



MODULIS 1 – Dezinformacijos, sveikatos raštingumo ir skaitmeninio sveikatos raštingumo supratimas

Partneris: Bureau for Integration and Social Innovations
Autoriai: Denitsa Lozanova, Mina Kuteva



Co-funded by
the European Union



Santrauka

Įvadas	03
.....	
Mokymosi rezultatai	04
.....	
Kaip vertinti informaciją internete	04
.....	
Įspėjamieji ženklai, rodantys, kad sveikatos informacija yra suklastota	07
.....	
Kaip algoritmai formuoja tai, ką matome	10
.....	
AI ir sveikatos informacija: ką turėtumėte žinoti	12
.....	
Sveikatos temos internete: mąstykite kritiškai	13
.....	
Kontrolinis sąrašas prieš dalinantis	16
.....	
Pažangos kortelė ir progreso kortelė	17
.....	

Įvadas

Kiekvieną dieną jauni žmonės yra apsupti milžiniško informacijos kiekio. Jie beveik nuolat naršo vaizdo įrašus, įrašus, antraštes, komentarus, istorijas, reklamą ir pranešimus. Patarimai sveikatos klausimais pasirodo visur internete – „TikTok“, „Instagram“, „YouTube“, tinklaraščiuose, forumuose ir pokalbiuose su draugais ar įtakingais asmenimis. Kai kuri ši informacija gali būti naudinga ir įgalinanti. Tačiau dalis jos gali būti paini, klaidinanti, šališka arba visiškai neteisinga.

Kadangi tiek daug turinio konkuruoja dėl dėmesio, ne visada lengva nuspręsti, kas yra patikima. Internetinės platformos yra sukurtos taip, kad išlaikytų vartotojų susidomėjimą, todėl dažnai rodo emocingą, stebinantį ar pasikartojantį turinį, o ne tiksliausią informaciją. Dėl to melagingi teiginiai gali greitai plisti, ypač jei jie skamba paprastai, dramatiškai ar įtikinamai.

Štai kodėl žiniasklaidos raštingumas ir sveikatos raštingumas yra svarbūs:

- Žiniasklaidos raštingumas padeda kritiškai vertinti tai, kas matoma internete, suprasti, kaip turinys kuriamas ir dalijamasi juo, bei atpažinti manipuliacijas, šališkumą ir dezinformaciją.
- Sveikatos raštingumas padeda rasti, suprasti ir naudoti patikimą informaciją apie sveikatą, kad būtų galima priimti pagrįstus sprendimus dėl asmeninės gerovės.

Mokymasis protingai naršyti internete yra būtinas gyvenimo įgūdis, padedantis apsaugoti save ir kitus, priimti pagrįstus sprendimus ir kritiškai mąstyti prieš tikint ar dalijantis su sveikata susijusiu turiniu.

Mokymosi rezultatai

Baigę šį modulį, jūs gebėsite:

1. Suprasti, kodėl ir kaip skaitmeninis pasaulis gali padaryti sveikatos informaciją prieinamą ir painią;
2. Paaiškinti, kodėl žiniasklaidos raštingumas ir sveikatos raštingumas yra svarbūs kasdieniame gyvenime;
3. Atskirti patikimą informaciją nuo klaidinančio ar melagingo turinio;
4. Atpažinti dažniausius internetinės dezinformacijos ir klaidingos informacijos požymius;
5. Apsvarstyti, kaip socialinė žiniasklaida, algoritmai ir internetinės tendencijos daro įtaką tam, ką matote ir kuo tikite;
6. Taikyti kritinio mąstymo įgūdžius ieškant, naudojant ir dalinantis sveikatos informacija internete.

Kaip vertinti informaciją internete

Kiekvieną dieną internete susiduriame su patarimais sveikatos klausimais, kuriuos teikia įtakingi asmenys, draugai, reklamos ar atsitiktiniai įrašai. Kai kurie iš jų gali būti naudingi, tačiau kiti – klaidinantys ar netgi žalingi. Sprendimų priėmimas remiantis klaidinga informacija gali turėti įtakos ne tik jūsų pačių sveikatai, bet ir aplinkinių gerovei. Problema ta, kad ne visa internete skelbiama informacija yra patikrinta ar patvirtinta prieš ją paskelbiant. Paprastas, emociingas ar stebinantis turinys dažnai plinta greičiau nei tiksli informacija, o tai reiškia, kad tai, kas dažniausiai pasirodo jūsų naujienų sraute, nebūtinai yra patikimiausia.

Pavyzdys: *„Gerkite tai kiekvieną rytą, kad išvalytumėte organizmą ir greitai numestumėte svorį.“* Vaizdo įrašas, sulaukęs tūkstančių „patinka“ ir entuziastingų komentarų, atrodo populiarus ir įtikinamas, tačiau populiarumas nereiškia tikslumo..

Paklauskite savęs: ar pasitikėtumėte šiuo patarimu, jei jį duotų atsitiktinis praeivis gatvėje?

Prieš imdamiesi kokių nors veiksmų, susijusių su sveikata, apsvarstykite šiuos tris klausimus.

3.1 Kas sukūrė šią informaciją?

Sveikatos turinio kilmė yra labai svarbi. Patikima sveikatos informacija dažniausiai gaunama iš:

- sveikatos priežiūros specialistų
- universitetų
- visuomenės sveikatos organizacijų
- recenzuojamų mokslinių žurnalų

Jei turinyje nėra aiškiai nurodyto autoriaus ar institucijos, tai savaime yra įspėjamasis ženklas. Anoniminiai įrašai, nenurodyti „ekspertai“ ar neaiškios nuorodos į „tyrėjai teigia“ turėtų paskatinti atidžiau išnagrinėti informaciją.

3.2 Ar informacija pagrįsta įrodymais?

Patikima sveikatos informacija paprastai remiasi moksliniais tyrimais, cituoja patikimus šaltinius ir aiškiai paaiškina savo įrodymus. Kai nė vieno iš šių dalykų nėra, reikia elgtis atsargiai. Tvirtinimai, kurie skamba pernelyg gerai, kad būtų tiesa, pavyzdžiui, apie greitą išgydymą ar stebuklingus rezultatus, beveik visada nėra pagrįsti rimtais įrodymais. Šaltinių nebuvimas nėra paprasčiausias aplaidumas; dažnai tai rodo, kad nėra patikimų įrodymų, kuriuos būtų galima cituoti.

Būkite atsargūs jeigu:

- *nenurodyti šaltiniai*
- *tvirtinimai skamba pernelyg gerai, kad būtų tiesa*
- *turinyje pateikiamos išvados, nepaaiškinant, kaip jos buvo padarytos*

3.3 Ar informacija yra aktuali?

Sveikatos rekomendacijos keičiasi, kai atsiranda nauji tyrimai. Tai, kas prieš penkerius metus buvo laikoma geriausia praktika, dabar gali būti peržiūrėta, atnaujinta ar netgi paneigta. Visada tikrinkite bet kokios sveikatos informacijos, su kuria susiduriate, paskelbimo datą ir ieškokite požymių, kad ji buvo neseniai peržiūrėta ar atnaujinta. Pasenusios rekomendacijos, pateiktos be datos, gali suklaidinti žmones ir priversti juos laikytis patarimų, kurie nebeatspindi dabartinių mokslinių žinių.

Įspėjamieji ženklai, rodantys, kad sveikatos informacija yra suklastota

Klaidinanti sveikatos informacija internete yra visur, ir ji gali atrodyti labai įtikinama. Ji dažnai yra specialiai sukurta siekiant pritraukti dėmesį, naudojant stiprias emocijas, paprastus pažadus ar šokiruojančius teiginius – turinys, sukurtas tam, kad žmonės nustotų naršyti ir dalytusi juo nemąstydami.

Pavyzdys: „Šį kūną pasiekiau per 2 savaites, laikydamasi šios paprastos rutinos: be dietos, be vargo.“ Prie įrašo pridėtos profesionaliai redaguotos nuotraukos. Tūkstančiai komentarų sako: „Man to reikia!“

Paklauskite savęs: ar matote visą tikrovę, ar jos filtruotą ir redaguotą versiją?

Tam tikri įspėjamieji ženklai nuolat rodo klaidinančią ar melagingą informaciją apie sveikatą. Mokymasis juos atpažinti yra vienas iš praktiškiausių žiniasklaidos raštingumo įgūdžių

4.1 Stebuklingi vaistai arba greiti rezultatai

Tvirtinimai, žadantys dramatiškus rezultatus beveik be jokių pastangų, yra patikimas nepatikrinto turinio rodiklis. Tokios frazės kaip „Numeskite 10 kg per savaitę be dietos“ arba „Išgydykite diabetą natūraliai per 30 dienų“ prieštarauja žmogaus biologijos dėsniams ir beveik niekada nėra pagrįstos moksliniais įrodymais. Tikras sveikatos pagerėjimas reikalauja laiko, nuoseklumo ir atsižvelgimo į individualius skirtumus.

4.2 Emocionali arba dramatiška kalba

Frazės, skirtos sukelti baimę, pasipiktinimą ar skubumą, pavyzdžiui, „Gydytojai nenori, kad žinotumėte šią paslaptį!“ arba „Gydymas, kurį jie nuo jūsų slepia“, yra manipuliacijos technikos. Legitimi sveikatos komunikacija neturi remtis dirbtinai sukurtu nerimu, kad įtvirtintų savo poziciją. Kai pagrindinis turinio poveikis yra sukelti nerimą, pyktį ar baimę, tas emocinis krūvis turėtų skatinti skepticizmą, o ne skubų dalijimąsi.

4.3 Patikimų šaltinių trūkumas

Bet kokį teiginį apie sveikatą, kuriame nėra nuorodų į tyrimus, ekspertų nuomones ir konkrečias institucijas, reikėtų vertinti atsargiai. Šaltinių nebuvimas nėra paprasčiausias aplaidumas; patikima informacija apie sveikatą visada yra pagrįsta įrodymais. Jei įrašė ar vaizdo įrašė nenurodoma, iš kur gauta informacija, nėra pagrindo ja pasitikėti.

4.4 Konspiraciniai teiginiai

Turinys, grindžiamas idėja, kad mokslininkai, vyriausybės ar farmacijos kompanijos slepia svarbias tiesas apie sveikatą, išnaudoja nepasitikėjimą institucijomis, siekdamas išvengti kritinio vertinimo. Konspiracijos teorijos naudojamos būtent todėl, kad jos leidžia manyti, jog priešingi įrodymai yra dalis slėpimo, todėl teiginį atrodo neįmanoma paneigti. Tai yra dezinformacijos struktūrinė ypatybė, o ne tikros mokslinės kontroversijos bruožas.

4.5 Komeraciniai motyvai

Kai sveikatos patarimai pateikiami kartu su siūlomu įsigyti produktu, maisto papildu ar programa, į kurią reikia užsiregistruoti, būtina atsižvelgti į turinio kūrėjo finansinius interesus. Tai nereiškia, kad patarimai automatiškai yra neteisingi, tačiau reiškia, kad kūrėjas turi motyvaciją, kuri gali neatitikti jūsų sveikatos interesų. Komerciniais motyvais pagrįstam turiniui turėtų būti taikomi aukštesni, o ne žemesni įrodymų standartai.

Toliau pateiktoje lentelėje apibendrinami penki įspėjamieji ženklai.

Įspėjamasis ženklas	Kaip tai atrodo?
Stebuklingi vaistai arba greiti rezultatai	<i>„Numeskite 10 kg per savaitę be dietos.“</i>
Emocionali arba dramatiška kalba	<i>„Gydytojai nenori, kad žinotumėte šią paslaptį!“</i>
Patikimų šaltinių trūkumas	<i>Nėra nuorodų, ekspertų, pavadinimų institucijų.</i>
Konspiracijos teorijos	<i>„Mokslininkai slepia tiesą.“</i>
Komerciniai motyvai	<i>Sveikatos „patarimai“, kurie iš tiesų yra produktų reklama.</i>

Kaip algoritmai formuoja tai, ką matome

Tai, ką matote internete, nėra atsitiktinumas. Socialinių tinklų platformos naudoja algoritminę atranką – automatizuotas sistemas, kurios analizuoja jūsų elgesį ir nusprendžia, kokį turinį jums rodyti, – kad kuo ilgiau išlaikytų jūsų dėmesį. Šios sistemos seka:

- ką žiūrite, kam spaudžiate „patinka“, ką komentuojate ir dalinatės
- kurias paskyras dažniausiai seki ir su kuriomis dažniausiai bendrauji
- kuriuos vaizdo įrašus žiūrite iki galo
- kokių temų ieškote ar spustelėjate

Remdamasi šiais duomenimis, platforma nuolat prognozuoja, kas jums labiausiai patiks, ir atitinkamai pildo jūsų naujienų srautą. Rezultatas – asmeninis naujienų srautas, bet kartu ir filtruota realybė. Jūs nematote subalansuoto požiūrių spektro – matote tik tai, kas, algoritmo prognozėmis, pritrauks jūsų dėmesį. Kadangi šios sistemos teikia pirmenybę turiniui, kuris sulaukia stiprių reakcijų, sukelia emocinius atsakus, pavyzdžiui, nuostabą, baimę ar pyktį, ir primena tai, su kuo jūs anksčiau sąveikavote, turinys, kuris jūsų naujienų sraute pasirodo dažniausiai, nebūtinai yra tiksliausias, įvairiausiškiausias ar geriausiai atspindintis tikrovę.

Tai turi didelę reikšmę sveikatos informacijai ir kūno įvaizdžiui. Pagalvokite apie jaunuolį, kuris žiūri keletą vaizdo įrašų apie fitnessą ir svorio metimą. Labai greitai jo srautas gali prisipildyti įtakingų asmenų, rodančių „tobulus“ kūnus, griežtas dietas ir dramatiškus transformacijos vaizdo įrašus. Pakartotinis susidūrimas su tokia informacija gali priversti manyti, kad šie standartai yra normalūs ir pasiekiami, net jei jie yra nerealistiški, skaitmeniškai redaguoti ar potencialiai žalingi. Jie gali pradėti save nepalankiai lyginti, jausti spaudimą atitikti tai, ką mato, arba išbandyti ekstremalias dietas, remdamiesi turiniu, kuris niekada nebuvo mediciniškai patikrintas.

Ši dinamika sukelia keletą susijusių problemų:

- Sukuria informacijos burbulą, kuriame dominuoja vienas turinio tipas, vienas kūno idealas ir vienas gyvenimo būdo naratyvas, o realistiškesnės ar įrodymais pagrįstos perspektyvos tiesiog neatsiranda.
- Tai gali iškreipti tai, kas atrodo „normalu“, nes nuolatinis susidūrimas su ekstremaliais ar redaguotais standartais linkęs keisti suvokimą apie tai, kas yra tipiška ar pageidautina.
- Tai daro įtaką žmonių savijautai, nes nuolatinis lyginimasis siejamas su žemesne savigarpa ir nesveikais įpročiais.
- Tai gali tiesiogiai paveikti sprendimus dėl sveikatos, pradedant dietomis ir fizinio aktyvumo pasirinkimais, baigiant psichine sveikata ir rizikingu elgesiu.
- Net jei rodomas turinys yra klaidinantis, platforma gali toliau jį rodyti, nes jis skatina vartotojų aktyvumą.

Algoritminės atrankos ir „aido kamerų“ – reiškinių, kai susidūrimas su panašaus mąstymo požiūriais sustiprina, o ne iššaukia esamus įsitikinimus – supratimas yra svarbi skaitmeninio sveikatos raštingumo dalis.

Kritinis klausimas: jei jūsų naujienų sraute nuolat rodomi tokie patys kūno tipai ir gyvenimo būdai, ar tai atspindi realybę, ar tiesiog tai, ką algoritmas nusprendė jums parodyti?

AI ir sveikatos informacija: ką turėtumėte žinoti

Šiandien ne visą internetinį turinį kuria realūs žmonės, o ne visi patarimai sveikatos klausimais yra pateikiami tikrų ekspertų. Dirbtinio intelekto (AI) įrankiai gali:

- generuoti autentiškai atrodančius vaizdus, vaizdo įrašus ir istorijas
- rašyti įtikinamus įrašus ar rekomendacijas
- atsakyti į klausimus apie sveikatą, simptomus ar gydymą autoritetinga ir aiškia kalba

Dėl to vis sunkiau suprasti, kas yra tikra, kas yra teisinga ir ką saugu daryti.

Svarbu suprasti, kad AI generuojami patarimai sveikatos klausimais nėra pagrįsti tikru supratimu apie jūsų sveikatos būklę. Šios priemonės veikia nustatydamos dėsningumus dideliuose tekstų kiekiuose, o ne taikydamos individualizuotas medicininės žinias. Dėl to jos gali pateikti neišsamius, neteisingus ar pernelyg supaprastintus patarimus; o kadangi tie patarimai paprastai pateikiami įtikinamai, sklandžia ir gerai struktūruota kalba, jie gali atrodyti patikimesni, nei yra iš tikrųjų.

Pavyzdys: kažkas jaučiasi blogai ir prašo pagalbos iš AI įrankio. Atsakymas skamba aiškiai ir įtikinamai. Tačiau jis gali būti netikslus, neišsamus arba nesaugus, atsižvelgiant į konkrečią to asmens situaciją.

Paklauskite savęs: ar pasitikėtumėte tokiais pat patarimais iš asmens, kuris niekada su jumis nesusitiko ir nieko nežino apie jūsų sveikatos istoriją?

Problemos, kurias dirbtinis intelektas kelia sveikatos informacijos srityje, yra šios:

- **Klaidingas pasitikėjimas:** tvirtas tonas neatspindi pagrindinės informacijos tikrumo.
- **Nepersonalizuota:** AI nežino jūsų medicininės istorijos, rizikos veiksnių ar visos jūsų situacijos konteksto.
- **Savidiagnozės rizika:** žmonės gali laikytis AI patarimų nepasikonsultavę su specialistu, o tai gali lemti neteisingus sprendimus.
- **Klaidinantis turinys:** AI gali kurti suklaidotus vaizdus, išgalvotus atsiliepimus ir išgalvotas „sėkmės istorijas“, kurios sukuria klaidingą pasitikėjimą.
- **Per didelis supaprastinimas:** AI gali tikrai sudėtingas sveikatos problemas supaprastinti iki paprastų atsakymų, kuriems reikalingas ekspertų įvertinimas.

Kadangi turinį dabar gali kurti AI ir rekomenduoti algoritminės sistemos, kritinis mąstymas yra svarbesnis nei bet kada. Tai reiškia, kad reikia abejoti patarimais net tada, kai jie skamba įtikinamai, pripažinti AI įrankių ribas ir žinoti, kada kreiptis patarimo į kvalifikuotą sveikatos priežiūros specialistą. AI gali padėti ieškoti informacijos, bet ji neturėtų pakeisti tikrosios medicininės priežiūros.

Sveikatos temos internete: mąstykite kritiškai

Socialinėje žiniasklaidoje nuolat pasirodo turinys apie sveikatą, gyvenimo būdą ir gerovę. Kai kurie iš jų skirti šviesti, tačiau dauguma jų yra klaidinantys patarimai, nerealistiški lūkesčiai arba tiesiog žalingi pranešimai. Supratimas, kaip klaidinga informacija pasireiškia konkrečiose sveikatos temose, kurios yra aktualiausios jauniems žmonėms, padeda ugdyti gebėjimą atpažinti, kada informacija yra pernelyg supaprastinta, perdėta arba netiksli.

7.1 Seksualinė sveikata

Socialinėje žiniasklaidoje kartais skleidžiami mitai apie seksualinę sveikatą, santykius ir kontracepciją. Kadangi seksualinė sveikata yra tema, dėl kurios gėda ar stigma gali atgrasyti žmones nuo profesionalios pagalbos kreipimosi, klaidinga informacija šioje srityje gali turėti rimtų pasekmių.

Būkite atsargūs su pranešimais, kurie:

- skatina nesaugias praktikas
- skleidžia klaidingą informaciją apie kontracepciją ar lytiniu keliu plintančias infekcijas
- teigia, kad yra „natūralių vaistų“ ligoms, kurioms reikalingas profesionalus gydymas

Patikima informacija apie seksualinę sveikatą visada turėtų būti gaunama iš medicinos specialistų ar patikimų sveikatos organizacijų, o ne iš anonimiškų įrašų ar įtakingų asmenų turinio.

7.2 Bendraamžių spaudimas ir priklausomybės

Internetinės bendruomenės gali normalizuoti žalingus įpročius, pvz., elektroninių cigarečių rūkymą, piktnaudžiavimą alkoholiu ar rekreacinį narkotikų vartojimą. Socialinėje žiniasklaidoje retai parodomos tikrosios priklausomybės pasekmės, pvz., priklausomybė, žala sveikatai ar socialinis ir psichologinis poveikis.

Socialiniai tinklai gali sukurti spaudimą:

- išbandyti medžiagas vien dėl to, kad jos atrodo populiarios
- laikyti priklausomybę sukeliančius elgesio modelius nekenksmingais
- neįvertinti ilgalaikių pavojų sveikatai

Šio selektyvaus pateikimo pripažinimas yra svarbi kritinio turinio vertinimo šioje srityje dalis.

7.3 Psichinė sveikata

Psichinės sveikatos sąmoningumo skatinimas internete gali būti tikrai naudingas, kai jis mažina stigmą, skatina žmones ieškoti pagalbos ir dalijasi tikslia informacija apie dažnas patirtis. Tačiau kai kurie turiniai daro realią žalą.

Būkite atsargūs su turiniu, kuris:

- skatina savi diagnozę remiantis trumpais vaizdo įrašais ar testais
- žada greitą nerimo ar depresijos išgydymą
- skleidžia stigmą ar klaidingą informaciją apie psichikos sveikatos sutrikimus

Psichikos sveikatos sutrikimai yra mediciniškai apibrėžti, kiekvienas žmogus juos patiria individualiai, todėl juos turi vertinti kvalifikuoti specialistai. Pagalbą psichikos sveikatos klausimais turėtų teikti kvalifikuoti specialistai ir patikimi šaltiniai.

7.4 Mityba ir kūno įvaizdis

Vienos iš labiausiai paplitusių klaidinančio sveikatos turinio kategorijų internete yra susijusios su mityba, dieta ir kūno įvaizdžiu. Šis turinys dažnai yra komerciškai motyvuotas – susijęs su produktais, maisto papildais ar mokamomis programomis – ir dažnai platinamas įtakingų asmenų, kurių pajamos priklauso nuo susidomėjimo, o ne nuo tikslumo.

Atkreipkite dėmesį į:

- ekstremalių dietų tendencijų ar greito svorio netekimo pažadų
- idealiu kūno įvaizdžiu, sukurtu naudojant intensyvią redagavimo ir filtravimo techniką
- patarimais, kurie ignoruoja individualius sveikatos poreikius ir kūno tipų įvairovę

Sveikas požiūris į mitybą ir kūno įvaizdį orientuotas į pusiausvyrą, gerą savijautą ir savęs priėmimą, o ne į atitikimą skaitmeniniu būdu sukurtus standartus.

Kontrolinis sąrašas prieš dalinant

Kiekvieną kartą, kai ketinate dalytis informacija apie sveikatą internete, užduokite sau šiuos klausimus. Skirdami šiek tiek laiko jiems apgalvoti, galite užkirsti kelią klaidinančio ar žalingo turinio plitimui.

- 1. Kas sukūrė šį turinį? Ar šaltinis yra patikimas, atpažįstamas ir nepriklausomas?**
- 2. Ar aiškiai paminėti ir nurodyti moksliniai tyrimai ar ekspertų šaltiniai?**
- 3. Ar teiginys skamba realistiškai, ar jame žadami rezultatai atrodo pernelyg geri, kad būtų tiesa?**
- 4. Ar informacija yra nauja? Ar ji buvo atnaujinta pagal dabartines gaires?**
- 5. Ar kas nors bando parduoti produktą, maisto papildą ar programą per šį turinį?**
- 6. Ar įrašė naudojama emociinga, dramatiška ar nerimą kelianti kalba, skirta išprovokuoti reakciją?**
- 7. Ar patikrinau bent vieną kitą patikimą šaltinį, kuris patvirtina tą pačią informaciją?**

Jeigu negalite užtikrintai atsakyti į šiuos klausimus, prieš dalindamiesi informacija sustokite. Antrojo patikimo šaltinio paieška užima labai mažai laiko ir gali padėti išvengti didelės žalos.

Pažangos kortelė ir progresso kortelė

Siekiant padėti jums mokytis, šiame modulyje pateikiami du praktiniai įrankiai: sveikatos raštingumo pažangos kortelė ir sveiko gyvenimo būdo kortelė su skylutėmis. Šie įrankiai padeda paversti žinias veiksmais, skatindami apmąstymus ir mažų, nuoseklių įpročių formavimąsi laikui bėgant.

9.1 Sveikatos raštingumo pažangos kortelė

Sveikatos raštingumo pažangos kortelė padeda apmąstyti, kaip jūsų supratimas apie skaitmeninę sveikatos informaciją vystosi, kai dirbate su moduliu. Įgūdžių laboratorijoje peržiūrėsite keletą pagrindinių gebėjimų, įskaitant sveikatos ir žiniasklaidos terminologijos supratimą, patikimą ir klaidinančių šaltinių atpažinimą bei kritinį mąstymą prieš dalindamiesi sveikatos informacija.

Kiekvieną įgūdį įvertinsite pagal keturis žemiau nurodytus etapus.

Pradedantysis	Su šia sąvoka susiduriate pirmą kartą.
Susipažinęs	Suprantate sąvoką ir galite atpažinti pavyzdžius.
Įgudęs	Galite taikyti sąvoką realiose situacijose.
Stipriai įgudęs	Jūs nuosekliai taikote šį įgūdį ir galite jį paaiškinti kitiems.

Šie lygiai atspindi jūsų pažangą nuo pagrindų mokymosi iki įgūdžių taikymo realiose situacijose. Grįžę prie pažangos kortelės modulio pabaigoje ir dar kartą po įgūdžių laboratorijos, gausite aiškų vaizdą, kaip išsivystė jūsų gebėjimai.

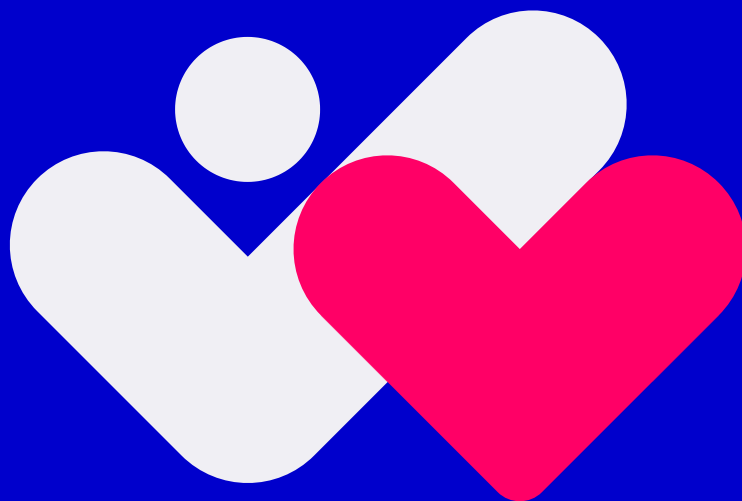
9.2 Sveiko gyvenimo būdo prognozės kortelė

Sveikatos raštingumas – tai ne tik informacijos supratimas, bet ir sveikų pasirinkimų darymas kasdieniame gyvenime. Sveiko gyvenimo būdo kortelė skatina jus praktikuoti nedidelius sveikatingumo įpročius keliose gerovės srityse:

- psichinė sveikata
- mityba ir kūno įvaizdis
- skaitmeninė gerovė
- bendraamžių įtaka ir sąmoningumas apie priklausomybes
- fizinis aktyvumas

Kiekvieną dieną galite atlikti vieną ar kelis paprastus įpročius. Pavyzdžiui, padaryti pertrauką nuo ekrano, patikrinti internete rastą teiginį apie sveikatą, išgerti pakankamai vandens arba pasikalbėti apie tai, kas jus neramina. Atlikę įprotį, pažymėkite ratą ant kortelės.

Per 14 dienų šie nedideli veiksmai sukuria matomą teigiamų pasirinkimų įrašą ir padeda įtvirtinti sveikatingą elgesį kaip dalį jūsų kasdienės rutinos



*Centar za mir, nenasilje i ljudska prava - Osijek
30 godina aktivno gradimo mir*



**future
needs**



FORMA.Azione



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.