

# Οδηγός Ασφάλειας Instagram

Ρυθμίσεις Ασφάλειας και  
Ιδιωτικότητας Λογαριασμού  
για γονείς και παιδιά



Co-funded by  
the European Union



Τεχνολογικό  
Πανεπιστήμιο  
Κύπρου



Ο Οδηγός Ασφαλείας Instagram σχεδιάστηκε και υλοποιήθηκε στα πλαίσια του προγράμματος **CYberSafety V (G.A. no. 101158509)** το οποίο συγχρηματοδοτείται από την **Ευρωπαϊκή Ένωση**.



Co-funded by  
the European Union



Ο Οδηγός Ασφαλείας του Instagram δημιουργήθηκε με σκοπό να υποστηρίξει γονείς και παιδιά στη χρήση των ρυθμίσεων ασφαλείας και ιδιωτικότητας που προσφέρει η πλατφόρμα.

**Σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να διασφαλιστεί πλήρως ότι η χρήση της εφαρμογής είναι ασφαλής για ανηλίκους, ακόμη και μετά την ενεργοποίηση των διαθέσιμων ρυθμίσεων.**

Στόχος του οδηγού είναι η ενημέρωση και η προώθηση αυτών των ρυθμίσεων, ως ένα μέσο περιορισμού των πιθανών κινδύνων και ενίσχυσης της ασφαλέστερης χρήσης της εφαρμογής.

# Σημαντικό

Καθώς η εφαρμογή Instagram εξελίσσεται συνεχώς, ενδέχεται κάποιες ρυθμίσεις να μην εμφανίζονται ακριβώς όπως παρουσιάζονται στον οδηγό.

Τα στιγμιότυπα οθόνης προέρχονται από συσκευή iOS και ενημερώθηκαν τελευταία φορά στις 27/03/2026.

# Περιεχόμενο Οδηγού

(1/3)

1. [Αλλαγή Κωδικού Πρόσβασης](#)
2. [Ενεργοποίηση Επαλήθευσης 2 Βημάτων](#)
3. [Ρυθμίσεις Διαχείρισης Χρόνου](#)
  - 3.1. [Ρυθμίσεις Ημερήσιου Όριου Χρήσης](#)
  - 3.2. [Ρύθμιση Απενεργοποίησης Ειδοποιήσεων](#)
4. [Ιδιωτικός Λογαριασμός](#)

# Περιεχόμενο Οδηγού

(2/3)

5. [Απενεργοποίηση Κοινοποίησης Τοποθεσίας](#)
6. [Ιδιωτικότητα likes και σχολίων στα reels](#)
7. [Διαχείριση Μηνυμάτων](#)
8. [Προστασία από γυμνό περιεχόμενο στα μηνύματα](#)
9. [Διαχείριση Ετικετών/Αναφορών \(Mentions/Tags\)](#)
10. [Ρυθμίσεις Σχετικά με τα Σχόλια](#)
  - 10.1 [Ποιοι μπορούν να σχολιάζουν το περιεχόμενο σου](#)
  - 10.2 [Απόκρυψη Σχολίων](#)

# Περιεχόμενο Οδηγού

(3/3)

11. [Κοινοποίηση ιστορίας](#)

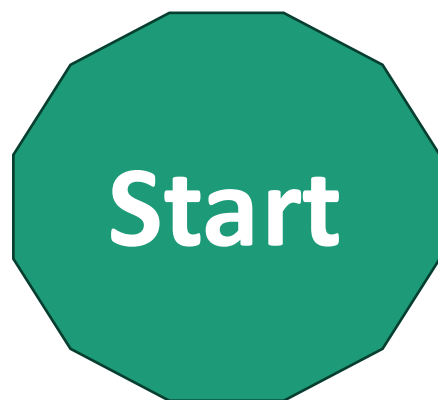
12. [Ευαίσθητο Περιεχόμενο](#)

13. [Εποπτεία για λογαριασμού Εφήβων](#)

13.1 [Σύνδεση Λογαριασμού Παιδιού με τον Λογαριασμό του Γονέα](#)

13.2. [Αποσύνδεση Λογαριασμού Από Σύνδεση Οικογένειας – Παιδί](#)

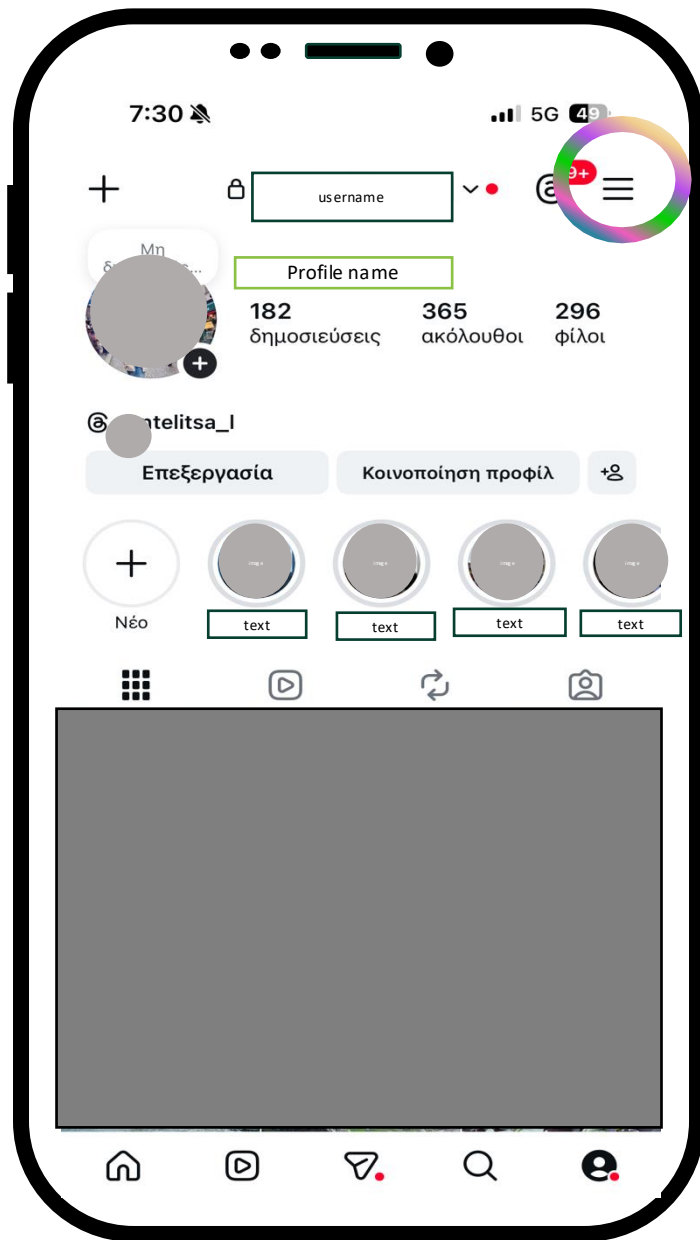
14. [Αναφορά \(Report\) και Αποκλεισμός \(Block\)](#)



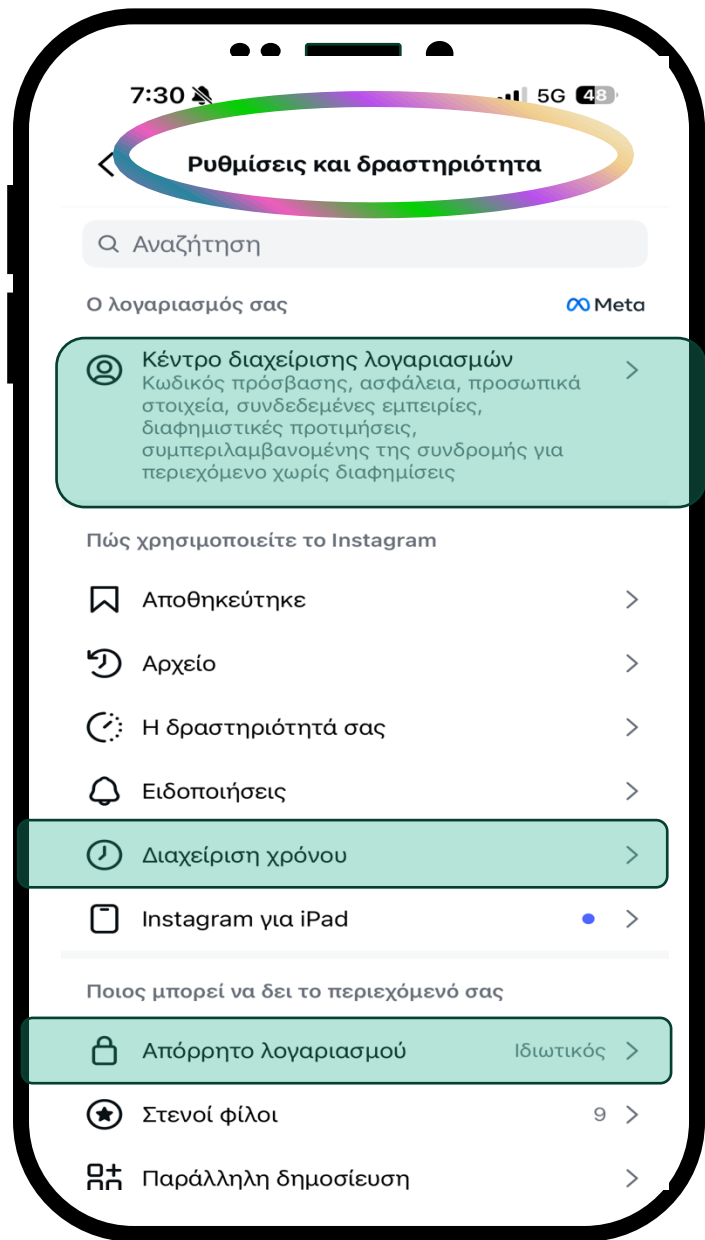
**Βρες τις Ρυθμίσεις Instagram**



Άνοιξε την εφαρμογή Instagram,  
πάτησε το εικονίδιο του προφίλ  
από το μενού στο κάτω μέρος της  
οθόνης



Θα μεταβείς στην οθόνη του  
προφίλ σου, πάτησε το μενού  
πάνω δεξιά για να βρεις τις  
ρυθμίσεις



# Φτάσαμε στις ρυθμίσεις! (1/4)

Θα δεις ένα μακρύ κατάλογο με ρυθμίσεις.

Μαζί θα δούμε μερικές επιλογές για τις ρυθμίσεις:

- Κέντρο διαχείρισης λογαριασμών
- Διαχείριση χρόνου
- Απόρρητο λογαριασμού

(Συνέχισε να σκρολάρεις προς τα κάτω για τις υπόλοιπες ρυθμίσεις)



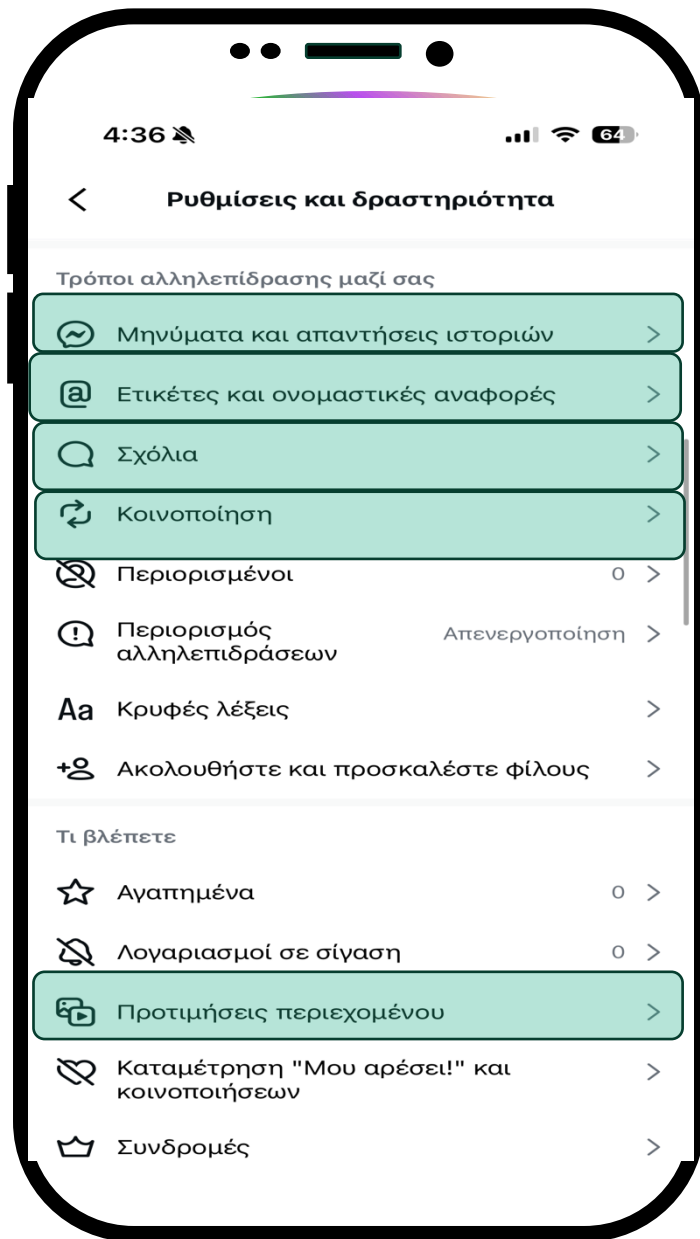
## Φτάσαμε στις ρυθμίσεις! (2/4)

Θα δεις ένα μακρύ κατάλογο με ρυθμίσεις.

Μαζί θα δούμε μερικές επιλογές για τις ρυθμίσεις:

- Απόρρητο Λογαριασμού
- Ιστορία, live, και τοποθεσία
- Δραστηριότητα στην καρτέλα «Φίλοι»
- Ετικέτες και ονομαστικές αναφορές
- Σχόλια
- Κοινοποίηση

(Συνέχισε να σκρολάρεις προς τα κάτω για τις υπόλοιπες ρυθμίσεις)



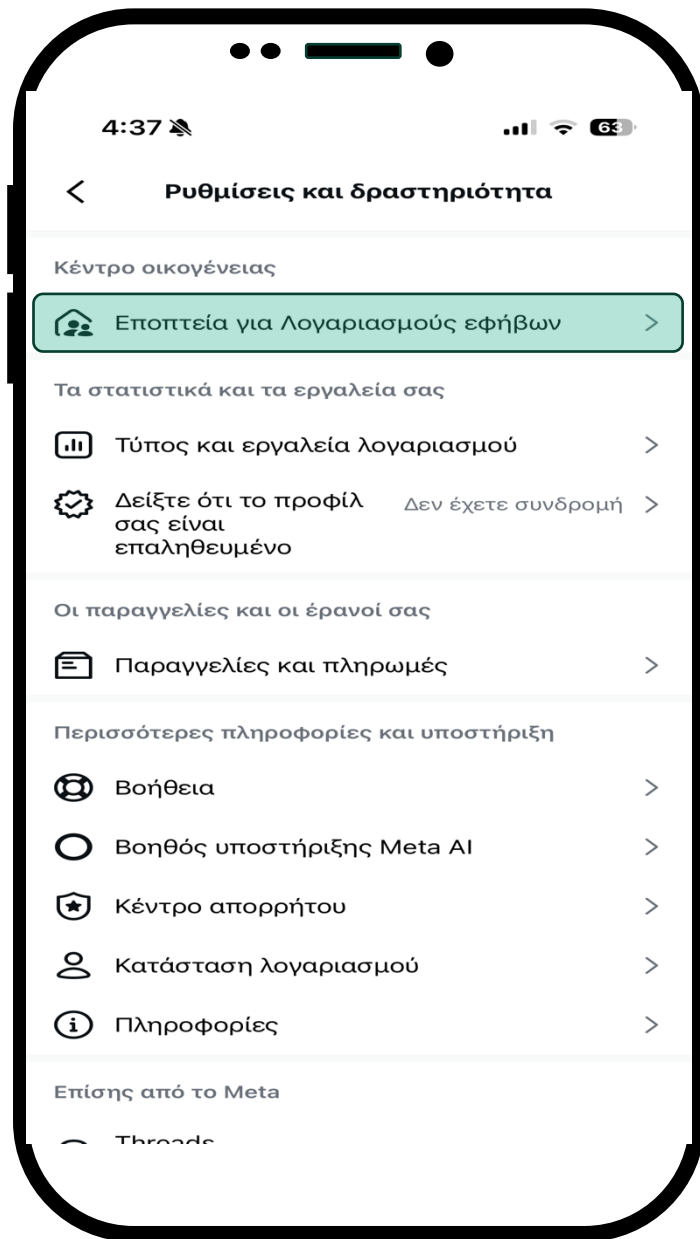
## Φτάσαμε στις ρυθμίσεις! (3/4)

Θα δεις ένα μακρύ κατάλογο με ρυθμίσεις.

Μαζί θα δούμε μερικές επιλογές για τις ρυθμίσεις:

- Προτιμήσεις περιεχομένου

(Συνέχισε να σκρολάρεις προς τα κάτω για τις υπόλοιπες ρυθμίσεις)



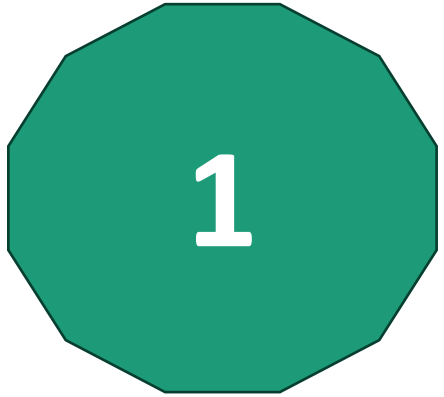
## Φτάσαμε στις ρυθμίσεις! (4/4)

Θα δεις ένα μακρύ κατάλογο με ρυθμίσεις.

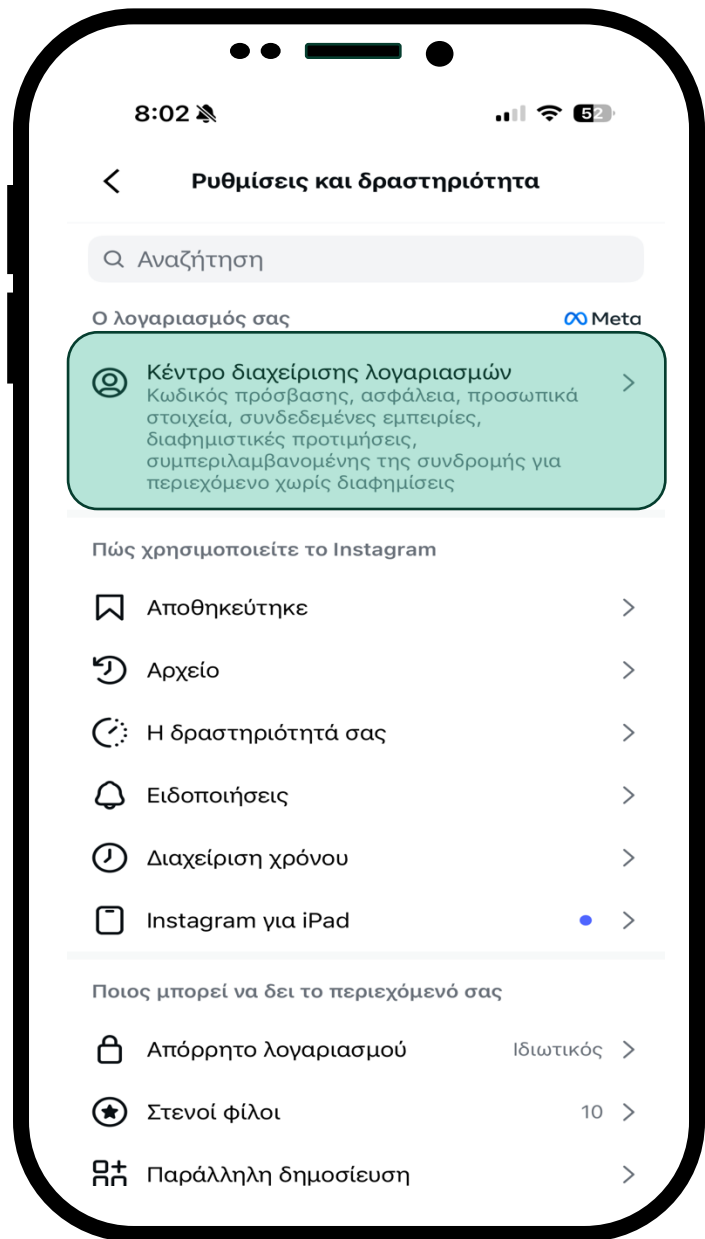
Μαζί θα δούμε μερικές επιλογές για τις ρυθμίσεις:

- [Εποπτεία για Λογαριασμούς εφήβων](#)

(Τέλος)



Αλλαγή Κωδικού Πρόσβασης

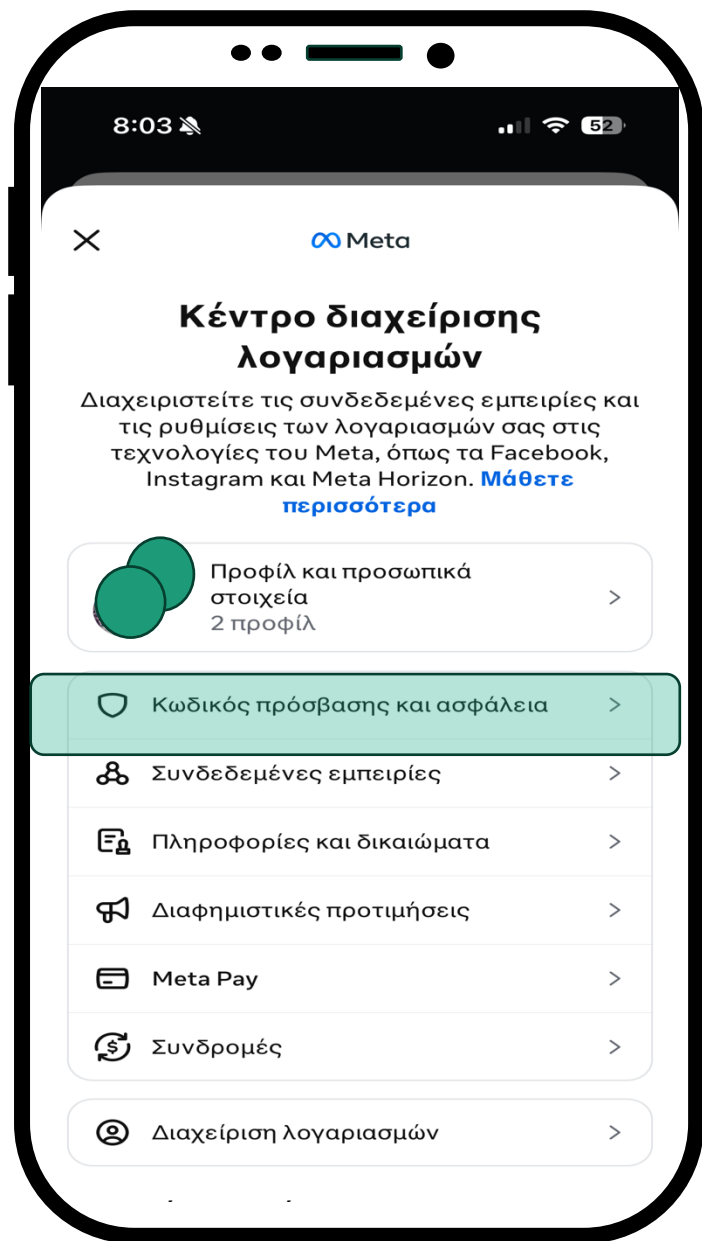


Πατώντας στο “Κέντρο διαχείρισης λογαριασμών” θα μπορείς να αλλάξεις τον κωδικό πρόσβασης του λογαριασμού.



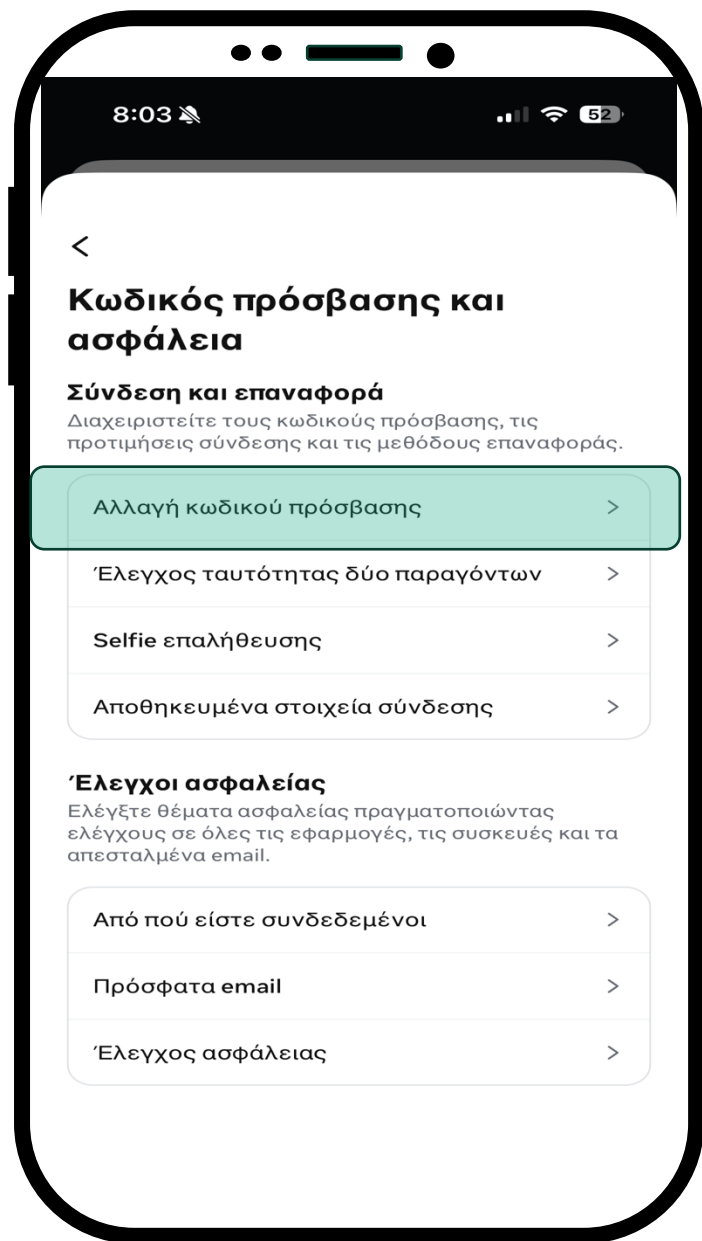
**Φτιάξε κωδικούς πρόσβασης με τα παρακάτω χαρακτηριστικά:**

- **Μοναδικότητα:** διαφορετικούς κωδικούς σε κάθε εφαρμογή
- **Πολυπλοκότητα:** χρησιμοποιείτε συνδυασμό από κεφαλαία και πεζά γράμματα, σύμβολα, και αριθμούς
- **Μέγεθος:** τουλάχιστον 8 χαρακτήρες

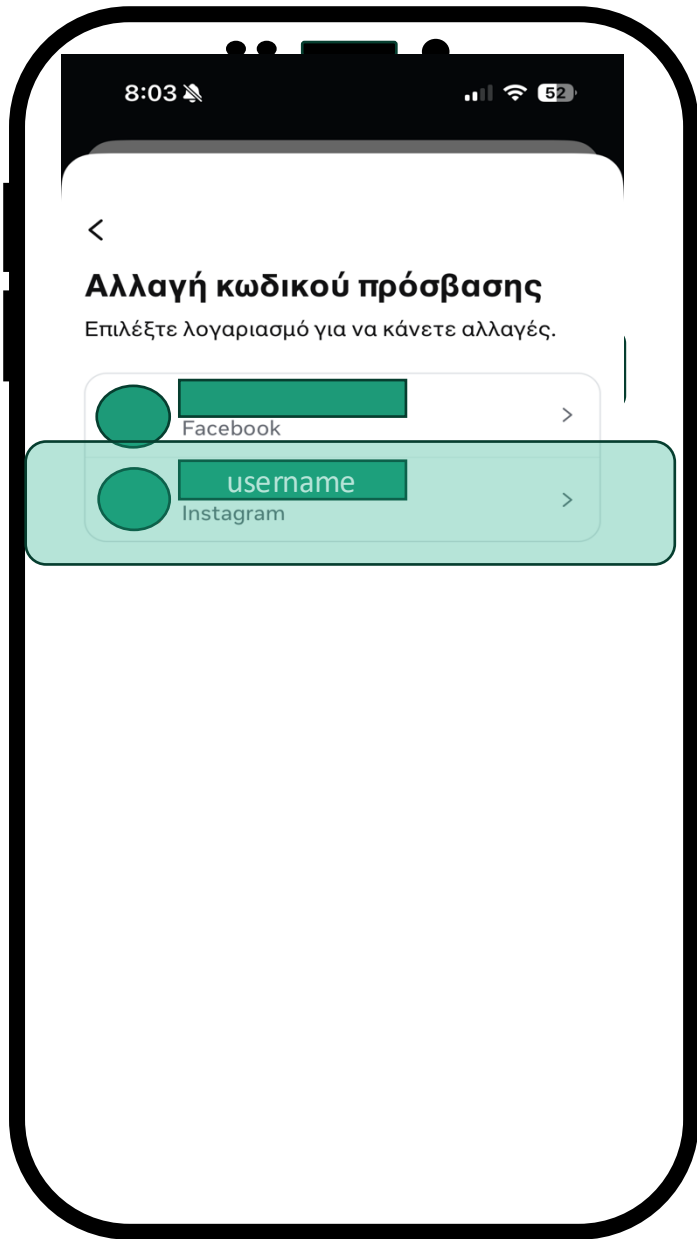


Επέλεξε «Κωδικός πρόσβασης και Ασφάλεια».

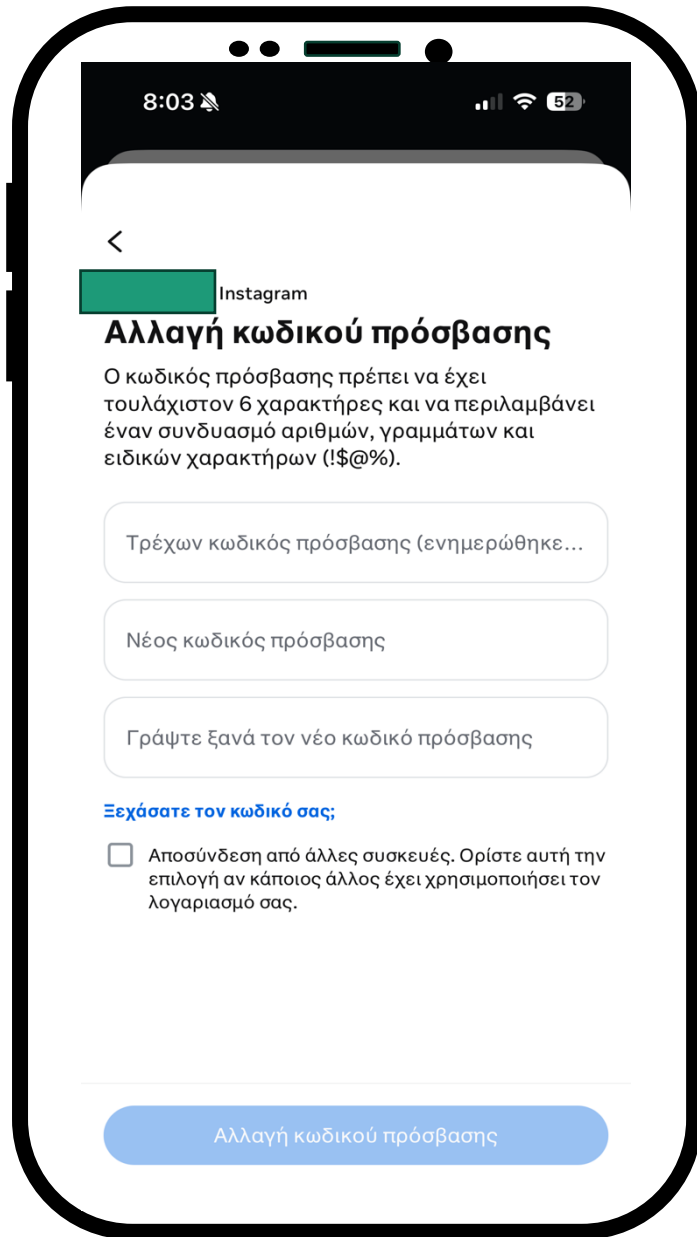
1. Αλλαγή Κωδικού Πρόσβασης



Επέλεξε «Αλλαγή κωδικού πρόσβασης».



Επέλεξε το προφίλ σου  
στο Instagram.

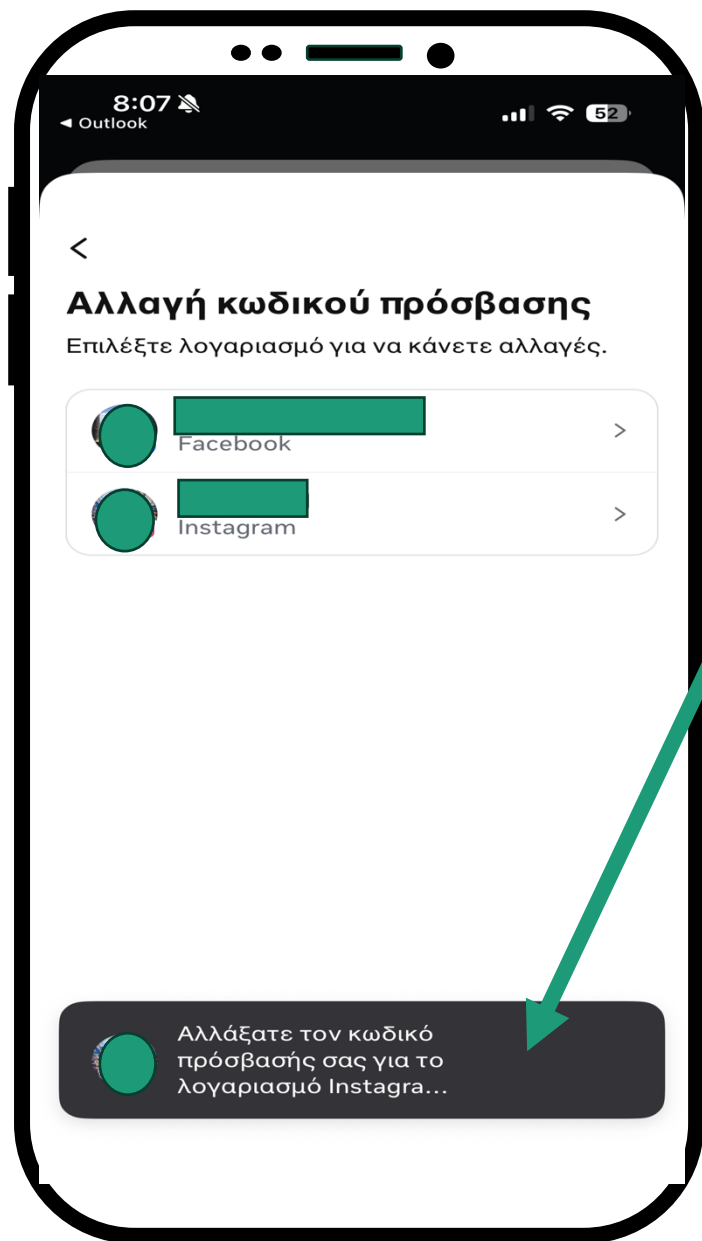


Στην συνέχεια, θα πρέπει να δημιουργήσεις τον νέο κωδικό τηρώντας τα παρακάτω:

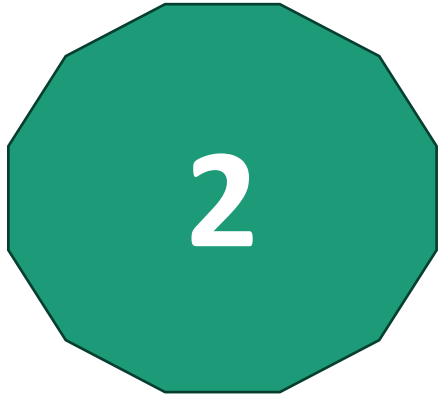
- Τουλάχιστον 6 χαρακτήρες.
- Να περιλαμβάνει τουλάχιστον 1 γράμμα, 1 αριθμό και 1 ειδικό χαρακτήρα

**Όταν δημιουργήσεις τον κωδικό πάτησε το κουμπί**

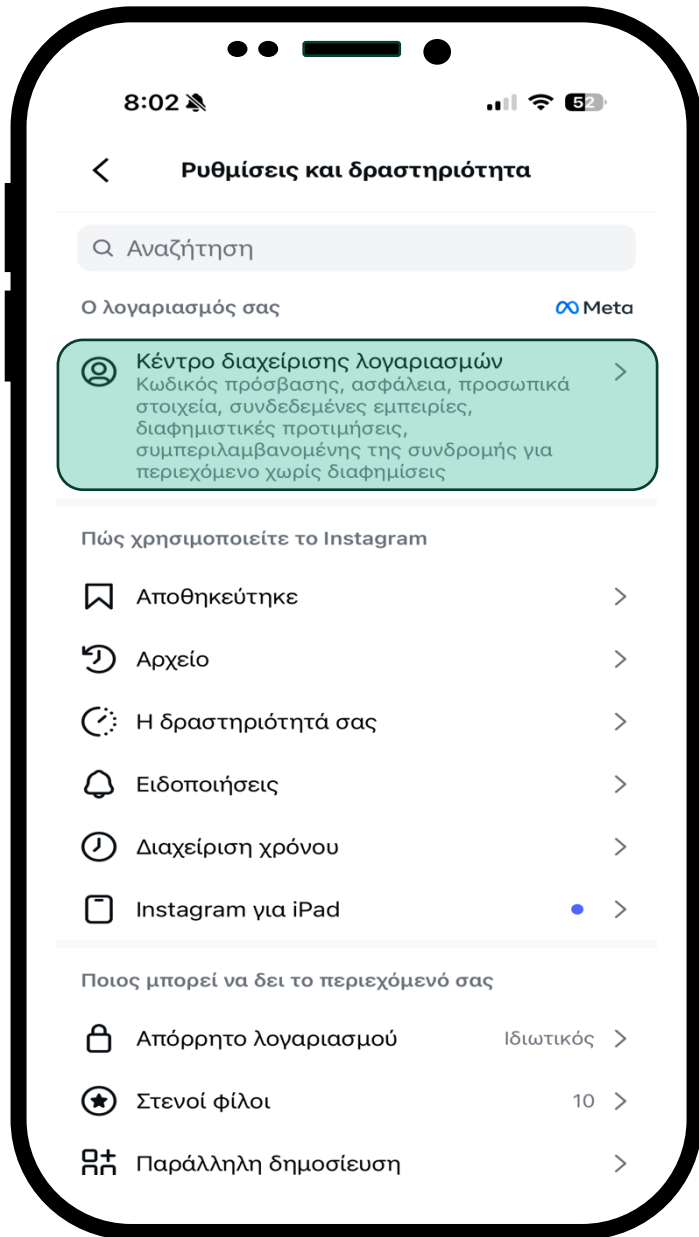
**«Αλλαγή κωδικού πρόσβασης»**



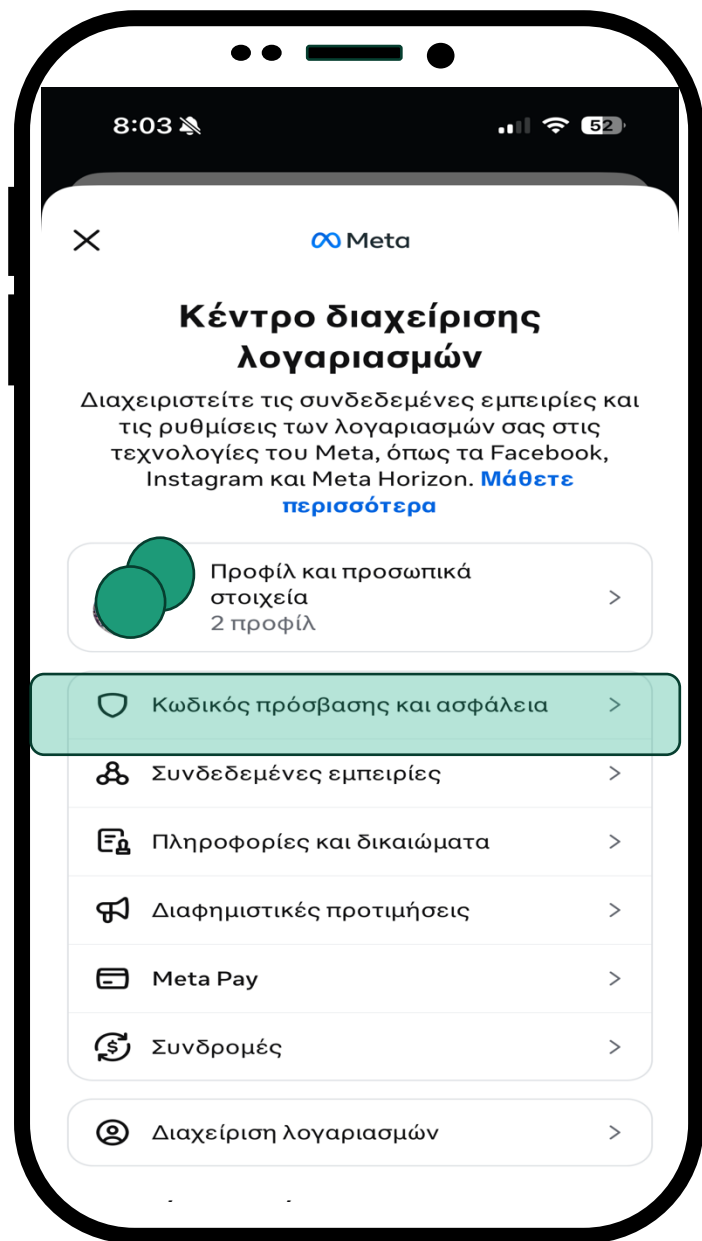
**Αν ολοκληρώσεις τα βήματα με επιτυχία  
θα δεις μήνυμα επιτυχίας όπως φαίνεται  
στην οθόνη και ο κωδικός σου  
ενημερώθηκε.**



Ενεργοποίηση Επαλήθευσης  
2 Βημάτων

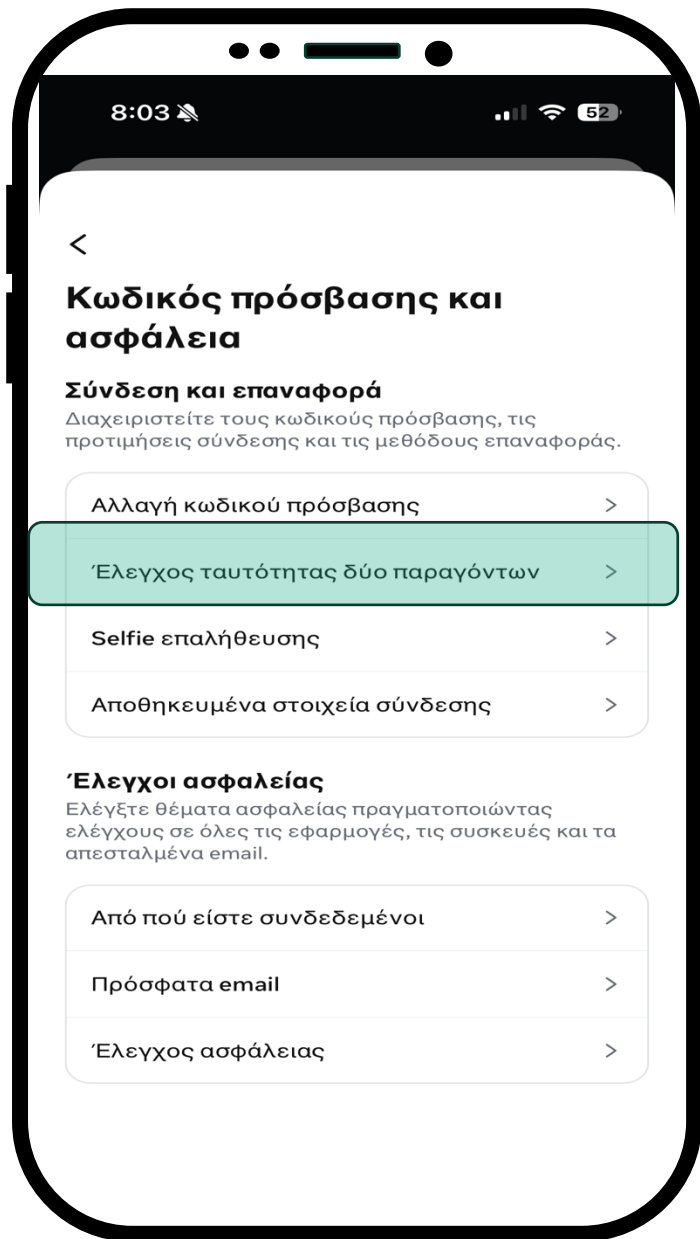


Η **Επαλήθευση δύο βημάτων** προσθέτει επιπλέον ασφάλεια κατά την πρόσβαση σε ένα λογαριασμό ζητώντας στον χρήστη να εκτελέσει ακόμη ένα βήμα πριν την πρόσβαση χρησιμοποιώντας μια διαφορετική μέθοδο έπειτα από τον κωδικό πρόσβασης, π.χ. αποστολή κωδικού στο τηλέφωνο του χρήστη μέσω SMS.



Επέλεξε «Κωδικός πρόσβασης και Ασφάλεια».

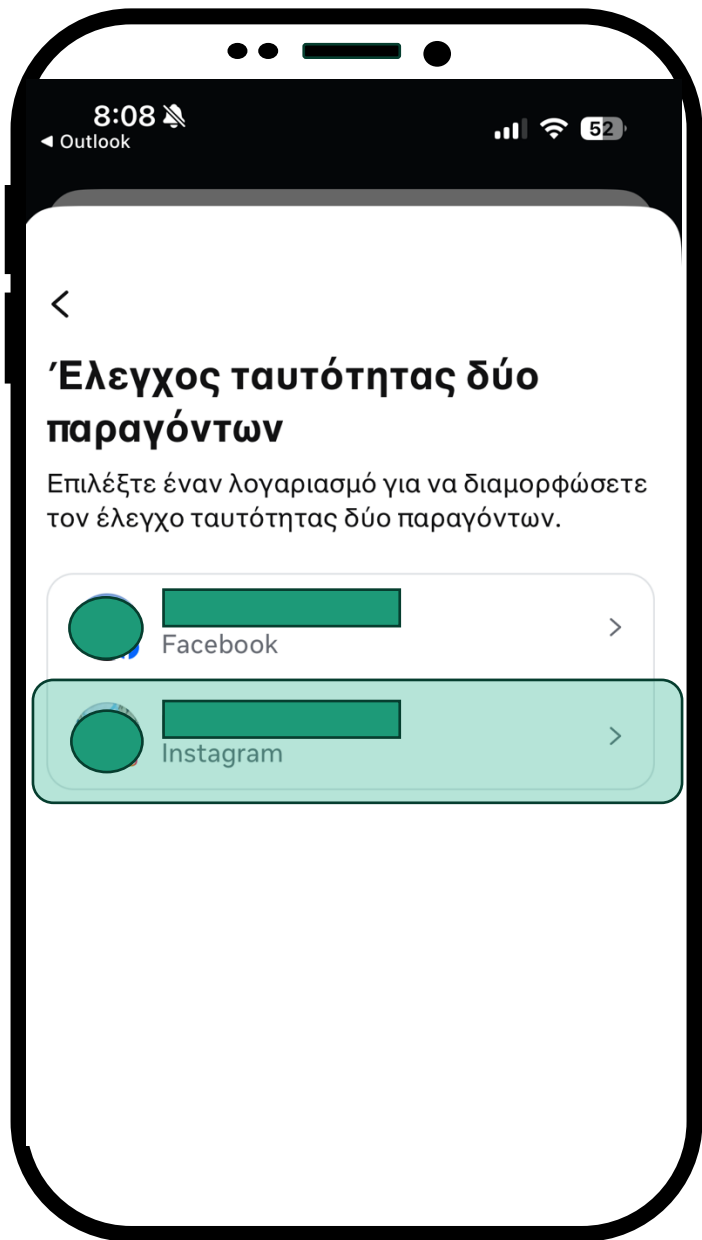
1. Αλλαγή Κωδικού Πρόσβασης



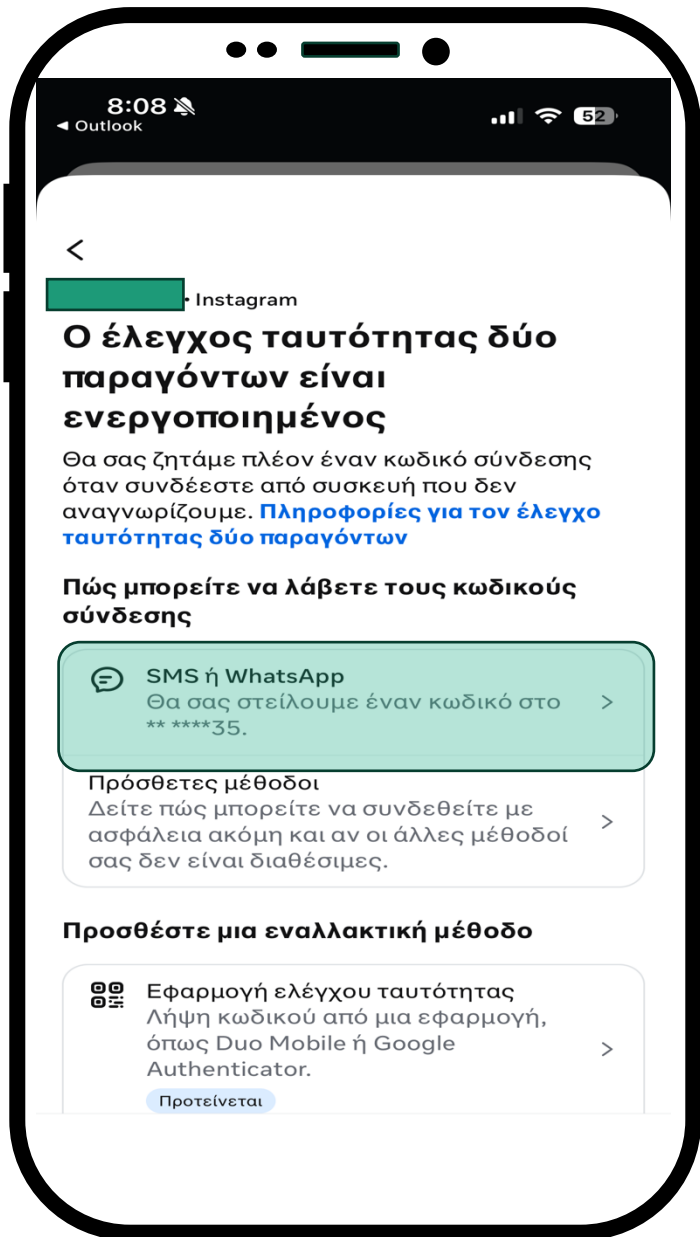
Πάτησε

«Έλεγχος ταυτότητας δύο παραγόντων».

1. Αλλαγή Κωδικού Πρόσβασης



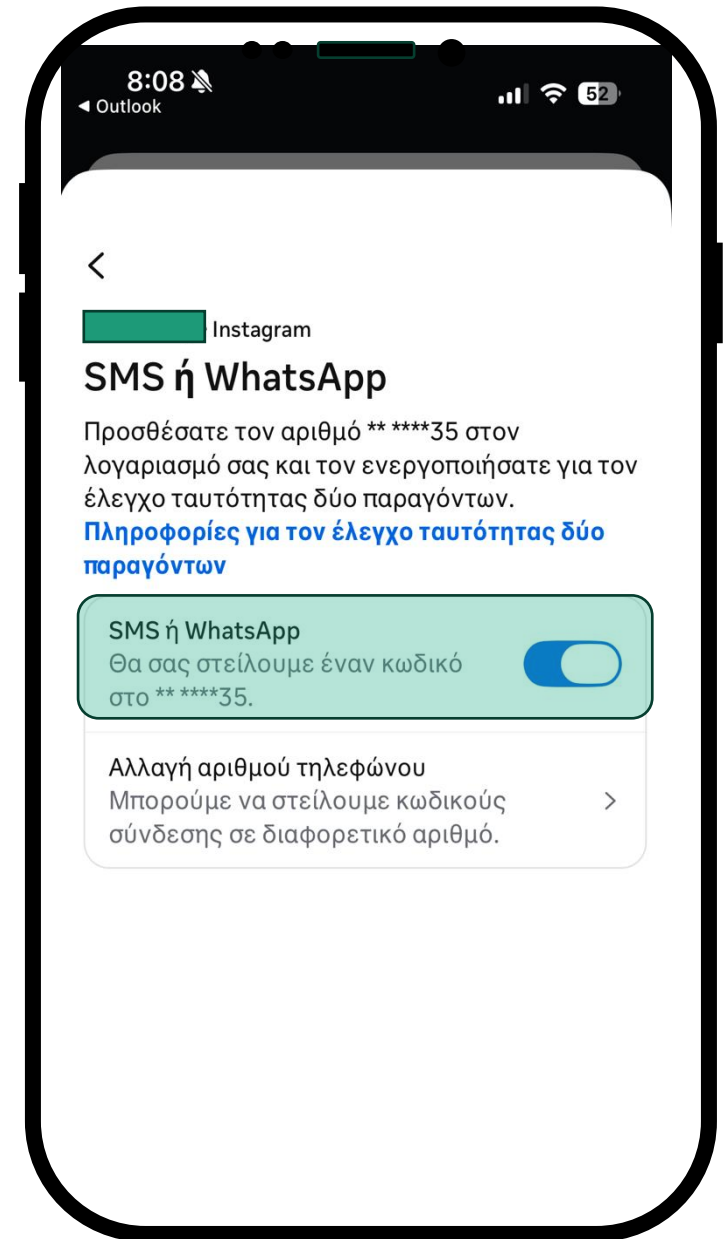
Επέλεξε το προφίλ σου  
στο Instagram.

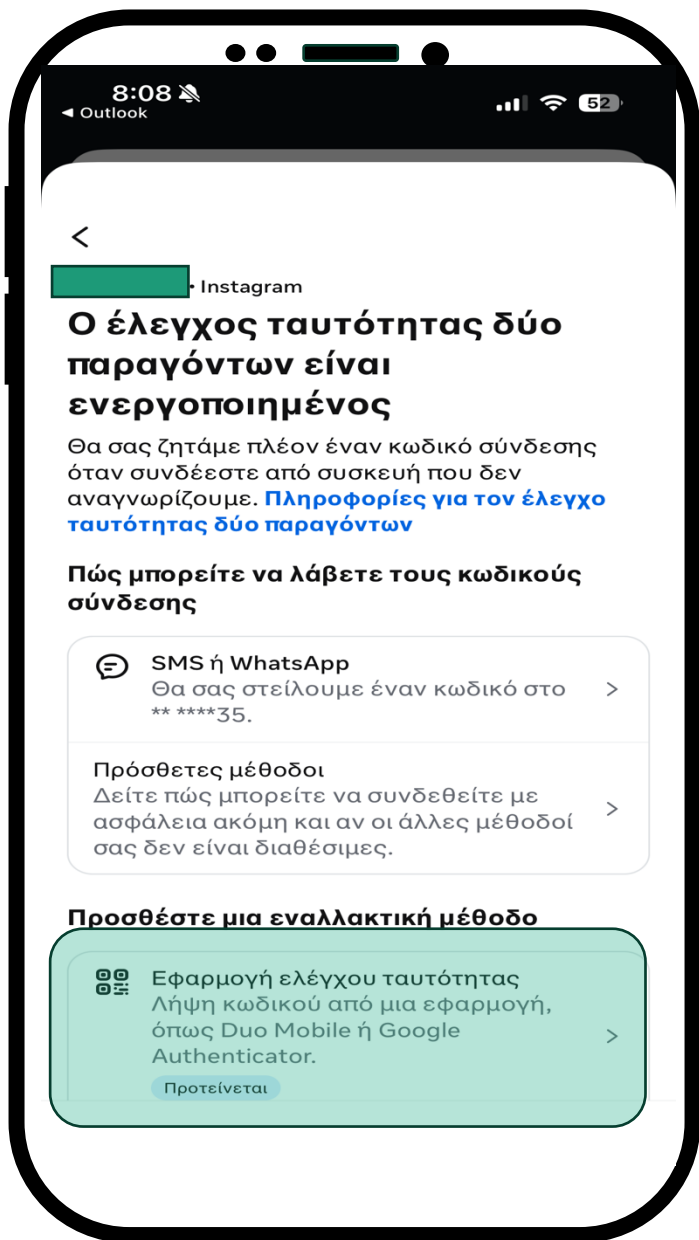


Για να σου αποστέλλεται  
κωδικός στο κινητό σου σαν  
**SMS, επέλεξε «SMS ή  
WhatsApp»**

Και ενεργοποίησε το όπως  
φαίνεται στην οθόνη δεξιά.

*\*Μπορεί να σας ζητήσει τον αριθμό του  
τηλεφώνου σου αν δεν είναι ήδη  
καταχωρημένος.*

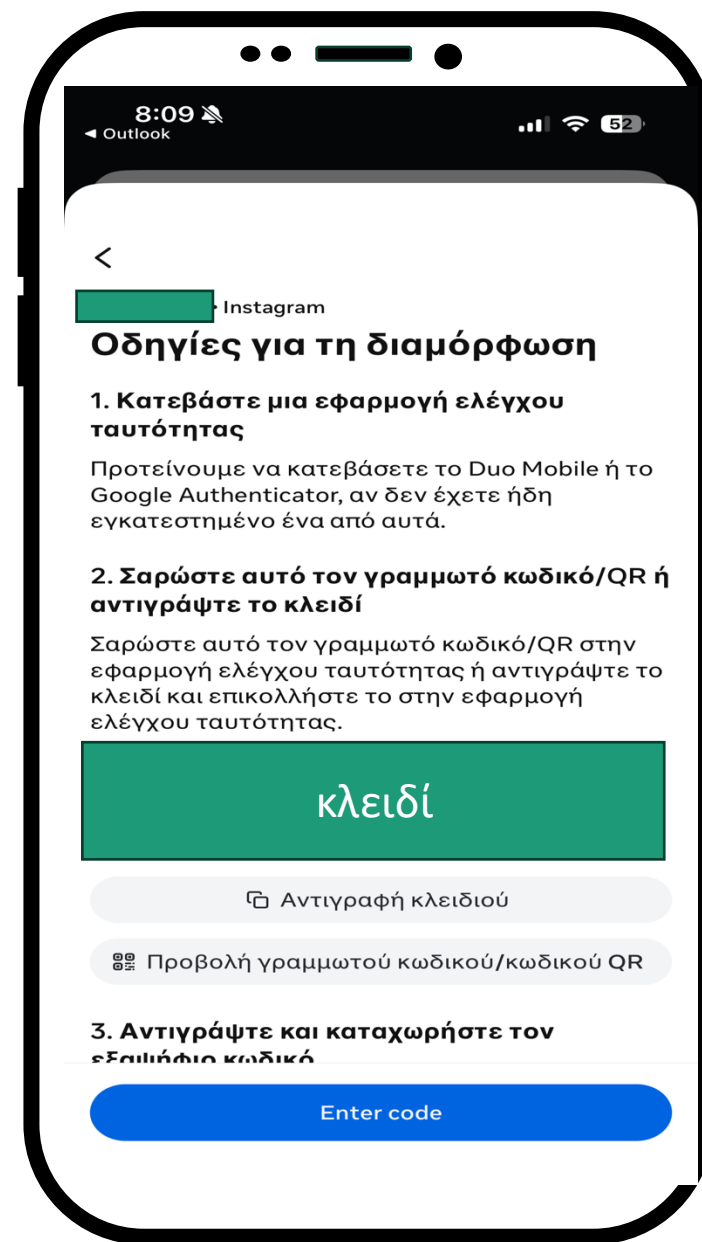




**Αν επιλέξεις Εφαρμογή Ελέγχου Ταυτότητας, θα οδηγηθείς στην οθόνη όπως φαίνεται δεξιά.**

**\*Η επιλογή αυτή απαιτεί να έχεις εγκατεστημένη στην συσκευή σας εφαρμογή ταυτοποίησης όπως Google Authenticator, ή Microsoft Authenticator**

**\*\*Για τα επόμενα βήματα χρησιμοποιούμε την εφαρμογή Google Authenticator**

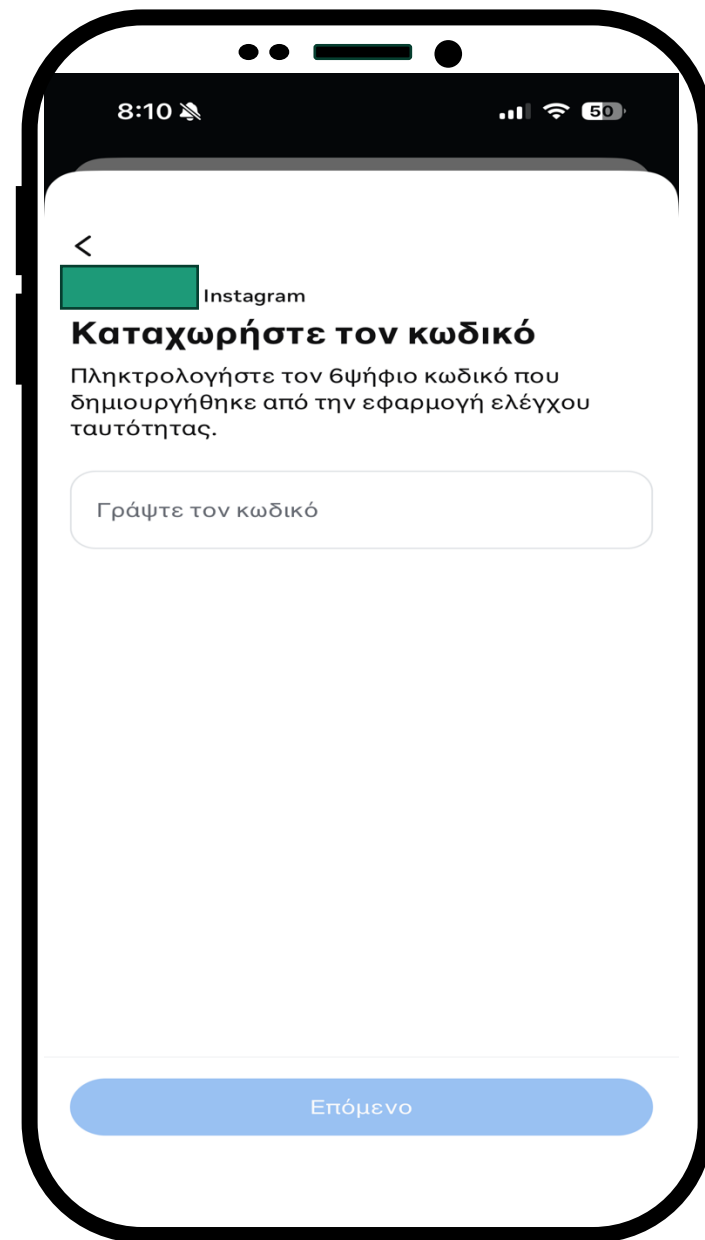


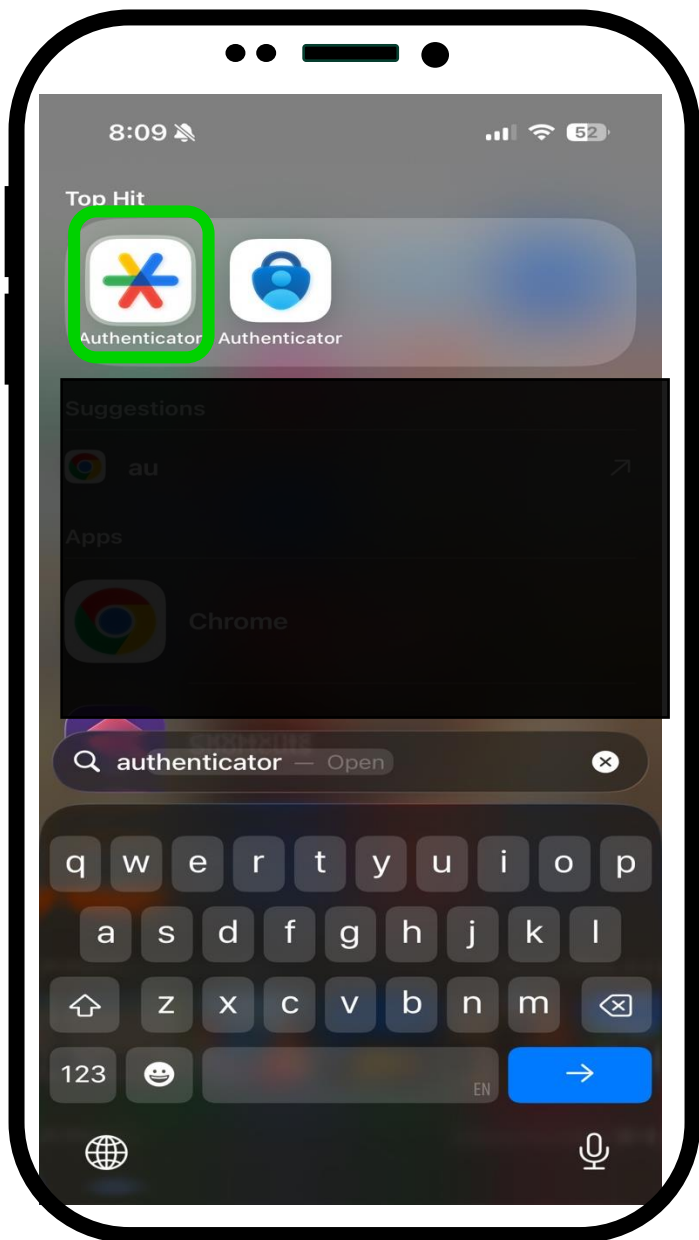


Αφού έχεις εγκαταστήσει μια εφαρμογή επαλήθευσης, π.χ. Google Authenticator

Πάτησε το κουμπί «Αντιγραφή κλειδιού» και πάτησε «Enter code»

Θα μεταφερθείς στην δίπλα οθόνη όπου αναμένεται να εισαχθεί ένας 6-ψήφος κωδικός



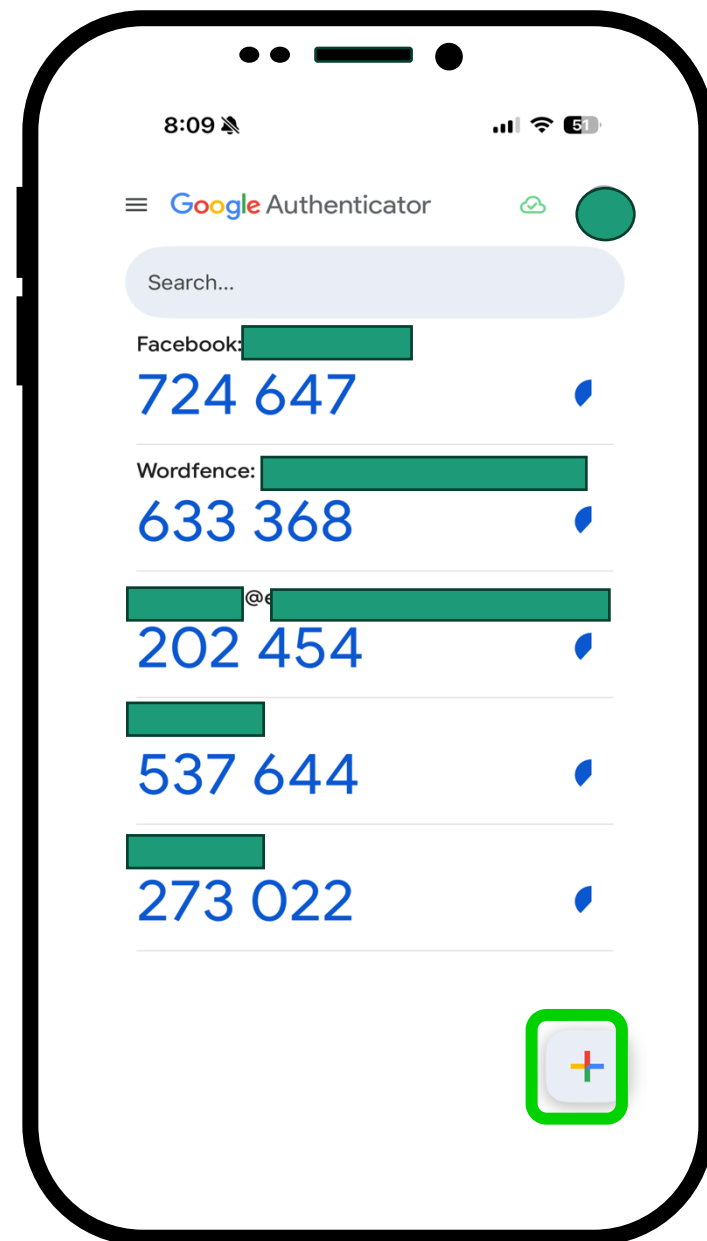


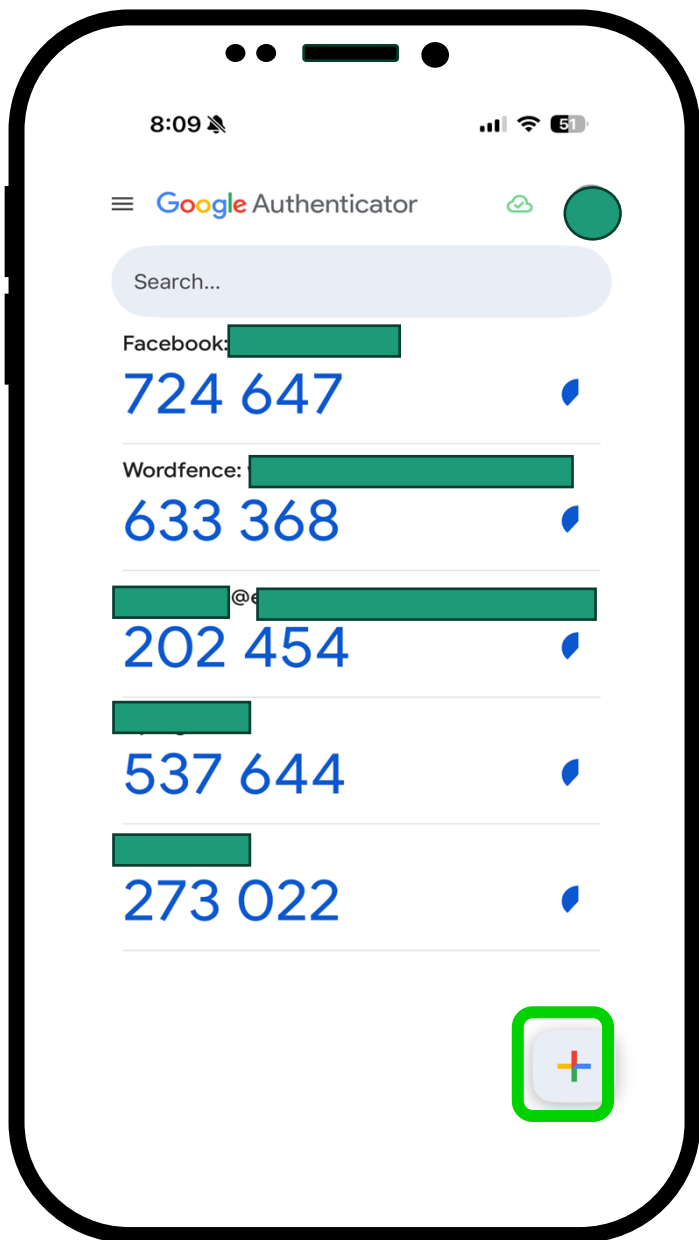
- Βγες από την εφαρμογή Instagram, χωρίς να την κλείσεις.

- Ψάξε στην συσκευή σου την εφαρμογή επαλήθευσης που έχεις εγκατεστημένη.

- Άνοιξε την εφαρμογή π.χ. Google Authenticator, όπως φαίνεται στην οθόνη αριστερά, και θα ανοίξει η εφαρμογή όπως φαίνεται στα δεξιά\*

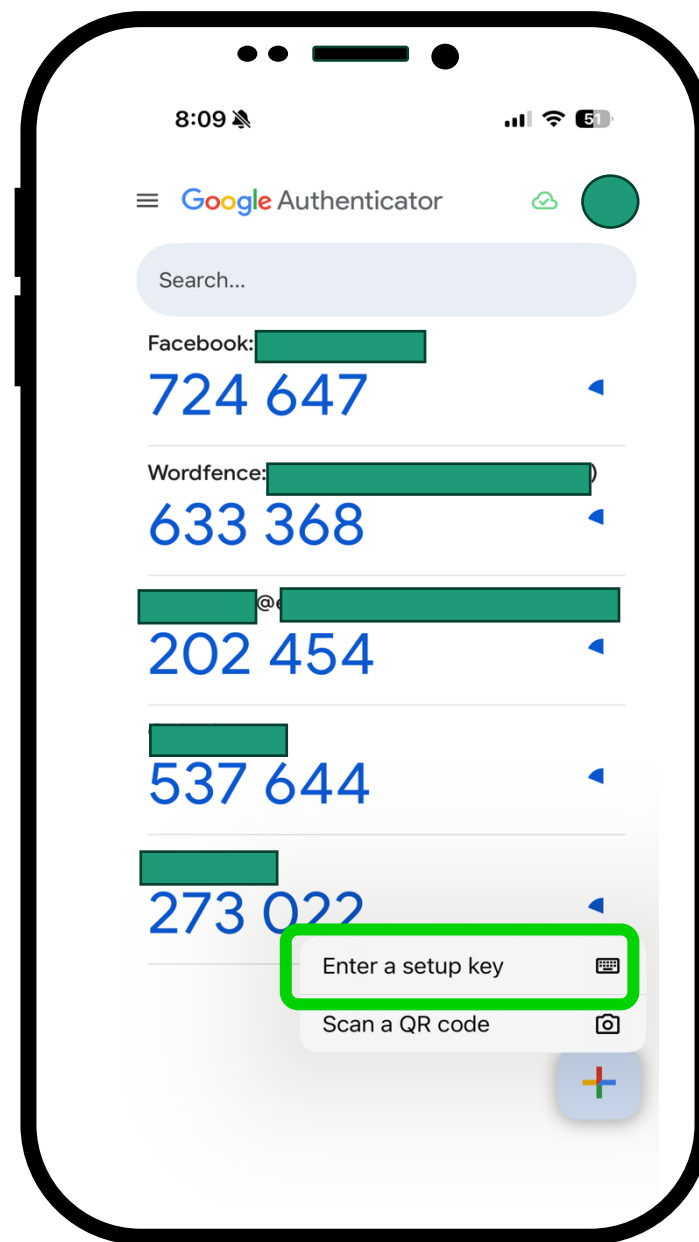
\*θεωρούμε ότι έχετε ήδη συνδεθεί στον λογαριασμό Google σας.

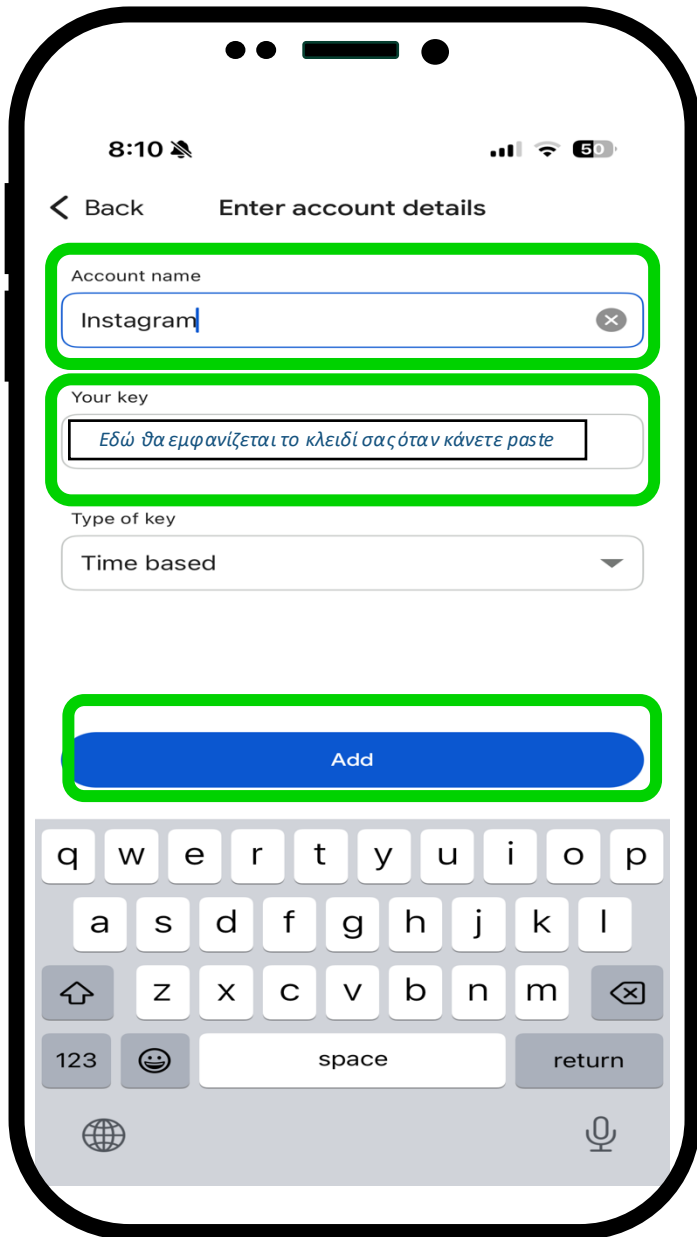




Στην οθόνη σου, θα δεις κάτω αριστερά το κουμπί πρόσθεσης λογαριασμού και εφαρμογής στην οποία θα γίνεται η επαλήθευση. Πάτησε το κουμπί όπως φαίνεται στα αριστερά.

Μετά επέλεξε το **“Enter a setup key”** για να επικολλήσεις (**paste** τον κωδικό που αντέγραψες σε προηγούμενο βήμα.



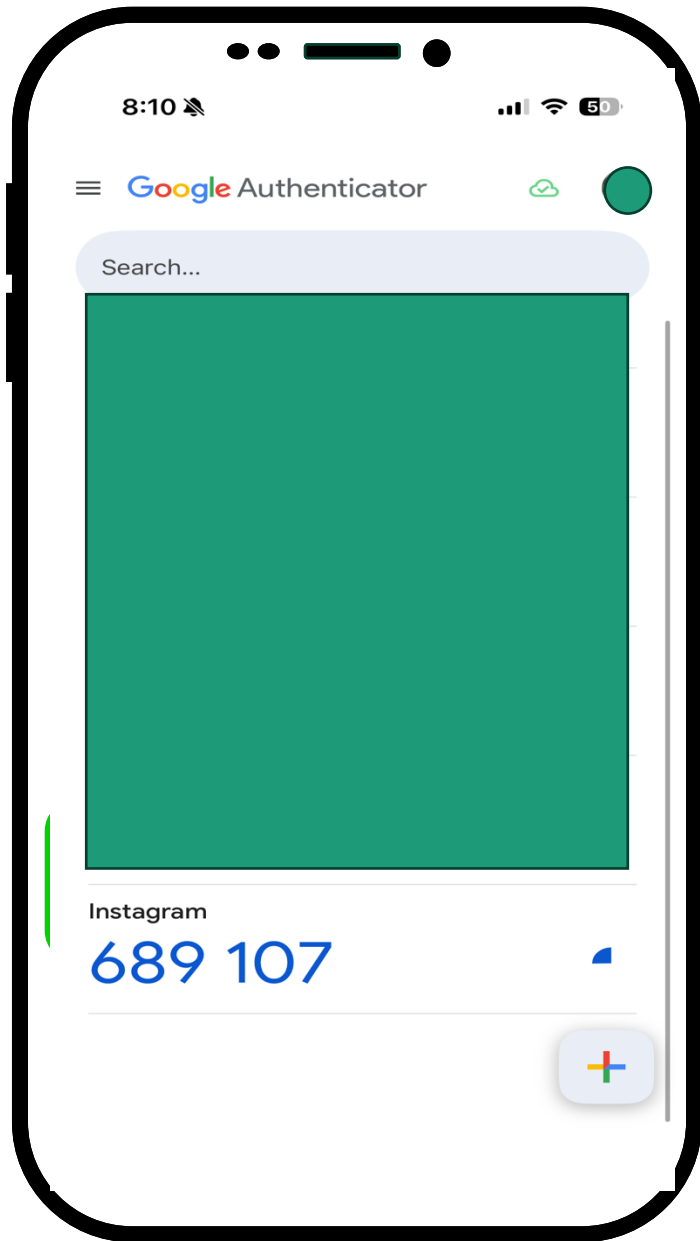


Στο πρώτο πεδίο “Account Name” γράψτε **Instargram\***

\*(εδώ μπορείς να δώσεις όποιο όνομα θέλεις, αλλά πρέπει να είναι κάτι που θα σε βοηθά να αναγνωρίζεις ότι αφορά τον λογαριασμό του Instagram.)

Στο δεύτερο πεδίο “Your key” κάνε επικόλληση (paste) το κλειδί (key) που αντέγραψες από την εφαρμογή Instagram σε προηγούμενο βήμα.

Μετά πάτησε το “Add”.

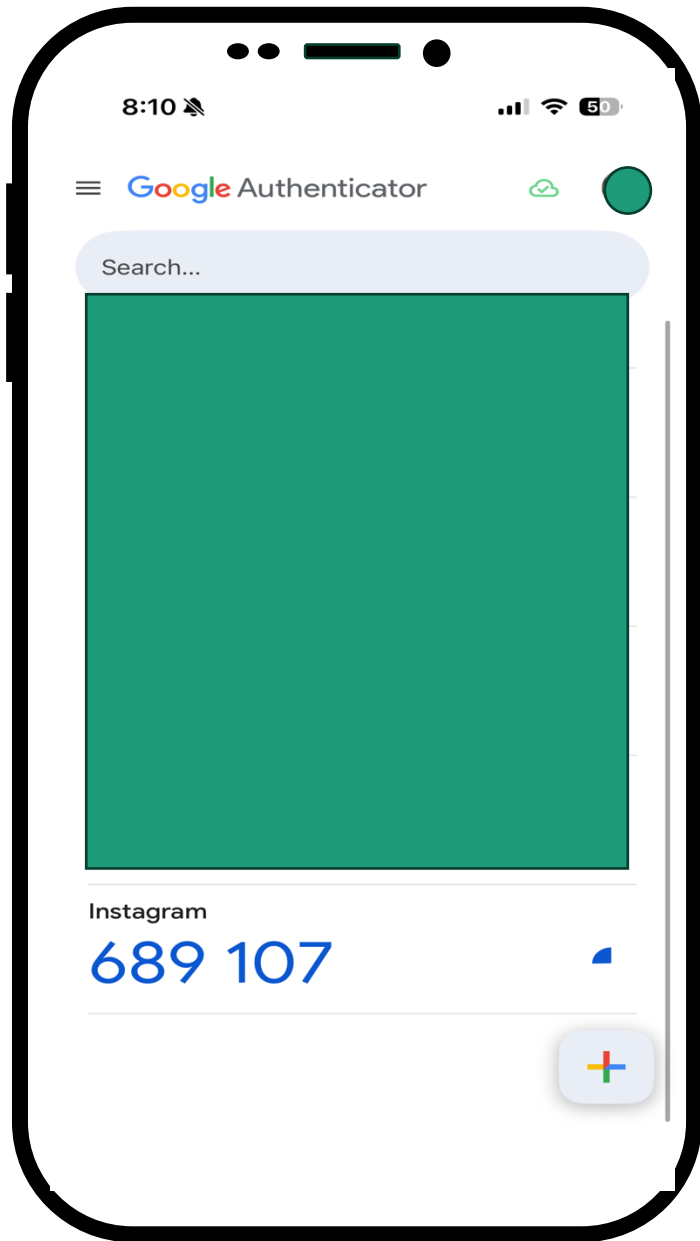


Αφού πάτησες “Add”, θα δεις την εγγραφή Instagram στην αρχική οθόνη της εφαρμογής.



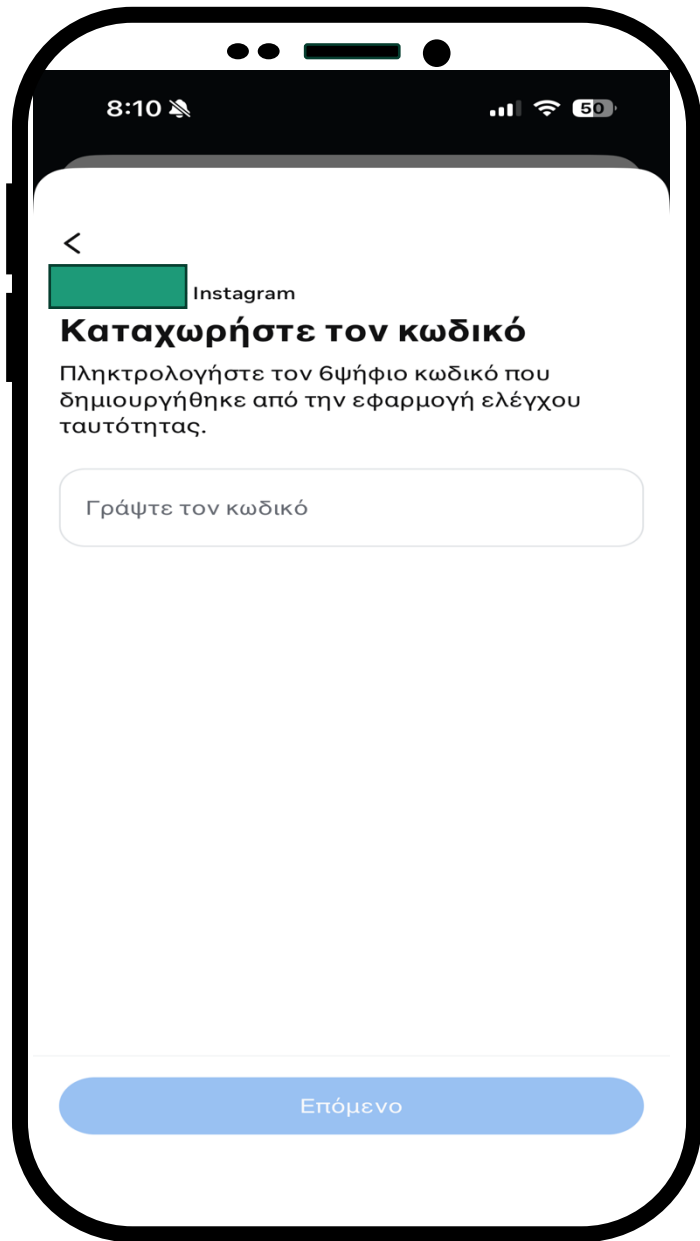
Εκεί, θα εμφανίζεται πάντα ο 6-ψήφιος κωδικός που θα ζητείται για επαλήθευση του λογαριασμού σου στο Instagram αφού ενεργοποίησες την ρύθμιση για Επαλήθευση 2 Βημάτων.

\*Ο κωδικός αυτός ισχύει για περιορισμένο χρόνο, μετά θα εμφανίζεται νέος κωδικός που θα μπορείς να χρησιμοποιήσεις Αυτό γίνεται για την ασφάλεια του λογαριασμού σου.

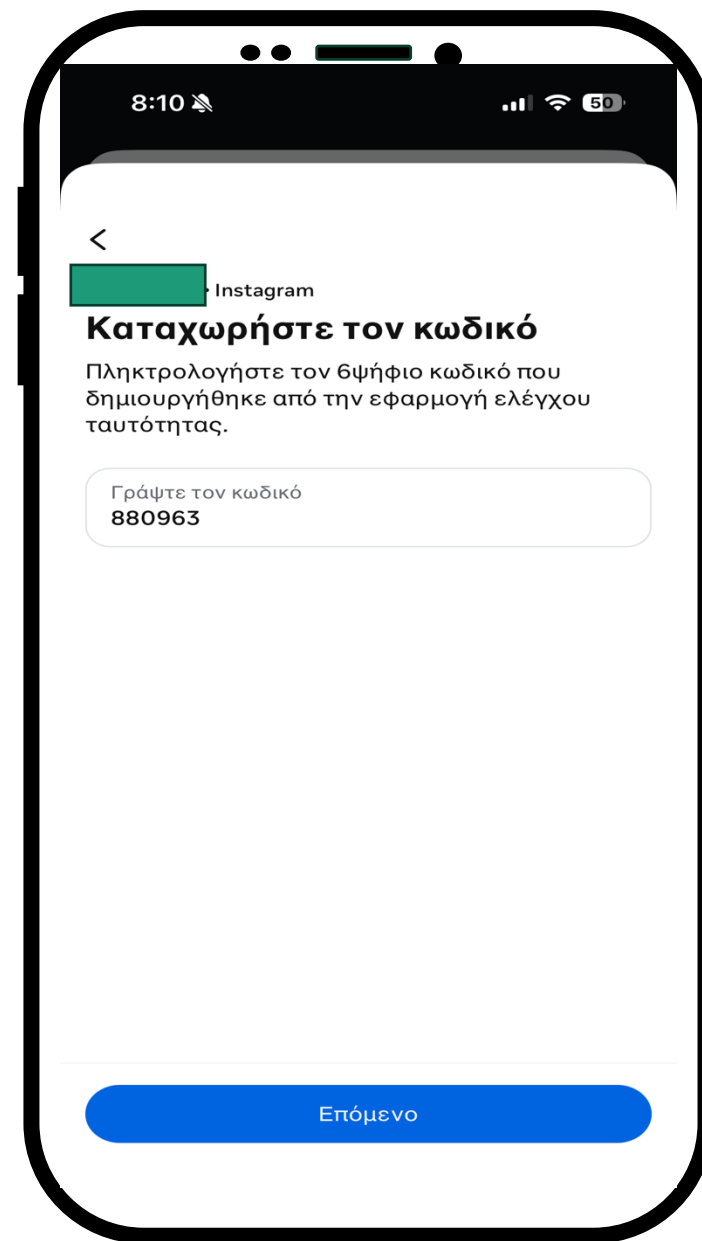


Αντέγραψε ή απομνημόνευσε τον 6-ψήφιο κωδικό.

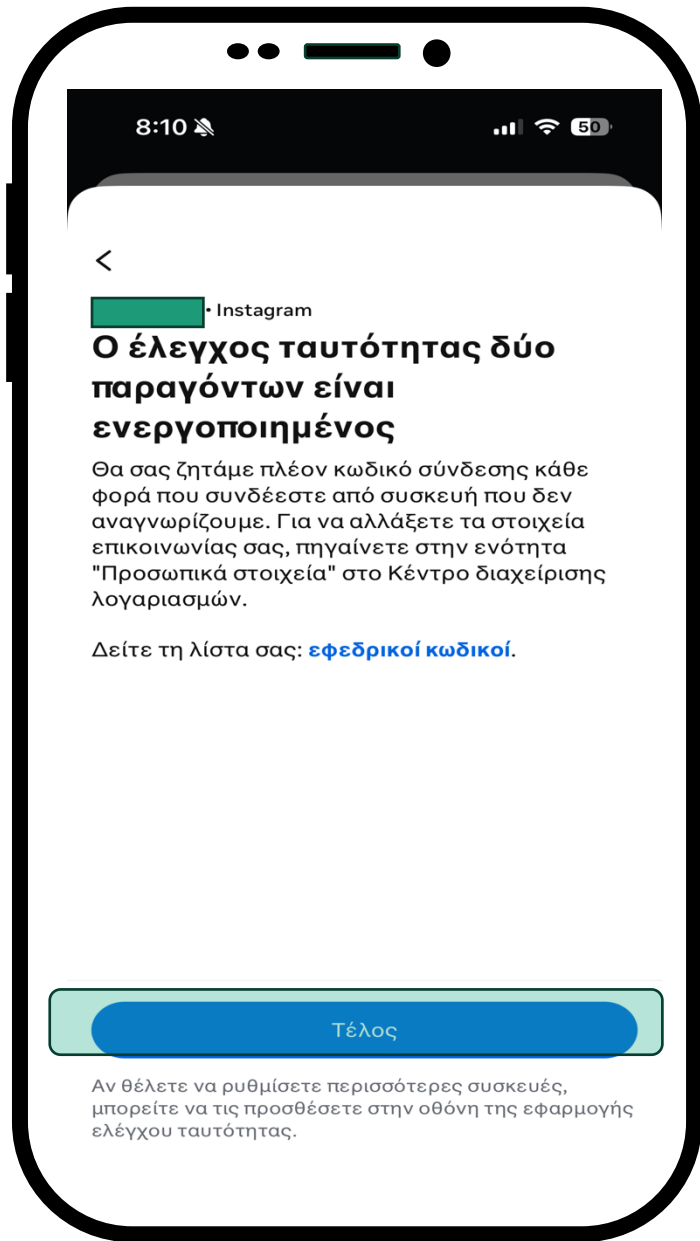
Κλείσε την εφαρμογή.



Άνοιξε ξανά την εφαρμογή Instagram και γράψε τον 6-ψήφιο κωδικό.

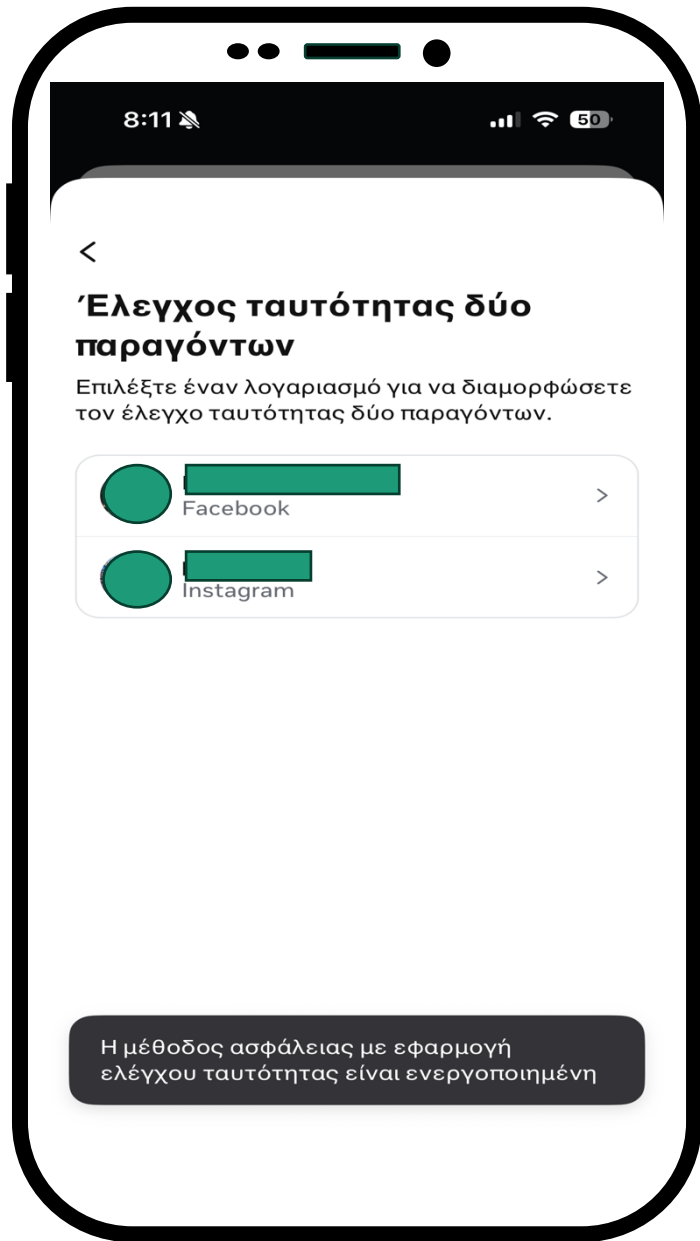


2. Ενεργοποίηση Επαλήθευσης 2 Βημάτων



Έχει ενεργοποιηθεί ο έλεγχος ταυτότητας δύο παραγόντων και σου εξηγεί τι θα συμβαίνει όταν προσπαθείς να συνδεθείς στον λογαριασμό σου.

Πάτησε «**Τέλος**».

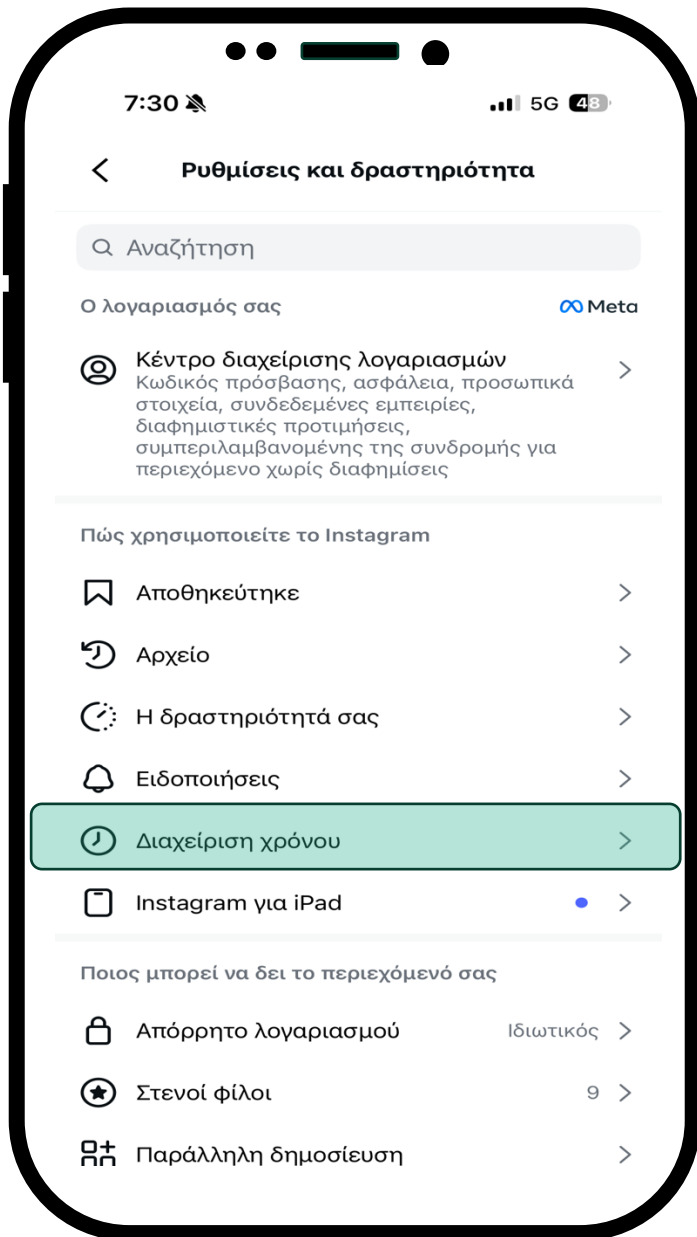


Θα δεις στο κάτω μέρος της οθόνης μήνυμα επιτυχίας.

Αυτό σημαίνει ότι ενεργοποίησες την επαλήθευση 2 βημάτων μέσω εφαρμογής ελέγχου ταυτότητας με επιτυχία.



Ρυθμίσεις Διαχείρισης Χρόνου



## Από την Ρύθμιση «Διαχείριση Χρόνου»

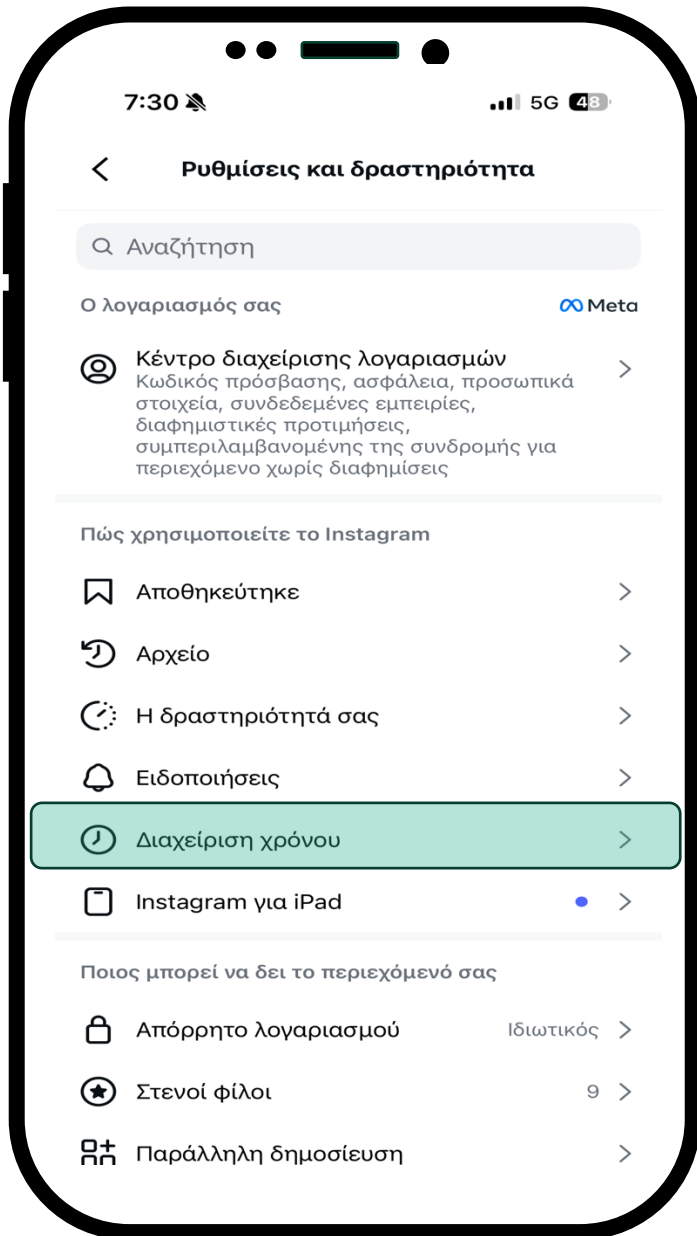
Μπορείς να θέσεις όρια στο καθημερινό χρόνο χρήσης του Instagram και τις ώρες και μέρες που δεν θέλεις να λαμβάνεις ειδοποιήσεις από την εφαρμογή.

Με αυτό τον τρόπο μπορείς να ελέγχεις πόσο χρόνο θα περνάς στην εφαρμογή Instagram.



3.1

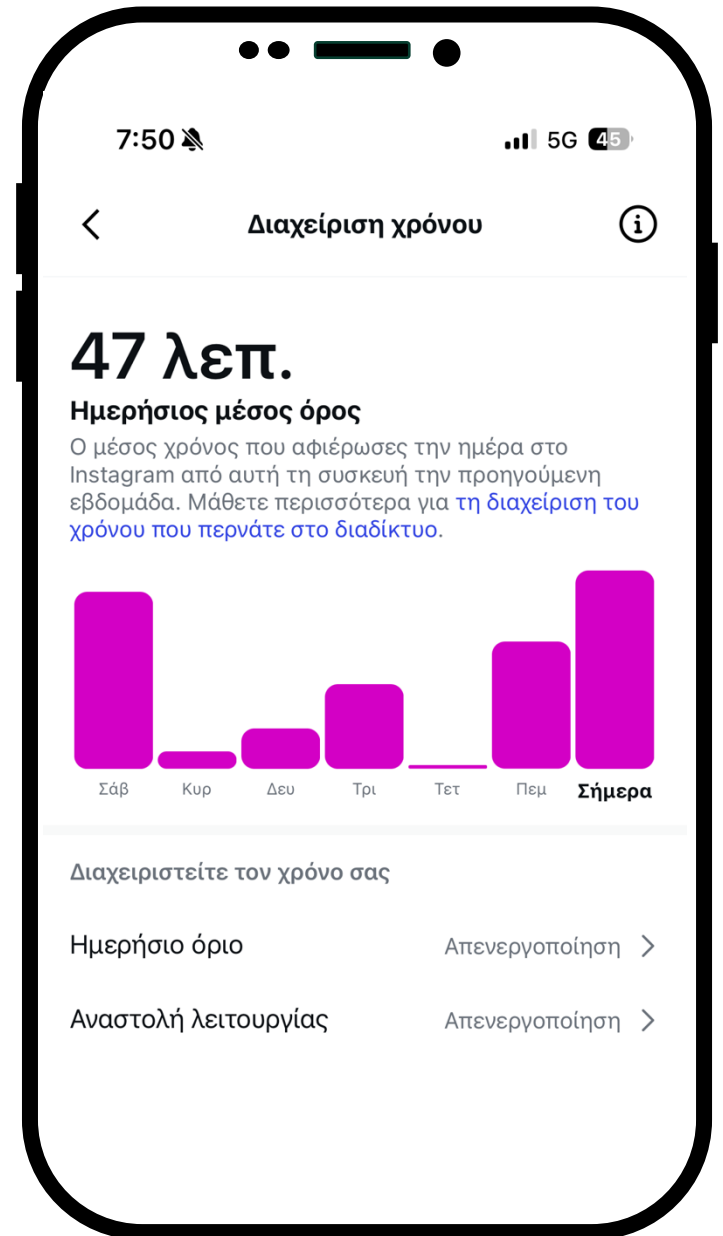
## Ρυθμίσεις Ημερήσιου Όριου Χρήσης



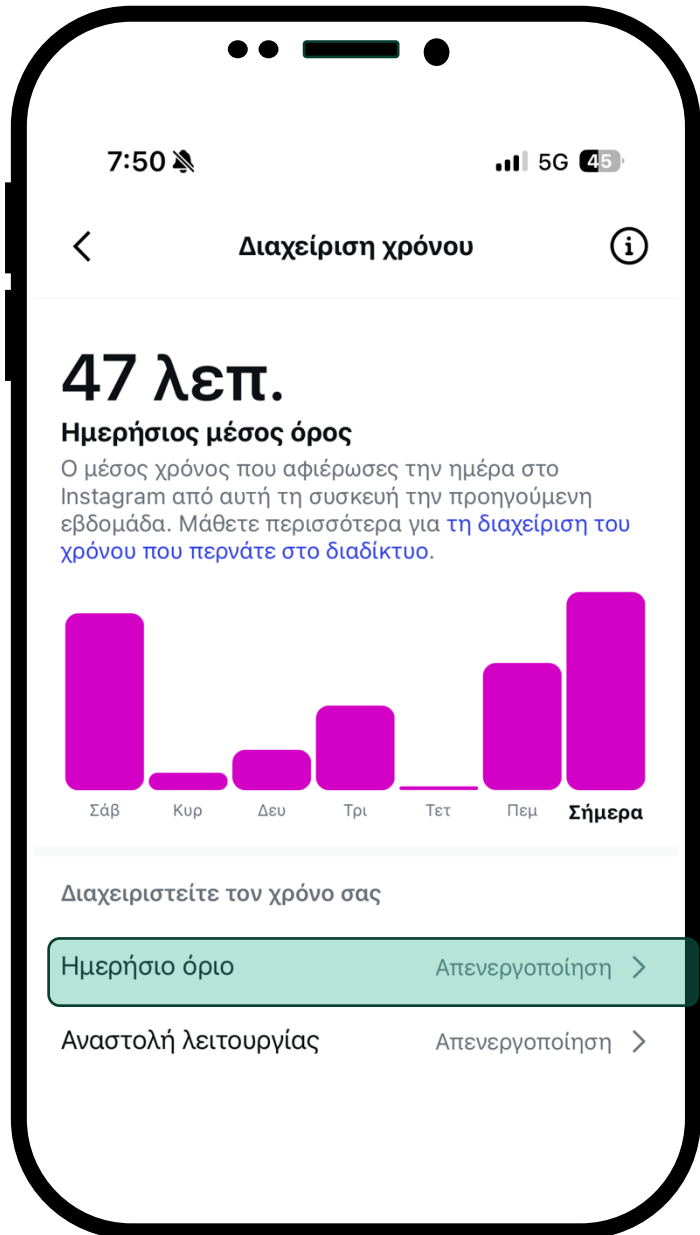
Πάτησε «Διαχείριση Χρόνου»  
για να οδηγηθείς στις ρυθμίσεις



Στην οθόνη αυτή, μπορείς να  
δεις τον ημερήσιο μέσο χρόνο  
χρήσης της εφαρμογής  
Instagram.



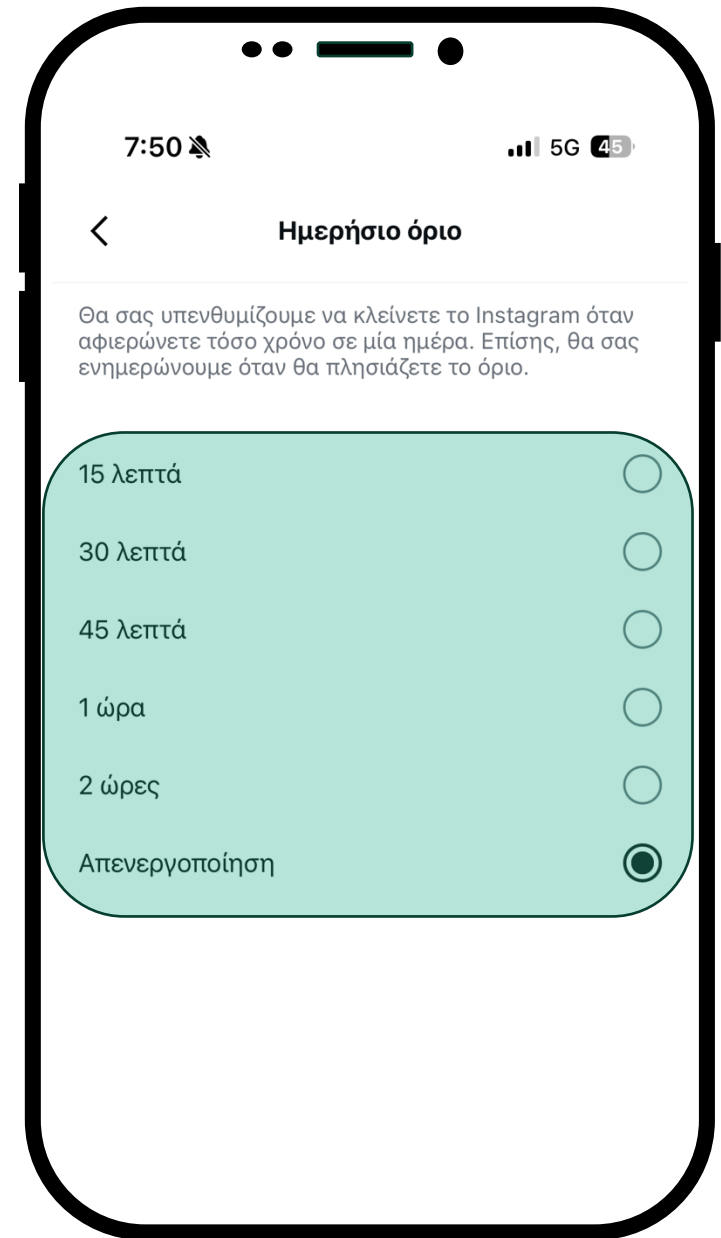
3.1. Ρυθμίσεις Ημερήσιου Όριου Χρήσης



Πάτησε «Ημερήσιο όριο» όπως φαίνεται στην αριστερή οθόνη για να θέσεις όριο στην χρήση της εφαρμογής.

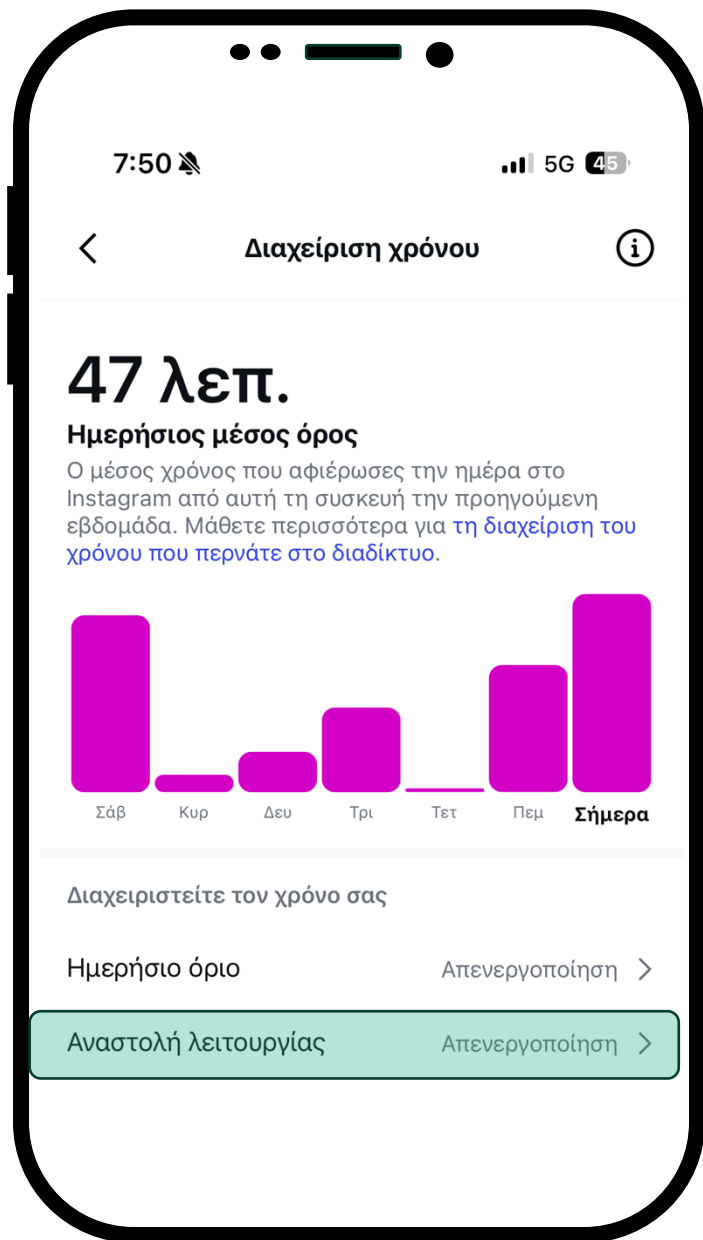


Έπειτα διάλεξε πόσο χρόνο θέλεις να αφιερώνεις στο Instagram σε μία μέρα. \*Όταν περνά αυτός ο χρόνο θα λαμβάνεις υπενθύμιση να κλείνεις την εφαρμογή.



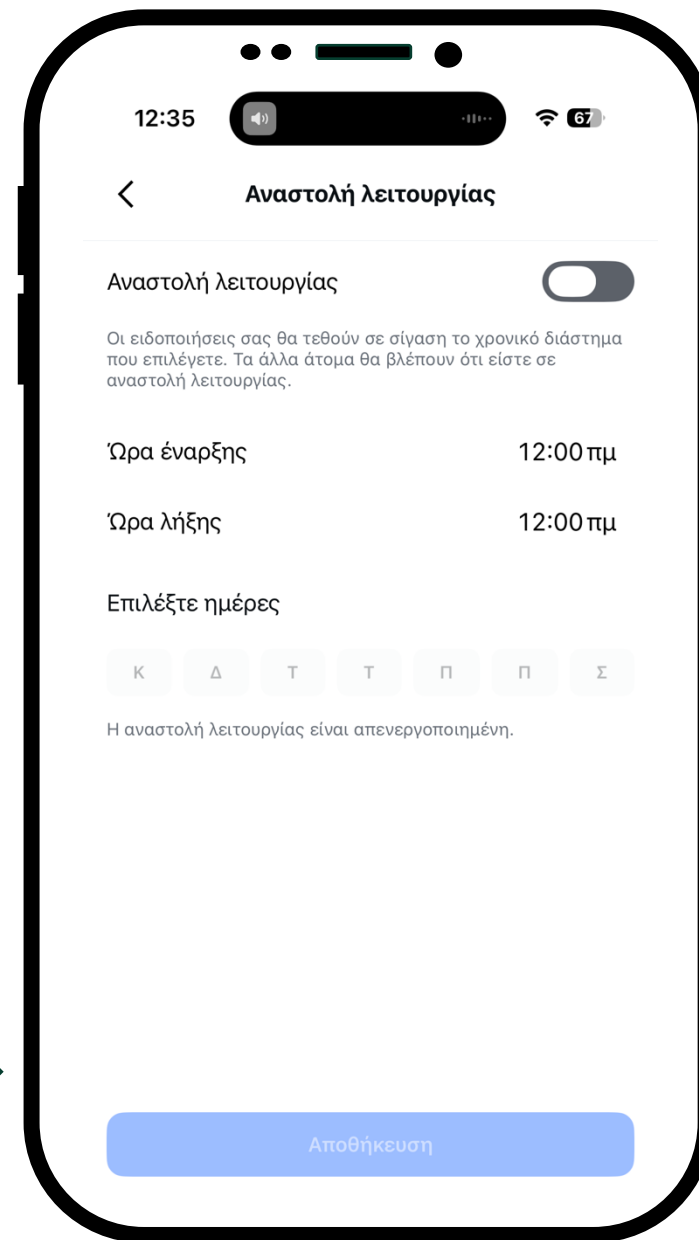


## Ρύθμιση Απενεργοποίησης Ειδοποιήσεων



Για να μπορείς να απενεργοποιήσεις ειδοποιήσεις του Instagram, πάτησε **«Αναστολή λειτουργίας»** όπως φαίνεται στην οθόνη αριστερά.

Έπειτα μπορείς να ενεργοποιήσεις την ρύθμιση πατώντας το κουμπί πάνω δεξιά.



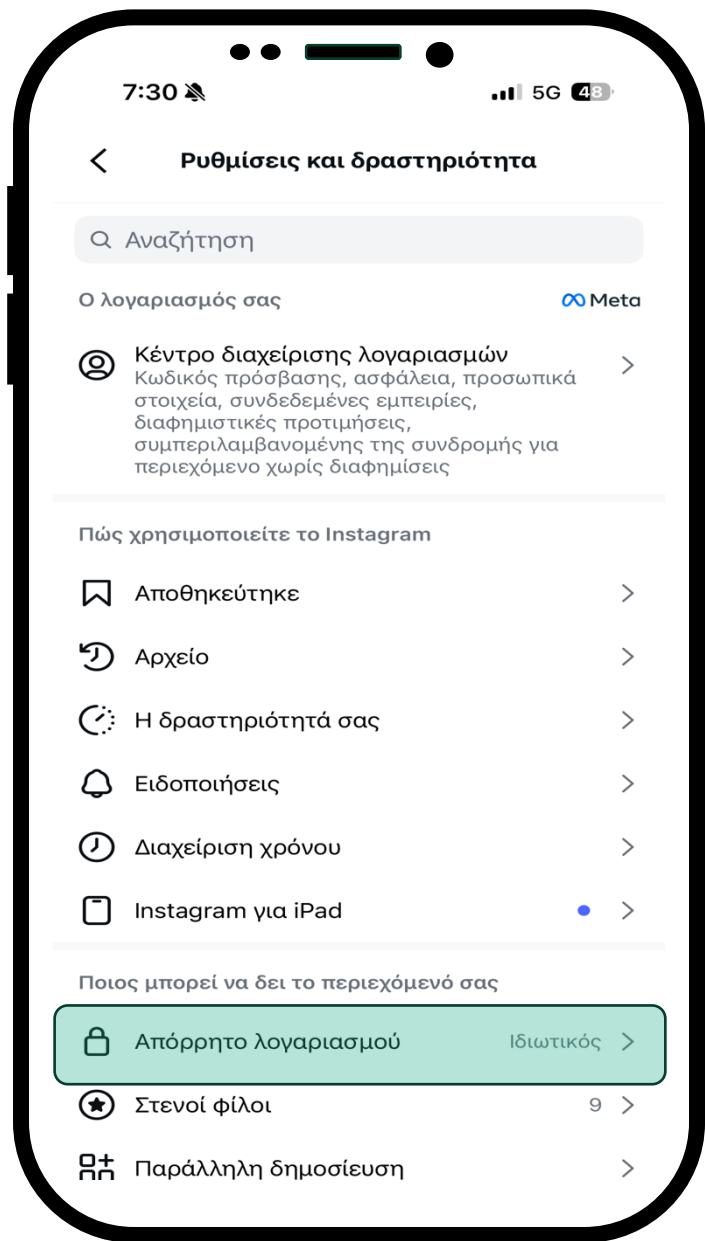


Έπειτα, μπορείς να **επιλέξεις τις ώρες έναρξης και λήξης αναστολής** όπως φαίνεται στην οθόνη αριστερά.

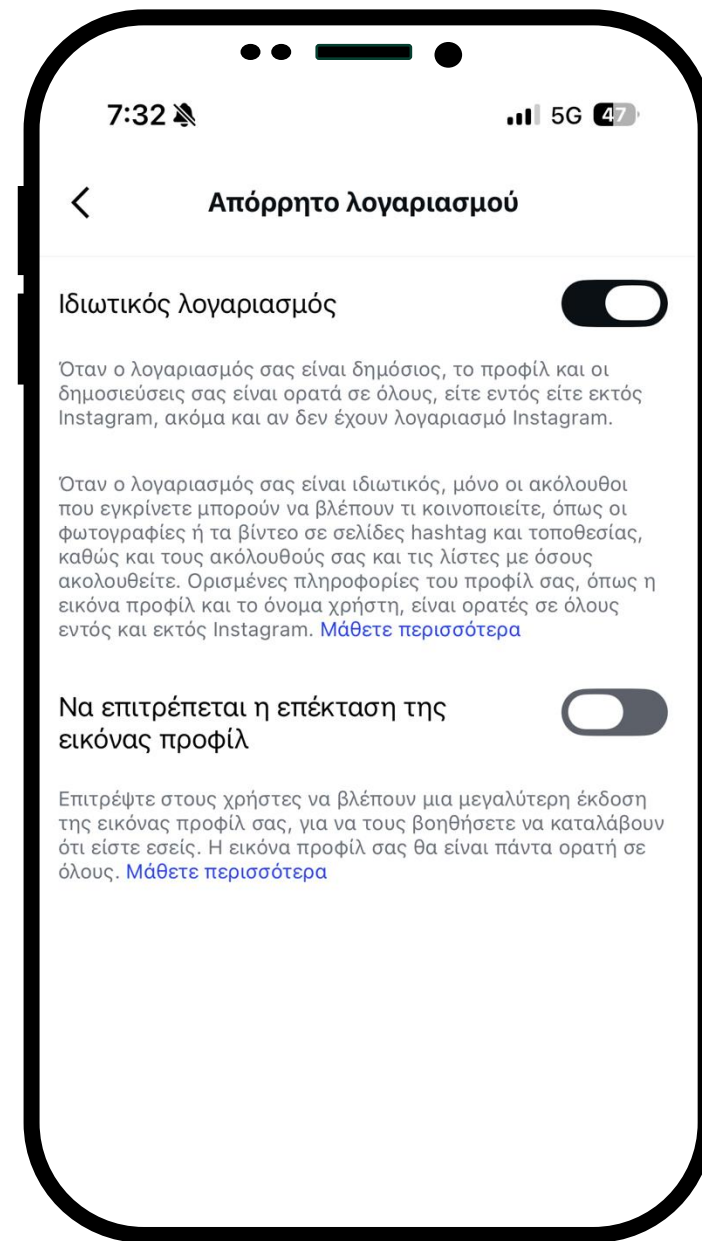
Αυτές τις ώρες και μέρες δεν θα λαμβάνεις ειδοποιήσεις από το Instagram.

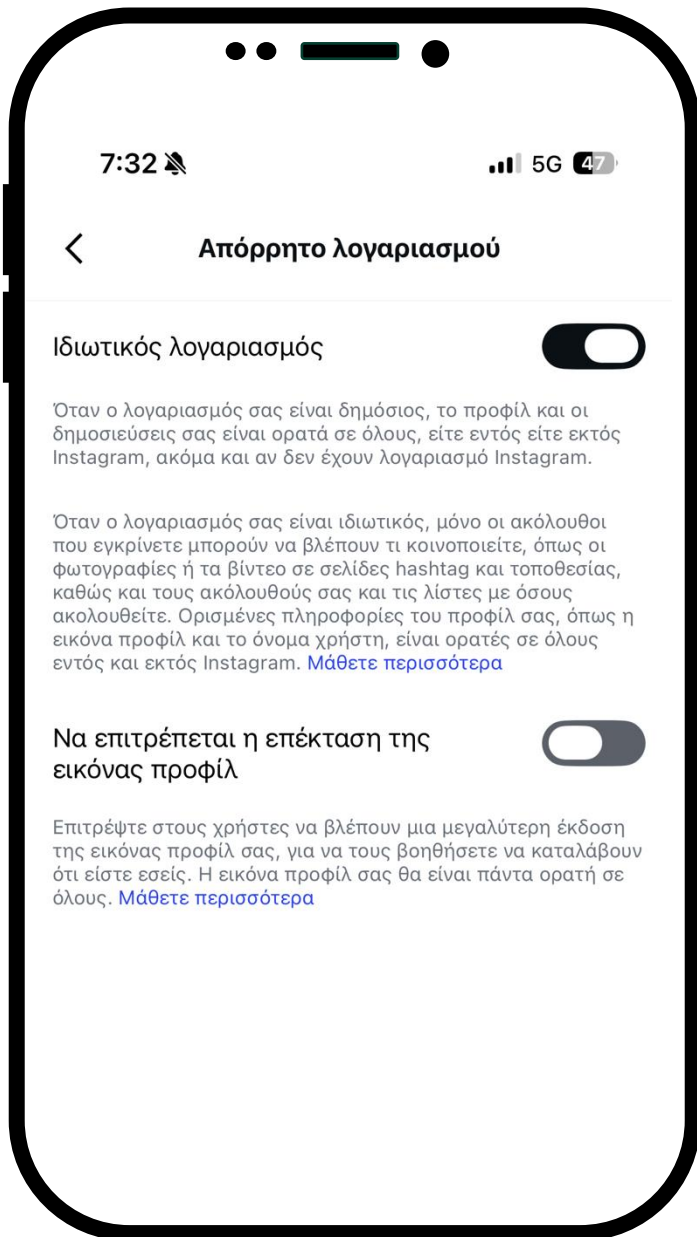


Ιδιωτικός Λογαριασμός



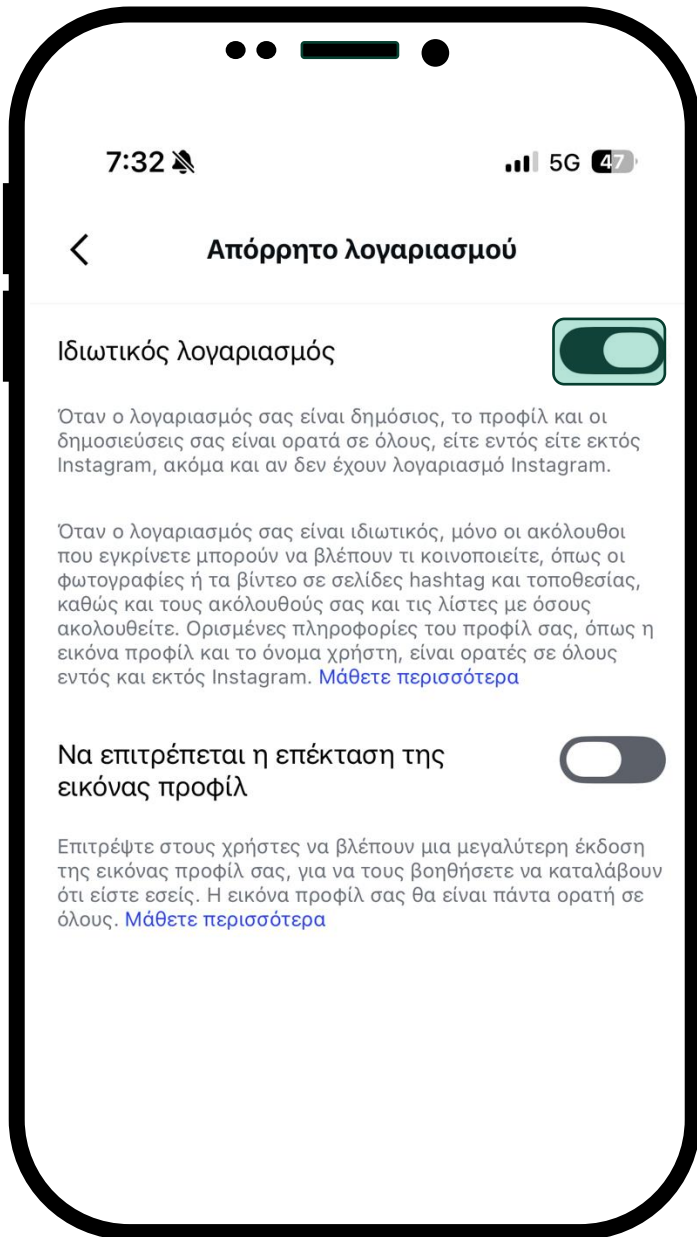
Από τις Ρυθμίσεις  
επέλεξε «Απόρρητο  
λογαριασμού»





Αν ο λογαριασμός σου είναι ιδιωτικός μόνο όσοι εγκρίνεις θα μπορούν να σε ακολουθούν και να βλέπουν τις φωτογραφίες, βίντεο, stories που ανεβάζεις.

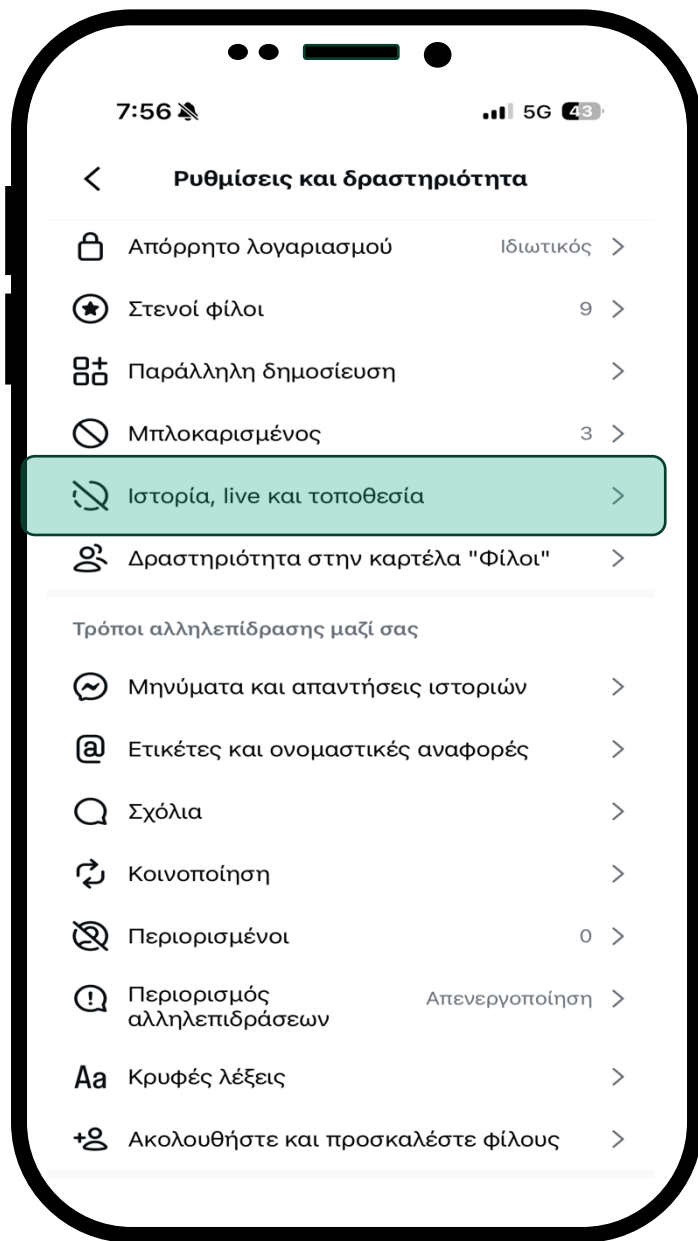
Έτσι αποτρέπεις από άγνωστα προφίλ να βλέπουν τις δημοσιεύσεις σου.



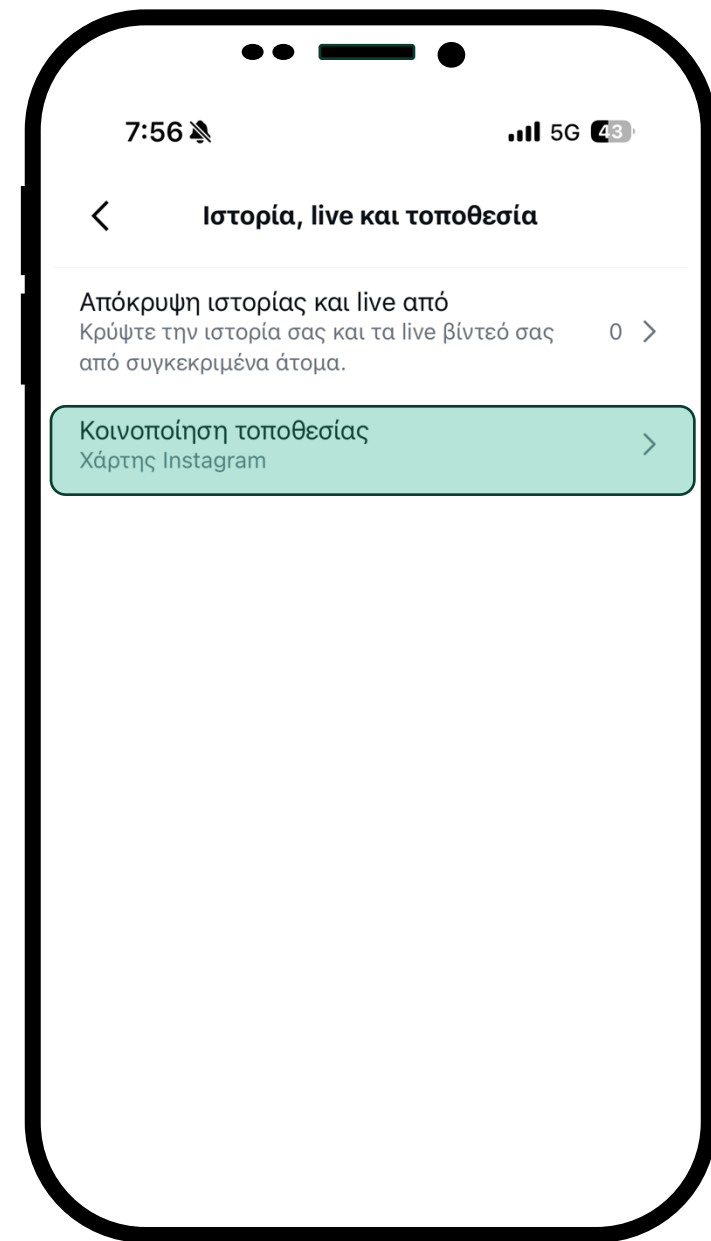
Πάτησε αυτό το κουμπί και θα γίνει ο λογαριασμός ιδιωτικός.

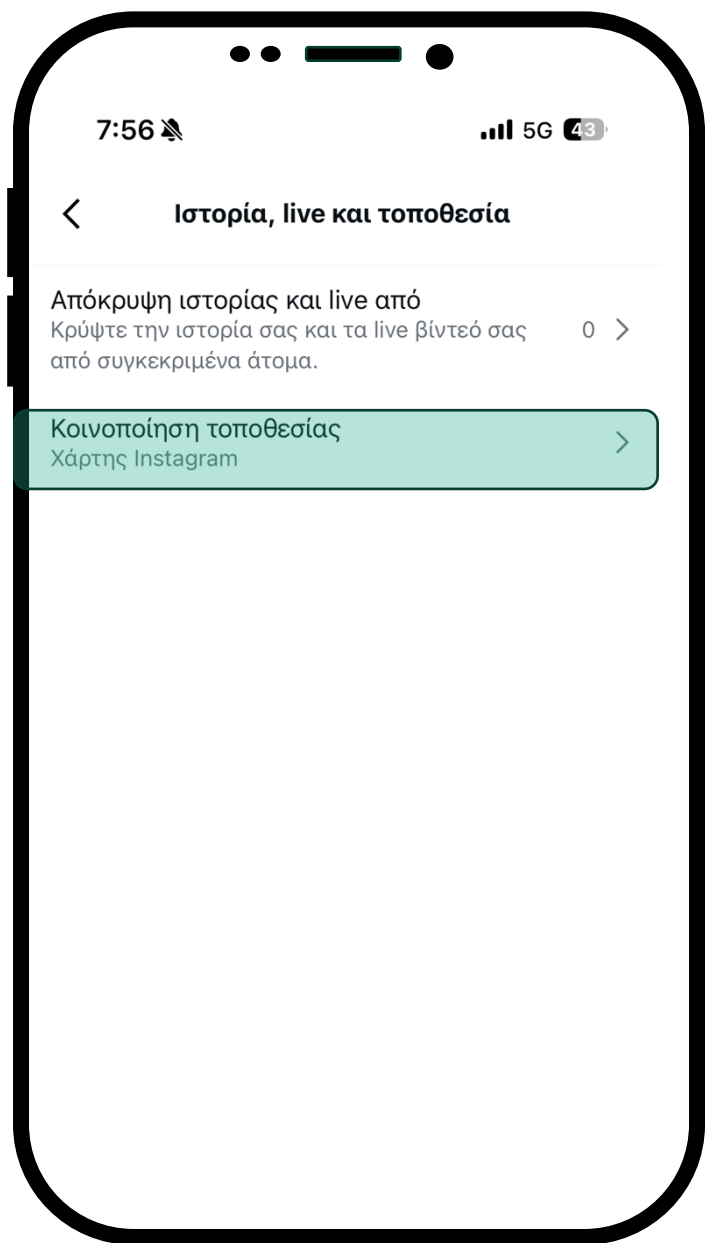


Απενεργοποίηση Κοινοποίησης  
Τοποθεσίας

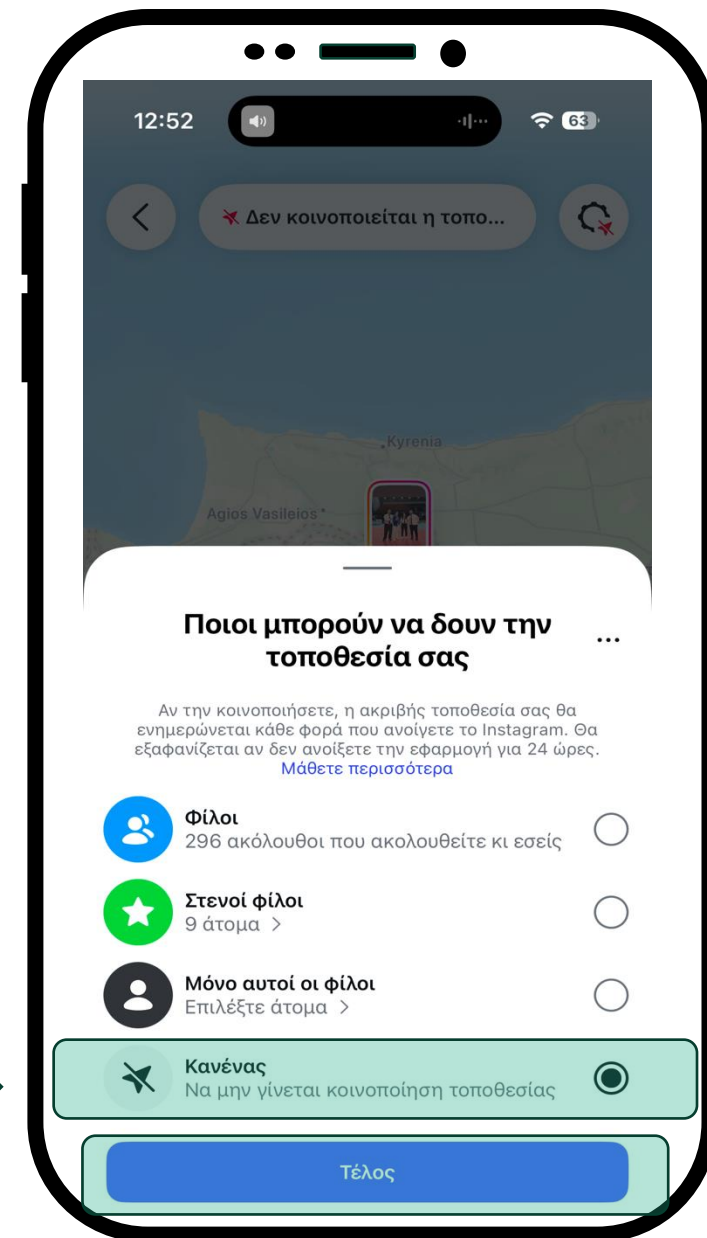


**Επέλεξε «Ιστορία, live και τοποθεσία» για να βρεις την ρύθμιση «Κοινοποίηση τοποθεσίας».**





Έπειτα, στο «Ποιοι μπορούν να δουν την τοποθεσία σας» επέλεξε «Κανένας» και μετά «Τέλος».

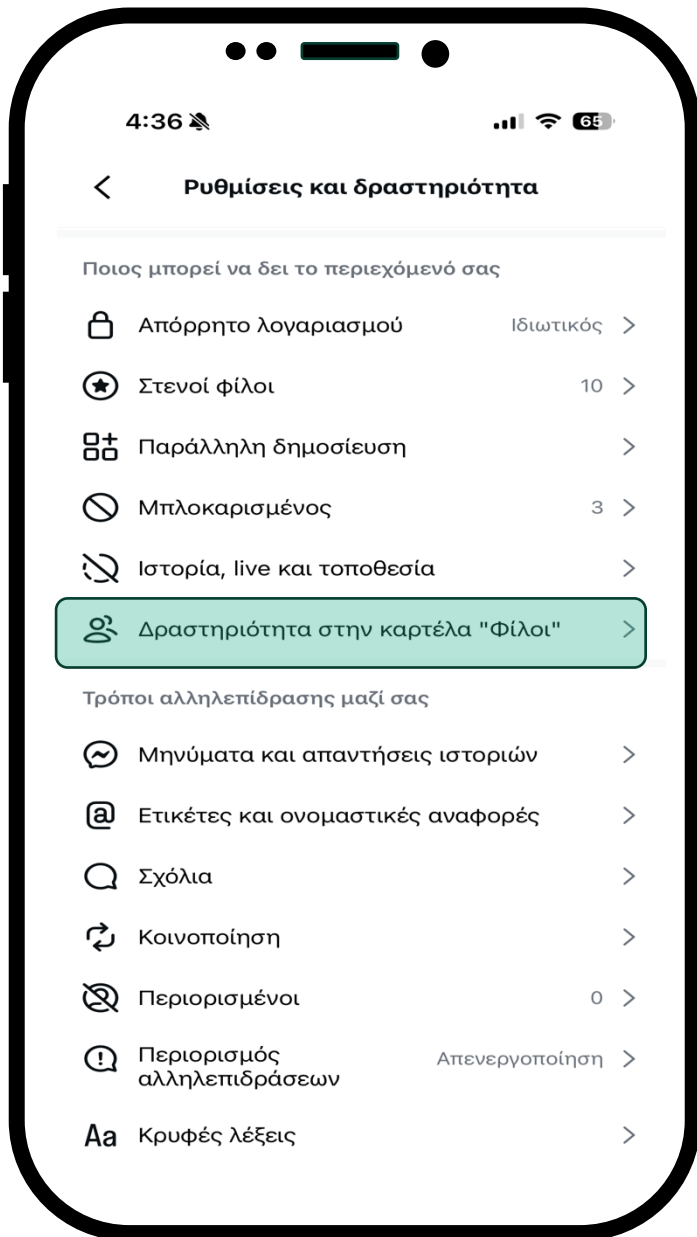




Ιδιωτικότητα likes

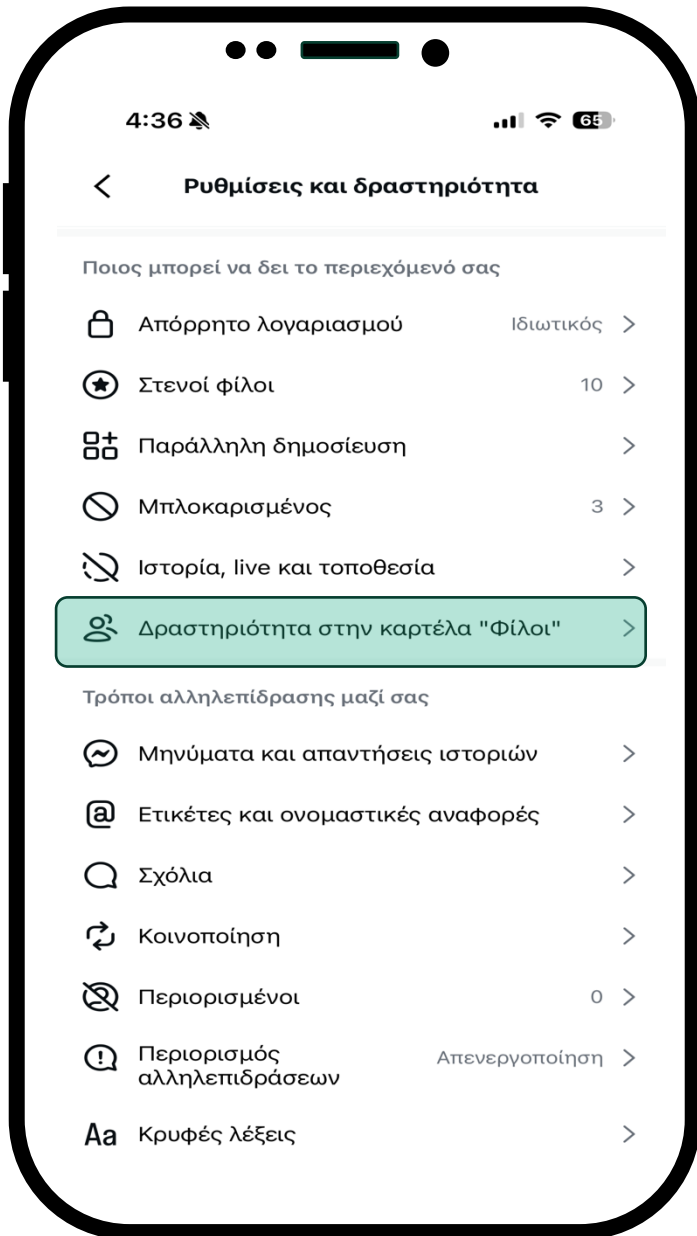
(Μου αρέσει) και Σχολίων

στα reels στην καρτέλα Φίλοι



Μπορείς να επιλέξεις αν θα βλέπουν τα likes (Μου αρέσει) και τα σχόλια σου στα reels στην καρτέλα «Φίλοι» οι ακόλουθοί σας.

Για περισσότερη ιδιωτικότητα καλύτερα να επιλέξεις να μην τα βλέπει κανείς.



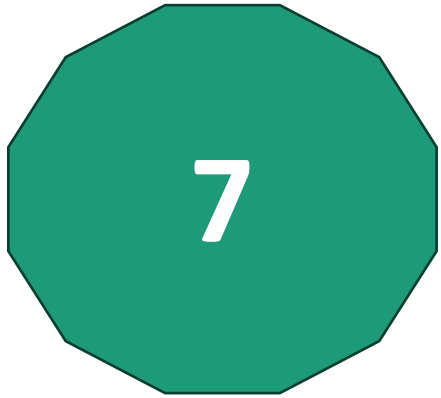
Πατώντας το «Δραστηριότητα στην Καρτέλα φίλοι» θα σου δοθούν οι επιλογές:

- Ακόλουθοι που ακολουθείς και εσύ
- **Κανείς.**

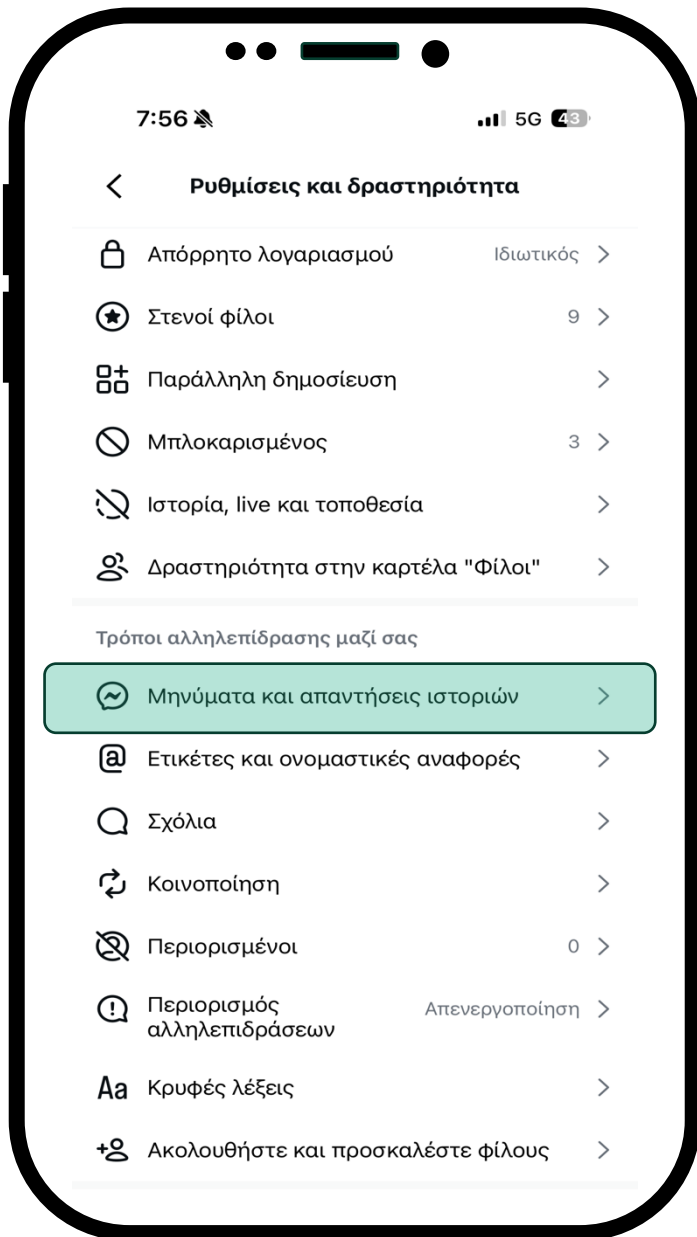
**Καλύτερα να επιλέξεις «Κανείς».**



6. Ιδιωτικότητα likes (Μου αρέσει) και Σχολίων στα reels στην καρτέλα Φίλοι



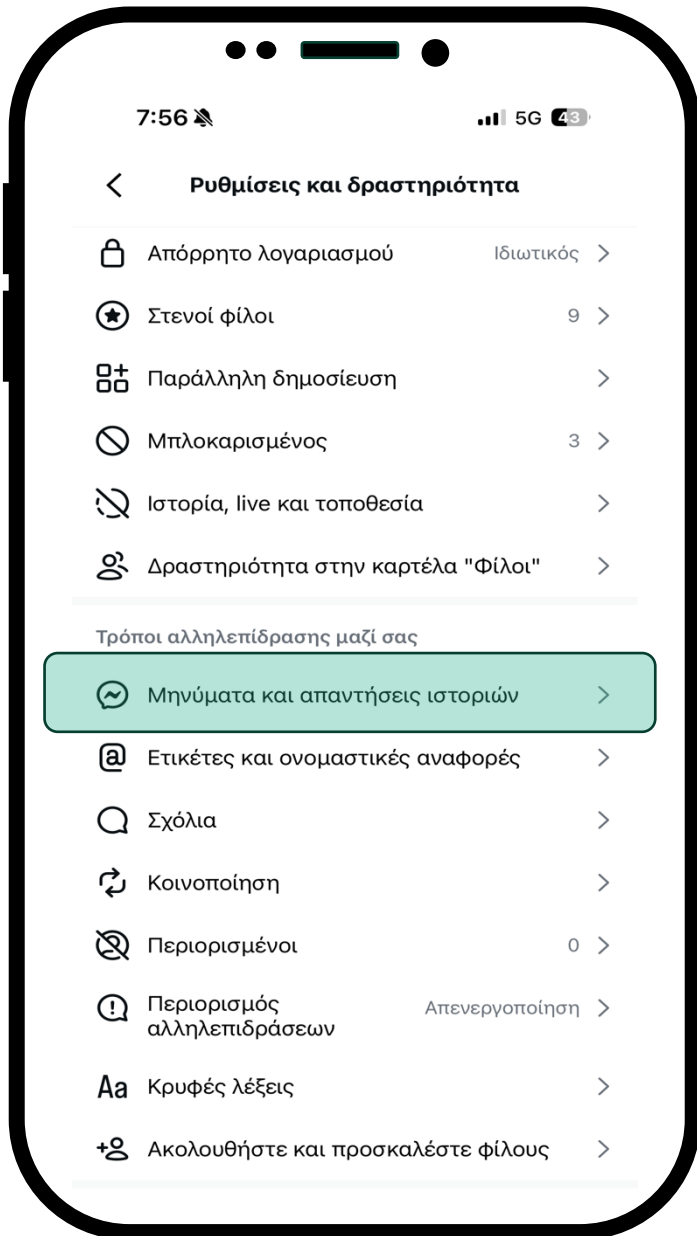
# Διαχείριση Μηνυμάτων



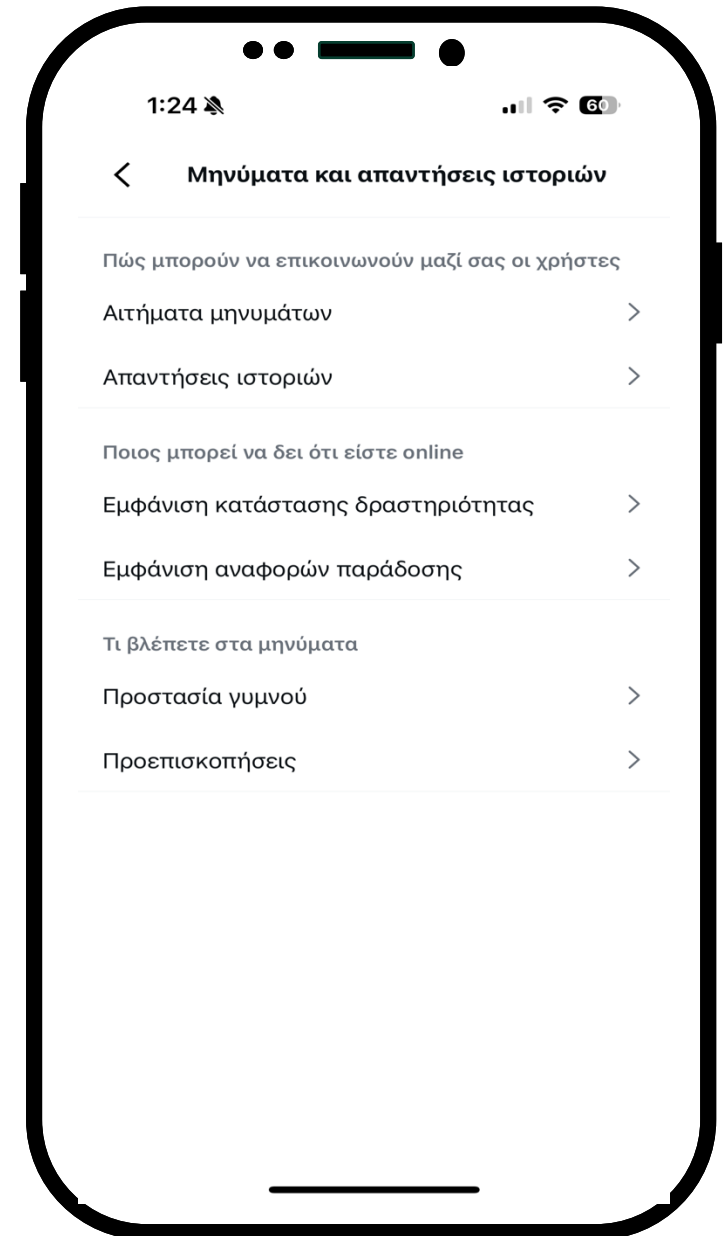
Τα μηνύματα από άγνωστους λογαριασμούς έρχονται σαν αιτήματα. Μπορείς να επιλέξεις να μην λαμβάνεις καν τα αιτήματα μηνυμάτων.

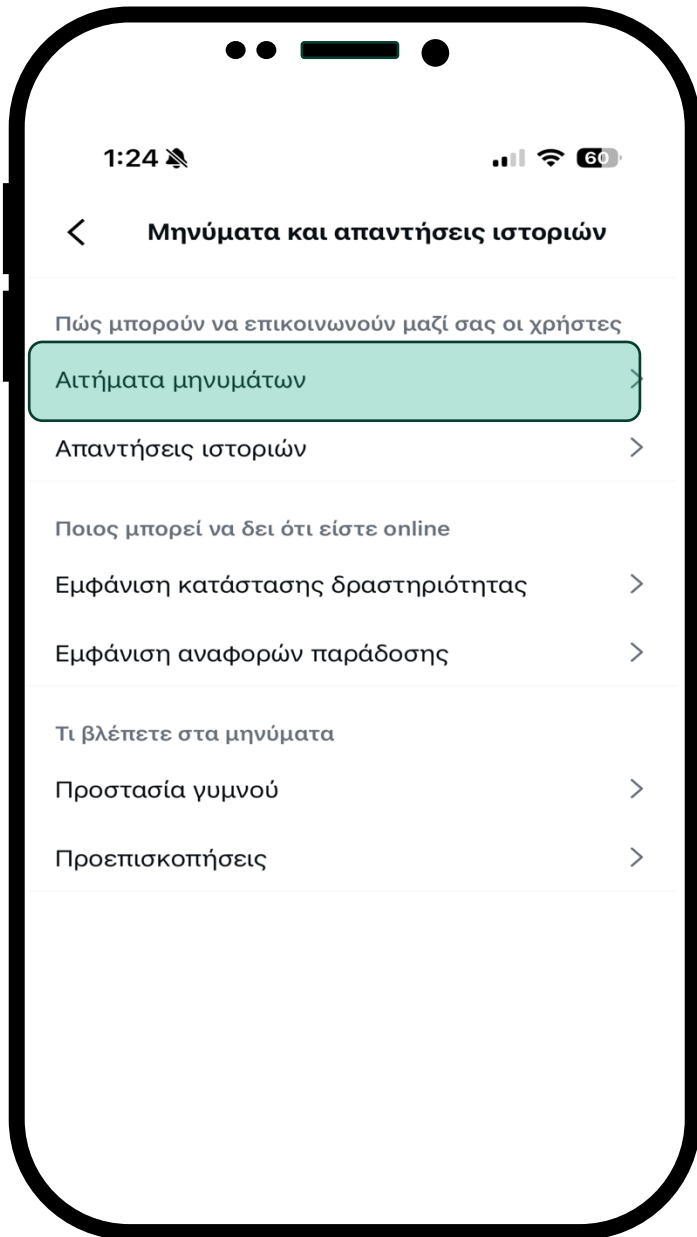
Με αυτήν την ρύθμιση δεν θα μπορούν να επικοινωνήσουν μαζί σου άγνωστοι μέσω άμεσων μηνυμάτων στο TikTok.

Επίσης, μπορείς να επιλέξεις ποιοι μπορούν να σε προσθέσουν σε ομαδικές συνομιλίες.

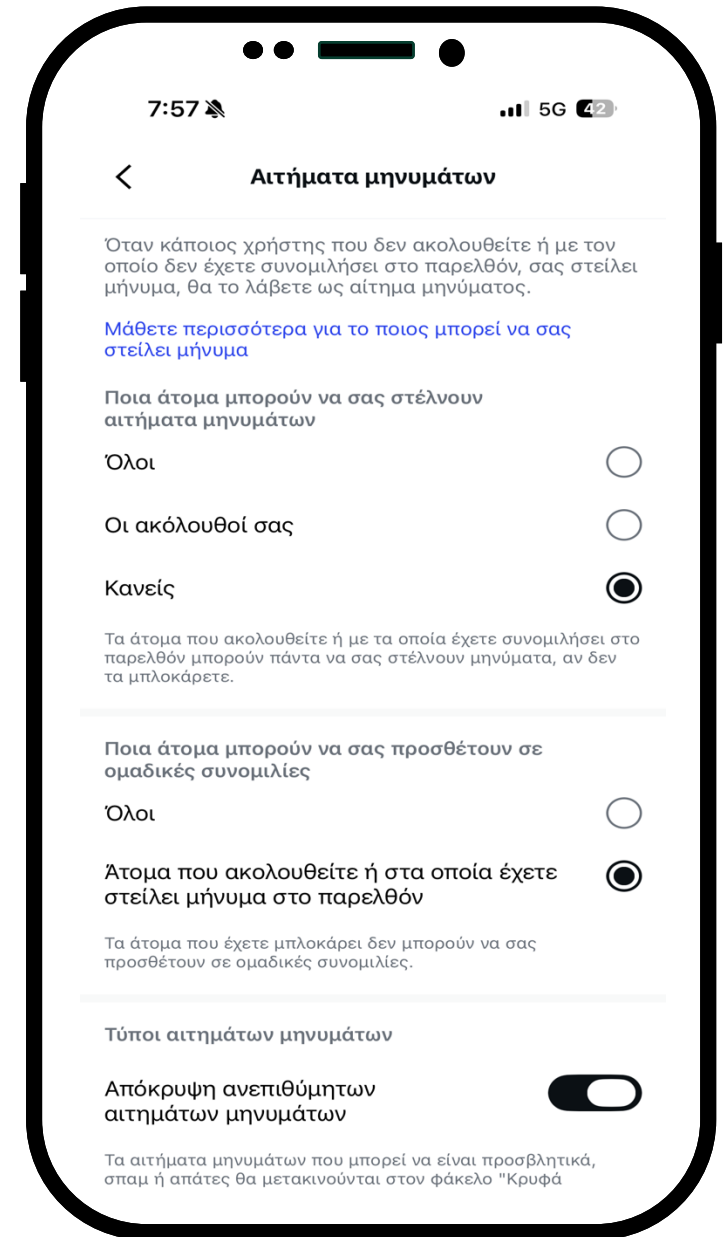


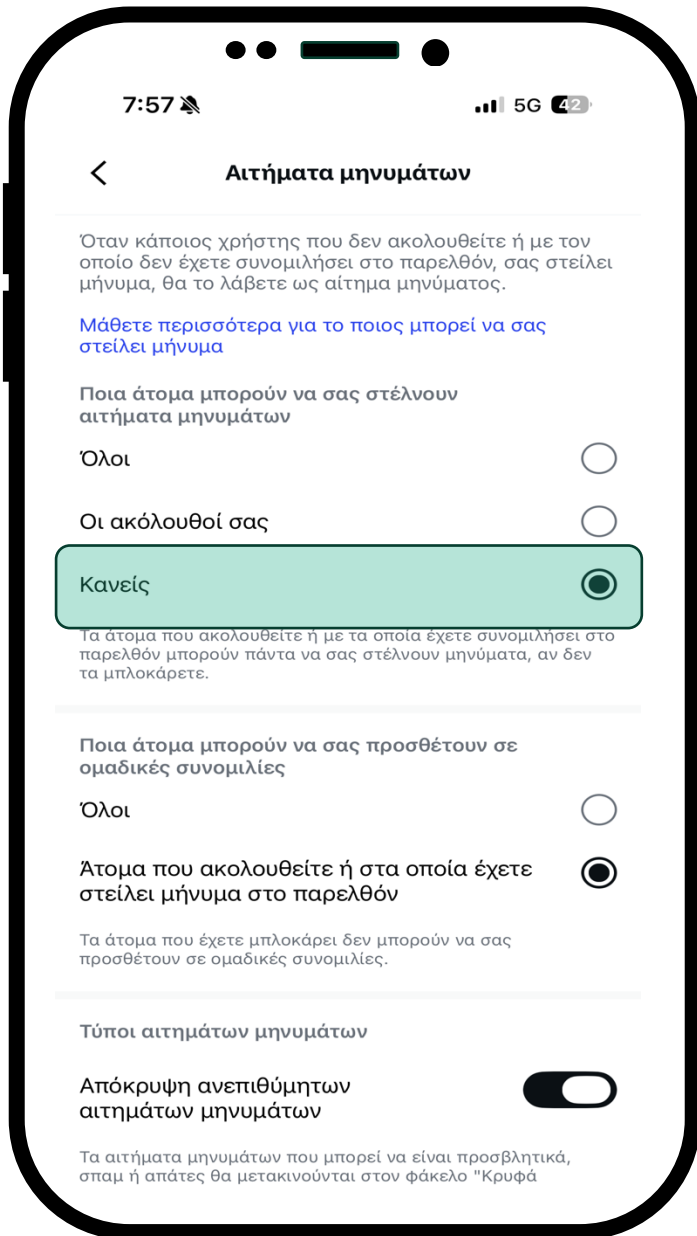
Πατώντας πάνω στο  
**«Μηνύματα και  
απαντήσεις ιστοριών»**,  
θα μεταβείς στην οθόνη  
για την διαχείριση των  
μηνυμάτων και  
απαντήσεων ιστοριών  
όπως φαίνεται δεξιά.





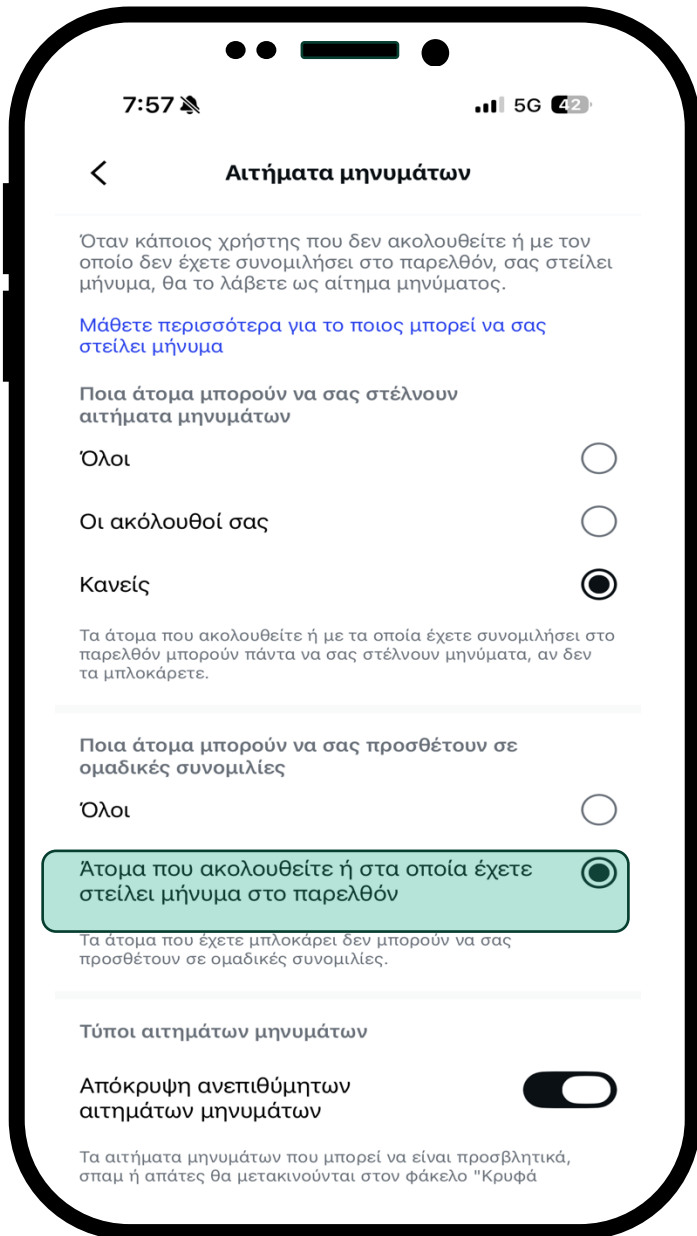
Πατώντας πάνω στο «Αιτήματα Μηνυμάτων», θα μεταβείτε στην οθόνη για την διαχείριση των αιτημάτων μηνυμάτων όπως φαίνεται δεξιά.





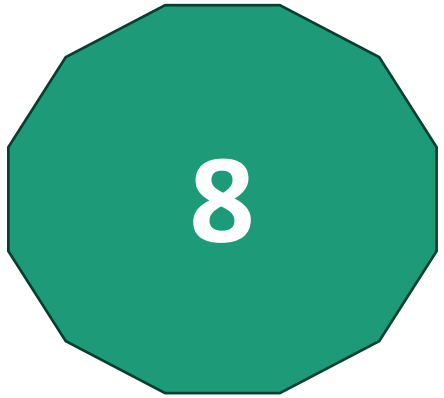
Έπειτα, επέλεξε «Κανείς» στο «Ποια άτομα μπορούν να σας στέλνουν αιτήματα μηνυμάτων».

Με αυτήν την επιλογή δεν θα μπορούν άτομα τα οποία δεν ακολουθείς να επικοινωνούν μαζί σου

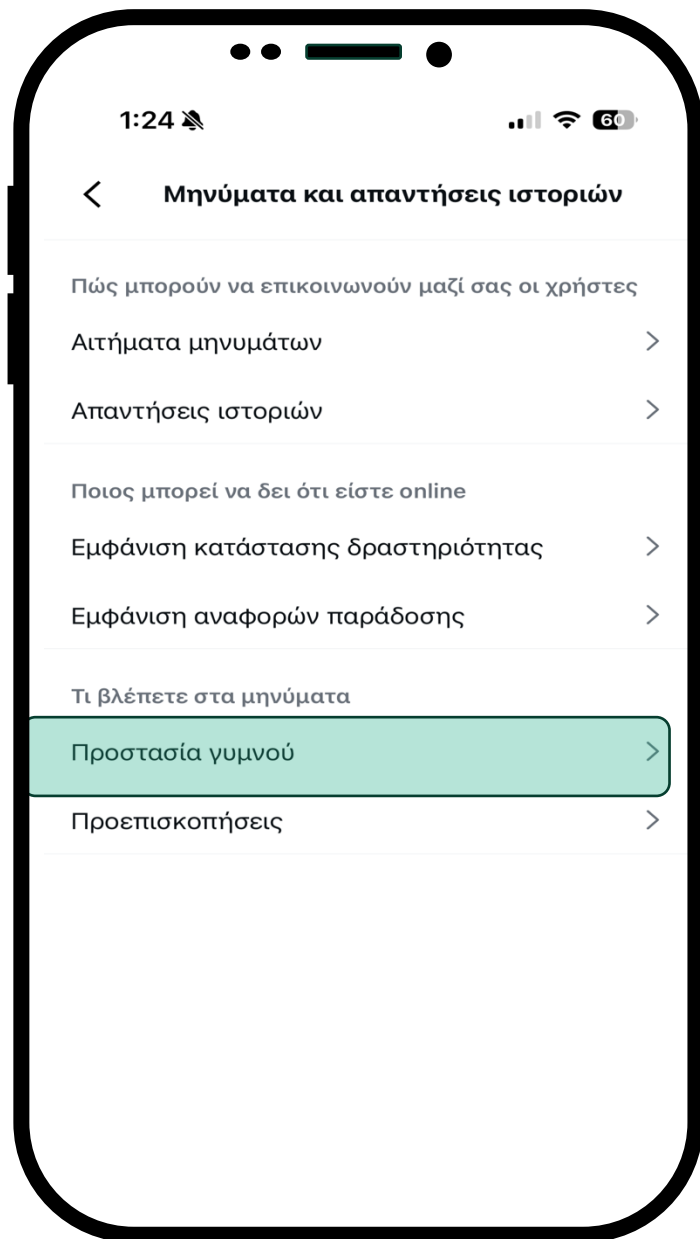


Επίσης, επέλεξε να μπορούν να σε προσθέσουν σε **ομαδικές συνομιλίες** μόνο άτομα τα οποία ακολουθείτε ή στα οποία έχετε στείλει μήνυμα στο παρελθόν.

Με αυτήν την επιλογή δεν θα μπορούν άτομα τα οποία δεν γνωρίζεις να σε προσθέτουν σε ομαδικές συνομιλίες.



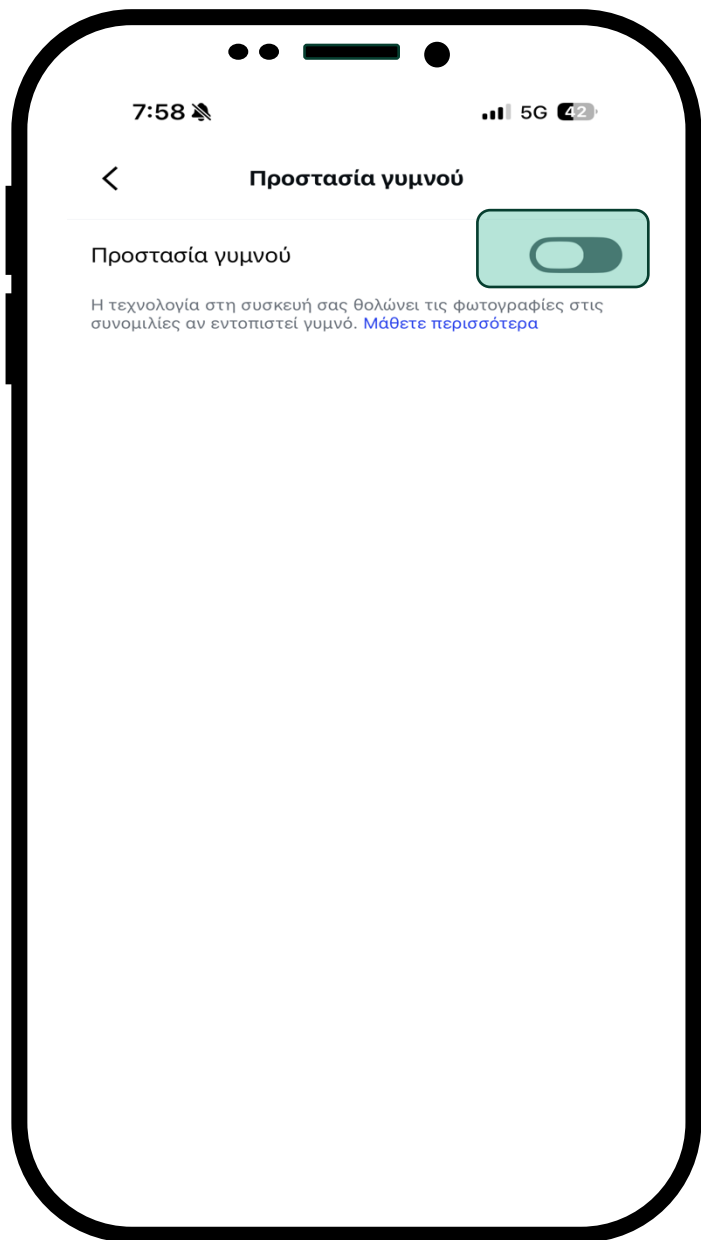
Προστασία από  
γυμνό περιεχόμενο στα μηνύματα



Υπάρχει επιλογή αν εντοπιστεί γυμνό περιεχόμενο σε φωτογραφίες στις συνομιλίες σου να τις θολώνει.

\* Δεν διαγράφονται και δεν αποκρύπτονται οι φωτογραφίες, απλά θολώνονται.

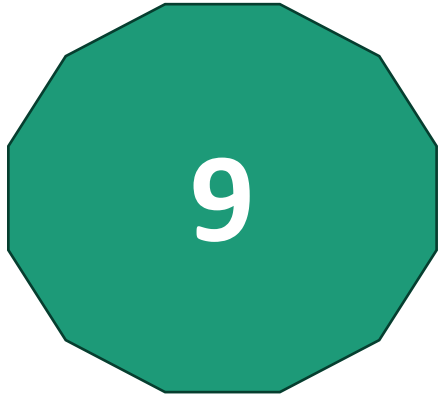
\* Δεν εντοπίζονται πάντα με 100% ακρίβεια οι φωτογραφίες με γυμνό περιεχόμενο, ενδέχεται κάποιες φωτογραφίες να μην τις εντοπίσει ο αλγόριθμος.



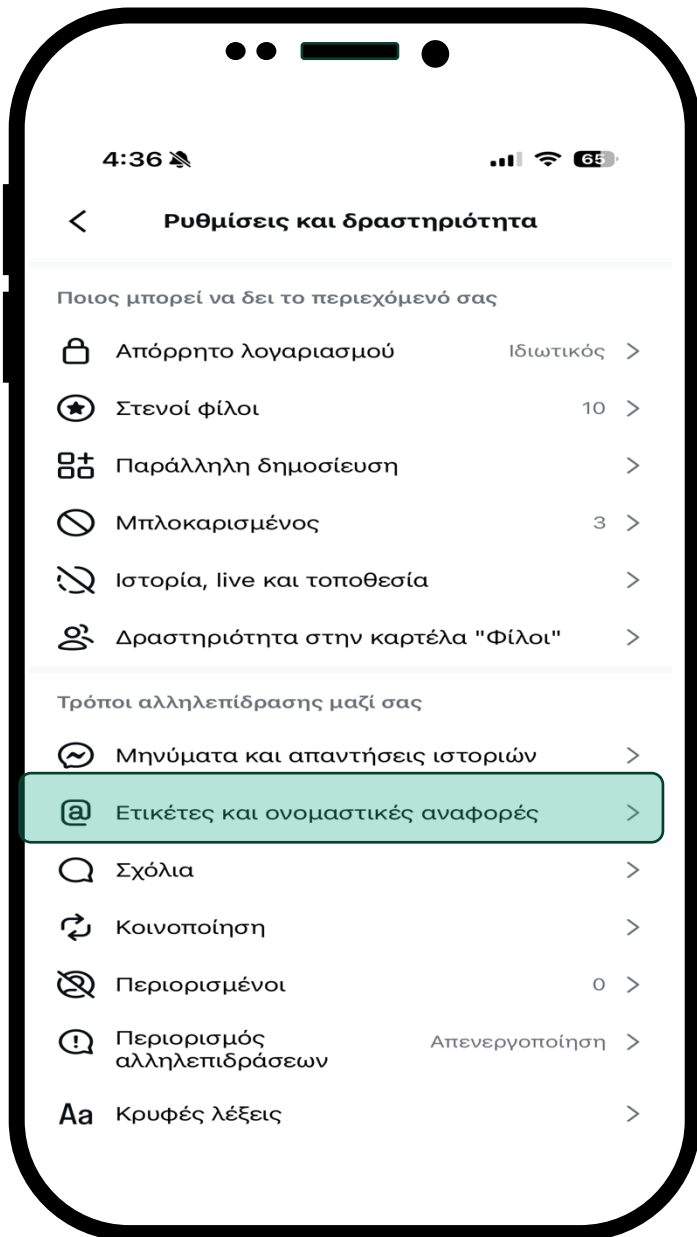
Πάτησε το κουμπί στην αριστερή οθόνη για να ενεργοποιήσεις την «Προστασία γυμνού».

Έπειτα πάτησε «Ενεργοποίηση».



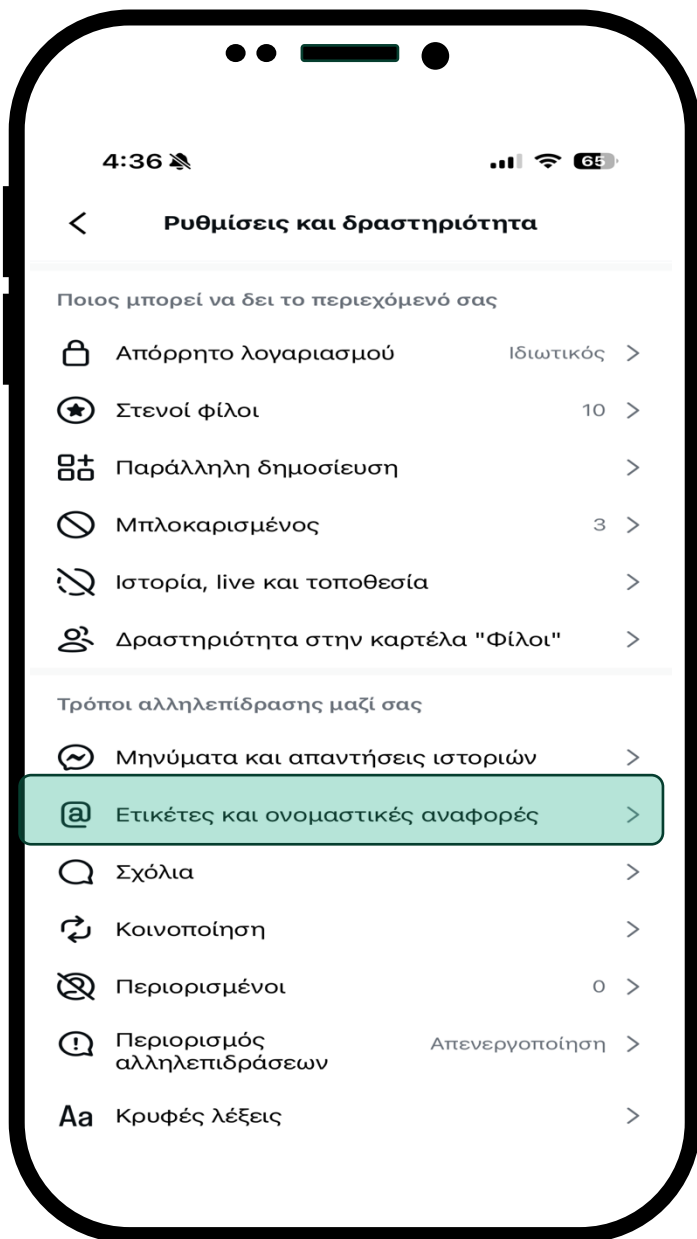


## Διαχείριση Ετικετών/Αναφορών (Mentions, Tags)

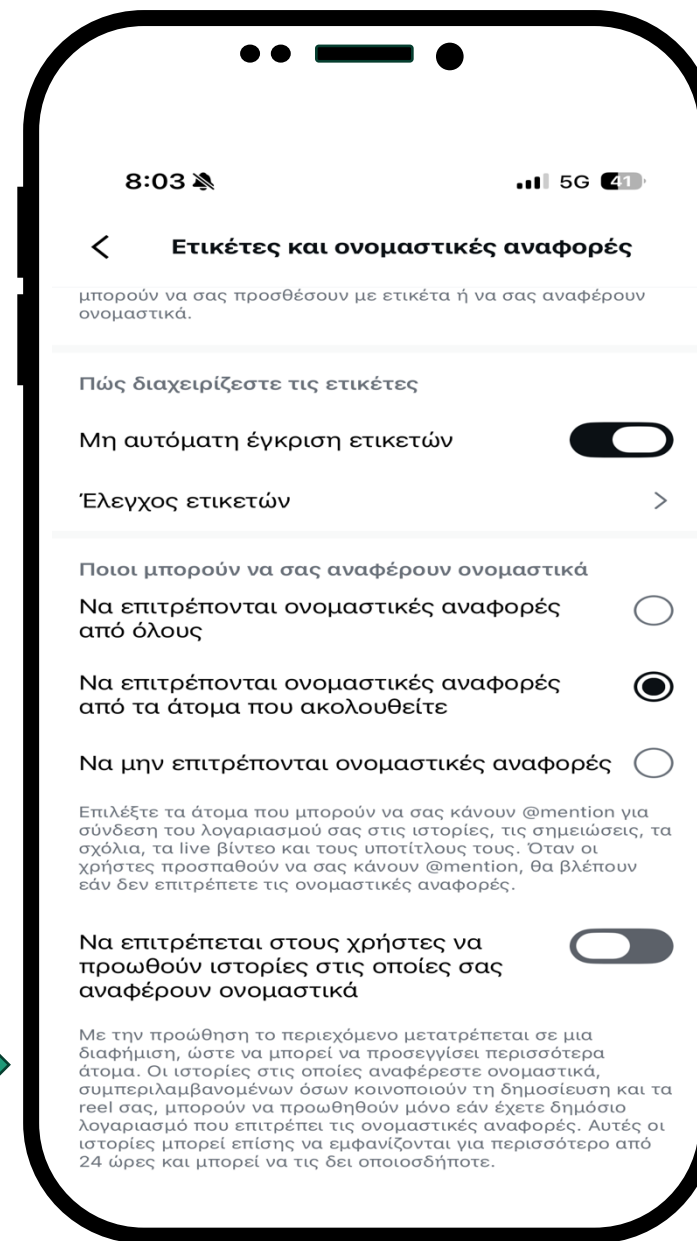


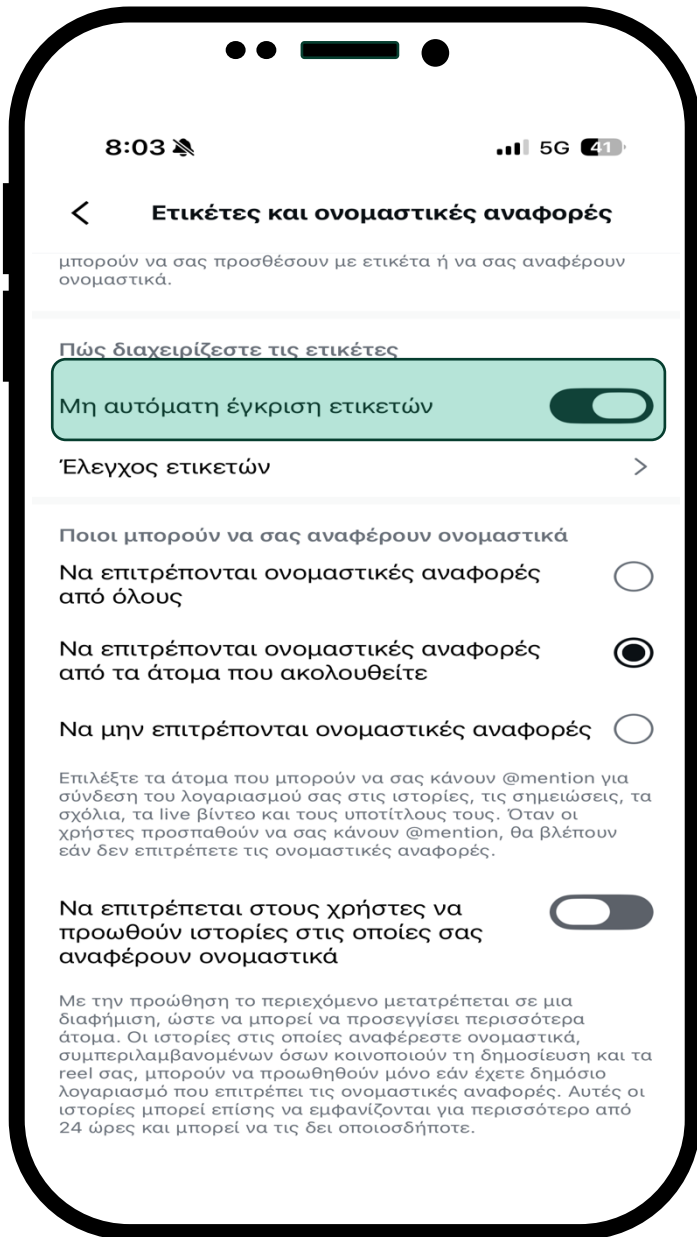
Μπορείς να επιλέξεις ποιοι μπορούν να σε αναφέρουν (mention, tag) σε βίντεο, εικόνες, σχόλια, ιστορίες στο Instagram.

Έτσι, λιγότεροι άγνωστοι ή κακόβουλοι χρήστες μπορούν να συνδέσουν τον λογαριασμό σου με περιεχόμενο, σχόλια ή συζητήσεις χωρίς τη θέλησή σου.



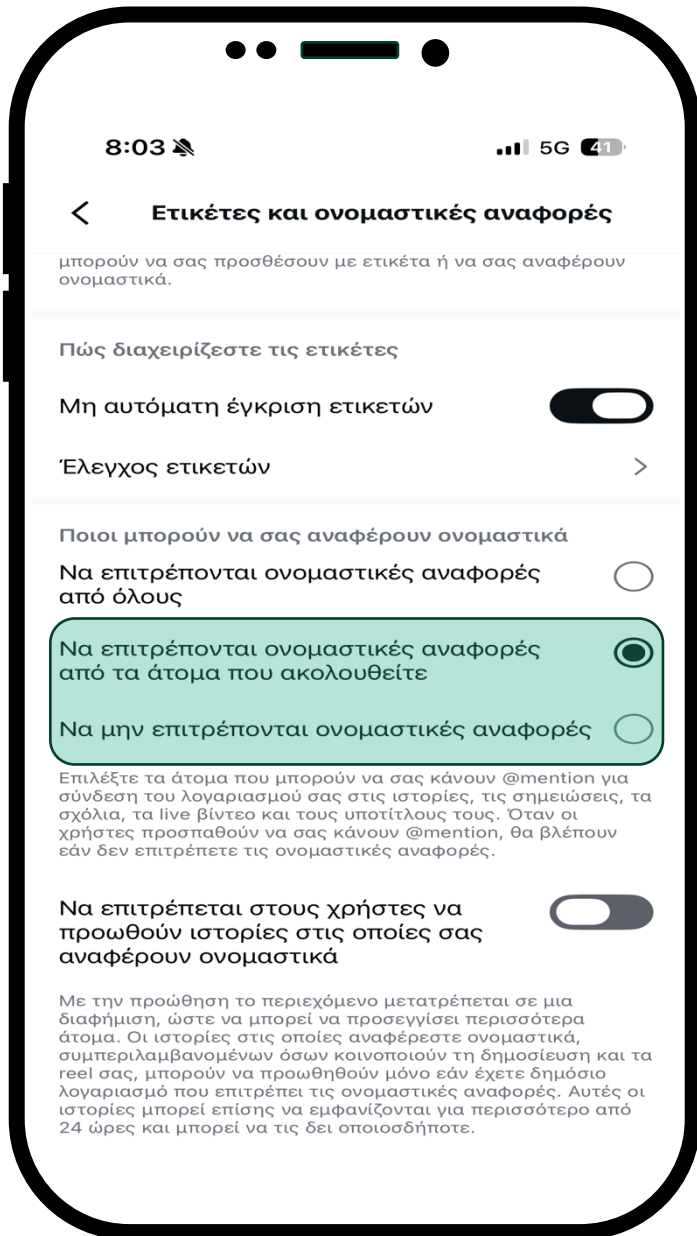
Πατώντας πάνω στο «Ετικέτες και ονομαστικές αναφορές», θα μεταβείς στην οθόνη για την διαχείριση των ετικετών όπως φαίνεται δεξιά.





Μπορείς να ενεργοποιήσεις την επιλογή (που φαίνεται στην οθόνη) να μην γίνεται αυτόματη έγκριση ετικετών.

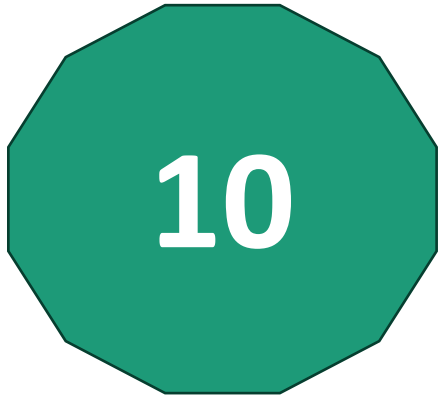
Δηλαδή όταν κάποιος σε κάνει tag να πρέπει να το εγκρίνεις για να εμφανίζεται η ετικέτα στις δημοσιεύσεις του.



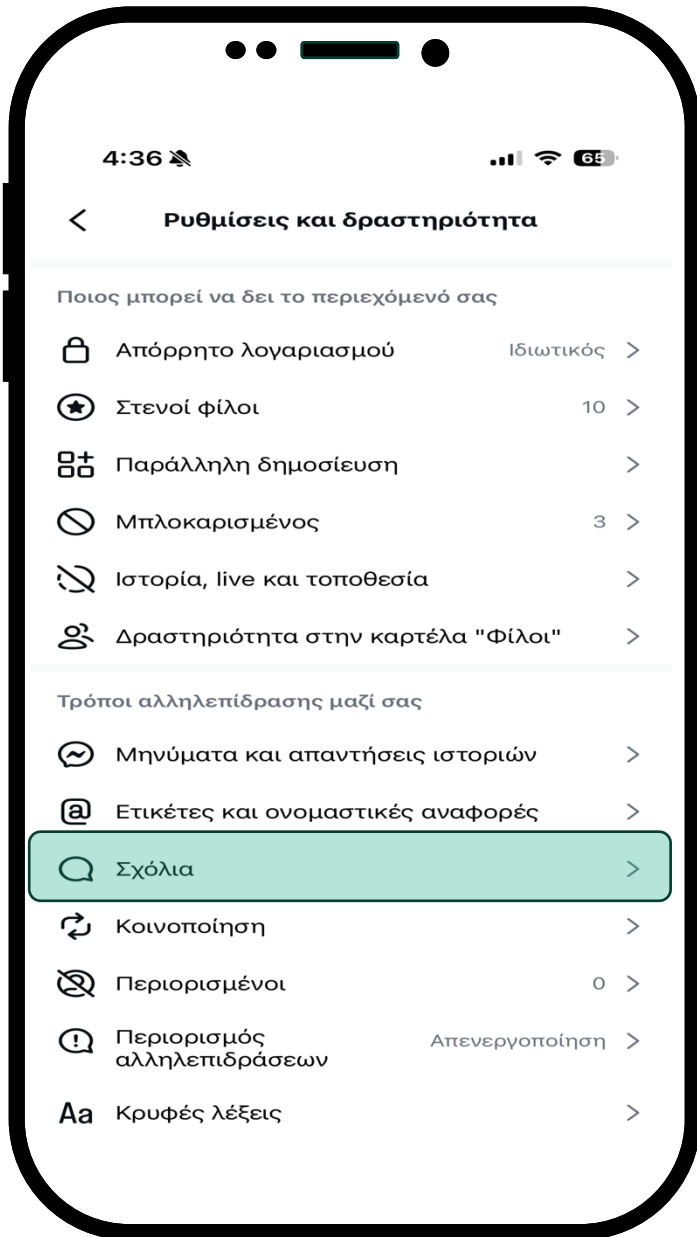
Μπορείς να επιλέξεις ποιοι μπορούν να σε κάνουν αναφορά. Οι επιλογές είναι:

- Όλοι
- Άτομα που ακολουθείς
- Κανένας

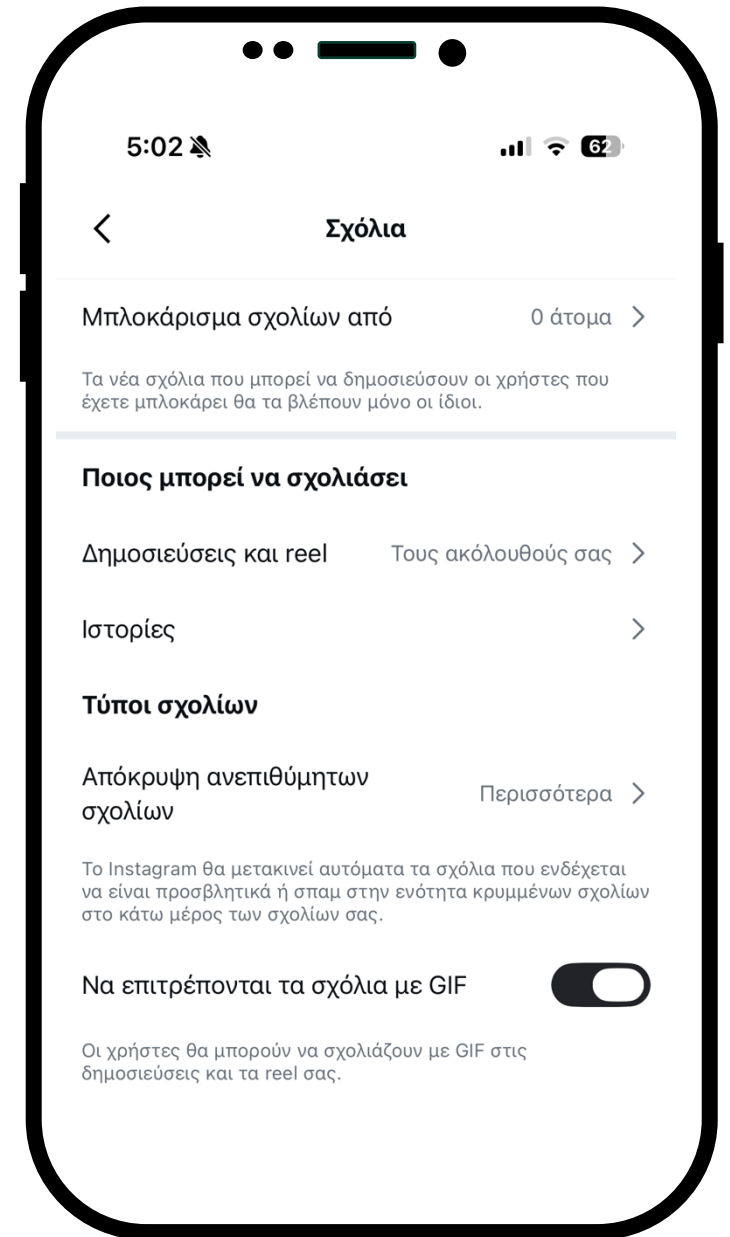
Προτείνουμε να επιλέξεις ένα από τα τελευταία.



Ρυθμίσεις Σχετικά με τα Σχόλια  
(Comments)

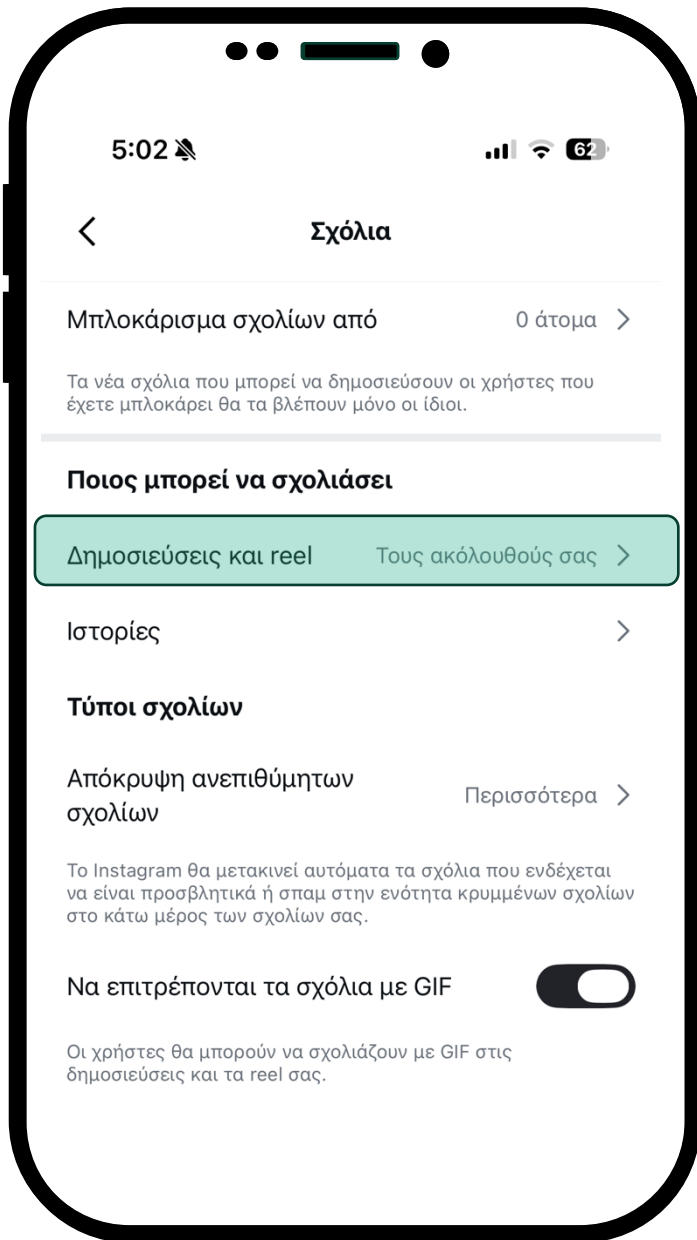


Πάτησε «Σχόλια»,  
και θα μεταβείς στις  
ρυθμίσεις σχετικά  
με τα Σχόλια στις  
δημοσιεύσεις





Ποιοι μπορούν να σχολιάζουν  
(comment) το περιεχόμενό σου

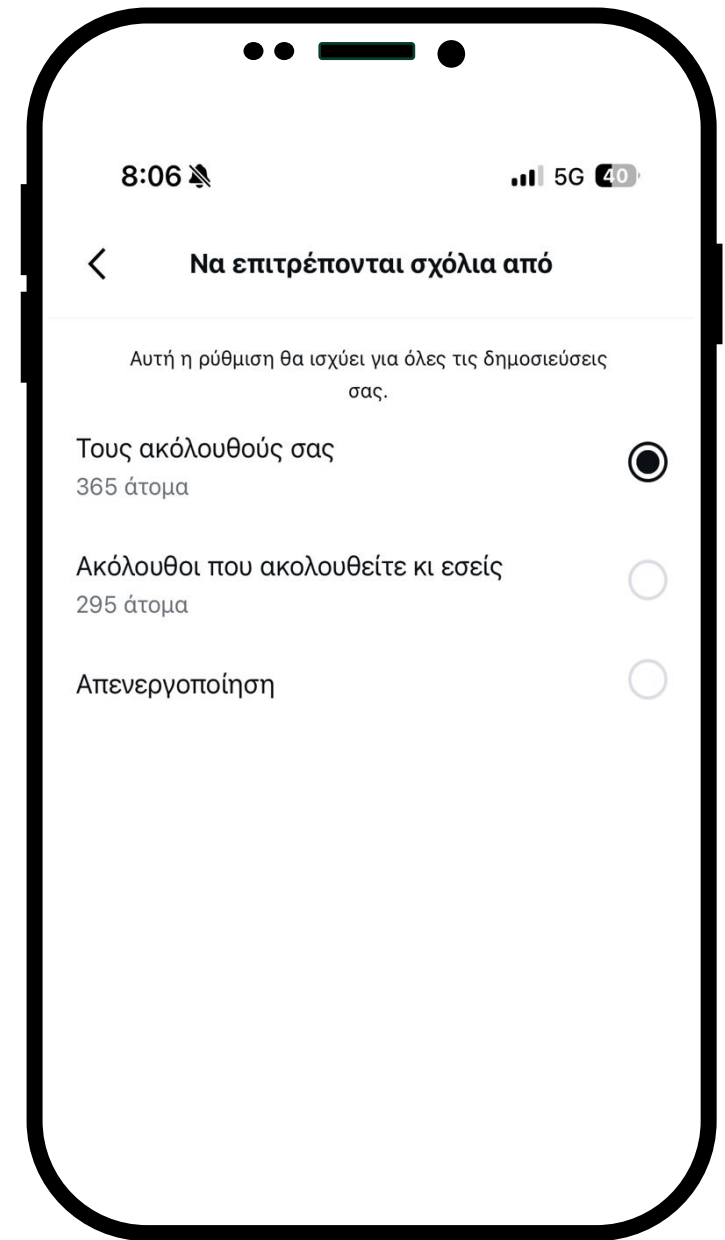


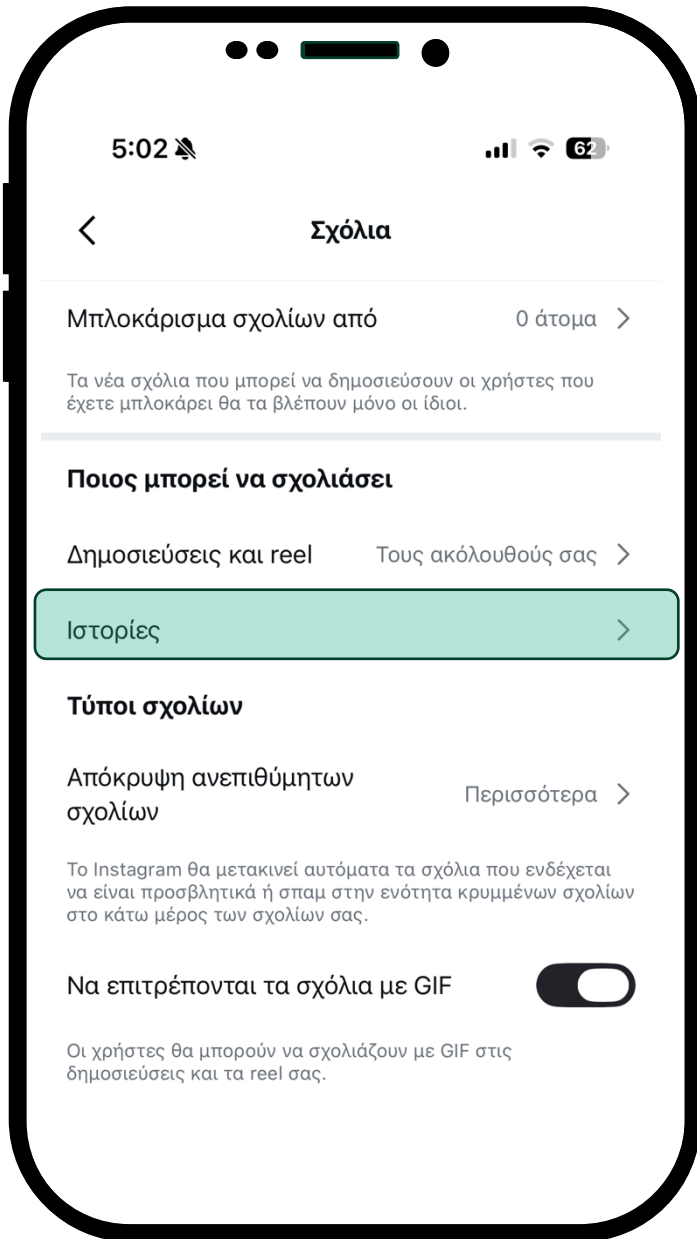
Μπορείς να επιλέξεις ποιοι μπορούν να σχολιάζουν τις δημοσιεύσεις σου.

Οι επιλογές είναι:

- Από τους ακόλουθους σου
- Από αυτούς που ακολουθείς και εσύ
- Από κανένα (Απενεργοποίηση)

Προτείνουμε ένα από τα τελευταία δύο.



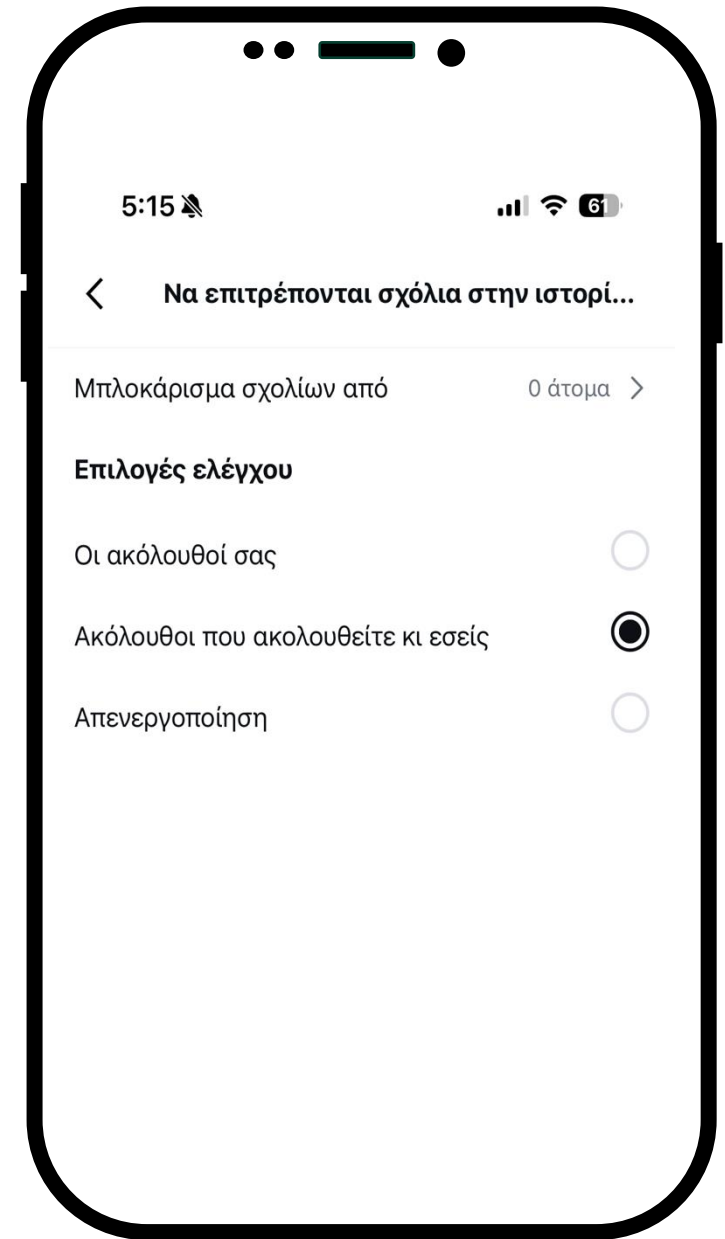


Μπορείς να επιλέξεις ποιοι μπορούν να σχολιάζουν τις ιστορίες σου.

Οι επιλογές είναι:

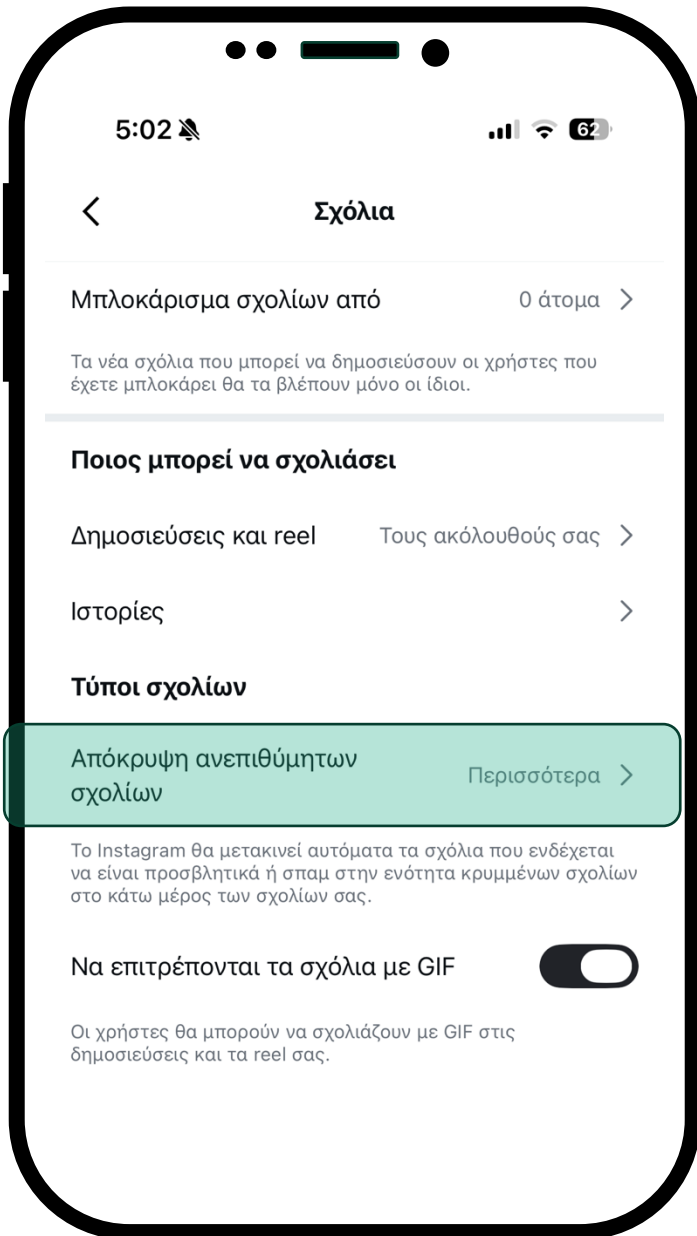
- Από τους ακόλουθους σου
- Από αυτούς που ακολουθείς και εσύ
- Από κανένα (Απενεργοποίηση)

Προτείνουμε ένα από τα τελευταία δύο.





Απόκρυψη Σχολίων



Σε περίπτωση που επιτρέπεις σε άλλους να σχολιάσουν τις δημοσιεύσεις σου, στο Instagram υπάρχουν διάφορα **φίλτρα σχολίων** που μπορούν να βοηθήσουν να μειωθούν ανεπιθύμητα σχόλια.

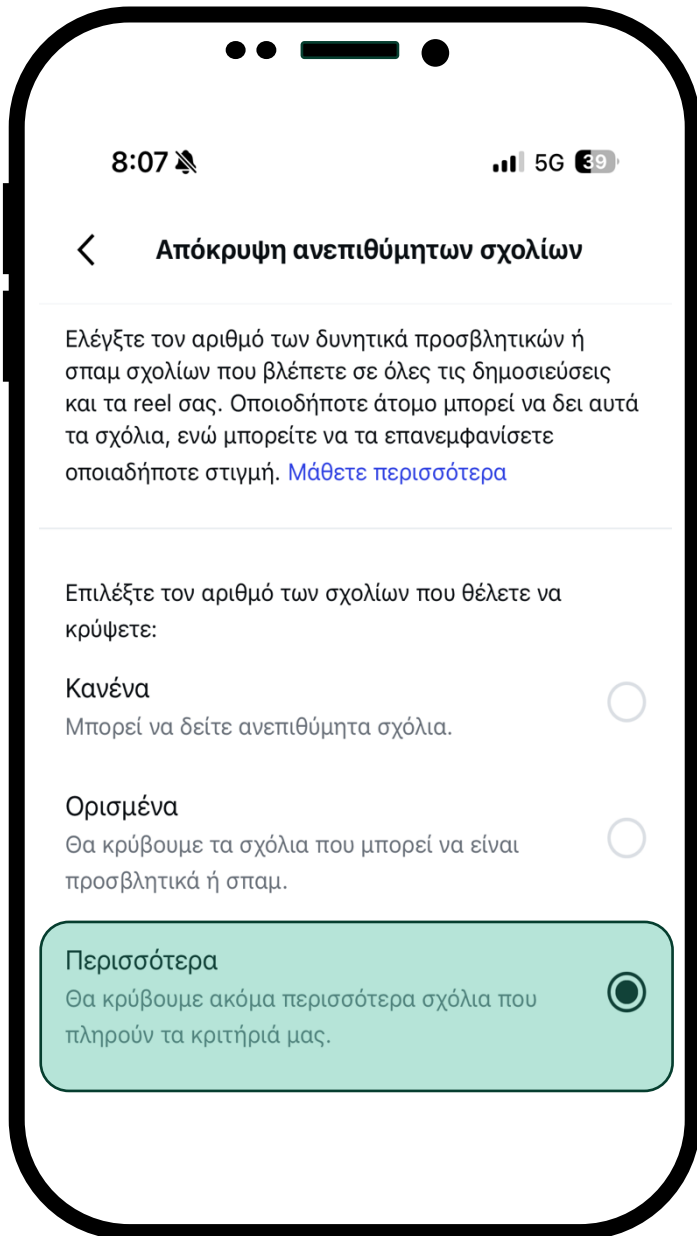
### **Σημαντική προειδοποίηση**

Τα φίλτρα σχολίων δεν είναι τέλεια.

Ακόμη και αν ενεργοποιήσετε όλα τα φίλτρα:

- κάποια ακατάλληλα σχόλια μπορεί να εμφανιστούν,
- και κάποια κανονικά σχόλια μπορεί να φιλτραριστούν κατά λάθος.

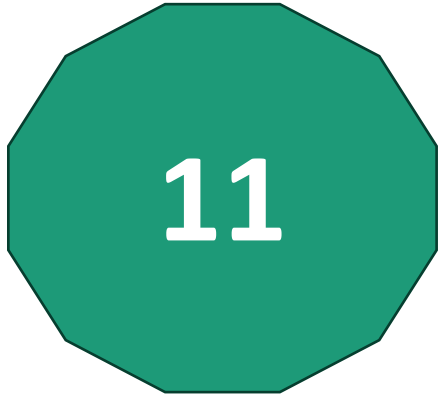
Αυτό συμβαίνει γιατί τα φίλτρα βασίζονται σε αλγόριθμους και λέξεις-κλειδιά, που δεν μπορούν πάντα να καταλάβουν το νόημα κάθε σχολίου. Για αυτό είναι σημαντικό να ελέγχετε τα φιλτραρισμένα σχόλια τακτικά.



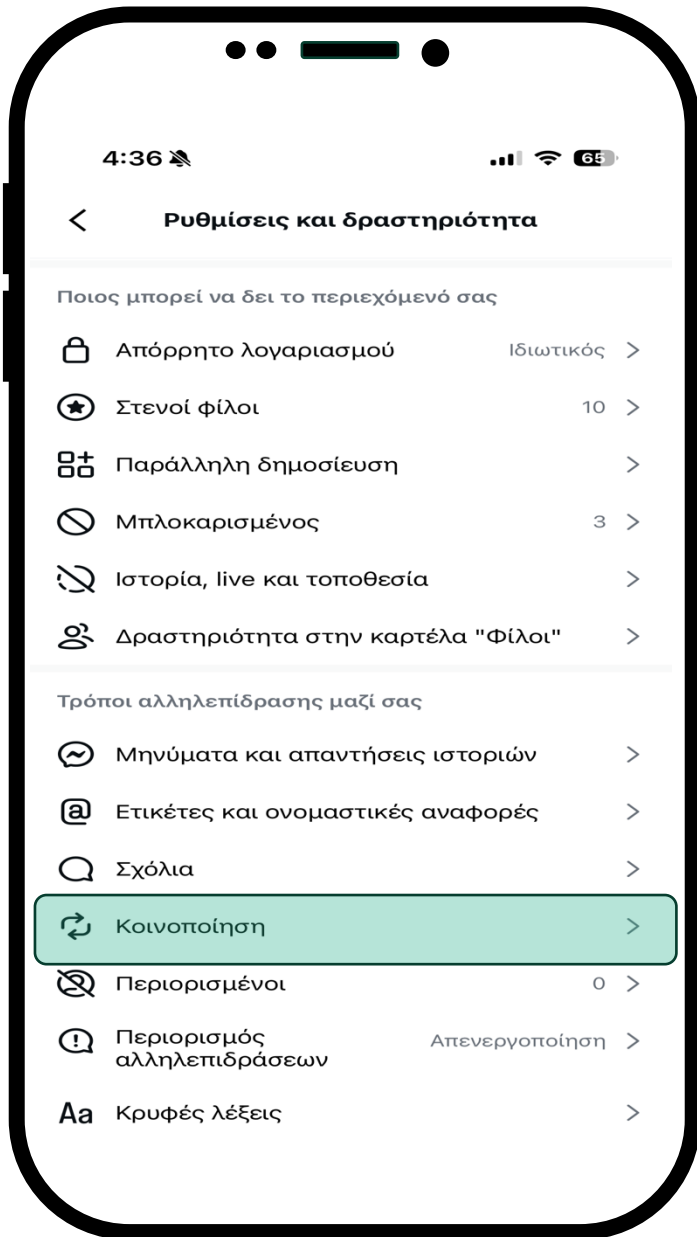
## Επιλογές Απόκρυψης Σχολίων:

1. **Κανένα** – δεν θα αποκρύπτεται κανένα σχόλιο
2. **Ορισμένα** – θα κρύβονται σχόλια προσβλητικά ή spam
3. **Περισσότερα** – θα κρύβονται σχόλια τα οποία με βάση τις πολιτικές του Instagram θεωρούνται ανεπιθύμητα.

Για να το ενεργοποιήσεις πατάς στο κουμπί όπως φαίνεται στην οθόνη.



Κοινοποίηση ιστορίας



Πάτησε  
«Κοινοποίηση», και  
θα μεταβείς στις  
ρυθμίσεις σχετικά  
με την κοινοποίηση  
ιστορίας

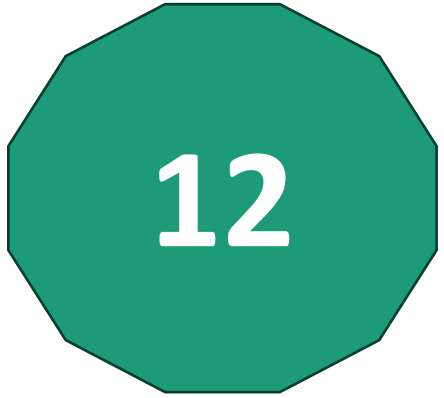




Απενεργοποίησε (όπως φαίνεται στην οθόνη) την κοινοποίηση ιστορίας.

Με αυτή την ρύθμιση δεν θα μπορούν οι άλλοι χρήστες να στέλνουν τις ιστορίες σας σε μηνύματα. Έτσι δεν θα διαδίδονται οι ιστορίες σου μέσω μηνυμάτων.

\* Μπορεί όμως κάποιος να κάνει screenshot και να την στείλει. Πάντα είμαστε προσεκτικοί στο τι ανεβάζουμε.



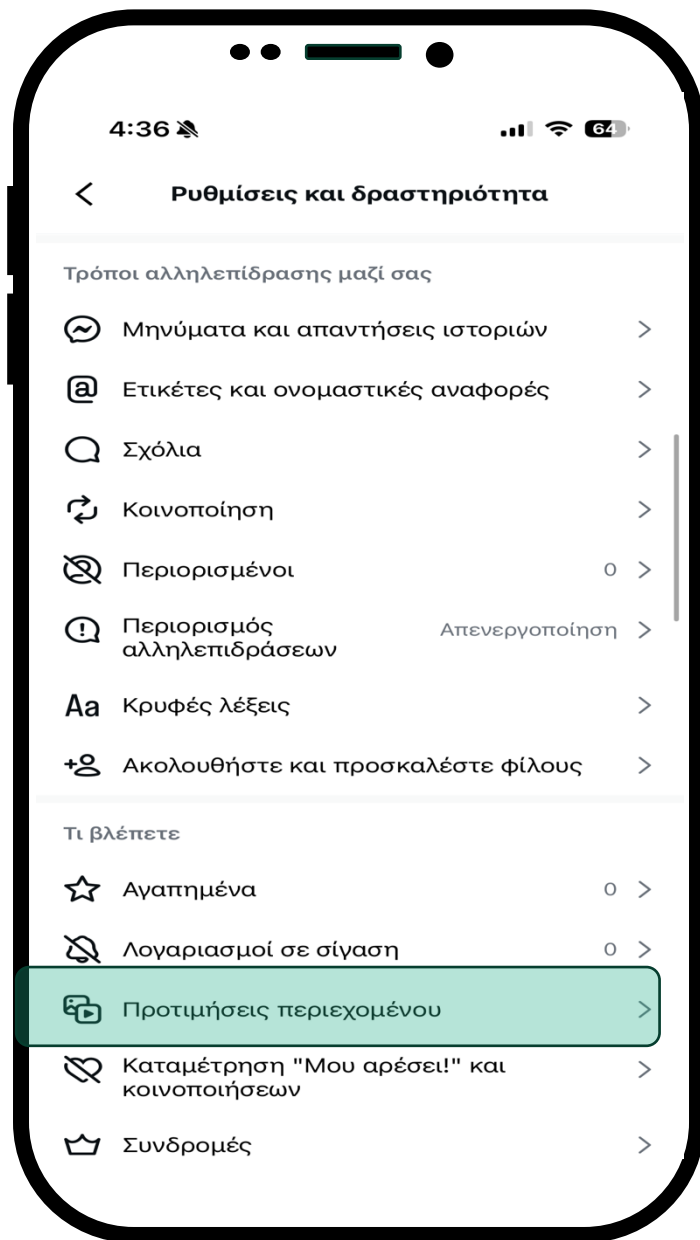
Ευαίσθητο Περιεχόμενο



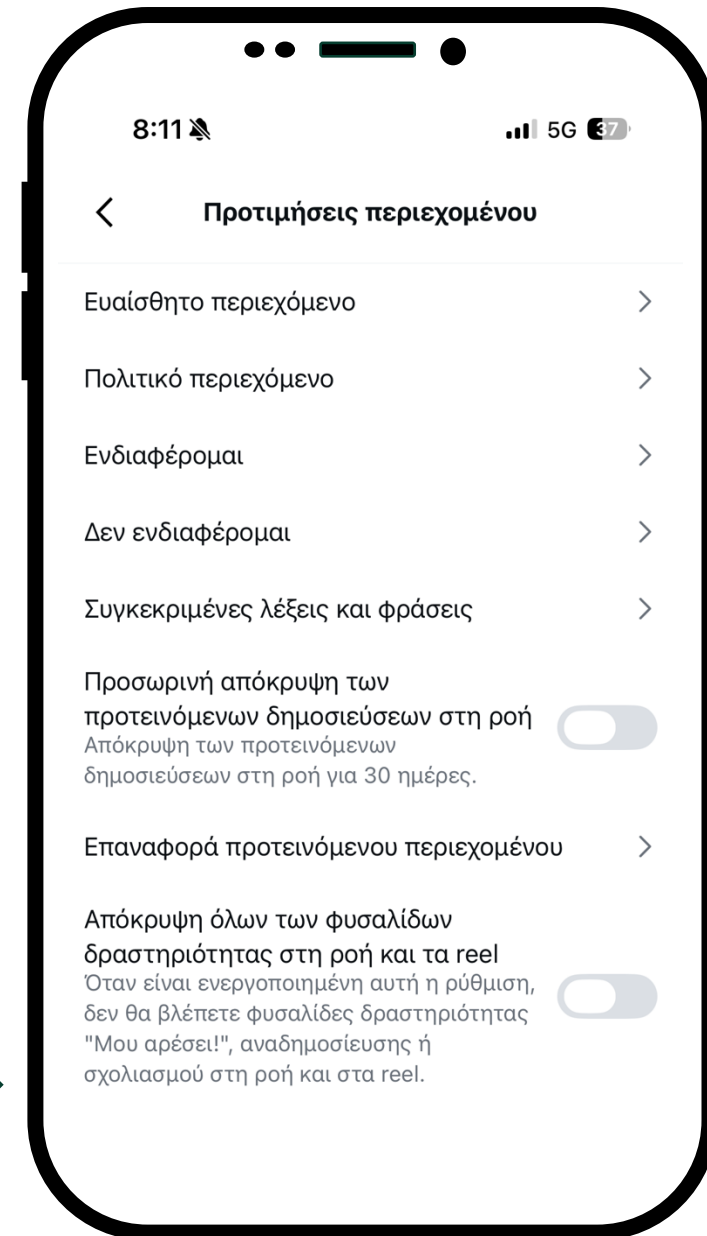
## Ευαίσθητο Περιεχόμενο:

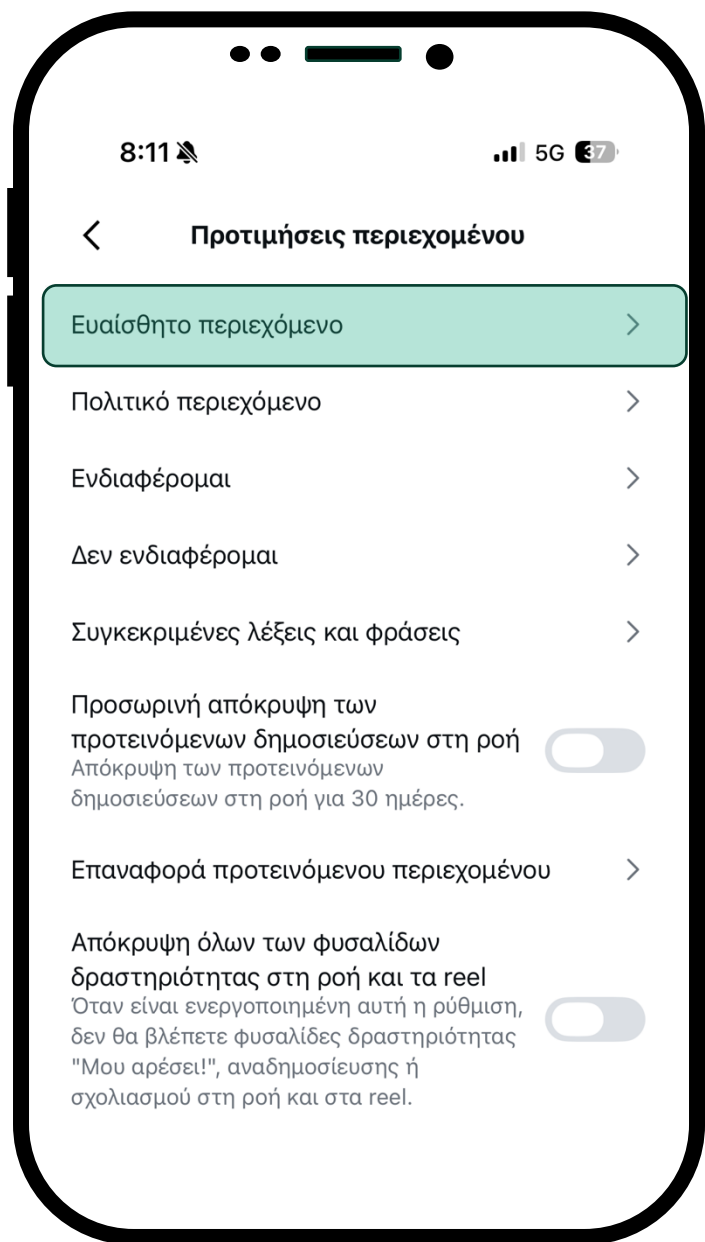
Το Instagram δίνει τη δυνατότητα στον χρήστη να επιλέξει τις προτιμήσεις του σχετικά με την εμφάνιση ευαίσθητου περιεχομένου. Μέσω αυτής της ρύθμισης, ο χρήστης μπορεί να περιορίσει το περιεχόμενο που ενδέχεται να θεωρείται ακατάλληλο ή ευαίσθητο, ενισχύοντας έτσι μια πιο ασφαλή και ελεγχόμενη εμπειρία χρήσης.

**\*Σημαντικό:** Η ρύθμιση αυτή δεν εγγυάται ότι όλο το ευαίσθητο περιεχόμενο θα αποκρύπτεται πλήρως. Κάποιο περιεχόμενο ενδέχεται να εμφανίζεται, καθώς τα φίλτρα βασίζονται σε αλγορίθμους που δεν μπορούν πάντα να αναγνωρίσουν με ακρίβεια το είδος ή το νόημα κάθε ανάρτησης.



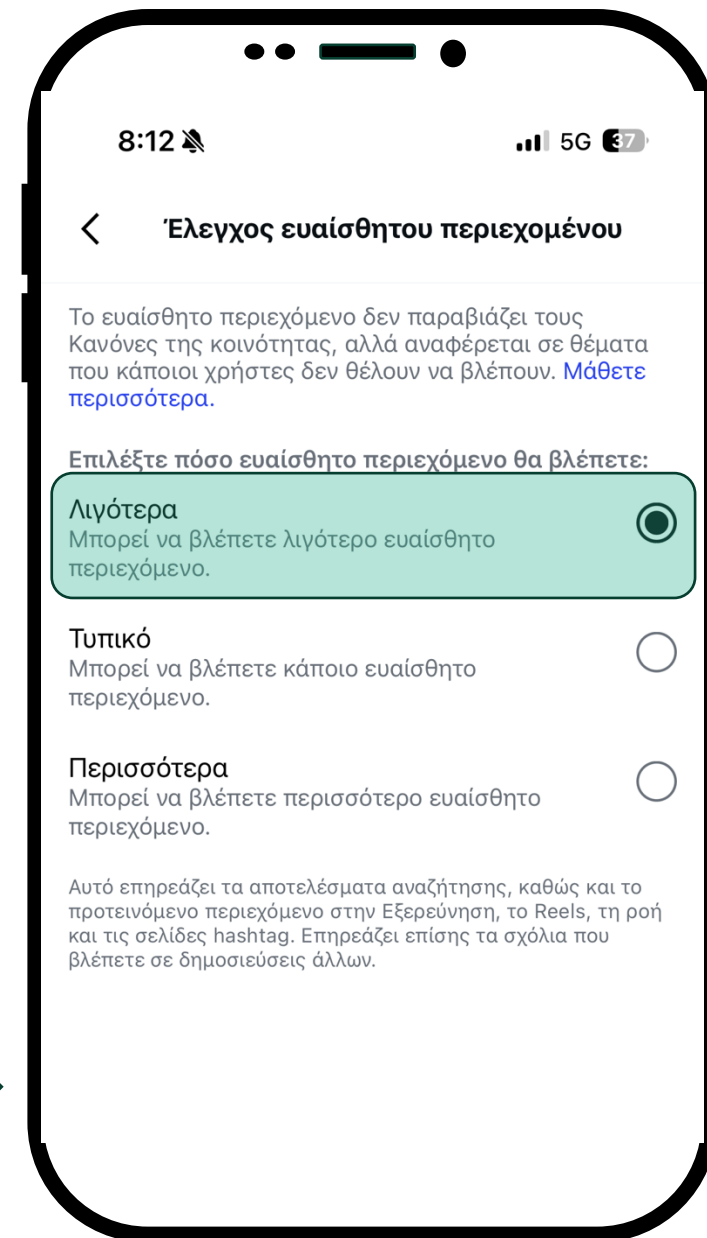
## Από τις Ρυθμίσεις και Δραστηριότητα πάτησε «Προτιμήσεις περιεχομένου»





Πάτησε «Ευαίσθητο περιεχόμενο»

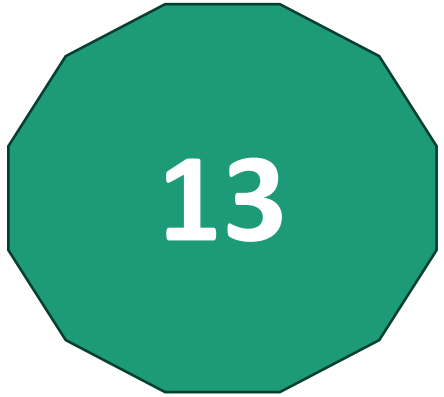
Έπειτα, επέλεξε «Λιγότερα».



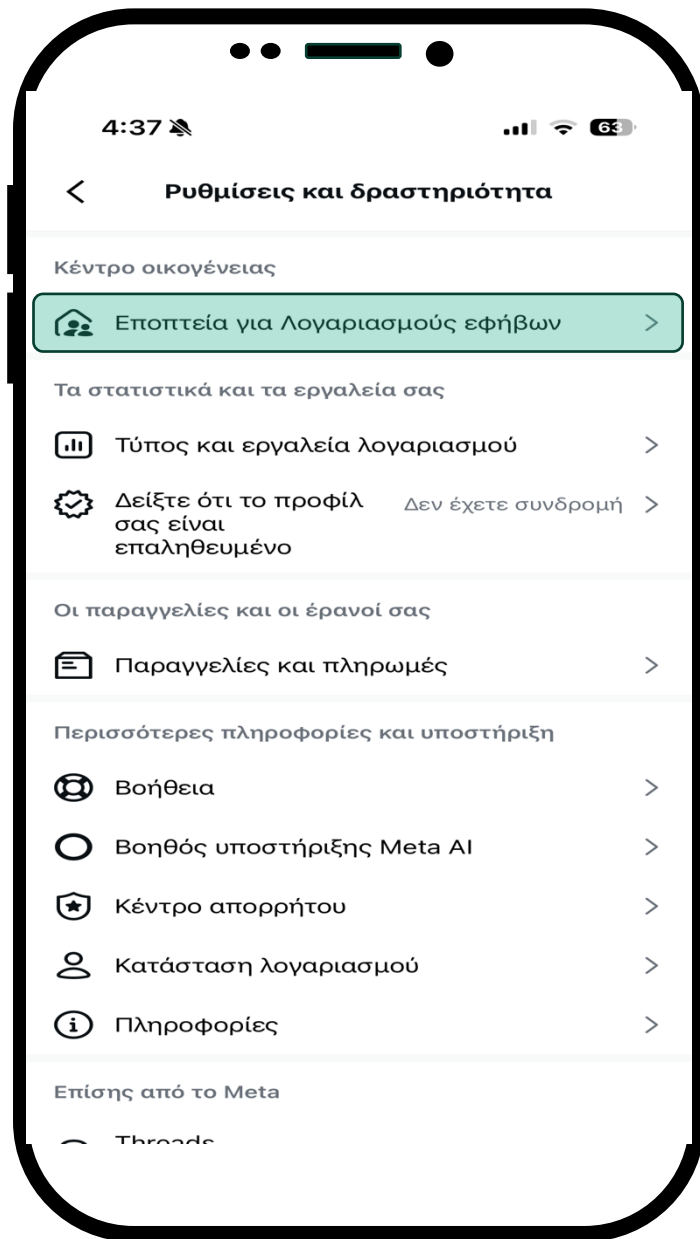


Θα σου εμφανίσει λεπτομέρειες για το τι δεν θα βλέπετε με αυτήν την ρύθμιση.

**Πάτησε «Επιβεβαίωση».**



Εποπτεία για λογαριασμούς  
εφήβων



Από τις «Ρυθμίσεις και Δραστηριότητα» θα βρεις την  
Ρύθμιση **«Εποπτεία για λογαριασμούς εφήβων»**.  
Με την ρύθμιση αυτή μπορείς να συνδέσεις τον  
λογαριασμό του παιδιού με τον λογαριασμό του γονέα  
και έπειτα να θέσεις κάποιες ρυθμίσεις όπως:  
*περιορισμός χρόνου, ποιος μπορεί να στείλει μήνυμα  
στο παιδί, και άλλες ρυθμίσεις απορρήτου.*

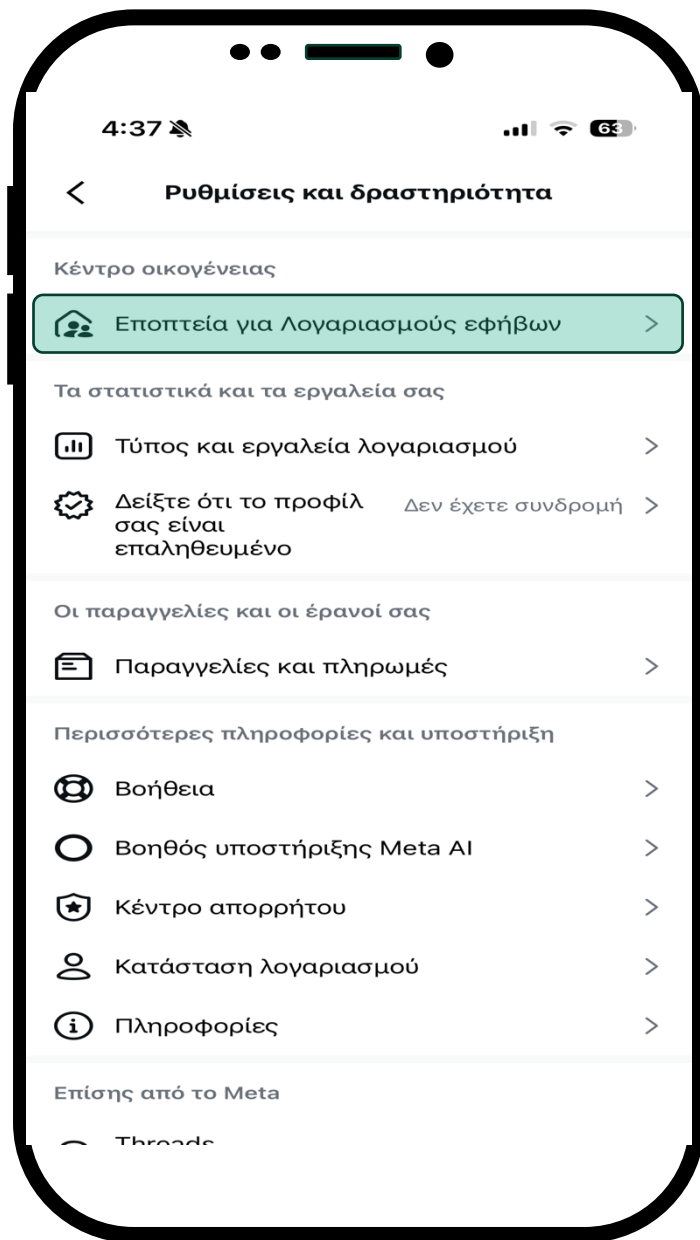


Σύνδεση Λογαριασμού Παιδιού με τον  
Λογαριασμό του Γονέα

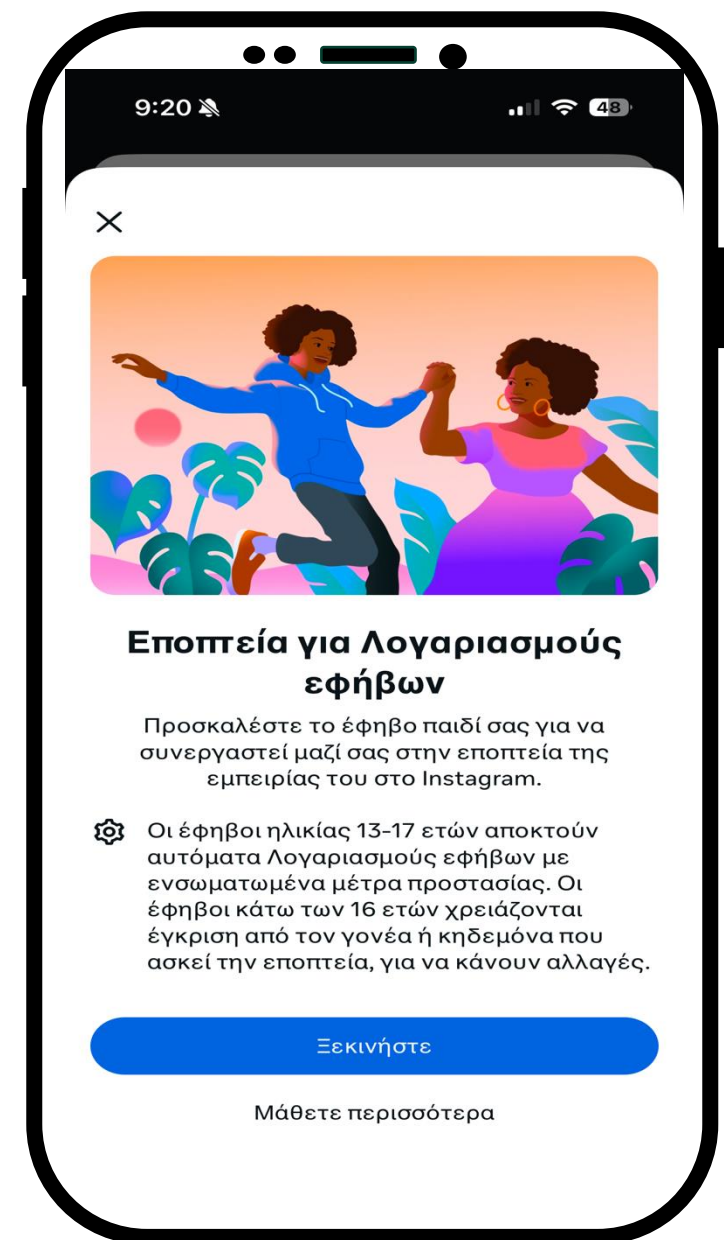
# Βήματα για Σύνδεση Λογαριασμού

## Γονέας ή άλλος ενήλικας

- Θα πρέπει να συνδεθείς σε έναν υπάρχον λογαριασμό Instagram που χειρίζεσαι εσύ (ενήλικας).
- Το παιδί πρέπει να έχει ήδη λογαριασμό Instagram, και να η ημερομηνία γέννησης του που είναι δηλωμένη στο Instagram να είναι από 13-17.
- Θα πρέπει να ακολουθεί το προφίλ του παιδιού το προφίλ του γονέα και αντίστροφα



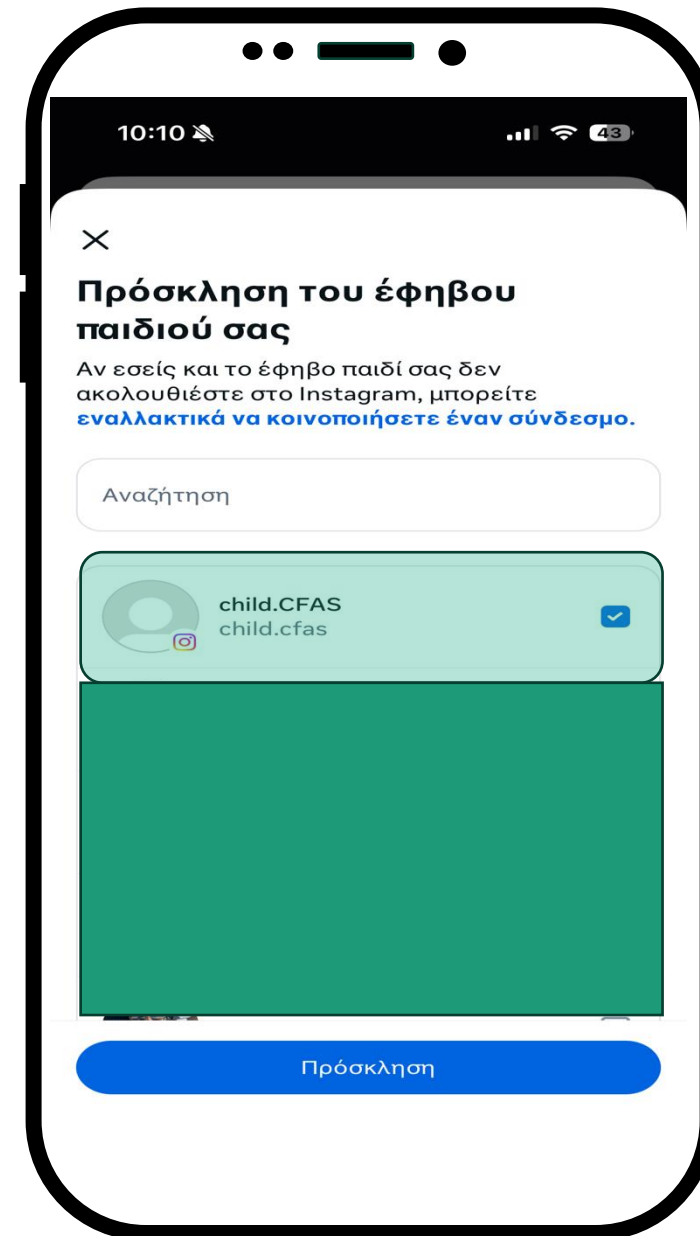
Πατώντας το «Εποπτεία για Λογαριασμούς εφήβων» θα οδηγηθείς στη οθόνη που φαίνεται στα δεξιά.

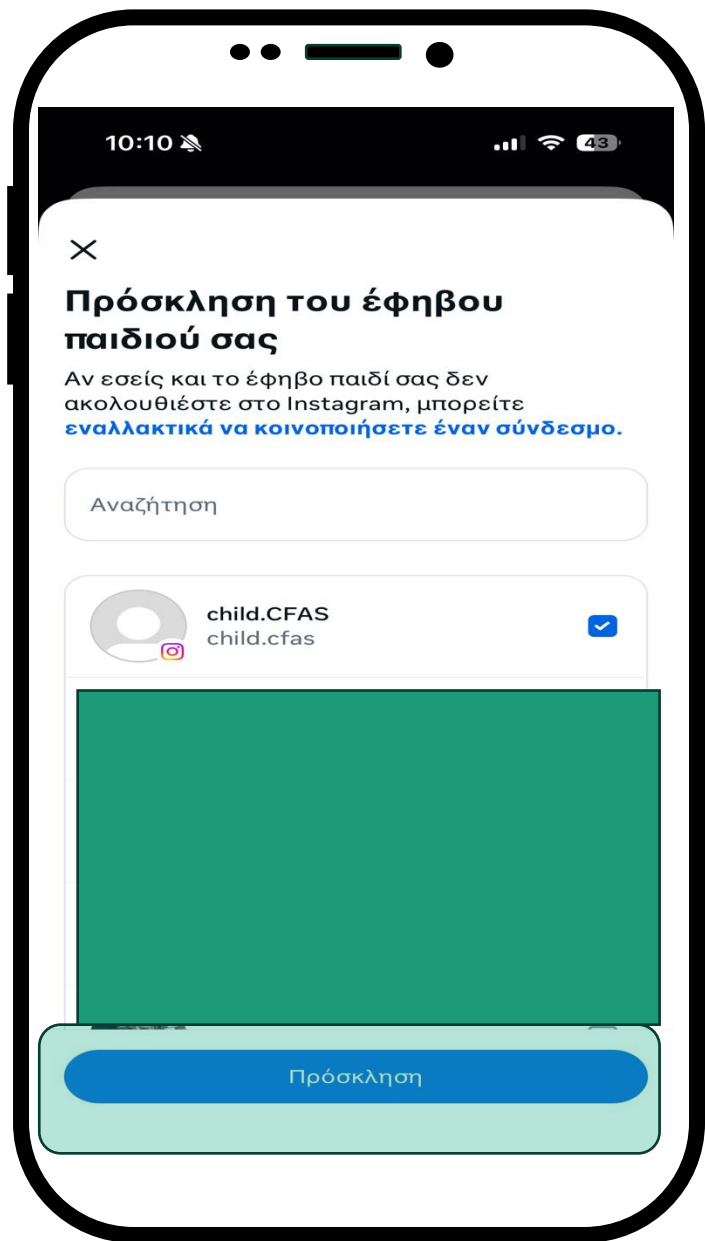




Πάτησε το κουμπί «Ξεκινήστε» όπως φαίνεται στα αριστερά.

Θα βρεις το προφίλ του παιδιού και θα το επιλέξεις.



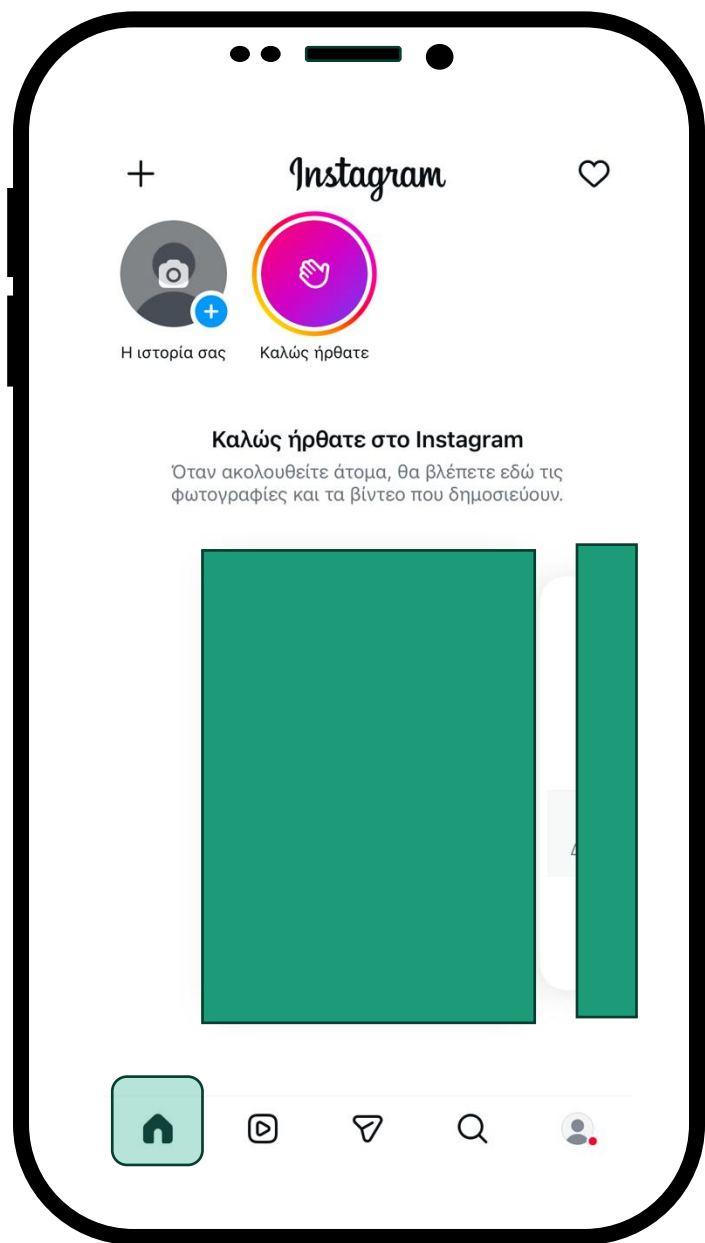


Έπειτα, θα πατήσεις «Πρόσκληση» για να σταλεί η πρόσκληση σαν αίτημα στο παιδί.

# Βήματα για Σύνδεση Λογαριασμού

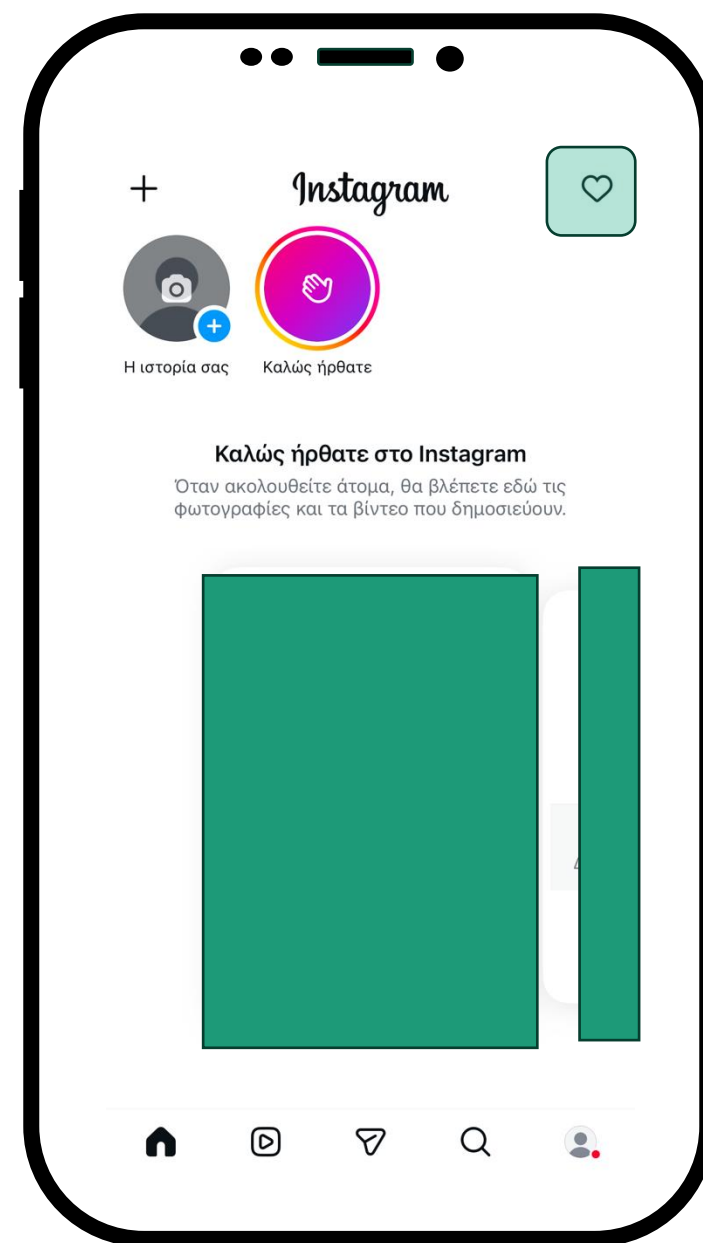
## Παιδί

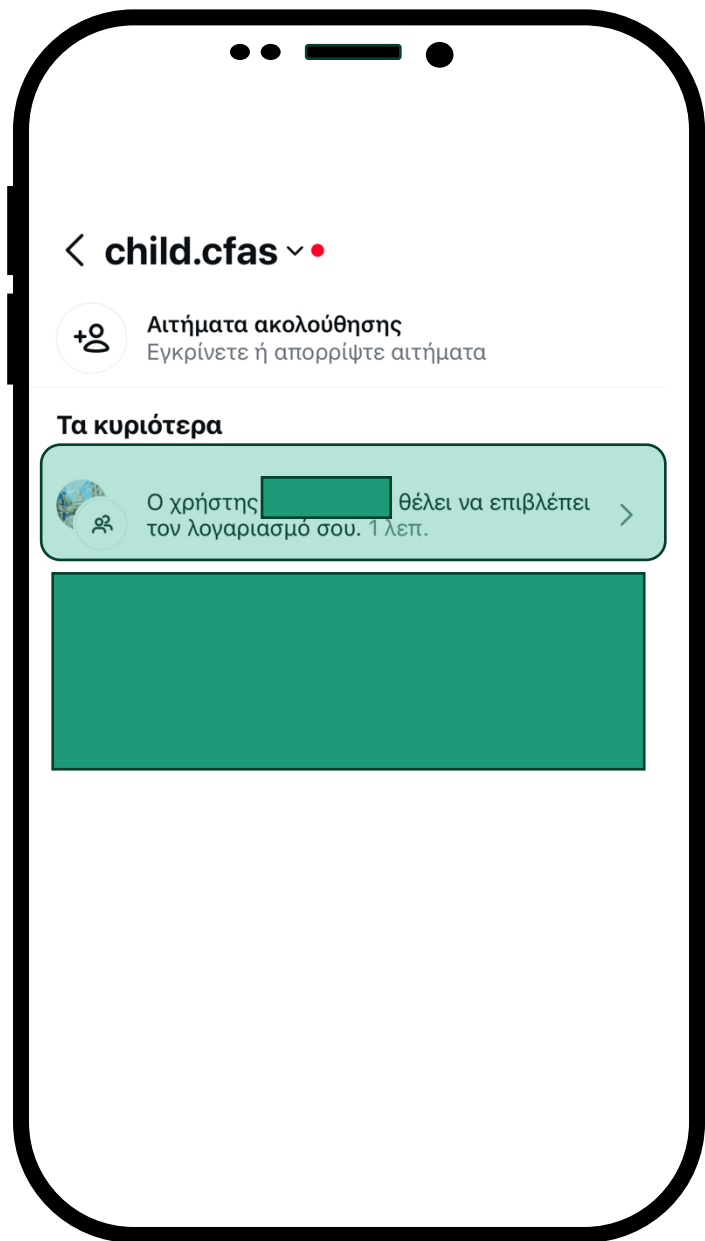
Θα πρέπει να συνδεθείς σε ένα υπάρχον λογαριασμό Instagram που χειρίζεσαι εσύ.



Από το προφίλ σου, θα πας στην αρχική σελίδα πατώντας το **εικονίδιο σπίτι**, όπως φαίνεται αριστερά.

Έπειτα, θα πατήσεις το **εικονίδιο καρδιάς** πάνω δεξιά.

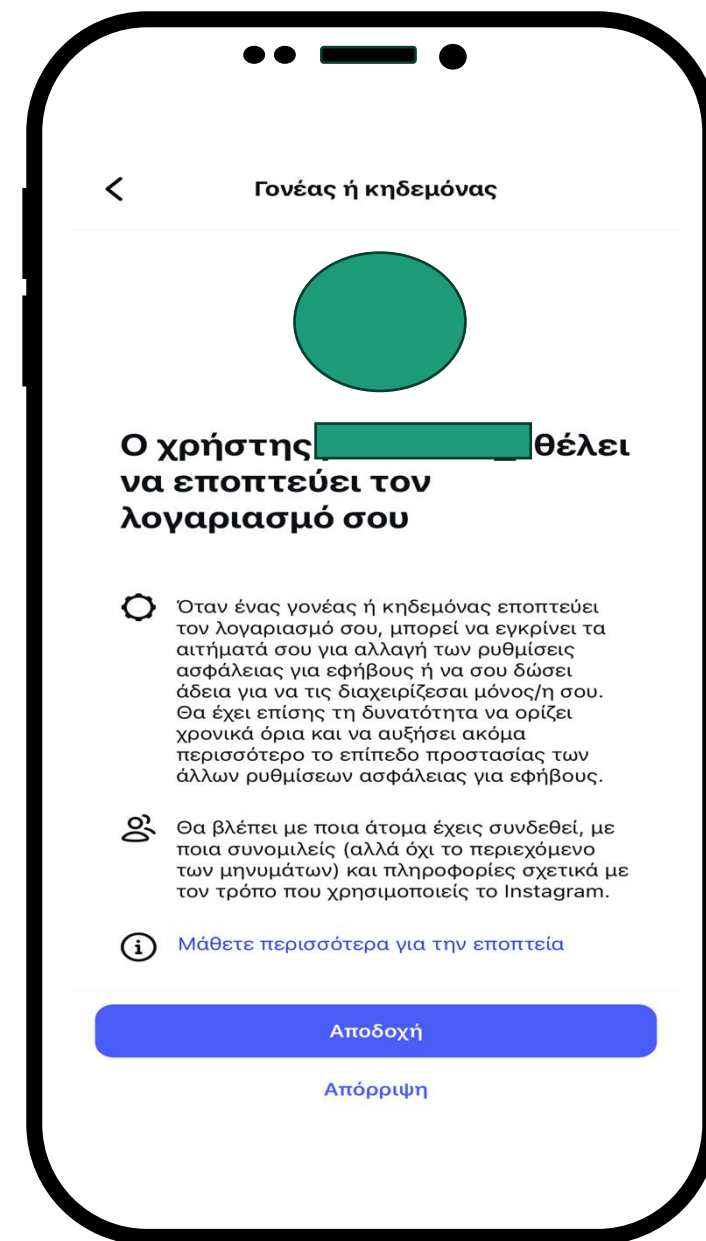


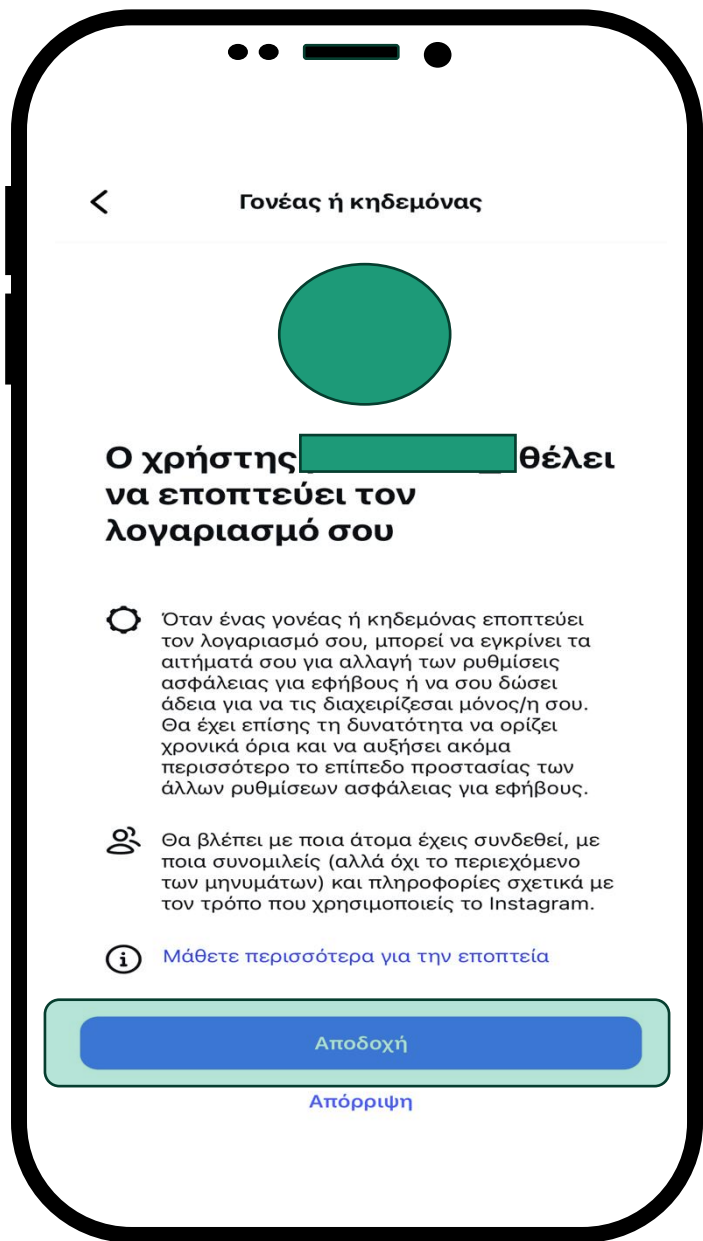


Θα οδηγηθείς στην οθόνη με τα αιτήματα.

Θα βρεις το αίτημα από τον κηδεμόνα, «Ο χρήστης @username θέλει να επιβλέπει τον λογαριασμό σου».

Πάτησε πάνω στο αίτημα και θα ανοίξει η οθόνη δεξιά.





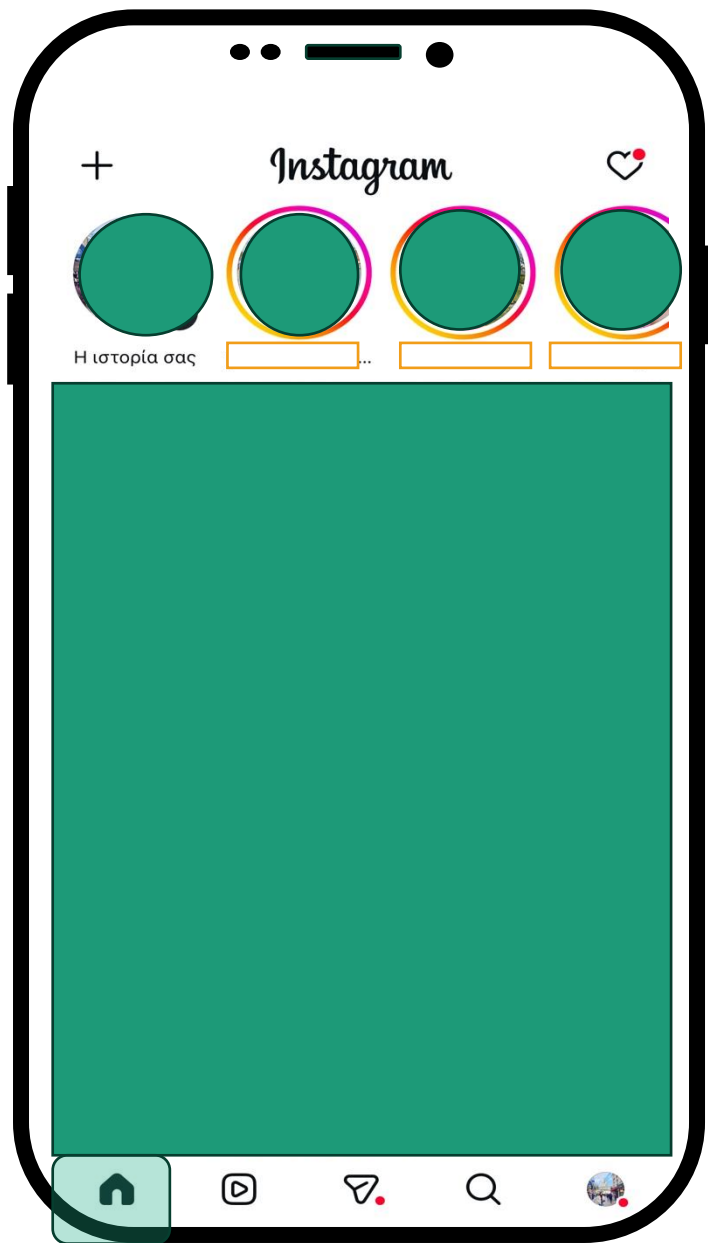
Στην οθόνη αυτή σου εξηγεί τι σημαίνει ότι ο λογαριασμός αυτός θα εποπτεύει τον δικό σου.

Πάτησε «Αποδοχή».

Θα δεις μήνυμα επιβεβαίωσης κάτω αριστερά.

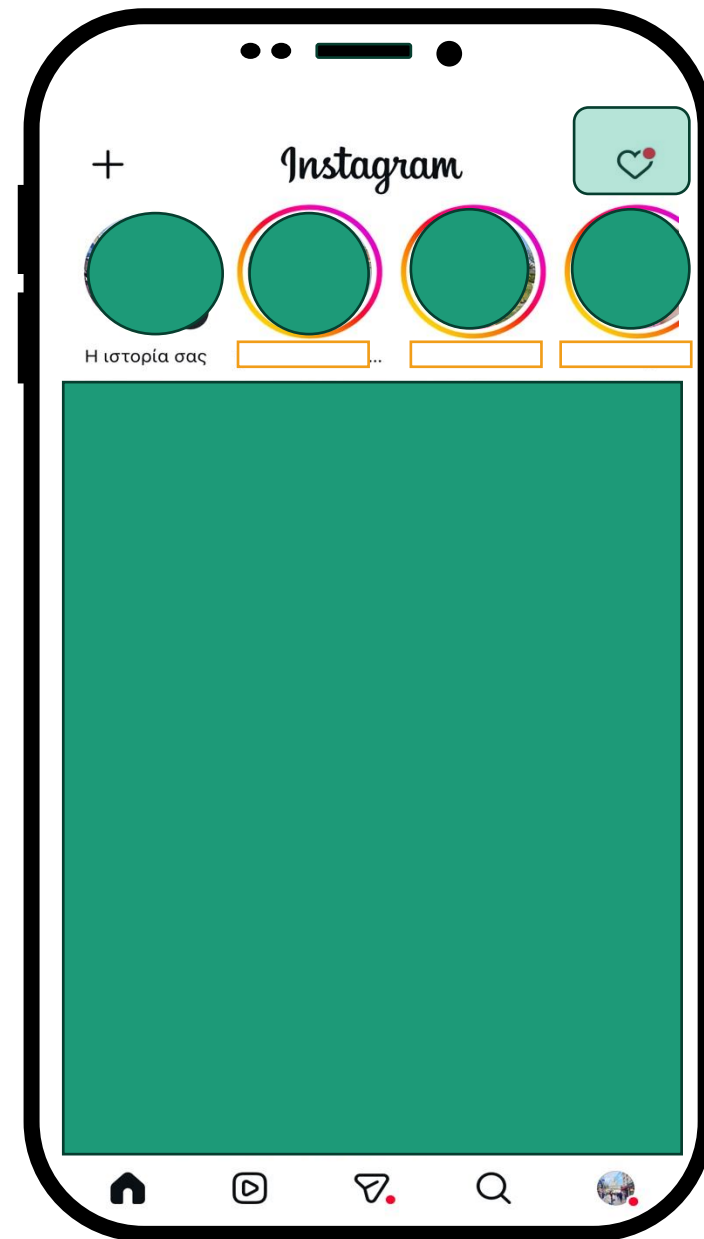


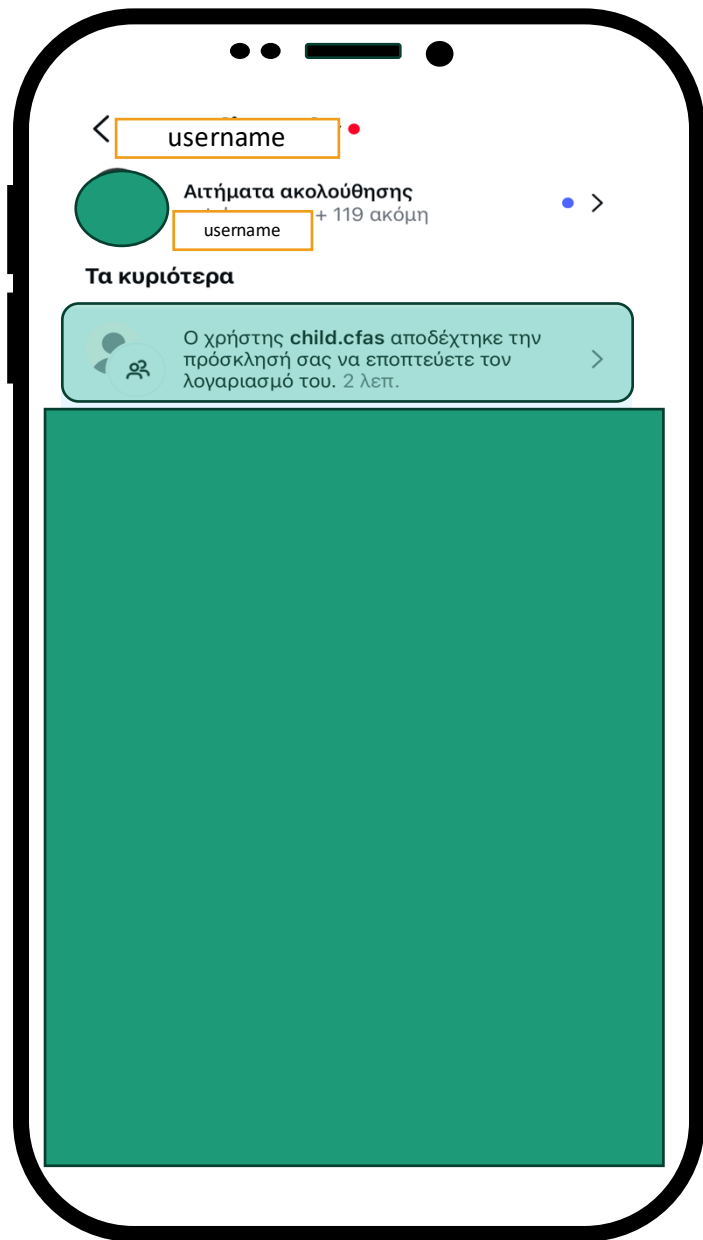
# Επιστροφή στην συσκευή του γονέα



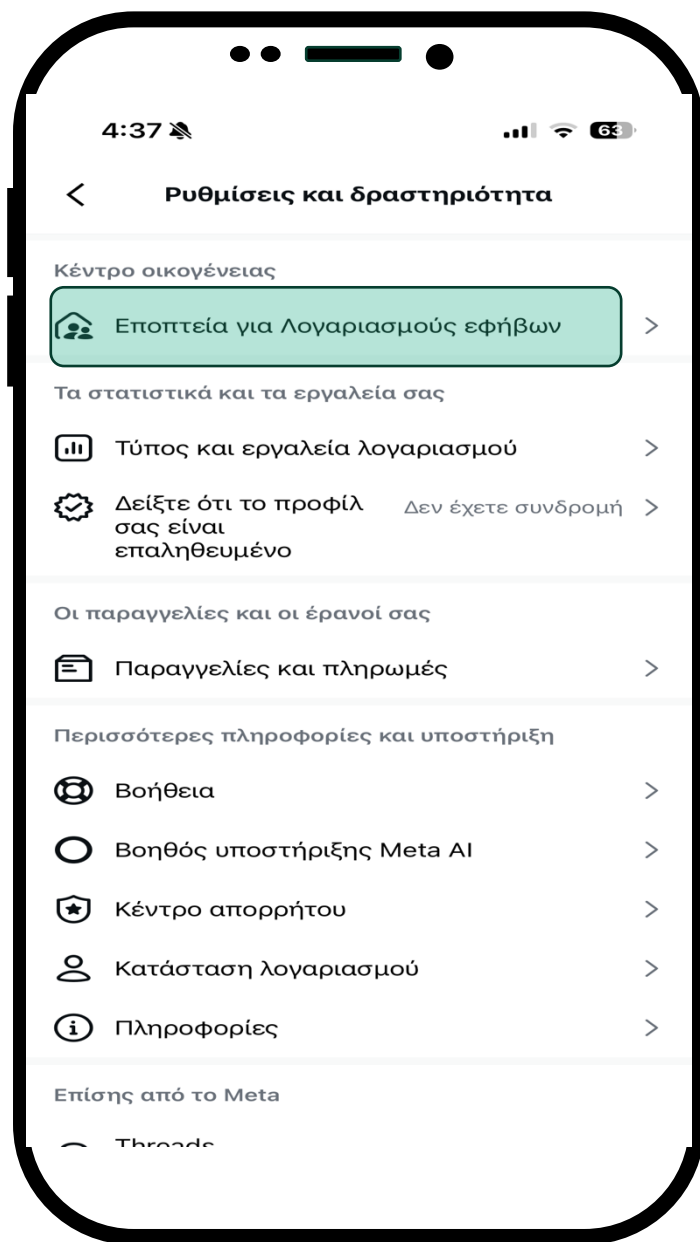
Από το προφίλ σου, θα πας στην αρχική σελίδα πατώντας το **εικονίδιο σπίτι**, όπως φαίνεται αριστερά.

Έπειτα, θα πατήσεις το **εικονίδιο καρδιάς** πάνω δεξιά.





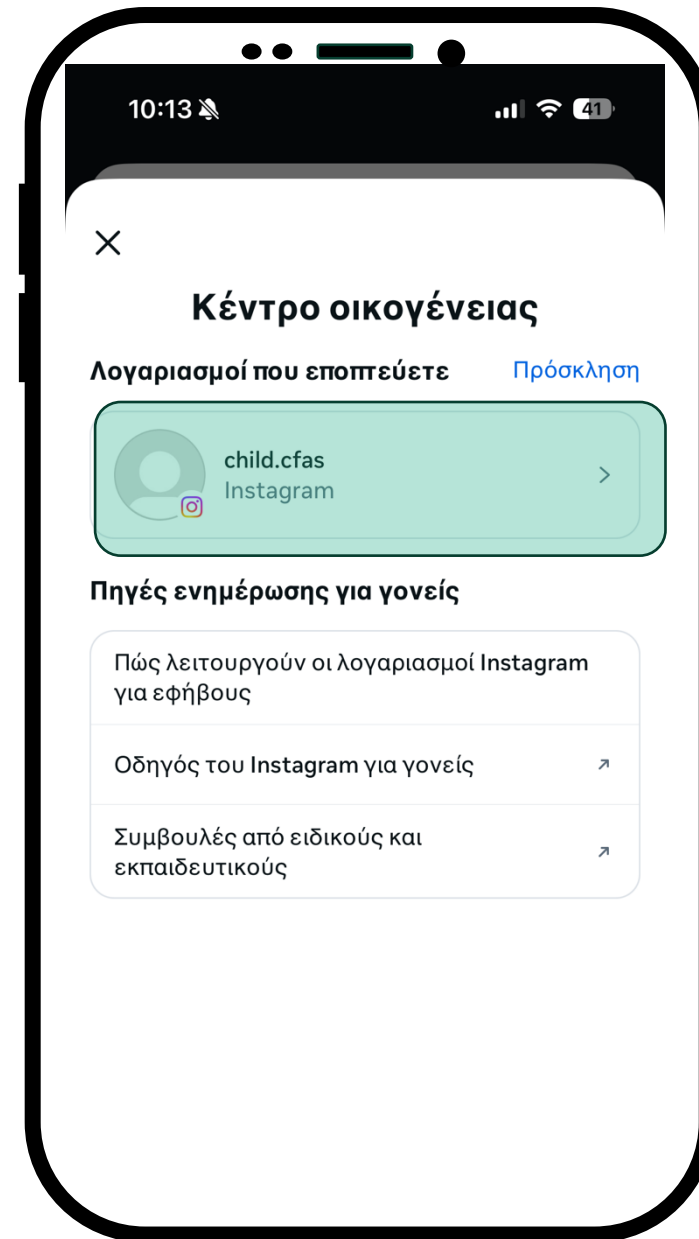
Όταν αποδεχτεί το παιδί την πρόσκληση εποπτείας λογαριασμού, θα λάβεις ειδοποίηση  
**«Ο χρήστης @username αποδέχτηκε την πρόσκληση σας να εποπτεύετε τον λογαριασμό του»**

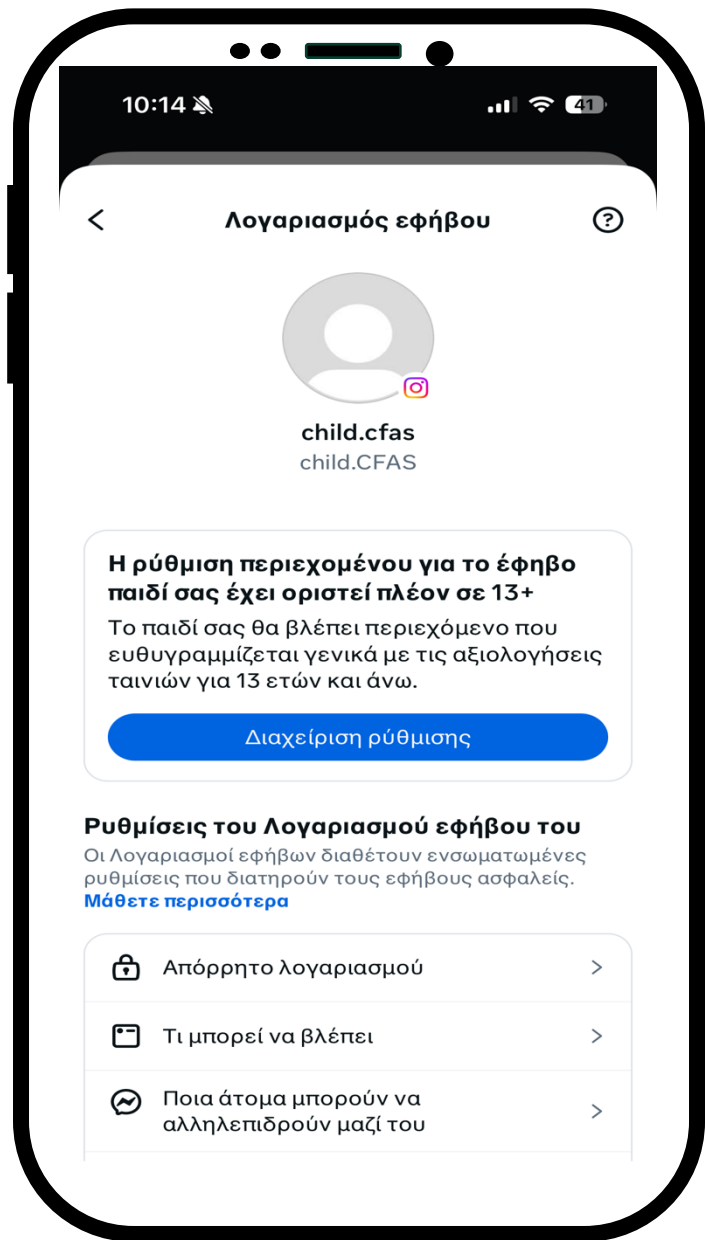


Από τις Ρυθμίσεις και Δραστηριότητα, πατώντας το **«Εποπτεία για Λογαριασμούς εφήβων»** θα οδηγηθείς στη οθόνη που φαίνεται στα δεξιά.

Πάτησε πάνω στον λογαριασμό του παιδιού για να θέσεις τις ρυθμίσεις.

*\*Με τον ίδιο τρόπο μπορείτε να συνδέσετε και άλλα παιδιά.*

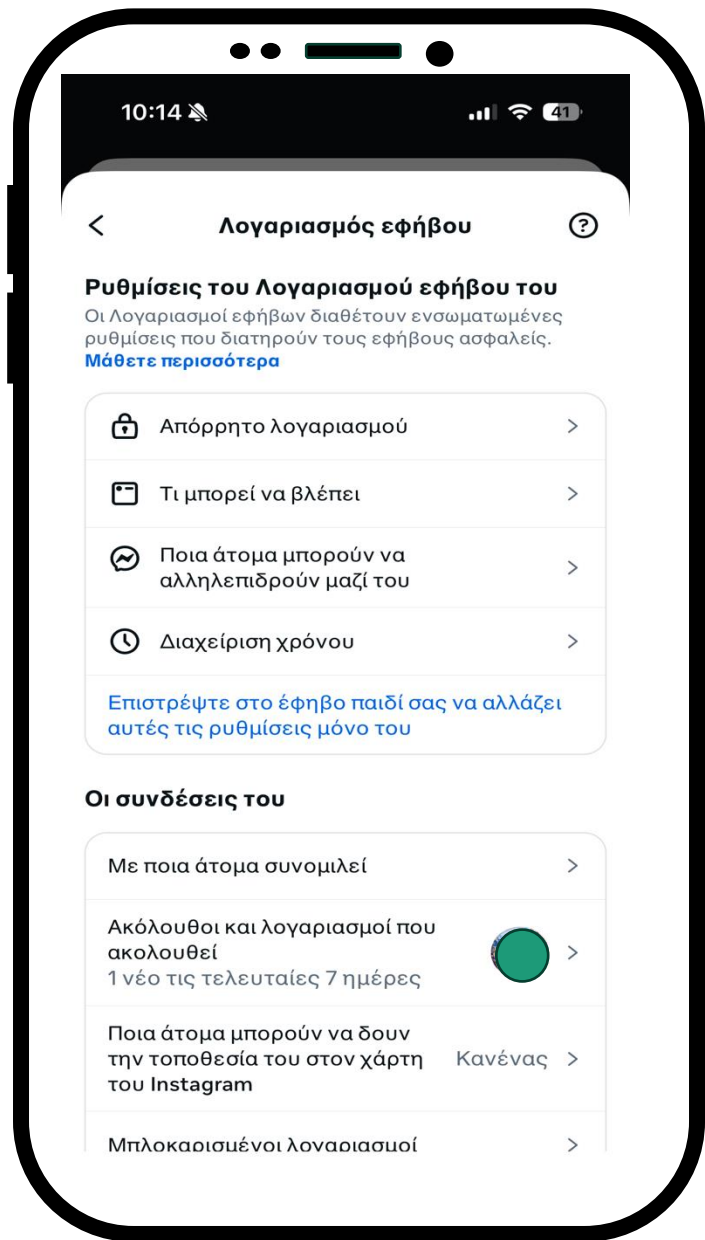




Από αυτή την οθόνη μπορείς να θέσεις τις ρυθμίσεις του παιδιού

- Απόρρητο λογαριασμού,
- Τι μπορεί να βλέπει,
- Ποια άτομα μπορούν να αλληλεπιδρούν μαζί του

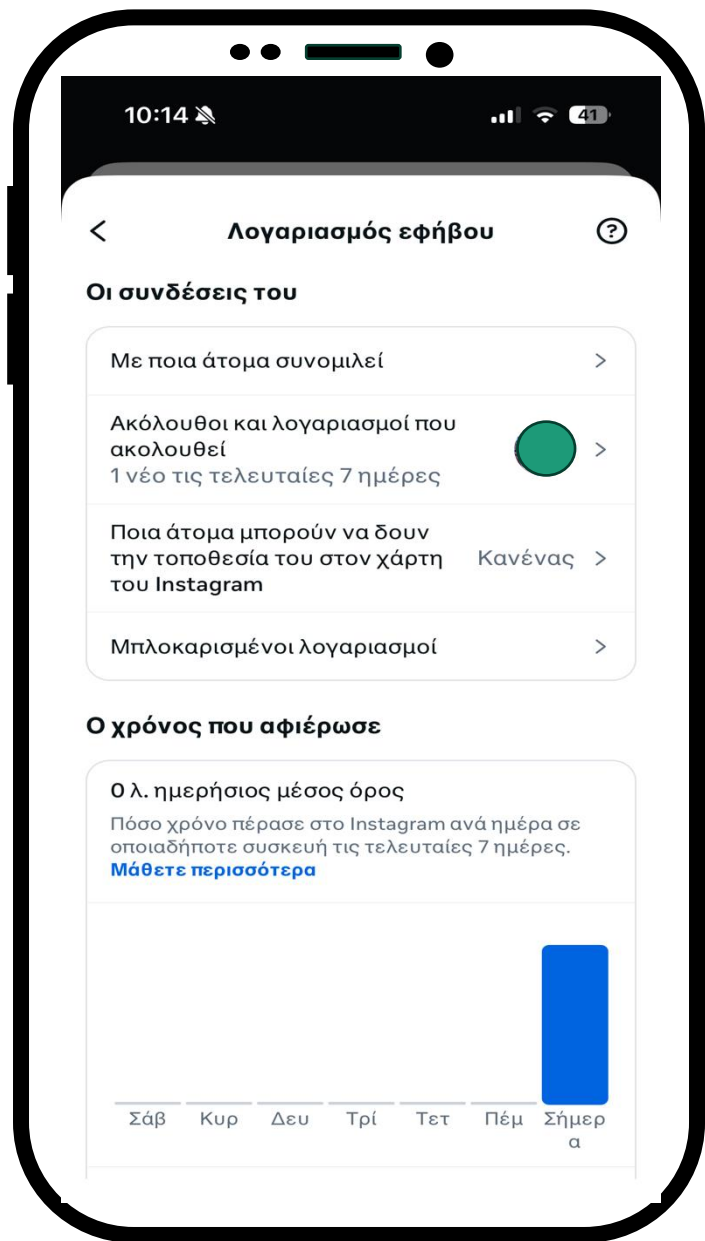
(Συνέχισε να σκρολάρεις προς τα κάτω για τις υπόλοιπες ρυθμίσεις)



Από αυτή την οθόνη μπορείς να θέσεις τις ρυθμίσεις του παιδιού

- Διαχείριση χρόνου
- Με ποια άτομα συνομιλεί
- Ακόλουθους και άτομα που ακολουθεί
- Ποια άτομα μπορούν να δουν την τοποθεσία του στον χάρτη

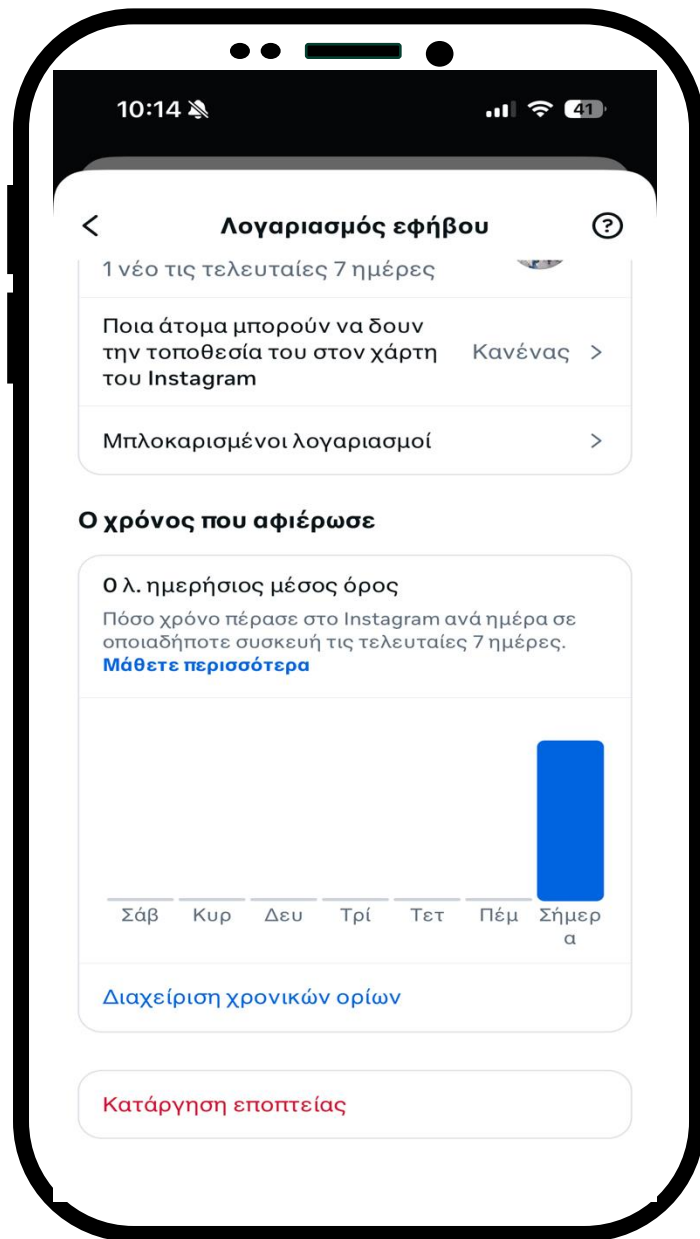
(Συνέχισε να σκρολάρεις προς τα κάτω για τις υπόλοιπες ρυθμίσεις)



Από αυτή την οθόνη μπορείς να θέσεις τις ρυθμίσεις του παιδιού

- Μπλοκαρισμένοι λογαριασμοί
- Τον χρόνο που αφιέρωσε στην εφαρμογή

(Συνέχισε να σκρολάρεις προς τα κάτω για τις υπόλοιπες ρυθμίσεις)

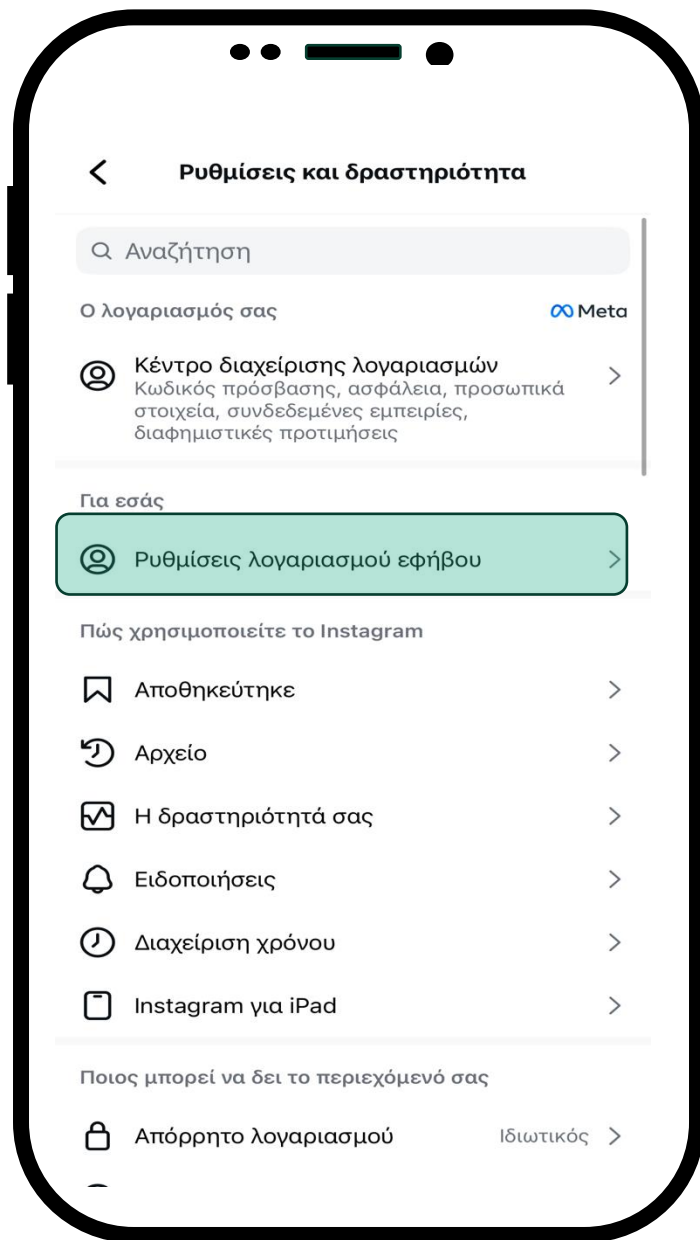


Από αυτή την οθόνη μπορείς να θέσεις τις ρυθμίσεις του παιδιού

- Διαχείριση χρονικών ορίων
- Επιλογή να καταργήσεις την εποπτεία



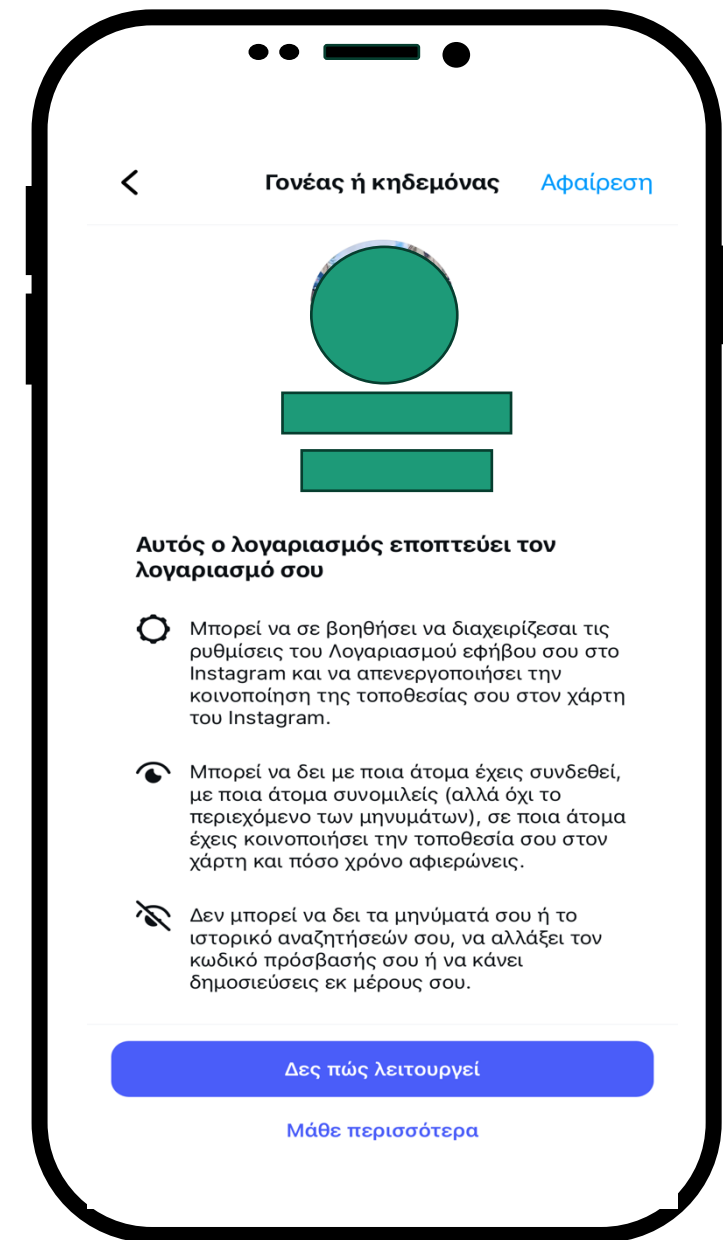
# Αποσύνδεση Λογαριασμού Από Εποπτεία – Παιδί



Αν αποφασίσεις να αποσυνδέσεις τον λογαριασμό σου από του γονέα σου, πήγαινε στις **«Ρυθμίσεις και δραστηριότητα»**.

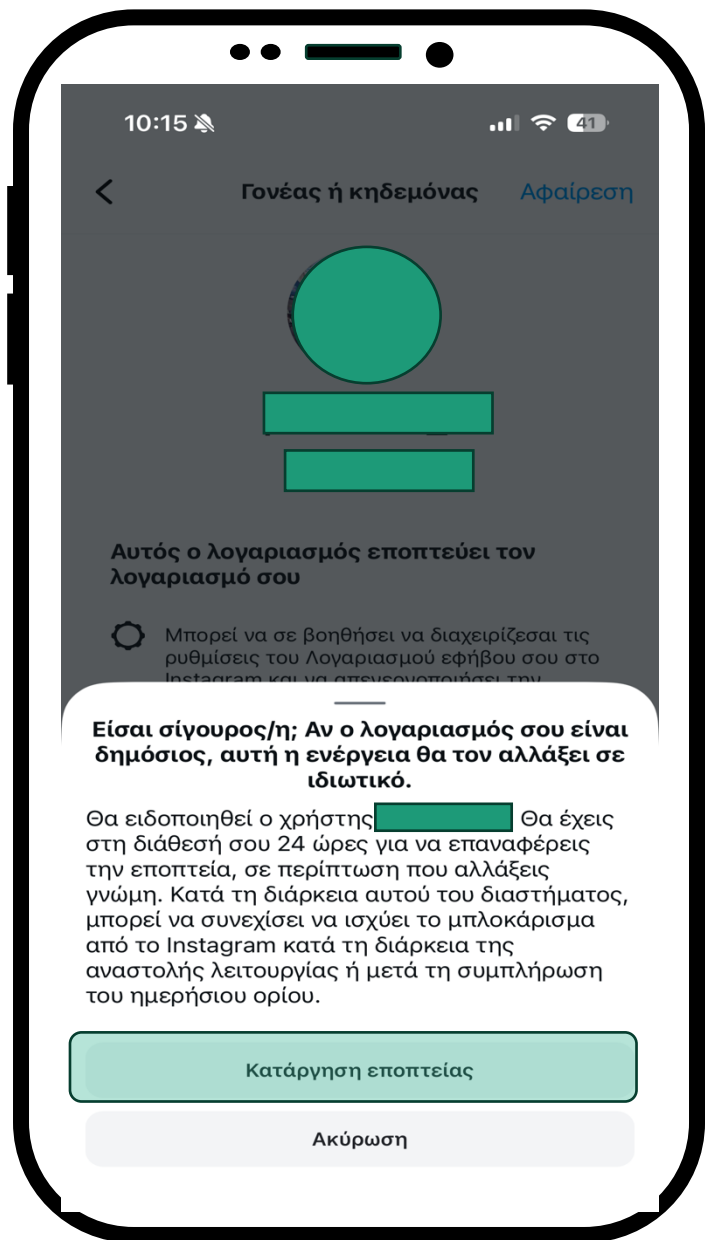
Και έπειτα επέλεξε **«Ρυθμίσεις λογαριασμού εφήβου»**

Θα οδηγηθείς στην οθόνη δεξιά.





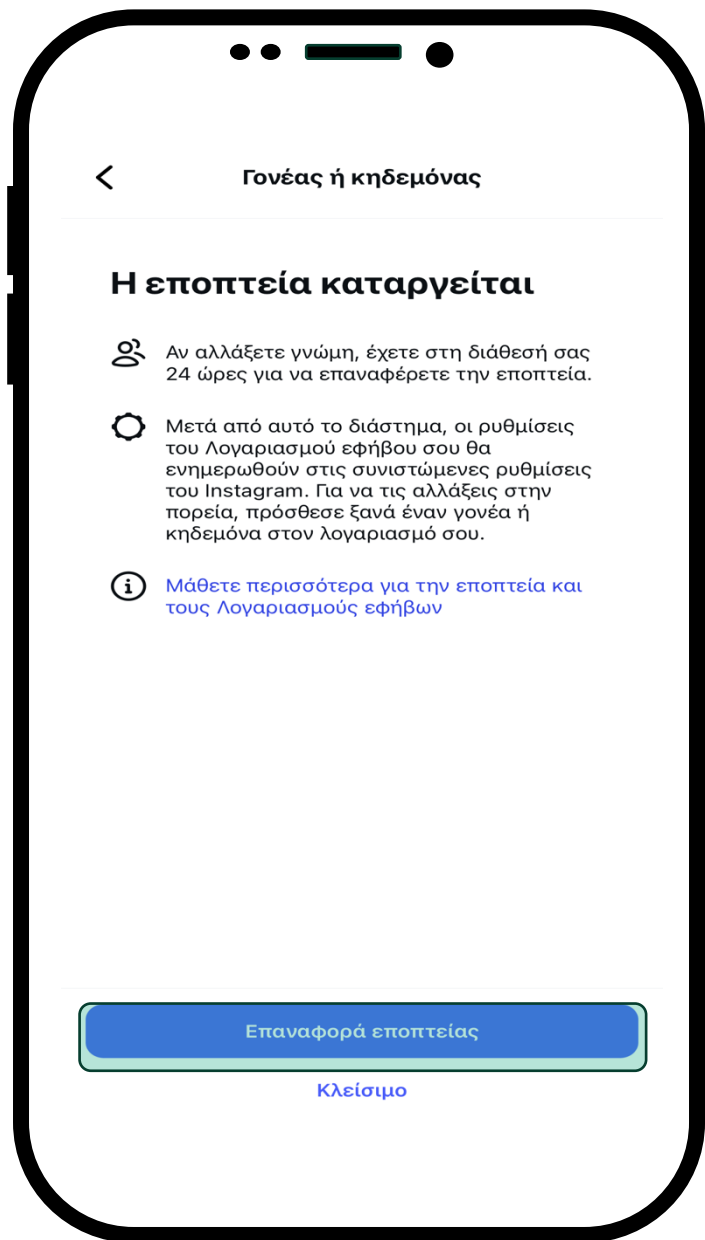
Επέλεξε «Αφαίρεση» από πάνω δεξιά.



**\*\*\* Ο γονέας θα ενημερωθεί αμέσως αν αποσυνδεθείς!**

**\*\*\* Οι ρυθμίσεις θα συνεχίσουν να ισχύουν για 48 ώρες.**

Αν είσαι σίγουρος/η ότι θέλεις να καταργήσεις την εποπτεία, πάτησε **«Κατάργηση Εποπτείας»**



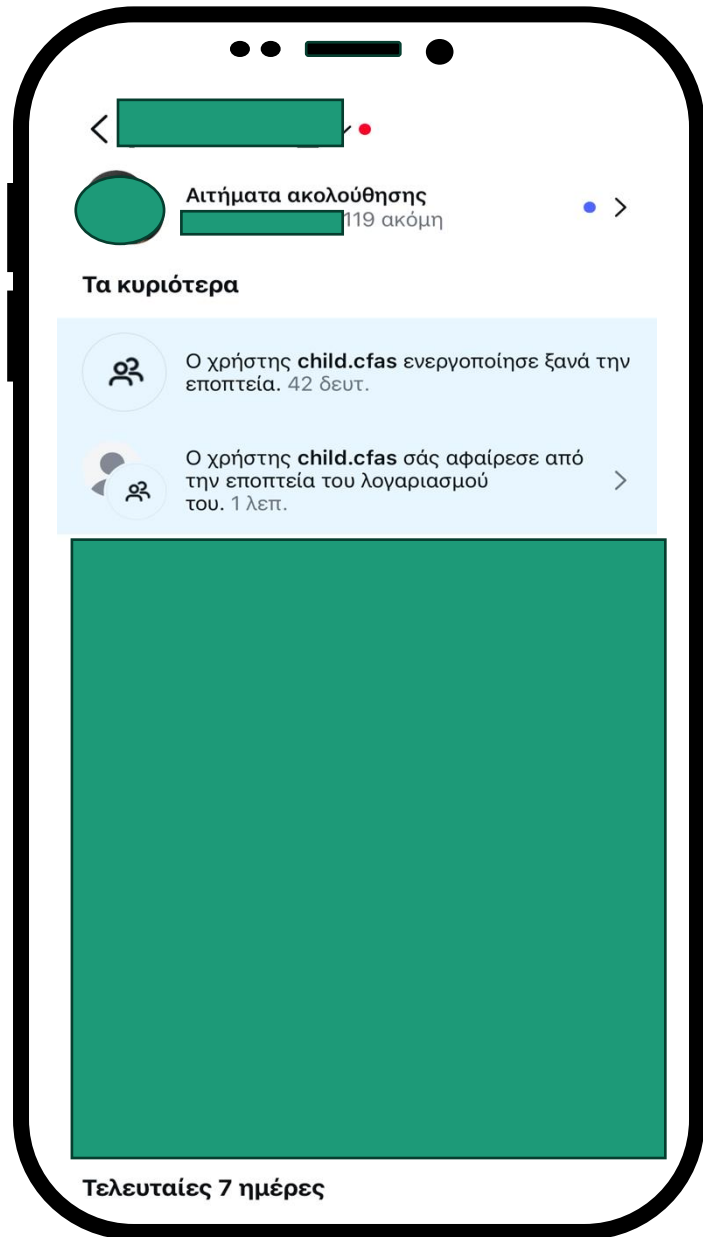
Θα οδηγηθείς στην οθόνη αριστερά.

**Έχεις 24 ώρες να επαναφέρεις την εποπτεία.**

*Ο λογαριασμός σου στο Instagram αφού είσαι κάτω των 18 ετών θα έχει προεπιλεγμένες συνιστώμενες ρυθμίσεις τις οποίες δεν θα μπορείς να τροποποιήσεις.*

Αν θέλεις να επαναφέρεις την εποπτεία πάτησε **«Επαναφορά εποπτείας»**.

## Παραδείγματα Ειδοποιήσεων Γονέα



Αν το παιδί επαναφέρει την εποπτεία



Αν το παιδί καταργήσει την εποπτεία



14

Αναφορά (Report) και  
Αποκλεισμός (Block)



# Αναφορά (Report) και Αποκλεισμός (Block)

**Αποκλεισμός/μπλοκ** σημαίνει ότι αποκλείεις έναν χρήστη.

Όταν κάνεις μπλοκ κάποιον:

- Δεν μπορεί να δει τις δημοσιεύσεις σου
- Δεν μπορεί να σου στείλει μηνύματα
- Δεν μπορεί να σχολιάσει ή να σε ακολουθήσει
- Ουσιαστικά “εξαφανίζεσαι” από αυτόν



## Αναφορά (Report) και Αποκλεισμός (Block)

**Αναφορά (report)** σημαίνει ότι ενημερώνεις το Instagram πως κάτι παραβιάζει τους κανόνες, ώστε να το ελέγξει και να πάρει μέτρα.

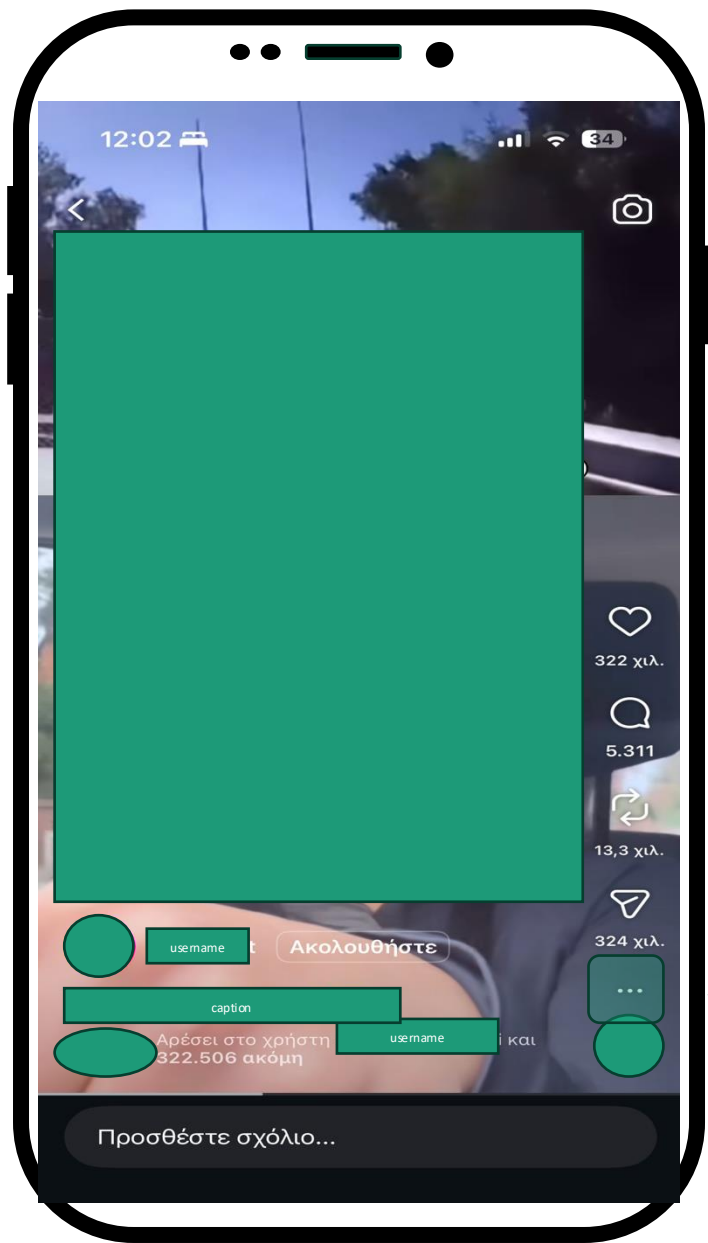
**Σε τι μπορείς να κάνεις αναφορά:**

- **Χρήστη** → αν το άτομο είναι fake, ενοχλητικό ή επικίνδυνο
- **Βίντεο** → αν το περιεχόμενο είναι ακατάλληλο ή παραβιάζει κανόνες
- **Σχόλιο** → αν είναι προσβλητικό, spam ή επιθετικό



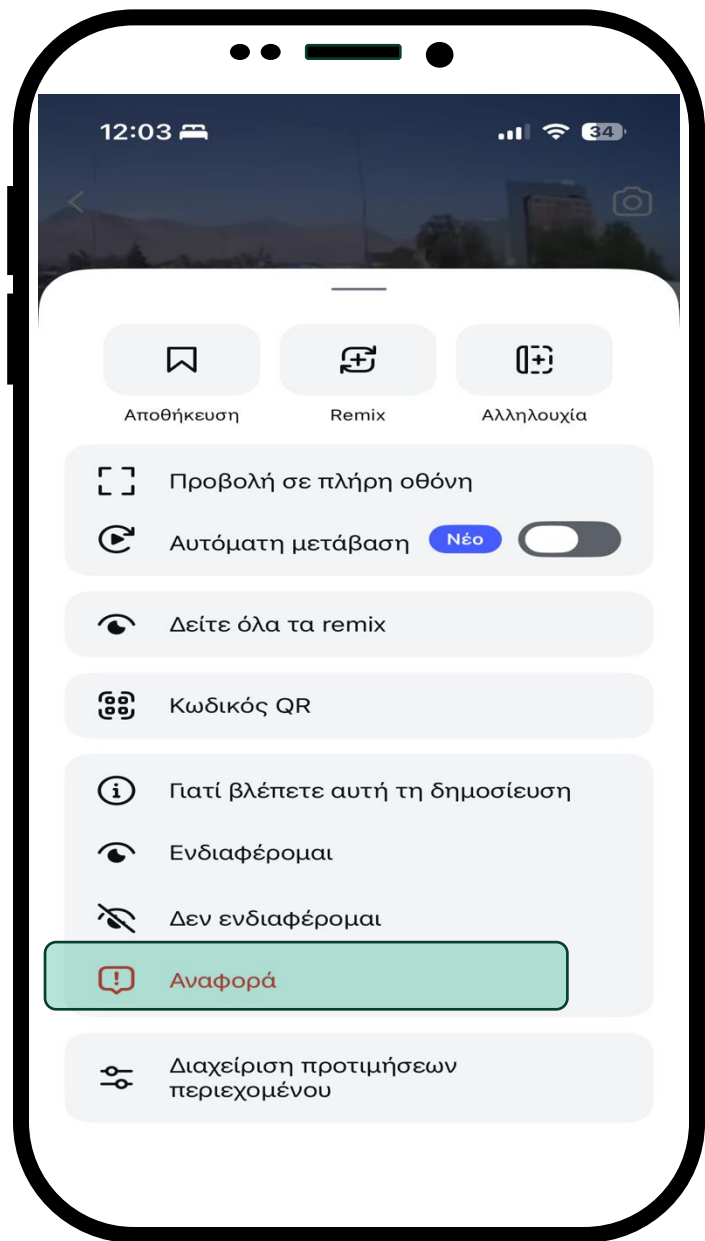
14.1

Αναφορά (Report) Περιεχομένου

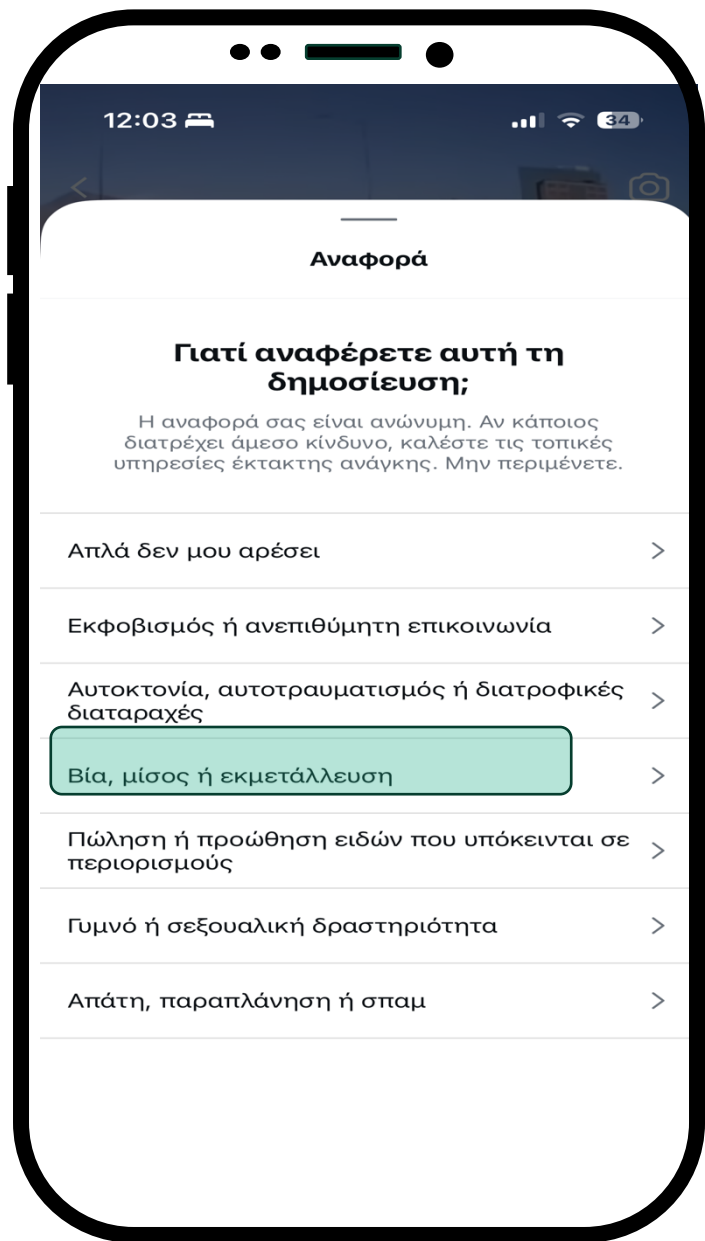


Για να κάνεις αναφορά περιεχομένου, π.χ. Reel.

Πάτησε πάνω στο εικονίδιο με τις τρεις τελείες.

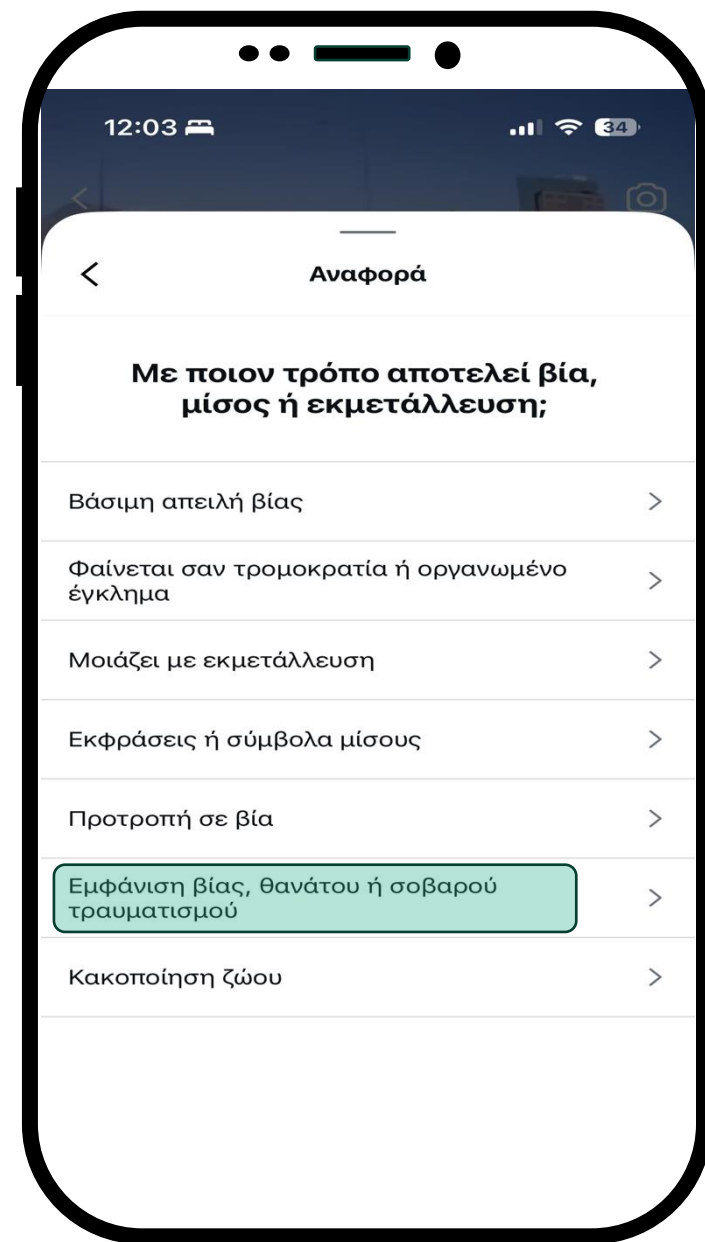


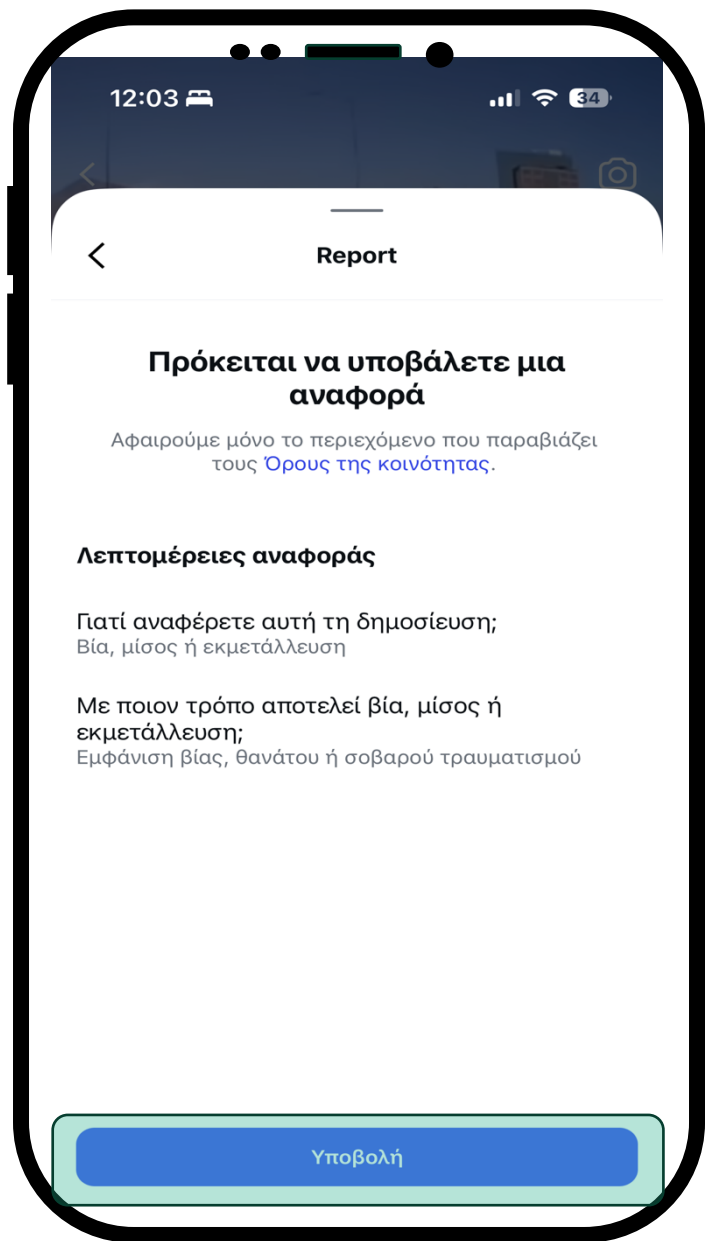
Επέλεξε «Αναφορά»



Επέλεξε τον λόγο που κάνεις αναφορά στο συγκεκριμένο περιεχόμενο,

π.χ. «**Βία , μίσος ή εκμετάλλευση**» και μετά «**Εμφάνιση βίας, θανάτου ή σοβαρού τραυματισμού**»





Έπειτα αν είσαι σίγουρο/η για την αναφορά, επέλεξε «Υποβολή»



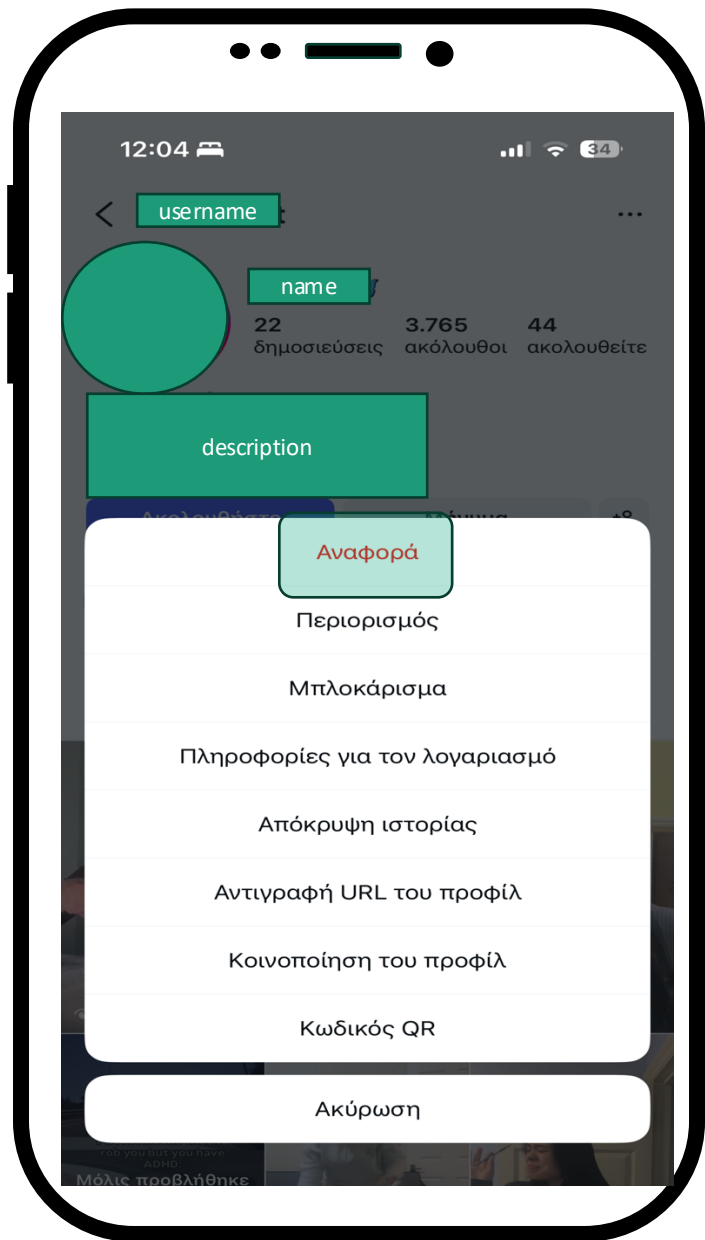
14.2

Αναφορά (Report) Λογαριασμού

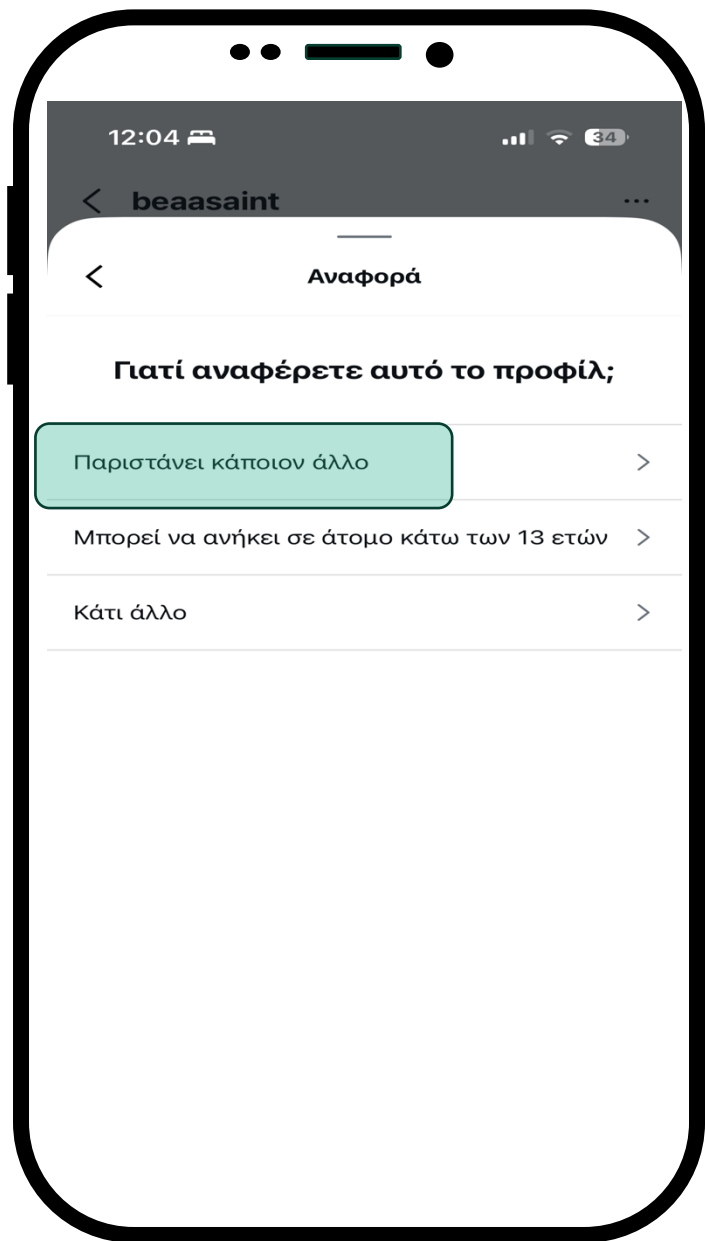


Αν θέλεις να αναφέρεις κάποιο λογαριασμό, πήγαινε στο προφίλ του.

Πάτησε το **εικονίδιο με τις τρεις τελείες** πάνω δεξιά.



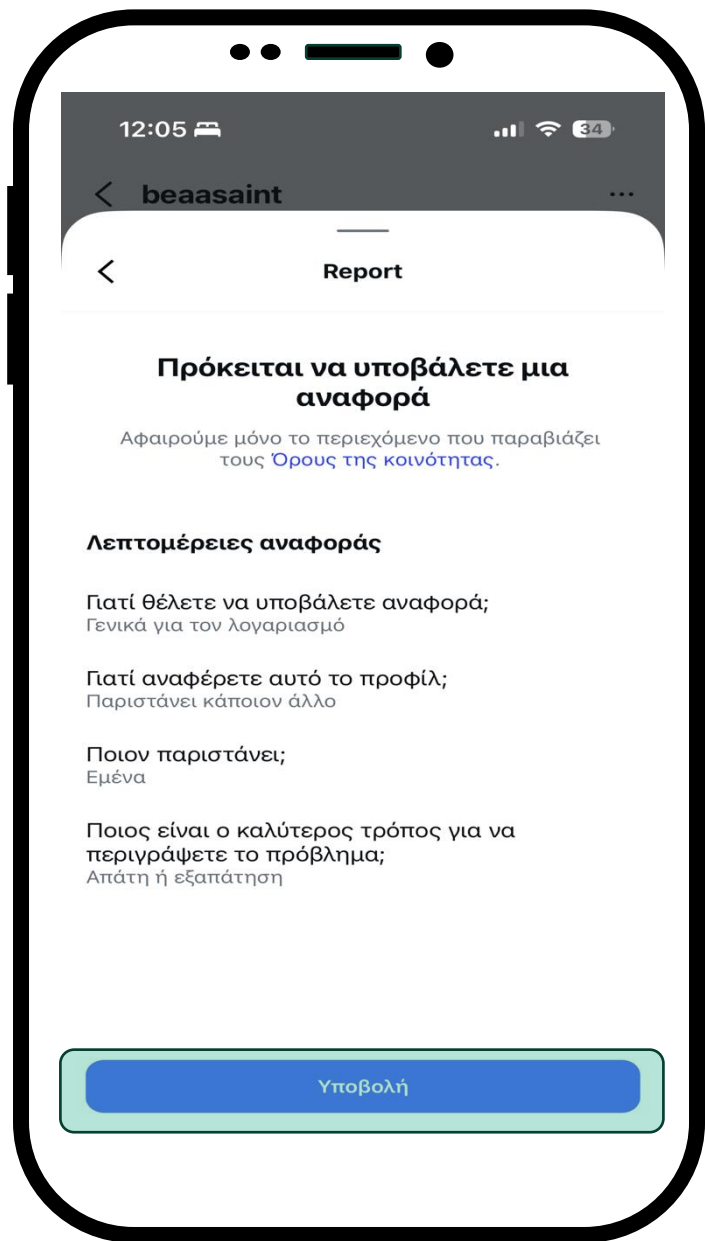
Έπειτα, επέλεξε «Αναφορά»



Θα ζητηθεί να επιλέξεις γιατί αναφέρεις το συγκεκριμένο λογαριασμό.

Επέλεξε ανάλογα.

Εμείς θα επιλέξουμε για το παράδειγμα **«Παριστάνει κάποιον άλλο»**



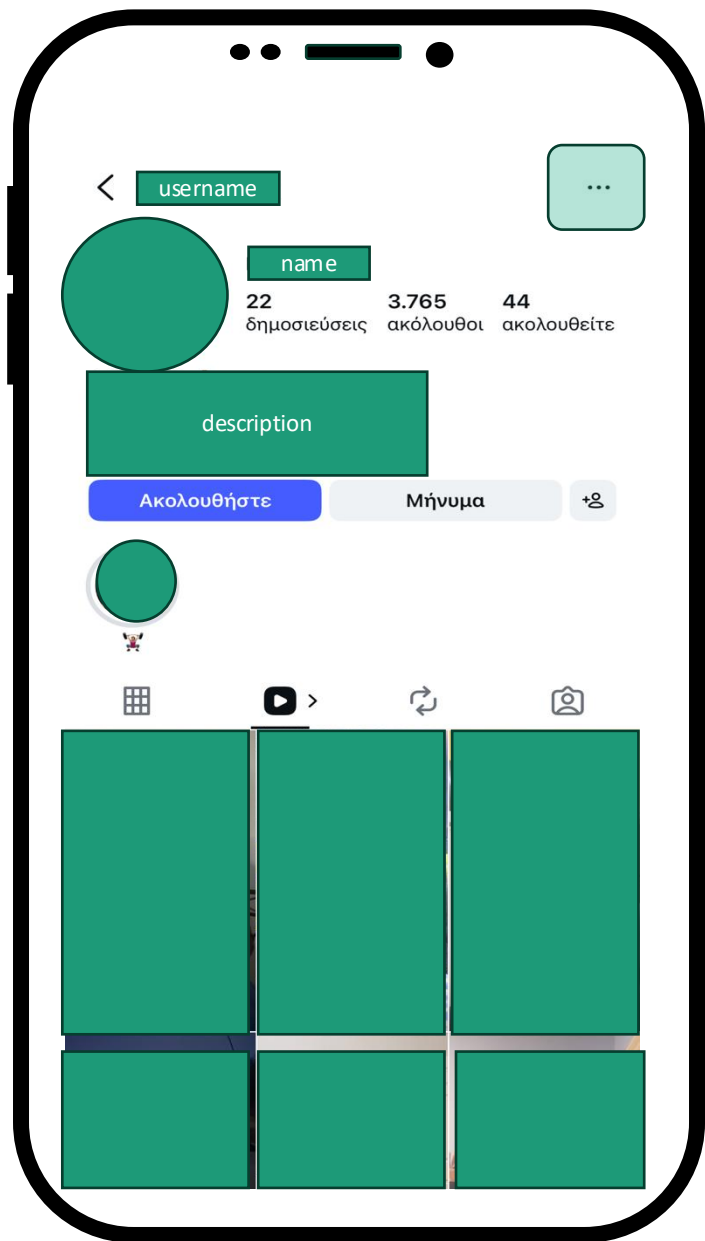
Απάντησε στις ερωτήσεις με τις επιλογές σου, μέχρι το σημείο που θα μπορείς να υποβάλεις την αναφορά.

Αν είσαι σίγουρος/η πάτησε «Υποβολή».

A green octagonal icon with a white border, containing the text '14.3' in white.

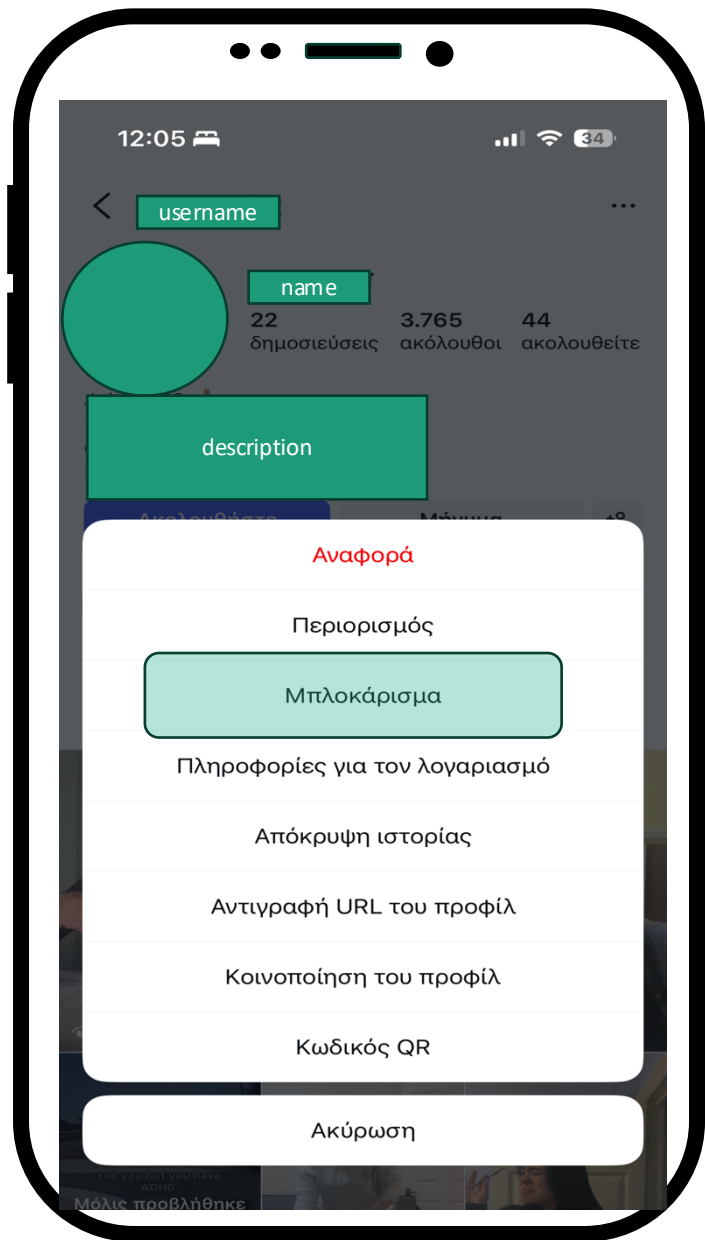
**14.3**

Αποκλεισμός (Block) Λογαριασμού



Αν θέλεις να αποκλείσεις (block) κάποιον λογαριασμό, πήγαινε στο προφίλ του.

Πάτησε το **εικονίδιο με τις τρεις τελείες** πάνω δεξιά.



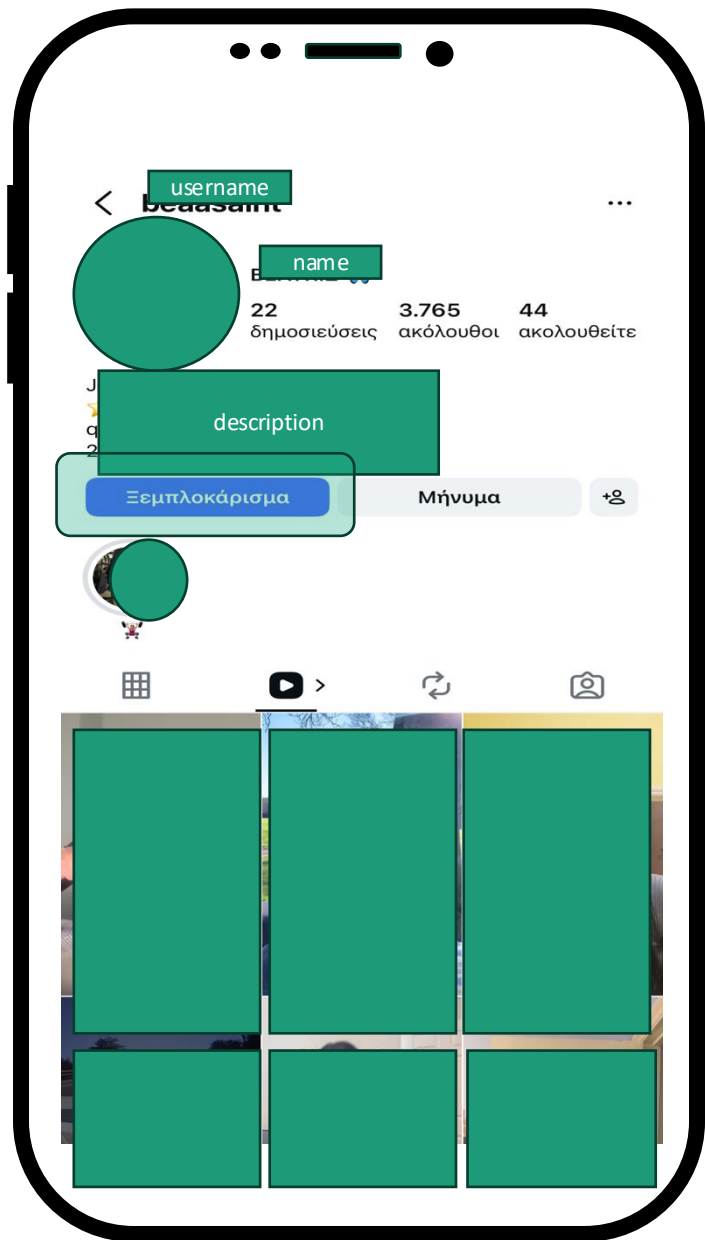
Επέλεξε «Μπλοκάρισμα»



Έπειτα αν είσαι σίγουρος/η για τον αποκλεισμό, επέλεξε «Μπλοκάρισμα»



Θα δεις μήνυμα επιβεβαίωσης  
«Μπλοκάρισμα»



Έπειτα, θα εμφανίζεται κουμπί «Ξεμπλοκάρισμα» σε περίπτωση που θες να ξεμπλοκάρεις έναν λογαριασμό.



Co-funded by  
the European Union



Τεχνολογικό  
Πανεπιστήμιο  
Κύπρου