

## Чек-лист

<input type="checkbox"/>	1. Обращаем внимание на свои источники информации	Пытается ли тот, кто пишет читаемый нами текст, вызвать сильные эмоции или желание поделиться неофициальной информацией раньше других. Получилось ли у него это? Если да – лучше к такому источнику больше не обращаться, оставьте за собой право контролировать свои эмоции и формировать собственное мнение о происходящем.
<input type="checkbox"/>	2. Отвечаем себе на вопрос	Как часто мы просматриваем информацию, обращаемся к новостям и событиям? Если это происходит чаще 2-3 раз в день, следует взять это под свой сознательный контроль. От того, что мы узнаем новости не первыми, спустя пару часов, мы ничего не потеряем. Четко распределяем время – когда мы будем посещать информационные ресурсы.
<input type="checkbox"/>	3. Стараемся не переходить на эмоции	В разговоре о происходящих событиях с близкими людьми, друзьями, знакомыми, одноклассниками и однокурсниками, стараемся не переходить на эмоции, а аргументированно и спокойно защищать свою точку зрения. Ведь событие рано или поздно останется в прошлом, а люди, которые нас окружают, особенно близкие, будут рядом с нами и в будущем. Не вступаем в дискуссию в интернете, если она начинает приобретать форму конфликта. В этом случае лучше завершить обсуждение и не поддаваться на провокации. Помните, ведь интернет-собеседнику вы все равно ничего не докажете, зачем тратить время и свои ресурсы на бесполезную деятельность.
<input type="checkbox"/>	4. Не становимся сами источниками травматической информации	Не пересылаем другим видеоролики с жутким содержанием, думаем о своем окружении. Один безразлично отреагирует, а на другого этот материал может повлиять очень сильно. Хотите ли вы быть источником травмы других людей? Сейчас многим тяжело, не усугубляем состояние – ни свое, ни других.
<input type="checkbox"/>	5. Сохраняем критичность мышления!	Это способность ставить информацию под сомнение, смотреть на проблему с разных сторон и в результате делать обоснованные выводы. Критическое мышление помогает полагаться на достоверную информацию, избегать манипуляций и принимать осознанные решения.

**Вывод:** этот чек-лист поможет вам поддерживать информационную гигиену, отсеивать фейковые новости и справляться с бесконечным потоком информации, быть защищенным от информационных манипуляций.