



# DIGI-HEALTH-LITERACY

## ΑΠΟΦΑΣΙΖΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΟΥ

### ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΩ ΤΗΝ ΠΑΡΑΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ

Στο πλαίσιο του έργου **Digi-health-Literacy** οι μαθητές/τριες θα εκπαιδευτούν στην αναγνώριση και αντιμετώπιση της παραπληροφόρησης, ειδικά σε θέματα που αφορούν την υγεία. Ενημερωθείτε για το σημαντικό αυτό θέμα και προστατέψτε τα παιδιά σας και εσάς από την παραπληροφόρηση.

### ➤ Τι είναι η παραπληροφόρηση που σχετίζεται με την υγεία;

Αφορά τη **διάδοση ψευδών, ανακριβών ή παραπλανητικών πληροφοριών** σχετικά με θέματα που αφορούν την υγεία. Μπορεί να γίνεται **χωρίς πρόθεση** (όταν κάποιος μοιράζεται μια πληροφορία χωρίς να την ελέγξει) ή **σκόπιμα**, με στόχο τη δημιουργία φόβου, σύγχυσης ή την εξυπηρέτηση κάποιου συμφέροντος (π.χ. οικονομικό).

### ➤ Μπορεί να γίνει επικίνδυνη, γιατί συχνά οδηγεί σε:

Αποφάσεις που βλάπτουν την ατομική και δημόσια υγεία

Υιοθέτηση επικίνδυνων πρακτικών, όπως η αυτοδιάγνωση

Άγχος, φόβο ή ανασφάλεια χωρίς λόγο

Οικονομική ή άλλη εκμετάλλευση

Απώλεια εμπιστοσύνης στην επιστήμη



### ➤ Οι έφηβοι/ες είναι πιο ευάλωτοι/ες, γιατί:

- χρησιμοποιούν καθημερινά μέσα κοινωνικής δικτύωσης και το διαδίκτυο.
- δέχονται μεγαλύτερες επιρροές από συνομηλικούς και δημοφιλείς προσωπικότητες ("influencers").
- κατά κανόνα έχουν περιορισμένη πρόσβαση σε ειδικούς
- δεν έχουν αναπτύξει πλήρως τις δεξιότητες κριτικής αξιολόγησης της πληροφορίας και είναι περισσότερο άπειροι/ες σε θέματα εξαπάτησης
- επιθυμούν γρήγορη, άμεση και αυτόνομη πρόσβαση στην ενημέρωση.

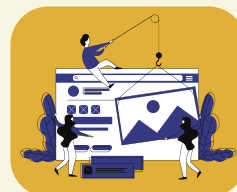


## Ποιες είναι οι κυριότερες πηγές παραπληροφόρησης για θέματα υγείας;



Μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Ιστοσελίδες & blogs



Απόψεις ή προσωπικές εμπειρίες μη ειδικών ή δημοφιλών προσώπων

Όλα τα παραπάνω μπορούν να οδηγήσουν στη διάδοση ψευδών ειδήσεων, μύθων ή θεωριών συνωμοσίας και συχνά συνδέονται με την προώθηση προϊόντων ή υπηρεσιών χωρίς επιστημονική βάση.

## Πώς μπορεί να ελεγχθεί αν μια ιστοσελίδα είναι αξιόπιστη;

**Είναι ενημερωμένη;**  
Οι πληροφορίες είναι πρόσφατες ή έχουν ανανεωθεί;

**Είναι ακριβής;**  
Βασίζεται σε τεκμηριωμένα επιστημονικά δεδομένα;

**Είναι σχετική με το θέμα;**  
Το περιεχόμενο αφορά πραγματικά το θέμα που αναζητείται;

**Ποιος είναι ο σκοπός της;**  
Η ενημέρωση ή η προώθηση προϊόντων και προσωπικών απόψεων;



**Ποιος την υπογράφει;**

Πρόκειται για αναγνωρισμένο φορέα ή ειδικό στο συγκεκριμένο θέμα;  
Η ιστοσελίδα ανήκει σε επίσημο οργανισμό;  
Χρήσιμο είναι να εξετάζεται η κατάληξη της ιστοσελίδας (π.χ. .gov, .edu, .org).

## ➤ Πώς μπορεί να ελεγχθεί αν μια πληροφορία για την υγεία είναι αξιόπιστη;

Ποιος τη μεταδίδει;



Προέρχεται από ειδικό σε θέματα υγείας, επίσημο φορέα ή άτομο μη ειδικό στο θέμα;

Πότε δημοσιεύτηκε;



Είναι πρόσφατη ή βασίζεται σε παλιά δεδομένα;

Πού δημοσιεύτηκε;



Βρίσκεται σε επίσημη ιστοσελίδα οργανισμού, πανεπιστημίου ή δημόσιας υπηρεσίας;

Πώς παρουσιάζεται;



Χρησιμοποιεί υπερβολές ή έντονα συναισθηματικό λόγο;

Τι υπόσχεται;



Αναφέρεται σε «θαυματουργές» λύσεις, γρήγορα και εύκολα αποτελέσματα;

Σε τι βασίζεται;



Αναφέρει επιστημονικά στοιχεία, μελέτες ή επίσημες οδηγίες;

Για να κριθεί αν μια πληροφορία για την υγεία είναι αξιόπιστη, είναι χρήσιμο να λαμβάνονται υπόψη όλα τα παραπάνω

## ➤ Πώς μπορώ να προστατεύσω το παιδί μου από την παραπληροφόρηση σε θέματα υγείας;

- \* Ενισχύοντας την κριτική σκέψη και την αναζήτηση τεκμηρίων.
- \* Δίνοντας προτεραιότητα στις συμβουλές των επαγγελματιών υγείας.
- \* Ενθαρρύνοντας το διάλογο σχετικά με το περιεχόμενο του διαδικτύου.
- \* Επισημαίνοντας ότι τα εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης είναι χρήσιμα αλλά δεν υποκαθιστούν την ανθρώπινη κρίση.
- \* Υποστηρίζοντας το στην αναζήτηση έγκυρων και αξιόπιστων πηγών πληροφόρησης.





## ➤ Αξιόπιστες πηγές πληροφόρησης για θέματα υγείας

### **Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ)**

Οδηγίες για εμβολιασμούς, πρόληψη και αντιμετώπιση νοσημάτων, διατροφή και υγιεινή

[eody.gov.gr](http://eody.gov.gr)



### **Υπουργείο Υγείας**

Επίσημες ανακοινώσεις, οδηγίες δημόσιας υγείας και ενημερώσεις για επιδημίες

[moh.gov.gr](http://moh.gov.gr)

### **Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ)**

Έγκυρη πληροφόρηση για τη διεθνή δημόσια υγεία

[who.int](http://who.int)



### **European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC)**

Στρατηγικές πρόληψης λοιμωδών νοσημάτων στην Ευρώπη

[ecdc.europa.eu](http://ecdc.europa.eu)

### **Vaccine Safety Net**

Δίκτυο ιστοσελίδων πιστοποιημένων από τον ΠΟΥ για ασφαλή πληροφορία σχετικά με εμβόλια

<https://www.vaccinesafetynet.org/>



### **European Food Information Council (EUFIC)**

Τεκμηριωμένες και κατανοητές πληροφορίες για διατροφή και υγιεινή ζωή

[ecdc.europa.eu](http://ecdc.europa.eu)

### **Αλφαβητάρι Υγείας**

Εύκολα κατανοητές πληροφορίες για όρους υγείας

[alfavitariygeias.gr](http://alfavitariygeias.gr)



### **Ελληνική Εταιρεία Εφηβικής Ιατρικής**

Αξιόπιστη ενημέρωση, εκπαιδευτικά προγράμματα και δράσεις πρόληψης για την υγεία παιδιών και εφήβων

[www.youth-med.gr](http://www.youth-med.gr)