ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ · ΜΕ ΠΗΓΕΣ ΤΗΣ ΕΕ

Μην τσιμπάς!

Πώς να ξεχωρίζεις την αλήθεια από την παραπληροφόρηση, στο κινητό και στην τηλεόραση.

Media literacy · Γραμματισμός στα μέσα



Τι είναι το media literacy;

Είναι η ικανότητα να χρησιμοποιούμε τα μέσα (τηλεόραση, ειδήσεις, social media) **με κριτική σκέψη και με ασφάλεια**. Και κυρίως: να ξεχωρίζουμε **τη γνώμη από το γεγονός**.



Βρίσκω

Ξέρω πού να ψάξω για αξιόπιστη πληροφορία.



Κατανοώ

Ποιος το γράφει, για ποιον και γιατί.



Ελέγχω

Γεγονός ή γνώμη; Αλήθεια ή χειραγώγηση;



Μοιράζομαι

Δημιουργώ και κοινοποιώ υπεύθυνα.

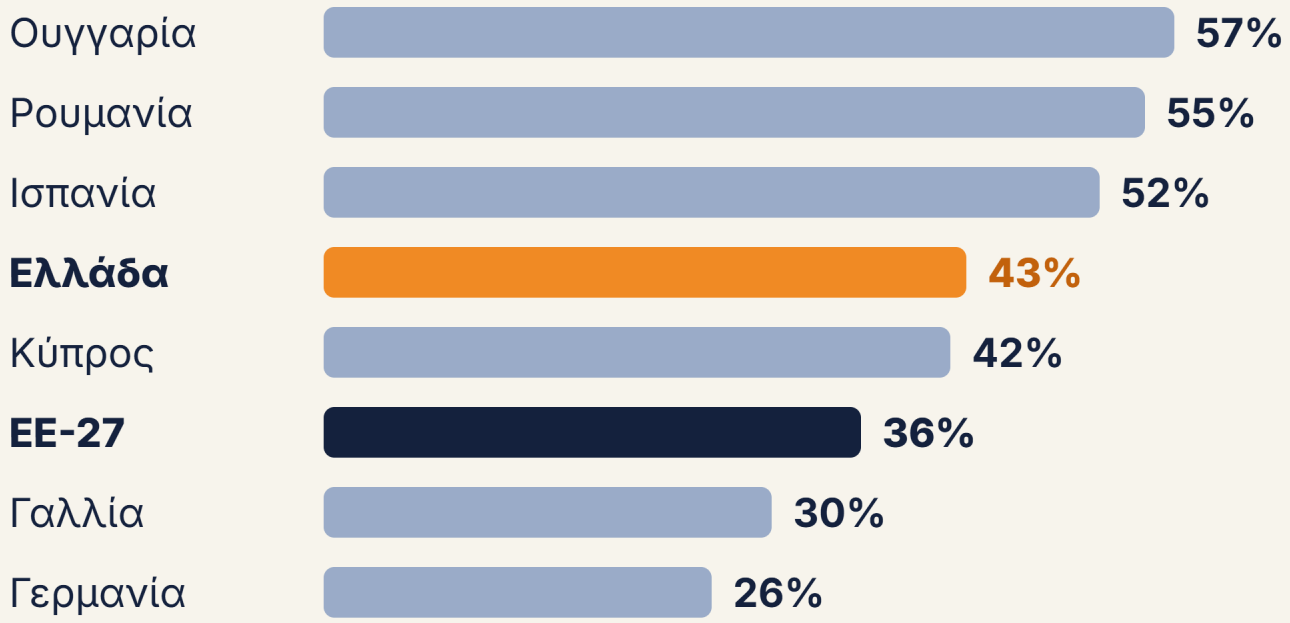
Πηγή: Οδηγία (ΕΕ) 2018/1808 (AVMSD) · Ευρωπαϊκή Πράξη για την Ελευθερία των ΜΜΕ, άρθρο 2

Πόσο συχνά πέφτουμε πάνω σε ψεύτικες ειδήσεις;

43%

των Ελλήνων λένε ότι διακρίνουν παραπληροφόρηση **συχνά ή πολύ συχνά**.

Μέσος όρος ΕΕ: 36%, από 28% το 2022.



Πηγή: Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, Flash Eurobarometer FL014EP «Social Media Survey 2025» · ποσοστό που δηλώνει έκθεση «συχνά» ή «πολύ συχνά» την τελευταία εβδομάδα

Νομίζουμε ότι το ξεχωρίζουμε…

12% μόνο νιώθουν **πολύ σίγουροι** ότι αναγνωρίζουν την παραπληροφόρηση.



12%	49%	32%	7%
πολύ σίγουροι	αρκετά σίγουροι	όχι σίγουροι	λοιποί

1 στους 3 Ευρωπαίους **δεν εμπιστεύεται τον εαυτό του** να ξεχωρίσει το ψέμα. Γι′ αυτό το media literacy αφορά όλους μας.

Πηγή: Flash Eurobarometer FL014EP (2025) · «λοιποί»: δεν ξέρω / δεν απαντώ

Τρεις λέξεις που αξίζει να ξέρεις

ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΘΕΣΗ

Λάθος πληροφόρηση

Κάτι ψεύτικο που μοιράζεται **από άγνοια**, χωρίς να θέλει κανείς να βλάψει. Π.χ. ένα παλιό μήνυμα που ξανακυκλοφορεί.

ΣΚΟΠΙΜΑ

Παραπληροφόρηση

Ψέμα που διαδίδεται **επίτηδες**, για να εξαπατήσει ή να επηρεάσει, π.χ. ψηφοφόρους πριν από εκλογές.

ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΑ, ΑΠΟ ΕΞΩ

FIMI

Χειραγώγηση πληροφοριών από **ξένα κράτη ή ομάδες**, συντονισμένα, για να διχάσουν και να υπονομεύσουν την εμπιστοσύνη.

Πηγές: Συμβούλιο της ΕΕ · Ευρωπαϊκή Υπηρεσία Εξωτερικής Δράσης (EEAS) · FIMI = Foreign Information Manipulation and Interference

Τα 4 κόλπα της χειραγώγησης

Παίζουν με το συναίσθημα

Σοκ, θυμός, φόβος. Θέλουν να αντιδράσεις πριν σκεφτείς.

Αντιγράφουν γνωστά μέσα

Ψεύτικοι «κλώνοι» ιστότοπων. Πρόσεξε παράξενες καταλήξεις, π.χ. .ltd ή .online.

Μισές αλήθειες

Αλήθεια ανακατεμένη με ψέμα, ή στοιχεία διαλεγμένα επιλεκτικά.

Deepfakes

Βίντεο και φωνές φτιαγμένα με τεχνητή νοημοσύνη, που μοιάζουν αληθινά.

Πηγή: Ευρωπαϊκή Επιτροπή, «6 tips to spot and stop information manipulation» · βίντεο για deepfakes και συναισθηματική χειραγώγηση

Πριν πατήσεις «Κοινοποίηση»:

Σταμάτα.
Σκέψου.
Έλεγξε.



6 βήματα για να ελέγξεις μια είδηση

1 Ποιος το λέει;

Ανώνυμος λογαριασμός; Ψεύτικος «κλώνος» γνωστού site; Πρόσεξε.

2 Τι ιστορικό έχει;

Οι σοβαρές πηγές λένε ποιοι είναι και ποιος τις χρηματοδοτεί.

3 Τι τόνο έχει;

Θυμός, πανικός, «εχθροί» χωρίς αποδείξεις; Καμπανάκι.

4 Πού είναι τα στοιχεία;

Οι απίστευτοι ισχυρισμοί θέλουν πολύ ισχυρές αποδείξεις.

5 Το λένε κι άλλοι;

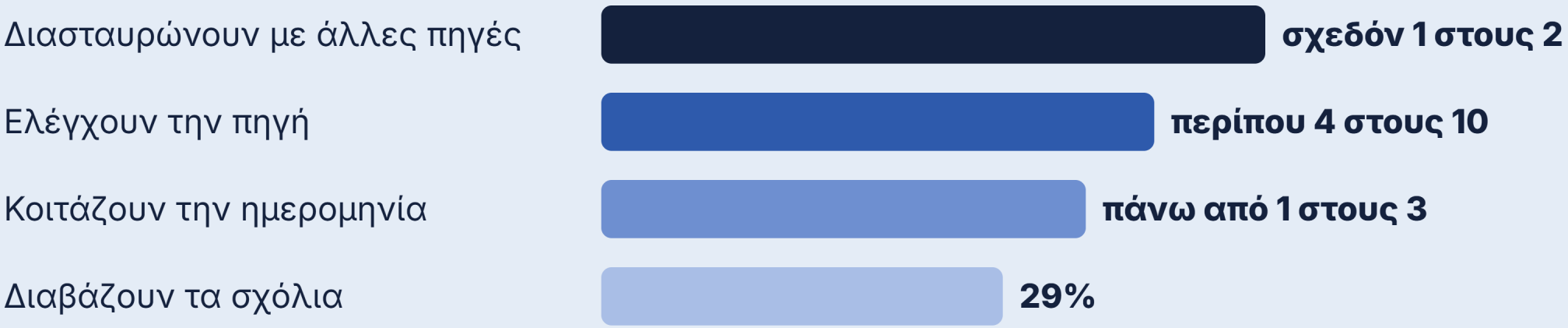
Διασταύρωσε με αξιόπιστα μέσα ή με ιστότοπους ελέγχου γεγονότων.

6 Σκέψου πριν το μοιραστείς

Έχεις αμφιβολία; Μην το προωθήσεις.

Πηγή: Ευρωπαϊκή Επιτροπή, «6 tips to spot and stop information manipulation» (ec.europa.eu/stories/6-tips)

Τι κάνουν οι Ευρωπαίοι όταν έχουν αμφιβολία;



Προσοχή: ούτε τα σχόλια ούτε τα chatbots τεχνητής νοημοσύνης είναι πάντα αξιόπιστα. Προτίμησε σοβαρά μέσα και ιστότοπους ελέγχου γεγονότων.

Πηγή: Flash Eurobarometer FL014EP (2025), ανάλυση data.europa.eu «Spotting disinformation» (Απρίλιος 2026)

Τι κάνει η Ευρωπαϊκή Ένωση

2018

Νόμος για τα οπτικοακουστικά

Κάθε χώρα πρέπει να προωθεί το media literacy.

2022

Κώδικας για την παραπληροφόρηση

Google, Meta, TikTok κ.ά. δεσμεύονται να τον περιορίζουν.

2024

Πράξη για τις Ψηφιακές Υπηρεσίες

Οι μεγάλες πλατφόρμες ελέγχουν τους κινδύνους που δημιουργούν.

2025

Ελευθερία ΜΜΕ και Ασπίδα Δημοκρατίας

Προστασία δημοσιογράφων, επένδυση στο media literacy.

2026

Σήμανση στα deepfakes

Το περιεχόμενο τεχνητής νοημοσύνης πρέπει να δηλώνεται.

Πηγές: Οδηγία 2018/1808 · Κώδικας Δεοντολογίας (2022, μέρος του DSA από 1/7/2025) · DSA · EMFA (8/8/2025) · Ασπίδα Δημοκρατίας (12/11/2025) · AI Act, άρθρο 50 (2/8/2026)

Πού θα βρεις βοήθεια

EUvsDisinfo

Βάση της ΕΕ με πάνω από 18.000 καταγεγραμμένες περιπτώσεις παραπληροφόρησης.

euvsdisinfo.eu

MedDMO

Το ευρωπαϊκό παρατηρητήριο για Ελλάδα, Κύπρο και Μάλτα: έλεγχοι και εκπαίδευση.

meddmo.eu

Vote for Turtle

Παιχνίδι 5 λεπτών της ΕΕ που σε μαθαίνει να εντοπίζεις την παραπληροφόρηση.

voteforturtle.eu

Για εκπαιδευτικούς

Έτοιμο υλικό «Spot and fight disinformation» και οδηγός της Επιτροπής για την τάξη.

Learning Corner της ΕΕ

Βίντεο του Κοινοβουλίου

«Disinformation explained»: οι πιο συνηθισμένες τακτικές και πώς να τις αποφεύγεις.

multimedia.europarl.europa.eu

Βίντεο της Επιτροπής

Σύντομες συμβουλές για deepfakes και συναισθηματική χειραγώγηση.

commission.europa.eu

ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ

Ένα κλικ λιγότερο, μια αλήθεια παραπάνω.

Το media literacy δεν είναι για ειδικούς. Είναι για όλους μας.

Πηγές

- Οδηγία (ΕΕ) 2018/1808 για τις οπτικοακουστικές υπηρεσίες (AVMSD), άρθρο 33α
- Ευρωπαϊκή Επιτροπή, Κατευθυντήριες γραμμές για το media literacy, C(2023) 1105
- Κανονισμός (ΕΕ) 2024/1083, Ευρωπαϊκή Πράξη για την Ελευθερία των ΜΜΕ
- Κώδικας Δεοντολογίας για την Παραπληροφόρηση (DSA, από 1/7/2025)
- Ευρωπαϊκή Ασπίδα για τη Δημοκρατία, 12/11/2025
- AI Act, Κανονισμός (ΕΕ) 2024/1689, άρθρα 4 και 50
- Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, Flash Eurobarometer FL014EP, Social Media Survey 2025
- data.europa.eu, «Spotting disinformation: How confident are Europeans», 2026
- Ευρωπαϊκή Επιτροπή, «6 tips to spot and stop information manipulation»
- Ευρωπαϊκή Επιτροπή, «Building societal resilience against information manipulation»
- EEAS / EUvsDisinfo · EDMO και MedDMO
- Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, «Disinformation explained»

Co-funded by the European Union

Το έργο συγχρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Ένωση στο πλαίσιο του προγράμματος επιχορηγήσεων του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου στον τομέα της επικοινωνίας. Το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο δεν συμμετείχε στην προετοιμασία του και δεν φέρει καμία ευθύνη ούτε δεσμεύεται για τις πληροφορίες ή τις απόψεις που διατυπώνονται στο πλαίσιο του έργου.