπικών δεδομένων μπορεί να αποτελέσουν σοβαρούς κινδύνους για τους νέους. Η συστηματική μας ανασκόπηση αποκαλύπτει ότι απαιτούνται αποτελεσματικές ρυθμίσεις και εκπαιδευτικά προγράμματα για τη μεγιστοποίηση των οφελών και την ελαχιστοποίηση των πιθανών βλαβών των ψηφιακών τεχνολογιών, συμπεριλαμβανομένων των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Το παρόν κεφάλαιο εξετάζει όλες τις πτυχές αυτών των πλατφορμών σε αυτό το πλαίσιο.

Κεφάλαιο 4 - Στρατηγικές/συστάσεις για τους νέους:

Αφού συζητήσαμε τα θέματα των προηγούμενων κεφαλαίων, στοχεύσαμε να παράσχουμε προτάσεις και πρακτικές συμβουλές, αξιοποιημένες με στοιχεία, ξεχωριστά για τους νέους, τους παραγωγούς περιεχομένου, τους επαγγελματίες, τους γονείς και τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής. Πρώτον, ο ψηφιακός γραμματισμός στα μέσα ενημέρωσης είναι κρίσιμος για τους νέους να αξιολογούν κριτικά τις πληροφορίες από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τις ψηφιακές εφαρμογές σχετικά με την υγεία, τον αθλητισμό και τη διατροφή. Οι δεξιότητες που αποκτώνται μέσω αυτής της κατευθυντήριας γραμμής μπορούν να επιτρέψουν στους νέους να



αναλύουν την ακρίβεια και την αξιοπιστία του διαδικτυακού περιεχομένου, ενισχύοντας την άμυνά τους έναντι της παραπληροφόρησης και υποστηρίζοντας τους να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις για την υγεία.

Κεφάλαιο 5 - Στρατηγικές/συστάσεις για τους παραγωγούς περιεχομένου:

Υποστηρίζουμε ότι τα άτομα ή οι οργανισμοί που παράγουν ψηφιακό περιεχόμενο στους τομείς της υγείας, του αθλητισμού και της διατροφής είναι υπεύθυνοι για την ακρίβεια και την αξιοπιστία των πληροφοριών που δημοσιεύουν. Αυτό συμβαίνει επειδή οι παραπλανητικές ή ανακριβείς πληροφορίες μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την υγεία των χρηστών αλλά και να εκθέσουν τους δημιουργούς περιεχομένου σε νομική ευθύνη. Ως εκ τούτου, το έργο μας και η παρούσα κατευθυντήρια γραμμή στοχεύουν επίσης στην υποστήριξη των παραγωγών περιεχομένου στη δημιουργία περιεχομένου, προετοιμάζοντάς τους παράλληλα για πιθανές νομικές κυρώσεις.

Κεφάλαιο 6 - Στρατηγικές/συστάσεις για επαγγελματίες, γονείς και φορείς χάραξης πολιτικής:

Στο έγγραφο αυτό τονίζεται ότι οι εκπαιδευτικοί, οι επαγγελματίες του αθλητισμού, της υγείας και της διατροφής, οι γονείς, τα μέσα ενημέρωσης και οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής δεν έχουν σαφή αντίληψη για το ποιοι ακριβώς είναι οι νομικοί κανονισμοί για το περιεχόμενο των ψηφιακών μέσων ή ποιες θα είναι οι συνέπειες (Goodyear, Armor, & Wood, 2018). Αυτό το κεφάλαιο προσφέρει πρακτικές συμβουλές για την ευαισθητοποίηση και συνιστά αλλαγές στους νομικούς κανονισμούς, δίνοντας έμφαση στην «υπευθυνότητα της πλατφόρμας» μέσω στρατηγικών όπως η ετικέτα «Green Tick» που αναπτύξαμε.

Κεφάλαιο 7 - Συμπεράσματα:

Στο κεφάλαιο αυτό περιγράφονται τα ευρήματα της παρούσας κατευθυντήριας γραμμής, επανεξετάζονται τα ευρήματα της συστηματικής ανασκόπησης και των συνεντεύξεων εμπειρογνομόνων σε μια ευρύτερη προοπτική και συζητούνται οι μελλοντικές κατευθύνσεις.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Ψηφιακές εφαρμογές και μέσα κοινωνικής δικτύωσης σε σύγκριση με τις παραδοσιακές πηγές

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και οι ψηφιακές πλατφόρμες έχουν αλλάξει ριζικά τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι καταναλώνουν πληροφορίες. Όπως επισημαίνουν οι Emamjome et al. (2013), τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν επαναπροσδιορίσει τον τρόπο με τον οποίο μοιράζονται οι πληροφορίες, επιτρέποντας ευρεία προσβασιμότητα, αμεσότητα και διαδραστικότητα που δεν ήταν προηγουμένως διαθέσιμες με τα παραδοσιακά μέσα. Η ενσωμάτωση των ψηφιακών μέσων στην καθημερινή ζωή παρουσιάζει ευκαιρίες για αυξημένη εμπλοκή και εξατομίκευση, αλλά εγείρει επίσης ερωτήματα σχετικά με την ποιότητα και την αξιοπιστία των παρεχόμενων πληροφοριών (Rabaa'i et al., 2013). Ως εκ τούτου, το παρόν κεφάλαιο διερευνά τα συγκριτικά πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα των ψηφιακών εφαρμογών και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έναντι των παραδοσιακών πηγών, εστιάζοντας σε πτυχές όπως η προσβασιμότητα, η ταχύτητα, η εμπλοκή των χρηστών, η αξιοπιστία, η εξατομίκευση και άλλοι κρίσιμοι παράγοντες που επηρεάζουν τη σύγχρονη κατανάλωση μέσων.



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές των εταίρων του έργου GreenTick και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



1.1 Προσβασιμότητα, ευκολία, ταχύτητα και έγκαιρη πληροφόρηση

Οι ψηφιακές εφαρμογές και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν φέρει επανάσταση στον τρόπο με τον οποίο έχουμε πρόσβαση στις πληροφορίες. Οι Emamjome et al. (2013) σημειώνουν ότι πλατφόρμες όπως το Facebook, το LinkedIn και το Twitter έχουν διευρύνει παγκοσμίως την προσβασιμότητα στις πληροφορίες, επιτρέποντας στους χρήστες να έχουν πρόσβαση σε δεδομένα οποτεδήποτε και οπουδήποτε. Η ευκολία αυτή ενισχύεται περαιτέρω από εφαρμογές για κινητά όπως το MyFitnessPal και το Cronometer, καθώς οι Al-Shamaileh και Sutcliffe (2023) υπογραμμίζουν την ευκολία χρήσης τους για την πρόσβαση σε πληροφορίες υγείας. Αντίθετα, τα παραδοσιακά μέσα ενημέρωσης, όπως οι εφημερίδες και η τηλεόραση, εξαρτώνται από τη φυσική διαθεσιμότητα και τα καθορισμένα χρονοδιαγράμματα, απαιτώντας συχνά πρόσβαση σε συγκεκριμένες ώρες και τόπους, σε σύγκριση με τα ψηφιακά μέσα ενημέρωσης, τα οποία επιτρέπουν την πρόσβαση σε έκτακτες ειδήσεις και ενημερώσεις σε πραγματικό χρόνο (Rabaa'i et al., 2013).

Η ΑΠΟΨΗ ΤΩΝ ΕΙΔΙΚΩΝ

Στις μέρες μας, μπορούμε να βρούμε εύκολα απαντήσεις σε πολλά ερωτήματα σχετικά με τη διατροφή, την υγεία και τον αθλητισμό. Στο διαδίκτυο υπάρχουν πολλά άρθρα, δημοσιεύσεις και ευρήματα, στα οποία μπορούμε να αποκτήσουμε πρόσβαση με ένα μόνο κλικ. Κατά τη γνώμη μου, αυτή η κατάσταση είναι καλή και αποτελεσματική, διότι η πληροφορία είναι εύκολα προσβάσιμη για όλους.



Η άποψη των ειδικών #1: Συνέντευξη με Σλοβένο ειδικό στον τομέα της διατροφής



Αν και τα παραδοσιακά μέσα ενημέρωσης προσφέρουν μια πιο επιμελημένη και συνεπή ροή πληροφοριών, συχνά δεν μπορούν να συμβαδίσουν με τους ταχείς κύκλους πληροφοριών των ψηφιακών πλατφορμών (Agarwal & Yiliyasi, 2010). Αυτή η καθυστέρηση μπορεί να αποτελέσει μειονέκτημα σε περιβάλλοντα όπου η ταχύτητα αποτελεί προτεραιότητα, όπως κατά τη διάρκεια δημόσιων εκτάκτων αναγκών ή διακυμάνσεων της αγοράς (Emamjome et al., 2013). Ωστόσο, αυτή η διαφορά δεν δίνει μόνο ένα πλεονέκτημα ευκολίας στις ψηφιακές πλατφόρμες, αλλά θέτει και προκλήσεις όπως η υπερφόρτωση πληροφοριών (Agarwal & Yiliyasi, 2010) αλλά και ζητήματα αξιοπιστίας.

Η ΑΠΟΨΗ ΤΩΝ ΕΙΔΙΚΩΝ

Δεδομένου ότι παρακολουθώ μόνο εφαρμογές που ανήκουν σε άτομα που έχουν αποδείξει την εξειδίκευσή τους στον τομέα και έχουν επαληθευμένους λογαριασμούς, δεν θα ήταν σωστό να σχολιάσω μερικές ιστοσελίδες που έχω συναντήσει. Ωστόσο, η ιδέα του «να δίνεις στους ανθρώπους αυτό που θέλουν να ακούσουν» αφήνει περιθώρια κατάχρησης, διαστρεβλώνοντας την πραγματικότητα. Περιεχόμενο όπως «Μπορείτε να χάσετε 30 κιλά σε 5 ημέρες» δημιουργείται συχνά για να κερδίσουν περισσότεροι ακόλουθοι, να αυξηθεί η αλληλεπίδραση ή να επιτευχθούν περισσότερες λήψεις της εφαρμογής που προωθούν. Ορισμένοι μπορεί να επιλέγουν τέτοιες συντομεύσεις για να αυξήσουν την προβολή τους, ενώ άλλοι για να ενισχύσουν τα έσοδά τους.



Η άποψη των ειδικών #2: Συνέντευξη με Τούρκο ειδικό στο χώρο του αθλητισμού

Όπως επισημαίνουν οι Agarwal και Yiliyasi (2010), τα χαμηλά εμπόδια για τη δημοσίευση περιεχομένου στις πλατφόρμες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχουν συμβάλει στη διάδοση της παραπληροφόρησης, με αποτέλεσμα την αυξανόμενη ανησυχία, ιδίως σε τομείς όπως η υγεία και η πολιτική, όπου η ανακριβής πληροφόρηση μπορεί να έχει σημαντικές συνέπειες. Η έλλειψη αυστηρής συντακτικής εποπτείας στις ψηφιακές τεχνολογίες, σε αντίθεση με τα παραδοσιακά μέσα ενημέρωσης, επιδεινώνει το ζήτημα αυτό, καθιστώντας δύσκολο για τους χρήστες να διακρίνουν μεταξύ αξιόπιστων και αναξιόπιστων πηγών. Η αξιοπιστία και η

13



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές των εταιρών του έργου GreenTick και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



αξιοπιστία των παραδοσιακών μέσων ενημέρωσης, συμπεριλαμβανομένων των εφημερίδων, των ακαδημαϊκών περιοδικών και των τηλεοπτικών εκπομπών, απορρέουν από την τήρηση αυστηρών και παγκοσμίως αναγνωρισμένων προτύπων, προσφέροντας σημαντικά πλεονεκτήματα έναντι των ψηφιακών πλατφορμών (Lavie and Tractinsky, 2004- Emamjome et al., 2013). Εν κατακλείδι, τα πλεονεκτήματα και οι αδυναμίες των δύο προαναφερθέντων πηγών πληροφοριών συνοψίζονται στον ακόλουθο πίνακα:

Τύπος	Παραδείγματα	Χαρακτηριστικά Πρόσβασης	Πλεονεκτήματα	Προκλήσεις
Ψηφιακές Πλατφόρμες	Μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ψηφιακές εφαρμογές, ιστότοποι κ.λπ.	<ul style="list-style-type: none"> ● Πρόσβαση ανά πάσα στιγμή ● Προσβάσιμο σε οποιοδήποτε σημείο ● Δυνατότητα επαναπροβολής ● Δυνατότητα εγγραφής 	<ul style="list-style-type: none"> ● Ταχύτητα, ● Παγκόσμια πρόσβαση ● Σημαντική διευκόλυνση ● Εξατομίκευση ● Προσαρμογή ● Καινοτομία 	<ul style="list-style-type: none"> ● Παραπληροφόρηση ● Υπερφόρτωση ● Προώθηση προϊόντων ● Νομικές ευθύνες ● Αλγόριθμος των ψηφιακών πλατφορμών
Παραδοσιακές Πηγές	Εφημερίδες, τηλεόραση, ραδιόφωνο	<ul style="list-style-type: none"> ● Απαιτούνται συγκεκριμένες ώρες και τοποθεσίες ● Διαθέσιμες μόνο σε ζωντανή μετάδοση 	<ul style="list-style-type: none"> ● Αργές ● Επιμελημένες ● Πιο αξιόπιστες ● Πιο συνεπείς ● Πιο ασφαλείς ● Δομημένο περιεχόμενο ● Νομικές ευθύνες 	<ul style="list-style-type: none"> ● Ανελαστικότητα στις ενημερώσεις ● Παραδοσιακές ● Περιορισμένη εμβέλεια ● Προώθηση προϊόντος ● Μεροληψία και πολιτικές των παραδοσιακών μέσων ενημέρωσης

Πίνακας 1: Σύγκριση της προσβασιμότητας των ψηφιακών πλατφορμών και των παραδοσιακών μέσων ενημέρωσης



1.2 Συμμετοχή των χρηστών, διαδραστικότητα, προσαρμογή και εξατομίκευση

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και οι ψηφιακές πλατφόρμες είναι συχνά σχεδιασμένα ώστε να είναι διαδραστικά, ενθαρρύνοντας τη συμμετοχή των χρηστών μέσω σχολίων, κοινοποιήσεων και αντιδράσεων. Αυτό το επίπεδο εμπλοκής αποτελεί σημαντική απόκλιση από τα παραδοσιακά μέσα ενημέρωσης, όπου οι πληροφορίες καταναλώνονται παθητικά. Σύμφωνα με τους Rabaa'i κ.ά. (2013), αυτή η διαδραστικότητα όχι μόνο αυξάνει τη δέσμευση των χρηστών, αλλά οδηγεί επίσης σε πιο εξατομικευμένο περιεχόμενο, δημιουργώντας μια ιδιαίτερα εξατομικευμένη εμπειρία. Αντίθετα, τα παραδοσιακά μέσα παρέχουν μονόδρομη ροή πληροφοριών με περιορισμένες ευκαιρίες αλληλεπίδρασης και δεν προσαρμόζουν το περιεχόμενο στις ατομικές προτιμήσεις, περιορίζοντας έτσι το επίπεδο εμπλοκής που μπορούν να προωθήσουν (Agarwal & Yiliyasi, 2010). Αν και τα παραδοσιακά μέσα ενημέρωσης προσφέρουν μια πιο ολοκληρωμένη προοπτική, εκθέτοντας τους χρήστες σε περιεχόμενο που μπορεί να μην αναζητούν ενεργά σε εξατομικευμένες πλατφόρμες (Emamjome et al. 2013), οι καινοτόμες ψηφιακές τεχνολογίες, όπως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και οι εφαρμογές, χρησιμοποιούν αλγόριθμους για να παρέχουν στους χρήστες εξατομικευμένες συμβουλές υγείας, διατροφικά σχέδια και συστάσεις γυμναστικής. Αυτές οι πλατφόρμες συλλέγουν δεδομένα από τη συμπεριφορά και τις προτιμήσεις των χρηστών για να προσαρμόσουν τις πληροφορίες στις ατομικές ανάγκες, προσφέροντας μια εξαιρετικά εξατομικευμένη εμπειρία που τα παραδοσιακά μέσα ενημέρωσης δεν μπορούν να φτάσουν (Rabaa'i et al., 2013).

Τύπος Μέσου	Διαδραστικότητα & Συμμετοχή	Εξατομίκευση & Προσαρμογή	Πλεονεκτήματα	Προκλήσεις
Πλατφόρμες Κοινωνικής Δικτύωσης	<ul style="list-style-type: none"> ● Εξαιρετικά διαδραστικές ● Αμφίδρομη αλληλεπίδραση, η οποία ενθαρρύνει τη συμμετοχή του χρήστη 	<ul style="list-style-type: none"> ● Εξατομίκευση και προσαρμογή μέσω αλγορίθμων, Ανατροφοδότηση χρηστών 	<ul style="list-style-type: none"> ● Καινοτομία ● Ατομικές προτιμήσεις ● Συμμετοχικότητα ● Ενεργός εμπλοκή σε πραγματικό χρόνο 	<ul style="list-style-type: none"> ● Ο αλγόριθμος περιορίζει το πεδίο ενδιαφέροντος

15



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές των εταίρων του έργου GreenTick και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



Παραδοσιακά Μέσα	<ul style="list-style-type: none"> ● Κυρίως παθητικά με περιορισμένη και μονόδρομη αλληλεπίδραση 	<ul style="list-style-type: none"> ● Εξατομίκευση και προσαρμογή με παραδοσιακούς τρόπους 	<ul style="list-style-type: none"> ● Εξυπηρετούν ένα ευρύ φάσμα ενδιαφερόντων ● Μηχανισμός ελέγχου 	<ul style="list-style-type: none"> ● Απουσία προσωπικού ενδιαφέροντος ● Έλλειψη προσωπικής δέσμευσης
-------------------------	---	--	--	--

Πίνακας 2: Σύγκριση της προσαρμοστικότητας μεταξύ ψηφιακών πλατφορμών και παραδοσιακών μέσων ενημέρωσης

1.3 Αλγόριθμοι, ψυχολογικές διαστάσεις και τα οικονομικά της πληροφορίας

Ένα από τα βασικά πλεονεκτήματα των ψηφιακών πλατφορμών είναι η δυνατότητα χρήσης αλγορίθμων για την επιμέλεια, την προσαρμογή και την εξατομίκευση του περιεχομένου για μεμονωμένους χρήστες. Αυτό το χαρακτηριστικό είναι δίκικο μαχαίρι. Ενώ παρέχει στους χρήστες μια εξαιρετικά εξατομικευμένη εμπειρία, δημιουργεί επίσης φυσαλίδες φίλτρων, περιορίζοντας την έκθεση σε διαφορετικές απόψεις (Emamjome et al., 2013). Οι Rabaa'i κ.ά. (2013) σημειώνουν ότι η εξάρτηση από τους αλγορίθμους μπορεί να οδηγήσει σε θαλάμους απήχησης, όπου οι χρήστες εκτίθενται μόνο σε πληροφορίες που ενισχύουν τις υπάρχουσες πεποιθήσεις τους, μειώνοντας το εύρος των πληροφοριών που συναντούν. Αυτό έρχεται σε αντίθεση με τα παραδοσιακά μέσα ενημέρωσης, τα οποία συνήθως προσφέρουν ένα ευρύτερο φάσμα προοπτικών στην κάλυψή τους, παρά τους περιορισμούς τους στην εξατομίκευση (Agarwal & Yiliyasi, 2010).

Ο ψυχολογικός αντίκτυπος της κατανάλωσης πληροφοριών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι μια άλλη κρίσιμη διαφορά μεταξύ ψηφιακών και παραδοσιακών πλατφορμών. Οι πλατφόρμες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι σχεδιασμένες για να δημιουργούν δέσμευση μέσω συμπαθειών, κοινοποιήσεων και σχολίων, τα οποία δημιουργούν συνεχή βρόχο ανατροφοδότησης που μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τη συναισθηματική ευημερία των χρηστών (Rabaa'i et al., 2013). Ως εκ τούτου, η άμεση επικύρωση που λαμβάνουν οι χρήστες από τις αλληλεπιδράσεις μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη συναισθηματική



αντίδραση, είτε θετική είτε αρνητική, σε σύγκριση με την παθητική κατανάλωση των παραδοσιακών μέσων. Ωστόσο, το επιμελημένο, συχνά εξιδανικευμένο περιεχόμενο που συναντάται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να οδηγήσει σε αισθήματα ανεπάρκειας ή άγχους, ιδίως μεταξύ των νεότερων χρηστών. Αντίθετα, τα παραδοσιακά μέσα ενημέρωσης παρέχουν συνήθως μια πιο ουδέτερη και λιγότερο συναισθηματικά φορτισμένη εμπειρία, καθώς το περιεχόμενο είναι σχεδιασμένο για ευρύ κοινό και δεν βασίζεται στην άμεση ανατροφοδότηση των χρηστών (Emamjome et al., 2013).

Τα μοντέλα νομιματοποίησης των πλατφορμών κοινωνικής δικτύωσης έχουν άμεσο αντίκτυπο στην ποιότητα των πληροφοριών που προωθούν. Όπως σημείωσαν οι Emamjome et al. (2013), οι ψηφιακές πλατφόρμες συχνά δίνουν προτεραιότητα στο περιεχόμενο που οδηγεί στη δέσμευση των χρηστών -είτε μέσω κλικ, συμπάθειας ή κοινοποίησης- οδηγώντας σε επικράτηση του εντυπωσιακού ή συναισθηματικά φορτισμένου περιεχομένου. Αυτό το μοντέλο με γνώμονα την εμπλοκή δημιουργεί ένα περιβάλλον όπου η ακρίβεια και η ποιότητα μπορεί να θυσιάζονται για χάρη της προσέλκυσης περισσότερων χρηστών. Τα παραδοσιακά μέσα ενημέρωσης, ενώ εξαρτώνται επίσης από τα διαφημιστικά έσοδα, τείνουν να δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στη μακροπρόθεσμη αξιοπιστία, καθώς τα μοντέλα συνδρομών και οι διαφημιστικές συνεργασίες εξαρτώνται από τη διατήρηση μιας αξιόπιστης φήμης (Agarwal & Yiliyasi, 2010). Αυτή η διαφορά στα οικονομικά μοντέλα συμβάλλει στην έντονη αντίθεση στην ποιότητα του περιεχομένου μεταξύ ψηφιακών και παραδοσιακών πλατφορμών, με τις τελευταίες να διατηρούν αυστηρότερα συντακτικά πρότυπα.



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές των εταίρων του έργου GreenTick και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



Τομέας	Βασικά Σημεία
Αλγόριθμοι και Τεχνητή Νοημοσύνη	Οι ψηφιακές πλατφόρμες χρησιμοποιούν αλγορίθμους για την εξατομίκευση του περιεχομένου, δημιουργώντας φυσαλίδες φίλτρων. Τα παραδοσιακά μέσα ενημέρωσης προσφέρουν ευρύτερες προοπτικές.
Ψυχολογικές Επιδράσεις	Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν την ψυχολογική ευημερία μέσω της άμεσης ανατροφοδότησης και του εξιδανικευμένου περιεχομένου. Τα παραδοσιακά μέσα ενημέρωσης παρέχουν μια ουδέτερη εμπειρία.
Οικονομικά της Πληροφορίας	Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δίνουν προτεραιότητα στη δέσμευση, γεγονός που μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την ποιότητα του περιεχομένου. Τα παραδοσιακά μέσα ενημέρωσης εκτιμούν την αξιοπιστία, διατηρώντας υψηλότερα συντακτικά πρότυπα.

Πίνακας 3: Ο αντίκτυπος των Ψηφιακών Πλατφόρμων

Συνοψίζοντας, οι ψηφιακές εφαρμογές και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης παρέχουν σημαντικά πλεονεκτήματα σε σχέση με τα παραδοσιακά μέσα ενημέρωσης, συμπεριλαμβανομένης της βελτιωμένης προσβασιμότητας, της ταχύτητας, της εμπλοκής των χρηστών και της προσαρμογής. Αυτές οι πλατφόρμες επιτρέπουν στους χρήστες να έχουν πρόσβαση σε πληροφορίες σε πραγματικό χρόνο, να αλληλεπιδρούν με το περιεχόμενο και να λαμβάνουν μια εξατομικευμένη εμπειρία. Ωστόσο, η ευκολία των ψηφιακών μέσων αντισταθμίζεται από ζητήματα όπως η παραπληροφόρηση, η υπερφόρτωση πληροφοριών και οι ψυχολογικές επιπτώσεις της συνεχούς ανατροφοδότησης. Αντίθετα, τα παραδοσιακά μέσα ενημέρωσης, αν και πιο αργά και λιγότερο διαδραστικά, παραμένουν μια αξιόπιστη πηγή λόγω των αυστηρών συντακτικών προτύπων και του ελέγχου των γεγονότων. Η επιλογή μεταξύ ψηφιακών και παραδοσιακών μέσων εξαρτάται τελικά από το αν ο χρήστης δίνει προτεραιότητα στην αμεσότητα και τη δέσμευση ή στην αξιοπιστία και την ακρίβεια.



ΑΣΚΗΣΗ 1



Κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έγιναν η κύρια πηγή πληροφόρησης για εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως!

Εξετάστε πώς κυκλοφόρησαν οι πληροφορίες σχετικά με τον Covid-19 στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και στα παραδοσιακά μέσα ενημέρωσης.

Άσκηση Αναστοχαισμού #1



ΑΣΚΗΣΗ 2



Κατά τη διάρκεια των Ολυμπιακών Αγώνων του Παρισιού 2024, διάφορα μέσα ενημέρωσης εστίασαν σε ζητήματα φύλου, τεστ φύλου και κανόνες αποκλεισμού, στο πλαίσιο συμμετοχής μιας Αλγερινής πυγμάχου.

Αξιολογήστε με κριτική ματιά πώς οι πληροφορίες σχετικά με το φύλο και το μετάλλιο αυτής της αθλήτριας διακινήθηκαν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και στα παραδοσιακά μέσα ενημέρωσης.

Άσκηση Αναστοχαισμού #2



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα των ψηφιακών εφαρμογών για τους νέους

Οι ψηφιακές εφαρμογές έχουν γίνει γρήγορα αναπόσπαστο μέρος της καθημερινής ζωής, ιδίως για τους νέους, προσφέροντας εργαλεία για την παρακολούθηση, τη διαχείριση και τη βελτίωση της υγείας, της διατροφής και της σωματικής τους δραστηριότητας. Ως ψηφιακοί ιθαγενείς, οι σημερινοί νέοι στρέφονται εγγενώς σε αυτές τις τεχνολογίες ως πρωταρχικές πηγές πληροφόρησης και καθοδήγησης. Αυτές οι εφαρμογές, που κυμαίνονται από συσκευές παρακολούθησης της φυσικής κατάστασης έως προγράμματα σχεδιασμού διατροφής, έχουν φέρει επανάσταση στον τρόπο με τον οποίο οι νέοι ασχολούνται με περιεχόμενο που σχετίζεται με την υγεία, προσφέροντας εξατομικευμένες εμπειρίες προσαρμοσμένες στις ατομικές ανάγκες. Οι φορητές συσκευές επιτρέπουν στους χρήστες να παρακολουθούν σε πραγματικό χρόνο τη σωματική τους δραστηριότητα, τη διαιτητική τους πρόσληψη και τα πρότυπα ύπνου, ενισχύοντας την επίγνωση της υγείας και ενθαρρύνοντας θετικές αλλαγές στον τρόπο ζωής, ενώ παράλληλα ξεκλειδώνουν πολυάριθμες ευκαιρίες για τους νέους να αναλάβουν αυτόνομα και αποτελεσματικά τον έλεγχο της υγείας τους (Tobin et al., 2023- Nikolaou et al., 2019). Ωστόσο, ενώ η ευκολία και η προσβασιμότητα αυτών των εφαρμογών είναι αναμφισβήτητες, η ταχεία εξάπλωσή τους έχει εγείρει ανησυχίες. Ο μη ρυθμισμένος χαρακτήρας μεγάλου μέρους αυτού του περιεχομένου εγκυμονεί κινδύνους, καθώς όλες οι πληροφορίες που παρέχονται δεν είναι απαραίτητα ακριβείς ή ασφαλείς (Clark et al., 2023). Καθώς οι ψηφιακές τεχνολογίες υγείας εξελίσσονται, είναι ζωτικής σημασίας να εξισορροπηθούν οι δυνατότητές τους με την κατάλληλη καθοδήγηση και ρύθμιση, ώστε να διασφαλιστεί ότι οι νέοι επωφελούνται από τις θετικές πτυχές, αποφεύγοντας παράλληλα τους σχετικούς κινδύνους (Goodyear et al., 2018).



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές των εταίρων του έργου GreenTick και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



2.1 Πλεονεκτήματα των ψηφιακών εφαρμογών για τους νέους

Οι ψηφιακές εφαρμογές που έχουν σχεδιαστεί για την υγεία, τη διατροφή και τη φυσική κατάσταση προσφέρουν μια σειρά από πλεονεκτήματα που μπορούν να ωφελήσουν σημαντικά τους νέους. Τα εργαλεία αυτά χρησιμεύουν ως πύλη εισόδου σε πολύτιμες γνώσεις και παρέχουν στους χρήστες τη δυνατότητα να διαχειρίζονται την ευημερία τους ανεξάρτητα και προληπτικά. Τα πλεονεκτήματα αυτών των εφαρμογών είναι ιδιαίτερα αξιοσημείωτα δεδομένης της ικανότητάς τους να προωθούν την ευαισθητοποίηση, να παρακολουθούν την πρόοδο και να εμπλέκουν τους χρήστες σε βιώσιμες υγιεινές συμπεριφορές. Ένα από τα σημαντικότερα οφέλη είναι η αύξηση της ευαισθητοποίησης και της γνώσης. Οι ψηφιακές εφαρμογές παρέχουν άμεση πρόσβαση σε πληροφορίες σχετικά με τη διατροφή, τις ρουτίνες άσκησης και τη συνολική διαχείριση της υγείας, επιτρέποντας στους νεαρούς χρήστες να εκπαιδεύονται στις βέλτιστες πρακτικές (Triptow et al., 2024). Για παράδειγμα, εφαρμογές όπως το MyFitnessPal ή το Chronometer προσφέρουν πληροφορίες σχετικά με την ημερήσια πρόσληψη θερμίδων, την κατανομή των μακροθρεπτικών συστατικών και την παρακολούθηση της άσκησης, δίνοντας στους χρήστες τη δυνατότητα να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με τον τρόπο ζωής τους (Slazus et al., 2022). Τέτοια εργαλεία παρέχουν επίσης εξατομικευμένες συμβουλές, συχνά προσαρμοσμένες στους στόχους υγείας του ατόμου, διευκολύνοντας τους νέους να καθιερώσουν και να διατηρήσουν υγιεινές συνήθειες.

Ένα άλλο βασικό πλεονέκτημα είναι η δυνατότητα εξατομίκευσης της παρακολούθησης της υγείας. Οι φορητές συσκευές, όπως το Fitbit ή το Apple Watch, επιτρέπουν στους χρήστες να παρακολουθούν διάφορες πτυχές της υγείας τους, συμπεριλαμβανομένων των βημάτων που πραγματοποιούν, των θερμίδων που καίνε, του καρδιακού ρυθμού, ακόμη και της ποιότητας του ύπνου. Αυτή η συνεχής ανατροφοδότηση ενθαρρύνει τους χρήστες να παραμείνουν προσηλωμένοι στους στόχους τους για την υγεία τους, προσφέροντας μια αίσθηση ελέγχου και κινήτρων (Tobin et al., 2023). Η εξατομικευμένη παρακολούθηση επιτρέπει στους νέους να οπτικοποιούν την πρόοδό τους, γεγονός που όχι μόνο ενισχύει τα κίνητρά τους, αλλά και προάγει τη μακροπρόθεσμη δέσμευση για τη διατήρηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Επιπλέον,

21



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές των εταίρων του έργου GreenTick και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



τα κίνητρα και η δέσμευση που παρέχουν αυτές οι εφαρμογές διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην προώθηση συνεπών συμπεριφορών που σχετίζονται με την υγεία. Πολλές εφαρμογές γυμναστικής και υγείας ενσωματώνουν τεχνικές παιχνιδιοποίησης, όπως προκλήσεις, κονκάρδες και σειρές προόδου, για να διατηρούν τα κίνητρα των χρηστών (Bosworth et al., 2023). Αυτή η διαδραστική προσέγγιση καθιστά τη διατήρηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής πιο ευχάριστη και ανταμείβοντας τους νεαρούς χρήστες. Τέλος, αυτές οι εφαρμογές χρησιμεύουν συχνά ως πλατφόρμα για εκπαιδευτικό περιεχόμενο που δημιουργείται από ειδικούς σε θέματα υγείας, φυσικής κατάστασης και διατροφής. Αυτό το περιεχόμενο, το οποίο είναι προσβάσιμο μέσω βίντεο, άρθρων ή προπόνησης εντός της εφαρμογής, βοηθά τους νέους να έχουν πρόσβαση σε αξιόπιστες πληροφορίες που μπορούν να υποστηρίξουν τη σωματική και ψυχική τους ευεξία (Goodyear et al., 2018). Αυτό καθιστά τις ψηφιακές εφαρμογές όχι μόνο ένα εργαλείο αυτοπαρακολούθησης αλλά και μια πολύτιμη πηγή συμβουλών από ειδικούς, γεφυρώνοντας το χάσμα μεταξύ των νέων και της επαγγελματικής καθοδήγησης για την υγεία.

2.2 Κίνδυνοι και ρίσκα των ψηφιακών εφαρμογών

Ενώ οι ψηφιακές εφαρμογές που σχετίζονται με την υγεία, τη διατροφή και τη φυσική κατάσταση προσφέρουν πολλά πλεονεκτήματα, παρουσιάζουν επίσης σημαντικούς κινδύνους, ιδίως για τους νέους. Ο ανεξέλεγκτος χαρακτήρας αυτών των πλατφορμών μπορεί να εκθέσει τους χρήστες σε παραπληροφόρηση, ανθυγιεινές συγκρίσεις και πιθανή βλάβη, εάν δεν χρησιμοποιηθούν προσεκτικά. Καθώς οι νέοι βασίζονται όλο και περισσότερο σε αυτές τις εφαρμογές για συμβουλές υγείας, δεν μπορούν να παραβλέπονται οι κίνδυνοι που συνδέονται με παραπλανητικό περιεχόμενο και υπερβολική χρήση.



ΕΧΕΤΕ ΥΠΟΨΗ



Οι πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης έχουν γίνει ισχυροί χώροι για την ανταλλαγή πληροφοριών σχετικά με τη διατροφή, την υγεία και τον αθλητισμό, αλλά δημιουργούν σοβαρούς κινδύνους όταν επικρατούν επιβλαβείς απόψεις. Η νεαρή ακτιβίστρια Liv Schmidt επισημαίνει τους κινδύνους της ακραίας διαίτας που προωθείται στο διαδίκτυο, υποστηρίζοντας αυστηρότερη ρύθμιση για τα περιεχόμενα που ενθαρρύνουν τις υπερβολικές δίαιτες και τα ανθυγιεινά πρότυπα σώματος. Για περισσότερες πληροφορίες, διαβάστε ολόκληρο το άρθρο.

https://www.teenvogue.com/story/liv-schmidts-tiktok-ban-diet-talk-online?utm_source=chatgpt.com

Ακραία Δίαιτα: [https://www.teenvogue.com/story/liv-schmidts-tiktok-ban-diet-talk-online?](https://www.teenvogue.com/story/liv-schmidts-tiktok-ban-diet-talk-online?utm_source=chatgpt.com)

Ένας από τους πρωταρχικούς κινδύνους είναι η διάδοση της παραπληροφόρησης και του ανεξέλεγκτου περιεχομένου. Σε αντίθεση με τις παραδοσιακές πηγές πληροφοριών για την υγεία, οι οποίες υπόκεινται σε αυστηρή αξιολόγηση από ομοτίμους και εποπτεία από εμπειρογνώμονες, πολλές ψηφιακές εφαρμογές υγείας δεν διαθέτουν επαρκή επαλήθευση (Clark et al., 2023). Αυτό μπορεί να οδηγήσει στην προώθηση αντιεπιστημονικών και ενίοτε επικίνδυνων συμβουλών. Για παράδειγμα, οι εφαρμογές μπορεί να υποστηρίξουν ακραίες δίαιτες, μη ασφαλή συμπληρώματα ή σχήματα άσκησης που είναι ακατάλληλα για ορισμένους χρήστες. Η εμπορευματοποίηση αυτών των εφαρμογών οδηγεί συχνά στην προώθηση προϊόντων ή υπηρεσιών χωρίς επαρκείς ελέγχους ασφαλείας, με πιθανό αποτέλεσμα να προκαλείται βλάβη αντί για βελτίωση της υγείας (Tobin et al., 2023).



Η ΑΠΟΨΗ ΤΩΝ ΕΙΔΙΚΩΝ

“Αν δεν χρησιμοποιηθούν σωστά, (οι ψηφιακές εφαρμογές) είναι πολύ επικίνδυνες”.



Η άποψη των ειδικών #3: Συνέντευξη με Ιταλό ειδικό στον τομέα της διατροφής

Μια άλλη βασική ανησυχία είναι ο αρνητικός αντίκτυπος στην εικόνα του σώματος και την ψυχική υγεία. Πολλοί νέοι στρέφονται σε εφαρμογές γυμναστικής και διαίτας για να αποκτήσουν μια εξιδανικευμένη εικόνα σώματος, συχνά επηρεασμένοι από τα μη ρεαλιστικά πρότυπα που προβάλλονται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και σε αυτές τις πλατφόρμες. Αυτή η συνεχής έκθεση μπορεί να οδηγήσει σε ανθυγιεινές συγκρίσεις, δυσαρέσκεια με το ίδιο το σώμα και, σε ορισμένες περιπτώσεις, στην ανάπτυξη διατροφικών διαταραχών (Pfender & Bleakley, 2024). Η πίεση για την ικανοποίηση αυτών των μη ρεαλιστικών προτύπων μπορεί να έχει σοβαρές ψυχολογικές συνέπειες, όπως άγχος, χαμηλή αυτοεκτίμηση, ακόμη και κατάθλιψη (Zeeni et al., 2018). Επιπλέον, η υπερβολική εξάρτηση από την ψηφιακή παρακολούθηση μπορεί να γίνει πηγή άγχους για τους νεαρούς χρήστες. Η έμφαση στη συνεχή παρακολούθηση -είτε πρόκειται για θερμίδες, βήματα ή ποιότητα ύπνου- μπορεί να ενισχύσει μια ανθυγιεινή εμμονή με τις μετρήσεις υγείας. Ορισμένοι χρήστες μπορεί να βιώνουν άγχος για τη μη επίτευξη των καθημερινών τους στόχων, οδηγώντας σε αισθήματα αποτυχίας και απογοήτευσης. Αυτή η εμμονή με τα δεδομένα μπορεί να μειώσει τα επιδιωκόμενα θετικά

24



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές των εταίρων του έργου GreenTick και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



αποτελέσματα των εφαρμογών, μετατρέποντας τη διαχείριση της υγείας σε πηγή άγχους (Lilo et al., 2023).

Τέλος, οι ανησυχίες για την προστασία της ιδιωτικής ζωής και την ασφάλεια των δεδομένων αποτελούν σημαντικό ζήτημα για τις εφαρμογές ψηφιακής υγείας. Πολλές από αυτές τις εφαρμογές συλλέγουν ευαίσθητες προσωπικές πληροφορίες, συμπεριλαμβανομένων των δεδομένων υγείας, οι οποίες ενδέχεται να κοινοποιούνται σε τρίτους ή να προστατεύονται ανεπαρκώς. Για τους νέους, οι οποίοι ενδέχεται να μην κατανοούν πλήρως τις συνέπειες της κοινοποίησης προσωπικών πληροφοριών, αυτό αποτελεί κίνδυνο για την ιδιωτική ζωή και την ασφάλειά τους. Η πιθανή κατάχρηση των προσωπικών δεδομένων υγείας, είτε για στοχευμένο μάρκετινγκ είτε για άλλους σκοπούς, υπογραμμίζει την ανάγκη για αυστηρότερους κανονισμούς σχετικά με τον χειρισμό των δεδομένων στο πλαίσιο αυτών των πλατφορμών (Nikolaou et al., 2019).

Ψηφιακές Τεχνολογίες	Πλεονεκτήματα	Μειονεκτήματα
	<ul style="list-style-type: none"> ● Η αύξηση της ευαισθητοποίησης και της γνώσης ● Ελεύθερη/γρήγορη πρόσβαση σε εκπαιδευτικό περιεχόμενο ● Κίνητρα και δέσμευση ● Διευκόλυνση μέσω καθοδήγησης εντός της εφαρμογής ● Εξατομίκευση και προσαρμογή ● Παιχνιδοποίηση 	<ul style="list-style-type: none"> ● Ανησυχίες σχετικά με το απόρρητο των δεδομένων και την ασφάλεια ● Άγχος λόγω της συνεχούς παρακολούθησης ● Εικόνα σώματος και κοινωνική σύγκριση ● Η γρήγορη διάδοση της παραπληροφόρησης ● Ανεξέλεγκτο περιεχόμενο ● Υπερβολική χρήση και καθιστική συμπεριφορά

Πίνακας 4: Πλεονεκτήματα και Μειονεκτήματα των Ψηφιακών Τεχνολογιών

Οι Ψηφιακές Τεχνολογίες ενθαρρύνουν την αυτογνωσία, προωθούν επιλογές υγιεινού τρόπου ζωής και παρέχουν μια πλατφόρμα μάθησης μέσω περιεχομένου που καθοδηγείται από ειδικούς (Goodyear et al., 2018). Ωστόσο, τα οφέλη αυτών των εργαλείων συνοδεύονται από



την ευθύνη για την πλοήγηση σε κινδύνους όπως η παραπληροφόρηση, οι ανησυχίες για την προστασία της ιδιωτικής ζωής και το ενδεχόμενο υπερβολικής εξάρτησης από τις ψηφιακές λύσεις για τη διαχείριση της υγείας (Pfender & Bleakley, 2024- Nikolaou et al., 2019). Ως εκ τούτου, οι νεαροί χρήστες πρέπει να αναπτύξουν ψηφιακό γραμματισμό και δεξιότητες κριτικής σκέψης για να μεγιστοποιήσουν τα οφέλη των ψηφιακών τεχνολογιών υγείας και ταυτόχρονα να ελαχιστοποιήσουν τους κινδύνους τους. Επομένως, οι εκπαιδευτικές πρωτοβουλίες είναι ζωτικής σημασίας για την προώθηση αυτών των δεξιοτήτων, επιτρέποντας στους χρήστες να διακρίνουν τις αξιόπιστες πληροφορίες από την παραπληροφόρηση και να αναγνωρίζουν τις εμπορικές προκαταλήψεις που μπορεί να επηρεάζουν το περιεχόμενο (Triptow et al., 2024- San Wong et al., 2023). Επιπλέον, η ενσωμάτωση της επαγγελματικής καθοδήγησης στη χρήση αυτών των εφαρμογών μπορεί να διασφαλίσει ότι οι νεαροί χρήστες λαμβάνουν ακριβείς και εξατομικευμένες συμβουλές, επιτρέποντάς τους να χρησιμοποιούν αυτές τις εφαρμογές ως συμπλήρωμα των παραδοσιακών υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης και όχι ως υποκατάστατο (Bosworth et al., 2023- Lilo et al., 2023).



ΑΣΚΗΣΗ 3



Οι ψηφιακές εφαρμογές που προωθούν τη διατροφή, την υγεία και τον αθλητισμό χρησιμοποιούν τεχνικές παιχνιδιοποίησης και κοινωνικής αλληλεπίδρασης για να αυξήσουν τα κίνητρα και τη συμμετοχή.

Αξιολογήστε κριτικά κατά πόσο αυτά τα στοιχεία βοηθούν στην επίτευξη του στόχου σας κατά τη χρήση αυτών των τεχνολογιών.

Άσκηση Αναστοχασμού #3

26



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές των εταίρων του έργου GreenTick και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



ΑΣΚΗΣΗ 4



Οι ψηφιακές εφαρμογές συχνά παρέχουν εύκολα προσβάσιμους πόρους για τη βελτίωση της ευημερίας, της σωματικής δραστηριότητας και της διατροφής, προσφέροντας γρήγορες και σημαντικές ευκαιρίες.

Αξιολογήστε κριτικά ζητήματα όπως η ιδιωτικότητα δεδομένων, η ασφάλεια, η εικόνα σώματος, η κοινωνική σύγκριση και η διάδοση παραπληροφόρησης.

Άσκηση Αναστοχασμού #4

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για τους νέους

Στη σημερινή ψηφιακή εποχή, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν σημαντικά τη ζωή των νέων, παρέχοντας πανταχού παρούσα πρόσβαση σε παγκόσμιες πληροφορίες, περιεχόμενο και αλληλεπιδράσεις με συνομηλίκους σε πλατφόρμες όπως το Instagram, το TikTok, το YouTube και το Facebook. Αυτές οι πλατφόρμες λειτουργούν τόσο ως κοινωνικά εργαλεία όσο και ως ζωτικής σημασίας πηγές πληροφόρησης, επηρεάζοντας αποφάσεις που σχετίζονται με τη διατροφή, τη σωματική δραστηριότητα, την υγεία και τον τρόπο ζωής. Παρά τα οφέλη τους, οι πληροφορίες που μοιράζονται συχνά δεν είναι επαληθευμένες και επιστημονικά τεκμηριωμένες, θέτοντας κινδύνους για λανθασμένες αποφάσεις. Οι επιπτώσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να διαφέρουν, βελτιώνοντας ή υποβαθμίζοντας τη ζωή των νέων,

27



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές των εταίρων του έργου GreenTick και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



ανάλογα με την ικανότητά τους να αξιολογούν κριτικά το περιεχόμενο. Αυτό το κεφάλαιο εξετάζει τα συγκεκριμένα πλεονεκτήματα και τις προκλήσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σε σχέση με τη διατροφή, την υγεία και τις αθλητικές συνήθειες των νέων.

3.1 Πλεονεκτήματα των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης

Σε αυτό το κεφάλαιο, διερευνούμε τα οφέλη των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, παρέχοντας στους νέους άμεση πρόσβαση σε πληροφορίες για την υγεία, τη διατροφή και τον αθλητισμό μέσω τεσσάρων βασικών τομέων: 1) Πρόσβαση σε χρήσιμες πληροφορίες, 2) Κίνητρα και Υποστήριξη, 3) Δημιουργία Κοινότητας και 4) Εξατομίκευση και Προσαρμογή αναγκών και ενδιαφερόντων.

Πρόσβαση σε Χρήσιμες Πληροφορίες

Με λίγα μόνο κλικ, οι άνθρωποι μπορούν πλέον να βρουν πληροφορίες για διατροφικές κατευθυντήριες γραμμές, συμβουλές υγείας και προγράμματα άσκησης που παρέχονται από διατροφολόγους, προπονητές, γιατρούς, προσωπικούς γυμναστές, άλλους επαγγελματίες ή ακόμα και από μη ειδικούς. Όπως επισήμαναν οι Francomano και Harpin (2015), οι ιστότοποι κοινωνικής δικτύωσης χρησιμοποιούνται όλο και περισσότερο ως εργαλεία για παρεμβάσεις στον τομέα της υγείας, επιτρέποντας στους εφήβους να αποκτούν πληροφορίες υγείας και υποστήριξη από συνομηλίκους αποτελεσματικά. Πολλοί influencers στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προσφέρουν συμβουλές για την προετοιμασία γευμάτων, την ισορροπία θρεπτικών συστατικών για συγκεκριμένους στόχους και τη δημιουργία αποτελεσματικών προγραμμάτων άσκησης. Αυτό συμφωνεί με την έρευνα των Parker et al. (2022), που διαπίστωσαν ότι οι Αυστραλές έφηβες χρησιμοποιούν την ψηφιακή τεχνολογία για θέματα υγείας, τονίζοντας τη σημασία αξιόπιστου και προσαρμοσμένου περιεχομένου υγείας. Η προσβασιμότητα αυτών των πληροφοριών μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης επιτρέπει στους νέους να βελτιώσουν τις συνήθειες υγείας τους, όπως υποστηρίζεται από το Μοντέλο Αποδοχής Τεχνολογίας (Technology Acceptance Model), το οποίο συνδέει τη αντιληπτή χρησιμότητα με την υιοθέτηση τεχνολογιών υγείας (Drehlich et al., 2020).



Η ΑΠΟΨΗ ΤΩΝ ΕΙΔΙΚΩΝ

Οι λογαριασμοί μέσω κοινωνικής δικτύωσης στον τομέα της ειδικότητάς μου μπορούν να είναι χρήσιμοι για τους νέους με πολλούς τρόπους. Εκτός από τις γενικές πληροφορίες, όπως η κατανόηση της ανάλυσης μιας ερευνητικής μελέτης ή η απόκτηση πληροφοριών για μια ασθένεια που μπορεί να έχουν οι ίδιοι ή οι κοντινοί τους άνθρωποι, μπορεί να τους βοηθήσουν να αποκτήσουν συμβουλές για το πώς να διαχειριστούν ή να αντιμετωπίσουν αυτή την ασθένεια.



Η άποψη των ειδικών #4: Συνέντευξη με Έλληνα ειδικό από τον τομέα της Υγείας

Κίνητρα και Υποστήριξη

Μία από τις μεγαλύτερες συνεισφορές των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής είναι η ικανότητά τους να παρέχουν κίνητρα. Πολλοί νέοι ακολουθούν influencers στον χώρο της φυσικής κατάστασης, οι οποίοι μοιράζονται τις προσωπικές τους ιστορίες μεταμόρφωσης (Drehlich et al., 2020). Αυτές οι προσωπικές ιστορίες λειτουργούν ως ισχυρή πηγή έμπνευσης και ενθάρρυνσης (Tong et al., 2018). Όταν οι νέοι βλέπουν πραγματικά παραδείγματα ανθρώπων που με σκληρή δουλειά και επιμονή έχουν αλλάξει το σώμα και τη ζωή τους, συχνά νιώθουν πιο παρακινημένοι να αναλάβουν παρόμοιες προκλήσεις οι ίδιοι (Parker et al., 2022). Αυτή η παρακίνηση λειτουργεί συχνά ως το πρώτο βήμα προς την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής (Sampasa-Kanyinga & Chaput, 2016).

Επιπλέον, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προσφέρουν συχνά προκλήσεις, όπως 30ήμερα προγράμματα γυμναστικής ή διατροφής, που ενθαρρύνουν τους νέους να παραμείνουν συνεπείς και δεσμευμένοι σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής (Francomano & Harpin, 2015). Οι

29



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές των εταίρων του έργου GreenTick και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



έφηβοι είναι ιδιαίτερα δεκτικοί σε αυτού του είδους τις ομαδικές δραστηριότητες, καθώς προσφέρουν μια αίσθηση ότι ανήκουν σε μια κοινότητα με κοινό στόχο (Drehlich et al., 2020· Tong et al., 2018). Επιπλέον, αυτές οι προκλήσεις επιτρέπουν στους νέους να παρακολουθούν την πρόοδό τους με την πάροδο του χρόνου και να θέτουν στόχους, προάγοντας την ικανότητά τους να επιτυγχάνουν μακροπρόθεσμα αποτελέσματα (Parker et al., 2022). Μέσω αυτών των πλατφορμών, μπορούν να αλληλεπιδράσουν με άτομα με παρόμοια ενδιαφέροντα, ενισχύοντας το αίσθημα της κοινότητας και της συμμετοχής (Sampasa-Kanyinga & Chaput, 2016).

Δημιουργία Κοινοτήτων

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης παρέχουν στους νέους έναν χώρο να συνδεθούν με συνομηλίκους που μοιράζονται παρόμοια ενδιαφέροντα, στόχους και αξίες. Σε αυτούς τους εικονικούς χώρους, οι άνθρωποι μπορούν να ανταλλάσσουν συμβουλές, να μοιράζονται προσωπικές εμπειρίες, να υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον και να δημιουργούν ένα θετικό περιβάλλον που ενθαρρύνει έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Η συμμετοχή σε αυτές τις κοινότητες μπορεί να είναι εξαιρετικά πολύτιμη, καθώς δίνει στους εφήβους μια αίσθηση ότι ανήκουν, την οποία ίσως δεν βρίσκουν στο άμεσο φυσικό τους περιβάλλον. Αυτές οι εικονικές σχέσεις μπορούν να ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή τους, κάνοντάς τους να αισθάνονται λιγότερο μόνοι στην προσπάθειά τους για καλύτερη υγεία, αθλητισμό ή/και διατροφή. Η διαδικτυακή υποστήριξη από συνομηλίκους μπορεί να τους βοηθήσει να παραμείνουν παρακινημένοι και να αντιμετωπίσουν καλύτερα τις προκλήσεις που συναντούν στην πορεία προς έναν πιο υγιεινό και σωματικά δραστήριο τρόπο ζωής.

Εκπαιδευτικό Περιεχόμενο

Εκτός από τα κίνητρα και τη δημιουργία κοινοτήτων, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης λειτουργούν και ως ανεπίσημα εκπαιδευτικά εργαλεία. Ειδικοί σε θέματα υγείας, διατροφής και φυσικής κατάστασης μοιράζονται τακτικά περιεχόμενο που είναι προσβάσιμο σε ένα ευρύ κοινό, και αυτές οι πηγές είναι εύκολα προσβάσιμες. Οι νέοι μπορούν να μάθουν σωστές τεχνικές άσκησης, να κατανοήσουν πώς λειτουργεί το σώμα τους και να ανακαλύψουν τη σημασία της υγιεινής διατροφής για τη μακροπρόθεσμη ευεξία. Αυτό το εκπαιδευτικό



περιεχόμενο όχι μόνο τους βοηθά να λαμβάνουν καλύτερες αποφάσεις αλλά και αυξάνει την ευαισθητοποίησή τους και την κριτική τους σκέψη σχετικά με τις πληροφορίες που συναντούν από άλλες πηγές.

Εξατομικευμένο και Προσαρμοσμένο Περιεχόμενο

Οι σύγχρονοι αλγόριθμοι των μέσων κοινωνικής δικτύωσης επιτρέπουν στους χρήστες να λαμβάνουν περιεχόμενο που είναι προσαρμοσμένο και εξατομικευμένο στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντά τους. Οι νέοι που αναζητούν συμβουλές για την υγεία, τη διατροφή και τον αθλητισμό συχνά βλέπουν προτάσεις για παρόμοιο περιεχόμενο που ευθυγραμμίζεται με τους προσωπικούς τους στόχους. Αυτό σημαίνει ότι μπορούν γρήγορα να βρουν πληροφορίες για συγκεκριμένες δίαιτες (όπως veganism, paleo, ή keto), προγράμματα άσκησης (π.χ. προπόνηση ενδυνάμωσης, ευλυγισία, καρδιοαναπνευστική άσκηση) ή συμβουλές για τη διαχείριση του στρες και τη βελτίωση του ύπνου.

3.2 Αρνητικές Επιπτώσεις των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης

Σε αυτό το κεφάλαιο, εξετάζουμε τους κινδύνους που σχετίζονται με τον ρόλο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην παροχή άμεσης πρόσβασης σε πληροφορίες για την υγεία, τη διατροφή και τον αθλητισμό στους νέους μέσα από τέσσερις βασικούς τομείς: 1) Διάδοση Παραπληροφόρησης, 2) Αρνητική Επίδραση στην Εικόνα του Σώματος, 3) Πίεση για Τελειότητα, 4) Εθισμός και Μειωμένη Σωματική Δραστηριότητα, 5) Θέματα Ιδιωτικότητας, και 6) Εσφαλμένη Ερμηνεία και Εφαρμογή.

Διάδοση Παραπληροφόρησης

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προσφέρουν εύκολη πρόσβαση σε πληροφορίες, αλλά μεγάλο μέρος των συμβουλών από influencers σχετικά με τη διατροφή, την υγεία και την άσκηση δεν είναι επιστημονικά τεκμηριωμένες. Έρευνες επισημαίνουν ότι μεγάλο μέρος των πληροφοριών που σχετίζονται με την υγεία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι παραπλανητικό ή επιδιώκει τη δημοτικότητα και τα οικονομικά οφέλη, οδηγώντας στην προώθηση ανθυγιεινών πρακτικών ή επιβλαβών συμπεριφορών, όπως η αποφυγή εμβολιασμών ή η υιοθέτηση επικίνδυνων



πρακτικών (Chou et al., 2018, WHO, 2020). Η διάδοση αυτής της παραπληροφόρησης είναι ιδιαίτερα επικίνδυνη για τους νέους, καθώς μόνο το 27% των εφήβων μπορεί να αξιολογήσει με ακρίβεια την αξιοπιστία των πληροφοριών υγείας στο διαδίκτυο (American Psychological Association, 2020). Ως εκ τούτου, η εμπιστοσύνη στη δημοτικότητα των influencers χωρίς επαλήθευση της αξιοπιστίας τους μπορεί να οδηγήσει σε κακές αποφάσεις για την υγεία.

Αρνητική Επίδραση στην Εικόνα του Σώματος

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης παίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση μη ρεαλιστικών προτύπων ομορφιάς. Φιλτραρισμένες και ρετουσαρισμένες εικόνες influencers και διασημοτήτων συχνά παρουσιάζουν πρότυπα σώματος που είναι ανέφικτα για τους περισσότερους ανθρώπους και, σε πολλές περιπτώσεις, ανθυγιεινά. Οι νέοι, που βρίσκονται σε μια ευαίσθητη φάση διαμόρφωσης ταυτότητας και αυτοεκτίμησης, είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι σε αυτές τις πιέσεις. Η σύγκριση της εμφάνισής τους με αυτές τις μη ρεαλιστικές εικόνες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλή αυτοεκτίμηση και διαταραγμένες διατροφικές συμπεριφορές. Έρευνα από το Ηνωμένο Βασίλειο (Mental Health Foundation, 2019) διαπίστωσε ότι το 37% των εφήβων ένιωθαν στενοχώρια και το 31% ντροπή για την εικόνα του σώματός τους λόγω της έκθεσης στα μέσα.

Επιπλέον, τάσεις όπως το "fitspiration" έχουν συσχετιστεί με αυξημένη δυσαρέσκεια για το σώμα, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε επιβλαβείς συμπεριφορές, όπως υπερβολική δίαιτα και καταναγκαστική άσκηση (Ballard Brief, 2023). Αυτά τα μοτίβα υπογραμμίζουν την επείγουσα ανάγκη να αντιμετωπιστεί η επιρροή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην ψυχική υγεία των νέων και να προωθηθούν πιο ρεαλιστικά πρότυπα για την εικόνα του σώματος. Κατά συνέπεια, η πίεση για την επίτευξη τελειότητας και επιτυχίας μπορεί να δημιουργήσει υψηλά επίπεδα άγχους, τα οποία επηρεάζουν αρνητικά τόσο την ψυχική όσο και τη σωματική υγεία μακροπρόθεσμα.



Εθισμός και Μειωμένη Σωματική Δραστηριότητα

Πέρα από τις ψυχολογικές πιέσεις, μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις είναι η υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Οι έφηβοι που περνούν υπερβολικό χρόνο στο διαδίκτυο έχουν λιγότερο χρόνο για σωματική δραστηριότητα (ΣΔ) και κοινωνικοποίηση στην πραγματική ζωή. Μια μελέτη που εξέτασε τη σχέση μεταξύ χρήσης μέσων κοινωνικής δικτύωσης και υγιεινών συμπεριφορών σε μαθητές σχολείου διαπίστωσε ότι οι καθημερινοί χρήστες ήταν λιγότερο πιθανό να αναφέρουν επαρκή ύπνο, ενώ μεταξύ των καθιστικών μαθητών, η συχνή χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης σχετιζόταν με μικρότερη πιθανότητα συμμετοχής σε έντονη σωματική δραστηριότητα (Lindsey et al., 2019).

Επιπλέον, οι Du et al. (2023) απέδειξαν μια αρνητική συσχέτιση μεταξύ ΣΔ και εθισμού στο διαδίκτυο, δείχνοντας ότι τα υψηλότερα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας σχετίζονταν με χαμηλότερα επίπεδα εθισμού, αναδεικνύοντας την ανάγκη προώθησης ενεργών τρόπων ζωής στους εφήβους για την άμβλυνση των αρνητικών επιπτώσεων της υπερβολικής χρήσης κοινωνικών δικτύων. Ο διαμεσολαβητικός ρόλος της αυτοεκτίμησης βρέθηκε επίσης σημαντικός, υποδηλώνοντας ότι η σωματική δραστηριότητα όχι μόνο ενισχύει την αυτοεκτίμηση αλλά και λειτουργεί ως προστατευτικός παράγοντας έναντι του εθισμού στο διαδίκτυο (Du et al., 2023). Επομένως, η υπερβολική ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να αποτελέσει εμπόδιο για την ανάπτυξη ενός υγιεινού τρόπου ζωής, ενώ συμβάλλει επίσης σε κοινά ψυχολογικά προβλήματα, όπως το άγχος και η κατάθλιψη, οδηγώντας σε ευερεθιστότητα και αστάθεια διάθεσης.

Θέματα Ιδιωτικότητας

Η ιδιωτικότητα αποτελεί μια από τις μεγαλύτερες ανησυχίες που σχετίζονται με τη χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Οι νέοι συχνά αγνοούν τις μακροπρόθεσμες συνέπειες της κοινοποίησης προσωπικών δεδομένων και ευαίσθητων πληροφοριών στο διαδίκτυο. Μια μελέτη βρήκε ότι το 60% των εφήβων δεν λαμβάνουν υπόψη τις συνέπειες της κοινοποίησης



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές των εταίρων του έργου GreenTick και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



προσωπικών πληροφοριών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε κλοπή ταυτότητας και διαδικτυακή παρενόχληση (Vogels et al., 2022).

Επιπλέον, το 41% των νέων χρηστών ανέφεραν ότι έχουν βιώσει κάποια μορφή διαδικτυακής παρενόχλησης, συχνά ως αποτέλεσμα της κοινοποίησης προσωπικών πληροφοριών (Vogels, 2022). Μια άλλη μελέτη δείχνει ότι το 70% των δημοφιλών εφαρμογών μεταξύ εφήβων ασχολούνται με πρακτικές συλλογής δεδομένων, τις οποίες οι χρήστες μπορεί να μην κατανοούν πλήρως, αυξάνοντας τις ανησυχίες για την ιδιωτικότητα και την κακή χρήση των δεδομένων (Kuss et al., 2022). Συνεπώς, είναι σαφές ότι υπάρχει έλλειψη εκπαίδευσης και έμφασης στα σχολεία για αυτό το θέμα, το οποίο αποτυγχάνει να προειδοποιήσει επαρκώς τους νέους για τους κινδύνους των διαδικτυακών πλατφορμών. Ως αποτέλεσμα, πολλοί έφηβοι δεν γνωρίζουν ότι χρησιμοποιώντας τέτοιες εφαρμογές εκθέτουν τα προσωπικά τους δεδομένα στο ευρύ κοινό ή σε εταιρείες που χρησιμοποιούν αυτές τις πληροφορίες για διαφημιστικούς σκοπούς.

Εσφαλμένη Ερμηνεία και Λανθασμένη Εφαρμογή

Η διαθεσιμότητα πληροφοριών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και στις ψηφιακές πλατφόρμες είναι τεράστια, με διάφορες πληροφορίες να κυκλοφορούν, οι οποίες μπορούν να αποκωδικοποιηθούν μόνο με επαρκείς γνώσεις. Πρόσφατες μελέτες σχετικά με την εξατομικευμένη διατροφή υπογραμμίζουν τη σημασία της κατανόησης των ατομικών διαφορών στις διατροφικές αποκρίσεις, επισημαίνοντας ότι αυτό που λειτουργεί για ένα άτομο μπορεί να μην ισχύει για κάποιο άλλο (Horne et al., 2020· Doets et al., 2020).

Αυτό συμβαίνει επειδή κάθε άτομο είναι μοναδικό, και τα σώματά τους αντιδρούν διαφορετικά σε σχέση με εκείνα των influencers, για παράδειγμα. Αυτή η ποικιλία υπογραμμίζεται από τις σημαντικές διατομικές διαφορές στις διατροφικές αποκρίσεις που παρατηρούνται σε επιστημονικές μελέτες, υποδεικνύοντας ότι μια γενική προσέγγιση δεν είναι επαρκής για αποτελεσματική διατροφική καθοδήγηση (Livingstone et al., 2016· Food4Me Consortium, 2016· Almeida et al., 2019· Frankwich et al., 2019). Ως εκ τούτου, παρά τον πλούτο των διαθέσιμων πληροφοριών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, η εσφαλμένη ερμηνεία και η



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές των εταίρων του έργου GreenTick και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



λανθασμένη εφαρμογή των συμβουλών για την υγεία, τη διατροφή και τη φυσική κατάσταση είναι συνηθισμένα φαινόμενα, οδηγώντας συχνά τους ανθρώπους στην υιοθέτηση πρακτικών που είναι αναποτελεσματικές ή ακόμη και επιβλαβείς.

Ψηφιακές Εφαρμογές	Πλεονεκτήματα	Μειονεκτήματα
	<ul style="list-style-type: none"> ● Γρήγορη πρόσβαση σε πληροφορίες ● Κίνητρα και υποστήριξη ● Δημιουργία κοινοτήτων ● Εκπαιδευτικό περιεχόμενο ● Εξατομικευμένο και προσαρμοσμένο περιεχόμενο 	<ul style="list-style-type: none"> ● Διάδοση παραπληροφόρησης ● Αρνητικός αντίκτυπος στην εικόνα του σώματος ● Εθισμός και μειωμένη ΦΔ ● Ανησυχία για το απόρρητο ● Παρερμηνεία και εσφαλμένη εφαρμογή

Πίνακας #5: Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα των ψηφιακών εφαρμογών

Εν κατακλείδι, το κεφάλαιο αυτό τονίζει τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, καθώς και τη σημασία της συνεκτίμησης των ατομικών διαφορών, δεδομένου ότι η προσέγγιση «ένα μέγεθος για όλους» είναι ανεπαρκής. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν έντονα τις απόψεις των νέων για την υγεία, τη διατροφή και τον αθλητισμό, αλλά ο αντίκτυπός τους είναι πολύπλοκος. Ενώ αυτές οι πλατφόρμες παρέχουν πολύτιμους πόρους, κίνητρα και εκπαιδευτικό περιεχόμενο, παρουσιάζουν επίσης προκλήσεις, όπως παρουσιάστηκε παραπάνω. Οι ανησυχίες για την προστασία της ιδιωτικής ζωής όσον αφορά τα προσωπικά δεδομένα περιπλέκουν περαιτέρω τα πράγματα, καθώς πολλοί έφηβοι δεν έχουν επίγνωση της συλλογής δεδομένων. Για μια θετική επιρροή, η εκπαίδευση και η καθοδήγηση από τους γονείς, τους εκπαιδευτικούς και τους επαγγελματίες υγείας είναι απαραίτητες για την προώθηση μιας ισορροπημένης, ενημερωμένης προσέγγισης στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.



ΑΣΚΗΣΗ 5



Σχεδόν οι μισοί νέοι αλλάζουν άμεσα τις συμπεριφορές τους που σχετίζονται με την υγεία, επηρεασμένοι από το περιεχόμενο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Goodyear κ.ά., 2018).

Σκεφτείτε πόσο συχνά συγκρίνετε το σώμα σας με άλλους και πόσο παρακολουθείτε τις συμβουλές απώλειας βάρους που βρίσκετε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης!

Άσκηση Αναστοχασμού #5



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 Στρατηγικές/συστάσεις για τους νέους

Οι πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, οι ψηφιακές εφαρμογές και το προσβάσιμο διαδικτυακό περιεχόμενο διευρύνουν τη διαθεσιμότητα πληροφοριών, συχνά όμως σε βάρος της ακρίβειας. Σε αυτό το περιβάλλον, οι προσωπικές απόψεις μπορούν εύκολα να παρερμηνευθούν ως γεγονότα, διακινδυνεύοντας την παραπλάνηση των χρηστών. Η υπερβολική εξάρτηση από αυτά τα εργαλεία μπορεί να οδηγήσει σε διάσπαση της προσοχής, εξάρτηση, ανασφάλεια και ακόμη και τραυματισμούς από μη εποπτευόμενες δραστηριότητες. Κατά συνέπεια, είναι απαραίτητη η ύπαρξη βασικών γνώσεων για τη διάκριση αξιόπιστων πληροφοριών από παραπληροφόρηση. Αυτή η δυναμική συνδέεται στενά με την έννοια του Ψηφιακού Αλφαριθμητισμού Μέσων, ο οποίος, σύμφωνα με την UNESCO, είναι η ικανότητα πρόσβασης, ανάλυσης, αξιολόγησης και δημιουργίας περιεχομένου χρησιμοποιώντας ψηφιακές τεχνολογίες, περιλαμβάνοντας τεχνικές, κριτικές και επικοινωνιακές δεξιότητες που απαιτούνται για την συνειδητή και υπεύθυνη πλοήγηση και αλληλεπίδραση στο ψηφιακό περιβάλλον (UNESCO, 2011).

4.1 Ψηφιακός Αλφαριθμητισμός Μέσων

Η Renee (2010) εξετάζει διάφορους τύπους αλφαριθμητισμού — πληροφορίας, μέσων, υγείας και ψηφιακού — που μοιράζονται κοινές βάσεις αλλά δίνουν έμφαση σε διαφορετικές περιοχές:

- **Πληροφοριακός Αλφαριθμητισμός:** Εστιάζει στις δεξιότητες έρευνας.
- **Αλφαριθμητισμός Μέσων:** Δίνει έμφαση στην κριτική αξιολόγηση ειδήσεων και ψυχαγωγικού περιεχομένου.
- **Αλφαριθμητισμός Μέσων Υγείας:** Εξετάζει την επίδραση των μέσων στις αποφάσεις για την υγεία.
- **Ψηφιακός Αλφαριθμητισμός:** Περιλαμβάνει δεξιότητες στη χρήση της τεχνολογίας και του διαδικτύου.



Παρά τις διαφορές τους, όλοι αυτοί οι τύποι αλφαριθμητισμού μοιράζονται βασικές ικανότητες. Η Renee (2010) και άλλοι χρησιμοποιούν τον όρο "αλφαριθμητισμός μέσω υγείας," ο οποίος περιλαμβάνει τη διατροφή και τον αθλητισμό, άμεσα ή έμμεσα.

Ο Ψηφιακός Αλφαριθμητισμός Μέσων είναι απαραίτητος για την πλοήγηση στο διαδικτυακό περιεχόμενο, βοηθώντας τα άτομα να αναγνωρίζουν αξιόπιστες πηγές, να αναγνωρίζουν την παραπληροφόρηση και να εφαρμόζουν κριτική σκέψη. Για παράδειγμα, ένας influencer φυσικής κατάστασης στο Instagram ή το TikTok μπορεί να προωθεί ένα συμπλήρωμα, ισχυριζόμενος ότι είναι απαραίτητο για μυϊκή ανάπτυξη ή απώλεια βάρους, χωρίς να αναφέρει πιθανές παρενέργειες ή την αποτελεσματικότητα του προϊόντος, αποτελώντας παράδειγμα παραπληροφόρησης.

Σύμφωνα με την ΕΕ (Shaping Europe's digital future, 2024), η παραπληροφόρηση αναφέρεται σε εσκεμμένα ψευδές ή παραπλανητικό περιεχόμενο που διαδίδεται με σκοπό να εξαπατήσει ή να αποφέρει οικονομικό ή πολιτικό όφελος, συχνά προκαλώντας δημόσια βλάβη. Αντίθετα, η παραπληροφόρηση είναι ψευδείς ή παραπλανητικές πληροφορίες που κοινοποιούνται χωρίς πρόθεση βλάβης, αν και μπορούν να έχουν βλαβερές επιπτώσεις.

Η καταπολέμηση της παραπληροφόρησης απαιτεί ισχυρό ψηφιακό αλφαριθμητισμό μέσω, ειδικά σε θέματα υγείας, διατροφής και αθλητισμού. Ο ψηφιακός αλφαριθμητισμός προωθεί τις πέντε βασικές δεξιότητες που αναφέρει η Renee (2010):

1. **Πρόσβαση:** Χρήση μέσων και τεχνολογιών αποτελεσματικά.
2. **Ανάλυση & Αξιολόγηση:** Κριτική εκτίμηση μηνυμάτων για ποιότητα, αξιοπιστία και αντίκτυπο.
3. **Δημιουργία:** Παραγωγή περιεχομένου με αυτοπεποίθηση και δημιουργικότητα.
4. **Στοχασμός:** Εφαρμογή ηθικής και κοινωνικής ευθύνης στην επικοινωνία.
5. **Δράση:** Συνεργασία για την επίλυση προβλημάτων και τη συμβολή στην κοινότητα.



Αυτές οι δεξιότητες συνεργάζονται για να προάγουν τη διά βίου μάθηση και την ενεργή συμμετοχή στην κοινωνία. Η Renee (2010) υπογραμμίζει επίσης τη σημασία της αναγνώρισης των γνωστικών προκαταλήψεων. Οι άνθρωποι τείνουν να εμπιστεύονται πηγές που επιβεβαιώνουν τις υπάρχουσες πεποιθήσεις τους και να απορρίπτουν εκείνες που τις αμφισβητούν. Η συνειδητοποίηση αυτής της προκατάληψης μπορεί να προάγει την αποδοχή διαφορετικών απόψεων και να μειώσει την πολιτική πόλωση. Ένα άλλο πρόβλημα είναι η «αμνησία της πηγής», όπου τα άτομα ξεχνούν την αρχική πηγή των πληροφοριών που επεξεργάστηκαν. Η εκπαίδευση στον ψηφιακό και μέσο αλφαριθμητισμό μπορεί να αυξήσει την επίγνωση αυτών των γνωστικών συνηθειών, προάγοντας μια πιο στοχαστική επεξεργασία πληροφοριών.

Καθώς οι άνθρωποι μεγαλώνουν, αρχίζουν να αναλαμβάνουν την ευθύνη για τις συνήθειες υγείας τους, διαμορφώνοντας μακροπρόθεσμα πρότυπα συμπεριφοράς. Με την αυξανόμενη ανεξαρτησία από τους φροντιστές και την αύξηση της χρήσης ψηφιακών μέσων, ιδίως κατά την όψιμη εφηβεία, οι ανησυχίες για τον αντίκτυπό της στη γνωστική υγεία αυξάνονται αναπόφευκτα.

Σε αυτό το πλαίσιο, έχουν διεξαχθεί διάφορες μελέτες για τη διχοτομία των κοινωνικών μέσων - την επιρροή της υγείας στους εφήβους και τους νέους ενήλικες. Για παράδειγμα, η Pinto et al. (2023) ανέλυσε πώς η συμπεριφορά των μέσων ψηφιακής τεχνολογίας των αργών εφήβων μπορεί να ενισχύσει δεξιότητες όπως η θεωρητική κατανόηση, η οπτικο-χωρική λογική και το κίνητρο για μάθηση.

Η Triptow et al. (2024) χρησιμοποίησε ανάλυση κύριων συνιστωσών με περιστροφή varimax για να εντοπίσει τέσσερις στατιστικά σημαντικούς παράγοντες, με βάση συνεντεύξεις με συμμετέχοντες, σχετικά με το πώς οι νεαροί ενήλικες στις Η.Π.Α. ασχολούνται με influencers υγείας στα κοινωνικά μέσα:

- **Ειδήμονες Υγείας:** Αυτά τα άτομα είναι ιδιαίτερα δύσπιστα προς τους influencers υγείας, βασιζόμενοι περισσότερο σε επιστημονικά δεδομένα και επαγγελματίες υγείας



παρά στους influencers. Δεν εμπιστεύονται την αξιοπιστία των influencers και αντιλαμβάνονται μεγάλο μέρος του περιεχομένου ως επιφανειακό ή επιβλαβές.

- **Λάτρεις της Υγείας:** Αυτή η ομάδα αναζητά ενεργά ολιστικό, αξιόπιστο περιεχόμενο υγείας που καλύπτει τόσο τη ψυχική όσο και τη σωματική ευεξία. Είναι επιλεκτικοί σχετικά με τους influencers που ακολουθούν και επικεντρώνονται στη χρήση των κοινωνικών μέσων για πρακτικές συμβουλές, αντί να σχηματίζουν δεσμούς με τους influencers.
- **Πιστοί:** Αρχικά δύσπιστοι, οι πιστοί γίνονται αφοσιωμένοι ακόλουθοι μόλις εμπιστευτούν την αξιοπιστία ενός influencer. Αναπτύσσουν παρασχεσιακές σχέσεις με τους influencers αλλά τείνουν να είναι πιο κριτικοί απέναντι στις πληροφορίες που καταναλώνουν, συχνά επαληθεύοντάς τις μέσω των προσόντων του influencer.
- **Εικονικοί Φίλοι:** Αυτή η ομάδα χρησιμοποιεί τα κοινωνικά μέσα για κοινότητα και υποστήριξη, σχηματίζοντας φιλίες με influencers και βασιζόμενοι στην εικονική τους παρουσία για να παραμείνουν παρακινημένοι. Είναι πιο εμπιστοσύνη και αισιόδοξοι, αν και τείνουν να υστερούν σε αλφαριθμητισμό υγείας και μέσων, καθιστώντας τους πιο ευάλωτους σε παραπληροφόρηση.

Η μελέτη καταλήγει στο συμπέρασμα ότι ο αλφαριθμητισμός υγείας και μέσων επηρεάζει σημαντικά την ευαλωτότητα των ατόμων στην παραπληροφόρηση στα κοινωνικά μέσα. Οι ειδήμονες και οι ενθουσιώδεις υγείας τείνουν να είναι πιο κριτικοί και επιλεκτικοί, ενώ οι εικονικοί φίλοι είναι πιο εμπιστοσύνη.

Με την άνοδο της εξάρτησης από τους influencers, ιδιαίτερα μεταξύ των νέων, οι Pfender και Bleakley (2024) διεξήγαγαν μια μελέτη που εξέτασε τις πεποιθήσεις σχετικά με τους influencers ως πηγές πληροφοριών υγείας. Χρησιμοποιώντας την προσέγγιση λογικής δράσης — η οποία επισημαίνει τις στάσεις, τους κανόνες και την αντιληπτή ελεγχόμενη συμπεριφορά ως καθοδηγητές προθέσεων συμπεριφοράς — η μελέτη κατέγραψε τόσο οφέλη όσο και κινδύνους στην αναζήτηση πληροφοριών υγείας στο διαδίκτυο.



Οι influencers διαμορφώνουν στάσεις και συμπεριφορές μέσω της εμβέλειας, των παρασχεσιακών συνδέσεων και της υψηλής αλληλεπίδρασης. Οι μεγάλοι ακόλουθοι μπορούν να επικυρώσουν τις συμβουλές υγείας ενός influencer, αν και η αξιοπιστία συχνά αμφισβητείται, ειδικά με χορηγούμενο περιεχόμενο. Οι influencers με επαγγελματικά προσόντα, όπως προσωπικοί εκπαιδευτές ή διατροφολόγοι, γενικά θεωρούνται πιο αξιόπιστοι. Ωστόσο, οι ακόλουθοι εκτιμούν επίσης την πρακτική εμπειρία, όπως η αθλητική ενασχόληση, που ενισχύει την αντιληπτή εξειδίκευση.

Οι νεότεροι ακροατές είναι πιο πιθανό να αναζητήσουν συμβουλές υγείας από influencers, αν και παραμένουν επιφυλακτικοί και τονίζουν τη σημασία της κριτικής αξιολόγησης. Παρόλα αυτά, οι influencers με επίσημα προσόντα, όπως προσωπικοί εκπαιδευτές ή διατροφολόγοι, τείνουν να θεωρούνται πιο αξιόπιστοι (Pfender & Bleakley, 2024).



ΑΣΚΗΣΗ 6



Θα χρησιμοποιούσατε μια ψηφιακή εφαρμογή που θα βοηθούσε στη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου σας; Έχετε λάβει υπόψη τις πέντε βασικές ικανότητες που αναφέρθηκαν από τη Renee (2010); Αμφισβητήστε τα παραπάνω πέντε κριτήρια!

Άσκηση Αναστοχασμού #6



ΑΣΚΗΣΗ 7



Μπορείτε να αξιολογήσετε τα παρακάτω τρία κριτήρια; Αξιολογήστε τα φαινόμενα ή τους λογαριασμούς που ακολουθείτε απαντώντας στις παρακάτω ερωτήσεις;

- 1) Είναι οι άνθρωποι ειδικό στον τομέα τους;
- 2) Προτείνουν κάποιο προϊόν;
- 3) Βασίζονται τα περιεχόμενα σε αποδείξεις;

Άσκηση Αναστοχασμού #7

Η ΑΠΟΨΗ ΤΩΝ ΕΙΔΙΚΩΝ

Συστήνω στους νέους να αναζητούν πληροφορίες βασισμένες σε επιστημονικά αποδεδειγμένα στοιχεία και να συγκρίνουν τις απόψεις διαφορετικών ειδικών. Πρέπει να είναι ενήμεροι για πιθανούς συγκρούσεις συμφερόντων, όπως η προώθηση προϊόντων. Είναι σημαντικό να συμβουλευονται πάντα αξιόπιστες πηγές, όπως επαγγελματίες υγείας ή επίσημους ιστότοπους, και να λαμβάνουν υπόψη τόσο τους κινδύνους όσο και τα οφέλη των πληροφοριών που λαμβάνουν.



Η άποψη των ειδικών #5: Συνέντευξη με Ιταλό ειδικό από τον τομέα της διατροφής

42



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές των εταίρων του έργου GreenTick και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



Ενώ το ψηφιακό περιεχόμενο μπορεί να είναι σχετικό και προσαρμοσμένο, οδηγώντας σε θετικά αποτελέσματα, μπορεί επίσης να ενέχει κινδύνους. Ειδικότερα, η προώθηση ανεπιβεβαιώτων ή επιβλαβών προϊόντων μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχική και σωματική υγεία. Ενώ τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και το ψηφιακό περιεχόμενο παρέχουν γρήγορη πρόσβαση σε ποικίλες απόψεις, θέτουν επίσης προκλήσεις όσον αφορά την ακρίβεια και την αξιοπιστία των πληροφοριών, αυξάνοντας την ανάγκη διάκρισης μεταξύ αξιόπιστων πληροφοριών και παραπληρητικού περιεχομένου, επηρεάζοντας την ψυχική υγεία και τη διαφάνεια των πληροφοριών. Για να περιηγηθούν σε αυτό το ψηφιακό τοπίο, τα άτομα πρέπει να αναπτύξουν ισχυρές δεξιότητες ψηφιακού και μιντιακού γραμματισμού, συμπεριλαμβανομένης της ικανότητας αναγνώρισης της παραπληροφόρησης και του αναξιόπιστου και μη ασφαλούς περιεχομένου. Τώρα, ας εξερευνήσουμε 10 στρατηγικές που αναπτύξαμε:

Σύγκριση παραδοσιακών και ψηφιακών πηγών:

Μία από τις πιο σημαντικές στρατηγικές είναι η σύγκριση της χρηστικότητας και της ακρίβειας των παραδοσιακών πηγών (όπως επιστημονικά περιοδικά με κριτές, PubMed, βιβλία ή αξιόπιστα μέσα ενημέρωσης) με τις ψηφιακές πλατφόρμες (όπως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης).

Ερωτήσεις για την πληροφορία:

Αξιολογήστε κριτικά το περιεχόμενο εξετάζοντας την πηγή, την πρόθεση, τις προκαταλήψεις, τη σημασία και τις αντιφάσεις του. Να είστε ενήμεροι για συγκρούσεις συμφερόντων, όπου οι δημιουργοί μπορεί να δίνουν προτεραιότητα στο κέρδος ή στους ακολούθους εις βάρος της ακρίβειας, ιδιαίτερα με χορηγούμενα περιεχόμενα. Παρατηρήστε για ορθογραφικά ή γραμματικά λάθη ή υπερβολική χρήση σημείων στίξης—τα ψεύτικα νέα συχνά περιέχουν εμφανή σφάλματα ή κάνουν υπερβολική χρήση θαυμαστικών, σε αντίθεση με επαγγελματικά, προσεκτικά επιμελημένο περιεχόμενο.



Ρωτήστε ειδικούς:

Ζητήστε από αξιόπιστους επαγγελματίες να σας πληροφορήσουν σχετικά με την αξιοπιστία ενός θέματος ή συγκεκριμένου περιεχομένου, ειδικά πριν εφαρμόσετε συμβουλές και πρακτικές που βρήκατε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, εφαρμογές, ιστοσελίδες κ.λπ. Ζητήστε τους να σας προτείνουν λογαριασμούς στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για την εύρεση αξιόπιστων πληροφοριών.

Εξοικείωση με την πηγή:

Να είστε προσεκτικοί αν συναντήσετε βίντεο ή αναρτήσεις από άγνωστους ιστότοπους, εφαρμογές ή χρήστες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Αξιόπιστα μέσα ενημέρωσης ή επαληθευμένοι λογαριασμοί στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι πιο πιθανό να παρέχουν αξιόπιστες πληροφορίες. Εάν το περιεχόμενο δεν αναφέρεται από ειδικούς του πεδίου, να αμφισβητείτε τη νομιμότητά του.

Διασταύρωση από πολλαπλές πηγές:

Μια βασική στρατηγική είναι να ελέγχετε εάν το περιεχόμενο καλύπτεται από πολλούς αξιόπιστους φορείς. Για παράδειγμα, τα ψεύτικα νέα συχνά εμφανίζονται σε έναν ή λίγους ύποπτους ιστότοπους ή λογαριασμούς κοινωνικής δικτύωσης, ενώ οι αξιόπιστες ειδήσεις συνήθως αναφέρονται σε πολλές πλατφόρμες. Εάν δεν μπορείτε να βρείτε την είδηση σε μεγάλους ειδησεογραφικούς ιστότοπους ή πηγές, είναι πιθανό να είναι αναξιόπιστη.

Αναζήτηση πηγών με αξιόπιστη απόδοση:

Η παραπληροφόρηση συχνά στερείται επαληθεύσιμων πηγών, επίσημων ονομάτων, αποσπασμάτων ή σαφών τοποθεσιών, ενώ οι γνήσιες ειδήσεις περιλαμβάνουν συνεντεύξεις και δηλώσεις από αναγνωρισμένους ειδικούς. Αξιόπιστες πηγές χρονολογούν επίσης το περιεχόμενό τους, παρέχοντας χρονοδιαγράμματα. Η παραπληροφόρηση μπορεί να παραλείπει ή να συσκοτίζει ημερομηνίες, παρουσιάζοντας παραπλανητικά παλιό περιεχόμενο ως νέο.

Χρήση ιστοσελίδων και εργαλείων επαλήθευσης γεγονότων:



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές των εταίρων του έργου GreenTick και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



Χρησιμοποιήστε ιστοσελίδες όπως το Snopes, το FactCheck.org ή το PolitiFact για να επαληθεύσετε ισχυρισμούς σε αναρτήσεις ή βίντεο στα κοινωνικά μέσα. Πολλές εφαρμογές διαθέτουν πλέον λειτουργίες επαλήθευσης που επισημαίνουν πιθανώς παραπλανητικό περιεχόμενο, βοηθώντας τους χρήστες να αξιολογήσουν την αξιοπιστία των ειδήσεων. Προσέξτε ψεύτικα URL· οι ψεύτικοι ειδησεογραφικοί ιστότοποι συχνά μιμούνται νόμιμους με μικρές διαφορές (π.χ., "cnn.com.co" έναντι "cnn.com"). Επαληθεύστε τα URL για να εξασφαλίσετε την αυθεντικότητα.

Αξιολόγηση του συγγραφέα:

Ερευνήστε τον συγγραφέα για να διασφαλίσετε ότι είναι αξιόπιστος και έμπιστος. Αναζητήστε προσόντα, εξειδίκευση, πιστοποιήσεις, άδειες και προηγούμενες εργασίες. Μια πρόταση είναι να ελέγξετε τα βιογραφικά, τους λογαριασμούς τους στο LinkedIn ή να κάνετε έναν έλεγχο στο Google Scholar.

Έλεγχος της ενότητας σχολίων:

Μερικές φορές, οι χρήστες στην ενότητα σχολίων επισημαίνουν ανακρίβειες και παρέχουν συνδέσμους σε επαληθευμένες πληροφορίες. Διαβάστε τα σχόλια για να δείτε αν έχουν παρασχεθεί διορθώσεις ή επαληθεύσεις.

Διαχείριση αλγορίθμων για αποφυγή έκθεσης σε αναξιόπιστο περιεχόμενο:

Ακολουθήστε ενεργά αξιόπιστες πηγές, αγνοήστε ή αποκλείστε λογαριασμούς που διαδίδουν παραπληροφόρηση και ασχοληθείτε με αξιόπιστους ειδικούς υγείας ή οργανισμούς για να προσαρμόσετε μια αξιόπιστη ροή πληροφοριών. Η αλληλεπίδραση με αξιόπιστο περιεχόμενο βοηθά τους αλγορίθμους να δίνουν προτεραιότητα στην ακρίβεια, προωθώντας τη λήψη ενημερωμένων αποφάσεων και τη κριτική σκέψη για ένα υγιέστερο διαδικτυακό περιβάλλον.



ΑΣΚΗΣΗ 8



Υπάρχουν πολλές ψηφιακές εφαρμογές και λογαριασμοί κοινωνικών μέσων που βοηθούν στην παρακολούθηση της ρουτίνας ύπνου, της πρόσληψης θερμίδων, των διατροφικών συνηθειών και της ανάπτυξης φυσικής κατάστασης.

Μπορείτε να αξιολογήσετε την εφαρμογή που χρησιμοποιείτε και τον λογαριασμό που ακολουθείτε σύμφωνα με τις δέκα στρατηγικές που προτείνουμε;

Άσκηση Αναστοχασμού #8

Η παραπληροφόρηση μπορεί να προκύψει από ξεπερασμένες ή εσφαλμένες πληροφορίες που διαμοιράζονται καλόπιστα, ωστόσο συχνά επιμένει ακόμη και μετά τη διόρθωσή της – ένα φαινόμενο γνωστό ως «φαινόμενο συνεχιζόμενης επιρροής». Η εξοικείωση επίσης διαμορφώνει την αντίληψή μας για την αλήθεια: όσο περισσότερο εκτιθέμεθα σε παραπληροφόρηση χωρίς να αμφισβητείται, τόσο πιο πιστευτή φαίνεται, κάτι που ονομάζεται «φαινόμενο φαινομενικής αλήθειας». Ακόμη κι αν οι πηγές είναι αναξιόπιστες ή οι πληροφορίες σαφώς ψευδείς, η επαναλαμβανόμενη έκθεση μπορεί να οδηγήσει τους ανθρώπους να τις αποδεχθούν. Η επαλήθευση γεγονότων και οι διορθώσεις μπορούν να βοηθήσουν, αλλά δεν αποτρέπουν πλήρως την επανεμφάνιση της παραπληροφόρησης.

Το Debunking Handbook 2020 (Lewandowsky et al., 2020) εξηγεί ότι η παραπληροφόρηση συχνά διατυπώνεται με συναισθηματική, ελκυστική γλώσσα που ενισχύει τη διάδοσή της, ιδιαίτερα στην ψηφιακή εποχή, όπου η προσοχή έχει μεγάλη αξία. Ορισμένοι χρησιμοποιούν τακτικές όπως το «απλώς κάνω ερωτήσεις» για να εισάγουν ψευδείς πληροφορίες ή θεωρίες

46



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές των εταίρων του έργου GreenTick και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



συνωμοσίας με λεπτό τρόπο, κάνοντάς τες να φαίνονται πιο αξιόπιστες, ενώ ταυτόχρονα φυτεύουν σπόρους πεποίθησης.

Επομένως, η πλοήγηση στη σύνθετη διασταύρωση των ψηφιακών τεχνολογιών, συμπεριλαμβανομένων των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της πληροφόρησης για την υγεία, τον αθλητισμό και τη διατροφή, απαιτεί μια κριτική, καλά ενημερωμένη προσέγγιση για την προαγωγή της ευημερίας. Η επικράτηση αναξιόπιστων πηγών και ελάχιστων διαδικασιών ελέγχου στις ψηφιακές πλατφόρμες συμβάλλει στη διάδοση παραπληροφόρησης, συχνά με επιβλαβείς συνέπειες για τη δημόσια υγεία.

Η εκπαίδευση και η ευαισθητοποίηση είναι ζωτικής σημασίας για την ενδυνάμωση των χρηστών, ιδιαίτερα των νέων, ώστε να αξιολογούν προσεκτικά τις διαδικτυακές πληροφορίες. Πρωτοβουλίες που στοχεύουν στην αύξηση της ψηφιακής παιδείας μπορούν να βοηθήσουν τους χρήστες να αναγνωρίζουν αξιόπιστες πηγές, να αξιολογούν πιθανούς προκαταλήψεις και να λαμβάνουν ενημερωμένες αποφάσεις. Επιπλέον, η συνεργασία μεταξύ επαγγελματιών υγείας, προγραμματιστών εφαρμογών, δημιουργών περιεχομένου και ρυθμιστικών φορέων είναι απαραίτητη για την οικοδόμηση ενός πιο ενημερωμένου ψηφιακού τοπίου.

Αυτές οι προσπάθειες μπορούν από κοινού να προάγουν ένα περιβάλλον όπου οι χρήστες είναι εξοπλισμένοι να διακρίνουν τις αξιόπιστες πληροφορίες υγείας από το παραπλανητικό περιεχόμενο, συμβάλλοντας στη λήψη πιο υγιών αποφάσεων και στη μείωση των επιπτώσεων της παραπληροφόρησης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές των εταίρων του έργου GreenTick και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. Στρατηγικές/συστάσεις για τους δημιουργούς περιεχομένου

5.1 Εισαγωγή

Η έκθεση σε ψευδές περιεχόμενο μπορεί να έχει βαθιές ψυχολογικές επιπτώσεις στους νέους, οδηγώντας σε σύγχυση, άγχος και φόβο (Rocha et al., 2021). Αυτή η συνεχής έκθεση μπορεί να διαβρώσει την εμπιστοσύνη σε αξιόπιστες πηγές και να δημιουργήσει ένα αίσθημα ανασφάλειας. Η παραπληροφόρηση μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τις πεποιθήσεις και τις συμπεριφορές τους, ιδίως σε θέματα υγείας. Για παράδειγμα, κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, ψευδείς πληροφορίες για θεραπείες και εμβόλια διαδόθηκαν ευρέως, οδηγώντας σε επικίνδυνες συμπεριφορές και απροθυμία συμμόρφωσης με τις οδηγίες δημόσιας υγείας (Rocha et al., 2021).

Η διάδοση ψευδούς περιεχομένου έχει επίσης κοινωνικές και εκπαιδευτικές συνέπειες. Οι νέοι που καταναλώνουν και πιστεύουν παραπληροφόρηση ενδέχεται να αναπτύξουν διαστρεβλωμένες αντιλήψεις για τον κόσμο, επηρεάζοντας τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και την ακαδημαϊκή τους απόδοση. Είναι πιο πιθανό να πιστέψουν και να διαδώσουν παραπληροφόρηση αν αυτή συνάδει με την κοινωνική τους ταυτότητα, διαιωνίζοντας «θάλαμους αντήχησης» και εμποδίζοντας την κριτική σκέψη (Sunstein, 2018).

Από την άλλη πλευρά, οι δημιουργοί περιεχομένου αποτελούν την κινητήρια δύναμη πίσω από τον ψηφιακό κόσμο. Είναι οι αφηγητές, οι εκπαιδευτές και οι ψυχαγωγοί που διαμορφώνουν τις πληροφορίες και τις εμπειρίες που καταναλώνουμε στο διαδίκτυο, στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και στις εφαρμογές (Confetto & Siano, 2018). Ο ρόλος τους είναι καθοριστικός για τη διάδοση ακριβών και ελκυστικών πληροφοριών, ειδικά σε τομείς τόσο ζωτικούς όσο η υγεία, η διατροφή και ο αθλητισμός.



Οι δημιουργοί περιεχομένου, ανεξάρτητα από την πλατφόρμα, διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο στην επιτυχία του έργου Green Tick Project. Δημιουργώντας περιεχόμενο υψηλής ποιότητας, ακριβές και ελκυστικό, μπορούν να διασφαλίσουν ότι οι πληροφορίες που φτάνουν στο κοινό, ιδιαίτερα στους νέους, είναι αξιόπιστες και επωφελείς. Έτσι, μπορούν όχι μόνο να ενισχύσουν την ευαισθητοποίηση του κοινού για τον αθλητισμό, την υγεία και τη διατροφή, αλλά και να προωθήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής και τη συμμετοχή στον αθλητισμό μεταξύ των νέων στην ΕΕ.

Πρωταθλητές της Αξιοπιστίας: Αφού εξετάσαμε τις πιθανές παγίδες του διαδικτυακού περιεχομένου, στρέφουμε τώρα την προσοχή μας στον ζωτικό ρόλο που διαδραματίζουν οι δημιουργοί περιεχομένου στην προώθηση υπεύθυνου και αξιόπιστου περιεχομένου, ιδίως στον τομέα των πληροφοριών για την υγεία, τη διατροφή και τον αθλητισμό.

Δημιουργία Εμπιστοσύνης: Στη σημερινή ψηφιακή εποχή, όπου η ροή πληροφοριών είναι αδιάκοπη αλλά η ακρίβεια συχνά δύσκολη, η οικοδόμηση εμπιστοσύνης με το κοινό σας είναι πρωταρχικής σημασίας. Αξιόπιστο, επαληθεύσιμο και ασφαλές περιεχόμενο δεν είναι απλώς μια ευγένεια—είναι ο ακρογωνιαίος λίθος της υπεύθυνης δημιουργίας περιεχομένου (Mangold et al., 2022).

Περιεχόμενο Βασισμένο σε Επιστημονικές Αποδείξεις: Το θεμέλιο για αξιόπιστο και εμπιστεύσιμο περιεχόμενο είναι οι επιστημονικές αποδείξεις. Απορρίψτε τις εικασίες και τις ανεκδοτολογικές παρατηρήσεις! Βασίστε το περιεχόμενό σας σε επιστημονική έρευνα, αντλώντας από αξιόπιστες πηγές, όπως επιστημονικά περιοδικά, αναγνωρισμένους οργανισμούς υγείας και επίσημες κυβερνητικές δημοσιεύσεις. Μην κάνετε απλώς ισχυρισμούς—τεκμηριώστε τους! Αναφέροντας αυτές τις πηγές σε όλο το περιεχόμενό σας, δίνετε στους αναγνώστες τη δυνατότητα να επαληθεύσουν τις πληροφορίες μόνοι τους. Αυτή η διαφάνεια ενισχύει την εμπιστοσύνη και σας καθιερώνει ως αξιόπιστη πηγή πληροφόρησης, όχι απλώς άλλη μία φωνή στον γεμάτο κόσμο του διαδικτύου.



Διαφάνεια Μεθοδολογίας: Διευκρινίστε πώς συλλέγετε και αναλύετε πληροφορίες—είτε μέσω συνεντεύξεων με ειδικούς, ερευνών ή επιστημονικών μελετών. Να είστε διαφανείς σχετικά με τις μεθόδους σας, όπως η κατηγοριοποίηση δεδομένων ή ο εντοπισμός τάσεων. Αυτή η ανοικτότητα χτίζει εμπιστοσύνη, επιτρέπει στο κοινό να αξιολογήσει την εγκυρότητα του περιεχομένου σας και ενισχύει την αξιοπιστία σας, προάγοντας την ενημερωμένη ψηφιακή συμμετοχή.

Ακρίβεια και Διαφάνεια: Οι δημιουργοί περιεχομένου έχουν την ευθύνη να διασφαλίζουν ότι οι πληροφορίες που παρουσιάζουν είναι πραγματολογικά ακριβείς. Αυτό περιλαμβάνει την αναγνώριση των περιορισμών στη γνώση και την παρουσίαση των αβεβαιοτήτων με ειλικρίνεια. Η σαφής αναφορά πηγών και η δυνατότητα στους αναγνώστες να εντοπίζουν την προέλευση των πληροφοριών είναι ζωτικής σημασίας για τη διαφάνεια.

Ισορροπημένη Προσέγγιση: Η εμπιστοσύνη κερδίζεται με την παρουσίαση μιας ισορροπημένης άποψης. Αντί να υποστηρίζετε αποκλειστικά μια συγκεκριμένη οπτική, αναγνωρίστε την ύπαρξη διαφορετικών προσεγγίσεων σε ένα θέμα. Αυτό δείχνει διανοητική ειλικρίνεια και επιτρέπει στο κοινό να διαμορφώσει τις δικές του ενημερωμένες απόψεις. Αποφύγετε τη γλώσσα που είναι υπερβολικά προωθητική και θυμίζει διαφημιστική προπαγάνδα. Επιδιώξτε την αντικειμενικότητα στο περιεχόμενό σας, αφήνοντας τα γεγονότα να μιλήσουν από μόνα τους. Αυτή η ισορροπημένη προσέγγιση ενισχύει την εμπιστοσύνη και σας καθιερώνει ως αξιόπιστη πηγή πληροφοριών, όχι απλώς έναν «πωλητή» μιας συγκεκριμένης άποψης.

Ύψος Σεβασμού: Ο ψηφιακός κόσμος είναι γεμάτος με έντονες απόψεις για την υγεία και την ευεξία. Ωστόσο, η καλλιέργεια εμπιστοσύνης δεν σημαίνει ότι πρέπει να αποφεύγονται οι διαφορετικές απόψεις. Αντίθετα, οι δημιουργοί περιεχομένου μπορούν να διατηρήσουν έναν επαγγελματικό και σεβαστό τόνο όταν συζητούν διάφορες προσεγγίσεις υγείας, ακόμη και όταν παρουσιάζουν αντίθετες απόψεις. Αυτό συνεπάγεται την αποφυγή προκλητικής γλώσσας,

50



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές των εταίρων του έργου GreenTick και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



υποτιμητικών σχολίων ή προσωπικών επιθέσεων προς τους υποστηρικτές άλλων προσεγγίσεων. Αντίθετα, πρέπει να εστιάσουν στην παρουσίαση των δυνατών και αδύναμων σημείων κάθε προσέγγισης με ουδέτερη και αντικειμενική ματιά. Να αναγνωρίζουν την εγκυρότητα διαφορετικών προοπτικών, ακόμα και αν διαφέρουν από τη δική τους.

Εστίαση στην Αλλαγή Συμπεριφοράς: Ας αφήσουμε πίσω τις γρήγορες λύσεις και τις δίαιτες της μόδας! Αντίθετα, οι δημιουργοί περιεχομένου πρέπει να υποστηρίζουν βιώσιμες και ρεαλιστικές προσεγγίσεις για έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Αυτό σημαίνει να επικεντρωθούν σε μακροπρόθεσμες αλλαγές στη συμπεριφορά που μπορούν να διατηρηθούν, αντί να προωθούν μη ρεαλιστικά ή περιοριστικά σχέδια. Φανταστείτε έναν δημιουργό περιεχομένου που προωθεί τη υγιεινή διατροφή – θα επικεντρωνόταν στην ενσωμάτωση περισσότερων φρούτων και λαχανικών στις καθημερινές ρουτίνες, αντί να αποκλείει ολόκληρες ομάδες τροφίμων. Υποστηρίζοντας βιώσιμες πρακτικές, οι δημιουργοί περιεχομένου ενδυναμώνουν το κοινό τους να κάνει διαρκείς αλλαγές στον τρόπο ζωής που συμβάλλουν στην συνολική ευημερία, αντί να κυνηγούν βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα με δίαιτες της μόδας.

Νομικό Πλαίσιο: Οι δημιουργοί περιεχομένου δεν ζουν σε έναν α-νομικό "Άγριο Δυτικό" κόσμο διαδικτυακών πληροφοριών. Αντίθετα, λειτουργούν μέσα σε ένα νομικό πλαίσιο που δίνει προτεραιότητα σε τρία βασικά σημεία: ακρίβεια, διαφάνεια και προστασία των χρηστών. Αυτό σημαίνει ότι κάθε δημοσίευση από έναν δημιουργό περιεχομένου πρέπει να είναι βασισμένη στην αλήθεια. Τα γεγονότα και οι αριθμοί πρέπει να ελέγχονται με ακρίβεια, και οποιεσδήποτε αβεβαιότητες ή περιορισμοί στη γνώση πρέπει να δηλώνονται σαφώς (Zhuk, 2023).

Ιδιωτικότητα Δεδομένων: Στον σημερινό κόσμο που βασίζεται στα δεδομένα, ο σεβασμός της ιδιωτικότητας των χρηστών είναι υψίστης σημασίας. Οι δημιουργοί περιεχομένου πρέπει να τηρούν τους κανονισμούς περί ιδιωτικότητας δεδομένων και να χειρίζονται τις πληροφορίες των χρηστών υπεύθυνα.



Αποποίηση Ευθυνών: Όταν προωθούν συγκεκριμένα προϊόντα ή υπηρεσίες, είναι απαραίτητες σαφείς και αδιαμφισβήτητες αποποιήσεις ευθυνών για να αποφεύγεται η παραπλάνηση των χρηστών.

Γνωστοποιήσεις: Η διατήρηση της διαφάνειας είναι ζωτικής σημασίας για την οικοδόμηση εμπιστοσύνης με το κοινό σας. Μια βασική πτυχή αυτής της διαδικασίας είναι η αποκάλυψη τυχόν πιθανών συγκρούσεων συμφερόντων. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να είστε ειλικρινείς σχετικά με τυχόν χορηγίες, συμφωνίες μάρκετινγκ θυγατρικών ή εγκρίσεις προϊόντων που ενδέχεται να επηρεάσουν το περιεχόμενό σας. Αποκαλύπτοντας αυτές τις συγκρούσεις, δίνετε στους θεατές ή τους αναγνώστες σας τη δυνατότητα να κρίνουν τεκμηριωμένα τις πληροφορίες που παρουσιάζετε. Μπορούν έτσι να κατανοήσουν εάν η προοπτική σας μπορεί να επηρεαστεί από κάποιο οικονομικό κίνητρο, επιτρέποντάς τους να σταθμίσουν το περιεχόμενό σας έχοντας κατά νου αυτή τη γνώση.

Ενημερωμένες Πληροφορίες: Στην επιστήμη της υγείας, της διατροφής και του αθλητισμού, οι πληροφορίες παλαιώνουν γρήγορα. Όπως ένα προϊόν που έχει λήξει στο ψυγείο σας, η γνώση για την υγεία χρειάζεται τακτική ανανέωση. Για να παραμείνετε αξιόπιστοι και να παρέχετε ακριβείς πληροφορίες, οι δημιουργοί περιεχομένου πρέπει να ανανεώνουν τη δουλειά τους καθώς προκύπτουν νέες έρευνες. Για παράδειγμα, μία ανάρτηση στο μπλογκ σχετικά με μια βιταμίνη μπορεί να χρειαστεί αναθεώρηση αν νέες μελέτες αποκαλύψουν νέες επιδράσεις ή παρενέργειες. Η ανανέωση του περιεχομένου αντικατοπτρίζει τη δέσμευση για τη σύγχρονη γνώση, τοποθετώντας σας ως αξιόπιστη πηγή για ενημερωμένες πληροφορίες.

Διαμόρφωση Περιεχομένου: Μην υποτιμάτε τη δύναμη της σαφούς επικοινωνίας! Η δημιουργία ενημερωτικού και καλά ερευνημένου περιεχομένου είναι σημαντική, αλλά το να είναι σαφές και ενδιαφέρον εξίσου σημαντικό. Χρησιμοποιήστε απλή, συνοπτική γλώσσα που αποφεύγει την τεχνική ορολογία και ταιριάζει στο κοινό σας. Πέρα από τα λόγια, οπτικά εργαλεία όπως τα γραφήματα και οι πίνακες μπορούν να απλοποιήσουν σύνθετες πληροφορίες, μετατρέποντας πυκνές επιστημονικές εκθέσεις σε προσιτό και συναρπαστικό περιεχόμενο που βοηθάει τις δύσκολες έννοιες να γίνουν προσιτές και ενδιαφέρουσες.



Αποφυγή Ιατρικών Συμβουλών: Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι το διαδικτυακό περιεχόμενο δεν πρέπει ποτέ να αντικαθιστά τις επαγγελματικές ιατρικές συμβουλές. Οι δημιουργοί περιεχομένου πρέπει να ενθαρρύνουν τους χρήστες να συμβουλευονται τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης για εξατομικευμένες οδηγίες σχετικά με θέματα υγείας.

Συμμετοχή και Ανατροφοδότηση: Το ταξίδι προς την εμπιστοσύνη δεν τελειώνει με την απλή δημοσίευση καλά ερευνημένου περιεχομένου. Ένα κρίσιμο βήμα είναι η ενίσχυση μιας διπλής επικοινωνίας. Ενθαρρύνετε τις ερωτήσεις και τα σχόλια των χρηστών – αυτή η ανοιχτή διάλογος σας επιτρέπει να αντιμετωπίζετε παρανοήσεις και να παρέχετε περαιτέρω διευκρινίσεις. Ενεργώντας ενεργά με το κοινό σας, όχι μόνο δείχνετε προθυμία να μάθετε και να προσαρμοστείτε, αλλά δημιουργείτε επίσης μια αίσθηση κοινότητας γύρω από το περιεχόμενό σας. Η άμεση αντιμετώπιση των ανησυχιών των χρηστών ενισχύει την εμπιστοσύνη και τη διαφάνεια, επιτρέποντάς σας να δημιουργήσετε έναν χώρο όπου η μάθηση ανθίζει μέσω ανοιχτής συζήτησης και συνεργασίας.

Αξιόπιστη και υπεύθυνη δημιουργία περιεχομένου	Νομικό πλαίσιο και προδιαγραφές διαφάνειας
<ul style="list-style-type: none">● Πρωταθλητές της αξιοπιστίας● Οικοδόμηση εμπιστοσύνης● Περιεχόμενο βασισμένο σε αποδείξεις● Ακρίβεια και διαφάνεια● Ισορροπημένη προσέγγιση● Ύφος με σεβασμό● Εστίαση στην αλλαγή συμπεριφοράς● Διαμόρφωση περιεχομένου● Επικαιροποιημένες πληροφορίες● Αποφυγή ιατρικών συμβουλών	<ul style="list-style-type: none">● Το νομικό τοπίο● Απόρρητο δεδομένων● Γνωστοποιήσεις● Διαφάνεια της μεθοδολογίας● Δέσμευση και ανατροφοδότηση

Πίνακας 6: 10+5 Κριτήρια για τη Δημιουργία Περιεχομένου



Στην προσπάθειά μας για έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής, συχνά αναζητούμε καθοδήγηση στις ψηφιακές τεχνολογίες. Ωστόσο, ο τεράστιος διαδικτυακός κόσμος του περιεχομένου για την υγεία, τη διατροφή και τον αθλητισμό είναι γεμάτος κινδύνους, συμπεριλαμβανομένης της παραπληροφόρησης που μπορεί να οδηγήσει σε κακές επιλογές και μη ρεαλιστικές προσδοκίες. Επιστημονικά στοιχεία υπογραμμίζουν τη σημασία της κριτικής αξιολόγησης των διαδικτυακών πληροφοριών για την υγεία- ο ΠΟΥ συνιστά την επαλήθευση της αξιοπιστίας της πηγής και τη συμβουλή των επαγγελματιών υγείας. Η έρευνα του ΠΟΥ δείχνει επίσης ότι η παραπληροφόρηση μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τις συμπεριφορές υγείας. Έτσι, η ευθύνη για την καταπολέμηση των αρνητικών επιπτώσεων της παραπληροφόρησης δεν ανήκει μόνο στους νέους αλλά και στους παραγωγούς περιεχομένου, μια πρόκληση που το έργο Green Tick επιδιώκει να αντιμετωπίσει. Πιστεύουμε ότι καθώς οι δημιουργοί περιεχομένου εφαρμόζουν τις στρατηγικές και τις συστάσεις που περιγράφονται εδώ για την παραγωγή αξιόπιστου, επαληθεύσιμου και ασφαλούς περιεχομένου, η επιρροή της παραπληροφόρησης στην υγεία των νέων θα μειωθεί. Καθώς οι φορείς που ασχολούνται με τον αθλητισμό, την υγεία και τη διατροφή υιοθετούν αυτές τις κατευθυντήριες γραμμές και περισσότεροι δημιουργοί τις τηρούν, η δημόσια πίεση θα αποθαρρύνει τις παραπλανητικές πρακτικές, προωθώντας ένα ασφαλέστερο ψηφιακό περιβάλλον.



ΑΣΚΗΣΗ 9



Ως δημιουργός περιεχομένου, σκοπεύετε να δημιουργήσετε ένα βίντεο για μια συγκεκριμένη άσκηση που πιστεύετε ότι επηρεάζει θετικά την υγεία και τις διατροφικές συνήθειες.

Παρακαλώ αξιολογήστε όλα τα περιεχόμενα που έχετε παρακολουθήσει σύμφωνα με τα 10 κριτήρια που προτείνουμε για τη Δημιουργία Αξιόπιστου και Υπεύθυνου Περιεχομένου.

Άσκηση Αναστοχασμού #9

54



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές των εταίρων του έργου GreenTick και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6. Στρατηγικές/συστάσεις για επαγγελματίες, γονείς και φορείς χάραξης πολιτικής

Σε αυτό το κεφάλαιο, επιδιώκουμε να εξετάσουμε στρατηγικές/συστάσεις σχετικά με το περιεχόμενο που αφορά την υγεία, τη διατροφή και τον αθλητισμό στο ψηφιακό τοπίο για επαγγελματίες, επαγγελματίες, γονείς και υπεύθυνους χάραξης πολιτικής. Περιγράφει λεπτομερώς τις δραστηριότητες που αποσκοπούν στην αύξηση της ευαισθητοποίησης των σχετικών ομάδων σχετικά με τη σημασία της διάκρισης του περιεχομένου της ψηφιακής τεχνολογίας, συμπεριλαμβανομένων των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Στη συνέχεια, το κεφάλαιο αναλύει την ανάγκη για νομικές ρυθμίσεις για τη λογοδοσία αυτών των περιεχομένων, ώστε να συμβαδίζουν με τις ραγδαίες τεχνολογικές εξελίξεις και τις επιπτώσεις τους. Σε συνδυασμό με τις νομικές ρυθμίσεις, το κεφάλαιο αυτό υποστηρίζει την υιοθέτηση της ετικέτας « Green Tick » και εξηγεί τα οφέλη της για τους χρήστες, συμπεριλαμβανομένου του τρόπου με τον οποίο θα ενισχύσει την ασφάλεια, την ιδιωτικότητα και τη διαφάνεια.

6.1 Δραστηριότητες ευαισθητοποίησης

Για να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση των νέων στον ψηφιακό γραμματισμό όσον αφορά το περιεχόμενο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της ψηφιακής τεχνολογίας σχετικά με τον αθλητισμό, την υγεία και τη διατροφή, οι επαγγελματίες, οι επαγγελματίες, οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής και οι γονείς μπορούν να λάβουν διάφορα σημαντικά μέτρα. Ο ακόλουθος πίνακας σκιαγραφεί συστάσεις, στρατηγικές και δραστηριότητες για την επίτευξη αυτού του στόχου.

Εκπαίδευση και Κατάρτιση	
<ul style="list-style-type: none">Ανάπτυξη μιας νοοτροπίας στους νέους που δίνει σταθερά προτεραιότητα στην κριτική αξιολόγηση των ψηφιακών πληροφοριών που συναντάμε σχετικά με τη διατροφή, την υγεία και τον αθλητισμό.	
Ειδικοί, επαγγελματίες (π.χ. προπονητές, δάσκαλοι,	Σ*: Ενσωμάτωση του ψηφιακού αλφαριθμητισμού που σχετίζεται με το πρόγραμμα σπουδών/την πρακτική σας

55



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές των εταίρων του έργου GreenTick και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



<p>καθηγητές φυσικής αγωγής, γυμναστές, ειδικοί σε θέματα αθλητισμού, ερευνητές)</p> <p>*Σ: Σύσταση</p> <p>*Δ: Δραστηριότητα</p>	<p>και ενίσχυση των δεξιοτήτων ψηφιακού αλφαριθμητισμού της ομάδας-στόχου σας.</p> <p>Δ*: Διοργάνωση εργαστηρίων για την προώθηση της σημασίας του ψηφιακού αλφαριθμητισμού σε σχέση με τη διατροφή, την υγεία και τον αθλητισμό.</p> <p>Σ: Αντιμετωπίστε τους κινδύνους, αλλά επίσης εξασφαλίστε ότι αισθάνονται ασφαλείς, αντί να τους εκφοβίζετε απέναντι στο ψηφιακό περιεχόμενο.</p> <p>Δ: Τονίστε τις πιθανές επιπτώσεις της παραπληροφόρησης σε τομείς όπως η υγεία, η διατροφή και ο αθλητισμός, όπως οι κίνδυνοι από τις δίαιτες μόδας, την εναλλακτική ιατρική, τα μη επαληθευμένα συμπληρώματα διατροφής ή τις ακατάλληλες τεχνικές προπόνησης.</p> <p>Σ: Ενθαρρύνετε τους νέους να αναζητούν ψηφιακό περιεχόμενο βασισμένο σε αποδείξεις ή να διασταυρώνουν με τεκμηριωμένες και αξιόπιστες πηγές που σχετίζονται με τη διατροφή, την υγεία και τον αθλητισμό.</p> <p>Δ: Προτείνετε λογαριασμούς ή/και εφαρμογές μέσω κοινωνικής δικτύωσης για να τους ακολουθήσουν, έτσι ώστε οι μαθητές/αθλητές που θέτουν ορισμένα πρότυπα να τα χρησιμοποιούν ως πρότυπα κατά την εξερεύνηση άλλων λογαριασμών και εφαρμογών.</p>
<p>Γονείς</p>	<p>Σ: Ως γονέας, η αύξηση της ευαισθητοποίησης, της γνώσης και του ψηφιακού αλφαριθμητισμού σας όσον αφορά το ψηφιακό περιεχόμενο που σχετίζεται με την υγεία, τη διατροφή και τον αθλητισμό είναι υψίστης σημασίας.</p> <p>Δ: Συμμετέχετε με τα παιδιά σας σε επικοινωνητικές συζητήσεις σχετικά με τη σημασία της κριτικής σκέψης για την κατανάλωση ψηφιακού περιεχομένου που σχετίζεται με τη διατροφή, την υγεία και τον αθλητισμό, εμπλέκοντας επίσης δασκάλους και ειδικούς ή κάποιον που πιστεύετε ότι το παιδί σας εκτιμά τη γνώμη του, εάν είναι απαραίτητο.</p>



	<p>Σ: Αναγνωρίστε ότι οι νέοι σε αναπτυξιακά στάδια μπορεί να επηρεάζονται περισσότερο από παραπλανητικό ψηφιακό περιεχόμενο</p> <p>Δ: Ακολουθήστε τους ίδιους λογαριασμούς και χρησιμοποιήστε τις ίδιες ψηφιακές εφαρμογές με τα παιδιά σας προκειμένου να αξιολογήσετε.</p>
Υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής	<p>Στρατηγική 1: Ξεκινήστε τοπικές, περιφερειακές και εθνικές εκστρατείες και κατάρτιση για νέους που προωθούν τη συνειδητή χρήση των κοινωνικών μέσων και των ψηφιακών τεχνολογιών σε σχέση με την υγεία, τη διατροφή και τον αθλητισμό.</p> <p>Στρατηγική 2: Εκπαίδευση επαγγελματιών και επαγγελματιών σχετικά με τον γραμματισμό στα ψηφιακά μέσα, την αξιοπιστία και την επαληθευστικότητα του ψηφιακού περιεχομένου, την παραπληροφόρηση, τους κινδύνους.</p> <p>Στρατηγική 3: Ανάπτυξη πολιτικών και κανονισμών για την καταπολέμηση του μη επαληθευμένου και μη ασφαλούς ψηφιακού περιεχομένου που σχετίζεται με τη διατροφή, την υγεία και τον αθλητισμό και δημιουργία μηχανισμών για τον εντοπισμό τέτοιου περιεχομένου με τη χρήση τεχνολογιών όπως η τεχνητή νοημοσύνη.</p>
Συνεργασίες και Συμμετοχή της Κοινότητας	
<ul style="list-style-type: none"> Συνεργασία με συναδέλφους, επαγγελματίες (π.χ. διαιτολόγους, προπονητές, γιατρούς, ειδικούς σε θέματα φυσικής κατάστασης) και άλλους ενδιαφερόμενους φορείς 	
Ειδικοί και Επαγγελματίες	<p>Σ*: Αποκτήστε γνώσεις από τους συναδέλφους σας και ανταλλάξτε εμπειρίες και βέλτιστες πρακτικές με τους συναδέλφους σας</p> <p>Δ: Συμμετοχή σε διαδικτυακές ή προσωπικές κοινότητες πρακτικής/δραστηριότητας μάθησης</p>
Γονείς	<p>Σ: Ξεκινήστε οικογενειακές δραστηριότητες που προωθούν την υπεύθυνη κατανάλωση ψηφιακών μέσων που σχετίζονται με τον αθλητισμό, την υγεία και τη διατροφή.</p> <p>Δ: Κοινή εξέταση ενός επιλεγμένου λογαριασμού κοινωνικής δικτύωσης</p>
<p>*Σ: Σύσταση</p> <p>*Δ: Δραστηριότητα</p>	



	<p>Σ: Ανάπτυξη δεξιοτήτων για την εποπτεία, τη συζήτηση και την υποστήριξη της ψηφιακής ασφάλειας των παιδιών σας σχετικά με την υγεία, τη διατροφή και τον αθλητισμό.</p> <p>Δ: Συμμετοχή σε κοινοτικά φόρουμ, εργαστήρια ή προγράμματα κατάρτισης</p>
<p>Υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής</p> <p>*Σ: Στρατηγική</p>	<p>Στρατηγική 1*: Διευκόλυνση συμπράξεων και συνεργασιών μεταξύ σχολείων, οργανισμών υγείας και αθλητισμού, εμπειρογνομόνων, ερευνητών και επαγγελματιών για τη δημιουργία ανοσίας του κοινού απέναντι σε ανεπιβεβαίωτο, μη ασφαλές, παραπλανητικό και παραπλανητικό ψηφιακό περιεχόμενο.</p>
Οικοδόμηση ασφαλών πλαισίων	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Εντοπισμός πραγματικών παραδειγμάτων για το πώς οι παραπλανητικές ψηφιακές πληροφορίες έχουν προκαλέσει προβλήματα υγείας, αθλητικούς τραυματισμούς και ανθυγιεινή διατροφή 	
<p>Υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής</p>	<p>Στρατηγική 1: Παρότρυνση και ώθηση των ψηφιακών πλατφορμών να αναπτύξουν συστήματα που προειδοποιούν αυτόματα τους χρήστες όταν οι δημιουργοί περιεχομένου μοιράζονται δυνητικά επιβλαβείς ή ανεπιβεβαίωτες πληροφορίες.</p> <p>Στρατηγική 2: Εφαρμογή πολιτικών για την επαλήθευση λογαριασμών και ψηφιακών τεχνολογιών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που σχετίζονται με την υγεία, τη διατροφή και τον αθλητισμό, καθιστώντας τους εύκολα αναγνωρίσιμους για τους νέους. Το μοντέλο « Green Tick » μπορεί να εφαρμοστεί για το σκοπό αυτό</p> <p>Στρατηγική 3: Ενίσχυση προτύπων και παραγόντων επιρροής που δίνουν έμφαση στην υπεύθυνη ανταλλαγή περιεχομένου, τη διαφάνεια και τις τεκμηριωμένες συμβουλές σε θέματα υγείας, αθλητισμού και διατροφής.</p>

Πίνακας 7: Συστάσεις για την αύξηση της ευαισθητοποίησης



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές των εταίρων του έργου GreenTick και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



INITIATIVES AIM TO ENHANCE
AWARENESS OF DIGITAL LITERACY
AND DIGITAL INFORMATION.

BEST PRACTICES



GOOGLE "BE INTERNET AWESOME" CAMPAIGN

This initiative aims helping children be safe and confident explorers of the online world, empowers younger children to use the web safely and wisely, so they can be confident explorers of the online world.

https://beinternetawesome.withgoogle.com/en_uk



UNESCO MEDIA AND INFORMATION LITERACY

This initiative provides a set of essential skills to address the challenges of the 21st century including the proliferation of mis- and disinformation and hate speech, the decline of trust in media and digital innovations notably AI.

<https://www.unesco.org/en/media-information-literacy>



EUROPEAN EDUCATION AREA

The EU Commission published a set of guidelines for teachers and educators on tackling disinformation and promoting digital literacy through education and training

https://education.ec.europa.eu/news/guidelines-for-teachers-and-educators-on-tackling-disinformation-and-promoting-digital-literacy-through-education-and-training?utm_source=chatgpt.com



GREEN TICK PROJECT, FUNDED BY ERASMUS+

The Green Tick project takes action against the uncontrolled spread of health, diet and sport related contents in social media and digital apps. Literature indicates that such content can have a negative impact, particularly on young people.

<https://greentickproject.com>



6.2. Αλλαγή νομικών κανονισμών και συμβουλές πολιτικής

Υπάρχει επείγουσα ανάγκη να ληφθούν μέτρα κατά της ανεξέλεγκτης διάδοσης περιεχομένου που σχετίζεται με την υγεία, τη διατροφή και τον αθλητισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τις ψηφιακές εφαρμογές. Η βιβλιογραφία, συμπεριλαμβανομένης της συστηματικής μας ανασκόπησης, στο πλαίσιο της προς δημοσίευση ανασκόπησης, δείχνει ότι το εν λόγω περιεχόμενο μπορεί να έχει αρνητικό αντίκτυπο, ιδίως στους νέους. Ως εκ τούτου, απαιτούνται διάφορες νομικές τροποποιήσεις και οι αντίστοιχες συμβουλές πολιτικής εξετάζονται παρακάτω.

59



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές των εταίρων του έργου GreenTick και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



Λογοδοσία και καταπολέμηση της παραπληροφόρησης: Οι ψηφιακές πλατφόρμες θα πρέπει να είναι υπόλογες και να αποτρέπονται από την παραγωγή παραπληροφόρησης και επιβλαβούς περιεχομένου που σχετίζεται με την υγεία, τη διατροφή και τον αθλητισμό.

- **Πρακτική:** Οι δημιουργοί περιεχομένου και οι πλατφόρμες θα πρέπει να υποβάλλουν περιοδικά εκθέσεις στους ρυθμιστικούς φορείς σχετικά με τα μέτρα που έχουν ληφθεί για τη διασφάλιση της ακρίβειας και της αξιοπιστίας του περιεχομένου. Οι εκθέσεις αυτές θα πρέπει να είναι διαθέσιμες στο κοινό για να ενισχυθεί η διαφάνεια και να λογοδοτήσουν οι δημιουργοί για παραπλανητικό ή επιβλαβές περιεχόμενο.

Η ΑΠΟΨΗ ΤΩΝ ΕΙΔΙΚΩΝ

Οι υπάρχουσες νομικές ρυθμίσεις δεν είναι πάντα επαρκείς για την αποτροπή της παραπληροφόρησης και της εμπορικής εκμετάλλευσης. Η ταχεία ανάπτυξη των ψηφιακών τεχνολογιών και πλατφορμών είναι μία από τις βασικές προκλήσεις που καθιστούν δύσκολη την εφαρμογή και ενημέρωση των αποτελεσματικών κανονισμών. Δυστυχώς, έχουμε καθυστερήσει.



Η άποψη των ειδικών #6: Συνέντευξη με Ισπανό ειδικό από τον τομέα του Αθλητισμού

Υποχρεωτική Κοινοποίηση Χορηγιών: Οι νομικές ρυθμίσεις πρέπει να απαιτούν από όλους τους influencers, δημιουργούς περιεχομένου και ψηφιακές πλατφόρμες που προωθούν προϊόντα που σχετίζονται με τον αθλητισμό, την υγεία και τη διατροφή, να αποκαλύπτουν ξεκάθαρα οποιεσδήποτε χορηγίες ή χρηματοδοτικά κίνητρα. Αυτό περιλαμβάνει όχι μόνο την προώθηση προϊόντων, αλλά και συνεργασίες με μάρκες, προγράμματα διατροφής ή αθλητικούς οργανισμούς. Οι αποκαλύψεις πρέπει να είναι ευδιάκριτες για τους χρήστες, ιδανικά με την ένδειξη ή ετικέτα ως υποχρεωτικό στοιχείο στις αναρτήσεις και τα βίντεο.

60



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές των εταίρων του έργου GreenTick και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



- **Πρακτική:** Παραβάσεις πρέπει να επισύρουν ποινές, όπως πρόστιμα, αφαίρεση περιεχομένου, προσωρινή αναστολή από ψηφιακές πλατφόρμες και αφαίρεση πιστοποίησης.

Άδεια Δημιουργού Περιεχομένου: Ανάπτυξη ενός συστήματος, όπως η ετικέτα "Green Tick", που επιτρέπει στους χρήστες να αναγνωρίζουν επαληθευμένα λογαριασμούς και ψηφιακές τεχνολογίες, όπως η πιστοποίηση. Μια δημόσια προσβάσιμη βάση δεδομένων ή μητρώο μπορεί να δημιουργηθεί για την παρακολούθηση των δημιουργών περιεχομένου και influencers που προωθούν τακτικά προϊόντα υγείας και φυσικής κατάστασης.

- **Πρακτική:** Υποχρεωτική εγγραφή και εκπλήρωση κριτηρίων που θα καθοριστούν· τακτική και υποχρεωτική επαγγελματική ανάπτυξη· τακτικοί έλεγχοι· παροχή ετικετών/αδειών.

Επάρκεια και Εκπαίδευση: Οι παραγωγοί ψηφιακού περιεχομένου πρέπει να ολοκληρώσουν υποχρεωτική εκπαίδευση που ενσωματώνει εξειδικευμένο περιεχόμενο στους τομείς τους (διατροφή, υγεία ή αθλητισμός) με βάση τα πιο πρόσφατα επιστημονικά ευρήματα, μαζί με εκπαίδευση σε υπευθυνότητα, επαληθευσσιμότητα, παραπληροφόρηση, γραμματισμό στα μέσα ενημέρωσης, παιδαγωγική, κινδύνους υγείας και τραυματισμών και ηθικά πρότυπα.

- **Πρακτική:** Ανάπτυξη και παροχή δωρεάν, ευέλικτης, φιλικής προς τον χρήστη, διαδραστικής και τακτικά ενημερωμένης διαδικτυακής εκπαίδευσης για παραγωγούς περιεχομένου και προγραμματιστές εφαρμογών.

Παρακολούθηση Λογαριασμών: Οι κυβερνήσεις ή δημόσιοι οργανισμοί πρέπει να δημιουργήσουν ανεξάρτητους ρυθμιστικούς φορείς που θα παρακολουθούν το ψηφιακό περιεχόμενο που σχετίζεται με την υγεία, τη διατροφή και τον αθλητισμό. Αυτοί οι φορείς θα αξιολογούν τακτικά την αξιοπιστία, την ακρίβεια και τον αντίκτυπο του περιεχομένου και θα εντοπίζουν περιοχές όπου η παραπληροφόρηση είναι διαδεδομένη.

- **Πρακτική:** Διεξαγωγή τακτικών αξιολογήσεων του ψηφιακού περιεχομένου που παράγεται στους τομείς της υγείας, της διατροφής και του αθλητισμού, δημοσίευση



λεπτομερών αναφορών και δημιουργία ενός Δείκτη Ασφαλείας για το ψηφιακό περιεχόμενο σε αυτούς τους τομείς που να αποτυπώνει την τρέχουσα κατάσταση και να παρέχει κατατάξεις. Ανάπτυξη πολιτικών για τη χρήση εργαλείων τεχνητής νοημοσύνης για την παρακολούθηση βλαβερών ή παραπλανητικών περιεχομένων που ενδέχεται να δημιουργούνται από πλατφόρμες κοινωνικών μέσων και εφαρμογές που σχετίζονται με την υγεία, τη διατροφή και τον αθλητισμό.

Σύγκρουση Συμφερόντων: Ξεκάθαρη αναγνώριση των υπευθύνων φορέων ή καθορισμός σαφούς διαχωρισμού ευθυνών για την παρακολούθηση περιεχομένου που σχετίζεται με την υγεία, τη διατροφή και τον αθλητισμό προκειμένου να αντιμετωπιστούν ενδεχόμενες συγκρούσεις συμφερόντων μεταξύ διαφόρων φορέων που λειτουργούν σε αυτούς τους αλληλεπικαλυπτόμενους τομείς.

- **Πρακτική:** Δημιουργία μιας ενοποιημένης αρχής με τη συνεργασία εμπειρογνομόνων από διάφορες ειδικότητες, διακρατική συνεργασία (π.χ. συνεργασία Υπουργείου Υγείας και Υπουργείου Αθλητισμού αν υπάρχει), συνεργασία με επαγγελματικές ενώσεις και θέσπιση των κατάλληλων νόμων και κανονισμών.

Ευθύνες Πλατφορμών Κοινωνικών Μέσων και Καταστημάτων Εφαρμογών: Οι παραγωγοί περιεχομένου δεν είναι οι μόνοι υπεύθυνοι, αλλά και οι πλατφόρμες όπου κυκλοφορεί το ψηφιακό περιεχόμενο πρέπει να αναλαμβάνουν ευθύνη.

- **Πρακτική:** Οι πλατφόρμες κοινωνικών μέσων και τα καταστήματα εφαρμογών πρέπει να αντιμετωπίζουν νομικές ποινές αν δεν καταπολεμούν άμεσα την παραπληροφόρηση. Οι πλατφόρμες πρέπει να αναπτύξουν μηχανισμούς για τον γρήγορο εντοπισμό, συστήματα ισχυρής επαλήθευσης γεγονότων και διόρθωση ή αφαίρεση βλαβερών περιεχομένων που σχετίζονται με την υγεία, τη διατροφή και τον αθλητισμό. Αυτές οι κυρώσεις μπορεί να περιλαμβάνουν πρόστιμα ή αυξημένους κυβερνητικούς ελέγχους. Συνεπώς, οι πλατφόρμες πρέπει να ενθαρρύνονται να υιοθετούν πολιτικές και πρακτικές που συνιστούν οι εξουσιοδοτημένοι οργανισμοί και να επιτρέπουν στους χρήστες να αναγνωρίζουν εύκολα ασφαλές περιεχόμενο και λογαριασμούς.



Δικαιώματα Καταναλωτών για Ψηφιακό Περιεχόμενο που Σχετίζεται με Υγεία, Διατροφή και Αθλητισμό: Οι νομικές ρυθμίσεις πρέπει να προστατεύουν τους καταναλωτές και να διευκρινίζουν αυτά τα δικαιώματα.

- **Πρακτική:** Οι νόμοι και οι κανονισμοί περί δικαιωμάτων καταναλωτών πρέπει να αναθεωρηθούν λαμβάνοντας υπόψη τις δυναμικές του ψηφιακού περιεχομένου που σχετίζεται με την υγεία, τη διατροφή και τον αθλητισμό. Πρέπει να δημιουργηθεί ή να ενισχυθεί η επιτροπή διαδικτυακής διαιτησίας για προβλήματα των καταναλωτών. Ενίσχυση των αρμοδιοτήτων, λειτουργιών και ικανοτήτων των επιτροπών διαιτησίας καταναλωτών στον τομέα αυτό. Επιπλέον, οι πλατφόρμες κοινωνικών μέσων και τα καταστήματα εφαρμογών είναι υποχρεωμένα να αναπτύξουν μηχανισμούς ειδικά για τα δικαιώματα των καταναλωτών σε σχέση με το ψηφιακό περιεχόμενο που σχετίζεται με την υγεία, τη διατροφή και τον αθλητισμό.

Προσαρμογή Λογαριασμών Κοινωνικών Μέσων και Εφαρμογών: Η δημιουργία λογαριασμού σε κοινωνικά μέσα ή η ανάρτηση εφαρμογής στα καταστήματα για περιεχόμενο που αφορά την υγεία, τη διατροφή και τον αθλητισμό πρέπει να απαιτεί διαφορετικά στάδια και προϋποθέσεις.

- **Πρακτική:** Οι χρήστες που επιλέγουν κατηγορίες υγείας, διατροφής ή αθλητισμού κατά τη δημιουργία λογαριασμού σε πλατφόρμες κοινωνικών μέσων ή κατά την εγκατάσταση εφαρμογής πρέπει να υπογράψουν μια ειδικά αναπτυγμένη δήλωση σύμβασης.

Συμπερασματικά, το κεφάλαιο αυτό προσφέρει μερικές εφικτές συστάσεις για τη διασφάλιση της ασφάλειας του ψηφιακού περιεχομένου που σχετίζεται με τη διατροφή, την υγεία και τον αθλητισμό, επωφελούμενοι οι χρήστες, οι ενδιαφερόμενοι γύρω από τους χρήστες, όπως επαγγελματίες, δάσκαλοι, γονείς κ.ά., καθώς και οι δημιουργοί περιεχομένου. Παρακάτω παρατίθεται μια σύνοψη με τα κύρια σημεία του κεφαλαίου.



Η σημασία του Ψηφιακού Γραμματισμού και της Ευαισθητοποίησης: Η ενίσχυση της ευαισθητοποίησης για την κριτική αξιολόγηση του ψηφιακού περιεχομένου που σχετίζεται με την υγεία, τη διατροφή και τον αθλητισμό είναι ουσιώδης όχι μόνο για τους χρήστες, αλλά και για τους επαγγελματίες, τους γονείς και τους υπεύθυνους πολιτικής.

Ετικέτα "Green Tick": Αυτή η προτεινόμενη ετικέτα προωθεί έναν μηχανισμό για να αναγνωρίζουν οι χρήστες εύκολα αξιόπιστους και επαληθεύσιμους λογαριασμούς, ενώ παράλληλα υπόσχεται στους δημιουργούς περιεχομένου και προγραμματιστές εφαρμογών να επιτύχουν καθεστώς εμπιστοσύνης, πληρώντας καθορισμένα κριτήρια, μειώνοντας έτσι το φόρτο εργασίας τους και δίνοντάς τους προτίμηση από τους χρήστες έναντι άλλων δημιουργών.

Νομικές Ρυθμίσεις και Υπευθυνότητα: Οι επίσημες ρυθμίσεις που θα απαιτούν υπευθυνότητα από τους δημιουργούς περιεχομένου και τις πλατφόρμες πρέπει να αναθεωρηθούν με γνώμονα τους τομείς του αθλητισμού, της υγείας και της διατροφής. Αναγκαία βήματα όπως περιοδικές αναφορές, ποινές για παραβάσεις και υποχρεωτική αποκάλυψη χορηγιών πρέπει να ληφθούν το συντομότερο δυνατό. Έτσι, τα νομικά πλαίσια πρέπει να προστατεύουν τα δικαιώματα των χρηστών ως προς το ψηφιακό περιεχόμενο που αφορά τη διατροφή, την υγεία και τον αθλητισμό.

Εκπαίδευση, Συνεργασία και Συμμετοχή στην Κοινότητα: Οι επαγγελματίες, οι γονείς και οι υπεύθυνοι πολιτικής πρέπει να συμμετέχουν σε εκπαιδευτικά προγράμματα και εργαστήρια, να συνεργάζονται με συναδέλφους και κοινότητες για την ανταλλαγή βέλτιστων πρακτικών και να ενισχύουν την προστασία στον ψηφιακό τομέα, απέναντι στο περιεχόμενο που αφορά τη διατροφή, την υγεία και τον αθλητισμό.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7. Σύνοψη

7.1 Επανακαθορισμός του Σκοπού

Οι κατευθυντήριες γραμμές Green Tick αναπτύχθηκαν για να αντιμετωπίσουν τις πιεστικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι νέοι κατά την πλοήγησή τους στο ψηφιακό τοπίο του περιεχομένου για την υγεία, τη διατροφή και τον αθλητισμό. Σε μια εποχή όπου οι πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, οι εφαρμογές για κινητά και οι ψηφιακές τεχνολογίες παρέχουν πρωτοφανή πρόσβαση σε πληροφορίες, οι νεαροί χρήστες εκτίθενται ταυτόχρονα στα οφέλη και τους κινδύνους αυτών των εργαλείων. Ενώ οι ψηφιακές εφαρμογές μπορούν να δώσουν τη δυνατότητα στα άτομα να αναλάβουν τον έλεγχο της ευημερίας τους μέσω της εξατομικευμένης παρακολούθησης της υγείας τους και της πρόσβασης σε συμβουλές ειδικών, η συντριπτική διαθεσιμότητα ανεξέλεγκτου περιεχομένου εγκυμονεί σημαντικούς κινδύνους, ιδίως για τους ευπαθείς νέους.

Η ΑΠΟΨΗ ΤΩΝ ΕΙΔΙΚΩΝ

“Χρειάζεται περισσότερη διεθνής συνεργασία και επικαιροποιημένα, ολοκληρωμένα νομικά πλαίσια.”



Η άποψη των ειδικών #7: Συνέντευξη με Έλληνα ειδικό από τον τομέα του Αθλητισμού

Ο βασικός σκοπός αυτού του οδηγού είναι να εφοδιάσει τους νέους, τους επαγγελματίες, τους γονείς και τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής με τα απαραίτητα εργαλεία για να αξιολογούν την αξιοπιστία του διαδικτυακού περιεχομένου που σχετίζεται με την υγεία. Καθώς η ψηφιακή



παραπληροφόρηση συνεχίζει να εξαπλώνεται, αυτή η οδηγία υπογραμμίζει τη σημασία του κριτικού ψηφιακού γραμματισμού—την ικανότητα να διακρίνουμε τις αξιόπιστες πηγές από τις παραπλανητικές πληροφορίες. Παρέχει στρατηγικές για την ενίσχυση των πιο υγιών ψηφιακών συμπεριφορών, προσφέρει ένα πλαίσιο για την επαλήθευση αξιόπιστου περιεχομένου μέσω της Ετικέτας Πράσινου Σήματος και καλεί σε συλλογική δράση για να εξασφαλιστεί η υπευθυνότητα των παραγωγών περιεχομένου και των ψηφιακών πλατφορμών. Προωθώντας την ασφαλή, βασισμένη σε στοιχεία κατανάλωση περιεχομένου, ο Οδηγός Green Tick αποσκοπεί στη μείωση των πιθανών βλαβών που προκαλούνται από την παραπληροφόρηση, βοηθώντας τους νέους να λαμβάνουν ενημερωμένες αποφάσεις σχετικά με την υγεία, τη διατροφή και τις αθλητικές τους δραστηριότητες.

7.2 Σύνοψη Κύριων Ευρημάτων

Καθ' όλη τη διάρκεια της οδηγίας, προέκυψαν αρκετά βασικά ευρήματα που δείχνουν τόσο τις ευκαιρίες όσο και τις προκλήσεις που θέτουν οι ψηφιακές εφαρμογές και τα κοινωνικά μέσα στον τομέα της υγείας, της διατροφής και του αθλητισμού. Αυτά τα ευρήματα τονίζουν τη διττή επίδραση των ψηφιακών εργαλείων—προσφέροντας τόσο πολύτιμους πόρους για προσωπική ανάπτυξη όσο και σημαντικούς κινδύνους αν χρησιμοποιηθούν ανεύθυνα. Στο πλαίσιο αυτό, η εξάπλωση των ψηφιακών εφαρμογών και των κοινωνικών μέσων έχει αλλάξει ριζικά τον τρόπο με τον οποίο οι νέοι αποκτούν και αλληλεπιδρούν με τις πληροφορίες υγείας. Ορισμένα από τα βασικά οφέλη περιλαμβάνουν:

- **Αυξημένη Προσβασιμότητα:** Οι ψηφιακές εφαρμογές και οι κοινωνικές πλατφόρμες προσφέρουν στους νέους άμεση πρόσβαση σε μια μεγάλη ποικιλία πληροφοριών για την υγεία και τη φυσική κατάσταση. Από παρακολούθηση φυσικής κατάστασης μέχρι συμβουλές διατροφής, αυτά τα εργαλεία προσφέρουν εξατομικευμένες εμπειρίες που ενδυναμώνουν τους χρήστες να αναλάβουν τον έλεγχο της υγείας τους.



- **Εξατομίκευση:** Οι εφαρμογές και οι φορητές συσκευές επιτρέπουν στους χρήστες να παρακολουθούν και να παρατηρούν τη δραστηριότητά τους, τη διατροφή τους και τα πρότυπα ύπνου τους, προάγοντας μεγαλύτερη συνειδητοποίηση και συμμετοχή σε συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία.
- **Κίνητρο και Υποστήριξη:** Τα κοινωνικά μέσα ενισχύουν τις κοινότητες ανθρώπων με παρόμοια ενδιαφέροντα, προσφέροντας υποστηρικτικά κίνητρα μέσω προκλήσεων για την υγεία, προσωπικών ιστοριών και κοινών στόχων.

Ωστόσο, αυτά τα οφέλη συνοδεύονται από σοβαρούς κινδύνους:

- **Παραπληροφόρηση και Μη Επαληθευμένο Περιεχόμενο:** Οι ψηφιακές πλατφόρμες συχνά στερούνται αυστηρού ελέγχου των γεγονότων, με αποτέλεσμα τη διάδοση επικίνδυνων συμβουλών για την υγεία, όπως επικίνδυνες δίαιτες και μη αποδεδειγμένα προγράμματα φυσικής κατάστασης.
- **Αρνητική Εικόνα Σώματος και Ψυχικά Ζητήματα Υγείας:** Η συνεχής έκθεση σε ιδανικές εικόνες σώματος στα κοινωνικά μέσα μπορεί να οδηγήσει σε δυσαρέσκεια με το σώμα, άγχος και στην ανάπτυξη ανθυγιεινών συμπεριφορών όπως η διαταραγμένη διατροφή.
- **Ανησυχίες για την Ιδιωτικότητα Δεδομένων:** Πολλές εφαρμογές συλλέγουν προσωπικά δεδομένα υγείας χωρίς επαρκείς προστασίες, θέτοντας σε κίνδυνο την ιδιωτικότητα των χρηστών.

Οι δημιουργοί περιεχομένου—συμπεριλαμβανομένων των influencers, των ειδικών φυσικής κατάστασης και των bloggers υγείας—παίζουν κρίσιμο ρόλο στη διαμόρφωση των υγιών συμπεριφορών του κοινού τους. Ενώ έχουν τη δύναμη να εκπαιδεύσουν και να εμπνεύσουν,



πρέπει επίσης να αναλάβουν την ευθύνη για την ακρίβεια των πληροφοριών που διαδίδουν. Βασικά σημεία περιλαμβάνουν:

- **Η Ανάγκη για Περιεχόμενο Βασισμένο σε Στοιχεία:** Οι δημιουργοί περιεχομένου πρέπει να θεμελιώνουν τις πληροφορίες τους σε αξιόπιστες, ερευνημένες πηγές για να εξασφαλίσουν ότι το κοινό τους λαμβάνει αξιόπιστες, ακριβείς συμβουλές.
- **Διαφάνεια και Υπευθυνότητα:** Οι αποκαλύψεις σχετικά με χορηγίες ή οικονομικά κίνητρα είναι απαραίτητες για τη διατήρηση της εμπιστοσύνης. Η παραπληθητική προώθηση περιεχομένου υπονομεύει την εμπιστοσύνη του κοινού και μπορεί να συμβάλει στην παραπληροφόρηση.
- **Συμμετοχή και Δημιουργία Κοινότητας:** Η αλληλεπίδραση με το κοινό μέσω σχολίων, η διόρθωση παρεξηγήσεων και η ενθάρρυνση του διαλόγου ενισχύει την εμπιστοσύνη και τη συνεργασία, βοηθώντας στη δημιουργία μιας πιο ενημερωμένης και υπεύθυνης ψηφιακής κοινότητας.

Οι επαγγελματίες, οι γονείς και οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής έχουν κεντρικό ρόλο στην αύξηση της ευαισθητοποίησης και στην προώθηση ασφαλούς ψηφιακής χρήσης. Οι εξής συστάσεις επισημαίνονται:

- **Εκπαίδευση και Ψηφιακός Γραμματισμός:** Οι επαγγελματίες και οι γονείς πρέπει να δώσουν προτεραιότητα στην εκπαίδευση των νέων για το πώς να αξιολογούν κριτικά το υγειονομικό περιεχόμενο στο διαδίκτυο. Τα εργαστήρια και οι οικογενειακές δραστηριότητες μπορούν να δημιουργήσουν ένα ασφαλές περιβάλλον για την εξερεύνηση ψηφιακών πληροφοριών.
- **Συνεργασία και Ανάπτυξη Πολιτικής:** Οι υπεύθυνοι πολιτικής πρέπει να συνεργαστούν με οργανισμούς υγείας, εκπαιδευτικούς και τεχνολογικές εταιρείες για



να θεσπίσουν κατευθυντήριες γραμμές που να καταπολεμούν την παραπληροφόρηση και να προάγουν υπεύθυνη ψηφιακή κατανάλωση. Τα νομικά πλαίσια πρέπει να εξελιχθούν για να λογοδοτούν οι δημιουργοί περιεχομένου και οι πλατφόρμες για παραπλανητικό ή επιβλαβές περιεχόμενο.

Η Ετικέτα Green Tick: Αυτή η ετικέτα χρησιμεύει ως εργαλείο για την επαλήθευση αξιόπιστου και πιστοποιημένου περιεχομένου, διευκολύνοντας τους νέους και το ευρύ κοινό να αναγνωρίζουν αξιόπιστες πηγές υγειονομικών πληροφοριών στο διαδίκτυο.

Η ΑΠΟΨΗ ΤΩΝ ΕΙΔΙΚΩΝ

“Οι εκπαιδευτικοί, οι γονείς και οι επαγγελματίες υγείας θα πρέπει να προάγουν τη υγιή χρήση αυτών των πλατφορμών.”



Η άποψη των ειδικών #8: Συνέντευξη με Τούρκο ειδικό από τον τομέα της Διατροφής

7.3 Ο Ρόλος του Ψηφιακού Γραμματισμού

Ο ψηφιακός γραμματισμός είναι απαραίτητος για την πλοήγηση στον τεράστιο και συχνά αναξιόπιστο όγκο πληροφοριών σχετικά με την υγεία, τη διατροφή και τον αθλητισμό που βρίσκονται στο διαδίκτυο. Εξοπλίζει τους χρήστες—ιδιαίτερα τους νέους—με δεξιότητες κριτικής σκέψης για να αξιολογούν αν το περιεχόμενο είναι αξιόπιστο και βασισμένο σε στοιχεία, βοηθώντας τους να αποφύγουν την παραπληροφόρηση που μπορεί να βλάψει την ευημερία τους.

Βασικές Δεξιότητες Ψηφιακού Γραμματισμού



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές των εταίρων του έργου GreenTick και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



- Αξιολόγηση Αξιοπιστίας: Οι χρήστες πρέπει να αξιολογούν την εξουσιοδότηση και την αξιοπιστία του περιεχομένου, επαληθεύοντας τις πηγές και ελέγχοντας τα προσόντα των δημιουργών.
- Αναγνώριση Μεροληψίας: Είναι κρίσιμο να κατανοήσουμε πώς οι προσωπικές προκαταλήψεις και οι αλγόριθμοι των πλατφορμών μπορούν να παραμορφώσουν τις πληροφορίες για αντικειμενική ανάλυση.
- Επαλήθευση Γεγονότων: Ο διασταυρωμένος έλεγχος των ισχυρισμών και η χρήση αξιόπιστων εργαλείων επαλήθευσης εξασφαλίζει την ακρίβεια του περιεχομένου που καταναλώνεται.

Ευθύνες των Εμπλεκόμενων Μερών

- Εκπαιδευτικοί πρέπει να ενσωματώσουν τον ψηφιακό γραμματισμό στα αναλυτικά προγράμματα, διδάσκοντας στους νέους πώς να αξιολογούν κριτικά το περιεχόμενο υγείας στο διαδίκτυο.
- Οι Παραγωγοί Περιεχομένου πρέπει να δεσμευτούν για τη διαφάνεια, τις πληροφορίες βασισμένες σε στοιχεία και τη δημιουργία υπεύθυνου περιεχομένου.
- Οι Υπεύθυνοι Πολιτικής πρέπει να υποστηρίξουν πρωτοβουλίες που προωθούν τον ψηφιακό γραμματισμό και να παρέχουν εργαλεία για να βοηθήσουν τους χρήστες να πλοηγούνται με ασφάλεια στον ψηφιακό κόσμο.

Με την προώθηση του ψηφιακού γραμματισμού, ενδυναμώνουμε τα άτομα να λαμβάνουν ενημερωμένες, υγιείς αποφάσεις και προάγουμε ένα ασφαλέστερο και πιο αξιόπιστο διαδικτυακό περιβάλλον.

7.4 Η Ετικέτα Green Tick ως Λύση

Η Ετικέτα Green Tick προσφέρει μια πρακτική και αξιόπιστη λύση για τις προκλήσεις της παραπληροφόρησης στον ψηφιακό τομέα της υγείας. Λειτουργεί ως σύστημα επαλήθευσης που αναγνωρίζει αξιόπιστο, ακριβές, αξιόπιστο και βασισμένο σε στοιχεία περιεχόμενο, βοηθώντας τους χρήστες να πλοηγηθούν στον υπερβολικό όγκο πληροφοριών σχετικά με την υγεία, τη



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές των εταίρων του έργου GreenTick και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



διατροφή και τον αθλητισμό που κυκλοφορούν στο διαδίκτυο. Αυτή η ετικέτα επιτρέπει στους χρήστες, ιδιαίτερα στους νέους, να αναγνωρίζουν γρήγορα τους δημιουργούς περιεχομένου, τις εφαρμογές και τις πλατφόρμες που πληρούν υψηλά πρότυπα αξιοπιστίας και διαφάνειας. Προσφέροντας αυτή την επαλήθευση, η Ετικέτα Green Tick προάγει ασφαλέστερη και πιο ενημερωμένη αλληλεπίδραση με το διαδικτυακό περιεχόμενο υγείας.

Οφέλη για τους Χρήστες

- **Εμπιστοσύνη και Σιγουριά:** Η Ετικέτα Green Tick βοηθά τους χρήστες να διακρίνουν εύκολα το αξιόπιστο περιεχόμενο από την ενδεχόμενη επικίνδυνη παραπληροφόρηση, μειώνοντας τον κίνδυνο ακολούθησης μη επαληθευμένων συμβουλών υγείας.
- **Απλότητα και Σαφήνεια:** Με την Ετικέτα Green Tick, οι χρήστες δεν χρειάζεται να πλοηγηθούν σε περίπλοκες διαδικασίες επαλήθευσης από μόνοι τους. Η ετικέτα απλοποιεί τη λήψη αποφάσεων, λειτουργώντας ως αξιόπιστος οδηγός.

Οφέλη για τους Δημιουργούς Περιεχομένου

- **Αυξημένη Αξιοπιστία:** Οι παραγωγοί περιεχομένου που αποκτούν το μοντέλο Πράσινου Σήματος αποδεικνύουν τη δέσμευσή τους για την παροχή αξιόπιστων, βασισμένων σε στοιχεία πληροφοριών, χτίζοντας εμπιστοσύνη με το κοινό τους.
- **Προτίμηση Χρηστών:** Οι επαληθευμένοι δημιουργοί περιεχομένου είναι πιθανότερο να κερδίσουν την προτίμηση των χρηστών, καθώς το κοινό θα αναζητά αξιόπιστες πηγές που φέρουν την Ετικέτα Green Tick.

Η Ετικέτα Green Tick μπορεί να εφαρμοστεί σε πλατφόρμες κοινωνικών μέσων, εφαρμογές και ιστοσελίδες για τη δημιουργία ενός ασφαλέστερου ψηφιακού περιβάλλοντος. Ενθαρρύνει την υπευθυνότητα των παραγωγών περιεχομένου και παρέχει στους χρήστες την εμπιστοσύνη να αλληλεπιδρούν με πληροφορίες που υποστηρίζουν την υγεία και την ευημερία τους.



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές των εταίρων του έργου GreenTick και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



7.5 Νομικοί Κανονισμοί και Υπευθυνότητα

Οι αποτελεσματικοί νομικοί κανονισμοί και η υπευθυνότητα είναι κρίσιμης σημασίας για να εξασφαλιστεί αξιόπιστο περιεχόμενο υγείας, διατροφής και αθλητισμού στο διαδίκτυο. Και οι παραγωγοί περιεχομένου και οι πλατφόρμες πρέπει να λογοδοτούν για την ακρίβεια των πληροφοριών που κοινοποιούν:

Υπευθυνότητα των Παραγωγών Περιεχομένου

- **Υποχρεωτικές Αποκαλύψεις:** Οι δημιουργοί περιεχομένου πρέπει να είναι νομικά υποχρεωμένοι να αποκαλύπτουν τις χορηγίες, εξασφαλίζοντας διαφάνεια στο περιεχόμενό τους.
- **Επαλήθευση:** Συστήματα όπως η Ετικέτα Πράσινου Σήματος πρέπει να υποστηρίζονται από κανονισμούς για την επιβολή προτύπων ακρίβειας και αξιοπιστίας.
- **Αδειοδότηση:** Οι δημιουργοί περιεχομένου υγείας θα μπορούσαν να υποχρεούνται να αποκτούν πιστοποιήσεις για να εξασφαλίσουν ότι ακολουθούν πρακτικές βασισμένες σε στοιχεία.

Ευθύνη των Πλατφορμών

- **Παρακολούθηση Παραπληροφόρησης:** Οι πλατφόρμες πρέπει να εφαρμόζουν συστήματα για την ανίχνευση και αφαίρεση παραπλανητικού περιεχομένου ή να αντιμετωπίζουν ποινές.
- **Προστασία Χρηστών:** Οι πλατφόρμες πρέπει να παρέχουν μηχανισμούς για την αναφορά ψευδούς περιεχομένου και να εξασφαλίζουν προστασία της ιδιωτικότητας των δεδομένων των χρηστών.

Δικαιώματα Καταναλωτών

Ισχυρότερες Προστασίες: Τα νομικά πλαίσια πρέπει να προστατεύουν τους χρήστες από επικίνδυνο περιεχόμενο, προσφέροντας οδούς για καταγγελίες και διαιτησία.



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές των εταίρων του έργου GreenTick και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



Αυτοί οι κανονισμοί είναι απαραίτητοι για να δημιουργηθεί ένα ασφαλέστερο και πιο αξιόπιστο ψηφιακό περιβάλλον υγείας.

7.6 Μελλοντικές Κατευθύνσεις και Τελική Πρόσκληση για Δράση

Καθώς το ψηφιακό τοπίο συνεχίζει να εξελίσσεται, υπάρχει μια συνεχής ανάγκη προσαρμογής στρατηγικών που να αντιμετωπίζουν τους κινδύνους και τις ευκαιρίες στο υγειονομικό περιεχόμενο του διαδικτύου. Το μέλλον πρέπει να επικεντρωθεί στην ενισχυμένη συνεργασία μεταξύ παραγωγών περιεχομένου, εκπαιδευτικών, επαγγελματιών υγείας και πολιτικών για τη δημιουργία ενός ασφαλέστερου και πιο αξιόπιστου διαδικτυακού περιβάλλοντος. Οι μελλοντικές κατευθύνσεις περιλαμβάνουν:

Διεύρυνση του Ψηφιακού Γραμματισμού: Σχολεία, οργανισμοί και κυβερνήσεις πρέπει να δώσουν προτεραιότητα στην εκπαίδευση ψηφιακού γραμματισμού για τους νέους, εξασφαλίζοντας ότι μπορούν να αξιολογούν κριτικά τις πληροφορίες υγείας στο διαδίκτυο.

Ενίσχυση της Ετικέτας Green Tick: Η Ετικέτα Green Tick πρέπει να επεκταθεί σε πλατφόρμες και εφαρμογές, θέτοντας ένα καθολικό πρότυπο για επαληθευμένο περιεχόμενο υγείας και κερδίζοντας την εμπιστοσύνη των χρηστών.

Ρυθμιστικές Προόδους: Οι κυβερνήσεις πρέπει να συνεχίσουν να βελτιώνουν τα νομικά πλαίσια για να κρατούν υπεύθυνους τόσο τους παραγωγούς περιεχομένου όσο και τις πλατφόρμες για την παραπληροφόρηση, ενώ ταυτόχρονα να προστατεύουν την ιδιωτικότητα και τα δεδομένα των χρηστών.

Συνεχιζόμενη Έρευνα: Καθώς αναδύονται νέες τεχνολογίες, απαιτείται συνεχιζόμενη έρευνα για την παρακολούθηση των τάσεων, την αναγνώριση νέων κινδύνων και την εξασφάλιση ότι οι κατευθυντήριες γραμμές παραμένουν επίκαιρες.

Για να εξασφαλιστεί ότι το ψηφιακό τοπίο υγείας θα καταστεί μια πηγή αξιόπιστων, βασισμένων σε στοιχεία πληροφοριών, απαιτείται δράση από όλα τα εμπλεκόμενα μέρη:



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές των εταίρων του έργου GreenTick και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



Νέοι Ανθρώποι: Αναλάβετε την ευθύνη για την υγεία σας, αναζητώντας επαληθευμένες πληροφορίες και χρησιμοποιώντας εργαλεία όπως η Ετικέτα Green Tick για να πλοηγηθείτε με ασφάλεια στους ψηφιακούς χώρους.

Δημιουργοί Περιεχομένου: Δεσμευτείτε για τη δημιουργία διαφανούς, βασισμένου σε στοιχεία περιεχομένου, χτίζοντας εμπιστοσύνη με το κοινό σας.

Εκπαιδευτικοί και Γονείς: Διδάξτε στους νέους να αλληλεπιδρούν κριτικά με το ψηφιακό περιεχόμενο, καθοδηγώντας τους να λάβουν ενημερωμένες αποφάσεις.

Υπεύθυνοι Χάραξης Πολιτικής: Εφαρμόστε και επιβάλετε κανονισμούς που καταπολεμούν την παραπληροφόρηση και εξασφαλίζουν υπευθυνότητα από τους δημιουργούς περιεχομένου και τις πλατφόρμες.

Από κοινού, αυτές οι προσπάθειες θα βοηθήσουν στη δημιουργία ενός υγιέστερου και πιο ενημερωμένου ψηφιακού περιβάλλοντος, ενδυναμώνοντας όλους να λαμβάνουν καλύτερες αποφάσεις για την υγεία και την ευημερία τους.

Σύγκρουση Συμφερόντων: Στο πλαίσιο ανάπτυξης του παρόντος οδηγού, επιβεβαιώνουμε ότι δεν υπάρχουν συγκρούσεις συμφερόντων μεταξύ των συνεργατών που συμμετέχουν. Όλοι οι συνεισφέροντες έχουν συνεργαστεί με διαφάνεια και αμοιβαίο σεβασμό για την ακεραιότητα του περιεχομένου του οδηγού. Οποιοσδήποτε πιθανές συγκρούσεις εξετάστηκαν και αντιμετωπίστηκαν σύμφωνα με τη δέσμευσή μας για αμεροληψία, εξασφαλίζοντας ότι η οδηγία εξυπηρετεί τον σκοπό της με αμερόληπτες πληροφορίες και καθοδήγηση.

Χρηματοδότηση: Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν μόνο στους εταίρους του έργου Green Tick και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Εκτελεστικής



Υπηρεσίας Εκπαίδευσης και Πολιτισμού της Ευρωπαϊκής Ένωσης (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Agarwal, N., & Yiliyasi, Y. (2010). Information quality challenges in social media. *ICIQ Proceedings*, 44, 75-93. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6287-4_4.
- Al-Shamaileh, O., & Sutcliffe, A. (2023). Why people choose Apps: An evaluation of the ecology and user experience of mobile applications. *International Journal of Human-Computer Studies*, 170, 102965. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2022.102965>
- Antoniou, A. (2024). When likes go rogue: advertising standards and the malpractice of unruly social media influencers. *Journal of Media Law*, 1-44. <https://doi.org/10.1080/175776322361517>
- Ballard Brief. (2023). The link between social media and body image issues among youth. Retrieved from Ballard Brief.
- Barton, C. C. (2019). Critical Literacy in the Post-Truth Media Landscape. *Policy Futures in Education*, 17(8), 1024-1036. <https://doi.org/10.1177/147821031983156>
- Bateman, J., & Jackson, D. (2024). Countering disinformation effectively: an evidence-based policy guide.
- Bosworth, K. T., Flowers, L., Proffitt, R., Ghosh, P., Koopman, R. J., Wilson, G., ... & Braddock, A. S. (2023). Mixed-methods study of development and design needs for CommitFit, an adolescent mHealth App. *Mhealth*, 9. <https://dx.doi.org/10.21037/mhealth-22-35>
- Carraro, A., Santi, G., Colangelo, A., Mäestu, J., Milošević, V., Morrison, S. A., ... & Jurak, G. (2023). Usability evaluation of the international FitBack web portal for monitoring youth fitness. *Sport sciences for health*, 19(4), 1363-1373. <https://doi.org/10.1007/s11332-023-01117-0>
- Clark, L., Lopez, E. I. D., Woods, L., Yockey, A., Butler, R., & Barroso, C. S. (2023). Nutrition-related information shared by latine influencers: A YouTube content analysis. *Health promotion practice*, 24(4), 713-722. <https://doi.org/10.1177/15248399221083302>
- Coiro, J. (2012). Understanding dispositions toward reading on the Internet. *Journal of adolescent & adult Literacy*, 55(7), 645-648. <https://doi.org/10.1002/JAAL00077>



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές των εταίρων του έργου GreenTick και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



Confetto, M. G., & Siano, A. (2018). Social media content: a management framework. *International Journal of Business and Management*, 13(6), 84-96.

Drehlich, M., Naraine, M., Rowe, K., Lai, S. K., Salmon, J., Brown, H., Koorts, H., Macfarlane, S., & Ridgers, N. D. (2020). Using the Technology Acceptance Model to Explore Adolescents' Perspectives on Combining Technologies for Physical Activity Promotion Within an Intervention: Usability Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(3), e15552. <https://doi.org/10.2196/15552>

Du, Z., Wang, T., Sun, Y., & Zhai, F. (2023). The influence of physical activity on internet addiction among Chinese college students: the mediating role of self-esteem and the moderating role of gender. *Journal Name*, Volume(Issue), Page Range. PMID: PMC10986089. PMID: 38561700.

Emamjome, F. F., Rabaa'i, A., Gable, G. G., & Bandara, W. (2013). Information quality in social media: A conceptual model. In J. N. Lee, J. Y. Mao, & J. Thong (Eds.), *Proceedings of the 17th Pacific Asia Conference on Information Systems* (pp. 1-12). Association for Information Systems.

Engel, E., Gell, S., Heiss, R., & Karsay, K. (2024). Social media influencers and adolescents' health: A scoping review of the research field. *Social Science & Medicine*, 340, 116387. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.116387>

European Union, 2024 - Shaping Europe's digital future (<https://digital-strategy.ec.europa.eu/en>) <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/policies/online-disinformation>

Francomano, J. A., & Harpin, S. B. (2015). Utilizing social networking sites to promote adolescents' health. *Computers, Informatics, Nursing*, 33(1), 10–20. <https://doi.org/10.1097/cin.0000000000000113>

Goodyear, V. A., & Armour, K. M. (2018). Young people's perspectives on and experiences of health-related social media, apps, and wearable health devices. *Social Sciences*, 7(8), 137. <https://doi.org/10.3390/socsci7080137>

Goodyear, V. A., Armour, K. M., & Wood, H. (2019). Young people learning about health: the role of apps and wearable devices. *Learning, Media and Technology*, 44(2), 193-210.

Goodyear, V.A., Armour, K.M., & Wood, H. (2018). *The Impact of Social Media on Young People's Health and Wellbeing: Evidence, Guidelines and Actions*. Birmingham, UK: University of Birmingham.

Goodyear, V.A., Skinner, B., McKeever, J. & Griffiths, M. (2023) The influence of online physical activity interventions on children and young people's engagement with physical

76



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές των εταίρων του έργου GreenTick και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



activity: a systematic review, *Physical Education and Sport Pedagogy*, 28:1, 94-108, <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1953459>

Hobbs, Renee (2010). *Digital and Media Literacy: A Plan of Action* (PDF). Aspen Institute. https://ods.od.nih.gov/HealthInformation/How_To_Evaluate_Health_Information_on_the_Internet_Questions_and_Answers.aspx

<https://www.who.int/europe/news/item/01-09-2022-infodemics-and-misinformation-negatively-affect-people-s-health-behaviours--new-who-review-finds>

Januraga, P. P., Izwardi, D., Crosita, Y., Indrayathi, P. A., Kurniasari, E., Sutrisna, A., & Tumilowicz, A. (2021). Qualitative evaluation of a social media campaign to improve healthy food habits among urban adolescent females in Indonesia. *Public Health Nutrition*, 24(S2), s98-s107. <https://doi.org/10.1017/S1368980020002992>

Januraga, P. P., Izwardi, D., Crosita, Y., Indrayathi, P. A., Kurniasari, E., Sutrisna, A., & Tumilowicz, A. (2021). Qualitative evaluation of a social media campaign to improve healthy food habits among urban adolescent females in Indonesia. *Public Health Nutrition*, 24(S2), s98-s107. <https://doi.org/10.1017/S1368980020002992>

Kai Shu, Amy Sliva, Suhang Wang, Jiliang Tang, and Huan Liu. 2017. Fake News Detection on Social Media: A Data Mining Perspective. *SIGKDD Explor. Newsl.* 19, 1 (June 2017), 22–36. <https://doi.org/10.1145/3137597.3137600>

Langlet, B., Maramis, C., Diou, C., Maglaveras, N., Fagerberg, P., Heimeier, R., ... & Ioakimidis, I. (2020). Formative evaluation of a smartphone app for monitoring daily meal distribution and food selection in adolescents: acceptability and usability study. *JMIR mHealth and uHealth*, 8(7), e14778. <https://doi.org/10.2196/14778>

Lankshear, C., & Knobel, M. (2011). *New literacies*. McGraw-Hill Education (UK).

Lavie, T., & Tractinsky, N. (2004). Assessing dimensions of perceived visual aesthetics of web sites. *International Journal of Human-Computer Studies*, 60(3), 269-298.

Lewandowsky, S., Cook, J., Ecker, U. K. H., Albarracín, D., Amazeen, M. A., Kendeou, P., Lombardi, D., Newman, E. J., Pennycook, G., Porter, E. Rand, D. G., Rapp, D. N., Reifler, J., Roozenbeek, J., Schmid, P., Seifert, C. M., Sinatra, G. M., Swire-Thompson, B., van der Linden, S., Vraga, E. K., Wood, T. J., Zaragoza, M. S. (2020). *The Debunking Handbook 2020*. Available at <https://sks.to/db2020>. DOI:10.17910/b7.1182.

Lilo, E. A., McIntosh White, J., & Weiss, D. (2023). Development and Piloting of the Enhanced Integrated Behavioral Model to Frame a Social Marketing Campaigns for Teens. *Social Marketing Quarterly*, 29(4), 350-371.

Lindsey, A. B., Grabe, M., & Johnson, K. (2019). Social media use and health behaviors among middle and high school students. *Journal of Adolescent Health*, 65(5), 645-651.



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές των εταίρων του έργου GreenTick και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



Lindsey, S. H., et al. (2019). Social Media Use and Physical Activity in Adolescents: A Longitudinal Study. *Journal of Medical Internet Research*, 21(6), e14290.

Livingstone KM, Rawstorn JC, Partridge SR, et al.(2024). Determining the feasibility of a codesigned and personalised intervention (Veg4Me) to improve vegetable intake in young adults living in rural Australian communities: protocol for a randomized controlled trial. *BMJ Open*, 14:e078001. <https://doi/10.1136/bmjopen-2023-078001>

Mangold, F., Bachl, M., & Prochazka, F. (2022). How news audiences allocate trust in the digital age: A figuration perspective. *Journalism & Mass Communication Quarterly*, 10776990221100515.

Mental Health Foundation. (2019). Body image report - Executive Summary. Retrieved from Mental Health Foundation,

Müssener, U., Thomas, K., Linderoth, C., Löf, M., Åsberg, K., Henriksson, P., & Bendtsen, M. (2020). Development of an intervention targeting multiple health behaviors among high school students: participatory design study using heuristic evaluation and usability testing. *JMIR mHealth and uHealth*, 8(10), e17999. <https://doi.org/10.2196/17999>

Nikolaou, C. K., Tay, Z., Leu, J., Rebello, S. A., Te Morenga, L., Van Dam, R. M., & Lean, M. E. J. (2019). Young people's attitudes and motivations toward social media and mobile apps for weight control: mixed methods study. *JMIR mHealth and uHealth*, 7(10), e11205.

Parker, K., Gould, L., Nand, M., Rawstorn, J. C., Contardo Ayala, A. M., Maddison, R., & Tofolletti, K. (2022). Understanding Australian adolescent girls' use of digital technologies for healthy lifestyle purposes: A mixed-methods study. *BMC Public Health*, 22, 1464. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13983-7>

Pfender E, Bleakley A. An Elicitation Study to Understand Young Adults' Beliefs About Seeking Health Information From Social Media Influencers. *Qualitative Health Research*. 2024;34(3):205-216. doi:10.1177/10497323231208391

Pinto, S. D., & Anakkathil Anil, M. (2023). Digital consumer behaviour: insights into the perceptions of late adolescents' consumption of digital media on cognitive health. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 35(5), 383-393. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2023-0045>

Rabaa'i, A., Gable, G., & Bandara, W. (2013). Information quality in social media: A conceptual model. *Journal of Information Systems*, 19(4), 15-29.

Renee, H. (2010). Digital and media literacy: A plan of action. *New York: The Aspen Institute*.

Rocha, Y. M., De Moura, G. A., Desidério, G. A., De Oliveira, C. H., Lourenço, F. D., & de Figueiredo Nicolete, L. D. (2021). The impact of fake news on social media and its influence

78



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά αυτές των εταιρών του έργου GreenTick και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



on health during the COVID-19 pandemic: A systematic review. *Journal of Public Health*, 1-10.

Rosenthal, S. (2020). Media literacy, scientific literacy, and science videos on the internet. *Frontiers in Communication*, 5, 581585.

Sampasa-Kanyinga, H., & Chaput, J. P. (2016). Use of Social Networking Sites and Adherence to Physical Activity and Screen Time Recommendations in Adolescents. *Journal of Physical Activity & Health*, 13(5), 474–480. <https://doi.org/10.1123/jpah.2015-0343>

San Wong, I. H., Fan, C. M., Chiu, D. K., & Ho, K. K. (2023). Social media celebrities' influence on youths' diet behaviors: a gender study based on the AIDA marketing communication model. *Aslib Journal of Information Management*, (ahead-of-print).

Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). *Motor control and learning: A behavioral emphasis* (5th ed.). Human Kinetics.

Slazus, C., Ebrahim, Z., & Koen, N. (2022). Mobile health apps: An assessment of needs, perceptions, usability, and efficacy in changing dietary choices. *Nutrition*, 101, 111690.

Solmi, F., & Kular, A. (2024). The IMAGINE study: Exploring UCLn and mental health in adolescents. University College London. Retrieved from UCL Psychiatry

Sunstein, C. (2018). *# Republic: Divided democracy in the age of social media*. Princeton university press.

Tobin, M. M., Jones, T. L., Ho, Y. S. H., & Short, C. E. (2023). Using photovoice to explore young women's experiences of behaviour change techniques in physical activity mobile apps. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1), 43.

Tong, H. L., Coiera, E., & Laranjo, L. (2018). Using a Mobile Social Networking App to Promote Physical Activity: A Qualitative Study of Users' Perspectives. *Journal of Medical Internet Research*, 20(12), e11439. <https://doi.org/10.2196/11439>

Triptow C, Freeman J, Lee P, Robinson T. #HealthyLifestyle: A Q methodology analysis of why young adults like to use social media to access health information. *Journal of Health Psychology*. 2024;29(2):123-136. doi:10.1177/13591053231200690

UNESCO. (2011). *Media and Information Literacy Curriculum for Teachers*.

Zhuk, A. (2023). Navigating the legal landscape of AI copyright: a comparative analysis of EU, US, and Chinese approaches. *AI and Ethics*, 1-8.

Vogels, E. A., Gelles-Watnick, R., & Massarat, N. (2022). *Teens, social media and technology 2022*. Pew Research Center, 10.