



GREEN TICK VODIČ

Regulacija in sistematizacija vsebin na družbenih omrežjih ter digitalnih aplikacij, povezanih z zdravjem, prehrano in športom.

Številka projekta: 101134020



Co-funded by
the European Union

AVTORJI:

Bandırma Onyedi Eylül University (Turčija),
Centro Internazionale Per La Promozione Dell'Educazione e lo Sviluppo (CEIPES,
Italija), Athens Network of Collaborating Experts Astiki Etaria (ANCE, Grčija),
Universidad De Sevilla (Španija),
Sport Evolution Alliance (SEA, Portugalska),
Fitnes Zveza Slovenije (FZS, Slovenija)]

KOORDINATOR:

Bolu Provincial Directorate of Youth and Sport (Turčija)

NAVEDBA:

GreenTick (2024). GreenTick vodič: Ureditev in sistematizacija vsebin na družbenih omrežjih ter digitalnih aplikacij, povezanih z zdravjem, prehrano in športom.
Številka projekta: 101134020. <https://greentickproject.com>

OMEJITEV ODGOVORNOSTI

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno mnenja partnerjev projekta Green Tick in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Evropske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Evropska unija in EACEA za njih ne moreta prevzeti odgovornosti.



Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno mnenja partnerjev projekta GreenTick in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Evropske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Evropska unija in EACEA za njih ne moreta biti odgovorni.



Co-funded by
the European Union

VSEBINA

KRATICE 4

UVOD 5

METODOLOGIJA 7

POGLAVJE 1: Digitalne aplikacije in družbena omrežja proti tradicionalnim virom 10

1: Dostopnost, Udobje, Hitrost in Pravočasnost Informacij 10

2: Angažiranost uporabnikov, interaktivnost, prilagoditev in personalizacija 12

3: Algoritmi, psihološke dimenzije in ekonomija informacij 14

POGLAVJE 2: Prednosti in slabosti digitalnih aplikacij za mlade 16

1: Prednosti digitalnih aplikacij za mlade 17

2: Nevarnosti in tveganja digitalnih aplikacij 18

POGLAVJE 3: Prednosti in slabosti družbenih omrežij za mlade 23

1: Prednosti socialnih omrežij 23

2: Negativni vplivi socialnih omrežij 26

POGLAVJE 4: Strategije/priporočila za mlade 31

1: Digitalna medijska pismenost 31

POGLAVJE 5: Strategije/priporočila za ustvarjalce vsebin 37

1: Uvod 37

POGLAVJE 6: Strategije/priporočila za strokovnjake, starše in oblikovalce politik 47

1: Dejavnosti za povečanje ozaveščenosti 47

2: Spremembe pravnih predpisov in svetovanje o politikah 52

POGLAVJE 7: Zaključek 56

1: Ponovna opredelitev namena 56

2: Povzetek ključnih ugotovitev 57

3: Vloga digitalne pismenosti 60

4: Green Tick oznaka kot rešitev 60

5: Pravne regulative in odgovornost 61

6: Prihodnji koraki in končni poziv k ukrepanju 62

REFERENCE 65



Co-funded by
the European Union

STROKOVNI POGLEDI

Strokovni pogledi 1: 11

Strokovni pogledi 2: 11

Strokovni pogledi 3: 20

Strokovni pogledi 4: 24

Strokovni pogledi 5: 36

Strokovni pogledi 6: 52

Strokovni pogledi 7: 57

Strokovni pogledi 8: 59

REFLEKTIVNE PRAKSE

Reflektivna vaja 1: 16

Reflektivna vaja 2: 17

Reflektivna vaja 3: 22

Reflektivna vaja 4: 22

Reflektivna vaja 5: 30

Reflektivna vaja 6: 35

Reflektivna vaja 7: 35

Reflektivna vaja 8: 39

Reflektivna vaja 9: 46

TABELE

Tabela 1: Primerjava dostopnosti med digitalnimi platformami in tradicionalnimi mediji 12

Tabela 2: Primerjava prilagodljivosti med digitalnimi platformami in tradicionalnimi mediji 13

Tabela 3: Vpliv digitalnih platform 15

Tabela 4: Prednosti in slabosti digitalnih tehnologij 21

Tabela 5: Plusi in minusi socialnih omrežij 29

Tabela 6: 10+5 Kriteriji za ustvarjanje vsebin 45

Tabela 7: Priporočila za povečanje ozaveščenosti 50



Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno mnenja partnerjev projekta GreenTick in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Evropske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Evropska unija in EACEA za njih ne moreta biti odgovorni.



Co-funded by
the European Union

KRATICE

AI	: Umetna inteligenca (Tehnologija)
AIDA	: Pozornost, Interesse, Želja, Akcija (Marketinški okvir)
ANCE	: Atenška mreža sodelujočih strokovnjakov (del)
BMC	: BioMed Central (Zdravstveni Zbornik)
BMJ	: British Medical Journal (Zdravstveni Zbornik)
CEIPES	: Mednarodni center za promocijo izobraževanja in razvoja (EU Program)
COVID	: CKoronavirusna bolezen (vsebina o zdravju)
DOI	: Digitalni identifikator objekta (Citat)
EACEA	: Izvršni organ za izobraževanje, audiovizualno in kulturno politiko (EU Program)
EU	: Evropska unija (EU vsebina)
FZS	: Fitnes zveza Slovenije (Partnerska Organizacija)
ICIQ	: Mednarodna anketa o inkontinenci (Orodje za anketo)
IMAGINE	: Inovativne metode in napredne generacije inteligentnih omrežij za izobraževanje (Ime projekta)
JC	: Journal Club (Zbornik)
JMIR	: Journal of Medical Internet Research (Zbornik)
KM	: Upravljanje znanja (Raziskava)
PA	: Fizična aktivnost (vsebina o zdravju)
PDF	: Prenosna oblika dokumenta (datotečni format)
PMC10986089	: PubMed Central Identifier 10986089 (Citat)
PMCID	: PubMed Central Identifier (Citat)
PMID	: PubMed Identifier (Citat)
REFERENCE	: Reference Section (Generalno)
S2	: Sekcija 2 (Oddelek dokumenta)
SEA	: Sport Evolution Alliance (Partner Organization)
SIGKDD	: Specializirana skupina za odkrivanje znanja in rudarjenje podatkov (Raziskava)
SR	: Sistemski pregled (Raziskava)
TEXT	: Besedilni oddelek (Oddelek dokumenta)
TV	: Televizija (Mediji)
UCL	: Univerza College London (Izobraževanje)
UK	: Združeno kraljestvo (Država)
UNESCO	: Organizacija Združenih narodov za izobraževanje, znanost in kulturo (Izobraževanje in kultura)
US	: Združene države Amerike (Država)
WADA	: Svetovna protidopinška agencija (Anti-Doping)
WHO	: Svetovna zdravstvena organizacija (Globalno zdravje)



Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno mnenja partnerjev projekta GreenTick in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Evropske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Evropska unija in EACEA za njih ne moreta biti odgovorni.



Co-funded by
the European Union

Uvod

Digitalna vsebina je vseprisotna v vsakdanjem življenju. Bogastvo platform, aplikacij in drugih načinov za dostop do informacij ter prejemanje le-teh pomaga uporabnikom na različne načine. Vendar pa to prinaša tudi resne skrbi glede pristnosti in resničnosti vsebin, ki krožijo na digitalnih platformah. Med mnogimi skrbmi, povezanimi z digitalno vsebino, izstopata dezinformacija in napačne informacije o prehrani, zdravju in športu, glede na vseprisoten vpliv družbenih medijev in digitalnih tehnologij pri oblikovanju mnenj o telesni neaktivnosti, zdravju in prehrani. Potencialna škoda za uporabnike je lahko resna v tem smislu, kar dokazujejo raziskave, kot sta Engels et al. (2024) in Antoniou (2024). To je v skladu z Goodyear et al. (2023), ki so ugotovili, da so številni mladi ljudje spremenili svoja vedenja, povezana z zdravjem, prehrano in športom, zaradi izpostavljenosti vsebinam na družbenih omrežjih.

Rastoč vpliv digitalnih zdravstvenih tehnologij je v središču prizadevanj za spodbujanje zdravih življenjskih slogov, še posebej med mladimi. Goodyear in Armour (2018) ter drugi navajajo, da imajo mladi dostop do različnih informacij o zdravju, ki prihajajo tako iz urejenih kot nereguliranih virov. Mednarodne raziskave poudarjajo ključno vlogo digitalnih platform in kampanj na družbenih omrežjih pri spodbujanju zdravih prehranjevalnih navad. Na primer, Livingstone et al. (2024) so promovirali digitalno zdravstveno enakost, medtem ko je Januraga et al. (2020) pokazal, da kampanje na družbenih omrežjih pozitivno vplivajo na zdravo prehranjevanje med mladimi Indonezijkami. Poleg tega se razvijajo mobilna zdravstvena orodja kot učinkovite platforme za pomoč mladim pri doseganju njihovih ciljev na področju telesne pripravljenosti in zdravja (Carraro et al., 2023). Kljub temu pa obstajajo različna tveganja in možnosti, kot so učinki uživanja digitalnih medijev na kognitivno zdravje in prehranske informacije (Pinto in Anakkathil, 2023; Clark et al., 2023). Z drugimi besedami, digitalne tehnologije, povezane z zdravjem, oblikujejo vedenje mladih, saj ponujajo tako priložnosti kot izzive, zaradi česar postajajo pristopi, osredotočeni na uporabnike, ter procesi nenehnega izboljševanja vse bolj pomembni na tem področju (Müsenner et al., 2020; Langlet





Co-funded by
the European Union

et al., 2020; Goodyear in Armour, 2018). Mladostniki kot digitalni narodi so pogosto predpostavljeni kot kritični uporabniki, vendar ostajajo ranljivi za negativne vplive, zlasti glede telesne podobe in primerjav s vrstniki na digitalnih platformah.

Preverjanje dejstev je praksa za filtriranje nepotrebnih, slabo namenjenih in škodljivih vsebin ter razvijanje kritičnega pristopa pri obvladovanju informacij, pridobljenih z digitalnih platform. Medtem ko so medijska in digitalna pismenost celovite veščine (Corio, 2012; Lankshear & Knobel, 2011), Barton (2019) poudarja preverjanje dejstev kot celovit odnos odgovornega državljana. Vendar pa je širjenje digitalnih vsebin eksponentno, kar pomeni, da je težko, da bi se ena oseba ali le nekaj njih spopadla s tem. Prav tako navajajo, da trenutne znanstvene študije vključujejo različne kategorije, kot so povečanje ozaveščenosti in promocija izdelkov. Posledično je širok spekter literature in vsebin spodbudil ekipo "Green Tick", da razvije smernice, ki bi lahko služile kot en dokument za akademske in neakademske uporabnike digitalnih platform. Te smernice imajo namen zagotoviti ključne informacije in priporočila o tem, kako učinkoviteje in bolje uporabljati družbena omrežja in digitalne tehnologije ter kako dvigniti ozaveščenost o športu, zdravju in prehrani.

Te smernice temeljijo na dejstvu, da družbena omrežja/digitalne tehnologije omogočajo mladim ljudem enostaven dostop do vsebin o zdravju, športu in prehrani na neurejen način. V boji proti tej neurejeni vsebini projekt "Green Tick" namenja zanesljiv in preverljiv vodnik ter mehanizem za nadzor družbenih omrežij/digitalnih aplikacij, povezanih z zdravjem, športom in prehrano, podobno kot WADA. Ta dokument ponuja smernice za razvoj veščin, potrebnih za prepoznavanje zavajajočih ali škodljivih digitalnih vsebin, povezanih z zdravjem, prehrano in športom. Namenjen je mladim, učiteljem, vzgojiteljem, staršem, oblikovalcem politik, študentom in vsem, ki se zanašajo na digitalne vire pri sprejemanju informiranih odločitev o svojem zdravju, prehrani in športnih aktivnostih. Ta dokument je sestavljen iz sedmih poglavij: 1) Tradicionalni viri proti digitalnim virom, 2) Prednosti in slabosti digitalnih aplikacij, 3) Prednosti in slabosti družbenih medijev, 4) Priporočila/strategije za mlade, 5) Priporočila/strategije za ustvarjalce vsebin, 6) Priporočila/strategije za izvajalce, starše in oblikovalce politik ter 7) Zaključek.





Co-funded by
the European Union

Metodologija

Partnerji, vključeni v razvoj teh smernic [Bolu Provincial Directorate of Youth and Sports (Turčija), Bandırma Onyedi Eylül University (Turčija), Centro Internazionale Per La Promozione Dell'Educazione e lo Sviluppo (CEIPES, Italija), Athens Network of Collaborating Experts Astiki Etaria (ANCE, Grčija), Universidad De Sevilla (Španija), Sport Evolution Alliance (SEA, Portugalska) in Fitnes Zveza Slovenije (FZS, Slovenija)], so prevzeli vrsto nalog za zbiranje ustreznega gradiva za razvoj tega dokumenta.

Sprva je bila izvedena obsežna sistematična preglednica za raziskovanje vplivov družbenih omrežij na šport, zdravje in prehrano. Ta sistematični pregled je preučil obstoječo literaturo o uredbi in sistematizaciji vsebin na družbenih omrežjih ter digitalnih aplikacijah na področju zdravja, prehrane in športa. Izvedeno je bilo obsežno iskanje, ki je zajelo obdobje 20 let, da bi identificirali recenzirane članke, objavljene do 15. junija 2024. Iskanje je vključevalo literaturo v angleščini ter jezike projektnih partnerjev.

Skupno je bilo sprva identificiranih 8.278 zapisov v sedmih bazah podatkov. Po odstranitvi 3.567 podvojenih zapisov je bilo pregledanih naslovov in povzetkov preostalih 4.711 zapisov, kar je privedlo do izključitve 4.404 zapisov. Med fazo vključitve je bil celoten tekst 307 zapisov skrbno pregledan, da bi ocenili njihovo ustreznost. Na koncu je bilo sintetiziranih 29 študij, ki so izpolnjevale vključitvene kriterije. Ta sistematični pregled je trenutno v obravnavi pri vodilni športni reviji in čaka na objavo.

Po tem sistematičnem pregledu je bilo izvedenih 103 strukturiranih intervjujev z ekspertoma iz šestih različnih držav, ki so izpostavili tveganja in potencialne koristi, povezane z družbenimi omrežji in digitalnimi tehnologijami na področju zdravja, prehrane in športa. Na koncu so bile informacije, temelječe na dokazih, združene z modrostjo in izkušnjami partnerjev, da bi vzpostavili to prvo smernico na ravni EU. Med tem procesom so partnerji prav tako podali številne kritične pripombe na poglavja, ki so jih razvili drugi partnerji. Posledično je ta dokument privedel do sedmih poglavij:





Co-funded by
the European Union

Poglavje 1 - Digitalne aplikacije in družbena omrežja proti tradicionalnim virom:

Medtem ko digitalne aplikacije in platforme družbenih omrežij ponujajo potencial za izboljšanje kakovosti življenja uporabnikov z zagotavljanjem hitrega dostopa do informacij o zdravju, prehrani in športu, pa se te rešitve pogosto precej razlikujejo od tradicionalnih virov. Medtem ko tradicionalni viri zagotavljajo informacije, ki temeljijo na dokazih in so skrbno preverjene z vidika znanstvene natančnosti, se zanesljivost vsebin na digitalnih platformah pogosto postavlja pod vprašaj. To poglavje kritično obravnava razlike in podobnosti med digitalnimi in tradicionalnimi viri.

Poglavje 2 in 3 - Prednosti in slabosti digitalnih aplikacij in družbenih omrežij za mlade:

Medtem ko digitalne aplikacije lahko pomagajo mladim ljudem razviti zdrave navade na področju zdravja, športa in prehrane, pa prinašajo tudi določena tveganja. Čeprav so uporabne za povečanje ozaveščenosti o zdravju, prehrani in športu ter sledenje osebnih podatkov, povezanih z zdravjem, športom in prehrano, pa nevarnosti, kot so širjenje nepreverjenih informacij, negativne telesne predstave in varnost osebnih podatkov, lahko predstavljajo resna tveganja za mlade. Naša sistematična preglednica razkriva, da so učinkovite regulacije in izobraževalni programi nujni za maksimiranje koristi in minimiziranje potencialnih škod digitalnih tehnologij, vključno z družbenimi mediji. To poglavje obravnava vse vidike teh platform v tem kontekstu.

Poglavje 4 - Strategije/priporočila za mlade:

Po obravnavi tem v prejšnjih poglavjih smo si prizadevali ponuditi predloge in praktične nasvete, podprte z dokazi, posebej za mlade, ustvarjalce vsebin, strokovnjake, starše in oblikovalce politik. Prvič, digitalna pismenost je ključna za mlade, da lahko kritično ocenijo informacije iz družbenih omrežij in digitalnih aplikacij o zdravju, športu in prehrani. Veščine, pridobljene skozi te smernice, bodo mladim omogočile, da analizirajo natančnost in zanesljivost spletnih vsebin, okrepijo njihove zaščite pred dezinformacijami ter jih podpirajo pri sprejemanju informiranih odločitev o zdravju.





Co-funded by
the European Union

Poglavje 5 - Strategije/priporočila za ustvarjalce vsebin:

Zagovarjamo, da so posamezniki ali organizacije, ki proizvajajo digitalno vsebino na področju zdravja, športa in prehrane, odgovorni za natančnost in zanesljivost informacij, ki jih objavijo. To je zato, ker lahko zavajajoče ali netočne informacije negativno vplivajo na zdravje uporabnikov, obenem pa izpostavijo ustvarjalce vsebin pravni odgovornosti. Zato naš projekt in te smernice ciljajo tudi na podporo ustvarjalcem vsebin pri ustvarjanju vsebin, hkrati pa jih pripravljajo na morebitne pravne sankcije.

Poglavje 6 - Strategije/priporočila za izvajalce, starše in oblikovalce politik:

Ta dokument poudarja, da učitelji, strokovnjaki za šport, zdravje in prehrano, starši, mediji in oblikovalci politik nimajo jasnega razumevanja, kaj točno so pravne regulative za vsebino digitalnih medijev ali kakšne bodo posledice (Goodyear, Armor, & Wood, 2018). To poglavje ponuja praktične nasvete za povečanje ozaveščenosti in priporoča spremembe v pravnih regulativah, s poudarkom na "odgovornosti platform" skozi strategije, kot je oznaka "Green Tick", ki smo jo razvili.

Poglavje 7 - Sklep:

Ta odsek povzema ugotovitve teh smernic, ponovno preučuje ugotovitve sistematičnega pregleda in ekspertnih intervjujev v širši perspektivi ter razpravlja o prihodnjih smernicah.



Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno mnenja partnerjev projekta GreenTick in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Evropske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Evropska unija in EACEA za njih ne moreta biti odgovorni.



Co-funded by
the European Union

POGLAVJE 1: Digitalne aplikacije in družbena omrežja proti tradicionalnim virom

Družbena omrežja in digitalne platforme so temeljito spremenile način, kako ljudje pridobivajo informacije. Kot navajajo Emamjome et al. (2013), so družbena omrežja spremenila način deljenja informacij, saj omogočajo široko dostopnost, takojšnjost in interaktivnost, ki jih tradicionalni mediji prej niso ponujali. Integracija digitalnih medijev v vsakdanje življenje prinaša priložnosti za večjo angažiranost in personalizacijo, hkrati pa odpira vprašanja o kakovosti in zanesljivosti zagotovljenih informacij (Rabaa'i et al., 2013). V tem poglavju bomo raziskali primerjalne prednosti in slabosti digitalnih aplikacij in družbenih omrežij v primerjavi s tradicionalnimi viri, s poudarkom na vidikih, kot so dostopnost, hitrost, angažiranost uporabnikov, verodostojnost, personalizacija in drugi ključni dejavniki, ki vplivajo na sodobno porabo medijev.

1. Dostopnost, Udobje, Hitrost in Pravočasnost Informacij

Digitalne aplikacije in družbena omrežja so revolucionirala način dostopa do informacij. Emamjome et al. (2013) opozarjajo, da so platforme, kot sta Facebook, LinkedIn in Twitter, globalno razširile dostopnost informacij, kar uporabnikom omogoča dostop do podatkov kadarkoli in kjerkoli. To udobje še dodatno izboljšajo mobilne aplikacije, kot sta MyFitnessPal in Cronometer, kot izpostavljata Al-Shamaileh in Sutcliffe (2023), saj omogočajo enostaven dostop do informacij o zdravju. Po drugi strani tradicionalni mediji, kot so časopisi in televizija, temeljijo na fizični dostopnosti in določenih urnikih, pogosto pa zahtevajo dostop ob specifičnih časih in krajih, medtem ko digitalni mediji omogočajo dostop do najnovejših novic in posodobitev v realnem času (Rabaa'i et al., 2013).



STROKOVNO MNENJE?

Danes lahko enostavno najdemo odgovore na številna vprašanja o prehrani, zdravju in športu. Na internetu je veliko člankov, objav in ugotovitev, do katerih lahko dostopamo z enim klikom. Menim, da je to dobro in učinkovito, saj so informacije zdaj enostavno dostopne vsem.

(Slovenski dietetik, intervju 93)



Strokovni pogledi 1: Intervju s slovenskim strokovnjakom s področja prehrane

Čeprav tradicionalni mediji ponujajo bolj kurirano in dosledno pretakanje informacij, pogosto ne morejo slediti hitremu ciklu informacij na digitalnih platformah (Agarwal & Yiliyasi, 2010). Ta zamuda je lahko slabost v situacijah, kjer je hitrost ključnega pomena, na primer med javnimi izrednimi razmerami ali nihanji na trgih (Emamjome et al., 2013). Vendar pa ta razlika ne daje le digitalnim platformam prednosti v smislu udobja, temveč prinaša tudi izzive, kot so prenatrpanost z informacijami (Agarwal & Yiliyasi, 2010), ter vprašanja verodostojnosti.

STROKOVNO MNENJE?

Ker ne spremljam aplikacij drugih oseb, razen tistih, ki so dokazale svojo strokovnost in imajo potrjene račune, bo pravilno, če bom delil svoje komentarje o nekaterih spletnih straneh, s katerimi sem se srečal. Vendar pa ideja „dajte ljudem tisto, kar želijo slišati“ odpira vrata zlorabi, saj izkrivlja resnico. Vsebinsko, kot je „izgubite 30 kilogramov v 5 dneh“, je ustvarjena z namenom pridobivanja več sledilcev, več interakcij ali povečanja števila prenosov njihovih aplikacij. Nekateri lahko izberejo te hitre poti, da povečajo svojo vidnost, drugi pa, da povečajo svoj zaslužek.

(Intervju 42 s turškim strokovnjakom za šport)



Strokovni pogledi 2: Intervju s turškim strokovnjakom s področja športa



Kot navajata Agarwal in Yiliyasi (2010), nizke ovire za objavo vsebin na platformah družbenih omrežij so prispevale k širjenju dezinformacij, kar povzroča vse večje skrbi, zlasti na področjih, kot sta zdravje in politika, kjer netočne informacije lahko povzročijo pomembne posledice. Pomanjkanje stroge uredniške nadzora nad digitalnimi tehnologijami, v nasprotju s tradicionalnimi mediji, to težavo še poslabša, saj uporabnikom otežuje razlikovanje med verodostojnimi in nezanesljivimi viri. Zanesljivost in verodostojnost tradicionalnih medijev, vključno s časopisi, znanstvenimi revijami in televizijskimi oddajami, izhaja iz njihovega spoštovanja strogih in splošno priznanih standardov, kar ponuja pomembne prednosti pred digitalnimi platformami (Lavie in Tractinsky, 2004; Emamjome et al., 2013). Na koncu so prednosti in slabosti zgoraj omenjenih dveh virov informacij povzetek v naslednji tabeli.

Tip	Ključni primeri	Funkcije dostopa	Prednosti	Izzivi
Digitalne platforme	Družbena omrežja, digitalne aplikacije, spletne strani itd.	• Dostopno kadarkoli • Dostopno kjerkoli • Ponovno ogledljivo • Zabeležljivo	• Hitra, • Globalni dostop, • Visoko udobje, • Personalizacija, • Prilagoditev, • Inovativna	• Dezinformacije, • Prenatrtanost, • Promocija izdelkov, • Pravne odgovornosti, • Algoritem digitalnih platform
Tradicionalni mediji	Časopisi, Televizija, radio	• Zahteva specifični čas in lokacijo, • Na voljo le v živo	• Počasno, • Kurirano, • Bolj verodostojno, • Bolj dosledno, • Bolj zanesljivo, • Strukturirana vsebina, • Pravne odgovornosti	• Neprilagodljivost pri posodobitvah, • Tradicionalno, • Omejen doseg, • Promocija izdelkov, • Pristranskost in politike tradicionalnih medijev

Tabela 1: Primerjava dostopnosti med digitalnimi platformami in tradicionalnimi mediji

2. Angažiranost uporabnikov, interaktivnost, prilagoditev in personalizacija

Družbena omrežja in digitalne platforme so pogosto zasnovane tako, da so interaktivne, spodbujajo sodelovanje uporabnikov preko komentarjev, delitev in reakcij. Ta raven



angažiranosti je velika sprememba v primerjavi s tradicionalnimi mediji, kjer so informacije sprejete pasivno. Po besedah Rabaa'i et al. (2013) ta interaktivnost ne povečuje le angažiranosti uporabnikov, temveč vodi tudi do bolj personalizirane vsebine, kar ustvarja zelo individualizirano izkušnjo. Nasprotno pa tradicionalni mediji zagotavljajo enosmerni pretok informacij z omejenimi priložnostmi za interakcijo in ne prilagajajo vsebine posameznikovim preferencam, s čimer omejujejo raven angažiranosti, ki jo lahko spodbudijo (Agarwal & Yiliyasi, 2010). Čeprav tradicionalni mediji ponujajo bolj celovit pogled, saj uporabnike izpostavijo vsebini, ki je morda ne bi aktivno iskali na personaliziranih platformah (Emamjome et al., 2013), pa inovativne digitalne tehnologije, kot so družbena omrežja in aplikacije, uporabljajo algoritme za zagotavljanje personaliziranih nasvetov o zdravju, prehranskih načrtih in priporočilih za telesno aktivnost. Te platforme zbirajo podatke o vedenju in preferencah uporabnikov, da prilagodijo informacije posameznim potrebam, kar ponuja visoko prilagojeno izkušnjo, ki je tradicionalni mediji ne morejo doseči (Rabaa'i et al., 2013).

Vrsta medijev	Interaktivnost in angažiranost	Personalizacija in prilagoditev	Prednosti	Izzivi
Platforme družbenih omrežij	• Visoka interaktivnost, • Dvosmerna interakcija, spodbuja sodelovanje uporabnikov	• Personalizacija in prilagoditev preko algoritmov, povratnih informacij uporabnikov	• Inovativno • Individualne nastavitve • Participativen • Angažiranost v realnem času	• Algoritem zoži področje interesa
Tradicionalni mediji	• Pretežno pasivno z omejeno in enosmerno interakcijo	• Personalizacija in prilagoditev na tradicionalne načine	• Ponuja širok spekter interesov • Mehanizem nadzora	• Osebnega interes • Pomanjkanje osebne angažiranosti

Tabela 2: Primerjava prilagodljivosti med digitalnimi platformami in tradicionalnimi mediji



Co-funded by
the European Union

3. Algoritmi, psihološke dimenzije in ekonomija informacij

Ena ključnih prednosti digitalnih platform je možnost uporabe algoritmov za kuriranje, prilagajanje in personalizacijo vsebine za posamezne uporabnike. Ta lastnost pa je dvorezen meč. Medtem ko uporabnikom omogoča zelo personalizirano izkušnjo, ustvarja tudi »filter mehurčke«, ki omejujejo izpostavljenost različnim stališčem (Emamjome et al., 2013). Rabaa'i et al. (2013) opozarjajo, da lahko odvisnost od algoritmov vodi do »odmevnih komor«, kjer so uporabniki izpostavljeni le tistim informacijam, ki potrjujejo njihove obstoječe prepričanja, kar zmanjšuje širino informacij, s katerimi se srečujejo. To se razlikuje od tradicionalnih medijev, ki običajno ponujajo širši spekter stališč v svojem pokrivanju, kljub omejitvam v personalizaciji (Agarwal & Yiliyasi, 2010).

Psihološki vpliv uživanja informacij na družbenih omrežjih je še ena ključna razlika med digitalnimi in tradicionalnimi platformami. Družbena omrežja so zasnovana tako, da spodbujajo angažiranost s pomočjo všečkov, delitev in komentarjev, kar ustvarja nenehen povratni zanki, ki lahko pomembno vplivajo na čustveno počutje uporabnikov (Rabaa'i et al., 2013). Tako lahko takojšnja potrditev, ki jo uporabniki prejmejo s pomočjo interakcij, povzroči večjo čustveno reakcijo, bodisi pozitivno bodisi negativno, v primerjavi s pasivnim uživanjem vsebine v tradicionalnih medijih. Vendar pa kurirana, pogosto idealizirana vsebina, ki se nahaja na družbenih omrežjih, lahko povzroči občutke neustreznosti ali tesnobe, zlasti med mlajšimi uporabniki. Po drugi strani pa tradicionalni mediji običajno ponujajo bolj nevtraln in manj čustveno obarvano izkušnjo, saj je vsebina zasnovana za široko občinstvo in ne temelji na takojšnjih povratnih informacijah uporabnikov (Emamjome et al., 2013).

Monetizacijski modeli družbenih omrežij imajo neposreden vpliv na kakovost informacij, ki jih promovirajo. Kot ugotavljajo Emamjome et al. (2013), digitalne platforme pogosto prednostno obravnavajo vsebino, ki spodbuja angažiranost uporabnikov—bodisi skozi klike, všečke ali delitve—kar vodi do prevlade senzacionalistične ali čustveno nabite vsebine. Ta model, ki je usmerjen v angažiranost, ustvarja okolje, kjer so natančnost in kakovost lahko žrtvovani v prid privabljanju več uporabnikov. Tradicionalni mediji, čeprav prav tako odvisni





Co-funded by
the European Union

od oglaševalskih prihodkov, običajno večji poudarek dajejo dolgoročni verodostojnosti, saj modeli naročnin in oglaševalski partnerji temeljijo na ohranjanju zaupanja vredne reputacije (Agarwal & Yiliyasi, 2010). Ta razlika v ekonomskih modelih prispeva k ostri razliki v kakovosti vsebine med digitalnimi in tradicionalnimi platformami, pri čemer slednji ohranjajo strožje uredniške standarde.

Sekcija	Ključne točke
Algoritmi in umetna inteligenca	Digitalne platforme uporabljajo algoritme za personalizacijo vsebine, kar ustvarja filtrirne mehurčke. Tradicionalni mediji ponujajo širše perspektive.
Psihološki učinki	Družbena omrežja vplivajo na psihološko dobrobit z neposrednim povratnim informacijami in idealizirano vsebino. Tradicionalni mediji zagotavljajo nevtralen doživljaj.
Ekonomija informacij	Družbena omrežja dajejo prednost angažiranju uporabnikov, kar lahko ogrozi kakovost vsebine. Tradicionalni mediji cenijo verodostojnost in ohranjajo višje uredniške standarde.

Tabela 3: Vpliv digitalnih platform

V povzetku digitalne aplikacije in družbena omrežja ponujajo številne prednosti v primerjavi s tradicionalnimi mediji, kot so boljša dostopnost, hitrejša dostava informacij, večja angažiranost uporabnikov in možnost prilagajanja vsebine. Te platforme omogočajo uporabnikom dostop do informacij v realnem času, interaktivno sodelovanje in osebno prilagojene izkušnje. Vendar pa so koristi digitalnih medijev povezane tudi z izzivi, kot so dezinformacije, preobremenjenost z informacijami in psihološki učinki nenehnega prejemanja povratnih informacij. Po drugi strani pa tradicionalni mediji, čeprav počasnejši in manj interaktivni, ohranjajo zaupanje zaradi strogih uredniških standardov in preverjanja dejstev. Na koncu izbira med digitalnimi in tradicionalnimi mediji temelji na tem, ali uporabnik bolj ceni hitrost in angažiranost ali pa zanesljivost in natančnost.



Co-funded by
the European Union



VAJA 1



Med pandemijo COVID-19 so družbena omrežja postala glavni vir informacij za milijone ljudi po vsem svetu.

Izziv: Kritično razmislite o tem, kako se informacije o COVID-19 delijo na družbenih omrežjih.

Reflektivna vaja 1:

POGLAVJE 2. Prednosti in slabosti digitalnih aplikacij za mlade

Digitalne aplikacije so hitro postale ključni del vsakdanjega življenja, zlasti za mlade, saj ponujajo orodja za spremljanje, upravljanje in izboljšanje njihovega zdravja, prehrane in telesne aktivnosti. Kot digitalni prišleki se današnji mladostniki naravno zanašajo na te tehnologije kot glavne vire informacij in smernic. Te aplikacije, od sledilnikov telesne aktivnosti do načrtovalcev prehrane, so revolucionirale način, kako mladi stopajo v stik z vsebino, povezano z zdravjem, saj ponujajo personalizirane izkušnje, prilagojene individualnim potrebam. Nosljive naprave uporabnikom omogočajo spremljanje njihove telesne aktivnosti, prehranjevalnih navad in vzorcev spanja v realnem času, kar povečuje zavedanje o zdravju in spodbuja pozitivne spremembe življenjskega sloga, obenem pa odpira številne možnosti, da mladi samostojno in učinkovito prevzamejo nadzor nad svojim zdravjem (Tobin et al., 2023; Nikolaou et al., 2019). Vendar pa, čeprav so udobje in dostopnost teh aplikacij nedvomni, njihova hitra širitev vzbuja skrbi. Neregulirana narava mnogih vsebin predstavlja tveganja, saj niso vse informacije, ki so na voljo, nujno točne ali varne (Clark et al., 2023). Ko se digitalne tehnologije na področju zdravja razvijajo, je ključno, da uravnotežimo njihov potencial z ustreznim usmerjanjem in regulacijo, da se

16



Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno mnenja partnerjev projekta GreenTick in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Evropske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Evropska unija in EACEA za njih ne moreta biti odgovorni.

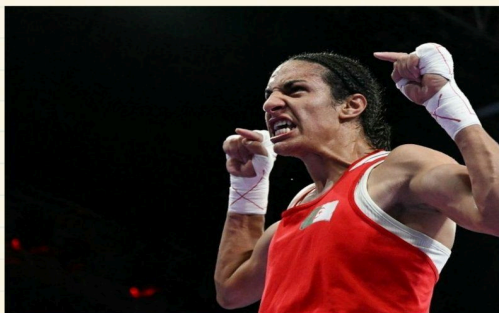


Co-funded by
the European Union

zagotovi, da mladi izkoristijo pozitivne vidike, hkrati pa se izognejo povezanimi tveganji (Goodyear et al., 2018).



VAJA 2



Mednarodni mediji so se med Olimpijskimi igrami v Parizu 2024 osredotočili na razprave o spolu, testiranju spola in pravih eliminacije v povezavi z alžirskim boksarjem.

Kritično ocenite, kako so informacije o tem športnikovem spolu in medalji krožile po družbenih omrežjih in tradicionalnih medijih.

Reflektivna vaja 2:

1. Prednosti digitalnih aplikacij za mlade

Digitalne aplikacije, namenjene zdravju, prehrani in telesni pripravljenosti, ponujajo številne prednosti, ki lahko mladim ljudem prinesejo pomembne koristi. Ta orodja so vrata do dragocenega znanja in uporabnikom omogočajo, da samostojno in proaktivno upravljajo svoje dobro počutje. Prednosti takšnih aplikacij so še posebej opazne glede na njihovo sposobnost spodbujanja ozaveščenosti, spremljanja napredka in vključevanja uporabnikov v trajne zdrave navade. Ena izmed najbolj izstopajočih prednosti je povečana ozaveščenost in znanje. Digitalne aplikacije omogočajo takojšen dostop do informacij o prehrani, vadbenih rutinah in splošnem upravljanju zdravja, kar mladim uporabnikom omogoča, da se izobražujejo o najboljših praksah (Triptow et al., 2024). Na primer, aplikacije, kot sta MyFitnessPal ali Chronometer, ponujajo vpogled v dnevni vnos kalorij, razporeditev makrohranil in sledenje vadbi, kar uporabnikom omogoča, da sprejemajo informirane odločitve o svojem načinu življenja (Slazus et al., 2022). Takšna orodja prav tako nudijo personalizirane nasvete, ki so pogosto prilagojeni posameznikovim ciljem na področju zdravja, kar mladim ljudem olajša vzpostavitev in ohranjanje zdravih navad.

17



Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno mnenja partnerjev projekta GreenTick in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Evropske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Evropska unija in EACEA za njih ne moreta biti odgovorni.



Co-funded by
the European Union

Druga ključna prednost je sposobnost personaliziranega spremljanja zdravja. Nosljive naprave, kot sta Fitbit ali Apple Watch, uporabnikom omogočajo spremljanje različnih vidikov njihovega zdravja, vključno s številom korakov, porabljenimi kalorijami, srčnim utripom in celo kakovostjo spanja. Ta neprekinjena povratna informacija spodbuja uporabnike, da ostanejo angažirani pri svojih zdravstvenih ciljih, saj jim nudi občutek nadzora in motivacije (Tobin et al., 2023). Personalizirano spremljanje omogoča mladim ljudem, da vizualizirajo svoj napredek, kar ne le povečuje njihovo motivacijo, temveč tudi spodbuja dolgoročno zavezanost ohranjanju zdravega življenjskega sloga. Poleg tega motivacija in angažiranost, ki jih te aplikacije zagotavljajo, pomembno prispevata k spodbujanju doslednih vedenj, povezanih z zdravjem. Mnoge aplikacije za telesno pripravljenost in zdravje vključujejo tehnike gamifikacije, kot so izzivi, značke in sledi napredka, da ohranijo uporabnike motivirane (Bosworth et al., 2023). Ta interaktivni pristop naredi ohranjanje zdravega življenjskega sloga bolj zabavno in nagrajujoče za mlade uporabnike. Nazadnje, te aplikacije pogosto služijo kot platforma za izobraževalne vsebine, ki jih ustvarjajo strokovnjaki na področju zdravja, telesne pripravljenosti in prehrane. Te vsebine, dostopne preko videoposnetkov, člankov ali vgrajenega coachinga, mladim ljudem pomagajo dostopati do zanesljivih informacij, ki podpirajo njihovo telesno in duševno dobrobit (Goodyear et al., 2018). To digitalne aplikacije naredi ne le orodje za samopregledovanje, temveč tudi dragocen vir strokovnih nasvetov, ki povezuje mlade ljudi s profesionalnim svetovanjem na področju zdravja.

2. Nevarnosti in tveganja digitalnih aplikacij

Čeprav digitalne aplikacije, povezane z zdravjem, prehrano in telesno pripravljenostjo, ponujajo številne prednosti, predstavljajo tudi pomembna tveganja, zlasti za mlade. Neurejena narava teh platform lahko uporabnike izpostavi napačnim informacijam, nezdravim primerjavam in potencialni škodi, če jih ne uporabljamo previdno. Ker se mladi vedno bolj zanašajo na te aplikacije za nasvete o zdravju, nevarnosti, povezane z zavajajočimi vsebinami in pretirano uporabo, niso zanemarljive.





Co-funded by
the European Union



SE ZAVEDATE?



Družbena omrežja so postala močna orodja za izmenjavo informacij o dietah, zdravju in športu, vendar pa v primerih, ko prevladujejo škodljivi diskurzi, predstavljajo resne nevarnosti. Mlada aktivistka Liv Schmidt opozarja na nevarnosti ekstremnih dietnih kultur, ki se širijo na internetu, ter zagovarja strožje predpise glede vsebin, ki spodbujajo prekomerno dieto in nezdrave telesne standarde. Za več informacij preberite celoten članek.

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

Ektremne diete: [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)

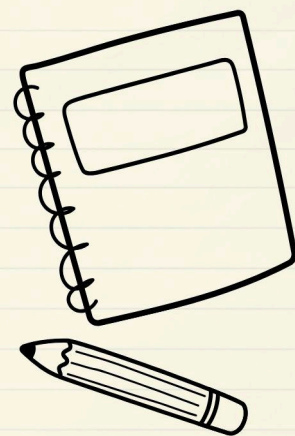
Eden glavnih tveganj je širjenje napačnih informacij in neurejene vsebine. Za razliko od tradicionalnih virov informacij o zdravju, ki so predmet strogih pregledov med strokovnjaki in nadzora, mnoge digitalne zdravstvene aplikacije nimajo zadostne verifikacije (Clark et al., 2023). To lahko vodi v promocijo neslovenih in včasih nevarnih nasvetov. Na primer, aplikacije lahko podpirajo ekstremne diete, nevarne dodatke ali vadbene režime, ki niso primerni za nekatere uporabnike. Komercializacija teh aplikacij pogosto vodi v promocijo izdelkov ali storitev brez zadostnih varnostnih preverjanj, kar lahko povzroči škodo namesto izboljšanja zdravja (Tobin et al., 2023).



STROKOVNO MNENJE?

„Če se ne uporabljajo pravilno, so (digitalne aplikacije) zelo nevarne.“

(Intervju 58 z italijanskim strokovnjakom za prehrano)



Strokovni pogledi 3: Intervju z italijanskim strokovnjakom na področju prehrane

Druga ključna skrb je negativen vpliv na telesno podobo in duševno zdravje. Mnogi mladi se obračajo na aplikacije za telesno pripravljenost in prehrano v iskanju idealizirane telesne podobe, pogosto pod vplivom nerealnih standardov, ki jih prikazujejo družbeni mediji in te platforme. Ta stalna izpostavljenost lahko vodi v nezdrave primerjave, nezadovoljstvo s svojo telesno podobo in v nekaterih primerih razvoj motenj hranjenja (Pfender & Bleakley, 2024). Pritisk, da bi dosegli te nerealne standarde, lahko povzroči resne psihološke posledice, vključno z anksioznostjo, nizko samopodobo in celo depresijo (Zeeni et al., 2018). Poleg tega lahko prekomerna odvisnost od digitalnega sledenja postane vir stresa za mlade uporabnike. Poudarek na stalnem spremljanju — naj bo to kalorije, koraki ali kakovost spanja — lahko spodbuja nezdravo obsedenost z zdravstvenimi merili. Nekateri uporabniki lahko občutijo tesnobo, če ne dosežejo svojih dnevnih ciljev, kar vodi v občutke neuspeha in frustracije. Ta obsesija z podatki lahko zmanjša načrtovane pozitivne učinke aplikacij in spremeni upravljanje zdravja v vir stresa (Lilo et al., 2023).



Co-funded by
the European Union

Nazadnje so skrb za zasebnost podatkov in varnost pomembno vprašanje pri digitalnih zdravstvenih aplikacijah. Mnoge od teh aplikacij zbirajo občutljive osebne podatke, vključno z zdravstvenimi podatki, ki se lahko delijo s tretjimi osebami ali niso ustrezno zaščiteni. Za mlade ljudi, ki morda ne razumejo popolnoma posledic deljenja osebnih podatkov, to predstavlja tveganje za njihovo zasebnost in varnost. Potencialna zloraba osebnih zdravstvenih podatkov, bodisi za ciljno trženje bodisi za druge namene, poudarja potrebo po strožjih predpisih glede ravnanja s podatki na teh platformah (Nikolaou et al., 2019).

Sekcija	Plusi	Minusi
Digitalne tehnologije	• Povečana ozaveščenost in znanje • Brezplačen/hiter dostop do izobraževalnih vsebin • Motivacija in angažiranost • Poenostavitev s pomočjo coachinga v aplikaciji • Personalizacija in prilagoditev • Gamifikacija	• Skrbi glede zasebnosti podatkov in varnosti • Stres zaradi stalnega spremljanja • Telesna podoba in družbena primerjava • Hitro širjenje napačnih informacij • Neurejena vsebina • Prekomerna uporaba in sedeče vedenje

Tabela 4: Prednosti in slabosti digitalnih tehnologij

DT spodbujajo samospoznavanje, promovirajo zdrave izbire življenjskega sloga in nudijo platformo za učenje skozi vsebine, ki jih ustvarijo strokovnjaki (Goodyear et al., 2018). Vendar pa koristi teh orodij prinašajo odgovornost pri obvladovanju tveganj, kot so napačne informacije, skrbi glede zasebnosti in potencialna prekomerna odvisnost od digitalnih rešitev za upravljanje zdravja (Pfender & Bleakley, 2024; Nikolaou et al., 2019). Tako se morajo mladi uporabniki razviti digitalno pismenost in kritično razmišljanje, da bi kar najbolj izkoristili prednosti digitalnih zdravstvenih tehnologij in hkrati zmanjšali tveganja. Izobraževalne iniciative so zato ključne za spodbujanje teh veščin, ki uporabnikom omogočajo, da prepoznajo zanesljive informacije od napačnih in prepoznajo komercialne pristranskosti, ki lahko vplivajo na vsebine (Tryptow et al., 2024; San Wong et al., 2023). Poleg tega lahko vključevanje strokovnega svetovanja pri uporabi teh aplikacij zagotovi, da mladi uporabniki prejmejo točne in personalizirane nasvete, kar jim omogoča, da te aplikacije



Co-funded by
the European Union

uporabljajo kot dopolnilo tradicionalnim zdravstvenim storitvam, ne pa kot nadomestilo (Bosworth et al., 2023; Lilo et al., 2023).



VAJA 3



Digitalne aplikacije, ki spodbujajo dieto, zdravje in šport, uporabljajo tehnike gamifikacije in socialne interakcije za povečanje motivacije in sodelovanja.

Kritično ocenite, ali vam uporaba teh tehnologij pri doseganju vašega cilja pomaga.

Reflektivna vaja 3



VAJA 4



Digitalne aplikacije pogosto zagotavljajo dostopne vire, ki ponujajo hitre in pomembne priložnosti za izboljšanje dobrega počutja, telesne aktivnosti in prehrane.

Kritično ocenite teme, kot so zasebnost podatkov, varnost, telesna podoba, socialno primerjanje in širjenje napačnih informacij.

Reflektivna vaja 4



Co-funded by
the European Union

POGLAVJE 3. Prednosti in slabosti družbenih medijev za mlade

V današnji digitalni dobi družbeni mediji pomembno vplivajo na življenje mladih ljudi, saj omogočajo vseprisoten dostop do globalnih informacij, vsebin in medsebojnih interakcij na platformah, kot so Instagram, TikTok, YouTube in Facebook. Te platforme služijo tako kot družbeni pripomočki kot tudi kot pomembni viri informacij, ki vplivajo na odločitve glede prehrane, telesne aktivnosti, zdravja in življenjskega sloga. Kljub njihovim prednostim pa so informacije, ki jih delijo, pogosto nepreverjene in znanstveno nepodprte, kar predstavlja tveganje za slabo odločanje. Učinki družbenih medijev se lahko razlikujejo, saj lahko izboljšajo ali poslabšajo življenje mladih ljudi, odvisno od njihove sposobnosti kritičnega ocenjevanja vsebin. To poglavje raziskuje specifične prednosti in izzive družbenih medijev v povezavi s prehranjevalnimi, zdravstvenimi in športnimi vedenji mladih.

1. Prednosti socialnih omrežij

V tem poglavju se poglobimo v prednosti družbenih medijev, ki mladim ljudem omogočajo takojšen dostop do informacij o zdravju, prehrani in športu na štirih ključnih področjih: 1) Dostop do uporabnih informacij, 2) Motivacija in podpora, 3) Gradnja skupnosti, in 4) Personalizacija in prilagoditev potreb in interesov.

Dostop do uporabnih informacij

Ljudje lahko zdaj z le nekaj kliki najdejo informacije o smernicah prehrane, nasvetih za zdravje in vadbenih rutinah, ki jih ustvarijo strokovnjaki za prehrano, trenerji, zdravniki, osebni trenerji, drugi strokovnjaki ali celo nekdo, ki ni strokovnjak. Kot sta poudarila Francomano in Harpin (2015), so družbeni omrežni siti (SNS) na primer vse bolj uporabljeni kot orodja za zdravstvene intervencije, saj mladostnikom omogočajo učinkovit dostop do zdravstvenih informacij in podpore vrstnikov. Mnogi vplivneži na družbenih medijih ponujajo nasvete o pripravi obrokov, ravnotežju hranil za specifične cilje in ustvarjanju učinkovitih vadbenih rutin. To se ujema z raziskavo Parker et al. (2022), ki je ugotovila, da avstralske najstnice uporabljajo digitalno tehnologijo za zdravje, kar poudarja pomen verodostojnih in



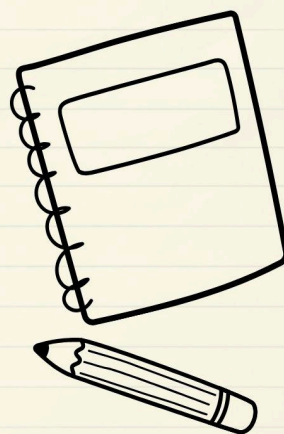
Co-funded by
the European Union

prilagojenih zdravstvenih vsebin. Dostopnost teh informacij preko družbenih medijev omogoča mladim ljudem, da izboljšajo svoje zdravstvene navade, kar podpirajo modeli sprejemanja tehnologije, ki povezujejo zaznano uporabnost z uvedbo zdravstvenih tehnologij (Drehlich et al., 2020).

STROKOVNO MNENJE?

Računi na družbenih omrežjih, povezani z mojim strokovnim področjem, so lahko za mlade koristni na več načinov. Poleg splošnih informacij, kot je razumevanje analize raziskovalne študije ali pridobivanje informacij o bolezni, ki jo imajo oni ali njihovi bližnji, jim lahko pomagajo tudi pri iskanju nasvetov o tem, kako obvladovati to bolezen ali se spoprijeti z njo.

(Intervju št. 62 z grškim strokovnjakom za zdravje)



Strokovni pogledi 4

Motivacija in podpora

Ena največjih prispevkov družbenih medijev k zdravemu načinu življenja je njihova sposobnost zagotavljanja motivacije. Mnogi mladi sledijo vplivnežem na področju telesne pripravljenosti, ki delijo svoje osebne zgodbe o preobrazbi (Drehlich et al., 2020). Te osebne zgodbe so močan vir inspiracije in spodbude (Tong et al., 2018). Ko mladi vidijo resnične primere posameznikov, ki so spremenili svoja telesa in življenje s trdim delom in vztrajnostjo, se pogosto počutijo bolj motivirani, da se sami podajo na podobne izzive (Parker et al., 2022). Ta motivacija pogosto deluje kot prvi zagon k sprejetju bolj zdravega življenjskega sloga (Sampasa-Kanyinga & Chaput, 2016). Družbeni mediji pogosto ponujajo tudi izzive, kot so 30-dnevni fitnes programi ali načrti obrokov, ki spodbujajo mlade, da ostanejo dosledni in



Co-funded by
the European Union

zavezani zdravemu načinu življenja (Francomano & Harpin, 2015). Mladostniki so še posebej dovzetni za te vrste skupinskih dejavnosti, saj nudijo občutek pripadnosti skupnosti z deljenimi cilji (Drehlich et al., 2020; Tong et al., 2018). Poleg tega ti izzivi mladim omogočajo, da spremljajo svoj napredek skozi čas in si postavljajo cilje, kar spodbuja njihovo sposobnost doseganja dolgoročnih rezultatov (Parker et al., 2022). Preko teh platform lahko komunicirajo s podobno mislečimi posamezniki, kar spodbuja občutek skupnosti in pripadnosti (Sampasa-Kanyinga & Chaput, 2016).

Gradnja skupnosti

Družbeni mediji mladim ljudem zagotavljajo prostor za povezovanje z vrstniki, ki delijo podobne interese, cilje in vrednote. V teh virtualnih prostorih lahko ljudje izmenjujejo nasvete, delijo osebne izkušnje, se podpirajo in ustvarjajo pozitiven okolje, ki spodbuja zdrav način življenja. Biti del teh skupnosti je lahko izjemno dragoceno, saj mladostnikom daje občutek pripadnosti, ki ga morda ne bodo našli v svojem neposrednem fizičnem okolju. Te virtualne povezave lahko povečajo njihovo samozavest, saj se zaradi njih počutijo manj osamljene v svojem prizadevanju za boljše zdravje, športno aktivnost in/ali prehrano. Spletna podpora vrstnikov jim lahko pomaga ostati motivirani in bolje obvladovati izzive, s katerimi se srečujejo na poti do bolj zdravega in telesno aktivnega načina življenja.

Izobraževalne vsebine

Poleg motivacije in gradnje skupnosti družbeni mediji služijo tudi kot neformalno izobraževalno orodje. Strokovnjaki za zdravje, prehrano in telesno pripravljenost redno delijo vsebine, ki so dostopne širokemu občinstvu, te vire pa je enostavno dostopati. Mladi se lahko naučijo pravih tehnik vadbe, razumejo, kako njihova telesa delujejo, in odkrijejo pomen zdrave prehrane za dolgoročno dobrobit. Takšne izobraževalne vsebine jim ne pomagajo le pri sprejemanju boljših odločitev, ampak tudi povečujejo njihovo ozaveščenost in kritično razmišljanje glede informacij, ki jih srečujejo iz drugih virov.





Co-funded by
the European Union

Personalizirane in/ali prilagojene vsebine

Sodobni algoritmi družbenih medijev omogočajo uporabnikom, da prejmejo vsebine, prilagojene njihovim interesom in potrebam. Mladi, ki iščejo nasvete o zdravju, prehrani in športu, pogosto prejmejo priporočila za podobne vsebine, ki so usklajene z njihovimi osebnimi cilji. To pomeni, da lahko hitro najdejo informacije o specifičnih dietah (kot so veganstvo, paleo ali keto), vadbenih rutinah (npr. trening moči, fleksibilnost, kardio) ali nasvete za obvladovanje stresa in izboljšanje spanja.

2. Negativni vplivi socialnih omrežij

V tem poglavju preučujemo tveganja, povezana z vlogo družbenih medijev pri zagotavljanju takojšnjega dostopa mladih do informacij o zdravju, prehrani in športu na šestih ključnih področjih: 1) širjenje dezinformacij, 2) negativen vpliv na telesno podobo, 3) pritisk k popolnosti, 4) zasvojenost in zmanjšana telesna aktivnost, 5) skrbi glede zasebnosti ter 6) napačna interpretacija in nepravilna uporaba.

Širjenje dezinformacij

Družbeni mediji omogočajo enostaven dostop do informacij, vendar mnogi nasveti vplivnežev o prehrani, zdravju in telesni aktivnosti niso znanstveno potrjeni. Raziskave poudarjajo, da je velik del zdravstvenih informacij na družbenih medijih zavajajoč ali pa je usmerjen k iskanju priljubljenosti in finančne koristi, kar vodi v promocijo nezdravih praks ali škodljivih vedenj, kot so izogibanje cepljenju ali izvajanje tveganih praks (Chou et al., 2018, WHO, 2020). Širjenje teh dezinformacij je še posebej nevarno za mlade, saj le 27 % najstnikov lahko natančno oceni verodostojnost spletnih zdravstvenih informacij (American Psychological Association, 2020). Posledično lahko zanašanje na priljubljenost vplivnežev brez preverjanja verodostojnosti privede do napačnih odločitev glede zdravja.





Co-funded by
the European Union

Negativen vpliv na telesno podobo

Družbeni mediji igrajo pomembno vlogo pri oblikovanju nerealnih standardov lepote. Filtrirane in retuširane slike vplivnežev in slavnih oseb pogosto prikazujejo telesne ideale, ki so za večino ljudi nedosegljivi in v mnogih primerih nezdravi. Mladostniki, ki so v občutljivem obdobju razvoja svoje identitete in samospoštovanja, so še posebej dovzetni za te pritiske. Primerjanje njihovega videza z nerealnimi slikami na družbenih medijih lahko vodi do nižje samopodobe in motenih prehranjevalnih vedenj. Raziskava v Združenem kraljestvu, ki jo je izvedla Fundacija za duševno zdravje, je pokazala, da se je 37 % najstnikov počutilo žalostnih, 31 % pa sramovanih zaradi svoje telesne podobe zaradi izpostavljenosti medijem (Mental Health Foundation, 2019). Poleg tega so trendi, kot je "fitspiration", povezani z večjim nezadovoljstvom s telesom, kar lahko vodi v škodljive prakse, kot so pretirano hujšanje in kompulzivna vadba (Ballard Brief, 2023). Takšni vzorci poudarjajo nujno potrebo po obravnavi vpliva družbenih medijev na duševno zdravje mladih ljudi in spodbujanju bolj realističnih standardov telesne podobe. Posledično lahko pritisk, da moraš biti vedno najboljši in najbolj uspešen, povzroči visok nivo stresa, kar lahko dolgoročno negativno vpliva tako na duševno kot tudi telesno zdravje.

Odvisnost in zmanjšana telesna aktivnost

Poleg psiholoških pritiskov je ena največjih težav pretirana uporaba družbenih medijev. Mladostniki, ki preživijo preveč časa na spletu, imajo manj časa za telesno aktivnost in druženje v resničnem svetu. Študija, ki je preučila povezavo med uporabo družbenih medijev in zdravimi vedenji med osnovnošolci in srednješolci, je pokazala, da so uporabniki družbenih medijev vsak dan manj verjetno poročali o zadostnem spanju, pri sedečih učencih pa je bila pogosta uporaba družbenih medijev povezana z manjšimi možnostmi za vključevanje v intenzivno telesno aktivnost (Lindsey et al., 2019). Poleg tega je Du et al. (2023) pokazal negativno korelacijo med telesno aktivnostjo in zasvojenostjo z internetom, kar pomeni, da so višje ravni telesne aktivnosti povezane z nižjimi stopnjami zasvojenosti, kar poudarja ključno potrebo po spodbujanju aktivnih življenjskih slogov med mladostniki, da bi omilili škodljive





Co-funded by
the European Union

učinke pretirane uporabe družbenih medijev. Pomembno vlogo v tem kontekstu ima tudi samospoštovanje, saj telesna aktivnost ne samo izboljšuje samospoštovanje, temveč deluje tudi kot zaščitni dejavnik pred zasvojenostjo z internetom (Du et al., 2023). Pretirano ukvarjanje z družbenimi mediji lahko tako postane ovira za razvijanje zdravega življenjskega sloga, hkrati pa prispeva k pogostim psihološkim težavam, kot sta anksioznost in depresija, kar vodi v razdražljivost in nihanje razpoloženja pri mnogih posameznikih.

Zasebnost

Zasebnost je ena največjih skrbi, povezanih z uporabo družbenih medijev. Mladostniki pogosto spregledajo dolgoročne posledice deljenja osebnih podatkov in intimnih informacij na spletu.

Študija je pokazala, da 60 % najstnikov ne upošteva posledic deljenja osebnih informacij na družbenih medijih, kar lahko vodi do kraje identitete in spletnega nadlegovanja (Vogels et al., 2022). Poleg tega je 41 % mladih uporabnikov poročalo, da so doživeli kakršno koli obliko spletnega nadlegovanja, pogosto zaradi deljenja osebnih informacij (Vogels, 2022). Druga študija kaže, da 70 % priljubljenih aplikacij med mladostniki izvaja prakso zbiranja podatkov, ki jih uporabniki morda popolnoma ne razumejo, kar povečuje skrbi glede zasebnosti in zlorabe podatkov (Kuss et al., 2022). Zato lahko rečemo, da v šolah primanjkuje izobraževanja in poudarka na tej temi, saj mladim posameznikom ni dovolj jasno opozorjeno na pasti spletnih platform. Posledično mnogi mladostniki niso seznanjeni z dejstvom, da z uporabo takih aplikacij izpostavljajo svoje osebne podatke širši javnosti ali podjetjem, ki te podatke uporabljajo za oglaševalske namene.





Napačna interpretacija in nepravilna uporaba

Razpoložljivost informacij na družbenih medijih in digitalnih platformah je osupljiva, saj kroži različne informacije, ki jih je mogoče razumeti le z dovolj znanja. Nedavne študije o personalizirani prehrani poudarjajo pomen razumevanja individualnih razlik v prehranskih odzivih, saj to, kar deluje za eno osebo, morda ne velja za drugo (Horne et al., 2020; Doets et al., 2020). To je zato, ker je vsak posameznik edinstven, njegovi odzivi na prehrano pa so lahko drugačni kot tisti pri influencerjih, na primer. To spremenljivost potrjujejo pomembne medosebne razlike v prehranskih odzivih, ki so bile opažene v znanstvenih študijah, kar nakazuje, da enoten pristop ni zadosten za učinkovite prehranske nasvete (Livingstone et al., 2016; Food4Me Consortium, 2016; Almeida et al., 2019; Frankwich et al., 2019). Posledično so kljub obilju informacij na družbenih medijih napačna interpretacija in nepravilna uporaba nasvetov glede zdravja, prehrane in telesne pripravljenosti pogosti problemi, ki pogosto pripeljejo do sprejetja praks, ki so neučinkovite ali celo škodljive.

Sekcija	Plusi	Minusi
Socialna omrežja	• Hiter dostop do informacij • Motivacija in podpora • Gradnja skupnosti • Izobraževalna vsebina • Personalizirana in prilagojena vsebina	• Širjenje dezinformacij • Negativen vpliv na telesno podobo • Odvisnost in zmanjšana telesna dejavnost • Skrbi glede zasebnosti • Napačna interpretacija in nepravilna uporaba

Tabela 5: Plusi in minusi socialnih omrežij



Co-funded by
the European Union

Za zaključek ta poglavje poudarja prednosti in slabosti družbenih medijev ter pomen upoštevanja individualnih razlik, saj enoten pristop ni ustrezen. Družbeni mediji močno vplivajo na poglede mladih ljudi o zdravju, prehrani in športu, vendar je njihov vpliv zapleten. Čeprav te platforme nudijo dragocene vire, motivacijo in izobraževalne vsebine, prinašajo tudi izzive, kot je bilo zgoraj predstavljeno. Skrbi glede zasebnosti osebnih podatkov še dodatno zapletajo situacijo, saj mnogi mladostniki nimajo zavedanja o zbiranju podatkov. Za pozitiven vpliv so izobraževanje in usmerjanje staršev, učiteljev ter zdravstvenih strokovnjakov ključni za spodbujanje uravnoteženega in informiranega pristopa k uporabi družbenih medijev.



VAJA 5



Skoraj polovica mladih spreminja svoje zdravstvene navade neposredno s pridobivanjem vsebin iz družbenih medijev (Goodyear ipd., 2018).

Premislite, kako pogosto primerjate svoje telo z drugimi in ali sledite nasvetom za hujšanje na družbenih omrežjih!

Reflektivna vaja 5



POGLAVJE 4- Strategije/priporočila za mlade

Platforme družbenih medijev, digitalne aplikacije in dostopna spletna vsebina širijo razpoložljivost informacij, vendar pogosto na račun natančnosti. V tem okolju se lahko osebna mnenja zlahka zamenjajo za dejstva, kar ogroža uporabnike in jih lahko zavaja. Prekomerna odvisnost od teh orodij lahko vodi v motnje, odvisnost, negotovost in celo poškodbe zaradi nenadzorovanih dejavnosti. Zato je temeljno znanje ključno za razlikovanje med zanesljivimi informacijami in dezinformacijami. Ti pojavi so tesno povezani s konceptom digitalne pismenosti, ki po definiciji UNESCO predstavlja sposobnost dostopa do vsebin, njihove analize, ocenjevanja in ustvarjanja z uporabo digitalnih tehnologij. Pomeni tehnične, kritične in komunikacijske veščine, potrebne za zavedanje in odgovorno delovanje v digitalnem medijskem okolju (UNESCO, 2011).

1. Digitalna medijska pismenost

Renee (2010) razpravlja o različnih vrstah pismenosti—informacijski, medijski, zdravstveni in digitalni—ki delijo skupno osnovo, vendar poudarjajo edinstvene vidike:

- Informacijska pismenost se osredotoča na raziskovalne veščine.
- Medijska pismenost poudarja kritično ocenjevanje novic in zabave.
- Zdravstvena medijska pismenost obravnava vpliv medijev na odločitve glede zdravja.
- Digitalna pismenost vključuje veščine uporabe tehnologije in interneta.

Čeprav so te pismenosti različne, delijo ključne kompetence. Medtem ko Renee (2010) in drugi uporabljajo izraz "zdravstvena medijska pismenost," ta dokument obravnava tudi prehrano in šport. Vendar pa je samoumevno, da ko Renee (2010) in drugi govorijo o zdravju, vključujejo tudi prehrano in šport, bodisi neposredno bodisi posredno. Tako je čas, da raziščemo pojem "digitalna medijska pismenost."

Kot pravi definicija, je digitalna medijska pismenost ključna za navigacijo po spletnem contentu, saj pomaga posameznikom prepoznati zanesljive vire, prepoznati dezinformacije in uporabiti kritično razmišljanje. Na primer, fitnes vplivnež na Instagramu ali TikToku lahko



Co-funded by
the European Union

promovira dodatek, trdijoč, da je ključen za gradnjo mišic ali hujšanje, vendar ne omenja morebitnih stranskih učinkov ali učinkovitosti, kar je primer dezinformacije. Podobno lahko TikTok trendi spodbujajo "wellness trike", ki jih strokovnjaki ne podpirajo, kar bi lahko bilo neučinkovito ali škodljivo. Mnogo aplikacij za prehrano prav tako ponuja posplošene nasvete brez strokovnega prispevka. Digitalna medijska pismenost deluje v teh dinamiki, saj je temeljna za kritičen pristop in ocenjevanje vsebin na družbenih omrežjih in aplikacijah.

Po mnenju EU (Shaping Europe's Digital Future, 2024) dezinformacije pomenijo namerno napačne ali zavajajoče vsebine, ki se širijo z namenom zavajanja ali pridobivanja ekonomske ali politične prednosti, kar pogosto povzroči škodo za javnost. Misinformacije pa so napačne ali zavajajoče informacije, ki se delijo brez namena škodovati, čeprav imajo lahko škodljive učinke. Boj proti tem dezinformacijam zahteva močno digitalno medijsko pismenost, še posebej na področjih, kot so zdravje, prehrana in šport. "Digitalna in medijska pismenost" omogočata razvoj širokega nabora kognitivnih, čustvenih in socialnih veščin, vključno s kritičnim razmišljanjem, ustvarjalnostjo, etičnim razmislekom in aktivnim sodelovanjem. Te veščine posameznikom omogočajo prepoznavanje pristranskosti, agend, dezinformacij in nezanesljivih vsebin ter uporabo svojih sposobnosti za zagovarjanje sprememb. V tem kontekstu spodbujamo pet ključnih kompetenc, ki jih navaja Renee (2010), ko gre za digitalne vsebine, povezane s prehrano, zdravjem in športom.

- **Dostop** – Učinkovita uporaba medijev in tehnologije
- **Analiza in ocena** – Kritična ocena sporočil glede kakovosti, verodostojnosti in vpliva
- **Ustvariti** – Ustvarjanje vsebin z zaupanjem in ustvarjalnostjo
- **Reflektirati** – Uporaba etične in socialne odgovornosti v komunikaciji.
- **Ukrepati** – Sodelovanje pri reševanju problemov in prispevanje k skupnosti na različnih ravneh.

Te kompetence delujejo skupaj, da spodbujajo vseživljenjsko učenje in aktivno sodelovanje v družbi. Renee (2010) prav tako poudarja pomembnost prepoznavanja kognitivnih





Co-funded by
the European Union

pristranskosti. Ljudje pogosto zaupajo virom, ki potrjujejo njihove obstoječe prepričanja, in zavračajo tiste, ki jih izzivajo; zavedanje o tej pristranskosti lahko spodbuja odprtost do različnih perspektiv in zmanjšuje politično polarizacijo. Drug izziv predstavlja "amnezija virov," kjer posamezniki pozabijo prvotni vir obdelanih informacij. Izobraževanje o digitalni in medijski pismenosti lahko poveča zavedanje o teh kognitivnih navadah, kar spodbuja bolj premišljeno obdelavo informacij.

Ko ljudje odrastejo, začnejo prevzemati odgovornost za svoje navade glede zdravja in oblikovati dolgoročne vzorce obnašanja. Z naraščajočo neodvisnostjo od skrbnikov in povečano uporabo digitalnih medijev, zlasti v poznem adolescenci, naraščajo skrbi glede vpliva na kognitivno zdravje. V tem kontekstu je bilo izvedenih več študij o dikotomiji vpliva družbenih medijev na zdravje pri adolescentih in mladih odraslih. Na primer, Pinto et al. (2023) so analizirali, kako lahko vedenje na digitalnih medijih pri poznih adolescentih izboljša večšine, kot so teoretično razumevanje, vizualno-prostorsko razmišljanje in motivacija za učenje. Triptow et al. (2024) so uporabili analizo glavnih komponent z varimax rotacijo, da bi identificirali štiri statistično pomembne dejavnike, na podlagi intervjujev s sodelujočimi, povezane s tem, kako se mladi odrasli v ZDA povezujejo z zdravstvenimi vplivneži na družbenih medijih. Četiri skupine, ki so bile identificirane, so bile:

- **Poznavalci zdravja:** Ti posamezniki so zelo skeptični do zdravstvenih vplivnežev in raje zaupajo znanstvenim dejstvom ter strokovnim zdravnikom kot vplivnežem na družbenih medijih. Ne zaupajo verodostojnosti vplivnežev in večino vsebin dojemajo kot površinske ali škodljive.
- **Zdravstveni navdušenci:** Ta skupina aktivno išče celostne, zanesljive vsebine o zdravju, ki zajemajo tako duševno kot fizično dobrobit. So izbirčni glede vplivnežev, ki jih spremljajo, in družbene medije uporabljajo predvsem za praktične nasvete, namesto da bi vzpostavljali povezave z vplivneži.



Co-funded by
the European Union

- **Pripadniki:** Sprva skeptični, zvesti postanejo predani sledilci, ko enkrat zaupajo verodostojnosti vplivneža. Razvijejo paraskozialne odnose z vplivneži, vendar so pogosto bolj kritični do informacij, ki jih prejemajo, in jih pogosto preverjajo na podlagi kvalifikacij vplivneža.
- **Virtualni prijatelji:** Ta skupina uporablja družbene medije za skupnost in podporo, oblikuje prijateljstva z vplivneži in se zanaša na njihovo virtualno prisotnost, da ostanejo motivirani. So bolj zaupljivi in optimistični, čeprav pogosto nimajo pismenosti o zdravju in medijih, zaradi česar so bolj dovzetni za dezinformacije.

Študija zaključuje, da zdravstvena pismenost in medijska pismenost pomembno vplivata na ranljivost posameznikov za dezinformacije na družbenih medijih. Poznavalci zdravja in navdušenci so običajno bolj kritični in izbirčni, medtem ko so virtualni prijatelji bolj zaupljivi. Ugotovitve prav tako kažejo, da so vedenja na družbenih medijih v zvezi z informacijami o zdravju kompleksna, oblikovana tako z osebnostnimi potrebami kot z vsebino, ki jo spremljajo. Z naraščanjem odvisnosti od vplivnežev, zlasti med mladimi, so Pfender in Bleakley (2024) izvedli študijo, ki je preučevala prepričanja o vplivnežih kot virih informacij o zdravju. Z uporabo pristopa utemeljenega delovanja, ki poudarja attitude, norme in zaznano kontrolo kot dejavnike, ki vplivajo na vedenjske namene, je študija opozorila na prednosti in tveganja iskanja informacij o zdravju na spletu. Vplivneži oblikujejo prepričanja in vedenja preko svojega dosega, paraskozialnih povezav in visoke stopnje angažiranosti. Velike sledilne skupine lahko potrdijo nasvete vplivneža glede zdravja, čeprav se verodostojnost pogosto postavi pod vprašaj, še posebej pri sponzorirani vsebini. Vplivneži s strokovnimi kvalifikacijami, kot so osebni trenerji ali nutricionisti, so na splošno ocenjeni kot bolj verodostojni. Vendar pa sledilci cenijo tudi praktične izkušnje, kot je športno sodelovanje, ki povečuje zaznano strokovnost. Normativna prepričanja kažejo, da so mlajši občinstvi bolj verjetno, da bodo iskali nasvete o zdravju od vplivnežev, čeprav ostajajo previdni in poudarjajo pomen kritične ocene. Kljub temu vplivneži s formalnimi kvalifikacijami, kot so osebni trenerji ali nutricionisti, ponavadi veljajo za bolj verodostojne (Pfender & Bleakley, 2024).

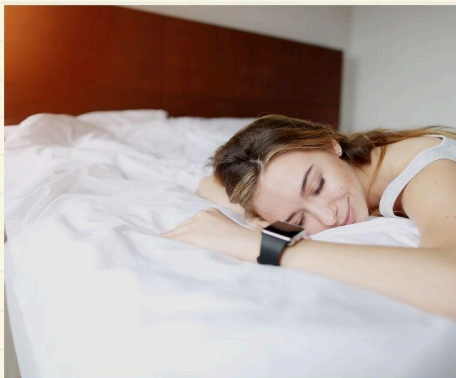




Co-funded by
the European Union



VAJA 6

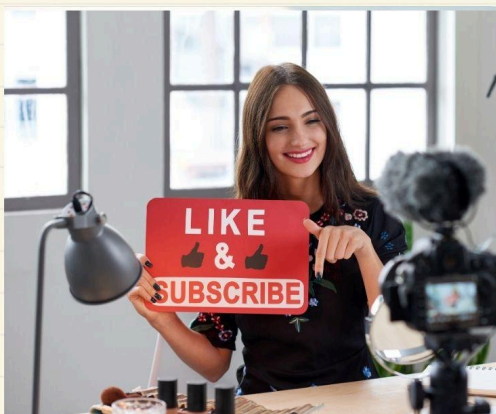


Bi radi uporabili digitalno aplikacijo, ki bi pomagala izboljšati kakovost spanja? Ste upoštevali pet ključnih sposobnosti, ki jih je poročala Renee (2010)? Izzovite zgoraj omenjenih pet kriterijev!

Reflektivna vaja 6



VAJA 7



Ali lahko ocenite naslednje tri kriterije? Ocenite pojave ali račune, ki jih spremljate, tako da odgovorite na naslednja vprašanja:

- 1- So osebe strokovnjaki?
- 2- Priporočajo kakšen izdelek?
- 3- Ali so njihovi vsebinski temelji na dokazih?

Reflektivna vaja 7

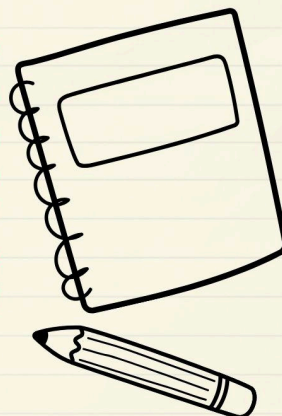


Co-funded by
the European Union

Medtem ko digitalna vsebina omogoča povezanost in prilagodljivost, kar lahko privede do pozitivnih rezultatov, lahko predstavlja tudi tveganja. Še posebej promocija nepreverjenih ali škodljivih izdelkov lahko negativno vpliva na duševno in telesno zdravje. Medtem ko družbeni mediji in digitalna vsebina omogočajo hiter dostop do različnih mnenj, hkrati predstavljajo izzive za natančnost in zanesljivost informacij, kar povečuje potrebo po razlikovanju med verodostojnimi informacijami in zavajajočimi vsebinami, kar vpliva na duševno zdravje in transparentnost informacij. Za uspešno navigacijo po tem digitalnem okolju morajo posamezniki razviti močne veščine digitalne in medijske pismenosti, vključno s sposobnostjo prepoznavanja dezinformacij ter nezanesljivih in nevarnih vsebin. Zdaj pa si pogledajmo 10 strategij, ki smo jih razvili:

STROKOVNO MNENJE?

Priporočam mladim, naj iščejo informacije, ki temeljijo na znanstvenih dokazih, in primerjajo mnenja različnih strokovnjakov. Zavedati se morajo potencialnih interesnih konfliktov, kot je promocija izdelkov. Vedno je pomembno, da se posvetujejo z zaupanja vrednimi viri, kot so zdravstveni strokovnjaki ali uradne spletne strani, ter upoštevajo tako tveganja kot koristi pridobljenih informacij.



(Intervju št. 57 z italijanskim strokovnjakom za prehrano)

Strokovni pogledi 5:

Primerjava tradicionalnih in digitalnih virov: Ena najpomembnejših strategij je primerjava uporabnosti in natančnosti tradicionalnih virov (kot so recenzirani članki, PubMed, knjige ali zaupanja vredni mediji) v primerjavi z digitalnimi platformami (kot so družbeni mediji).

36



Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno mnenja partnerjev projekta GreenTick in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Evropske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Evropska unija in EACEA za njih ne moreta biti odgovorni.



Co-funded by
the European Union

Podvomi v informacije: Kritično ocenite vsebino z raziskovanjem njenega vira, namena, pristranskosti, pomena in nasprotij. Bodite pozorni na morebitne konflikte interesov, kjer lahko ustvarjalci prednostno obravnavajo dobiček ali sledilce pred natančnostjo, zlasti pri sponzoriranih vsebinah. Pazite na napake v črkovanju, slovnici ali pretirano rabo ločil — lažne novice pogosto vsebujejo očitne napake ali pretirano uporabljajo klicaje, kar ni značilno za profesionalno, skrbno urejeno vsebino.

Vprašajte strokovnjake: Povprašajte zaupanja vredne strokovnjake o zanesljivosti informacij na določeno temo ali specifične vsebine, še posebej pred uporabo nasvetov in praks, ki jih najdete na družbenih medijih, aplikacijah, spletnih straneh in podobno. Povprašajte jih o družbenih medijskih računih, ki jih je priporočljivo spremljati za iskanje točnih informacij.

Poznavanje vira: Bodite previdni, če naletite na videoposnetke ali objave iz neznanih spletnih strani, aplikacij ali uporabnikov na družbenih medijih. Ugledni novičarski viri ali preverjeni družbeni medijski računi so bolj verjetno, da bodo zagotovili verodostojne informacije. Če vsebine ne poročajo strokovnjaki s tega področja, dvomite o njeni legitimnosti.

Preverite več virov: Ključna strategija je preverjanje, ali vsebino pokrivajo različni ugledni viri. Na primer, lažne novice pogosto najdemo na eni ali nekaj sumljivih spletnih straneh ali družbenih medijskih računih, medtem ko so verodostojne zgodbe običajno poročane na številnih platformah. Če zgodbe ne najdete na večjih novičarskih straneh ali virih, je verjetno nezanesljiva.

Poiščite verodostojne navedbe virov: Misinformacije pogosto nimajo preverljivih virov, uradnih imen, citatov ali jasnih lokacij, medtem ko prava novica vključuje intervjuje in izjave priznanih strokovnjakov. Ugledni viri tudi datirajo svojo vsebino, kar omogoča spremljanje časovnih okvirjev. Misinformacije lahko izpustijo ali zameglijo datume, napačno predstavijo zastarele vsebine kot nove.



Co-funded by
the European Union

Uporabite spletne strani in orodja za preverjanje: Uporabite spletne strani za preverjanje dejstev, kot so Snopes, FactCheck.org ali PolitiFact, da preverite trditve v objavah na družbenih medijih ali videoposnetkih. Mnoge aplikacije zdaj vključujejo funkcije za preverjanje dejstev, ki označijo morebitno zavajajoče vsebine, kar uporabnikom pomaga oceniti zanesljivost novic. Bodite pozorni na ponarejene URL-je; ponarejene novičarske strani pogosto posnemajo legitimne s majhnimi razlikami (npr. "cnn.com.co" proti "cnn.com"). Preverite URL-je, da zagotovite pristnost.

Ocenite avtorja: Raziskujte avtorja, da zagotovite, da je verodostojen in zaupanja vreden. Poiščite njihove kvalifikacije, strokovnost, certifikate, licence in prejšnje delo. Predlog je, da preverite njihove biografije, LinkedIn račune ali si ogledate Google Scholar.

Preverite komentarje: Včasih uporabniki v komentarjih opozorijo na napačne informacije in zagotovijo povezave do preverjenih informacij. Preberite komentarje, da ugotovite, ali so bile opravljene morebitne popravke ali preverjanja dejstev.

Upravljanje algoritmov za preprečevanje izpostavljenosti nezanesljivim vsebinam: Aktivno sledite zaupanja vrednim virom, ignorirajte ali blokirajte račune, ki širijo dezinformacije, in sodelujte z verodostojnimi strokovnjaki za zdravje ali organizacijami, da prilagodite tok zanesljivih informacij. S sodelovanjem z ugledno vsebino pomagamo algoritmom, da prednostno obravnavajo natančnost, kar spodbuja informirane odločitve in kritično razmišljanje za bolj zdravo spletno okolje.



Co-funded by
the European Union



VAJA 8



Obstaja mnogo digitalnih aplikacij in družbenih medijskih računov, ki pomagajo spremljati spalne navade, vnos kalorij, prehranske navade in napredek v fitnessu.

Ali lahko ocenite aplikacijo, ki jo uporabljate, in račun, ki ga spremljate, glede na naših deset predlaganih strategij?

Reflektivna vaja 8:

Dezinformacije lahko nastanejo zaradi zastarelih ali napačnih informacij, ki so bile deljene v dobri veri, vendar pogosto vztrajajo tudi po tem, ko so bile popravljene — to je pojav, znan kot "učinek nadaljnjega vpliva". Poznavnost vpliva tudi na našo percepcijo resnice; bolj ko se srečujemo z dezinformacijami, ne da bi jih izzvali, bolj verodostojne se zdijo, kar imenujemo "učinek iluzorne resnice". Tudi če so viri nezanesljivi ali so informacije očitno napačne, lahko ponavljajoča izpostavljenost privede do tega, da jih ljudje sprejmejo. Preverjanje dejstev in popravki lahko pomagajo, vendar popolnoma ne preprečijo ponovnega pojavljanja dezinformacij. *Debunking Handbook 2020* (Lewandowsky et al., 2020) pojasnjuje, da so dezinformacije pogosto predstavljene v čustvenem, pozornost pritegnejočem jeziku, ki spodbuja njihovo širjenje, zlasti v digitalni dobi, kjer je pozornost dragocena. Nekateri uporabljajo taktike, kot je "samo postavljanje vprašanj", da subtilno vnesejo laži ali teorije zarote, zaradi česar se zdi, da so bolj verodostojne, hkrati pa sejejo semena prepričanja.

Zato navigacija skozi zapleteno križišče digitalnih tehnologij, vključno z družbenimi mediji in informacijami o zdravju, športu in prehrani, zahteva kritičen, dobro informiran pristop za



Co-funded by
the European Union

spodbujanje dobrega počutja. Razširjenost nezanesljivih virov in minimalni postopki preverjanja na digitalnih platformah prispevajo k širokemu širjenju dezinformacij, ki pogosto povzročajo škodljive posledice za javno zdravje. Izobraževanje in ozaveščanje sta ključna za opolnomočenje uporabnikov, zlasti mladih, da skrbno ocenijo spletne informacije. Pobude, namenjene povečanju digitalne pismenosti, lahko pomagajo uporabnikom prepoznati verodostojne vire, oceniti morebitne pristranskosti in sprejemati informirane odločitve. Poleg tega je sodelovanje med zdravstvenimi strokovnjaki, razvijalci aplikacij, ustvarjalci vsebin in regulatornimi telesi ključnega pomena za ustvarjanje bolj informiranega digitalnega okolja. Skupaj lahko ta prizadevanja ustvarijo okolje, v katerem so uporabniki usposobljeni za razlikovanje med verodostojnimi informacijami o zdravju in zavajajočimi vsebinami, kar prispeva k bolj zdravim odločitvam in zmanjšanju vpliva dezinformacij na družbenih medijih.



Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno mnenja partnerjev projekta GreenTick in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Evropske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Evropska unija in EACEA za njih ne moreta biti odgovorni.



Co-funded by
the European Union

POGLAVJE 5. Strategije/priporočila za ustvarjalce vsebin:

1. Uvod

Izpostavljenost napačnim vsebinam lahko ima globoke psihološke učinke na mlade, kar vodi v zmedo, tesnobo in strah (Rocha et al., 2021). Ta stalna izpostavljenost lahko zmanjša zaupanje v legitimne vire in ustvarja občutek negotovosti. Misinformacije lahko pomembno vplivajo na njihove prepričanja in vedenje, še posebej glede zdravja. Na primer, med pandemijo COVID-19 so se širile napačne informacije o zdravljenju in cepivih, kar je privedlo do nevarnega vedenja in oklevanja pri upoštevanju javnozdravstvenih smernic (Rocha et al., 2021). Širjenje napačnih vsebin ima tudi družbene in izobraževalne posledice. Mladi, ki porabljajo in verjamejo v dezinformacije, lahko razvijejo izkrivljena prepričanja o svetu, kar vpliva na njihove socialne interakcije in akademske dosežke. Bolj verjetno bodo verjeli in delili dezinformacije, če se bodo ujemale z njihovo socialno identiteto, kar bo še povečalo echo komore in oviralo kritično razmišljanje (Sunstein, 2018).

Po drugi strani so ustvarjalci vsebin gonilna sila digitalnega sveta. So pripovedovalci zgodb, učitelji in zabavljachi, ki oblikujejo informacije in izkušnje, ki jih porabimo na spletu, na družbenih omrežjih in v aplikacijah (Confetto & Siano, 2018). Njihova vloga je ključna pri širjenju točnih in privlačnih vsebin, zlasti na področjih, kot so zdravje, prehrana in šport. Ustvarjalci vsebin, ne glede na to, ali gre za družbena omrežja ali digitalne aplikacije, igrajo ključno vlogo pri uspehu projekta Green Tick. S ustvarjanjem visokokakovostnih, točnih in privlačnih vsebin lahko pomagajo zagotoviti, da informacije, ki dosežejo javnost, še posebej mlade, ostanejo zanesljive in koristne. To lahko ne le poveča javno ozaveščenost o športu, zdravju in prehrani, ampak tudi spodbuja zdrav življenjski slog in udeležbo v športu med mladimi po vsej EU. Zato ta poglavje, z obsežnimi strategijami/priporočili, zasleduje cilj podpore ustvarjalcem vsebin pri njihovem poslanstvu, da zagotovijo preverjene informacije.





Co-funded by
the European Union

Prvaki verodostojnosti: Po tem, ko smo raziskali morebitne pasti spletnih vsebin, se zdaj osredotočimo na ključno vlogo, ki jo imajo ustvarjalci vsebin pri prizadevanjih za spodbujanje odgovorne in verodostojne vsebine, zlasti na področju informacij o zdravju, prehrani in športu. Čeprav je ustvarjanje verodostojne vsebine včasih zamudno, prinaša dolgoročne koristi, saj pritegne več uporabnikov in pomaga preprečiti pravne težave.

Gradnja zaupanja: V današnjem digitalnem svetu, kjer informacije prosto krožijo, natančnost pa je lahko izmuzljiva, je ključnega pomena graditi zaupanje s svojo publiko. Zanesljive, preverljive in varne vsebine niso le prijazne, temveč so temelj odgovornega ustvarjanja vsebin (Mangold et al., 2022). Z gradnjo zaupanja bodo vaši uporabniki ali sledilci ostali zvesti, kar bo prineslo dolgoročne koristi skozi visoko angažiranost in brezplačno promocijo vašega računa ali aplikacije.

Vsebina, podprta z dokazi: Temelj zanesljive in zaupanja vredne vsebine so dokazi. Znebite se ugibanj in anekdotičnih mnenj! Temeljite svojo vsebino na znanstvenih raziskavah, ki izhajajo iz verodostojnih virov, kot so recenzirani časopisi, ugledne zdravstvene organizacije in priznana vladna poročila. Ne le, da trdite nekaj – to podprite! Z navajanjem teh virov skozi vašo vsebino omogočite bralcem, da preverijo informacije sami. Ta transparentnost spodbuja zaupanje in vas postavi kot zanesljiv vir informacij, ne zgolj še en glas v preplavljenem digitalnem svetu.

Transparentnost metodologije: Pojasnite, kako zbirate in analizirate informacije – bodisi skozi intervjuje z strokovnjaki, ankete ali znanstvene študije – in bodite transparentni glede svojih metod, kot so kategorizacija podatkov ali prepoznavanje trendov. Ta odprtost gradi zaupanje, omogoča občinstvu, da oceni veljavnost vaše vsebine, in krepi vašo verodostojnost ter spodbuja informirano digitalno sodelovanje.

Natančnost in transparentnost: Ustvarjalci vsebin imajo odgovornost zagotoviti, da so informacije, ki jih predstavljajo, dejansko točne. To vključuje priznanje omejitev v znanju in pošteno predstavljanje negotovosti. Jasno navajanje virov in omogočanje bralcem, da sledijo informacijam do njihovega izvora, je ključno za transparentnost.





Co-funded by
the European Union

Uravnotežen pristop: Zaslužiti si zaupanje pomeni predstaviti uravnotežen pogled. Namesto da bi zagovarjali le eno perspektivo, priznajte obstoj različnih stališč o temi. To kaže na intelektualno poštenost in omogoča občinstvu, da oblikuje lastna informirana mnenja. Izogibajte se preveč promocijskemu jeziku, ki diši po pristranskosti in tržnem govoru. Težite k objektivnosti v svoji vsebini in pustite dejstvom, da spregovorijo sama zase. Ta uravnotežen pristop gradi zaupanje in vas postavi kot zanesljiv vir informacij, ne kot le prodajalca določene perspektive.

Spoštljiv ton: Digitalna krajina je polna strastnih mnenj o zdravju in dobrem počutju. Vendar gradnja zaupanja ne pomeni izogibanja različnim pogledom. Namesto tega lahko ustvarjalci vsebin ohranijo strokoven in spoštljiv ton, ko razpravljajo o različnih pristopih k zdravju, tudi ko predstavljajo nasprotna stališča. To vključuje izogibanje vzkipljivemu jeziku, zaničevalnim pripombam ali osebnim napadom na tiste, ki zagovarjajo različne pristope. Namesto tega se osredotočite na predstavljanje prednosti in slabosti vsakega pristopa z nevtralnimi in objektivnim pogledom. Priznajte veljavnost različnih perspektiv, tudi če se razlikujejo od vaših.

Osredotočanje na spremembo vedenja: Znebimo se hitrih rešitev in modnih diet! Namesto tega naj ustvarjalci vsebin podpirajo trajnostne in realistične pristope k zdravemu življenju. To pomeni, da se osredotočite na dolgoročne spremembe vedenja, ki jih posamezniki lahko ohranijo, namesto da bi promovirali nerealistične ali restriktivne načrte. Predstavljajte si ustvarjalca vsebin, ki promovira zdravo prehrano – osredotočil bi se na vključevanje več sadja in zelenjave v vsakodnevne rutine, ne pa na izključevanje celotnih prehranskih skupin. Z zagovarjanjem trajnostnih praks ustvarjalci vsebin omogočijo svojemu občinstvu, da sprejmejo trajne spremembe življenjskega sloga, ki prispevajo k splošnemu dobremu počutju, namesto da bi lovili začasne rezultate z modnimi dietami.

Pravni okvir: Ustvarjalci vsebin ne delujejo v brezpravnem "Divjem zahodu" spletnih informacij. Namesto tega delujejo v okviru zakonskih predpisov, ki dajo prednost trem ključnim stebrom: natančnosti, transparentnosti in zaščiti uporabnikov. To pomeni, da mora





Co-funded by
the European Union

biti vse, kar ustvarjalec vsebin objavi, osnovano na resnici. Dejstva in številke je treba skrbno preveriti, vsakršna omejitev znanja ali področje negotovosti pa je treba jasno navesti (Zhuk, 2023).

Varstvo podatkov: V današnjem svetu, ki temelji na podatkih, je spoštovanje zasebnosti uporabnikov ključnega pomena. Ustvarjalci vsebin morajo upoštevati predpise o varstvu podatkov in odgovorno ravnati z informacijami uporabnikov.

Razkritja: Ohranitev transparentnosti je ključna za gradnjo zaupanja z vašo publiko. En ključnih vidikov tega je razkritje morebitnih konfliktov interesov. To pomeni, da morate biti odprti glede vseh sponzorstev, partnerskih marketinških dogovorov ali priporočil izdelkov, ki bi lahko vplivala na vašo vsebino. Z razkritjem teh konfliktov omogočite svojim gledalcem ali bralcem, da sprejmejo informirane odločitve o informacijah, ki jih predstavljate. Tako lahko razumejo, ali bi lahko bil vaš pogled vplivan s finančnimi spodbudami, kar jim omogoči, da vsebino ocenijo s tem znanjem v mislih.

Aktualne informacije: V znanosti o zdravju, prehrani in športu se informacije hitro zastarele. Tako kot izdelek v vaši hladilnici, ki ima rok trajanja, tudi zdravstveno znanje potrebuje redne posodobitve. Da bi ohranili verodostojnost in zagotavljali natančne informacije, morajo ustvarjalci vsebin posodabljeni svoje delo, ko se pojavijo nove raziskave. Na primer, blog o vitaminih bi bilo treba spremeniti, če nove študije razkrijejo nove učinke ali stranske učinke. Posodabljanje vsebine odraža zavezanost trenutnim spoznanjem, kar vas postavi kot zanesljiv vir za aktualne informacije.

Oblikovanje vsebine: e podcenjujte moči jasne komunikacije! Ustvarjanje informativnih, dobro raziskovanih vsebin je ključnega pomena, vendar je prav tako pomembno, da so te vsebine jasne in privlačne. Uporabite preprost, jedrnat jezik, ki se izogiba žargonu in ustreza vašemu občinstvu. Poleg besed lahko vizualna orodja, kot so infografike in diagrami, poenostavijo zapletene informacije, tako da težke znanstvene študije postanejo dostopne in privlačne vsebine, ki pomagajo zahtevnim pojmom postati bolj razumljivi in zanimivi.





Co-funded by
the European Union

Izogibanje zdravniškimi nasvetom: Pomembno je vedeti, da spletne vsebine nikoli ne bi smele nadomestiti strokovnega zdravstvenega svetovanja. Ustvarjalci vsebin naj uporabnike spodbudijo, da se za osebne nasvete o zdravju obrnejo na zdravstvene delavce.

Sodelovanje in povratne informacije: Pot do zaupanja se ne konča zgolj z objavo dobro raziskovanih vsebin. Ključni korak je spodbujanje dvosmerne komunikacije. Spodbujajte vprašanja in komentarje uporabnikov – ta odprti dialog vam omogoča, da obravnavate napačna prepričanja in ponudite dodatna pojasnila. Z aktivnim sodelovanjem z občinstvom ne pokažete le pripravljenosti, da se učite in prilagajate, temveč tudi ustvarite občutek skupnosti okoli vaše vsebine. Naslavljanje pomislekov uporabnikov na neposreden način gradi zaupanje in transparentnost, kar vam omogoča, da ustvarite prostor, v katerem učenje uspeva skozi odprto razpravo in sodelovanje.

Zanesljiva in odgovorna proizvodnja vsebin	Pravni okvir in standardi preglednosti
• Prvaki verodostojnosti • Gradnja zaupanja • Vsebina, podprta z dokazi • Natančnost in preglednost • Uravnotežen pristop • Spoštljiv ton • Osredotočenost na spremembo vedenja • Oblikovanje vsebin • Sodobne informacije • Izogibanje medicinskim nasvetom	• Pravni okvir • Zasebnost podatkov • Razkritja • Preglednost metodologije • Sodelovanje in povratne informacije

Table 6: 10+5 Kriteriji za ustvarjanje vsebin

V našem prizadevanju za bolj zdrave življenjske sloge pogosto iščemo smernice v digitalnih tehnologijah. Vendar pa je obsežen spletni svet vsebin o zdravju, prehrani in športu poln tveganj, vključno z dezinformacijami, ki lahko vodijo do slabih odločitev in nerealnih pričakovanj. Znanstveni dokazi poudarjajo pomen kritične ocene spletnih informacij o zdravju; Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) priporoča preverjanje verodostojnosti



Co-funded by
the European Union

virov in posvetovanje z zdravstvenimi strokovnjaki. Raziskave WHO prav tako kažejo, da lahko dezinformacije negativno vplivajo na zdravstvene navade. Tako odgovornost za boj proti negativnim učinkom dezinformacij ne leži le pri mladih ljudeh, temveč tudi pri ustvarjalcih vsebin, kar je izziv, s katerim se ukvarja projekt Green Tick. Verjamemo, da bo vpliv dezinformacij na zdravje mladih upadel, če bodo ustvarjalci vsebin izvajali strategije in priporočila, opisana tukaj, za ustvarjanje zanesljivih, preverljivih in varnih vsebin. Ko bodo športne, zdravstvene in prehranske organizacije sprejele te smernice in ko jih bo upoštevalo več ustvarjalcev, bo javni pritisk odvrčal od zavajajočih praks, kar bo prispevalo k varnejšemu digitalnemu okolju.



VAJA 9



Kot ustvarjalec vsebin želite posneti video o določenem vadbenem programu, za katerega menite, da pozitivno vpliva na zdravje in prehranske navade.

Prosimo, ocenite vsebino, ki ste jo ogledali, glede na zgoraj omenjenih 10 kriterijev, povezanih z zaupanja vrednim in odgovornim ustvarjanjem vsebin.

Reflektivna vaja 9



POGLAVJE 6. Strategije/priporočila za strokovnjake, starše in oblikovalce politik

V tem poglavju želimo obravnavati strategije/priporočila glede vsebin, povezanih z zdravjem, prehrano in športom v digitalnem okolju za strokovnjake, izvajalce, starše in oblikovalce politik. Poglobljeno so predstavljene dejavnosti, katerih cilj je povečati ozaveščenost relevantnih skupin o pomenu prepoznavanja vsebin digitalnih tehnologij, vključno s socialnimi mediji. Nato poglavje razkriva potrebo po pravnih predpisih za odgovornost teh vsebin, da bi sledili hitremu tehnološkemu napredku in njihovim posledicam. V povezavi s pravnimi predpisi to poglavje zagovarja uvedbo oznake "Green Tick" in pojasnjuje njene koristi za uporabnike, vključno s tem, kako bo izboljšala varnost, zasebnost in preglednost.

6.1. Dejavnosti za povečanje ozaveščenosti

Za povečanje ozaveščenosti o digitalni pismenosti med mladimi glede vsebin o športu, zdravju in prehrani na socialnih medijih in v digitalnih tehnologijah, lahko strokovnjaki, izvajalci, oblikovalci politik in starši sprejmejo več pomembnih korakov. Naslednja tabela navaja priporočila, strategije in dejavnosti za doseg tega cilja.

Izobraževanje in usposabljanje	
Razvijanje mišljenja pri mladih, ki dosledno daje prednost kritični oceni srečanih digitalnih informacij, povezanih s prehrano, zdravjem in športom.	
Strokovnjaki, izvajalci (npr. trenerji, učitelji, učitelji športne vzgoje, osebni trenerji, športni strokovnjaki, raziskovalci)	P*: Integrirajte digitalno pismenost v svoj učni načrt/prakso in izboljšajte digitalne pismenosti ciljne skupine.. A*: Organizirajte delavnice, ki promovirajo pomen digitalne pismenosti v zvezi s prehrano, zdravjem in športom. P: Obravnavajte tveganja, hkrati pa zagotovite, da se bodo počutili varno, namesto da bi jih zastraševali pred digitalnimi vsebinami..
*P: Priporočila	
*A: Aktivnost	



Co-funded by
the European Union

	A: Poudarite potencialni vpliv dezinformacij na področjih, kot so zdravje, prehrana in šport, na primer nevarnosti hitrih diet, alternativne medicine, nepreverjenih prehranskih dopolnil ali napačnih trening tehnik. P: ESpodbujajte mlade, naj iščejo vsebine, podprte z dokazi, ali jih preverijo z zaupanja vrednimi in dokazanimi viri, povezanimi s prehrano, zdravjem in športom. A: Priporočite račune na socialnih omrežjih in/ali aplikacije, ki jih naj sledijo, da bodo študenti/atleti, ki vzpostavijo določene standarde, te uporabljali kot modele pri raziskovanju drugih računov in aplikacij.
Parents	P: Kot starš je izjemno pomembno, da povečate svojo ozaveščenost, znanje in digitalno pismenost v zvezi z vsebinami na temo zdravja, prehrane in športa, ki so na voljo na digitalnih medijih. A: S svojim otrokom se vključite v konstruktivne pogovore o pomenu kritičnega razmišljanja pri spremljanju digitalnih vsebin, povezanih s prehrano, zdravjem in športom, pri tem pa vključite tudi učitelje, strokovnjake ali druge osebe, katerih mnenje ima vaš otrok v vrednosti, če je to potrebno. P: Priznajte, da so mladi v razvojnih fazah bolj dovzetni za napačne ali zavajajoče digitalne vsebine. A: Sledite istim računom in uporabljajte iste digitalne aplikacije kot vaši otroci, da jih lahko ocenite.
Oblikovalci politik	S1: Začnite lokalne, regionalne in nacionalne kampanje ter usposabljanja za mlade, ki spodbujajo zavestno uporabo družbenih medijev in digitalnih tehnologij, povezanih z zdravjem, prehrano in športom.



Co-funded by
the European Union

	S2: Izobražujte strokovnjake in praktike o digitalni pismenosti, verodostojnosti in preverljivosti digitalnih vsebin, dezinformacijah in tveganjih. S3: Razvijte politike in predpise za boj proti nepreverjenim in nevarnim digitalnim vsebinam, povezanih s prehrano, zdravjem in športom, ter ustvarite mehanizme za odkrivanje takšnih vsebin z uporabo tehnologij, kot je umetna inteligenca.
Namerno prazno	
Sodelovanja in vključevanje skupnosti	
Sodelujte s sodelavci, strokovnjaki (npr. dietetiki, trenerji, zdravniki, strokovnjaki za fitnes) in drugimi zainteresiranimi stranmi.	
Strokovnjaki in praktiki	P*: Pridobite vpogled od sodelavcev in izmenjujte izkušnje ter najboljše prakse s kolegi. A: Sodelujte v spletnih ali osebnih skupnostih prakse/učnih dejavnostih.
Starši *R: Priporočila *A: Aktivnost	P: Začnite družinske dejavnosti, ki spodbujajo odgovorno rabo digitalnih medijev, povezanih s športom, zdravjem in prehrano. A: Skupaj pregledajte izbrani račun na družbenih omrežjih. P: Razvijajte veščine za spremljanje, razpravljanje in podpora digitalni varnosti vaših otrok v zvezi z zdravjem, prehrano in športom. A: Sodelujte v forumih skupnosti, delavnicah ali izobraževalnih programih
Oblikovalci politik *S: Strategija	S*1: Omogočite partnerstva in sodelovanja med šolami, organizacijami za zdravje in šport, strokovnjaki, raziskovalci ter praktiki za gradnjo javne odpornosti proti nepreverjenim, nevarnim, manipulativnim in zavajajočim digitalnim vsebinam.
Namerno prazno	
Gradnja varnih prostorov	



Co-funded by
the European Union

Prepoznavanje resničnih primerov, kako so napačne digitalne informacije povzročile zdravstvene težave, športne poškodbe in nezdravo prehranjevanje.	
Oblikovalci politik	S1: Spodbuja in pritiska na digitalne platforme, da razvijejo sisteme, ki samodejno opozorijo uporabnike, ko ustvarjalci vsebin delijo potencialno škodljive ali nepreverjene informacije. S2: Izvedite politike za preverjanje družbenih omrežij in digitalnih tehnologij, povezanih z zdravjem, prehrano in športom, da jih mladi enostavno prepoznajo. Model "Green Tick" se lahko uporabi za ta namen. S3: Podprite vzorne modele in vplivneže, ki poudarjajo odgovorno deljenje vsebin, preglednost in nasvete, temelječe na dokazih, v zdravju, športu in prehrani.

Tabela 7: Priporočila za povečanje ozaveščenosti



Co-funded by
the European Union

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>





Co-funded by
the European Union

6.2. Spremembe pravnih predpisov in svetovanje o politikah

Nujno je okrepjanje proti nekontroliranemu širjenju vsebin, povezanih z zdravjem, prehrano in športom, na družbenih omrežjih in digitalnih aplikacijah. Literatura, vključno z našim sistematičnim pregledom, ki bo objavljen, kaže, da lahko takšne vsebine negativno vplivajo, zlasti na mlade ljudi. Zato so potrebne različne spremembe zakonodaje, spodaj pa so navedena ustrezna priporočila za politike.

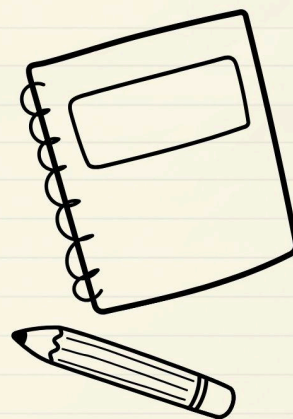
Odgovornost in boj proti dezinformacijam: Digitalne platforme bi morale biti odgovorne in preprečiti širjenje dezinformacij ter škodljivih vsebin, povezanih z zdravjem, prehrano in športom.

- **Praksa:** Ustvarjalci vsebin in platforme bi morali redno poročati regulatornim organom o ukrepih, sprejetih za zagotavljanje natančnosti in zanesljivosti vsebin. Ta poročila bi morala biti dostopna javnosti, da bi povečali preglednost in zagotovili odgovornost ustvarjalcev za zavajajoče ali škodljive vsebine.

STROKOVNO MNENJE?

Obstoječi zakonodajni predpisi niso vedno zadostni za preprečevanje napačnih informacij in komercialne zlorabe. Hitri razvoj digitalnih tehnologij in platform je ena od glavnih težav, ki otežujejo izvajanje in posodabljanje učinkovitih predpisov. Na žalost smo zamudili.

(Intervju št. 89 s španskim strokovnjakom za šport)



Strokovni pogledi 6

52



Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno mnenja partnerjev projekta GreenTick in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Evropske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Evropska unija in EACEA za njih ne moreta biti odgovorni.



Co-funded by
the European Union

Obvezno razkrivanje sponzorstev: Pravna uredba bi morala zahtevati, da vsi vplivneži, ustvarjalci vsebin in digitalne platforme, ki promovirajo izdelke, povezane s športom, zdravjem in prehrano, jasno razkrijejo morebitna sponzorstva ali finančne spodbude. To vključuje ne le priporočila izdelkov, temveč tudi partnerstva z blagovnimi znamkami, dietnimi programi ali športnimi organizacijami. Razkritja morajo biti uporabnikom lahko vidna, idealno kot obvezna oznaka ali tag pri objavah in videoposnetkih.

- **Praksa:** Kršitve naj vodijo do sankcij, kot so denarne kazni, odstranitev vsebin ali začasna suspenzija s digitalnih platform ter odvzem certifikatov.

Licenca za ustvarjalce vsebin: Razviti je treba sistem, kot je oznaka "Green tick", ki uporabnikom omogoča, da prepoznajo preverjene račune in digitalne tehnologije, podobno akreditaciji. Ustanoviti bi bilo mogoče javno dostopen register za sledenje ustvarjalcem vsebin in vplivnežem, ki redno promovirajo izdelke za zdravje in telesno pripravljenost.

- **Praksa:** Obvezna registracija in izpolnjevanje določenih meril; redni in obvezni strokovni razvoj; redni pregledi; podeljevanje nalepk/licenc.

Usposobljenost in izobraževanje: Ustvarjalci digitalnih vsebin morajo opraviti obvezno izobraževanje, ki vključuje specifične vsebine na področju prehrane, zdravja ali športa, temelječe na najnovejših znanstvenih ugotovitvah, skupaj z usposabljanjem o odgovornosti, preverljivosti, dezinformacijah, medijski pismenosti, pedagogiki, tveganjih, povezanih z zdravjem in poškodbami, ter etičnih standardih.

- **Praksa:** Razvoj in zagotavljanje brezplačnih, samostojnih, uporabniku prijaznih, interaktivnih in redno posodobljenih spletnih tečajev za ustvarjalce vsebin in razvijalce aplikacij.

Nadzor računov Vlade ali javne organizacije naj ustanovijo neodvisne regulatorne agencije, ki bodo spremljale digitalne vsebine, povezane z zdravjem, prehrano in športom. Te agencije bodo redno ocenjevale verodostojnost, natančnost in vpliv vsebin ter ugotavljale področja, kjer so dezinformacije najbolj prisotne.





Co-funded by
the European Union

- **Praksa:** Redno ocenjevanje digitalnih vsebin na področju zdravja, prehrane in športa, objava podrobnih poročil in ustvarjanje Indeksa zaščite za digitalne vsebine na teh področjih, ki prikazuje trenutno stanje in zagotavlja razvrstitve. Razviti politike za uporabo orodij, podprtih z umetno inteligenco, za spremljanje škodljivih ali zavajajočih vsebin, ki jih ustvarijo platforme in aplikacije, povezane z zdravjem, prehrano in športom.

Konflikt interesov: Jasno določiti odgovorne institucije ali vzpostaviti jasno delitev odgovornosti za spremljanje vsebin, povezanih z zdravjem, prehrano in športom, da se rešijo morebitni konflikti interesov med različnimi entitetami, ki delujejo na teh prepletenih področjih.

- **Praksa:** Ustanovitev krovnega organa, ki bo združeval strokovnjake iz različnih disciplin, medinstitucionalno sodelovanje (npr. sodelovanje med Ministrstvom za zdravje in Ministrstvom za šport, če je na voljo), sodelovanje s trgovinskimi združenji ter sprejetje ustreznih zakonov in predpisov.

Odgovornosti platform družbenih medijev in trgovin z aplikacijami: Ustvarjalci vsebin niso edini odgovorni, temveč tudi platforme, na katerih so digitalne vsebine širjene, nosijo odgovornost.

- **Praksa:** Družbene platforme in trgovine z aplikacijami bi morale biti pravno kaznovane, če ne ukrepajo hitro proti dezinformacijam. Platforme morajo razviti mehanizme za hitro odkrivanje, trdne sisteme preverjanja dejstev ter popravljanje ali odstranjevanje škodljivih vsebin, povezanih z zdravjem, prehrano in športom. Te sankcije lahko vključujejo denarne kazni ali povečane vladne preglede. Zato je treba platforme spodbuditi k sprejemanju politik in praks, ki jih priporočajo pooblašene organizacije, kar uporabnikom omogoči, da enostavno prepoznajo varne vsebine in račune.

Pravice potrošnikov za digitalne vsebine, povezane z zdravjem, prehrano in športom:

Pravne uredbe naj zaščitijo potrošnike in pojasnijo te pravice:

- **Praksa:** Zakonodaja o pravicah potrošnikov naj bo pregledana ob upoštevanju dinamike digitalnih vsebin, povezanih z zdravjem, prehrano in športom. Ustanoviti je treba

54



Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno mnenja partnerjev projekta GreenTick in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Evropske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Evropska unija in EACEA za njih ne moreta biti odgovorni.



Co-funded by
the European Union

izboljšano oziroma vzpostavljeno spletno arbitražno komisijo za težave potrošnikov. Okrepiti je treba pristojnosti, funkcije in sposobnosti komisij za potrošniške pritožbe na tem področju. Poleg tega so platforme družbenih medijev in trgovine z aplikacijami dolžne razviti mehanizme, namenjene zaščiti pravic potrošnikov glede digitalnih vsebin, povezanih z zdravjem, prehrano in športom.

Prilagoditev računov na družbenih omrežjih in aplikacijah: Odprtje računa na družbenih omrežjih ali nalaganje aplikacije v trgovine za vsebine, povezane z zdravjem, prehrano in športom, mora zahtevati različne stopnje in zahteve.

- **Praksa:** Uporabniki, ki ob ustvarjanju računa na družbenih omrežjih izberejo kategorijo zdravja, prehrane ali športa, ali ob izbiri vrste računa med namestitvijo aplikacije, morajo podpisati posebej razvito pogodbeno izjavo.

Za zaključek, to poglavje ponuja nekaj izvedljivih priporočil za zagotavljanje varnosti digitalnih vsebin, povezanih s prehrano, zdravjem in športom, ter za dobrobit uporabnikov, deležnikov okoli uporabnikov, kot so praktiki, učitelji, starši itd., ter ustvarjalci vsebin. Spodaj je povzetek, ki izpostavi ključne točke poglavja.

* **Pomembnost digitalne pismenosti in ozaveščenosti:** Povečanje ozaveščenosti o kritični oceni digitalnih vsebin, povezanih z zdravjem, prehrano in športom, je ključno ne le za uporabnike, ampak tudi za strokovnjake, starše in oblikovalce politik.

* **'Green Tick' oznaka:** Predlagana oznaka spodbuja mehanizem, da uporabniki enostavno prepoznajo zaupanja vredne in preverljive račune, obljublja pa tudi ustvarjalcem vsebin in razvijalcem aplikacij, da bodo dosegli zaupanja vreden status, če izpolnijo določena merila, s čimer jim olajša delo in obljublja večjo priljubljenost med uporabniki.

* **Pravni predpisi in odgovornost:** Uradne uredbe, ki bodo zahtevale odgovornost ustvarjalcev vsebin in platform, je treba prilagoditi na področjih športa, zdravja in prehrane. Nujno je sprejeti ukrepe, kot so redno poročanje, sankcije za kršitve in obvezno razkrivanje sponzorstev. Takšni pravni okviri naj zaščitijo potrošniške pravice uporabnikov v zvezi z digitalnimi vsebinami, povezanimi z zdravjem, prehrano in športom.





Co-funded by
the European Union

* **Usposabljanje, sodelovanje in vključevanje skupnosti:** Strokovnjaki, starši in oblikovalci politik naj sodelujejo v usposabljanjih in delavnicah, sodelujejo s kolegi in skupnostmi za izmenjavo najboljših praks ter izboljšanje digitalne zaščite pred vsebinami, povezanimi z zdravjem, prehrano in športom.

POGLAVJE 7. Zaključek

1. Ponovna opredelitev namena

Smernice Green Tick so bile razvite z namenom obravnave nujnih izzivov, s katerimi se mladi soočajo pri iskanju vsebin, povezanih z zdravjem, prehrano in športom, v digitalnem okolju. V dobi, ko družbena omrežja, mobilne aplikacije in digitalne tehnologije zagotavljajo brezprecedenčen dostop do informacij, so mladi uporabniki hkrati izpostavljeni tako koristim kot nevarnostim teh orodij. Medtem ko lahko digitalne aplikacije posameznikom omogočijo prevzem nadzora nad svojim zdravjem s pomočjo personaliziranega sledenja zdravju in dostopa do strokovnih nasvetov, prekomerna dostopnost nereguliranih vsebin predstavlja resne tveganje, zlasti za vtisljive mlade ljudi.

Osnovni namen teh smernic je opremiti mlade, strokovnjake, starše in oblikovalce politik z ustreznimi orodji za ocenjevanje verodostojnosti spletnih vsebin, povezanih z zdravjem. Ker digitalne dezinformacije še naprej naraščajo, te smernice poudarjajo pomen kritične digitalne pismenosti—sposobnosti prepoznavanja zanesljivih virov od zavajajočih informacij. Ponuja strategije za spodbujanje bolj zdravih digitalnih vedenj, zagotavlja okvir za preverjanje verodostojnih vsebin z oznako Green Tick in poziva k skupnemu delovanju za zagotavljanje odgovornosti ustvarjalcev vsebin in digitalnih platform. S promocijo varnega, na dokazih temelječega uživanja vsebin si smernice Green Tick prizadevajo zmanjšati morebitne škodljive posledice dezinformacij in pomagati mladim pri sprejemanju informiranih odločitev o njihovem zdravju, prehrani in športnih dejavnostih.



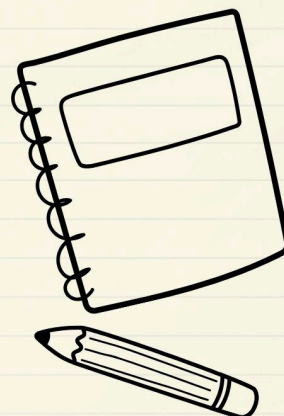


Co-funded by
the European Union

STROKOVNO MNENJE?

„Potrebno je več mednarodnega sodelovanja in posodobljenih, celovitih pravnih okvirjev.“

(Intervju 75 z grškim strokovnjakom za šport)



Strokovni pogledi 7

2. Povzetek ključnih ugotovitev

Skozi vodič so se pojavile številne ključne ugotovitve, ki prikazujejo tako priložnosti kot tudi izzive, ki jih prinašajo digitalne aplikacije in družbena omrežja na področju zdravja, prehrane in športa. Te ugotovitve poudarjajo dvojni vpliv digitalnih orodij—ponujajo dragocene vire za osebno rast, a prinašajo tudi resna tveganja, če se uporabljajo nenamerno. V tem kontekstu je širitev digitalnih aplikacij in družbenih omrežij temeljito spremenila način, kako mladi dostopajo do in sodelujejo pri iskanju informacij o zdravju. Nekatere ključne prednosti vključujejo:

- **Povečana dostopnost:** Digitalne aplikacije in družbena omrežja mladi ljudem omogočajo takojšen dostop do širokega spektra informacij o zdravju in telesni pripravljenosti. Od sledilnikov aktivnosti do prehranskih nasvetov, ta orodja ponujajo personalizirane izkušnje, ki uporabnikom omogočajo prevzem nadzora nad svojim zdravjem.
- **Personalizacija:** Aplikacije in nosljive naprave omogočajo uporabnikom sledenje in spremljanje njihove aktivnosti, prehrane in vzorcev spanja, kar spodbuja večjo ozaveščenost in angažiranost pri zdravju povezani vedenji.



Co-funded by
the European Union

- **Motivation and Support:** Družbena omrežja ustvarjajo skupnosti podobno mislečih posameznikov, ki nudijo motivacijsko podporo skozi zdravstvene izzive, osebne zgodbe in skupne cilje.

Vendar pa te koristi spremljajo tudi resna tveganja:

- **Dezinformacije in neregulirane vsebine:** Digitalne platforme pogosto nimajo strogih preverjanj dejstev, kar vodi v širjenje škodljivih zdravstvenih nasvetov, vključno z nevarnimi dietami in nepreverjenimi režimi vadbe.
- **Negativna telesna podoba in težave z duševnim zdravjem::** Nenehna izpostavljenost idealiziranim telesnim podobam na družbenih omrežjih lahko povzroči nezadovoljstvo s telesom, tesnobo in razvoj nezdravih vedenj, kot so motnje hranjenja.
- **Pomembnost varovanja zasebnosti podatkov::** Mnoge aplikacije zbirajo osebne zdravstvene podatke brez ustreznih zaščit, kar ogroža zasebnost uporabnikov.

Ustvarjalci vsebin—vključno z vplivneži, strokovnjaki za telesno pripravljenost in zdravstvenimi blogerji—igrajo ključno vlogo pri oblikovanju zdravstvenih vedenj svojih občinstev. Medtem ko imajo moč izobraževati in navdihovati, morajo prevzeti tudi odgovornost za točnost informacij, ki jih širijo. Ključne točke vključujejo:

- **Potreba po vsebini, ki temelji na dokazih::** Ustvarjalci vsebin morajo svoje informacije opirati na verodostojne, raziskovalne vire, da zagotovijo, da njihovo občinstvo prejme zanesljive in točne nasvete.
- **Preglednost in odgovornost:** Razkritja o sponzorstvih ali finančnih spodbudah so ključna za ohranjanje zaupanja. Zavajajoča promocijska vsebina spodkopava javno zaupanje in lahko prispeva k dezinformacijam.
- **Angažiranost in gradnja skupnosti::** Angažiranje občinstva skozi povratne informacije, odpravljanje napačnih prepričanj in spodbujanje dialoga ustvarja občutek zaupanja in sodelovanja, kar pomaga ustvariti bolj informirano in odgovorno digitalno skupnost.





Co-funded by
the European Union

Strokovnjaki, starši in oblikovalci politik imajo ključno vlogo pri povečanju ozaveščenosti in spodbujanju varne rabe digitalnih vsebin. Poudarjene so naslednje priporočila:

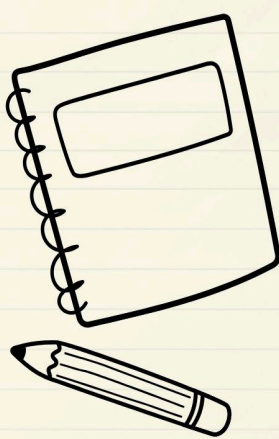
- **Izobraževanje in digitalna pismenost:** Strokovnjaki in starši bi morali prednostno učiti mlade, kako kritično ocenjevati vsebine, povezane z zdravjem, na spletu. Delavnice in družinske aktivnosti lahko spodbujajo varno okolje za raziskovanje digitalnih informacij.
- **Sodelovanje in razvoj politik:** Oblikovalci politik morajo sodelovati z zdravstvenimi organizacijami, izobraževalnimi ustanovami in tehnološkimi podjetji, da vzpostavijo smernice, ki se borijo proti dezinformacijam in spodbujajo odgovorno digitalno uporabo. Pravne okvire je treba razviti tako, da bodo odgovorni za ustvarjalce vsebin in platforme, ki širijo zavajajoče ali škodljive vsebine.

Green Tick oznaka: Ta oznaka služi kot orodje za preverjanje zanesljivih in verodostojnih vsebin, kar mladim in širši javnosti omogoča, da lažje prepoznajo zaupanja vredne vire zdravstvenih informacij na spletu.

STROKOVNO MNENJE?

„Izobraževalci, starši in zdravstveni strokovnjaki bi morali spodbujati zdravo uporabo teh platform.“

(Intervju 4 s turškim strokovnjakom za prehrano)



Strokovni pogledi 8

59



Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno mnenja partnerjev projekta GreenTick in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Evropske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Evropska unija in EACEA za njih ne moreta biti odgovorni.



Co-funded by
the European Union

3. Vloga digitalne pismenosti

Digitalna pismenost je ključnega pomena za navigacijo po obsežnih in pogosto nezanesljivih informacijah o zdravju, prehrani in športu, ki jih najdemo na spletu. Opremlja uporabnike—zlasti mlade—s kritičnimi sposobnostmi ocenjevanja, ali je vsebina verodostojna in temelji na dokazih, kar jim pomaga, da se izognejo dezinformacijam, ki bi lahko škodovale njihovemu zdravju.

Ključne spretnosti za digitalno pismenost

- Ocena verodostojnosti: Uporabniki morajo oceniti avtoriteto in zanesljivost vsebine, preveriti vire in preučiti kvalifikacije ustvarjalcev.
- Prepoznavanje pristranskosti: Razumevanje, kako osebne pristranskosti in algoritmi platform izkrivljajo informacije, je ključno za objektivno analizo.
- Preverjanje dejstev: Preverjanje trditev z uporabo zaupanja vrednih orodij za preverjanje dejstev zagotavlja točnost vsebine.

Odgovornosti deležnikov

- Izobraževalci: Digitalno pismenost naj vključijo v učne načrte in mlade naučijo kritičnega vrednotenja spletne zdravstvene vsebine.
- Ustvarjalci vsebin: Prezeti morajo odgovornost za preglednost, zagotavljanje informacij, ki temeljijo na dokazih, in odgovorno ustvarjanje vsebine.
- Odločevalci: Podpreti morajo pobude za krepitev digitalne pismenosti in uporabnikom zagotoviti orodja za varno navigacijo po digitalnem prostoru.

Spodbujanje digitalne pismenosti krepi posameznike, da sprejemajo informirane, zdrave odločitve, in prispeva k ustvarjanju varnejšega ter zanesljivejšega spletnega okolja.

4. Green Tick oznaka kot rešitev

Green Tick je praktična in učinkovita rešitev za spoprijemanje z dezinformacijami na področju digitalnega zdravja. Gre za sistem preverjanja, ki označuje verodostojno, natančno, zanesljivo in na dokazih temelječo vsebino. Oznaka uporabnikom, zlasti mladim, pomaga hitro prepoznati ustvarjalce vsebine, aplikacije in platforme, ki izpolnjujejo visoke standarde

60



Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno mnenja partnerjev projekta GreenTick in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Evropske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Evropska unija in EACEA za njih ne moreta biti odgovorni.



Co-funded by
the European Union

verodostojnosti in preglednosti. S tem Green Tick spodbuja varnejšo in bolj informirano uporabo digitalnih zdravstvenih vsebin.

Prednosti za uporabnike:

- **Zaupanje in samozavest:** Zelena oznaka uporabnikom omogoča prepoznavanje verodostojne vsebine ter zmanjšuje tveganje, da bi sledili nepreverjenim zdravstvenim informacijam.
- **Enostavnost in jasnost:** Oznaka poenostavi proces odločanja, saj odpravlja potrebo po zapletenem preverjanju dejstev in uporabnikom služi kot zanesljiv vodnik.

Prednosti za ustvarjalce vsebine:

- **Povečana verodostojnost:** Ustvarjalci vsebine z zeleno oznako dokazujejo zavezanost zagotavljanju zanesljivih in na dejstvih temelječih informacij, kar krepi zaupanje občinstva.
- **Prednost pri uporabnikih:** Preverjeni ustvarjalci bodo bolj priljubljeni med uporabniki, ki iščejo zaupanja vredne vire, označene z zeleno oznako.

Green Tick je uporabna na družbenih omrežjih, aplikacijah in spletnih straneh, saj spodbuja odgovornost med ustvarjalci vsebine ter uporabnikom omogoča samozavestno angažiranje z informacijami, ki podpirajo njihovo zdravje in dobro počutje.

5. Pravne regulative in odgovornost

Učinkovita pravna ureditev in odgovornost sta bistvena za zagotavljanje zanesljivih informacij o zdravju, prehrani in športu na spletu. Tako ustvarjalci vsebine kot platforme morajo prevzeti odgovornost za točnost informacij, ki jih delijo:



Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno mnenja partnerjev projekta GreenTick in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Evropske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Evropska unija in EACEA za njih ne moreta biti odgovorni.



Co-funded by
the European Union

Odgovornost ustvarjalcev vsebine

- **Obvezna razkritja:** Ustvarjalci bi morali biti zakonsko zavezani k razkrivanju sponzorstev, kar bi zagotovilo preglednost njihove vsebine.
- **Verifikacija:** Sistemi, kot je Green Tick, bi morali biti podprti z regulacijami, ki zagotavljajo spoštovanje standardov točnosti in verodostojnosti.
- **Licenciranje:** Ustvarjalci zdravstvene vsebine bi lahko morali pridobiti certifikate, da bi zagotovili upoštevanje praks, ki temeljijo na dokazih.

Odgovornost platform

- **Spremljanje dezinformacij:** Platforme morajo vzpostaviti sisteme za zaznavanje in odstranjevanje zavajajoče vsebine, sicer bi se soočile s kaznimi.
- **Zaščita uporabnikov:** Platforme bi morale zagotavljati mehanizme za prijavo napačne vsebine in poskrbeti za varstvo zasebnosti uporabnikovih podatkov.

Pravice potrošnikov

- **Močnejša zaščita:** Pravna ureditev mora uporabnike zaščititi pred škodljivo vsebino in jim ponuditi možnosti za pritožbe ter arbitražo.

Te regulacije so ključne za ustvarjanje varnejšega in bolj zaupanja vrednega digitalnega okolja na področju zdravja.

6. Prihodnji koraki in končni poziv k ukrepanju

Z razvojem digitalnega prostora je vedno bolj potrebno prilagajanje strategij, ki obravnavajo tveganja in priložnosti v povezavi z zdravstveno vsebino na spletu. Prihodnost bi se morala osredotočiti na okrepljeno sodelovanje med ustvarjalci vsebin, izobraževalci, zdravstvenimi strokovnjaki in oblikovalci politik za ustvarjanje varnejšega in bolj zanesljivega spletnega okolja. Prihodnje usmeritve vključujejo:





Co-funded by
the European Union

- **Razširjanje digitalne pismenosti:** Šole, organizacije in vlade bi morale prednostno obravnavati izobraževanje mladih na področju digitalne pismenosti ter jim omogočiti kritično ocenjevanje zdravstvenih informacij na spletu.
- **Krepitev Green Tick oznake:** Green Tick bi se moral razširiti na različne platforme in aplikacije ter postati univerzalni standard za preverjeno zdravstveno vsebino, ki bi pridobila zaupanje uporabnikov.
- **Izboljšanje regulativnih okvirov:** Vlade morajo nadaljevati z izpopolnjevanjem pravne ureditve za zagotavljanje odgovornosti ustvarjalcev vsebine in platform pri širjenju dezinformacij, hkrati pa varovati zasebnost in podatke uporabnikov.
- **Neprekinjeno raziskovanje:** Ob pojavu novih tehnologij je treba izvajati stalne raziskave, ki bodo spremljale trende, prepoznavale nova tveganja in zagotavljale, da smernice ostajajo relevantne.

Za zagotovitev, da bo digitalno zdravstveno okolje postalo vir zanesljivih in na dokazih temelječih informacij, je potrebno sodelovanje vseh deležnikov:

- **Mladi:** Prevezemite odgovornost za svoje zdravje z iskanjem preverjenih informacij in uporabo orodij, kot je Zelena oznaka, za varno navigacijo po digitalnem prostoru.
- **Ustvarjalci vsebine:** Zavezujte se ustvarjanju pregledne in na dokazih temelječe vsebine, s čimer gradite zaupanje občinstva.
- **Izobraževalci in starši:** Učite mlade kritičnega pristopa do digitalne vsebine ter jih usmerjajte k sprejemanju informiranih odločitev.
- **Odločevalci:** Uvedite in uveljavite regulacije za boj proti dezinformacijam ter zagotavljanje odgovornosti ustvarjalcev vsebine in platform.





Co-funded by
the European Union

S skupnimi prizadevanji bomo ustvarili bolj zdravo in informirano digitalno okolje, ki bo vsem omogočalo sprejemanje boljših odločitev glede njihovega zdravja in dobrega počutja.

Izjava o nasprotju interesov: Pri pripravi teh smernic potrjujemo, da med sodelujočimi partnerji ni nasprotij interesov. Vsi sodelujoči so delovali pregledno in z medsebojnim spoštovanjem do celovitosti vsebine smernic. Morebitna nasprotja so bila pregledana in obravnavana v skladu z našo zavezo nepristranskosti, kar zagotavlja, da smernice služijo svojemu namenu z objektivnimi informacijami in usmeritvami.

Financiranje: Projekt je financiran s strani Evropske unije. Stališča in mnenja, izražena v tem dokumentu, pa so izključno stališča partnerjev projekta Zelena oznaka in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Evropske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta prevzeti odgovornosti za vsebino.



Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno mnenja partnerjev projekta GreenTick in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Evropske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Evropska unija in EACEA za njih ne moreta biti odgovorni.



Co-funded by
the European Union

REFERENCE

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





Co-funded by
the European Union

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





Co-funded by
the European Union

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, Suhan 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.

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.





Co-funded by
the European Union

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





Co-funded by
the European Union

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.

