

ЯК І НАВІЩО Я ШУКАЮ ІНФОРМАЦІЮ?

◯ Перевірено!

До речі, це факт. Але ти можеш перевірити його правдивість самотужки.

Про те, що таке факти й чому важливо їх перевіряти, ти дізнаєшся з розділу про критичне мислення.

Дослідники підрахували, що сучасні підлітки перебувають в інтернеті переважно 7 годин 22 хвилини на день. З них 3 години 28 хвилин — у соціальних мережах.

А скільки часу на серфінг в інтернеті витрачаєш ти?

◯ Стільки ж.
◯ Навіть більше.
◯ Гадаю, що менше.

Зафарбуй на діаграмі!



Інтернет — це найпотужніше джерело інформації. Там можна знайти все.

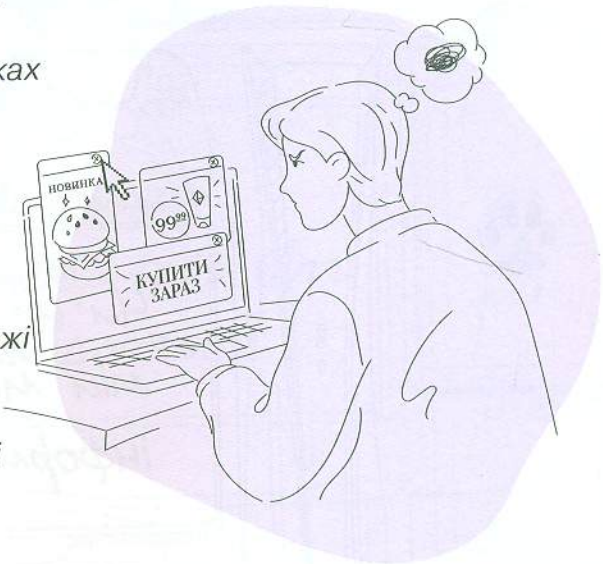
Ну, чи майже все. Чи вдається тобі знаходити те, що тебе цікавить?

◯ Завжди. ◯ Майже завжди. ◯ Рідко.

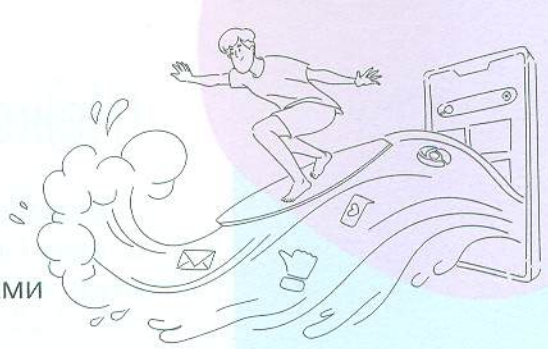
Уміння шукати інформацію — це одна з найважливіших навичок XXI сторіччя.

Зазвичай ти знаходиш інформацію чи інформація сама тебе знаходить?

«Реклама в соцмережах страшенно дратує. Погортаєш стрічку, переглянеш фото чи відео, а тут вона, і я не відразу розумію, що це реклама! Ще й показують речі, схожі на ті, яким я раніше лишав вподобайки. Як вони мене взагалі знаходять?»
(Сава, 14 років)



Що таке інформація



Усе, що тебе оточує, стає інформацією для мозку — об'єкти, кольори, звуки, текстури, смаки. Ти всотуєш інформацію всіма своїми органами чуття. Довкола тебе чи з екрана гаджета. Твій мозок безперервно опрацьовує та перетворює цю інформацію. На що?

Інформація довкола мене	**Перетворюється на...**
Текст із підручника	*Нові знання*
Відео із соцмереж	*Яскраві емоції*
Реклама	*Прагнення купити*
Шкільні оцінки	*Уявлення про здібності*
Повідомлення від друзів	
Новини про світ	
Муркотіння мого кота	
Бали у відеогрі	



Після такого перетворення інформація стає частиною тебе — спогадами, уявленнями, емоціями, бажаннями, звичками, думками.

Часом у гонитві за задоволенням ми погоджуємося «поїдати» тонни різної і не завжди корисної інформації. А буває, що під час безцільного пошуку натрапляємо на щось неприємне чи навіть небезпечне для свого емоційного самопочуття.



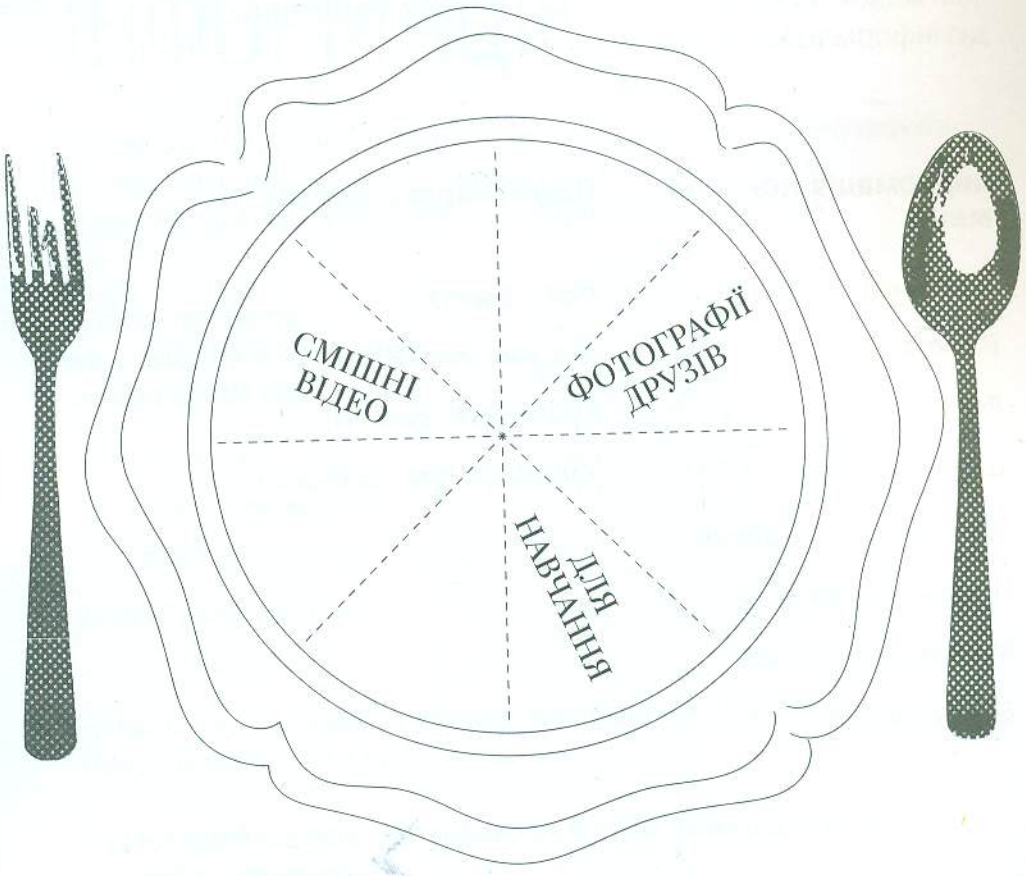
«Нещодавно я переглянула в соцмережі відео про напад. Схоже, що побили якогось юнака, ще й зняли це на телефон. Мені через це стало моторошно. Відчула тієї миті страх і якусь огиду...» (Марина, 15 років)

(Не)корисна інформація

Інформацію, яку ти споживаєш, можна порівняти з їжею. Спробуй поділити тарілку з огляду на те, який тип інформації «з'їдаєш» найчастіше.

Не вся інформація, яку ми «проковтнули», залишає приємний післясмак. Іноді стається й навпаки. Знайоме це відчуття?

В інтернеті безліч інформації на будь-який смак. Це майже як заставлений їжею шведський стіл.



Придивися до своєї «інформаційної тарілки». Що ти споживаєш найчастіше, й наскільки ця інформація важлива для тебе? Чи легко твій мозок сприймає таку інформацію?

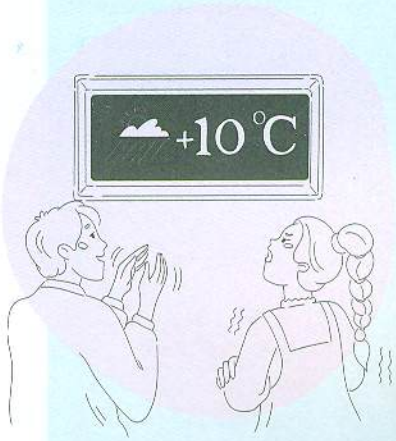
Запиши свої роздуми, щоб не забути.



Не все, що легко перетравлює твій мозок, корисне. Часом найнебезпечнішим може бути саме те, що прослизає до твого мозку непомітно чи здається нешкідливим «на смак».

Щоб не постраждати від інформації, ти мусиш розуміти, коли вона корисна 🙂, коли нейтральна 😐, а коли здатна завдати шкоди твоєму здоров'ю 😵 (принаймні ментальному).

Те, що я переглядаю, читаю чи слухаю...	🙂	😐	😵
Допомагає мені ліпше навчатися чи працювати.	☐	☐	☐
Заважає мені навчатися чи працювати.	☐	☐	☐
Ніяк не впливає на мої навчання чи роботу.	☐	☐	☐
Викликає у мене приємні відчуття.	☐	☐	☐
Спричиняє неприємні емоції (страх, тривогу, провину, сором).	☐	☐	☐
Не викликає в мене ніяких сильних переживань.	☐	☐	☐
Не забирає часу, призначеного для інших важливих справ.	☐	☐	☐
Забирає всю увагу й не залишає часу на інші важливі справи.	☐	☐	☐
Допомагає мені відпочити й відновити сили.	☐	☐	☐
Призводить до втоми й виснаження.	☐	☐	☐



На різних людей та сама інформація може впливати по-різному.

Щоб зрозуміти, як інформація впливає на тебе, дослухайся до своїх почуттів, спостерігай за своїм станом, міркуй над своїми внутрішніми змінами.

Інформація — зовсім як їжа: важливо не переїсти. Навіть найкорисніша інформація може викликати протилежний ефект, якщо «об'їстися» нею. Мінімальний вплив — це відчуття втоми. А максимальний?

Щоб запобігти неприємним наслідкам «об'їдання», важливо навчитися правильно шукати потрібну тобі інформацію.