

ПІДБІРКА ПРАКТИЧНИХ ВПРАВ
Інформаційна гігієна та ментальне
здоров'я



FAKE NEWS

Вправа “Емоція на заголовок”

Мета:

показати, що емоційна реакція виникає швидше, ніж аналіз інформації.

Час: 5–7 хв

Інструкція для учасників:

Вам буде запропоновано
кілька новинних заголовків.
Прочитайте кожен і швидко
зафіксуйте свою першу
реакцію.

Відмітьте:

- тривога
- злість
- інтерес
- байдужість
- інше:

Заголовок 1:

Реакція:

Заголовок 2:

Реакція:

Заголовок 3:

Реакція:

Питання для обговорення:

Які заголовки викликали найсильнішу реакцію?

Чи перевіряли б ви цю інформацію перед поширенням?

Висновок:

Емоція виникає раніше за аналіз.

Саме на цьому базується більшість маніпулятивного контенту.

Кейс “Термінове повідомлення”



Ситуація:

Студент отримує повідомлення:

«Завтра навчання скасовують через небезпечну ситуацію. Передай усім!»

Час: 10 хв

Завдання для групи:

1. Чи є ознаки недостовірної інформації?
2. Які дії має зробити студент?
3. Якою має бути реакція педагога?

Зверніть увагу на:

- **відсутність джерела**
- **емоційний тиск**
- **заклик до негайного поширення**

Вправа “Фільтр інформації”

Мета:

відпрацювати простий алгоритм перевірки інформації.

Час: 7-10 хв

Питання:

Хто є джерелом?

Чи є підтвердження?

Яку емоцію це викликає?

Чи потрібно це поширювати?

Обговорення:

Яке з питань було найскладнішим? Чому?



Вправа “Інформаційний день”



Мета:

усвідомити власні цифрові звички.

Час: 5-7 хв

Інструкція:

_Заповніть коротку самооцінку.

1. Скільки часу я проводжу в новинах/соцмережах:

- до 1 год
- 1-3 години
- більше 3 годин

2. Коли найчастіше:

- зранку
- протягом дня
- перед сном

3. Мій стан після перегляду:

- спокій
- напруга
- втома
- тривога



Питання для обговорення:

Що найбільше впливає на ваш стан?

Що можна змінити вже зараз без різких обмежень?



Кейс “Перевантажений студент”



Ситуація:

Студент постійно читає новини, говорить про небезпеку, не може зосередитись, має проблеми зі сном.

Завдання:

Що відбувається зі студентом?

Перші дії психолога/соцпедагога:

Які рекомендації можна дати?

Орієнтири:

- обмеження інформаційного потоку
- формування “режиму новин”
- прості техніки стабілізації
- підтримка без критики



Вправа “Надійні джерела”



Мета:

сформувати орієнтири у виборі інформації.

Час: 5 хв

Інструкція:

Запишіть 3-5 джерел, яким ви довіряєте:

Критерії довіри:

Результат:

формування спільного переліку надійних джерел для використання в закладі.

Міні-рольова ситуація

Сюжет:

Студент емоційно розповідає про тривожну новину.

Завдання:

1. Як реагувати (приклади фраз):

2. Як підвести до перевірки інформації:

3. Чого не варто говорити:

