



Βρυξέλλες, 20 Ιουνίου 2025
(OR. en)

10430/25

SAN 366
SOC 440
JEUN 163
EDUC 274
CULT 76
DIGIT 125
TELECOM 198
DISINFO 56
CYBER 174
JAI 872
RECH 289

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

Αποστολέας: Γενική Γραμματεία του Συμβουλίου

Αποδέκτης: Αντιπροσωπίες

αριθ. προηγ. εγγρ.: 9069/25

Θέμα: Συμπεράσματα του Συμβουλίου σχετικά με την προώθηση και την προστασία της ψυχικής υγείας των παιδιών και των εφήβων στην ψηφιακή εποχή

Επισυνάπτονται για τις αντιπροσωπίες τα συμπεράσματα του Συμβουλίου σχετικά με την προώθηση και την προστασία της ψυχικής υγείας των παιδιών και των εφήβων στην ψηφιακή εποχή, τα οποία εγκρίθηκαν από το Συμβούλιο EPSCO (Υγεία) κατά τη σύνοδό του στις 20 Ιουνίου 2025.

**Σχέδιο συμπερασμάτων του Συμβουλίου σχετικά με την προώθηση και την προστασία
της ψυχικής υγείας των παιδιών και των εφήβων στην ψηφιακή εποχή**

Εισαγωγή

Οι ψηφιακές τεχνολογίες¹ έχουν τη δυνατότητα να ενισχύσουν την ψυχική υγεία παρέχοντας πρόσβαση σε πληροφορίες, δίκτυα υποστήριξης και υπηρεσίες θεραπείας εξ αποστάσεως, καθώς και τη δυνατότητα να επηρεάσουν αρνητικά την ψυχική υγεία², ιδίως όσον αφορά τα παιδιά και τους εφήβους³.

Ως εκ τούτου, είναι επιτακτική η ανάγκη να προαχθεί η ασφαλέστερη και υγιέστερη χρήση των ψηφιακών εργαλείων από παιδιά και εφήβους, που δίνει προτεραιότητα στην προστασία της ψυχικής υγείας τους με την προώθηση του γραμματισμού στα μέσα επικοινωνίας και του ψηφιακού γραμματισμού, καθώς και των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων, και με τη δημιουργία ενός υγιέστερου, ασφαλέστερου και ηλικιακά κατάλληλου ψηφιακού περιβάλλοντος μέσω της στενής συνεργασίας με βασικούς φορείς, συμπεριλαμβανομένων των υπευθύνων χάραξης πολιτικής, των τοπικών αρχών και του ψηφιακού κλάδου, καθώς και των οικογενειών, των κηδεμόνων, των εκπαιδευτών, των επαγγελματιών του τομέα της υγείας, άλλων ενήλικων που εργάζονται με παιδιά και εφήβους, καθώς και με εκπροσώπους νεολαίας.

¹ Ο όρος «ψηφιακή τεχνολογία» χρησιμοποιείται εδώ ως γενικός όρος και αναφέρεται σε ψηφιακές συσκευές (όπως υπολογιστές, ταμπλέτες, κινητά τηλέφωνα, έξυπνα ρολόγια), καθώς και σε δραστηριότητες που πραγματοποιούνται ψηφιακά και στις οποίες συμμετέχουν παιδιά και έφηβοι μέσω αυτών των συσκευών (όπως χρήση του διαδικτύου, κοινωνική δικτύωση, διαδικτυακή συνομιλία ή παιχνίδι). Για περισσότερες πληροφορίες, βλ.: Kardefelt-Winther, D., ‘How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence- focused literature review’, Innocenti Discussion Paper, 2017-02, December 2017, UNICEF Office of Research – Innocenti, Florence, <https://www.unicef.org/innocenti/media/8181/file/UNICEF-Innocenti-Time-Using-Digital-Tech-Impact-on-Wellbeing-2017.pdf>.

(Τι αντίκτυπο έχει στην ψυχική ευεξία, στις κοινωνικές σχέσεις και στη σωματική δραστηριότητα των παιδιών ο χρόνος που αφιερώνουν στη χρήση ψηφιακής τεχνολογίας; Τεκμηριωμένη ανασκόπηση της βιβλιογραφίας), Innocenti Discussion Paper, 2017-02, Δεκέμβριος 2017, Γραφείο ερευνών UNICEF – Innocenti, Φλωρεντία

² Ευρωπαϊκή Επιτροπή, Ανακοίνωση της Επιτροπής προς το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, το Συμβούλιο, την Ευρωπαϊκή Οικονομική και Κοινωνική Επιτροπή και την Επιτροπή των Περιφερειών σχετικά με μια ολοκληρωμένη προσέγγιση της ψυχικής υγείας, COM(2023) 298 final, 7 Ιουνίου 2023, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/?uri=COM%3A2023%3A298%3AFIN>.

³ Στο έγγραφο αυτό, η κατηγορία «παιδιά» αναφέρεται στα μικρά παιδιά (παιδιά που δεν έχουν ξεκινήσει την πρωτοβάθμια εκπαίδευση) και στα παιδιά σχολικής ηλικίας (μαθητές δημοτικού σχολείου), ενώ η κατηγορία «έφηβοι» αναφέρεται σε όσους φοιτούν σε γυμνάσια και λύκεια.

Οι φορείς που συμμετέχουν στον ψηφιακό σχεδιασμό πρέπει να αναλάβουν μεγαλύτερη ευθύνη και να αξιολογούν τις πιθανές συνέπειες των επιλογών τους, συμπεριλαμβανομένων των κινδύνων και των απειλών για την ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων. Συνεκτιμώντας τις παραμέτρους της ασφάλειας, της ιδιωτικότητας, της διαφάνειας, της πολυμορφίας και της αξιοπιστίας περιεχομένου υψηλής ποιότητας και της ευημερίας του χρήστη ήδη από τα πρώτα στάδια της διαδικασίας σχεδιασμού, οι δημιουργοί και οι πάροχοι ψηφιακών τεχνολογιών μπορούν να συμβάλουν στον μετριασμό των αρνητικών επιπτώσεων στην ψυχική υγεία και να προωθήσουν ένα ασφαλέστερο και ισορροπημένο διαδικτυακό περιβάλλον για τα παιδιά και τους εφήβους.

Τέλος, οι πρόσφατες παγκόσμιες και περιφερειακές προκλήσεις, συμπεριλαμβανομένης της πανδημίας COVID-19, του επιθετικού πολέμου της Ρωσίας κατά της Ουκρανίας, της κλιμάκωσης των ένοπλων συγκρούσεων στη Μέση Ανατολή και αλλού, της συνεχιζόμενης κλιματικής κρίσης και των καταστάσεων έκτακτης ανάγκης, έχουν επιδεινώσει τους αγχογόνους παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχική υγεία, ιδίως για τα παιδιά και τους εφήβους. Οι προκλήσεις αυτές έχουν ενταθεί περαιτέρω από την αυξανόμενη επιρροή και την ταχεία ανάπτυξη των ψηφιακών τεχνολογιών και των διαδικτυακών περιβαλλόντων, συμπεριλαμβανομένων των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, και από τη συνακόλουθη αύξηση της εφαρμογής προβληματικών πρακτικών διαδικτυακού σχεδιασμού⁴ που προσπαθούν να επηρεάσουν τους χρήστες ή να εκμεταλλευτούν τα τρωτά σημεία των παιδιών και των εφήβων⁵. Οι εξελίξεις αυτές απαιτούν συντονισμένη αντίδραση σε ευρωπαϊκό επίπεδο⁶.

⁴ Για παράδειγμα, σκοτεινά μοτίβα ή εθιστικά σχέδια.

⁵ Ευρωπαϊκή Επιτροπή: Γενική Διεύθυνση Δικαιοσύνης και Καταναλωτών, Lupiáñez-Villanueva, F., Boluda, A., Bogliacino, F., Liva, G. κ.ά., Behavioural study on unfair commercial practices in the digital environment — Dark patterns and manipulative personalisation — Final report (Μελέτη συμπεριφοράς σε σχέση με αθέμιτες εμπορικές πρακτικές στο ψηφιακό περιβάλλον — Σκοτεινά μοτίβα και παραπλανητική χειραγώγηση μέσω εξατομίκευσης — Τελική έκθεση), Υπηρεσία Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης, 2022, <https://data.europa.eu/doi/10.2838/859030>.

⁶ Η πανδημία COVID-19 είχε ως αποτέλεσμα να αυξηθεί σημαντικά ο χρόνος που περνούν τα παιδιά στο διαδίκτυο, λόγω της μετατόπισης της σχολικής, της πολιτιστικής και της κοινωνικής ζωής στο διαδίκτυο. Για περισσότερες πληροφορίες, βλ.: Ευρωπαϊκή Επιτροπή, Ανακοίνωση της Επιτροπής προς το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, το Συμβούλιο, την Ευρωπαϊκή Οικονομική και Κοινωνική Επιτροπή και την Επιτροπή των Περιφερειών: Στρατηγική της ΕΕ για τα δικαιώματα του παιδιού, COM (2021) 142 final, 24 Μαρτίου 2021, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/el/TXT/?uri=CELEX%3A52021DC0142>.

ΤΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ

ΥΠΕΝΘΥΜΙΖΟΝΤΑΣ

1. Ότι δεν υπάρχει υγεία χωρίς ψυχική υγεία, την οποία ο ΠΟΥ ορίζει ως «κατάσταση ψυχικής ευεξίας χάρη στην οποία οι άνθρωποι είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν τις εντάσεις της ζωής, να αξιοποιούν τις ικανότητές τους, να μαθαίνουν και να εργάζονται καλά, και να συνεισφέρουν στην κοινότητά τους»⁷.
2. Το άρθρο 168 παράγραφος 1 της ΣΛΕΕ, στο οποίο αναφέρεται, μεταξύ άλλων, ότι η δράση της Ένωσης θα πρέπει να αποβλέπει στην πρόληψη ψυχικών ασθενειών⁸.
3. Το δικαίωμα όλων των παιδιών και των εφήβων στην υγεία, συμπεριλαμβανομένης της ψυχικής υγείας, όπως κατοχυρώνεται στο διεθνές δίκαιο, ιδίως στη Σύμβαση του 1989 για τα δικαιώματα του παιδιού^{9,10} και στον Χάρτη των Θεμελιωδών Δικαιωμάτων της ΕΕ¹¹.

⁷ Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, «Mental Health» (Ψυχική υγεία), ιστότοπος του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, ως είχε στις 20 Ιανουαρίου 2025, https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1.

⁸ Άρθρο 168 της Συνθήκης για τη λειτουργία της Ευρωπαϊκής Ένωσης. ΕΕ C 326 της 26.10.2012, ELI: <http://data.europa.eu/eli/treaty/tfeu/2012/oj>.

⁹ Της οποίας το άρθρο 17 αναγνωρίζει το δικαίωμα του παιδιού να έχει πρόσβαση σε ενημέρωση που προάγει την ευημερία, αλλά αναφέρει επίσης ρητά την προστασία του παιδιού από περιεχόμενο επιζήμιο για την ευημερία, το άρθρο 24 διακηρύσσει το δικαίωμα του παιδιού να απολαμβάνει το καλύτερο δυνατόν επίπεδο υγείας, και το άρθρο 27 υπογραμμίζει το «δικαίωμα κάθε παιδιού για ένα κατάλληλο επίπεδο ζωής που να επιτρέπει τη σωματική, πνευματική, ψυχική, ηθική και κοινωνική ανάπτυξή του». Για περισσότερες πληροφορίες, βλ.: Ηνωμένα Έθνη, Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού, 20 Σεπτεμβρίου 1989, <https://www.ohchr.org/sites/default/files/crc.pdf>.

¹⁰ Επιπλέον, στην γενική παρατήρηση αριθ. 25 της Επιτροπής για τα Δικαιώματα του Παιδιού αναφέρεται ότι όλα τα δικαιώματα του παιδιού θα πρέπει να προωθούνται, να γίνονται σεβαστά, να προστατεύονται και να διασφαλίζονται στο ψηφιακό περιβάλλον, <https://www.unicef.org/bulgaria/en/media/10596/file>.

¹¹ Του οποίου το άρθρο 24 αναγνωρίζει ότι τα παιδιά έχουν δικαίωμα στην «προστασία και τη φροντίδα που απαιτούνται για την καλή διαβίωσή τους» και ότι οι δημόσιες αρχές και οι ιδιωτικοί οργανισμοί πρέπει να δίνουν πρωταρχική σημασία στο υπέρτατο συμφέρον του παιδιού. Για περισσότερες πληροφορίες, βλ.: ΕΕ C 303 της 14.12.2007, σ. 1, ELI: <http://data.europa.eu/eli/treaty/char/2007/oj>.

4. Ότι τα τελευταία χρόνια, η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει θέσει την ψυχική υγεία ως πρωτεύον ζήτημα του θεματολογίου της και, κατά συνέπεια, η ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων έχει προσελκύσει περισσότερο το ενδιαφέρον^{12,13,14,15,16,17,18}, μεταξύ άλλων στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού Έτους Νεολαίας 2022, της στρατηγικής της ΕΕ για τη νεολαία (2019-2027)¹⁹, της εμβληματικής πρωτοβουλίας του Ευρωπαϊκού Χώρου Εκπαίδευσης Δρόμοι προς τη σχολική επιτυχία²⁰, και το Σχέδιο δράσης για την ψηφιακή εκπαίδευση²¹.

-
- ¹² Συμβούλιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης, Συμπεράσματα του Συμβουλίου σχετικά με το μέλλον της Ευρωπαϊκής Ένωσης Υγείας: μια Ευρώπη που νοιάζεται, προνοεί και προστατεύει, 11597/24, 26 Ιουνίου 2024, <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-11597-2024-INIT/el/pdf>.
- ¹³ Συμβούλιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης, Συμπεράσματα του Συμβουλίου σχετικά με την ψυχική υγεία, 15971/23, 30 Νοεμβρίου 2023, <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-15971-2023-INIT/el/pdf>.
- ¹⁴ Συμπεράσματα του Συμβουλίου και των αντιπροσώπων των κυβερνήσεων των κρατών μελών σχετικά με μια ολοκληρωμένη προσέγγιση της ψυχικής υγείας των νέων στην Ευρωπαϊκή Ένωση, ΕΕ C, C/2023/1337, 30.11.2023, ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/C/2023/1337/oj>.
- ¹⁵ Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο: Επιτροπή Περιβάλλοντος, Δημόσιας Υγείας και Ασφάλειας των Τροφίμων, Cerdas, S., «Έκθεση σχετικά με την ψυχική υγεία», 2023/2074(INI), 17 Νοεμβρίου 2023, https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-9-2023-0367_EL.html.
- ¹⁶ Ευρωπαϊκή Επιτροπή: Γενική Διεύθυνση Εκπαίδευσης, Νεολαίας, Αθλητισμού και Πολιτισμού, Ευεξία και ψυχική υγεία στο σχολείο — Κατευθυντήριες γραμμές για τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής στον τομέα της εκπαίδευσης, το διευθυντικό προσωπικό σχολείων, τους εκπαιδευτικούς και τους εκπαιδευτές, Υπηρεσία Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης, 2024, <https://data.europa.eu/doi/10.2766/590>. <https://education.ec.europa.eu/news/supporting-wellbeing-at-school-new-guidelines-for-policymakers-and-educators>.
- ¹⁷ Συμβούλιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης, Συμπεράσματα του Συμβουλίου για την καλύτερη ψυχική υγεία των γυναικών και των κοριτσιών με την προαγωγή της ισότητας των φύλων, 16366/24, 2 Δεκεμβρίου 2024, <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-16366-2024-INIT/el/pdf>.
- ¹⁸ Κοινή διακήρυξη του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου, του Συμβουλίου και της Επιτροπής, Ευρωπαϊκή διακήρυξη σχετικά με τα ψηφιακά δικαιώματα και τις ψηφιακές αρχές για την ψηφιακή δεκαετία, ΕΕ C 23 της 23.1.2023, https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/?uri=OJ%3AJOC_2023_023_R_0001.
- ¹⁹ Ψήφισμα του Συμβουλίου της Ευρωπαϊκής Ένωσης και των αντιπροσώπων των κυβερνήσεων των κρατών μελών, συνελθόντων στο πλαίσιο του Συμβουλίου, σχετικά με πλαίσιο ευρωπαϊκής συνεργασίας στον τομέα της νεολαίας: Η στρατηγική της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τη νεολαία 2019-2027, ΕΕ C 456 της 18.12.2018, σ. 1, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/?uri=celex%3A42018Y1218%2801%29>.
- ²⁰ Ευρωπαϊκή Επιτροπή: Γενική Διεύθυνση Εκπαίδευσης, Νεολαίας, Αθλητισμού και Πολιτισμού, Δρόμοι προς τη σχολική επιτυχία, Υπηρεσία Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης, 2024, <https://data.europa.eu/doi/10.2766/477763>.
- ²¹ Ευρωπαϊκή Επιτροπή, Ευρωπαϊκός Χώρος Εκπαίδευσης — Ψηφιακή Εκπαίδευση, «Σχέδιο δράσης για την ψηφιακή εκπαίδευση», ιστότοπος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, 23 Νοεμβρίου 2023, ως είχε στις 20 Μαΐου 2025. <https://education.ec.europa.eu/el/focus-topics/digital-education/action-plan>.

5. Τη στρατηγική της ΕΕ για τα δικαιώματα του παιδιού, στην οποία αναγνωρίζεται η σημασία της καλής ψυχικής υγείας για την ανάπτυξη των παιδιών²², και τη σύσταση του Συμβουλίου για τη θέσπιση ευρωπαϊκής εγγύησης για τα παιδιά, στην οποία δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην ψυχική υγεία²³.
6. Την ανακοίνωση της Επιτροπής σχετικά με μια ολοκληρωμένη προσέγγιση της ψυχικής υγείας, στην οποία η παιδική ηλικία αναγνωρίζεται ως κρίσιμο στάδιο της ζωής, ενώ παράλληλα τονίζεται ο μακροχρόνιος αντίκτυπος που έχουν οι προκλήσεις ψυχικής υγείας κατά την παιδική ηλικία στα άτομα, τις κοινότητες και τις κοινωνίες, καθώς και ο καίριος ρόλος που διαδραματίζουν οι οικογένειες², οι κοινωνικοοικονομικοί πόροι τους, καθώς και το περιβάλλον τους γενικότερα.
7. Τα συμπεράσματα του Συμβουλίου για την καλύτερη ψυχική υγεία των γυναικών και των κοριτσιών με την προαγωγή της ισότητας των φύλων, στα οποία επισημαίνεται ο αρνητικός αντίκτυπος που έχουν στην ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων ο εκφοβισμός στον κυβερνοχώρο, η εσφαλμένη πληροφόρηση, η παραπληροφόρηση και η έκθεση σε μη ρεαλιστικά πρότυπα ομορφιάς¹⁷.

²² Ευρωπαϊκή Επιτροπή, Ανακοίνωση της Επιτροπής προς το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, το Συμβούλιο, την Ευρωπαϊκή Οικονομική και Κοινωνική Επιτροπή και την Επιτροπή των Περιφερειών: Στρατηγική της ΕΕ για τα δικαιώματα του παιδιού, COM (2021) 142 final, 24 Μαρτίου 2021, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/el/TXT/?uri=CELEX%3A52021DC0142>.

²³ Σύσταση (ΕΕ) 2021/1004 του Συμβουλίου, της 14ης Ιουνίου 2021, για τη θέσπιση ευρωπαϊκής εγγύησης για τα παιδιά, ΕΕ L 223, 22.06.2021, ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reco/2021/1004/oj>.

8. Το πρόσφατο νομοθετικό και μη νομοθετικό έργο που έχει αναλάβει η Ένωση προκειμένου ο ψηφιακός κόσμος να καταστεί ασφαλέστερος για τα παιδιά και τους εφήβους^{24,25,26,27,28,29} και να καταπολεμηθεί η σεξουαλική κακοποίηση των παιδιών στο διαδίκτυο^{30,31}.

-
- ²⁴ Κανονισμός (ΕΕ) 2022/2065 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, της 19ης Οκτωβρίου 2022, σχετικά με την ενιαία αγορά ψηφιακών υπηρεσιών και την τροποποίηση της οδηγίας 2000/31/ΕΚ (κανονισμός για τις ψηφιακές υπηρεσίες) ΕΕ L 277 της 27.10.2022, σ. 1, ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2022/2065/oj>.
- ²⁵ Ευρωπαϊκή Επιτροπή, Ανακοίνωση της Επιτροπής προς το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, το Συμβούλιο, την Ευρωπαϊκή Οικονομική και Κοινωνική Επιτροπή και την Επιτροπή των Περιφερειών: Μια ψηφιακή δεκαετία για τα παιδιά και τις νέες/τους νέους: η νέα ευρωπαϊκή στρατηγική για ένα καλύτερο διαδίκτυο για τα παιδιά (BIK+), COM(2022) 212 final, 11 Μαΐου 2022, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/?uri=celex:52022DC0212>.
- ²⁶ Ψήφισμα του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου της 11ης Μαρτίου 2021 σχετικά με τα δικαιώματα του παιδιού ενόψει της Στρατηγικής της ΕΕ για τα δικαιώματα του παιδιού, ΕΕ C 474 της 24.11.2021, σ. 146 https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/?uri=oj%3AJOC_2021_474_R_0017.
- ²⁷ Συμβούλιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης, Συμπεράσματα του Συμβουλίου σχετικά με τον γραμματισμό στα μέσα επικοινωνίας σε έναν συνεχώς μεταβαλλόμενο κόσμο, ΕΕ C, 2020/C 193/06, 9.6.2020, [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/?uri=CELEX:52020XG0609\(04\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/?uri=CELEX:52020XG0609(04)).
- ²⁸ Οδηγία (ΕΕ) 2018/1808 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, της 14ης Νοεμβρίου 2018, για την τροποποίηση της οδηγίας 2010/13/ΕΕ για τον συντονισμό ορισμένων νομοθετικών, κανονιστικών και διοικητικών διατάξεων των κρατών μελών σχετικά με την παροχή υπηρεσιών οπτικοακουστικών μέσων (οδηγία για τις υπηρεσίες οπτικοακουστικών μέσων) ενόψει των μεταβαλλόμενων συνθηκών της αγοράς, ΕΕ L 303 της 28.11.2018, σ. 69, ELI: <http://data.europa.eu/eli/dir/2018/1808/oj>.
- ²⁹ Κανονισμός (ΕΕ) 2024/1689 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, της 13ης Ιουνίου 2024, για τη θέσπιση εναρμονισμένων κανόνων σχετικά με την τεχνητή νοημοσύνη και την τροποποίηση των κανονισμών (ΕΚ) αριθ. 300/2008, (ΕΕ) αριθ. 167/2013, (ΕΕ) αριθ. 168/2013, (ΕΕ) 2018/858, (ΕΕ) 2018/1139 και (ΕΕ) 2019/2144 και των οδηγιών 2014/90/ΕΕ, (ΕΕ) 2016/797 και (ΕΕ) 2020/1828 (κανονισμός για την τεχνητή νοημοσύνη), PE/24/2024/REV/1, L, 2024/1689, 12.7.2024, ELI: <http://data.europa.eu/eli/reg/2024/1689/oj>.
- ³⁰ Ευρωπαϊκή Επιτροπή, Ανακοίνωση της Επιτροπής προς το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, το Συμβούλιο, την Ευρωπαϊκή Οικονομική και Κοινωνική Επιτροπή και την Επιτροπή των Περιφερειών: Στρατηγική της ΕΕ για αποτελεσματικότερη καταπολέμηση της σεξουαλικής κακοποίησης παιδιών, COM(2020) 607 final, 24 Ιουλίου 2020, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/?uri=CELEX%3A52020DC0607>.
- ³¹ Κανονισμός (ΕΕ) 2021/1232 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 14ης Ιουλίου 2021 περί προσωρινής παρεκκλίσεως από ορισμένες διατάξεις της οδηγίας 2002/58/ΕΚ όσον αφορά τη χρήση τεχνολογιών από παρόχους υπηρεσιών διαπροσωπικών επικοινωνιών ανεξαρτήτως αριθμών για την επεξεργασία προσωπικών και άλλων δεδομένων, προς καταπολέμηση της σεξουαλικής κακοποίησης παιδιών στο διαδίκτυο, που τροποποιήθηκε με τον κανονισμό (ΕΕ) 2024/1307 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, της 29ης Απριλίου 2024, PE/38/2021/REV/1, OJ L 274, 30.7.2021, ELI: <http://data.europa.eu/eli/reg/2021/1232/oj>.

9. Τον κανονισμό για τις ψηφιακές υπηρεσίες, μέσω του οποίου, μεταξύ άλλων, επιβάλλονται απαιτήσεις στις διαδικτυακές πλατφόρμες για τη διασφάλιση υψηλού επιπέδου ιδιωτικότητας, ασφάλειας και προστασίας για τους ανηλίκους που χρησιμοποιούν τις υπηρεσίες²⁴ τους, και υποχρεώνονται οι πολύ μεγάλες επιγραμμικές πλατφόρμες να προβαίνουν τακτικά σε εκτίμηση κινδύνου και μετριασμό του κινδύνου σε σχέση με συστημικούς κινδύνους που αφορούν τον σεβασμό των δικαιωμάτων του παιδιού και την προστασία των ανηλίκων από συνέπειες αρνητικές για τη σωματική και ψυχική τους ευεξία· την οδηγία για τις υπηρεσίες οπτικοακουστικών μέσων, με την οποία, μεταξύ άλλων, παρέχεται ειδικό πλαίσιο με δικλείδες ασφαλείας έναντι του επιβλαβούς οπτικοακουστικού περιεχομένου, συμπεριλαμβανομένου του παρεχόμενου σε πλατφόρμες διαμοιρασμού βίντεο περιεχομένου, και υποχρεώνονται τα κράτη μέλη να διασφαλίζουν ότι οι πάροχοι υπηρεσιών οπτικοακουστικών μέσων και οι πάροχοι πλατφορμών διαμοιρασμού βίντεο που υπάγονται στη δικαιοδοσία τους λαμβάνουν κατάλληλα μέτρα για την προστασία των ανηλίκων από προγράμματα ή βίντεο παραγόμενα από χρήστες και από οπτικοακουστικές εμπορικές ανακοινώσεις που ενδέχεται να βλάψουν τη σωματική, πνευματική ή ηθική τους ανάπτυξη²⁸. τη νέα ευρωπαϊκή στρατηγική για ένα καλύτερο διαδίκτυο για τα παιδιά (BIK+), η οποία περιλαμβάνει μέτρα για τη στήριξη της ψυχικής ευεξίας στο διαδίκτυο και του ηλικιακά κατάλληλου σχεδιασμού, έχει ως στόχο την ευαισθητοποίηση και την ανάπτυξη ικανοτήτων όσον αφορά τους διαδικτυακούς κινδύνους, όπως ο κυβερνοεκφοβισμός, η εσφαλμένη πληροφόρηση και η παραπληροφόρηση, και με την οποία προωθείται η υγιής και υπεύθυνη συμπεριφορά στο διαδίκτυο²⁵, καθώς και τον κανονισμό για την τεχνητή νοημοσύνη, με τον οποίο θεσπίζονται οριζόντιοι κανόνες και κανόνες βάσει κινδύνου για τον τρόπο με τον οποίο η τεχνητή νοημοσύνη (TN) μπορεί να αναπτυχθεί και να χρησιμοποιηθεί στην Ένωση σε όλους τους τομείς και κλάδους, επιδιώκεται η διασφάλιση υψηλού επιπέδου προστασίας και ασφάλειας των θεμελιωδών δικαιωμάτων και συνεκτιμώνται τα ειδικά δικαιώματα των παιδιών, μεταξύ άλλων με τη ρητή απαγόρευση των συστημάτων TN που εκμεταλλεύονται τα τρωτά σημεία των παιδιών στο διαδίκτυο²⁹ και με την εφαρμογή αναλογικών και αποτελεσματικών δικλείδων ασφαλείας για συστήματα TN υψηλού κινδύνου.

10. Τα συμπεράσματα του Συμβουλίου σχετικά με τη στήριξη της ευημερίας στην ψηφιακή εκπαίδευση, στα οποία καλούνται τα κράτη μέλη να ενισχύσουν την ευημερία των εκπαιδευομένων και των εκπαιδευτών κατά τον σχεδιασμό των εθνικών πολιτικών και στρατηγικών στον τομέα της ψηφιακής εκπαίδευσης και να στηρίξουν τα σχολεία για την ανάπτυξη κατάλληλης διαχείρισης του χρόνου όσον αφορά τις ψηφιακές και τις διά ζώσης δραστηριότητες διδασκαλίας και μάθησης³².
11. Τα συμπεράσματα του Συμβουλίου σχετικά με τη συμβολή της εκπαίδευσης και της κατάρτισης στην ενίσχυση των κοινών ευρωπαϊκών αξιών και της δημοκρατικής πολιτειότητας, στα οποία τα κράτη μέλη προτρέπονται να ενισχύσουν τον αποτελεσματικό γραμματισμό στα μέσα επικοινωνίας και τον ψηφιακό γραμματισμό, ενόψει των αυξανόμενων προκλήσεων που τα παιδιά και οι έφηβοι καλούνται να αντιμετωπίσουν σε ψηφιακά πλαίσια και στο διαδίκτυο, σε σχέση με ζητήματα όπως η ψηφιακή ασφάλεια και ιδιωτικότητα, ο κυβερνοεκφοβισμός, η παραπληροφόρηση, η ρητορική μίσους και η ριζοσπαστικοποίηση³³.
12. Τη στρατηγική ετοιμότητας της Επιτροπής για την Ένωση Ετοιμότητας, στόχος της οποίας είναι η ενσωμάτωση της ετοιμότητας στα σχολικά προγράμματα σπουδών, η κατάρτιση του εκπαιδευτικού προσωπικού ώστε να συμβάλλει στην ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων ετοιμότητας, όπως ο γραμματισμός στα μέσα επικοινωνίας και ο ψηφιακός γραμματισμός, καθώς και η ευαισθητοποίηση σχετικά με τους κινδύνους και τις απειλές, ιδίως με την αντιμετώπιση της εσφαλμένης πληροφόρησης³⁴.
13. Τα συμπεράσματα του Συμβουλίου σχετικά με την προώθηση των κινητικών δεξιοτήτων και της σωματικής και αθλητικής δραστηριότητας των παιδιών, στα οποία τονίζεται η σχέση μεταξύ της σωματικής άσκησης και της ψυχικής ευεξίας των παιδιών και των εφήβων³⁵.

³² Συμβούλιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης, Συμπεράσματα του Συμβουλίου σχετικά με τη στήριξη της ευημερίας στην ψηφιακή εκπαίδευση, 2022/C 469/04, 9.12.2022, ELI: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/?uri=CELEX:52022XG1209\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/?uri=CELEX:52022XG1209(01)).

³³ Συμβούλιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης, Συμπεράσματα του Συμβουλίου σχετικά με τη συμβολή της εκπαίδευσης και της κατάρτισης στην ενίσχυση των κοινών ευρωπαϊκών αξιών και της δημοκρατικής πολιτειότητας, EE C, C/2023/1419, 1.12.2023, ELI: <http://data.europa.eu/eli/C/2023/1419/oj>.

³⁴ Ευρωπαϊκή Επιτροπή, Κοινή ανακοίνωση προς το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο, το Συμβούλιο, την Ευρωπαϊκή Οικονομική και Κοινωνική Επιτροπή και την Επιτροπή των Περιφερειών σχετικά με την ευρωπαϊκή στρατηγική για την Ένωση Ετοιμότητας, JOIN(2025) 130 final, 26 Μαρτίου 2025, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/?uri=celex:52025JC0130>.

³⁵ Συμβούλιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης, Συμπεράσματα του Συμβουλίου σχετικά με την προώθηση των κινητικών δεξιοτήτων και της σωματικής και αθλητικής δραστηριότητας των παιδιών, EE C, 2015/C 417/09, 15.12.2015, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/?uri=CELEX%3A52015XG1215%2807%29>.

14. Τα συμπεράσματα του Συμβουλίου και των αντιπροσώπων των κυβερνήσεων των κρατών μελών, συνελθόντων στο πλαίσιο του Συμβουλίου, σχετικά με τη διά βίου σωματική άσκηση, στα οποία τονίζεται ο αντίκτυπος της σωματικής άσκησης στην ψυχική υγεία κατά την παιδική ηλικία³⁶.
15. Ότι τα ως άνω συμπεράσματα του Συμβουλίου διατυπώνονται με την επιφύλαξη των διαπραγματεύσεων για το πολυετές δημοσιονομικό πλαίσιο μετά το 2027.

ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΟΤΙ

16. Η ψυχική ευεξία των παιδιών και των εφήβων μπορεί να τους επιτρέψει να κατακτήσουν αναπτυξιακά ορόσημα³⁷, να ανακαλύψουν τρόπους αντιμετώπισης προβλημάτων, να ρυθμίζουν τα δικά τους συναισθήματα, να αποκτήσουν κοινωνικές και συναισθηματικές ικανότητες, να χτίζουν ασφαλείς και γόνιμες σχέσεις με συνομηλίκους και ενήλικες, να επιτύχουν στο σχολείο, να αναπτύξουν μια ισχυρή αίσθηση αυτοαξίας και να αποκτήσουν βαθμιαία αυτοπεποίθηση και αυτεπίγνωση ως προϋπόθεση της ευημερίας τους³⁵.
17. Έως και το 20 % των παιδιών παγκοσμίως αντιμετωπίζει προβλήματα ψυχικής υγείας²² και 9 εκατομμύρια έφηβοι (ηλικίας μεταξύ 10 και 19 ετών) ζουν με ψυχικές διαταραχές στην Ευρώπη³⁸, οι οποίες —εάν δεν αντιμετωπιστούν— θα επηρεάσουν σοβαρά την ανάπτυξή τους, το μορφωτικό τους επίπεδο και τις δυνατότητές τους να ζήσουν μια ικανοποιητική ζωή.

³⁶ Συμβούλιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης, Συμπεράσματα του Συμβουλίου και των αντιπροσώπων των κυβερνήσεων των κρατών μελών, συνελθόντων στο πλαίσιο του Συμβουλίου, σχετικά με τη διά βίου σωματική άσκηση, EE C, 2021/C 501 I/01, 13.12.2021, https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/?uri=oj:JOC_2021_501_I_0001.

³⁷ SOS Children's Villages, «A truly comprehensive EU approach to mental health: Putting children and families' wellbeing at the centre» (Μια πραγματικά ολοκληρωμένη ενωσιακή προσέγγιση της ψυχικής υγείας: Εστιάζοντας στην ευεξία των παιδιών και των οικογενειών), Σεπτέμβριος 2024, <https://www.sos-childrensvillages.org/getmedia/677b48e5-a312-4454-bc0a-766057acbf30/Briefing-note-mental-health-SOS-CVI>.

³⁸ Ταμείο των Ηνωμένων Εθνών για τα Παιδιά, The State of the World's Children 2021: On My Mind — Promoting, protection and care for children's mental health (Η κατάσταση των παιδιών του κόσμου 2021: On My Mind — Προώθηση, προστασία και φροντίδα της ψυχικής υγείας των παιδιών), UNICEF, Νέα Υόρκη, Οκτώβριος 2021, <https://www.unicef.org/media/114636/file/SOWC-2021-full-report-English.pdf>.

18. Τα αίτια των προβλημάτων ψυχικής υγείας συχνά αναπτύσσονται στην πρώιμη παιδική ηλικία και περίπου οι μισές από τις ψυχικές διαταραχές εμφανίζονται πριν από την ηλικία των 14 ετών, γεγονός που καταδεικνύει την ύψιστη σημασία αυτού του σταδίου της ζωής στην ανάπτυξη ενός ατόμου³⁷. Ομοίως, η εφηβεία αποτελεί κρίσιμη περίοδο για την ανάπτυξη κοινωνικών και συναισθηματικών πρακτικών που προάγουν την ψυχική ευεξία. Ακόμη και σε περιπτώσεις που τα προβλήματα ψυχικής υγείας αναπτύσσονται μεταγενέστερα, οι πρώτες εμπειρίες είναι διαπλαστικές και, εάν υπήρξαν δύσκολες, μπορούν να συμβάλουν στην ανάπτυξη ψυχικών διαταραχών σε οποιαδήποτε ηλικία.
19. Σήμερα, η καθημερινότητα των παιδιών και των εφήβων εκτυλίσσεται όλο και περισσότερο σε ψηφιακά περιβάλλοντα και, ως εκ τούτου, είναι ζωτικής σημασίας τα δικαιώματά τους στον ψηφιακό κόσμο να διασφαλίζονται στον ίδιο βαθμό με αυτά στον φυσικό κόσμο.
20. Η ταχεία ανάπτυξη των ψηφιακών τεχνολογιών προσφέρει πολλά οφέλη για τα παιδιά και τους εφήβους όσον αφορά την εκπαίδευση, την ψυχαγωγία και την επικοινωνία, όπως, για παράδειγμα, επιλογές για εξατομικευμένη μάθηση, ανάπτυξη των ψηφιακών δεξιοτήτων και ικανοτήτων τους ή πρόσβαση σε εικονικές κοινότητες. Τα οφέλη αυτά συμβάλλουν στη δημιουργία κοινωνικών επαφών, ιδίως μεταξύ εφήβων, οι οποίες μπορούν να ενισχύσουν την ψυχική τους υγεία³⁹ και τη συνολική ευημερία τους. Μπορούν επίσης να συμβάλουν θετικά σε εκστρατείες πρόληψης που απευθύνονται σε παιδιά και εφήβους, όπως οι εκστρατείες πρόληψης των αυτοκτονιών.

³⁹ Ένα παράδειγμα αυτών των οφελών είναι το υπεύθυνο παιχνίδι που μπορεί να ωφελήσει την ψυχική υγεία ενισχύοντας τα αντανεκλαστικά, ανεβάζοντας τη διάθεση και επιτρέποντας στους παίκτες να εξερευνήσουν διαφορετικές πτυχές της προσωπικότητάς τους και διαφορετικά συναισθήματα. Τα διαδικτυακά παιχνίδια μπορούν επίσης να συμβάλουν στη δημιουργία επαφών σε παγκόσμιο επίπεδο, ιδίως για όσους αντιμετωπίζουν προβλήματα κοινωνικοποίησης. Για περισσότερες πληροφορίες, βλ.: Mental Health Europe, ‘Report on Digitalisation in Mental Health, Mental health in the digital age: Applying a human rights based, psychosocial approach as compass» (Εκθεση με θέμα Ψηφιοποίηση και ψυχική υγεία — Η ψυχική υγεία στην ψηφιακή εποχή: Με πυξίδα μια ψυχοκοινωνική προσέγγιση που βασίζεται στα ανθρώπινα δικαιώματα), Δεκέμβριος 2022, <https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2023/01/Mental-health-in-the-digital-age-Appling-a-human-rights-based-psychosocial-approach-as-compass.pdf>.

21. Ταυτόχρονα, η προαναφερθείσα ταχεία ανάπτυξη των ψηφιακών τεχνολογιών συνιστά απειλή, της οποίας η εμβέλεια και οι συνέπειες παραμένουν μερικώς άγνωστες, για τη συνολική ψυχική ευεξία των παιδιών και των εφήβων. Ως εκ τούτου, απαιτείται περισσότερη έρευνα για την ορθή αξιολόγηση του αντικτύπου που έχει στον εγκέφαλο και την προσωπικότητα που ακόμη αναπτύσσονται, συμπεριλαμβανομένων των γνωστικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων, καθώς και των πιθανών συνεπειών της στη συμπεριφορά⁴⁰, ιδίως όσον αφορά τα παιδιά και τους εφήβους που βρίσκονται σε ευάλωτη κατάσταση.
22. Οι κίνδυνοι που συνδέονται με την διάδοση των ψηφιακών τεχνολογιών εις βάρος της ψυχικής υγείας των παιδιών και των εφήβων ενδέχεται να είναι υψηλοί· ως εκ τούτου, κρίνεται συνετό, έως ότου διεξαχθούν επαρκείς έρευνες, να ληφθούν προληπτικά μέτρα για τον μετριασμό των δυνητικών κινδύνων, με βάση τα τρέχοντα επιστημονικά στοιχεία. Στα μέτρα αυτά μπορούν να περιλαμβάνονται, για παράδειγμα, η ενσωμάτωση στο εκπαιδευτικό σύστημα της διδασκαλίας κοινωνικοσυναισθηματικών δεξιοτήτων και μηχανισμών αντιμετώπισης του άγχους, με σκοπό τη ρύθμιση πρακτικών που είναι ήδη γνωστές ως εθιστικές και χειριστικές, καθώς και η υποστήριξη των γονέων με την παροχή των κατάλληλων πληροφοριών και εργαλείων που θα επιτρέψουν στα παιδιά και στους εφήβους να μαθαίνουν πώς να κινούνται στον ψηφιακό κόσμο με ασφαλή και υπεύθυνο τρόπο.
23. Τα κανονιστικά πλαίσια και τα εκπαιδευτικά συστήματα πρέπει να αντιμετωπίσουν καλύτερα αυτές τις προκλήσεις, προκειμένου να διασφαλιστεί ότι τα παιδιά και οι έφηβοι επωφελούνται από τις ευκαιρίες που απορρέουν, ενώ παράλληλα αποτρέπονται και μετριάζονται οι δυνητικές συναφείς δυσμενείς επιπτώσεις στην ψυχική τους υγεία.
24. Στις περισσότερες περιπτώσεις, το πρόβλημα δεν έγκειται στην ίδια την ψηφιοποίηση ή στη χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών αυτή καθαυτή, αλλά σε ένα σύνολο καθοριστικών ψηφιακών παραγόντων, όπως είναι, για παράδειγμα, ο χρήστης, η συμπεριφορά, το περιβάλλον, το περιεχόμενο και ο σχεδιασμός, οι οποίοι μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων.

⁴⁰ Ευρωπαϊκή Συμμαχία για τη Δημόσια Υγεία, Farah, L., «Ενίσχυση της συνεργασίας μεταξύ χωρών για τη διαφύλαξη των παιδιών και των εφήβων από τον εθισμό στις οθόνες και για την προστασία της ψυχικής υγείας», ιστότοπος της Ευρωπαϊκής Συμμαχίας για τη Δημόσια Υγεία, 24 Σεπτεμβρίου 2024, ως είχε στις 21 Ιανουαρίου 2025, <https://epha.org/strengthening-countries-cooperation-to-safeguard-children-and-adolescent-from-screen-addiction-and-protect-mental-health/>.

25. Τα παιδιά και οι έφηβοι, ως χρήστες της ψηφιακής τεχνολογίας, αποτελούν ευάλωτη ομάδα, ιδιαίτερα εκτεθειμένη σε κυβερνοεγκλήματα (π.χ. κλοπή ταυτότητας, εκβίαση, σεξουαλική κακοποίηση παιδιών), πρακτικές χειραγώγησης και/ή εθιστικού σχεδιασμού, παράνομη χρήση δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα ή συμμετοχή σε δραστηριότητες που είναι ακατάλληλες ή παράνομες για αυτούς (π.χ. παρακολούθηση περιεχομένου για ενήλικες, τυχερά παιχνίδια στο διαδίκτυο και εντός διαδικτυακών παιχνιδιών —όπως τα λεγόμενα ψηφιακά σεντούκια θησαυρού ή loot boxes—, αγορά αλκοόλ, καπνού και παρόμοιων προϊόντων⁴¹ ή στοιχήματα στο διαδίκτυο). Τα παιδιά και οι έφηβοι μπορεί επίσης να είναι ευάλωτοι στη διαδικτυακή στρατολόγηση με σκοπό την περαιτέρω εκμετάλλευση, με τα κορίτσια να είναι ιδιαίτερα εκτεθειμένα στον κίνδυνο έμφυλης κυβερνοβίας, συμπεριλαμβανομένης της κυβερνοπαρενόχλησης⁴¹, τα δε παιδιά με αναπηρία είναι ιδιαίτερα εκτεθειμένα στον εκφοβισμό και τη βία στον κυβερνοχώρο⁴².

⁴¹ Sala, A., Porcaro, L. Gomez, E., «Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review» (Χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης και ψυχική υγεία και ευεξία των εφήβων: συνολική επανεξέταση), Computers in Human Behavior Reports, Μάρτιος 2024, <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100404>.

⁴² Barringer-Brown, Ch., «Cyber bullying among Students with Serious Emotional and Specific Learning Disabilities» (Ο κυβερνοεκφοβισμός σε μαθητές με σοβαρές συναισθηματικές και ειδικές μαθησιακές δυσκολίες), Journal of Education and Human Development, Ιούνιος 2015, Τόμος 4, αριθ. 2(1), <https://jehdnet.com/vol-4-no-2-1-june-2015-abstract-4-jehd/>.

26. Όσον αφορά τη συμπεριφορά, η πρόσβαση των μικρών παιδιών σε ψηφιακές τεχνολογίες, είτε πολύ νωρίς, είτε όταν δεν παρέχεται σταδιακά ή με την κατάλληλη επίβλεψη, ενδέχεται να βλάψει τη γνωστική και πνευματική ανάπτυξή τους⁴³, ενώ παράλληλα η εσφαλμένη ή η υπερβολική χρήση ψηφιακών τεχνολογιών από παιδιά σχολικής ηλικίας και εφήβους ενδέχεται να οδηγήσει σε ψυχικά προβλήματα, καθώς μπορεί για παράδειγμα να περιορίσει τις κοινωνικές επαφές εκτός διαδικτύου⁴⁴, να οδηγήσει σε κοινωνικό αποκλεισμό⁴⁵ και μοναξιά⁴⁶, να επηρεάσει αρνητικά τις γνωστικές ικανότητες⁴⁷, να προκαλέσει την ανάπτυξη διαταραχής ηλεκτρονικού παιχνιδιού⁴⁸ ή να εξελιχθεί σε συμπεριφορικό εθισμό⁴⁹.

⁴³ Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age (Κατευθυντήριες γραμμές για τη σωματική άσκηση, την καθιστική συμπεριφορά και τον ύπνο των παιδιών κάτω των 5 ετών) Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 2019, <https://iris.who.int/handle/10665/311664>.

⁴⁴ Mental Health Europe, «Report on Digitalisation in Mental Health, Mental health in the digital age: Applying a human rights based, psychosocial approach as compass» (Έκθεση με θέμα Ψηφιοποίηση και ψυχική υγεία — Η ψυχική υγεία στην ψηφιακή εποχή: Με πυξίδα μια ψυχοκοινωνική προσέγγιση που βασίζεται στα ανθρώπινα δικαιώματα), Δεκέμβριος 2022, <https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2023/01/Mental-health-in-the-digital-age-Applying-a-human-rights-based-psychosocial-approach-as-compass.pdf>.

⁴⁵ World Health Organisation, WHO infographic ‘Social isolation and loneliness affect people of all ages, worldwide’, WHO website, 15 November 2023, accessed 20 May 2025 (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, ενημερωτικό γράφημα ΠΟΥ «Ο κοινωνικός αποκλεισμός και η μοναξιά επηρεάζουν ανθρώπους όλων των ηλικιών, παγκοσμίως, ιστότοπος ΠΟΥ, 15 Νοεμβρίου 2023, ως είχε στις 20 Μαΐου 2025. <https://www.who.int/multi-media/details/social-isolation-and-loneliness-affect-people-of-all-ages--worldwide>.

⁴⁶ Ευρωπαϊκή Επιτροπή, Κοινό Κέντρο Ερευνών (JRC) (2024): Έρευνα της ΕΕ για τη μοναξιά. Ευρωπαϊκή Επιτροπή, Κοινό Κέντρο Ερευνών (JRC) [Dataset] PID: <http://data.europa.eu/89h/82e60986-9987-4610-ab4a-84f0f5a9193b>.

⁴⁷ Small, G. W., Lee, J., Kaufman, A., Jalil, J., Siddarth, P. κ.ά., «Brain health consequences of digital technology use» (Επιπτώσεις της χρήσης ψηφιακής τεχνολογίας στην υγεία του εγκεφάλου), Dialogues in clinical neuroscience, Τόμος. 22, Τεύχος 2, 2020, σ. 179–187, <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/gsmall>.

⁴⁸ Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, ιστότοπος, ως είχε στις 15 Απριλίου 2025, <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder>.

⁴⁹ Η εσφαλμένη χρήση και η υπερβολική χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών, ιδίως των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, μοιάζουν με μοτίβο συμπεριφοράς που χαρακτηρίζεται από συμπτώματα που θυμίζουν εθισμό, συμπεριλαμβανομένων της αδυναμίας ελέγχου της χρήσης, των συμπτωμάτων στέρησης όταν δεν χρησιμοποιούνται τέτοιες τεχνολογίες, της παραμέλησης άλλων δραστηριοτήτων υπέρ της χρήσης ψηφιακών τεχνολογιών και των αρνητικών συνεπειών στην καθημερινή ζωή λόγω υπερβολικής χρήσης. Για περισσότερες πληροφορίες, βλ.: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, «Teens, screens and mental health» (Εφηβοί, οθόνες και ψυχική υγεία), ιστότοπος Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, 25 Σεπτεμβρίου 2024, ως είχε στις 20 Ιανουαρίου 2025, <https://www.who.int/europe/news-room/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>.

27. Η εσφαλμένη χρήση ή η υπερβολική χρήση ψηφιακών τεχνολογιών από παιδιά και εφήβους μπορεί επίσης να έχει δυσμενείς επιπτώσεις στη σωματική τους υγεία, για παράδειγμα προκαλώντας μείωση της σωματικής άσκησης⁵⁰, συμβάλλοντας στην υιοθέτηση ή την επιδείνωση ενός καθιστικού τρόπου ζωής, καθώς και κακών διατροφικών συνηθειών, που μπορούν να οδηγήσουν, και στις δύο περιπτώσεις, σε παχυσαρκία⁵¹, σε προβλήματα ύπνου⁵², να προκαλέσουν προβλήματα όρασης (ιδίως μυωπία), ή να οδηγήσουν στην ανάπτυξη μυοσκελετικών διαταραχών⁵³. Όλοι αυτοί οι παράγοντες ενέχουν επίσης τον κίνδυνο επιδείνωσης της ψυχικής υγείας και της συνολικής ευεξίας.
28. Περιβάλλοντα στα οποία γονείς, εκπαιδευτικοί ή φροντιστές παιδιών και εφήβων κάνουν υπερβολική χρήση ψηφιακών συσκευών μπορούν να οδηγήσουν σε διακοπή της διαδικασίας σχηματισμού ορθών αλληλεπιδράσεων μεταξύ ενηλίκων και παιδιών λόγω της τεχνολογίας (technoference) και να διαταράξουν την ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής, οι οποίες είναι απαραίτητες για την ψυχική ευεξία⁵⁴.

⁵⁰ Kardefelt-Winther, D., Rees, G., & Livingstone, S., «Contextualising the link between adolescents' use of digital technology and their mental health: a multi-country study of time spent online and life satisfaction» (Κατανοώντας τη διασύνδεση μεταξύ της χρήσης της ψηφιακής τεχνολογίας από τους εφήβους και της ψυχικής υγείας τους: πολυκρατική μελέτη του χρόνου που αφιερώνουν στο διαδίκτυο και της ικανοποίησης από τη ζωή), *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, Τόμος. 61, τεύχος 8, 2020, σ. 875–889, <https://doi.org/10.1111/jcpp.13280>.

⁵¹ Οι κακές διατροφικές συνήθειες μπορεί να έχουν ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη δυσλιπιδαιμιών και διαβήτη, καθώς και την εμφάνιση υπερβολικού βάρους και παχυσαρκίας. Για περισσότερες πληροφορίες, βλ.: Aghasi, M., Matinfar, A., Golzarand, M., Salari- Moghaddam, A., & Ebrahimpour-Koujan, S., 'Internet Use in Relation to Overweight and Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis of Cross-Sectional Studies', *Advances in nutrition*, Vol. 11, Issue 2, 2020, pp. 349–356, <https://doi.org/10.1093/advances/nmz073>. (Σχέση της χρήσης του διαδικτύου με το υπερβολικό βάρος και την παχυσαρκία: συστηματική επισκόπηση και μετα-ανάλυση διατομεακών μελετών), *Advances in nutrition*, Τόμος 11, Τεύχος 2, 2020, σ. 349–356

⁵² Ο ύπνος αποτελεί κρίσιμο για την ψυχική υγεία παράγοντα, με τη μείωση της διάρκειας και της ποιότητας ύπνου να συνιστά μία από τις κύριες δυσμενείς επιπτώσεις της χρήσης ψηφιακών τεχνολογιών από τα παιδιά και τους εφήβους. Για περισσότερες πληροφορίες, βλ.: Stanković, M., Nesic, M., Cicevic, S., & Shi, Z., 'Association of smartphone use with depression, anxiety, stress, sleep quality, and internet addiction. Empirical evidence from a smartphone application', *Personality and Individual Differences*, Vol. 168, January 2021, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110342>. (Διασύνδεση της χρήσης έξυπνων τηλεφώνων με την κατάθλιψη, το άγχος, την ψυχική πίεση, την ποιότητα ύπνου και τον εθισμό στο διαδίκτυο. Εμπειρικά στοιχεία από εφαρμογή έξυπνου τηλεφώνου), *Personality and Individual Differences*, Τόμος 168, Ιανουάριος 2021

⁵³ Tereshchenko S., Kasparov E., Manchuk V., Evert L., Zaitseva O. κ.ά., «Recurrent pain symptoms among adolescents with generalized and specific problematic internet use: A large-scale cross- sectional study» (Επανεμφανιζόμενα συμπτώματα πόνου σε έφηβους με προβληματική γενική χρήση του διαδικτύου και συγκεκριμένων τμημάτων του: Διατομεακή μελέτη μεγάλης κλίμακας), *Computers in Human Behavior Reports*, Τόμος 16, Δεκέμβριος 2024, <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100506>.

⁵⁴ McDaniel, B.T., Radesky, J. S., 'Technoference: Parent Distraction with Technology and Associations with Child Behavior Problems» (Παρεμβολή της τεχνολογίας: όταν η τεχνολογία αποσπά την προσοχή των γονέων — Διασύνδεση με συμπεριφορικά προβλήματα των παιδιών), *Child Development*, Τόμος 89(1), Μάιος 2017, <https://doi.org/10.1111/cdev.12822>.

29. Όσον αφορά το περιεχόμενο που βλέπουν τα παιδιά και οι έφηβοι, διακρίνονται δύο κατηγορίες. Η πρώτη αφορά περιεχόμενο που παρουσιάζεται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και σε παρόμοιες πλατφόρμες, η ποιότητα του οποίου μπορεί να είναι ηλικιακά κατάλληλη, αλλά λόγω του τρόπου με τον οποίο αυτό παρέχεται στην πράξη (π.χ. η συχνότητα με την οποία προβάλλεται στους χρήστες) και λόγω των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών σχεδιασμού που αποσκοπούν στην αύξηση της συμμετοχής των χρηστών, μπορεί να έχει αρνητικό αντίκτυπο στην αυτοεκτίμηση ή την αυτοπεποίθηση ενός ατόμου³², να αυξήσει τα επίπεδα ψυχικής πίεσης και άγχους⁵⁵, να οδηγήσει στην ανάπτυξη ή επιδείνωση ψυχικών διαταραχών, όπως κατάθλιψη⁵⁶, συμπεριφορικές διαταραχές όπως υπερκινητικότητα/ελλειμματική προσοχή⁵⁷, και να συμβάλει στον σχηματισμό αρνητικής εικόνας του σώματος και στην ανάπτυξη διατροφικών διαταραχών⁵⁸.

⁵⁵ Karim, F., Oyewande, A. A., Abdalla, L. F., Chaudhry Ehsanullah, R., & Khan, S., ‘Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review’, Cureus, Vol. 12, Issue 6, 2020, <https://doi.org/10.7759/cureus.8627>. (Μέσα κοινωνικής δικτύωσης — Χρήση και συσχέτιση με την ψυχική υγεία: συστηματική επισκόπηση), Cureus, Τόμος 12, Τεύχος 6, 2020)

⁵⁶ Ma, L., Evans, B., Kleppang, A. L., & Hagquist, C., «The association between screen time and reported depressive symptoms among adolescents in Sweden» (Σχέση του χρόνου έκθεσης σε οθόνες με αναφερθέντα συμπτώματα κατάθλιψης σε εφήβους στη Σουηδία), Family practice, Τόμος 38, Τεύχος 6, 2021, σ. 773–779, <https://doi.org/10.1093/fampra/cmab029>.

⁵⁷ Ταμείο των Ηνωμένων Εθνών για τα Παιδιά, «Child and adolescent mental health. The State of Children in the European Union 2024» (Ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων — Η κατάσταση των παιδιών στην Ευρωπαϊκή Ένωση 2024), Policy Brief no 2, Φεβρουάριος 2024, https://www.unicef.org/eu/media/2806/file/Child_and_adolescent_mental_health_policy_brief.pdf.pdf.

⁵⁸ Marks, R. J., De Foe A. & Collett J., «The pursuit of wellness: Social media, body image and eating disorders» (Κυνηγώντας την ευεξία: μέσα κοινωνικής δικτύωσης, εικόνα του σώματος και διατροφικές διαταραχές), Children and youth services review, Τόμος 119, 2020, <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105659>.

Η δεύτερη κατηγορία περιεχομένου αφορά ακατάλληλο περιεχόμενο, και παραπέμπει σε καταστάσεις όπου παιδιά και έφηβοι εκτίθενται σε επιβλαβές περιεχόμενο όπως η βία (κυβερνοεκφοβισμός και κυβερνοπαρενόχληση)⁵⁹ και η ακραία βία, σεξουαλικό περιεχόμενο (πορνογραφία)⁶⁰, εσφαλμένη πληροφόρηση και παραπληροφόρηση (συμπεριλαμβανομένων απεικονίσεων, βίντεο ή ήχων που παράγονται από ΤΝ ή «προϊόντων βαθυπαραποίησης»)⁶¹, ρητορική μίσους⁶², επικοινωνία εμπορικού ή μη εμπορικού χαρακτήρα ή προώθηση της χρήσης ανθυγιεινών τροφίμων και ποτών, οινόπνευματων ποτών, καπνού και συναφών προϊόντων¹⁴, ή απαγορευμένων ουσιών (ναρκωτικών)¹³.

30. Ο σχεδιασμός ενός ψηφιακού προϊόντος παίζει καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση των εμπειριών και των συμπεριφορών των χρηστών, ιδίως για τα παιδιά και τους εφήβους. Ο μελετημένος σχεδιασμός μπορεί να προωθήσει την ευκολία χρήσης, την ασφάλεια και την ιδιωτικότητα, ενώ οι προβληματικές επιλογές σχεδιασμού μπορούν να εκθέσουν τους χρήστες σε κινδύνους που επηρεάζουν την ευεξία και την ψυχική υγεία τους. Ειδικότερα, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να διασφαλίζεται ότι οι χρήστες εκτίθενται σε ευρύ φάσμα περιεχομένου, προκειμένου να προλαμβάνεται η παγίδευσή τους σε αλγοριθμικούς κλοιούς που ενισχύουν διαρκώς τις ίδιες πεποιθήσεις, και που ενδεχομένως επιδεινώνουν το άγχος, την απομόνωση ή τις επιβλαβείς αυτοαντιλήψεις, ιδίως στα παιδιά και τους εφήβους. Επιπλέον, οι πρακτικές επιζήμιου και παραπλανητικού σχεδιασμού, όπως τα σκοτεινά μοτίβα, οι οποίες εκμεταλλεύονται τα τρωτά σημεία και χειραγωγούν συμπεριφορές, ο εθιστικός και χειριστικός σχεδιασμός, που έχει ως κύριο στόχο την παραμονή των χρηστών, ενώ παράλληλα ενθαρρύνει την εκτεταμένη αλληλεπίδραση [αυτόματη αναπαραγωγή, ατέρμων κύλιση (infinite scroll), σερί (streaks), ειδοποιήσεις, ψηφιακά σεντούκια θησαυρού και υποδείξεις ότι «κάτι χάνεις»], και οι παραπλανητικές τεχνικές εξατομίκευσης (αλγόριθμοι), οι οποίες μπορούν να επιδεινωθούν από κακόβουλα επιχειρηματικά μοντέλα, κακή εταιρική διακυβέρνηση και κακές επιχειρηματικές επιλογές, οδηγούν στην εκμετάλλευση παιδιών και εφήβων στον ψηφιακό κόσμο.

⁵⁹ Συμπεριλαμβανομένης της βίας που επιφέρει θάνατο, της κακοποίησης, του θανάτου, του αυτοτραυματισμού και της αυτοκτονίας.

⁶⁰ Raine, G., Khouja, C., Scott, R., Wright, K., Sowden, A. J., «Pornography use and sexting amongst children and young people: a systematic overview of reviews» (Χρήση της πορνογραφίας και ανταλλαγή μηνυμάτων σεξουαλικού περιεχομένου σε παιδιά και νέους — Συστηματική επισκόπηση αξιολογήσεων), Systematic Reviews, Τόμος 9, 2020, <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01541-0>.

⁶¹ Pilgrim, J., & Vasinda, S., 'Fake News and the "Wild Wide Web": A Study of Elementary Students' Reliability Reasoning', Societies, Vol. 11, Issue 4, 2021, <https://doi.org/10.3390/soc11040121>. (Οι ψευδείς ειδήσεις και ο άγριος κόσμος του διαδικτύου: μελέτη της ικανότητας αξιολόγησης της αξιοπιστίας από μαθητές δημοτικού), Societies, Τόμος 11, Τεύχος 4, 2021.

⁶² Kansok-Dusche, J., Ballaschk, C., Krause, N., ZeiBig, A., Seemann-Herz, L., et al., 'A Systematic Review on Hate Speech among Children and Adolescents: Definitions, Prevalence, and Overlap with Related Phenomena. Trauma, Violence, & Abuse» (Συστηματική επισκόπηση της ρητορικής μίσους σε παιδιά και εφήβους: ορισμοί, συχνότητα του φαινομένου και αλληλεπικάλυψη με συναφή φαινόμενα. Τραυματικές εμπειρίες, βία και κακοποίηση), Τόμος 24, Τεύχος 4, 2023, σ. 2598-2615, <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/15248380221108070>.

31. Ο πληθυσμός των παιδιών και των εφήβων δεν συνιστούν ομοιογενή ομάδα. Μολονότι παράγοντες όπως το φύλο⁶³, το εκπαιδευτικό υπόβαθρο και οι κοινωνικοοικονομικές ανισότητες⁶⁴ διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων, η ηλικία⁶⁵ φαίνεται να αποτελεί τον σημαντικότερο παράγοντα όσον αφορά τον σχεδιασμό στρατηγικών για παρεμβάσεις κατά των αρνητικών επιπτώσεων της εσφαλμένης ή της υπερβολικής χρήσης ψηφιακών τεχνολογιών στην ψυχική τους υγεία.

⁶³ Twenge, J. M., Haidt, J., Lozano, J., & Cummins, K. M., «Specification curve analysis shows that social media use is linked to poor mental health, especially among girls», Acta Psychologica, Τόμος 224, 2022, 103512, <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103512>.

⁶⁴ Ταμείο των Ηνωμένων Εθνών για τα Παιδιά, «Digital technologies, child rights and well-being. The State of Children in the European Union 2024» (Ψηφιακές τεχνολογίες, δικαιώματα του παιδιού και ευεξία — Η κατάσταση των παιδιών στην Ευρωπαϊκή Ένωση 2024), Policy Brief no 4, UNICEF, Φεβρουάριος 2024, <https://www.unicef.org/eu/media/2586/file/Digital%20technologies%20policy%20brief.pdf>.

⁶⁵ Holly, L., Demaio, S., & Kickbusch, I., «Public health interventions to address digital determinants of children's health and wellbeing» (Παρεμβάσεις στον τομέα της δημόσιας υγείας για την εξέταση ψηφιακών παραγόντων που καθορίζουν την υγεία και την ευεξία των παιδιών), The Lancet Public Health, Τόμος 9, Τεύχος 9, 2024, σ. e700-e704, [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(24\)00180-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(24)00180-4).

ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΟΤΙ

32. Η Ευρώπη διαπιστώνει επιδείνωση της ψυχικής υγείας των παιδιών και των εφήβων² και, ως εκ τούτου, υπάρχει επείγουσα ανάγκη για μια τολμηρή, πολύπλευρη και μακρόπνοη προσέγγιση, η οποία θα αντιμετωπίζει τα σύνθετα βαθύτερα αίτια, θα στηρίζεται σε επιστημονικά στοιχεία και θα βασίζεται σε διεπιστημονική έρευνα, ενώ παράλληλα θα ενισχύεται μέσω της βελτιωμένης συνεργασίας και της ανταλλαγής βέλτιστων πρακτικών σε ολόκληρη την Ευρώπη, ώστε να διασφαλιστεί ένα υγιέστερο μέλλον τόσο για τις σημερινές όσο και για τις μελλοντικές γενιές⁶⁶.
33. Για την αντιμετώπιση των ζητημάτων που αφορούν την ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων, θα πρέπει να δοθεί ίση έμφαση στην προώθηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής και σε υγιεινά περιβάλλοντα⁶⁷ που προάγουν τη συνολική ψυχική υγεία και ευεξία, σε δράσεις πρόληψης, ειδικά για τα παιδιά και τους εφήβους που βρίσκονται σε ευάλωτη κατάσταση, καθώς και στην παροχή ψυχολογικής και ψυχιατρικής βοήθειας και υποστήριξης, όπου χρειάζεται.
34. Η αποδεδειγμένη θετική συσχέτιση μεταξύ της σωματικής άσκησης (συμπεριλαμβανομένων των υπαίθριων δραστηριοτήτων), της ψυχικής υγείας και των γνωστικών διαδικασιών⁶⁸ καθιστά σαφές ότι η σωματική άσκηση αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους και αποτελεσματικότερους παράγοντες για τη διατήρηση τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής υγείας καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής³⁶. Η ανάπτυξη των ψυχοκοινωνικών δεξιοτήτων των παιδιών από μικρή ηλικία είναι επίσης απαραίτητη για να τα βοηθήσει να υιοθετήσουν συμπεριφορές που προάγουν την ψυχική και σωματική τους υγεία καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους, αποτρέποντας την κατάχρηση ψηφιακών εργαλείων σε μεγαλύτερη ηλικία.

⁶⁶ Είναι ζωτικής σημασίας να συμμετέχουν διάφοροι ενδιαφερόμενοι φορείς στις εν λόγω εργασίες: γονείς, φροντιστές, εκπαιδευτές, υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής, επιστήμονες, επαγγελματίες ψυχικής υγείας και πάροχοι τεχνολογίας. Για περισσότερες πληροφορίες, βλ.: Παγκόσμιο Οικονομικό Φόρουμ, «World Mental Health Day: How to safeguard children's mental wellbeing in the digital era» (Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας: Πώς να διασφαλίσουμε την ψυχική ευεξία των παιδιών στην ψηφιακή εποχή), ιστότοπος του Παγκόσμιου Οικονομικού Φόρουμ, 10.10.2023, ως είχε στις 21 Ιανουαρίου 2025, <https://www.weforum.org/stories/2023/10/world-mental-health-day-how-to-safeguard-childrens-mental-well-being-in-the-digital-era/>.

⁶⁷ Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, ιστότοπος του ΠΟΥ «Health Promotion», ως είχε στις 20 Μαΐου 2025, <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference/actions>.

⁶⁸ Cosma A., Abdrakhmanova S., Taut D., Schrijvers K., Catunda C., Schnohr C., «A focus on adolescent mental health and wellbeing in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-Aged Children» (Επικέντρωση στην ψυχική υγεία και ευεξία των εφήβων στην Ευρώπη, την κεντρική Ασία και τον Καναδά. Υγειονομική συμπεριφορά των παιδιών σχολικής ηλικίας). Διεθνής έκθεση με βάση την έρευνα 2021/2022. Τόμος 1, Κοπεγχάγη, Περιφερειακό Γραφείο του ΠΟΥ για την Ευρώπη (2023), ως είχε στις 20 Φεβρουαρίου 2025, <https://iris.who.int/handle/10665/373201>.

35. Η υγιεινή διατροφή, η τακτική σωματική άσκηση και ο ποιοτικός ύπνος, σε συνδυασμό με την ισορροπία μεταξύ ανάπαυσης και δραστηριότητας, είναι ζωτικής σημασίας για την πλήρη σωματική και πνευματική ανάπτυξη των παιδιών· επιπλέον, η κοινωνικοποίηση με συνομηλίκους, η συμμετοχή σε πολιτιστικά δρώμενα, οι δημιουργικές δραστηριότητες, ο χρόνος για ελεύθερο παιχνίδι, τα φιλόξενα περιβάλλοντα και ο χρόνος στη φύση μπορούν να έχουν θετικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων, ενισχύοντας την αυτοεκτίμηση, την αυτοαποδοχή, την αυτοπεποίθηση και την αυτοαξία τους²².
36. Η χρήση ψηφιακών τεχνολογιών από παιδιά και εφήβους εντάσσεται υποχρεωτικά στον ευρύτερο προβληματισμό περί πρόληψης επικίνδυνων συμπεριφορών και στρατηγικών πρόληψης σε εθνικό επίπεδο.

ΚΑΛΕΙ ΤΑ ΚΡΑΤΗ ΜΕΛΗ:

37. ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΟΥΝ και ΝΑ ΠΡΟΩΘΗΣΟΥΝ στοχευμένη επικοινωνία και στοχευμένες εκστρατείες για την ευαισθητοποίηση σε ολόκληρη την κοινωνία, με ιδιαίτερη έμφαση στους γονείς, τους φροντιστές και τους εκπαιδευτικούς, σχετικά με τα οφέλη της καθυστέρησης της πρόσβασης των μικρών παιδιών στις ψηφιακές τεχνολογίες έως μια συγκεκριμένη ηλικία και, στη συνέχεια, σχετικά με την οργάνωση μιας σταδιακής, ελεγχόμενης εισαγωγής στην ασφαλή χρήση τους, τονίζοντας τον θετικό αντίκτυπο αυτής της προσέγγισης στη γνωστική και ψυχολογική ανάπτυξη των μικρών παιδιών^{69,70}.

⁶⁹ Η ηλικία στην οποία τα παιδιά αρχίζουν να χρησιμοποιούν τις ψηφιακές τεχνολογίες μειώνεται συνεχώς. Οι σουηδικές στατιστικές του 2019 δείχνουν ότι το 16 % των παιδιών ηλικίας ενός έτους παρακολουθούσαν βίντεο (π.χ. YouTube) για τουλάχιστον μία ώρα την ημέρα. Για περισσότερες πληροφορίες, βλ.: Swedish Media Council, Nutley, S., & Thorell, L., «Digital media and mental health problems in children and adolescents. A research overview» (Ψηφιακά μέσα και προβλήματα ψυχικής υγείας σε παιδιά και εφήβους — Ερευνητική επισκόπηση), 2022, https://mediamyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2022/digital-media-and-mental-health-problems-in-children-and-adolescents_tillganglighetsanpassad.pdf.

⁷⁰ Θα πρέπει επίσης να παρουσιάζονται οι κίνδυνοι και οι πιθανές αρνητικές συνέπειες που συνδέονται με την έναρξη της πρόσβασης πολύ νωρίς, μη σταδιακά ή χωρίς κατάλληλη εποπτεία.

38. ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΟΥΝ, ΝΑ ΠΡΟΩΘΗΣΟΥΝ και ΝΑ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΝ διαφορετικές μεθόδους εκτός διαδικτύου για τη φροντίδα, την εκπαίδευση και την ψυχαγωγία μικρών παιδιών, με έμφαση σε δραστηριότητες που προωθούν τη γνωστική, συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη, όπως το διαδραστικό παιχνίδι, οι υπαίθριες δραστηριότητες, η παρέα με συγγενείς και φίλους και η δημιουργική έκφραση μέσω ελκυστικών, μη ψηφιακών εναλλακτικών λύσεων. Αυτές οι εναλλακτικές λύσεις θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν την ανάπτυξη ελκυστικών αστικών και εξωαστικών δημόσιων χώρων που ευνοούν δραστηριότητες χωρίς οθόνες, όπως χώροι πρασίνου και χώροι αναψυχής, βιβλιοθήκες, πολιτιστικοί κόμβοι, και μια χωρίς αποκλεισμούς, προσβάσιμη υποδομή για όλα τα παιδιά. Οι προσπάθειες αυτές μπορούν να στηρίζουν μια ισορροπημένη προσέγγιση της προσχολικής ανάπτυξης, μειώνοντας παράλληλα την εξάρτηση από τις ψηφιακές τεχνολογίες⁷¹.
39. ΝΑ ΠΡΟΩΘΗΣΟΥΝ τεκμηριωμένες δράσεις για τη μείωση της εσφαλμένης ή της υπερβολικής χρήσης ψηφιακών τεχνολογιών από παιδιά σχολικής ηλικίας, στηρίζοντας τη γνωστική και συναισθηματική ευεξία τους, και ΝΑ ΕΠΙΔΙΩΞΟΥΝ οι εν λόγω δράσεις όχι μόνο να αφορούν περιορισμούς στη χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών από τα παιδιά, αλλά κυρίως να διδάσκουν την υπεύθυνη χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών. Επιπλέον, κατά τον σχεδιασμό τέτοιων δράσεων, θα πρέπει να τονιστεί η σημασία της τήρησης των κανόνων ψηφιακής υγιεινής⁷² από όλα τα μέλη της οικογένειας καθώς η επίδειξη υγιών προτύπων συμπεριφοράς αποτελεί ισχυρό και αποτελεσματικό διδακτικό εργαλείο⁷³.

⁷¹ Raustorp, A., & Fröberg, A., «Comparisons of pedometer-determined weekday physical activity among Swedish school children and adolescents in 2000 and 2017 showed the highest reductions in adolescents» (Οι συγκρίσεις της ημερήσιας σωματικής δραστηριότητας βάσει βηματομέτρου μεταξύ 2000 και 2017 σε μαθητές και εφήβους στη Σουηδία δείχνουν τις μέγιστες μειώσεις στους εφήβους), *Acta paediatrica*, Τόμος 108, Τεύχος 7, 2019, σσ. 1303–1310, <https://doi.org/10.1111/apa.14678>.

⁷² Ο όρος «ψηφιακή υγιεινή» αναφέρεται στην επίτευξη υγιούς ισορροπίας μεταξύ ψηφιακών και μη ψηφιακών δραστηριοτήτων στην καθημερινότητα, με έμφαση κυρίως σε συμπεριφορικές πρακτικές, όπως η μείωση και η αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου έκθεσης σε οθόνες, καθώς και η βελτίωση της ασφάλειας στο διαδίκτυο.

⁷³ Konca, A. S., «Digital Technology Usage of Young Children: Screen Time and Families» (Χρήση ψηφιακής τεχνολογίας από μικρά παιδιά: Χρόνος έκθεσης σε οθόνες και οικογένειες), *Early Childhood Education Journal*, Τόμος 50, 2021, σσ. 1097–1108, <https://doi.org/10.1007/s10643-021-01245-7>.

40. ΝΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΟΥΝ τον κρίσιμο ρόλο που διαδραματίζει η διεπιστημονική σχολική εκπαίδευση στην προώθηση υγιεινών τρόπων ζωής, γραμματισμού σε θέματα ψυχικής υγείας, γραμματισμού στα μέσα επικοινωνίας και ψηφιακού γραμματισμού, καθώς και ψηφιακής υγιεινής, με παράλληλη ανάπτυξη των ικανοτήτων των εκπαιδευομένων και των εκπαιδευτών, και ΝΑ ΕΞΕΤΑΣΟΥΝ ΤΗ ΣΚΟΠΙΜΟΤΗΤΑ ενός σχολικού περιβάλλοντος απαλλαγμένου από προσωπικές ψηφιακές συσκευές για την υποστήριξη των εν λόγω στόχων⁷⁴ ή, όταν οι προσωπικές ψηφιακές συσκευές είναι αναγκαίες, ΝΑ ΘΕΣΟΥΝ ΚΑΝΟΝΕΣ που υποστηρίζουν τον στόχο του περιορισμού της ψηφιακής χρήσης, λαμβανομένου υπόψη του δικαιώματος των παιδιών στην αποσύνδεση.
41. ΝΑ ΕΞΕΤΑΣΟΥΝ το ενδεχόμενο εφαρμογής προληπτικών πολιτικών για την περαιτέρω διαχείριση και ρύθμιση της πρόσβασης των παιδιών σχολικής ηλικίας στις ψηφιακές τεχνολογίες, ελαχιστοποιώντας έτσι τον κίνδυνο βλάβης, μεταξύ άλλων με την ενίσχυση ορθών, αξιόπιστων, ισχυρών διαδικασιών επαλήθευσης της ηλικίας που διαφυλάσσουν την ιδιωτική ζωή, κατά περίπτωση, αναλογικών και εφαρμόσιμων⁷⁵, με σκοπό την προστασία των παιδιών από πρακτικές εθιστικού σχεδιασμού, όπως παραπλανητικό σχεδιασμό, διαδικτυακή αρχιτεκτονική επιλογών που χειραγωγεί τον χρήστη, διαδικτυακά τυχερά παιχνίδια και τυχερά παιχνίδια εντός παιχνιδιών, καθώς και από εξατομικευμένες τεχνικές επιθετικής πειθούς, και ΝΑ ΩΘΗΣΟΥΝ τους παρόχους ψηφιακών πλατφορμών και άλλων ψηφιακών επιχειρήσεων να αναλαμβάνουν ουσιαστική ευθύνη για τον σχεδιασμό τους και για το περιεχόμενο που φιλοξενούν.

⁷⁴ Το 2023, η UNESCO ζήτησε την απαγόρευση των έξυπνων τηλεφώνων στις αίθουσες διδασκαλίας. Για περισσότερες πληροφορίες, βλ.: Global Education Monitoring Report Team, Έκθεση για την παγκόσμια εκπαίδευση 2023 «Technology in education: a tool on whose terms?» (Η τεχνολογία στην εκπαίδευση: εργαλείο για ποιον;), UNESCO, Παρίσι, 2023, <https://doi.org/10.54676/UZQV8501>. Επιπλέον, υπάρχουν όλο και περισσότερα στοιχεία που αποδεικνύουν τα οφέλη των περιβαλλόντων που είναι απαλλαγμένα από ψηφιακές συσκευές. Για περισσότερες πληροφορίες, βλ.: Υπουργείο Παιδείας της Νότιας Αυστραλίας, «Behaviour improve as a result of mobile phone ban» (Βελτίωση της συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της απαγόρευσης των κινητών τηλεφώνων), 20 Μαΐου 2025, ως είχε στις 20 Μαΐου 2025, <https://www.education.sa.gov.au/departments/media-centre/our-news/behaviour-improves-as-a-result-of-mobile-phone-ban>.

⁷⁵ Βλ. για παράδειγμα διαδικασίες επαλήθευσης ηλικίας που δεν αποκαλύπτουν την ηλικία (ZKP ή zero knowledge proof) ή την πρωτοβουλία της Ευρωπαϊκής Επιτροπής: Ειδική ομάδα για την επαλήθευση της ηλικίας: <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/news/digital-services-act-task-force-age-verification-0>.

42. ΝΑ ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΟΥΝ να μετριάσουν τις αρνητικές συνέπειες της εσφαλμένης ή της υπερβολικής χρήσης ψηφιακών τεχνολογιών στον πληθυσμό των εφήβων⁷⁶, ιδίως με την ευαισθητοποίηση των εφήβων σχετικά με τους κανονισμούς και τους νόμους που αποσκοπούν στη δημιουργία ασφαλέστερου διαδικτυακού περιβάλλοντος, και με την καταβολή προσπαθειών για την εκπαίδευσή τους σχετικά με τον γραμματισμό στα μέσα ενημέρωσης και τον ψηφιακό γραμματισμό, καθώς και σχετικά με τρόπους προστασίας της ψυχικής τους υγείας, στον ψηφιακό κόσμο, μέσω διαθέσιμων εργαλείων, όπως η επισήμανση επιβλαβούς περιεχομένου, η αναφορά ανάρμοστης συμπεριφοράς και η χρήση τηλεφωνικών γραμμών βοήθειας.
43. ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΣΟΥΝ ή ΝΑ ΠΡΟΩΘΗΣΟΥΝ, κατά περίπτωση, ενημερωτικές εκστρατείες που αναδεικνύουν τις απειλές και τους κινδύνους του ψηφιακού κόσμου και τον δυνητικό αρνητικό αντίκτυπό τους στην ψυχική υγεία των εφήβων, λαμβάνοντας υπόψη τη διάσταση του φύλου, συμπεριλαμβανομένων των νέων που διατρέχουν κίνδυνο διακρίσεων, κυβερνοεκφοβισμού, παραβιάσεων της ιδιωτικής ζωής, εσφαλμένης χρήσης που συνδέεται με εθιστικά σχέδια και έκθεσης σε επιβλαβές περιεχόμενο.
44. ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΟΥΝ, ΝΑ ΔΙΕΥΡΥΝΟΥΝ ή ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΣΟΥΝ τις εκστρατείες ευαισθητοποίησης, τις σχολικές δραστηριότητες, τα εξωσχολικά προγράμματα και άλλα υφιστάμενα κατάλληλα εργαλεία που προωθούν έναν υγιεινό τρόπο ζωής, μεταξύ άλλων μέσω της σωματικής άσκησης, μιας ισορροπημένης διατροφής και επαρκούς ύπνου, και προάγουν την ανάπτυξη διαπροσωπικών, κοινωνικών, συναισθηματικών δεξιοτήτων και δεξιοτήτων ανθεκτικότητας για την αποτελεσματική διαχείριση της πίεσης, του άγχους, του θυμού και της απογοήτευσης των εφήβων.

⁷⁶ Το 73 % των εφήβων ηλικίας μεταξύ 17 και 18 ετών ανέφεραν ότι η χρήση ψηφιακών μέσων τούς οδηγεί σε παραμέληση δραστηριοτήτων που αποδεδειγμένα έχουν θετική επίδραση στην ψυχική υγεία, όπως ο ύπνος, η άσκηση και η σχολική μελέτη σε εβδομαδιαία βάση. Για περισσότερες πληροφορίες, βλ.: Swedish Media Council, Nutley, S., & Thorell, L., «Digital media and mental health problems in children and adolescents. A research overview» (Ψηφιακά μέσα και προβλήματα ψυχικής υγείας σε παιδιά και εφήβους — Ερευνητική επισκόπηση), 2022, https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2022/digital-media-and-mental-health-problems-in-children-and-adolescents_tillganglighetsanpassad.pdf.

45. ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΟΥΝ ή να ΕΝΙΣΧΥΣΟΥΝ προσβάσιμες και ελκυστικές κοινωνικές υποδομές για παιδιά και εφήβους ως εναλλακτική λύση αντί των οθονών, με έμφαση στη μείωση ή τον περιορισμό των συνθηκών που προκαλούν βλάβη, επιδεικνύοντας περισσότερη αυστηρότητα όσον αφορά τον έλεγχο των πτυχών των ψηφιακών περιβαλλόντων που θα μπορούσαν να προκαλέσουν βλάβη και να οδηγήσουν σε εθισμούς.
46. ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΟΥΝ κοινές πολιτικές και δράσεις για την προώθηση της υπεύθυνης χρήσης των ψηφιακών τεχνολογιών, ιδίως των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, και να ΠΡΟΩΘΗΣΟΥΝ την ισορροπημένη χρήση των παιχνιδιών με σκοπό την πρόληψη της ανεξέλεγκτης χρήσης και τον μετριασμό των αρνητικών επιπτώσεων της στην καθημερινή ζωή των παιδιών και των εφήβων σχολικής ηλικίας².
47. ΝΑ ΘΕΣΠΙΣΟΥΝ πρωτοβουλίες για την καταπολέμηση των συστημάτων σεξουαλικής εκμετάλλευσης και πορνείας στο διαδίκτυο, ενισχύοντας τους μηχανισμούς αναφοράς και δρομολογώντας εκστρατείες ευαισθητοποίησης που βοηθούν τα παιδιά, τους εφήβους, τους γονείς και τους φροντιστές να αναγνωρίσουν αυτές τις απειλές και να ανταποκριθούν σε αυτές, αξιοποιώντας με τον καλύτερο δυνατό τρόπο την Ευρωπαϊκή Πολυκλαδική Πλατφόρμα κατά των Εγκληματικών Απειλών (EMPACT)⁷⁷.
48. ΝΑ ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΟΥΝ ότι όλες οι στρατηγικές και οι ενημερωτικές εκστρατείες και όλα τα προγράμματα, που έχουν προγραμματιστεί και εκπονηθεί, είναι ηλικιακά προσαρμοσμένες/-α, προσβάσιμες/-α και φιλικές/-ά προς τους αποδέκτες και λαμβάνουν υπόψη τα παιδιά και τους εφήβους που βρίσκονται σε ευάλωτη κατάσταση, προκειμένου να διασφαλιστεί η αποτελεσματικότητα και η επιτυχία τους⁶⁵, καθώς και να καταστεί δυνατή η παρακολούθηση και η αξιολόγηση του αντικτύπου τους.

⁷⁷ Η Ευρωπαϊκή Πολυκλαδική Πλατφόρμα κατά των Εγκληματικών Απειλών (EMPACT) είναι ένα εμβληματικό μέσο της ΕΕ για την πολυτομεακή και διυπηρεσιακή επιχειρησιακή συνεργασία με σκοπό την καταπολέμηση του οργανωμένου εγκλήματος σε επίπεδο ΕΕ. Για περισσότερες πληροφορίες, βλ.: Ευρωπόλ, Κύκλος πολιτικής της ΕΕ για το οργανωμένο και το σοβαρό διεθνές έγκλημα - EMPACT, «EMPACT 2022+ Fighting crime together», ως είχε στις 20 Μαΐου 2025, <https://www.europol.europa.eu/crime-areas-and-statistics/empact>.

49. ΝΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΟΥΝ ή, όπου απαιτείται, να ΕΚΠΟΝΗΣΟΥΝ και να ΥΛΟΠΟΙΗΣΟΥΝ ειδικά προσαρμοσμένα στο εκάστοτε κοινό προγράμματα και πρωτοβουλίες για τον γραμματισμό στα μέσα ενημέρωσης και τον ψηφιακό γραμματισμό, διασφαλίζοντας ότι τα προγράμματα και οι πρωτοβουλίες για παιδιά και εφήβους σχολικής ηλικίας εστιάζουν στην προστασία της ιδιωτικής ζωής στο διαδίκτυο, στην ψηφιακή ασφάλεια, στην αναγνώριση και αντιμετώπιση του κυβερνοεκφοβισμού, της σεξουαλικής κακοποίησης, συμπεριλαμβανομένης της άγρας παιδιών, της κατανόησης του ψηφιακού αποτυπώματος και του αντικτύπου του στο μέλλον των παιδιών, στην αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου στην οθόνη, στην αναγνώριση της παραπληροφόρησης και της εσφαλμένης πληροφόρησης και στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας και της ετοιμότητας σε αυτόν τον τομέα, στην προώθηση κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων, την κατανόηση των διαφημιστικών πρακτικών και του επιχειρηματικού μοντέλου του κερδοσκοπικού διαδικτυακού κόσμου, καθώς και των μηχανισμών των αλγορίθμων και της φύσης της δημιουργίας περιεχομένου στις πλατφόρμες μέσων κοινωνικής δικτύωσης, στην προώθηση της κριτικής σκέψης και της κριτικής αλληλεπίδρασης με τον διαδικτυακό κόσμο και στη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων στο διαδίκτυο.
50. ΝΑ ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΟΥΝ ότι τα προγράμματα και οι πρωτοβουλίες γραμματισμού στα μέσα ενημέρωσης και ψηφιακού γραμματισμού ευαισθητοποιούν επίσης σχετικά με τους πιθανούς κινδύνους που συνδέονται με το περιεχόμενο που παράγεται από ΤΝ, τους εικονικούς κόσμους⁷⁸ και τη γνωστική χειραγώγηση. Τα εν λόγω προγράμματα και πρωτοβουλίες θα πρέπει να ενημερώνουν τα παιδιά και τους εφήβους σχολικής ηλικίας σχετικά τους ποικιλόμορφους κινδύνους που σχετίζονται με την ΤΝ, συμπεριλαμβανομένων των αναδυόμενων κινδύνων που σχετίζονται με την ανάπτυξη σχέσεων με προϊόντα ΤΝ, και τη συναισθηματική εξάρτηση από αυτά, και να τους παρέχουν τις γνώσεις και τις δεξιότητες που απαιτούνται για την αναγνώριση και την κριτική αξιολόγηση της επιρροής του εμπλουτισμένου με ΤΝ οπτικοακουστικού περιεχομένου, όπως τα προϊόντα βαθυπαραποίησης, οι παραποιημένες εικόνες, τα βίντεο ή ο ήχος και μεροληπτικοί αλγόριθμοι, καθώς επίσης να τονίζουν ότι η εσφαλμένη χρήση της ΤΝ μπορεί να στρεβλώσει την πραγματικότητα, να διαμορφώσει αντιλήψεις, να στηρίξει την ταχεία διάδοση της παραπληροφόρησης, να αυξήσει την ευαλωτότητα στη χειραγώγηση και να επηρεάσει τη λήψη αποφάσεων με επιβλαβείς τρόπους. Τα εν λόγω προγράμματα και πρωτοβουλίες θα πρέπει επίσης να στοχεύουν στη δεοντολογικά ορθή και υπεύθυνη χρήση των τεχνολογιών ΤΝ και να εκπαιδεύουν παιδιά και εφήβους σχετικά με την κατάλληλη χρήση της ΤΝ για εκπαιδευτικούς σκοπούς.

⁷⁸ Ανακοίνωση της Επιτροπής προς το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, το Συμβούλιο, την Ευρωπαϊκή Οικονομική και Κοινωνική Επιτροπή και την Επιτροπή των Περιφερειών, με τίτλο «Πρωτοβουλία της ΕΕ για το Web 4.0 και τους εικονικούς κόσμους: προβάδισμα στην επόμενη τεχνολογική μετάβαση», COM(2023) 442, 11.07.2023, Στρασβούργο, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/?uri=celex%3A52023DC0442>.

51. ΝΑ ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΟΥΝ ότι τα προγράμματα και οι πρωτοβουλίες γραμματισμού στα μέσα ενημέρωσης και ψηφιακού γραμματισμού που έχουν σχεδιαστεί για ενήλικες (π.χ. γονείς, φροντιστές, εκπαιδευτές και υπερασπιστές δικαιωμάτων) είναι εύκολα προσβάσιμα/-ες για όλους, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων που βρίσκονται σε ευάλωτη κατάσταση, και ότι περιλαμβάνουν πρακτικές κατευθυντήριες γραμμές σχετικά με την ψηφιακή υγιεινή, την ηλικιακά κατάλληλη χρήση των διαφόρων τύπων μέσων κοινωνικής δικτύωσης και τη χρήση των υφιστάμενων και επικαιροποιημένων τεχνικών χαρακτηριστικών των ψηφιακών τεχνολογιών, όπως γονικός έλεγχος, παρακολούθηση της χρήσης, διαχείριση των κοινοποιήσεων και ρυθμίσεις χρόνου χρήσης, καθώς και προτάσεις για την αποφυγή κινδύνων και γνώσεις σχετικά με τρόπους να αναγνωρίζονται τα σημάδια ψυχολογικής πίεσης, τα προβλήματα ψυχικής υγείας και τα συμπτώματα ψηφιακής εξάρτησης σε παιδιά και εφήβους, με συμβουλές σχετικά με τον τρόπο χειρισμού από την πλευρά του γονέα/φροντιστή. Οι εν λόγω κατευθυντήριες γραμμές θα πρέπει επίσης να ενημερώνουν τους ενήλικες σχετικά με τους κινδύνους που αντιμετωπίζουν τα παιδιά και οι έφηβοι στο διαδίκτυο, για παράδειγμα τον κίνδυνο σεξουαλικής κακοποίησης παιδιών στο διαδίκτυο (αναγνώριση και αποφυγή), σε συνδυασμό με τους κινδύνους που συνδέονται με τις δραστηριότητες των ίδιων των ενηλίκων, για παράδειγμα την υπερβολική ανάρτηση περιεχομένου που αφορά παιδιά στο περιβάλλον τους (sharenting), καθώς και τρόπους αναφοράς επιβλαβούς περιεχομένου (π.χ. ανοικτές γραμμές επικοινωνίας, αστυνομία).
52. ΝΑ ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΟΥΝ ότι όλα τα είδη προγραμμάτων και πρωτοβουλιών για τον γραμματισμό στα μέσα ενημέρωσης και τον ψηφιακό γραμματισμό επικαιροποιούνται τακτικά ώστε να παραμείνουν επίκαιρα και αποτελεσματικά δεδομένων των ταχύτατων ρυθμών με τους οποίους μετασχηματίζονται ψηφιακά οι κοινωνίες μας, συμπεριλαμβανομένης της συνεχούς ανάπτυξης ψηφιακών εργαλείων και διαδικτυακών εφαρμογών και της εξέλιξής τους με την πάροδο του χρόνου.
53. ΝΑ ΠΑΡΕΧΟΥΝ ΠΡΟΣΒΑΣΗ σε επαγγελματικές, τεκμηριωμένες υπηρεσίες και θεραπείες, συμπεριλαμβανομένων ψυχολογικών και ψυχοκοινωνικών συμβουλών, νομικής συνδρομής, υπηρεσιών από ομοτίμους, για παράδειγμα σε «ειδικούς εκ πείρας», και σε υποστήριξη περί της ψηφιακής ασφάλειας, σε όλα τα παιδιά και τους εφήβους, ιδίως σε όσους βρίσκονται σε ευάλωτη κατάσταση, έχουν ήδη υποστεί βλάβη στο διαδίκτυο ή παρουσιάζουν συμπτώματα ανεξέλεγκτης χρήσης ή χρήσης ψηφιακών μέσων που προσομοιάζει με εθισμό.

54. ΝΑ ΕΞΕΤΑΣΟΥΝ ΤΟ ΕΝΔΕΧΟΜΕΝΟ χρήσης διεπιστημονικών συμβουλευτικών φορέων που περιλαμβάνουν υπερασπιστές των δικαιωμάτων των παιδιών και εμπειρογνώμονες στους τομείς της νευροβιολογίας, της ψυχολογίας, της ψυχιατρικής, της επιστήμης του εθισμού, της δεοντολογίας της ΤΝ, της προαγωγής της ψυχικής υγείας, της ανάπτυξης των παιδιών και των ψηφιακών τεχνολογιών, προκειμένου να παρέχεται τεκμηριωμένη καθοδήγηση, να υποστηρίζονται οι διαδικασίες λήψης αποφάσεων και να διασφαλίζεται ότι οι αποφάσεις σχετικά με το ψηφιακό περιβάλλον δίνουν προτεραιότητα στα συμφέροντα, την ψυχική ευεξία και ασφάλεια των παιδιών και των εφήβων.
55. ΝΑ ΕΝΘΑΡΡΥΝΟΥΝ την καθιέρωση συμμετοχικών διαδικασιών που θα επιτρέπουν στα παιδιά και τους εφήβους να εκφράζουν τις απόψεις τους σχετικά με τις ψηφιακές τους συνήθειες.
56. ΝΑ ΕΣΤΙΑΣΟΥΝ στην ενίσχυση της συνεργασίας μεταξύ οικογενειών, σχολείων, κυβερνητικών και μη κυβερνητικών οργανώσεων και άλλων βασικών ενδιαφερόμενων μερών που συμμετέχουν στην προστασία της ψυχικής υγείας των παιδιών και των εφήβων στον ψηφιακό κόσμο και στην προώθηση της ισορροπημένης χρήσης των ψηφιακών μέσων.

ΚΑΛΕΙ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΚΑΙ ΤΑ ΚΡΑΤΗ ΜΕΛΗ:

57. ΝΑ ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΣΟΥΝ τα υφιστάμενα νομοθετικά και μη νομοθετικά μέτρα τόσο σε ενωσιακό όσο και σε εθνικό επίπεδο, προκειμένου να αναπτυχθούν ενιαία και υψηλά ευρωπαϊκά πρότυπα για τις συμβουλές που παρέχονται στους γονείς, τους φροντιστές και τους εκπαιδευτικούς σχετικά με την ψηφιακή υγιεινή και για την ηλικιακά κατάλληλη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για την αντιμετώπιση των δυσμενών επιπτώσεων της εσφαλμένης χρήσης ή της υπερβολικής χρήσης ψηφιακών τεχνολογιών στην ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων.

58. ΝΑ ΣΤΗΡΙΞΟΥΝ τον σχεδιασμό και την εφαρμογή διαρθρωτικών μεταρρυθμίσεων για τη διασφάλιση της ευεξίας και της ψυχικής υγείας των παιδιών και των εφήβων στον ψηφιακό κόσμο και ΝΑ ΠΡΟΩΘΗΣΟΥΝ τη συλλογή και ανταλλαγή βέλτιστων πρακτικών και διδαγμάτων μεταξύ των κρατών μελών⁷⁹, με βάση τις δραστηριότητες που διευκολύνονται από το Μέσο Τεχνικής Υποστήριξης (TSI)⁸⁰, όσον αφορά αποτελεσματικά μέτρα για την πρόληψη και τον μετριασμό των δυσμενών επιπτώσεων της εσφαλμένης χρήσης ή της υπερβολικής χρήσης ψηφιακών τεχνολογιών στην ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων.
59. ΝΑ ΠΡΟΩΘΗΣΟΥΝ υγιεινούς τρόπους ζωής στα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης, με έμφαση σε μια ισορροπημένη προσέγγιση, η οποία θα περιλαμβάνει μεθόδους μάθησης και ψυχαγωγίας για παιδιά και εφήβους τόσο εντός όσο και εκτός διαδικτύου, όπως η συμμετοχή σε αθλητικές και πολιτιστικές δραστηριότητες, η ανάγνωση βιβλίων και ο ποιοτικός χρόνος με την οικογένεια και τους φίλους.
60. ΚΑΛΟΥΝ τους παρόχους επιγραμμικών ενδιάμεσων υπηρεσιών να συμμορφωθούν με τις υποχρεώσεις τους για τη δημιουργία ασφαλούς επιγραμμικού περιβάλλοντος για τους ανηλίκους, όπως, για παράδειγμα, τις υποχρεώσεις που απορρέουν από την πράξη για τις ψηφιακές υπηρεσίες. Αυτό περιλαμβάνει την ανάληψη μεγαλύτερης εταιρικής ευθύνης για τον έλεγχο του περιεχομένου και για τον τρόπο παρουσίασής του στον ψηφιακό κόσμο όπου έχουν πρόσβαση παιδιά και έφηβοι, για παράδειγμα, σε εφαρμογές, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, πλατφόρμες συνεχούς ροής, δικτυακούς τόπους τυχερών παιχνιδιών και πορνογραφία, με τη θέσπιση της προστασίας των παιδιών ήδη από τον σχεδιασμό, και τη διασφάλιση του σεβασμού όλων των θεμελιωδών δικαιωμάτων.

⁷⁹ Οι βέλτιστες πρακτικές μπορούν να ανταλλάσσονται μέσω της διαδικτυακής πύλης βέλτιστων πρακτικών της ΕΕ για τη δημόσια υγεία. Βλ. περισσότερα στη διεύθυνση <https://webgate.ec.europa.eu/dyna/bp-portal/submission/search>.

⁸⁰ Το Μέσο Τεχνικής Υποστήριξης (TSI) είναι πρόγραμμα της ΕΕ που παρέχει εξατομικευμένη τεχνική εμπειρογνωσία στα κράτη μέλη της ΕΕ για τον σχεδιασμό και την υλοποίηση μεταρρυθμίσεων. Για τον τομέα της ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων, βλ. για παράδειγμα: «Healthier Youth - Addressing the risks of online gambling and gaming» (Πιο υγιής νεολαία – Οι κίνδυνοι των διαδικτυακών τυχερών παιχνιδιών και βιντεοπαιχνιδιών), 2024, https://reform-support.ec.europa.eu/what-we-do/health-and-long-term-care/healthier-youth-addressing-risks-online-gambling-and-gaming_en#:~:text=This%2020year%20project%20aims%20to%20reduce%20the%20risks,contributing%20to%20their%20wellbeing%20and%20improved%20mental%20health και «Supporting mental health and care for the wellbeing of vulnerable children and young people, Child & Youth wellbeing and mental health first» (Υποστήριξη της ψυχικής υγείας και της φροντίδας για την ευεξία των ευάλωτων παιδιών και νέων — Προτεραιότητα στην ευεξία και την ψυχική υγεία παιδιών και νέων), 2023, https://reform-support.ec.europa.eu/what-we-do/labour-market-and-social-protection/supporting-mental-health-and-care-wellbeing-vulnerable-children-and-young-people_en.

61. ΝΑ ΚΑΛΕΣΟΥΝ τους παρόχους και τους φορείς χρήσης συστημάτων ΤΝ να διασφαλίσουν υψηλό επίπεδο προστασίας και ασφάλειας των θεμελιωδών δικαιωμάτων μέσω της συμμόρφωσης με την πράξη για την τεχνητή νοημοσύνη, ιδίως όσον αφορά τον αντίκτυπο των συστημάτων ΤΝ στα παιδιά. Επιπλέον, να καλέσουν τους παρόχους και τους φορείς χρήσης συστημάτων ΤΝ να λάβουν μέτρα και να εφαρμόσουν δικλείδες ασφαλείας για την αντιμετώπιση των κινδύνων που απορρέουν από εφαρμογές ΤΝ που είναι προσβάσιμες σε παιδιά ή έχουν αντίκτυπο στα παιδιά, μεταξύ άλλων μέσω ασφαλούς και δεοντολογικά ορθού σχεδιασμού και χρήσης, και αποτρέποντας κάθε εκμετάλλευση των τρωτών σημείων τους με επιβλαβείς τρόπους.
62. ΝΑ ΕΠΙΒΑΛΟΥΝ την εφαρμογή των κανόνων που θεσπίζει η οδηγία για τις υπηρεσίες οπτικοακουστικών μέσων, η πράξη για τις ψηφιακές υπηρεσίες, η πράξη για την τεχνητή νοημοσύνη και άλλα νομοθετικά πλαίσια που συμβάλλουν, μεταξύ άλλων, στην προστασία των παιδιών από πρακτικές χειραγώγησης και εθιστικού σχεδιασμού, κυβερνοεκφοβισμό, σεξουαλική κακοποίηση παιδιών, πρακτικές διαδικτυακής στρατολόγησης με σκοπό την περαιτέρω εκμετάλλευση και παραβιάσεις της ιδιωτικής ζωής, ακατάλληλο και παραπλανητικό περιεχόμενο, παραπληροφόρηση, παρεμβατική συλλογή πληροφοριών, επιθετικό διαδικτυακό μάρκετινγκ ανθυγιεινών τροφίμων, ποτών, προτύπων ομορφιάς και μη ρεαλιστικών εικόνων του σώματος, αλκοόλ, καπνού και παρόμοιων προϊόντων¹⁴, και ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΣΟΥΝ την εφαρμογή της οδηγίας για τις υπηρεσίες οπτικοακουστικών μέσων και της πράξης για τις ψηφιακές υπηρεσίες, σύμφωνα με τις αντίστοιχες σχετικές διατάξεις τους, κατά τρόπο που να λαμβάνει πλήρως υπόψη τις πιθανές βλάβες στην ψυχική υγεία που προκαλούνται από την υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και άλλων ψηφιακών τεχνολογιών, όπως οι πλατφόρμες βίντεο που βασίζονται σε αλγόριθμους, τα εμβυθιστικά εικονικά περιβάλλοντα, οι διαδικτυακές πλατφόρμες παιχνιδιών και τα συστήματα συστάσεων περιεχομένου, κατά περίπτωση.

63. ΝΑ ΠΑΡΟΤΡΥΝΟΥΝ τα ενδιαφερόμενα μέρη του τομέα των ψηφιακών επιχειρήσεων να θέσουν τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις για τα παιδιά στα υψηλότερα δυνατά πρότυπα ασφάλειας και ιδιωτικότητας, αποφεύγοντας μορφότυπους και χαρακτηριστικά που ενθαρρύνουν τον εθισμό, όπως η ατέρμων κύλιση ή η χρήση αδιαφανών αλγορίθμων, καθώς και να εγγυηθούν περιεχόμενο ηλικιακά κατάλληλο και έναν ασφαλή ψηφιακό χώρο, να τηρούν και να επιβάλουν διαδικασίες επαλήθευσης της ηλικίας, κατά περίπτωση, αναλογικές και εφαρμόσιμες, και με τρόπο που σέβεται την ιδιωτική ζωή των χρηστών, και να εξετάσουν τον υψηλό κίνδυνο, υπό το τρέχον καθεστώς, οι ηλικίες των περισσότερων χρηστών να είναι μικρότερες από τις δηλωθείσες. Απαραιτήτως, και ιδίως όταν δεν είναι δυνατή η διάκριση μεταξύ παιδιών και ενήλικων χρηστών, οι επιχειρηματικοί φορείς θα πρέπει να ενθαρρύνονται να εφαρμόζουν αυτές τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις σε όλους τους χρήστες, προκειμένου να αποτρέπεται η πρόκληση βλάβης στα παιδιά.
64. Στο πλαίσιο της ρυθμιστικής και δεοντολογικής εποπτείας, ΝΑ ΚΑΛΟΥΝ τα ενδιαφερόμενα μέρη του τομέα των ψηφιακών επιχειρήσεων να διενεργούν διαφανείς και ανεξάρτητες αξιολογήσεις του αντικτύπου των ψηφιακών τεχνολογιών —και ιδίως των χαρακτηριστικών σχεδιασμού που αποσκοπούν στην αύξηση της συμμετοχής των χρηστών— στην ψυχική και σωματική υγεία των παιδιών και των εφήβων, συμπεριλαμβανομένων όσων βρίσκονται σε ευάλωτη κατάσταση, και να ανταλλάσσουν δεδομένα με ανεξάρτητους ερευνητές και το ευρύ κοινό σχετικά με τον εν λόγω αντίκτυπο στην υγεία, κατά τρόπο έγκαιρο και διαφυλάσσοντας την ιδιωτική ζωή.

65. ΝΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΥΝ και ΝΑ ΠΡΟΩΘΟΥΝ την έρευνα για την καλύτερη τεκμηρίωση και τον χαρακτηρισμό των δεσμών μεταξύ της ψυχικής υγείας και των ψηφιακών τεχνολογιών, καθώς και των πιθανών επιβλαβών επιπτώσεων των εν λόγω τεχνολογιών.
66. ΝΑ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΟΥΝ την επαρκή χρηματοδοτική στήριξη για τη βιώσιμη στήριξη τόσο της έρευνας όσο και της τεκμηριωμένης δράσης στον τομέα αυτόν.
67. ΝΑ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΟΥΝ την αποδοτική και αποτελεσματική χρήση χρηματοδοτικών προγραμμάτων όπως το Μέσο Τεχνικής Υποστήριξης, το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο+, το πρόγραμμα EU4Health, το πρόγραμμα «Ψηφιακή Ευρώπη» και το πρόγραμμα «Ορίζων Ευρώπη». Το Erasmus+ μπορεί επίσης να στηρίζει την ψηφιακή εκπαίδευση και την ανάπτυξη των ψηφιακών δεξιοτήτων, συμπεριλαμβανομένων του γραμματισμού στα μέσα ενημέρωσης και του ψηφιακού γραμματισμού, όλων των εκπαιδευομένων με σκοπό τη στήριξη της ψηφιακής ένταξης και ενδυνάμωσής τους.

68. ΝΑ ΔΙΕΝΕΡΓΟΥΝ τακτικές επανεξετάσεις και να ΠΡΟΩΘΟΥΝ τη χρήση κατευθυντήριων γραμμών για την ψηφιακή εκπαίδευση (δηλαδή κατευθυντήριων γραμμών για εκπαιδευτικούς και παιδαγωγούς με σκοπό την προώθηση του γραμματισμού στα μέσα ενημέρωσης και του ψηφιακού γραμματισμού και την αντιμετώπιση της παραπληροφόρησης μέσω της εκπαίδευσης και της κατάρτισης και δεοντολογικών κατευθυντήριων γραμμών για τους παιδαγωγούς σχετικά με τη χρήση της ΤΝ και των δεδομένων στη διδασκαλία και τη μάθηση) και για την ευεξία και την ψυχική υγεία (δηλαδή κατευθυντήριες γραμμές για τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής και τους παιδαγωγούς με σκοπό την προώθηση της ευεξίας και της ψυχικής υγείας στο σχολείο) και την προώθηση της χρήσης των εν λόγω κατευθυντήριων γραμμών σε εθνικό επίπεδο για την ευαισθητοποίηση σχετικά με διάφορες πτυχές που σχετίζονται με την ψηφιακή εκπαίδευση και ευεξία, όπως η ψηφιακή ανθεκτικότητα και η ψηφιακή ιδιότητα του πολίτη⁸¹.

ΚΑΛΕΙ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:

69. ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΣΕΙ να εφαρμόζει και να προωθεί την ολοκληρωμένη προσέγγιση της ψυχικής υγείας που περιγράφεται στην ανακοίνωση της Επιτροπής για μια ολοκληρωμένη προσέγγιση της ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένων των δράσεων και των εμβληματικών πρωτοβουλιών που επικεντρώνονται στην πρόληψη των προβλημάτων ψυχικής υγείας και εκείνων που αποσκοπούν στη δημιουργία ενός ασφαλέστερου και υγιέστερου ψηφιακού χώρου για τα παιδιά και τους εφήβους².

⁸¹ Αυτή η παράγραφος αναφέρεται στις κατευθυντήριες γραμμές που δημοσιεύθηκαν το 2022 — Δράση 6 και Δράση 7 του Σχεδίου για την ψηφιακή εκπαίδευση (2021-2027). Οι εν λόγω κατευθυντήριες γραμμές τελούν επί του παρόντος υπό αναθεώρηση. Βλ. περισσότερα στη διεύθυνση <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/?uri=CELEX%3A52020DC0624>.

70. ΝΑ ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΕΙ ότι εξακολουθεί να δίνεται προτεραιότητα στην ψυχική υγεία και ευεξία των παιδιών και των εφήβων κατά την εφαρμογή της πράξης για τις ψηφιακές υπηρεσίες και κάθε άλλης σχετικής νομοθεσίας και ΝΑ ΕΚΠΟΝΗΣΕΙ εγκαίρως τις κατευθυντήριες γραμμές που προβλέπονται στο άρθρο 28 της πράξης για τις ψηφιακές υπηρεσίες, τονίζοντας την ανάγκη οι πάροχοι υπηρεσιών επιγραμμικών πλατφορμών να αποφεύγουν εσκεμμένα εθιστικές πρακτικές σχεδιασμού που απευθύνονται στα παιδιά, να προωθούν κατάλληλες για την ηλικία πρακτικές σχεδιασμού και να υιοθετούν ορθές, αξιόπιστες, ισχυρές διαδικασίες επαλήθευσης της ηλικίας που διαφυλάσσουν την ιδιωτική ζωή, κατά περίπτωση, αναλογικές και εφαρμόσιμες.
71. ΝΑ ΣΥΝΕΚΤΙΜΗΣΕΙ την ψυχική υγεία και την ευεξία των παιδιών και των εφήβων στην επικείμενη αξιολόγηση και πιθανή αναθεώρηση της οδηγίας για τις υπηρεσίες οπτικοακουστικών μέσων.
72. ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΣΕΙ την εφαρμογή της στρατηγικής για ένα καλύτερο διαδίκτυο για τα παιδιά (BIK +), εξισορροπώντας την προστασία με την ενδυνάμωση των παιδιών και των νέων στο διαδίκτυο.
73. ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΣΕΙ την εφαρμογή του σχεδίου δράσης για την ψηφιακή εκπαίδευση (2021-2027), ώστε να διασφαλιστεί ότι οι νέοι μπορούν να κάνουν ενημερωμένες και ασφαλείς επιλογές στο διαδίκτυο και ότι διαθέτουν τις ψηφιακές δεξιότητες και ικανότητες που απαιτούνται για τη χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών με υπεύθυνο, κριτικό και αξιόπιστο τρόπο.

74. ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΣΕΙ να στηρίζει την εφαρμογή της σύστασης του Συμβουλίου σχετικά με δρόμους προς τη σχολική επιτυχία^{20.82} μέσω της ανταλλαγής αποτελεσματικών πρακτικών, κατευθυντήριων γραμμών και πρακτικών εργαλείων που θα βοηθήσουν τα σχολεία και τους εκπαιδευτικούς να προωθήσουν την ευεξία και την ψυχική υγεία, σύμφωνα με μια ολιστική σχολική προσέγγιση όσον αφορά την ευεξία και την ψυχική υγεία⁸³. Αυτό περιλαμβάνει προσπάθειες πρόληψης και ευαισθητοποίησης, αξιοποιώντας πλήρως τα συνεργατικά εργαλεία της ΕΕ, τις διαδικτυακές πλατφόρμες και τις εκπαιδευτικές κοινότητες —όπως η Ευρωπαϊκή Πλατφόρμα Σχολικής Εκπαίδευσης, συμπεριλαμβανομένης της ηλεκτρονικής αδελφοποίησης (eTwinning)⁸⁴.
75. ΝΑ ΔΙΑΒΟΥΛΕΥΤΕΙ με τα κράτη μέλη σχετικά με την έρευνα σε επίπεδο ΕΕ όσον αφορά τον αντίκτυπο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και του υπερβολικού χρόνου στην οθόνη στην ψυχική υγεία και ευεξία, προκειμένου να επιτευχθεί θετική, δημιουργική και ισορροπημένη χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών⁸⁵.

⁸² Σύσταση του Συμβουλίου της 28ης Νοεμβρίου 2022 σχετικά με δρόμους προς τη σχολική επιτυχία και για την αντικατάσταση της σύστασης του Συμβουλίου, της 28ης Ιουνίου 2011, σχετικά με πολιτικές για τη μείωση της πρόωρης εγκατάλειψης του σχολείου (Κείμενο που παρουσιάζει ενδιαφέρον για τον ΕΟΧ) 2022/C 469/01, ST/14981/2022/INIT, EE C 469 της 9.12.2022, σ. 1–15, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/?uri=CELEX%3A32022H1209%2801%29>.

⁸³ Ευρωπαϊκή Επιτροπή, Ευρωπαϊκός Χώρος Εκπαίδευσης - Σχολική εκπαίδευση, Ευημερία στο σχολείο, 7 Οκτωβρίου 2024, ως είχε στις 20 Μαΐου 2025, <https://education.ec.europa.eu/el/education-levels/school-education/wellbeing-at-school>.

⁸⁴ Η Ευρωπαϊκή Πλατφόρμα Σχολικής Εκπαίδευσης αποτελεί σημείο συνάντησης για την κοινότητα της σχολικής εκπαίδευσης —το σχολικό προσωπικό, τους ερευνητές και τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής— για την ανταλλαγή ειδήσεων, συνεντεύξεων, δημοσιεύσεων, πρακτικών παραδειγμάτων, μαθημάτων και για την εξεύρεση εταίρων για τα έργα τους στο πλαίσιο του Erasmus+. Η σελίδα της eTwinning είναι αφιερωμένη στους συμμετέχοντες στην ηλεκτρονική αδελφοποίηση (eTwinners) και τις δραστηριότητές τους. Βλ. περισσότερα στη διεύθυνση: <https://school-education.ec.europa.eu/en>.

⁸⁵ Υπάρχουν όλο και περισσότερα επιστημονικά στοιχεία που καταδεικνύουν την ανάγκη παρεμβάσεων για τον έλεγχο της χρήσης των οθονών από παιδιά και εφήβους. Για περισσότερες πληροφορίες, βλ.: Qi, J., Yan, Y. & Yin, H., «Screen time among school-aged children of age 6–14: a systematic review» (Χρόνος στην οθόνη για τα παιδιά σχολικής ηλικίας 6-14 ετών: συστηματική επισκόπηση), Global Health Research and Policy, Τόμος 8, 12 (2023), <https://doi.org/10.1186/s41256-023-00297-z>, Muppalla S.K., Vuppalapati S., Reddy Pulliahgaru A., Sreenivasulu H., «Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management» (Επιπτώσεις της υπερβολικής χρήσης οθονών στην ανάπτυξη των παιδιών: Επικαιροποιημένη επισκόπηση και στρατηγικές διαχείρισης), Cureus, 18 Ιουνίου 2023, τόμος 15 (6), <https://www.cureus.com/articles/162175-effects-of-excessive-screen-time-on-child-development-an-updated-review-and-strategies-for-management#!/>.

76. ΝΑ ΣΥΛΛΕΓΕΙ δεδομένα και γνώσεις μέσω έρευνας σε επίπεδο ΕΕ σχετικά με τον αντίκτυπο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και του υπερβολικού χρόνου στην οθόνη στην ψυχική υγεία και ευεξία και, με βάση τα αποτελέσματα που συλλέγονται, ΝΑ ΕΞΕΤΑΣΕΙ το ενδεχόμενο ανάληψης δράσεων όπως η κατάρτιση σχεδίου δράσης ή άλλου κατάλληλου εγγράφου που θα προσδιορίζει και θα αντιμετωπίζει προκλήσεις και κινδύνους, καθώς και θα σκιαγραφεί στρατηγικές για την πρόληψη, την εκπαίδευση και τη στήριξη, προκειμένου να επιτευχθεί θετική, δημιουργική και ισορροπημένη χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών και να προληφθεί και να μετριαστεί ο αρνητικός αντίκτυπος των ψηφιακών τεχνολογιών στην ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων⁸⁶.
77. ΝΑ ΛΑΜΒΑΝΕΙ ΥΠΟΨΗ τη διάσταση της ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένων των προληπτικών δράσεων, της απαγόρευσης των διακρίσεων, των αποτελεσματικών δικλείδων ασφαλείας, της υποβολής εκθέσεων και της ολοκληρωμένης στήριξης, κατά την ανάπτυξη του επερχόμενου σχεδίου δράσης κατά του κυβερνοεκφοβισμού.
78. ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΕΙ τεκμηριωμένη καθοδήγηση, με βάση τα αποτελέσματα της έρευνας σε επίπεδο ΕΕ σχετικά με τον αντίκτυπο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και του υπερβολικού χρόνου στην οθόνη στην ψυχική υγεία και ευεξία⁸⁷, για τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής, τους παιδαγωγούς, τους φροντιστές και τους γονείς όσον αφορά τη σημασία της ψηφιακής υγιεινής, καθώς και αποτελεσματικές και υπεύθυνες στρατηγικές διαχείρισης του χρόνου στην οθόνη (δηλαδή κανόνες σχετικά με τον χρόνο μπροστά στην οθόνη και το είδος του περιεχομένου που παρακολουθεί ο χρήστης, περιόδους χωρίς οθόνες, εναλλακτικές δραστηριότητες για τη μείωση της εξάρτησης από τις ψηφιακές τεχνολογίες)⁴⁰, και ειδικές ανά ηλικία συστάσεις για τη χρήση οθονών και μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

⁸⁶ Αυτό το σχέδιο δράσης θα συμπληρώσει το επικείμενο σχέδιο δράσης κατά του κυβερνοεκφοβισμού. Για περισσότερες πληροφορίες, βλ.: U. Von Der Leyen - Υποψήφια πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, «Europe's Choice –Political Guidelines For The Next European Commission 2024–2029» (Η Επιλογή της Ευρώπης - Πολιτικές κατευθύνσεις για την επόμενη Ευρωπαϊκή Επιτροπή), Στρασβούργο, 18.07.2024, https://commission.europa.eu/document/download/e6cd4328-673c-4e7a-8683-f63ffb2cf648_en?filename=Political%20Guidelines%202024-2029_EN.pdf.

⁸⁷ Επιστολή ανάθεσης καθηκόντων της Ursula Von Der Leyen, Προέδρου της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, προς τον Glenn Micallef, ορισθέντα Επίτροπο Δικαιοσύνης, Νεολαίας, Πολιτισμού και Αθλητισμού, Βρυξέλλες, 17.09.2024, https://commission.europa.eu/document/download/c8b8682b-ca47-461b-bc95-c98195919eb0_en?filename=Mission%20letter%20-%20MICALLEF.pdf. Επιστολή ανάθεσης καθηκόντων της Ursula Von Der Leyen, Προέδρου της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, προς τον Olivér Várhelyi, ορισθέντα Επίτροπο Υγείας και Καλής Μεταχείρισης των Ζώων, Βρυξέλλες, 17.09.2024, https://commission.europa.eu/document/download/b1817a1b-e62e-4949-bbb8-ebf29b54c8bd_en?filename=Mission%20letter%20-%20VARHELYI.pdf.

79. ΝΑ ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΕΙ ότι το ευρωπαϊκό και το εθνικό δίκαιο λειτουργούν από κοινού αποτελεσματικά για την πρόληψη αθέμιτων και επιβλαβών επιχειρηματικών πρακτικών στο επιγραμμικό περιβάλλον και την αποτελεσματική επιβολή των υφιστάμενων κανονιστικών ρυθμίσεων.
80. ΝΑ ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΕΙ την ενεργό και ουσιαστική συμμετοχή των παιδιών και των νέων σε ολόκληρη την Ευρώπη στην ανάπτυξη πολιτικών, δράσεων και λύσεων της ΕΕ που αποσκοπούν στην ενδυνάμωσή τους στο διαδίκτυο και στη μείωση των αρνητικών επιπτώσεων των ψηφιακών τεχνολογιών στην ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων⁸⁸.
81. ΝΑ ΜΕΡΙΜΝΗΣΕΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ εντός της Ευρωπαϊκής Ένωσης σχετικά με τις πιθανές δυσμενείς συνέπειες της παροχής πρόσβασης σε ψηφιακές τεχνολογίες για παιδιά και εφήβους σε πρώιμο ηλικιακό στάδιο, χωρίς κατάλληλη εποπτεία, καθοδήγηση ή όρια.
82. ΝΑ ΕΝΘΑΡΡΥΝΕΙ την έρευνα και την ανάπτυξη υπηρεσιών ψυχικής υγείας προσαρμοσμένων στην ψηφιακή εποχή με πόρους, τηλεφωνικές γραμμές βοήθειας και διαδικτυακή συμβουλευτική⁸⁹.
83. ΝΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΕΙ και να ΕΠΙΒΑΛΕΙ τη συμμόρφωση των ενδιαφερόμενων μερών του τομέα των ψηφιακών επιχειρήσεων με τους ισχύοντες κανονισμούς για την προστασία των παιδιών και των εφήβων στον κυβερνοχώρο, την πρόοδό τους στον εν λόγω τομέα και την προορατική στάση τους και ΝΑ ΑΞΙΟΛΟΓΕΙ συνεχώς κατά πόσον διαθέτουμε τα κατάλληλα εργαλεία για την αντιμετώπιση των προκλήσεων.

⁸⁸ Ψήφισμα του Συμβουλίου της Ευρωπαϊκής Ένωσης και των αντιπροσώπων των κυβερνήσεων των κρατών μελών, συνεληθόντων στο πλαίσιο του Συμβουλίου, σχετικά με πλαίσιο ευρωπαϊκής συνεργασίας στον τομέα της νεολαίας: Η στρατηγική της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τη νεολαία 2019-2027, ΕΕ C 456 της 18.12.2018, σ. 1, https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/?uri=oj%3AJOC_2018_456_R_0001.

⁸⁹ Chen, T., Ou, J., Li, G., Luo, H., «Promoting mental health in children and adolescents through digital technology: a systematic review and meta-analysis» (Προαγωγή της ψυχικής υγείας σε παιδιά και εφήβους μέσω της ψηφιακής τεχνολογίας: συστηματική επισκόπηση και μετα-ανάλυση), Frontiers In Psychology, 12 Μαρτίου 2024, Τόμος 15, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356554>.

84. ΝΑ ΕΝΤΟΠΙΖΕΙ παραδείγματα καλού και ασφαλούς σχεδιασμού της ψηφιακής τεχνολογίας, με γνώμονα τις ανάγκες και τα τρωτά σημεία των παιδιών και των εφήβων, ιδίως των πλατφορμών μέσων κοινωνικής δικτύωσης, και ΝΑ ΕΝΘΑΡΡΥΝΕΙ πρωτοβουλίες που προωθούν υγιές περιεχόμενο για την αντιστάθμιση των αρνητικών επιπτώσεων των ψηφιακών τεχνολογιών.
85. ΝΑ ΣΥΝΥΠΟΛΟΓΙΖΕΙ την πολυμορφία του ευρωπαϊκού πληθυσμού κατά τον σχεδιασμό πολιτικών πρωτοβουλιών, ώστε να προωθηθεί η κατάλληλη προστασία των παιδιών και των εφήβων των οποίων η ψυχική υγεία ενδέχεται να τεθεί σε κίνδυνο.
86. Να ΠΡΟΩΘΗΣΕΙ την έρευνα και την καινοτομία για την παραγωγή περαιτέρω επιστημονικών στοιχείων σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο η χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών επηρεάζει την ψυχική υγεία και ευεξία των παιδιών και των εφήβων σε μια ολοένα και πιο ψηφιακή κοινωνία, ΝΑ ΕΠΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕΙ και να ΕΚΤΙΜΗΣΕΙ τον αντίκτυπο των στρατηγικών και των πρωτοβουλιών που αποσκοπούν στην προώθηση της υγιούς και ισορροπημένης χρήσης της ψηφιακής τεχνολογίας και ΝΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΕΙ τις δυνατότητες συνεπούς χρηματοδότησης για τη στήριξη τόσο ερευνητικών όσο και τεκμηριωμένων δράσεων στον τομέα αυτόν.
-