

JAK ROZPOZNAĆ DEZINFORMACJĘ



MYŚL KRYTYCZNIE

Podejdź krytycznie do informacji.

Czy coś cię w niej niepokoi? Wydaje ci się podejrzana, zbyt kontrowersyjna? Jeśli tak, nie dziel się nią ze znajomymi. Poczekaj, aż potwierdzą ją inne źródła, które znasz i uważasz za wiarygodne.



SPRAWDŹ ŹRÓDŁO

Zobacz skąd wzięła się informacja i kto ją rozpowszechnia.

Czy to źródło jest ci znane? Dowiedz się więcej o autorze – dziennikarzu, influencerze. Jaki jest adres strony www portalu, który podaje informację? Czy nie podszywa się pod znane medium? Czy są podane dane kontaktowe? Jeśli źródło jest ci nieznane, nie rozpowszechniaj dalej informacji.



NIE SPIESZ SIĘ

Nie musisz być pierwszy w internecie, jeśli chodzi o podanie newsa.

Poczekaj, aż informacja zostanie potwierdzona przez wiarygodne media, dopiero wtedy dziel się nią ze znajomymi. Lepiej zaczekać niż rozpowszechniać nieprawdziwe informacje.



ZANURZ SIĘ W TREŚĆ

Nagłówki mają przyciągnąć uwagę i pokazują tylko wycinek informacji.

Dowiedz się więcej na temat prezentowanej informacji, zdarzenia, historii.



PYTAJ I PORÓWNAJ

Jeśli coś cię zastanawia w informacji, dociekaj i szukaj odpowiedzi w innych źródłach.

Spróbuj dotrzeć do kanałów informacyjnych godnych zaufania. Sprawdź, czy interesująca cię informacja została już sprawdzona przez renomowane portale fact-checkingowe - ich listę znajdziesz na drugiej stronie. Porównaj z innymi, wiarygodnymi portalami informacyjnymi.



DATA MA ZNACZENIE

Sprawdź datę publikacji.

Czy to nowa informacja, czy ktoś skopiował dawną i nadał jej nowy kontekst?



WYSZUKIWANIE OBRAZÓW

Sprawdź, czy dane zdjęcie zostało użyte wcześniej i czy nie jest na nim zupełnie coś innego niż się wydaje.

Możesz to zrobić w każdej wyszukiwarce internetowej, klikając w polu wyszukiwania na ikonkę obrazu (Google - z prawej strony pola wyszukiwania) i załączając zdjęcie.



WEŹ POD UWAGĘ WŁASNE EMOCJE

Silne emocje utrudniają każdemu z nas racjonalne myślenie.

Jeśli jakaś informacja bardzo cię pobudziła emocjonalnie, czujesz strach, złość, niepokój - weź pod uwagę, że może być ci trudno ocenić ją racjonalnie. Zrelaksuj się. Oderwij się od sieci. Złap dystans. Kiedy emocje opadną, wróć do informacji i przyjrzyj się jej krytycznie.

JAK BUDOWAĆ ODPORNOŚĆ NA DEZINFORMACJĘ

WIESZ

1. POZNANIE PODSTAWOWYCH MECHANIZMÓW DEZINFORMACJI
2. ŻE SYTUACJE KRYZYSOWE I STRES OSŁABIAJĄ TWOJĄ ZBROJĘ
3. USTALENIE WIARYGODNYCH KANAŁÓW INFORMACYJNYCH - TAKICH, KTÓRYM UFASZ

Twoja zbroja

– odporność na dezinformację

WIESZ – RELAKSUJESZ SIĘ – REAGUJESZ

RELAKSUJESZ SIĘ

SZYBKIE OBNIŻANIE POZIOMU STRESU – SPOSOBY:

1. 5 MINUT ŚWIADOMEGO ODDYCHANIA
2. SPACER
3. BIEGANIE
4. PRZYTULANIE SIĘ
5. SŁUCHANIE ULUBIONEJ MUZYKI

HIGIENA CYFROWA:

1. OGRANICZASZ LICZBĘ POWIADOMIEŃ
2. DBASZ O RÓWNOWAGĘ ONLINE/OFFLINE
3. OGRANICZASZ CZAS AKTYWNOŚCI W SIECI (KOMENTOWANIE, DYSKUTOWANIE ETC.)

REAGUJESZ

1. OBNIŻANIE POZIOMU STRESU
2. SIĘGANIE DO INFORMACJI Z WIARYGODNYCH KANAŁÓW
3. SPRAWDZANIE PRAWDZIWOŚCI INFORMACJI Z NIEZNANYCH ŹRÓDEŁ PRZED ICH ROZPOWSZECZENIEM



Ponad 80% osób czyta tylko nagłówki i na tej podstawie decyduje, czy przesłać dalej daną informację.

WIARYGODNE PORTALE FAKT-CHECKINGOWE W JĘZYKU POLSKIM

- Stowarzyszenie Demagog: https://demagog.org.pl/fake_news/
- Agencja AFP: <https://sprawdzam.afp.com/>
- Konkretn24: <https://konkretn24.tvn24.pl/>
- Portal fact-checkingowy Polskiej Agencji Prasowej: <https://fakehunter.pap.pl>
- OKO.press: <https://oko.press/>
- Fakenews.pl: <https://fakenews.pl/>