

ΑΠΟΦΑΣΙΖΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΟΥ



**Αξιολόγηση Διαδικτυακών  
Πληροφοριών**  
Πηγές & Οδηγοί  
για εκπαιδευτικούς

Αθήνα, 2026

## Πίνακας περιεχομένων

<b>Λίγα λόγια για τον Οδηγό</b> .....	3
<b>A. Πηγές στην Ελληνική Γλώσσα</b> .....	5
I. Υλικό που έχει δημιουργηθεί από την Ευρωπαϊκή Ένωση .....	5
II. Υλικό που έχει δημιουργηθεί από το Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου στο πλαίσιο της Δράσης Ενημέρωσης και Επαγρύπνησης “SafeInternet4Kids” .....	8
III. Youthonline   Ψηφιακή παιδεία: Χρήση της Τεχνολογίας από παιδιά – Μονάδα Εφηβικής Υγείας της Β’ Παιδιατρικής Κλινικής του Εθνικού και Καποδιστριακού πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ) & Επιστημονικός Οργανισμός «Μαζί για την Εφηβική Υγεία».....	10
IV. Αξιολόγηση διαδικτυακών πηγών – Βιβλιοθήκη & Κέντρο Πληροφόρησης του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ) .....	11
V. Παραπληροφόρηση & Δημόσια Υγεία – Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ) .....	11
<b>B. Πηγές στην Αγγλική Γλώσσα</b> .....	12
I. Media and Information Literate Citizens: Think Critically, Click Wisely! (UNESCO - United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization).....	12
II. A quick guide to spotting misinformation (UNICEF - United Nations International Children's Emergency Fund) .....	12
III. Πλαίσια Αξιολόγησης Πληροφοριών από τον διαδικτυακό τόπο του Red River College Polytech του Καναδά.....	13
IV. How to spot fake nutrition information online (EUFIC - European Food Information Council) .....	14
V. Get Real – Healthcare for Real (Canadian Medical Association).....	14
<b>Γ. Γλωσσάρι σχετικών εννοιών</b> .....	17

## Λίγα λόγια για τον Οδηγό

**Ποιος είναι ο στόχος του Οδηγού:** να αποτελέσει ένα συνοπτικό και χρήσιμο βοήθημα σχετικά με τις υπάρχουσες πηγές πληροφοριών και οδηγούς που οι εκπαιδευτικοί μπορούν να αξιοποιήσουν για την ενίσχυση της εγγραμματοσύνης υγείας των μαθητών τους, με έμφαση στον εντοπισμό της παραπληροφόρησης μέσω ψηφιακών μέσων.

**Τι ονομάζουμε εγγραμματοσύνη υγείας:** πρόκειται για την ικανότητα του ατόμου να βρίσκει, κατανοεί, διαχειρίζεται, επεξεργάζεται, αξιολογεί κριτικά και αξιοποιεί τις πληροφορίες που αφορούν την υγεία του προς όφελος του ιδίου και των ατόμων του περιβάλλοντός του. Στο σύγχρονο ψηφιακό περιβάλλον, η έννοια αυτή συνδέεται άμεσα με την ψηφιακή εγγραμματοσύνη υγείας, η οποία αναφέρεται στην εφαρμογή των παραπάνω δεξιοτήτων σε πληροφορίες που προέρχονται από ψηφιακά μέσα και διαδικτυακές πηγές.

*Σημείωση: Στην ελληνική βιβλιογραφία ο όρος health literacy απαντάται με διαφορετικές αποδόσεις, όπως «εγγραμματοσύνη υγείας» ή «ψηφιακός γραμματισμός υγείας» ή «υγειονομική παιδεία». Στον παρόντα Οδηγό χρησιμοποιείται ο όρος ψηφιακή εγγραμματοσύνη υγείας.*

**Τι περιέχει ο Οδηγός:** περιέχει επιλεγμένα εργαλεία, πηγές και οδηγούς (στην ελληνική ή αγγλική γλώσσα) που σχετίζονται άμεσα ή έμμεσα με την καλλιέργεια της εγγραμματοσύνης υγείας των μαθητών/φοιτητών, με έμφαση στην ανάπτυξη δεξιοτήτων πρόσβασης, διαχείρισης, επεξεργασίας και κριτικής αξιολόγησης πληροφοριών που προέρχονται από μέσα της ψηφιακής τεχνολογίας. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην εντόπιση της παραπληροφόρησης που προέρχεται μέσω του διαδικτύου.

**Σε ποιον απευθύνεται ο οδηγός:** σε εκπαιδευτικούς της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης (Γυμνάσιο–Λύκειο), ωστόσο μπορεί να αξιοποιηθεί, με κατάλληλη προσαρμογή, και σε ανώτερες τάξεις της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης και σε κάποιες περιπτώσεις και στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση.

**Μέσα από τη χρήση του οδηγού, οι εκπαιδευτικοί αναμένεται να:**

- αποκτήσουν πρόσβαση σε πρακτικά εργαλεία για την αξιολόγηση της αξιοπιστίας διαδικτυακών πληροφοριών και των πηγών τους,
- υποστηριχθούν στον σχεδιασμό σχετικών μαθητοκεντρικών, διαδραστικών μαθησιακών δραστηριοτήτων,
- ενδυναμωθούν στον ρόλο τους ως ατόμων του περιβάλλοντος των μαθητών/τριών που λειτουργούν ως πρότυπα, σε θέματα υπεύθυνης αναζήτησης και αξιολόγησης πληροφοριών σχετιζόμενων με την υγεία.
- ενισχύσουν και την δική τους ψηφιακή εγγραμματοσύνη, με έμφαση σε θέματα υγείας, καθώς και τη δυνατότητα αναγνώρισης και αντιμετώπισης της παραπληροφόρησης.

Ο παρών οδηγός έχει αναπτυχθεί στο πλαίσιο του έργου **Digi-health-literacy\*** και αποτελεί μέρος του εκπαιδευτικού και ενημερωτικού υλικού που απευθύνεται στους/στις εκπαιδευτικούς.

Τονίζεται ότι ο Οδηγός δεν περιέχει το σύνολο των σχετικών εθνικών και διεθνών πηγών και οδηγιών που υπάρχουν, καθώς κάτι τέτοιο θα ήταν αδύνατο, αλλά περιλαμβάνει ενδεικτικό υλικό για την δημιουργία ενός συνοπτικού και εύχρηστου βοηθήματος για τον εμπλουτισμό της διδακτικής πρακτικής. Όλες οι αναφορές πραγματοποιούνται με απόλυτο σεβασμό στα πνευματικά δικαιώματα των δημιουργών τους, με σαφή αναγνώριση της πηγής και χωρίς καμία πρόθεση αναπαραγωγής ή ιδιοποίησης του περιεχομένου τους.

---

\* Ο παρών οδηγός υλοποιήθηκε με την υποστήριξη του προγράμματος «Ενδυναμώνοντας τους μαθητές να αποφασίζουν για την Υγεία τους – Κριτική αξιολόγηση των προσλαμβανόμενων Πληροφοριών με τη χρήση Ψηφιακών εργαλείων» (ΥΠ3ΤΑ-0561371), το οποίο υλοποιείται στο πλαίσιο της δράσης «SUB1.1: Συμπράξεις Ερευνητικής Αριστείας» της υποδράσης «Στρατηγική για την Αριστεία στα Πανεπιστήμια και την Καινοτομία» (ID 16289), Ελλάδα 2.0 – Εθνικό Ταμείο Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας και χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση Next Generation EU

## A. Πηγές στην Ελληνική Γλώσσα

### I. Υλικό που έχει δημιουργηθεί από την Ευρωπαϊκή Ένωση

Η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει αναπτύξει ένα πλούσιο σύνολο εκπαιδευτικών πόρων που στοχεύουν στην ενίσχυση της κριτικής σκέψης, της ψηφιακής εγγραμματοσύνης και της ικανότητας αναγνώρισης της παραπληροφόρησης. Το υλικό απευθύνεται κατά κύριο λόγο σε εκπαιδευτικούς, που καλούνται να το αξιοποιήσουν και να το προσαρμόσουν ανάλογα με την ηλικία και τις ανάγκες των μαθητών/τριών τους.

*a. Κατευθυντήριες οδηγίες για διδάσκοντες/ουσες και εκπαιδευτικούς σχετικά με την αντιμετώπιση της παραπληροφόρησης και την προώθηση της ψηφιακής εγγραμματοσύνης μέσω της εκπαίδευσης και της κατάρτισης*

Οι κατευθυντήριες αυτές οδηγίες αποτελούν ένα επίσημο πλαίσιο αναφοράς της Ευρωπαϊκής Ένωσης για την ενσωμάτωση της αντιμετώπισης της παραπληροφόρησης καθώς και της ψηφιακής εγγραμματοσύνης υγείας στην εκπαιδευτική διαδικασία. Απευθύνονται σε εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης όλων των ειδικοτήτων και επιπέδων εμπειρίας και προσφέρουν πρακτική καθοδήγηση, σχέδια δραστηριοτήτων και χρήσιμα παραδείγματα για την τάξη.

Εστιάζουν στην καλλιέργεια της κριτικής σκέψης των μαθητών/τριών, στον έλεγχο γεγονότων και στην κατανόηση φαινομένων, όπως η παραπληροφόρηση και τα προϊόντα βαθυπαραποίησης, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση ενεργών, ενημερωμένων και υπεύθυνων ψηφιακών πολιτών.

[https://learning-corner.learning.europa.eu/learning-materials/tackling-disinformation-and-promoting-digital-literacy\\_el](https://learning-corner.learning.europa.eu/learning-materials/tackling-disinformation-and-promoting-digital-literacy_el)

*β. Πώς εντοπίζουμε και καταπολεμούμε την παραπληροφόρηση; - Εργαλειοθήκη για εκπαιδευτικούς*

Η εργαλειοθήκη αυτή έχει σχεδιαστεί ειδικά για εκπαιδευτικούς της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και στοχεύει στην καλλιέργεια δεξιοτήτων ασφαλούς και κριτικής πλοήγησης στο διαδίκτυο.

Η εργαλειοθήκη συνοδεύεται από μία παρουσίαση και αξιοποιεί παραδείγματα από την πραγματική ζωή, ομαδικές ασκήσεις και δραστηριότητες που ενισχύουν τη συζήτηση και την κριτική σκέψη, καλύπτοντας θεματικές όπως η δημόσια υγεία, η δημοκρατία και η κοινωνική ευθύνη.

- **Συγκεντρωτικό υλικό:**

[https://learning-corner.learning.europa.eu/learning-materials/staying-vigilant-online-can-you-spot-information-manipulation\\_el](https://learning-corner.learning.europa.eu/learning-materials/staying-vigilant-online-can-you-spot-information-manipulation_el)

- **Εργαλειοθήκη για εκπαιδευτικούς (PDF):**

<https://learning-corner.learning.europa.eu/document/download/69b1f7ed-f8aa-4a88-bd80->

[b61353f147a5\\_el?file=Toolkit%20for%20teachers%20on%20disinformation.pdf](https://www.ec.europa.eu/education/learning-corner/learning-corner-learning.europa.eu/document/download/7729b68b-f48c-45bf-9d20-e2ab71f40d84_el%3Ffile%3DToolkit%2520for%2520teachers%2520on%2520disinformation.pptx&wdOrigin=BROWSELINK)

**Ειδικά για την αξιολόγηση πληροφοριών σχετικών με την υγεία προτείνεται η Περιπτωσιολογική Μελέτη #2: «Προσοχή! Ορισμένοι τίτλοι ειδήσεων για την υγεία μπορεί να είναι παραπλανητικοί» (σελ. 16)**

*γ. Εκπαιδευτικό υλικό που μπορεί να αξιοποιηθεί από μαθητές/τριες (με την υποστήριξη του/της εκπαιδευτικού)*

#### **Οπτικοακουστικό υλικό για μαθητές/τριες ηλικίας 15 ετών και άνω**

Για τους/τις μαθητές/τριες του Λυκείου, η Ευρωπαϊκή Ένωση προσφέρει οπτικοακουστικό υλικό που λειτουργεί συμπληρωματικά της εργαλειοθήκης για την παραπληροφόρηση (βλ. παραπάνω). Περιλαμβάνει συνοδευτική παρουσίαση και σύντομα βίντεο, τα οποία μπορούν να αξιοποιηθούν ως αφετηρία συζήτησης ή δραστηριοτήτων στην τάξη, με έμφαση στη χειραγώγηση της πληροφορίας, στις συναισθηματικές παγίδες της παραπληροφόρησης και στην αναγνώριση ψευδούς περιεχομένου.

#### **Συνοδευτική παρουσίαση (PPT):**

[https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Flearning-corner.learning.europa.eu%2Fdocument%2Fdownload%2F7729b68b-f48c-45bf-9d20-e2ab71f40d84\\_el%3Ffile%3DToolkit%2520for%2520teachers%2520on%2520disinformation.pptx&wdOrigin=BROWSELINK](https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Flearning-corner.learning.europa.eu%2Fdocument%2Fdownload%2F7729b68b-f48c-45bf-9d20-e2ab71f40d84_el%3Ffile%3DToolkit%2520for%2520teachers%2520on%2520disinformation.pptx&wdOrigin=BROWSELINK)

#### *Ας εξερευνήσουμε παραπάνω...*

Συμπληρωματικά της διαφάνειας 20 της παρουσίασης της ΕΕ, οι μαθητές/τριες μπορούν να εξερευνήσουν ελληνικούς πόρους ελέγχου ψευδών ειδήσεων, όπως:

- Fact Checker Greece – <https://www.factchecker.gr/about-us/>
- MedDMO (Ευρωπαϊκό Παρατηρητήριο Ψηφιακών Μέσων για Ελλάδα, Κύπρο και Μάλτα) – <https://meddmo.eu/el/>

#### **Συνοδευτικά Βίντεο:**

- **Stop Manipulation and stay safe online** (Σταματάμε τη χειραγώγηση και παραμένουμε ασφαλείς στο διαδίκτυο)

<https://audiovisual.ec.europa.eu/en/media/video/l-249022?language=EL>

- **How to avoid the feelings dilemma?** (Πώς να αποφύγεις τα συναισθηματικά διλήμματα;)

<https://audiovisual.ec.europa.eu/en/media/video/l-258465>

- **How to spot the fake?** (Πώς να αναγνωρίσεις την παραπληροφόρηση;)

<https://audiovisual.ec.europa.eu/en/media/video/l-258466>

*Σημείωση:* Το οπτικοακουστικό υλικό είναι στην αγγλική γλώσσα, με δυνατότητα ενεργοποίησης ελληνικών υποτίτλων.

### **Ένας Οδηγός για τον Διαδικτυακό Κόσμο των Θαυμάτων (9-15 ετών)**

Το βιβλίο δραστηριοτήτων απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 9–15 ετών και μπορεί να αξιοποιηθεί από τον/την εκπαιδευτικό στο πλαίσιο μαθημάτων ψηφιακού γραμματισμού, αγωγής υγείας ή διαθεματικών δραστηριοτήτων. Μέσα από παιχνιδιές και βιωματικές ασκήσεις, οι μαθητές/τριες εξοικειώνονται με βασικές έννοιες της ασφαλούς πλοήγησης στο διαδίκτυο, της αξιολόγησης πληροφοριών και της αναγνώρισης παραπλανητικού περιεχομένου, καλλιεργώντας παράλληλα υπεύθυνη ψηφιακή συμπεριφορά.

[https://learning-corner.learning.europa.eu/learning-materials/smart-kids-guide-online-world-wonders\\_el](https://learning-corner.learning.europa.eu/learning-materials/smart-kids-guide-online-world-wonders_el)

**Ενδεικτικές δραστηριότητες για την ενίσχυση της κριτικής αξιολόγησης διαδικτυακών πληροφοριών:**

- «Διάλυση Μαγείας», σελ. 27 (σελ. pdf 15)
- «Δες πίσω από τη Μάσκα», σελ. 35 (σελ. pdf 19)
- «Δες την απάτη», σελ. 49 (σελ. pdf 26)

## II. Υλικό που έχει δημιουργηθεί από το Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου στο πλαίσιο της Δράσης Ενημέρωσης και Επαγρύπνησης του “SafeInternet4Kids”

### *Εγχειρίδια για την παραπληροφόρηση στο διαδίκτυο*

#### **1. Εγχειρίδιο μαθητή/τριας**

Ένα ολοκληρωμένο εκπαιδευτικό εγχειρίδιο για μαθητές/τριες Γυμνασίου και Λυκείου, με στόχο την κατανόηση και αναγνώριση παραπληροφόρησης στο διαδίκτυο. Μέσα από δραστηριότητες, παιχνίδια και παραδείγματα από πραγματικά δημοσιεύματα, οι μαθητές/-τριες μαθαίνουν να εντοπίζουν ψευδείς ειδήσεις, να κατανοούν τεχνικές προπαγάνδας και να εξασκούν την κριτική τους σκέψη απέναντι σε περιεχόμενο από μέσα κοινωνικής δικτύωσης, blogs και βίντεο.

#### **2. Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού**

Συνοδευτικό εγχειρίδιο για εκπαιδευτικούς που υποστηρίζει τη διδασκαλία της αποφυγής παραπληροφόρησης.

Και τα δύο εγχειρίδια βρίσκονται διαθέσιμα στον παρακάτω σύνδεσμο:

[https://saferinternet4kids.gr/%cf%83%cf%87%ce%ad%ce%b4%ce%b9%ce%b1-%ce%bc%ce%b1%ce%b8%ce%b7%ce%bc%ce%ac%cf%84%cf%89%ce%bd/manual\\_fake\\_news/](https://saferinternet4kids.gr/%cf%83%cf%87%ce%ad%ce%b4%ce%b9%ce%b1-%ce%bc%ce%b1%ce%b8%ce%b7%ce%bc%ce%ac%cf%84%cf%89%ce%bd/manual_fake_news/)

### *Σημείωση:*

Τα εγχειρίδια για την παραπληροφόρηση του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου του ΙΤΕ περιλαμβάνονται στο Επιμορφωτικό Πρόγραμμα «Επιμόρφωση των εκπαιδευτικών στις δεξιότητες μέσω εργαστηρίων» (MIS 5092064) στην ειδικά διαμορφωμένη πλατφόρμα «ΟΠΣ Επιμόρφωσης» του ΙΕΠ.

### *Σχέδιο Μαθήματος «Παραπληροφόρηση»*

Το σχέδιο μαθήματος για μαθητές/τριες Γυμνασίου και Λυκείου στοχεύει στην καλλιέργεια της ικανότητας αναγνώρισης και αντιμετώπισης της παραπληροφόρησης στο διαδίκτυο, προωθώντας τη δημιουργία ενημερωμένων, κριτικά σκεπτόμενων ψηφιακών πολιτών.

[https://saferinternet4kids.gr/%cf%83%cf%87%ce%ad%ce%b4%ce%b9%ce%b1-%ce%bc%ce%b1%ce%b8%ce%b7%ce%bc%ce%ac%cf%84%cf%89%ce%bd/less\\_on\\_plan\\_disinformation/](https://saferinternet4kids.gr/%cf%83%cf%87%ce%ad%ce%b4%ce%b9%ce%b1-%ce%bc%ce%b1%ce%b8%ce%b7%ce%bc%ce%ac%cf%84%cf%89%ce%bd/less_on_plan_disinformation/)

### *Σχέδιο Μαθήματος «Γιατί η τεχνητή νοημοσύνη κάνει λάθη;»*

Η διδακτική πρόταση έχει στόχο να ευαισθητοποιήσει μαθητές/τριες Γυμνασίου και Λυκείου σχετικά με την προκατάληψη και την παραπληροφόρηση στην τεχνητή νοημοσύνη μέσα από ένα μαθησιακό περιβάλλον μίας διδακτικής ώρας.

[https://saferinternet4kids.gr/%cf%83%cf%87%ce%ad%ce%b4%ce%b9%ce%b1-%ce%bc%ce%b1%ce%b8%ce%b7%ce%bc%ce%ac%cf%84%cf%89%ce%bd/less\\_onplan\\_ai\\_make\\_mistakes/](https://saferinternet4kids.gr/%cf%83%cf%87%ce%ad%ce%b4%ce%b9%ce%b1-%ce%bc%ce%b1%ce%b8%ce%b7%ce%bc%ce%ac%cf%84%cf%89%ce%bd/less_onplan_ai_make_mistakes/)

Ας εξερευνήσουμε παραπάνω...

Το σχέδιο μαθήματος προτείνεται να συνδυαστεί με τα μαθήματα:

- «Τι είναι η Τεχνητή Νοημοσύνη;»  
[https://saferinternet4kids.gr/%cf%83%cf%87%ce%ad%ce%b4%ce%b9%ce%b1-%ce%bc%ce%b1%ce%b8%ce%b7%ce%bc%ce%ac%cf%84%cf%89%ce%bd/lesson\\_plan\\_ai/](https://saferinternet4kids.gr/%cf%83%cf%87%ce%ad%ce%b4%ce%b9%ce%b1-%ce%bc%ce%b1%ce%b8%ce%b7%ce%bc%ce%ac%cf%84%cf%89%ce%bd/lesson_plan_ai/)
- «Πόσο καλά σε γνωρίζουν οι αλγόριθμοι;»  
[https://saferinternet4kids.gr/%cf%83%cf%87%ce%ad%ce%b4%ce%b9%ce%b1-%ce%bc%ce%b1%ce%b8%ce%b7%ce%bc%ce%ac%cf%84%cf%89%ce%bd/lesson\\_plan\\_algorithms/](https://saferinternet4kids.gr/%cf%83%cf%87%ce%ad%ce%b4%ce%b9%ce%b1-%ce%bc%ce%b1%ce%b8%ce%b7%ce%bc%ce%ac%cf%84%cf%89%ce%bd/lesson_plan_algorithms/)

### III. Youthonline | Ψηφιακή παιδεία: Χρήση της Τεχνολογίας από παιδιά – Μονάδα Εφηβικής Υγείας της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Εθνικού και Καποδιστριακού πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ) & Επιστημονικός Οργανισμός «Μαζί για την Εφηβική Υγεία»

**ΑΡΙΑΔΝΗ: Πρόγραμμα Κατάρτισης Επαγγελματιών Ψυχικής Υγείας και Εκπαιδευτικών για το φαινόμενο του «εθισμού» των εφήβων στο διαδίκτυο, καθώς και για τους κινδύνους που αντιμετωπίζουν τα παιδιά και οι έφηβοι από την ανεξέλεγκτη χρήση του διαδικτύου**

Το εκπαιδευτικό υλικό Youthonline – Ψηφιακή παιδεία: Χρήση της Τεχνολογίας από παιδιά εκπονήθηκε από τη Μονάδα Εφηβικής Υγείας της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του ΕΚΠΑ, σε συνεργασία με τον Επιστημονικό Οργανισμό «Μαζί για την Εφηβική Υγεία», στο πλαίσιο του προγράμματος «ΑΡΙΑΔΝΗ» και αποτελεί έναν ολοκληρωμένο οδηγό βιωματικών εργαστηρίων για την ασφαλή και υπεύθυνη χρήση της τεχνολογίας από παιδιά και εφήβους.

Το υλικό περιλαμβάνει:

- εκτενές θεωρητικό πλαίσιο σχετικά με τη δυσλειτουργική χρήση του διαδικτύου,
- ανάλυση του «Μοντέλου των Τεσσάρων» για τις συμπεριφορές διαδικτυακής εξάρτησης,
- έξι σχετικά βιωματικά εργαστήρια.

Το υλικό μπορεί να αξιοποιηθεί από εκπαιδευτικούς της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης για τον σχεδιασμό βιωματικών δραστηριοτήτων που ενισχύουν την ψηφιακή υπευθυνότητα, την κριτική αξιολόγηση περιεχομένου και την πρόληψη διαδικτυακών κινδύνων.

Σύνδεσμος πρόσβασης (PDF):

[https://www.youth-life.gr/images/youth-online/YOUTH\\_ON\\_LINE\\_25-5-2017-cmpr.pdf](https://www.youth-life.gr/images/youth-online/YOUTH_ON_LINE_25-5-2017-cmpr.pdf)

#### **Προτεινόμενο Εργαστήριο:**

**«Βιωματικό Εργαστήριο 4: Κριτική σκέψη και αξιολόγηση – χέρι χέρι στο διαδίκτυο!», σελ. 61**

#### **IV. Αξιολόγηση διαδικτυακών πηγών – Βιβλιοθήκη & Κέντρο Πληροφόρησης του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ)**

Οδηγός της Βιβλιοθήκης και Κέντρου Πληροφόρησης του ΕΚΠΑ που παρέχει κατευθύνσεις για την αξιολόγηση της αξιοπιστίας και της εγκυρότητας διαδικτυακών πηγών:

<https://www.lib.uoa.gr/mathaino-pos/arthro/article/axiologo-diadiktyakes-piges.html>

#### **V. Παραπληροφόρηση & Δημόσια Υγεία – Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ)**

Ο ΕΟΔΥ αναγνωρίζοντας τη σημασία της επιτυχημένης επικοινωνίας μεταξύ επαγγελματιών υγείας και του γενικού πληθυσμού καθώς και την ανάγκη αντιμετώπισης της παραπληροφόρησης σε θέματα υγείας, θέσπισε ξεχωριστό τμήμα Αξιοποίησης της πληροφορίας από ανοιχτές πηγές.

Στον πλαίσιο αυτό στον διαδικτυακό τόπο του ΕΟΔΥ υπάρχει ενημέρωση για τις βασικές πρακτικές προστασίας από την παραπληροφόρηση, χρήσιμο υποστηρικτικό υλικό και πηγές για την καλλιέργεια της εγγραμματοσύνης υγείας και της κριτικής σκέψης σε θέματα δημόσιας υγείας:

<https://www.eody.gov.gr/el/nosimata/loipa-themata-ygeias/paraplerophorese-demosia-ygeia.html>

## B. Πηγές στην Αγγλική Γλώσσα

### I. Media and Information Literate Citizens: Think Critically, Click Wisely! (UNESCO - United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization)

#### Ψηφιακή Εγγραμματοσύνη για Πολίτες: Κριτική σκέψη και υπεύθυνη ψηφιακή επιλογή (UNESCO - Οργανισμός των Ηνωμένων Εθνών για την Εκπαίδευση, την Επιστήμη και τον Πολιτισμό)

Το πρώτο θεμελιώδες module του αναλυτικού προγράμματος της UNESCO για την Εγγραμματοσύνη στα Μέσα και την Πληροφορία (Media & Information Literacy – MIL) εισάγει τις βασικές έννοιες, αρχές και παιδαγωγικές προσεγγίσεις που απαιτούνται για την καλλιέργεια κριτικής σκέψης στο σύγχρονο ψηφιακό περιβάλλον.

Αναδεικνύει τον ρόλο των μέσων ενημέρωσης, των ψηφιακών τεχνολογιών και των παρόχων περιεχομένου (όπως βιβλιοθήκες, αρχεία, μουσεία και ψηφιακές πλατφόρμες) στη διαμόρφωση της σύγχρονης κοινωνικής και πολιτικής ζωής. Παράλληλα, συνδέει την εγγραμματοσύνη στα μέσα με ζητήματα όπως η παραπληροφόρηση, τα ψηφιακά δικαιώματα, η συμμετοχή των πολιτών και η βιώσιμη ανάπτυξη.

Το module δομείται σε πέντε ενότητες, καθεμία από τις οποίες συνοδεύεται από μαθησιακούς στόχους, προτεινόμενες δραστηριότητες και κατευθύνσεις αξιολόγησης.

Αποτελεί ένα θεωρητικό και παιδαγωγικό πλαίσιο που μπορεί να αξιοποιηθεί από εκπαιδευτικούς για τον σχεδιασμό μαθημάτων σχετικά με την κριτική αξιολόγηση πληροφοριών, την υπεύθυνη χρήση των ψηφιακών μέσων και την αντιμετώπιση της παραπληροφόρησης.

[https://www.unesco.org/mil4teachers/sites/default/files/medias/fichiers/2023/10/Modules\\_1\\_MIL\\_CURRICULUM.pdf](https://www.unesco.org/mil4teachers/sites/default/files/medias/fichiers/2023/10/Modules_1_MIL_CURRICULUM.pdf)

### II. A quick guide to spotting misinformation (UNICEF - United Nations International Children's Emergency Fund)

#### Ένας σύντομος οδηγός για τον εντοπισμό της παραπληροφόρησης από τη UNICEF (Διεθνές Ταμείο Έκτακτης Βοήθειας των Ηνωμένων Εθνών για τα Παιδιά)

Σύντομος οδηγός της UNICEF που βοηθά μαθητές/τριες και εκπαιδευτικούς να αναγνωρίζουν και να αντιμετωπίζουν την παραπληροφόρηση στο διαδίκτυο και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Παρουσιάζει βασικές έννοιες (fake news, disinformation, misinformation), τον ρόλο της τεχνητής νοημοσύνης στη διάδοση ψευδών πληροφοριών, πρακτικές συμβουλές για έλεγχο πηγών και αξιολόγηση αξιοπιστίας, καθώς και χρήσιμες στρατηγικές για ουσιαστικό και ψύχραιμο διάλογο με άτομα που πιστεύουν ή διακινούν παραπλανητικό περιεχόμενο.

<https://www.unicef.org/eca/stories/quick-guide-spotting-misinformation>

### III. Πλαίσια Αξιολόγησης Πληροφοριών από τον διαδικτυακό τόπο του Red River College Polytech του Καναδά

Ο ιστότοπος του Red River College Polytechnic παρέχει συγκεντρωτικά διάφορα εργαλεία και πλαίσια για την αξιολόγηση πληροφοριών στο διαδίκτυο. Στόχος τους είναι να βοηθήσουν μαθητές/τριες, φοιτητές και εκπαιδευτικούς να εξετάζουν κριτικά τις πηγές τους, να εντοπίζουν την αξιοπιστία τους και να σκέφτονται ολιστικά για την προέλευση και το περιεχόμενο των πληροφοριών. Όλα τα πλαίσια συνοδεύονται από επεξηγηματικά βίντεο στην αγγλική γλώσσα.

Στη συνέχεια παρουσιάζονται τα πλαίσια αξιολόγησης, το καθένα με σύντομη περιγραφή και βασικά κριτήρια. Μπορείτε να επιλέξετε ένα ή περισσότερα πλαίσια ώστε να παρουσιάσετε στην τάξη σας.

#### *Εφαρμόζοντας στην τάξη...*

Μπορείτε ακόμη, αφού σχηματίσετε μικρότερες ομάδες στην τάξη, να ζητήσετε από τους/τις μαθητές/τριες να αξιολογήσουν τις ίδιες διαδικτυακές πηγές χρησιμοποιώντας διαφορετικό πλαίσιο.

#### **A. CRAAP**

Το CRAAP Test είναι ένα δημοφιλές πλαίσιο αξιολόγησης πληροφοριών που βοηθά στη γρήγορη εκτίμηση της αξιοπιστίας μιας πηγής.  
<https://library.rrc.ca/WebEvaluation/craap>

#### *Ας εξερευνήσουμε παραπάνω...*

Αν χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες για τον έλεγχο CRAAP, μπορείτε να ανατρέξετε στην ιστοσελίδα της Βιβλιοθήκης του Πανεπιστημίου του Σικάγο:  
<https://guides.lib.uchicago.edu/c.php?g=1241077&p=9082343>

#### **B. CARS**

Το CARS Test είναι ένα πλαίσιο αξιολόγησης πληροφοριών που επικεντρώνεται στην αξιοπιστία και την εγκυρότητα των πηγών: <https://library.rrc.ca/WebEvaluation/cars>

#### **C. SIFT**

Το SIFT Test είναι ένα πρακτικό πλαίσιο αξιολόγησης πληροφοριών, ειδικά σχεδιασμένο για γρήγορη εκτίμηση της εγκυρότητας των πηγών στο διαδίκτυο.

<https://library.rrc.ca/WebEvaluation/sift>

#### *Ας εξερευνήσουμε παραπάνω...*

Αν χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες για τον έλεγχο SIFT, μπορείτε να ανατρέξετε στην ιστοσελίδα της Βιβλιοθήκης του Πανεπιστημίου του Σικάγο:  
<https://guides.lib.uchicago.edu/c.php?g=1241077&p=9082322&utm>

#### D. ACT UP

Το ACT UP Test είναι ένα πλαίσιο αξιολόγησης πληροφοριών που βοηθά στον κριτικό έλεγχο του περιεχομένου και της πηγής.

*Ας εξερευνήσουμε παραπάνω...*

Αν χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες για τον έλεγχο ACT UP, μπορείτε να ανατρέξετε στην ιστοσελίδα της Βιβλιοθήκης MacOdrum του Πανεπιστημίου Carleton: <https://library.carleton.ca/guides/subject/evaluating-sources-use-act-test>

#### E. RADAR

Το RADAR Test είναι ένα πλαίσιο αξιολόγησης πληροφοριών που βοηθά στον συστηματικό έλεγχο της καταλληλότητας και της αξιοπιστίας μιας πηγής. <https://library.rrc.ca/WebEvaluation/radar>

#### IV. How to spot fake nutrition information online (EUFIC - European Food Information Council)

##### Πώς να αναγνωρίζουμε ψευδείς πληροφορίες για τη διατροφή στο διαδίκτυο (EUFIC – Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Πληροφόρησης για τα Τρόφιμα)

Ο οδηγός του EUFIC εστιάζει στην κριτική αξιολόγηση διαδικτυακών πληροφοριών που σχετίζονται με την υγεία και τη διατροφή. Παρέχει σαφείς κατευθύνσεις για τον έλεγχο της αξιοπιστίας πηγών, την αναγνώριση επιστημονικά τεκμηριωμένων ισχυρισμών και την αποφυγή παραπλανητικού περιεχομένου, υποστηρίζοντας τη διδασκαλία θεμάτων αγωγής υγείας, ψηφιακού γραμματισμού και εγγραμματοσύνης υγείας.

<https://www.eufic.org/en/misinformation/article/do-you-know-how-to-find-reliable-information-online>

#### V. Get Real – Healthcare for Real (Canadian Medical Association)

##### Ρεαλιστική προσέγγιση της υγειονομικής πληροφόρησης (Ιατρική Ένωση Καναδά)

<https://www.cma.ca/healthcare-for-real/get-real>

Στο πλαίσιο της προσπάθειας αντιμετώπισης της παραπληροφόρησης και της εσφαλμένης πληροφόρησης στον τομέα της υγείας, η Ιατρική Ένωση του Καναδά (Canadian Medical Association), μέσω της πρωτοβουλίας Healthcare for Real, σε συνεργασία με τον οργανισμό MediaSmarts – Canada’s Centre for Digital Media Literacy, έχει αναπτύξει ειδική θεματική ενότητα αφιερωμένη στην ενίσχυση της κριτικής προσέγγισης της διαδικτυακής πληροφόρησης που αφορά την υγεία.

Το υλικό αυτό μπορεί να αξιοποιηθεί από τους/τις εκπαιδευτικούς ως υποστηρικτικό εργαλείο για την καλλιέργεια της ψηφιακής εγγραμματοσύνης υγείας των

μαθητών/τριών, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη δεξιοτήτων υπεύθυνης αναζήτησης, αξιολόγησης και διαχείρισης πληροφοριών που σχετίζονται με ζητήματα υγείας στο ψηφιακό περιβάλλον.

**Ενδεικτικά άρθρα:**

- *How does health misinformation spread?*  
<https://www.cma.ca/healthcare-for-real/how-does-health-misinformation-spread>
- *How do I decide if I can trust the health information I'm seeing?*  
<https://www.cma.ca/healthcare-for-real/how-do-i-decide-if-i-can-trust-health-information-im-seeing>
- *How do I evaluate claims about a new medication?*  
<https://www.cma.ca/healthcare-for-real/how-do-i-evaluate-claims-about-new-medication>
- *How can I tell if a news outlet reporting health news is reliable?*  
<https://www.cma.ca/healthcare-for-real/how-can-i-tell-if-news-outlet-reporting-health-news-reliable>
- *How can I do my own health research responsibly?*  
<https://www.cma.ca/healthcare-for-real/how-can-i-do-my-own-health-research-responsibly>
- *Where should we get our health information from?*  
<https://www.cma.ca/healthcare-for-real/where-should-we-get-our-health-information>
- *Why do people believe health misinformation online?*  
<https://www.cma.ca/healthcare-for-real/why-do-people-believe-health-misinformation-online>
- *What should I do if I see someone sharing health misinformation on social media?*  
<https://www.cma.ca/healthcare-for-real/what-should-i-do-if-i-see-someone-sharing-health-misinformation-social>
- *What is health information bias?*  
<https://www.cma.ca/healthcare-for-real/what-health-information-bias>
- *Why is health misinformation on social media dangerous?*

<https://www.cma.ca/healthcare-for-real/why-health-misinformation-social-media-dangerous>

- *What's the difference between misinformation and disinformation?*

<https://www.cma.ca/healthcare-for-real/whats-difference-between-misinformation-and-disinformation>

## Γλωσσάρι σχετικών εννοιών

### 1. Είδη και μορφές παραπληροφόρησης

**Cherry picking (επιλεκτική χρήση στοιχείων):** παρουσίαση μόνο των δεδομένων που υποστηρίζουν μια άποψη, ενώ αγνοούνται όσα την αντικρούουν.

**Disinformation:** πρόκειται για εσκεμμένη διάδοση ψευδών ή ανακριβών πληροφοριών με σκοπό να προκληθεί φόβος, σύγχυση ή να εξυηρηθεί κάποιος συμφέρον.

**Fake news (ψευδείς ειδήσεις):** κατασκευασμένες ειδήσεις που παρουσιάζονται ως αληθινές δημοσιογραφικές πληροφορίες, αλλά δεν βασίζονται σε πραγματικά γεγονότα.

**Hoax (φάρσα/απάτη):** κατασκευασμένη ψευδής ιστορία που παρουσιάζεται ως αληθινή, με σκοπό να παραπλανήσει.

**Misinformation:** πρόκειται για μη εσκεμμένη διάδοση ψευδών ή ανακριβών πληροφοριών που συμβαίνει όταν κάποιος μοιράζεται μία λανθασμένη πληροφορία χωρίς να το γνωρίζει.

**Scam (διαδικτυακή απάτη):** ψευδής προσφορά ή μήνυμα που στοχεύει σε οικονομικό όφελος, συχνά εκμεταλλεύόμενο θέματα υγείας (π.χ. «θαυματουργά» σκευάσματα).

**Θεωρία συνωμοσίας (conspiracy theory):** ισχυρισμός ότι σημαντικά γεγονότα εξηγούνται από μυστικές και κακόβουλες ενέργειες ισχυρών ομάδων, χωρίς επαρκή αποδεικτικά στοιχεία.

**Βαθυπαραποίηση (deepfake):** εικόνες, βίντεο ή ηχογραφήσεις που παράγονται μέσω τεχνητής νοημοσύνης, για ανθρώπους ή γεγονότα που δεν υπήρξαν/συνέβησαν πραγματικά, τα οποία είναι συχνά αδύνατον να διακριθούν από τα πραγματικά. Είναι πιο εξελιγμένα από τα προϊόντα φθηνοπαραποίησης.

**Φθηνοπαραποίηση (cheapfake):** παραποιημένο υλικό (εικόνα, βίντεο ή ήχος) που έχει αλλοιωθεί με απλά μέσα, όπως κόψιμο και ράψιμο αποσπασμάτων, αλλαγή τίτλου ή επιβράδυνση/επιτάχυνση βίντεο, ώστε να αλλάζει το νόημα και να παραπλανά το κοινό.

### 2. Τρόποι διάδοσης στο διαδίκτυο

**Bot (αυτοματοποιημένος λογαριασμός):** πρόγραμμα που αναπαράγει μαζικά περιεχόμενο στα κοινωνικά δίκτυα.

**Clickbait (δόλωμα για κλικ):** εντυπωσιακός ή παραπλανητικός τίτλος που έχει στόχο να τραβήξει την προσοχή και να αυξήσει τα «κλικ», χωρίς το περιεχόμενο να ανταποκρίνεται σε αυτό που υπόσχεται.

**Echo chamber (ηχώ-θάλαμος):** διαδικτυακό περιβάλλον όπου οι χρήστες εκτίθενται μόνο σε απόψεις που συμφωνούν μεταξύ τους, ενισχύοντας την αίσθηση ότι «όλοι πιστεύουν το ίδιο».

**Infodemic («πληροφοριοδημία»):** υπερβολικά μεγάλος όγκος πληροφοριών (αληθινών και ψευδών) γύρω από ένα θέμα υγείας, που δυσκολεύει τους ανθρώπους να ξεχωρίσουν τι είναι αξιόπιστο.

**Troll:** χρήστης που δημοσιεύει προκλητικό ή ψευδές περιεχόμενο για να προκαλέσει σύγχυση ή ένταση.

**Viral («ιογενές» περιεχόμενο):** πληροφορία, βίντεο ή ανάρτηση που διαδίδεται πολύ γρήγορα στο διαδίκτυο, συχνά χωρίς να έχει προηγηθεί έλεγχος αξιοπιστίας.

**Φίλτρο-φουσαλίδα (filter bubble):** κατάσταση στην οποία βλέπουμε κυρίως πληροφορίες που συμφωνούν με τις απόψεις μας, επειδή οι αλγόριθμοι μάς προτείνουν παρόμοιο περιεχόμενο.

### 3. Πρόσωπα και στρατηγικές επιρροής

**Astroturfing (τεχνητή «λαϊκή» υποστήριξη):** οργανωμένη προσπάθεια να παρουσιαστεί μια άποψη ως αυθόρμητη και μαζική, ενώ στην πραγματικότητα υποκινείται από οργανωμένα συμφέροντα.

**Influencer (διαδικτυακός διαμορφωτής γνώμης):** άτομο με μεγάλο κοινό στα κοινωνικά δίκτυα, που μπορεί να επηρεάζει απόψεις και συμπεριφορές, ακόμη και σε θέματα υγείας, χωρίς απαραίτητα να διαθέτει σχετική επιστημονική κατάρτιση.

**Sponsored content (χορηγούμενο περιεχόμενο):** περιεχόμενο που χρηματοδοτείται από εταιρεία ή οργανισμό, αλλά μπορεί να παρουσιάζεται ως ουδέτερη πληροφορία.

### 4. Έλεγχος αξιοπιστίας

**Cross-checking (διασταύρωση πληροφοριών):** επιβεβαίωση μιας πληροφορίας μέσω πολλαπλών, ανεξάρτητων και αξιόπιστων πηγών.

**Debunking (διάψευση):** παρουσίαση τεκμηριωμένων στοιχείων που καταρρίπτουν έναν ψευδή ισχυρισμό.

**Fact-checking (έλεγχος γεγονότων):** διαδικασία επαλήθευσης της ακρίβειας ενός ισχυρισμού με βάση διαθέσιμα στοιχεία και έρευνα.

**Peer review (ομότιμη αξιολόγηση):** διαδικασία κατά την οποία επιστημονική έρευνα ελέγχεται από άλλους ειδικούς πριν δημοσιευθεί.

**Prebunking (προληπτική αποδόμηση):** ενημέρωση του κοινού εκ των προτέρων για συνηθισμένες τεχνικές παραπλάνησης, ώστε να αναγνωρίζονται πιο εύκολα.



Ο παρών οδηγός υλοποιήθηκε με την υποστήριξη του προγράμματος «Ενδυναμώνοντας τους μαθητές να αποφασίζουν για την Υγεία τους – Κριτική αξιολόγηση των προσλαμβανόμενων Πληροφοριών με τη χρήση Ψηφιακών εργαλείων» (ΥΠ3ΤΑ-0561371), το οποίο υλοποιείται στο πλαίσιο της δράσης «SUB1.1: Συμπράξεις Ερευνητικής Αριστείας» της υποδράσης «Στρατηγική για την Αριστεία στα Πανεπιστήμια και την Καινοτομία» (ID 16289), Ελλάδα 2.0 – Εθνικό Ταμείο Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας και χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση Next Generation EU