

*Проект 2021.01/0021*

*«Формування критичного мислення громадян як чинник безпеки в умовах збройного насилля та інформаційної агресії на Сході України»*

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА  
ТРЕНІНГУ  
З ДЕКОНСТРУКЦІЇ ПОВІДОМЛЕНЬ**

*для педагогічних та науково-педагогічних працівників,  
здобувачів освіти, населення*

**Електронне мережеве видання**

**Полтава  
ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка»  
2024**

УДК 37(073)

**Н15      Навчальна програма тренінгу з деконструкції повідомлень для педагогічних та науково-педагогічних працівників, здобувачів освіти, населення / уклад. Вовк С.О., Бадер А.В. Полтава : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2024. 16 с.**

Підготовлено в рамках проєкту 2021.01/0021 «Формування критичного мислення громадян як чинник безпеки в умовах збройного насилля та інформаційної агресії на Сході України»

Навчальна програма тренінгового заняття з деконструкції повідомлень для педагогічних та науково-педагогічних працівників, здобувачів освіти, населення спрямована формування критичного мислення громадян як чинника безпеки в умовах збройного насилля та інформаційної агресії.

Призначена для організації формальної та неформальної освіти педагогічних (науково-педагогічних) працівників, здобувачів освіти, населення.

Затверджено Вченою радою ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» (протокол №4 від 24 жовтня 2024 року)

УДК 37(073)

## Програма навчання одноденного тренінгу

### ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ З ДЕКОНСТРУКЦІЇ ПОВІДОМЛЕНЬ

Час	ЗМІСТ
	Реєстрація учасників
20 хв.	Відкриття заходу. Представлення програми та завдань навчального тренінгу. Знайомство.
1 год. 30 хв.	Теоретичні основи деконструкції повідомлень
	Перерва
1 год. 30 хв.	Визначення маніпуляцій у повідомленнях
	Обід
1 год. 30 хв.	Відпрацювання навичок перевірки фактів
	Перерва
30 хв.	Як використовувати навички деконструкції у повсякденному житті
30 хв.	Підбиття підсумків

**Мета тренінгу:** розвинути навички критичного мислення шляхом деконструкції інформаційних повідомлень, формування в учасників здатності розпізнавати маніпуляції, аналізувати джерела інформації та перевіряти факти.

**Завдання тренінгу:**

- навчити учасників методам деконструкції повідомлень: аналізу джерел, контенту та цільової аудиторії для виявлення достовірності інформації;
- сформувати навички розпізнавання маніпулятивних технік у текстах, відео та інших формах комунікації ;
- надати практичні інструменти для перевірки фактів та розвитку критичного мислення в умовах інформаційної агресії.

#### Навчальний план заняття тренінгу

Тема	Тривалість	Зміст роботи	Необхідні матеріали
Відкриття заходу. Представлення програми та завдань навчального тренінгу. Знайомство.	5 хв.	Привітання. Презентація змісту програми навчання	ММ-презентація
	10 хв.	Знайомство.	Бейджі, маркери, аркуш альбому для фліпчарту, ММ-презентація, слайд 3

<b>Тема</b>	<b>Тривалість</b>	<b>Зміст роботи</b>	<b>Необхідні матеріали</b>
Відкриття заходу. Представлення програми та завдань навчального тренінгу. Знайомство.	5 хв.	Очікування. Правила. Робота в групах.	Аркуші альбому для фліпчарту, маркери, ММ-презентація, слайд 4
Теоретичні основи деконструкції повідомлень	50 хв.	Міні-лекція «Теоретичні основи деконструкції».	ММ-презентація
	25 хв.	Робота в групах. Вправа «Розкласти повідомлення на частини».	Аркуші альбому для фліпчарту, маркери, ММ-презентація
	15 хв.	Представлення кейсу завдання представниками груп	Аркуші альбому для фліпчарту, маркери, ММ-презентація
		Запитання учасників щодо змісту кейсу	
Зворотній зв'язок з учасниками тренінгу			
Визначення маніпуляцій у повідомленнях	50 хв.	Міні лекція «Визначення маніпуляцій у повідомленнях»	Аркуші альбому для фліпчарту, маркери, ММ-презентація
	25 хв.	Робота в групах. Вправа «Розпізнай маніпуляцію»	
	15 хв.	Представлення кейсу завдання представниками груп	
		Запитання учасників щодо змісту кейсу	
Зворотній зв'язок з учасниками тренінгу			

Тема	Тривалість	Зміст роботи	Необхідні матеріали
Відпрацювання навичок перевірки фактів	5 хв.	Вступне слово	Аркуші формату А4, ручки, олівці для нотування
	1 год.	Групова робота з новинами	
	25 хв.	Групове обговорення результатів в групах	
Як використовувати навички деконструкції у повсякденному житті	30 хв.	Поради тренера	
Підбиття підсумків	30 хв.	Рефлексія дня.	

## Тема 1. Теоретичні основи деконструкції повідомлень



Загальна тривалість: 1 год. 30 хв.

### План заняття:

№ з/п	Хід заняття	Час
1.	Привітання учасників. Презентація змісту програми навчання.	5 хв.
2.	Знайомство.	10 хв.
3.	Визначення очікувань та побоювань. Правила роботи групи.	5 хв.
4.	Міні-лекція 1 «Етапи деконструкції повідомлень: аналіз джерела та цільової аудиторії».	50 хв.
5.	Робота в групах. Вправа «Розкласти повідомлення на частини»	40 хв.

### Хід проведення занять

#### *Привітання учасників, презентація змісту програми навчання*



5 хв.

**Мета:** ознайомити учасників з метою та завданнями тренінгу

**Ресурси:** ММ-презентація

#### Хід проведення:

Тренер вітає учасників та представляє мету та завдання тренінгу за допомогою ММ –презентації.

## Слова тренера

Шановні учасники тренінгу, сьогодні ми зібралися для того, щоб навчитися аналізувати інформацію, яка надходить до нас із різних джерел, зокрема, новини, повідомлення в соціальних мережах, публічні виступи. Ми живемо в епоху інформаційного перенасичення, коли кожна хвилина приносить нові дані. Але разом із цим зростає і загроза маніпуляцій, фейкових новин та викриття фактів.

Уміння деконструювати повідомлення – це не тільки важливий інструмент для роботи фахівця, але й захист для кожної людини в світі, деінформація про рішення, думки та дії. Аналіз джерела, контексту, контенту та мети повідомлень дозволяє не лише зрозуміти, що саме вас повідомляють, але й бачите, чому це робиться і на кого це спрямовано.

Сьогодні ми разом опануємо практичні навички деконструкції повідомлень, які стають у нагоді як у професійній діяльності, так і в повсякденному житті.

Перед вами, як учасниками тренінгу, стоять такі завдання:

- навчитися аналізувати джерела інформації, їх достовірність і надійність;
- розібратися в етапах деконструкції повідомлень, зокрема в аналізі контенту та контексту;
- формувати навички розпізнавання маніпуляцій та перевірки фактів.

Впевнений, що цей тренінг стане для вас цінним кроком до розвитку критичного мислення та інформаційної гігієни. Давайте починаємо нашу роботу!

## Вправа «Знайомство»



10 хв.

**Мета:** познайомити учасників між собою; сформувати комфортну атмосферу в групі.

**Ресурси:** ММ-презентація (слайд 3), аркуш альбому для фліпчарту, маркери.

### Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам представитися:

1. Назвати своє ім'я та посаду.
2. Одним реченням розповісти про роботу.
3. Назвати одну важливу річ / умову коли Ви відчуваєте підтримку.

*(Важлива умова: не можна повторювати ті речі та умови, які вже називали попередні учасники, необхідно додати щось нове).*

До уваги тренера

Тренер на аркуші альбому для фліпчарту записує ті умови / речі / цінності які називають учасники.

На завершення знайомства тренер звертає увагу учасників на список, який вони створили, та відмічає, що це є необхідні умови для забезпечення відчуття підтримки.

Тренер розміщує список на видному місці.

### Слова тренера

Ми створили список тих умови/речі/цінностей що підтримують Вас. Ми можемо побачити як багато їх, та як вони підходять кожному з нас.

## Визначення очікувань та побоювань

---



5 хв.

**Мета:** дати можливість учасникам визначитися з власними очікуваннями від участі в тренінгу та сформуванню правил роботи групи.

**Ресурси:** аркуш альбому для фліпчарту, маркери.

### Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам об'єднатися у три групи та протягом 2 хвилин виписати на аркуші альбому для фліпчарту:

- 1 група: очікування від тренінгу (навчального матеріалу);
- 2 група: побоювання/речі, які тривожать, та напряду стосуються сьогоdnішнього навчання;
- 3 група: очікування від умов проведення тренінгу (від групи).

По завершенню роботи в групі, тренер пропонує презентувати свої напрацювання, а решті учасникам – доповнити перелік за бажанням.

Під час презентації напрацювань третьої групи тренер звертає увагу, що фактично учасники напрацювали правила роботи групи. Пропонує ще раз їх проглянути та доповнити, для того, щоб протягом дня всім було комфортно працювати, а результати роботи були максимально ефективними.

## Міні-лекція «Теоретичні основи деконструкції повідомлень»



50 хв.

**Мета:** Ознайомити учасників із ключовими принципами деконструкції інформаційних повідомлень, сформувавши розуміння етапів аналізу повідомлення (джерело, контент, контекст, цільова аудиторія) та закласти основу для застосування отриманих знань у практичній роботі й повсякденному житті.

**Ресурси:** ММ-презентація.

### Хід проведення:

Тренер розповідає про супервізію, процес аналітичного розбору інформаційного контенту, спрямований на виявлення його джерел, цілей, схованих меседжів, достовірності фактів, маніпулятивних технік та відповідності контексту.

### Слова тренера

Деконструкція повідомлень – це інструмент критичного мислення, який дозволяє аналізувати інформаційний контент, визначати його джерела, достовірність, контекст та вплив на аудиторію. У сучасному світі де інформаційна агресія, маніпуляції та фейкові новини залишаються частиною щоденної реальності, навички деконструкції є необхідними для кожного. Вони сприяють захисту від маніпуляцій і формують здатність самостійно оцінювати отримані дані.

**Основною деконструкцією** повідомляється системний підхід, який включає чотири ключові етапи: аналіз джерела, контенту, контексту та цільової аудиторії. Кожен із цих етапів має свою специфіку та значення.

**Аналіз джерела** – це перший і кінцевий крок. Визначення автора повідомлення та його компетентність визнано, що інформація може бути достовірною. Наприклад, повідомлення від авторитетного наукового журналу має значно більшу цінність, ніж анонімна публікація в соціальних мережах. Джерело інформації також потрібно оцінювати на предмет однієї упередженості або заангажованості.

**Ваш аналіз контенту** дозволяє фактично базу повідомлення. Тут важливі оцінки, які підтвердження наведені, чи є вони підкріплені доказами та чи не містять їх прихованих маніпулятивних меседжів. таке, емоційно забарвлені слова, гіперболізація або однобокості у викладі інформації можуть свідчити про спробу маніпулювати аудиторією.

**Контекст повідомлення** є критичним для розуміння реальної суті інформації. Повідомлення може бути правдивим, але вирваним із контексту для створення хибного враження. Аналізуючи контекст, необхідно виконати час, місце, особливості створення повідомлення та обмеження, які могли б вплинути на його формулювання.

**Аналіз цільової аудиторії** розкриває, на кого спрямоване повідомлення та з якою відправкою. Чи воно створене для інформування, переконання, розваги, чи для маніпуляції? Наприклад, рекламні



повідомлення часто орієнтовані на підсвідоме створення бажання отримати товар, а політичні – на формування певного світогляду.

Основними навичками, необхідними для ефективної деконструкції повідомляється:

- **Критичне мислення** – здатність ставити під сумнів інформацію, оцінювати її логічність і відповідність фактам.
- **Важливість до деталей** – зміна помічати невідповідності, емоційні акценти або спотворення інформації.
- **Знання медійної грамотності** – розуміння того, як створюється, розширюється та розвивається інформація.

**Основні принципи деконструкції повідомляє :**

- **Прозорість** – перевірка джерел і відкритий доступ до фактів.
- **Об'єктивність** – аналіз без упереджень.
- **Контекстуальність** – врахування матеріалів, за які створено повідомлення.
- **Критичність** – уникнення сліпої довіри до будь-якого інформаційного джерела.

Метадеконструкції повідомлень виявилось не лише у захисті від маніпуляцій, а й у формуванні свідомої, критично мисливої аудиторії, яка здатна самостійно приймати рішення на основі перевіреної інформації.

Застосування цих принципів дозволяє уникнути впливу фейкових новин, формувати об'єктивну думку про події, що відбуваються, та ефективно комунікувати в інформаційному середовищі.



### Обговорення:

- Як ви шукаєте, чи є джерело інформації надійним? Які критерії для цього використовуєте?
- Чому аналіз контексту повідомлення є місцем, і як виривання з контексту можна вплинути на сприйняття інформації?

### ***Робота в групах. Вправа Розкласти повідомлення на частини»***

---



40 хв.

**Мета:** узагальнити теоретичний матеріал, який було подано по лекції та представити його у вигляді стендової доповіді.

**Ресурси:** аркуш альбому для фліпчарту, маркери.

### **Хід проведення:**

Тренер об'єднує учасників у дві групи. Пропонує одному представнику від групи обрати карточку, де написано посилання на повідомлення в інтернеті.

На роботу в групах тренер дає 25 хв. По завершенню роботи групи презентують свої напрацювання.

## Слова тренера

### Вступ до вправи

Шановні колеги! Ви прослухали міні лекцію та маєте своє вже розуміння що таке деконструкція повідомлень.

Зараз ми працюватимемо в малих групах. Ви повинні обміркувати та на ватманах виписати таблицю-матрицю для аналізу повідомлення

Критерій	Ваші спостереження
Джерело повідомлення	
Зміст (що сказано)	
Контекст (умови, час)	
Цільова аудиторія	
Потенційна мета автора	

## До уваги тренера

За результатами напрацювання груп тренер має вивести групу на висновок, що для повного розуміння повідомлення необхідно розглядати джерело, зміст, контекст, цільову аудиторію та мотив автора; важливо оцінювати не тільки факти, але й умови створення повідомлення.



### Обговорення:

- Що було найбільш складним під час аналізу?
- Чому важливо визначити контекст та цільову аудиторію?

**ПЕРЕРВА 30 хвилин**

## Тема 2. Визначення маніпуляцій у повідомленнях



Загальна тривалість: 1 год. 30 хв.

### План заняття:

№ з/п	Хід заняття	Час
1.	Міні лекція 2 «Структура супервізії. Види супервізій». Обговорення	30 хв.

## Хід проведення занять

### Міні-лекція 2 «Визначення маніпуляцій у повідомленнях»



50 хв.

**Мета:** познайомити учасників з маніпуляціями в повідомленнях.

**Ресурси:** ММ-презентація

#### Хід проведення:

Тренер читає лекцію учасникам.

#### Слова тренера

Маніпуляція у повідомленнях – це цілеспрямоване викривлення інформації з використанням впливу на емоції, мислення чи поведінку людини. Вона є складовою інформаційного впливу і часто використовується в медіа, рекламі, політичних комунікаціях та навіть у побутовій взаємодії. Методом маніпуляцій є досягнення певного результату, який є вигідним автору повідомлення, при цій адресі не завжди усвідомлює цей вплив.

Основними ознаками маніпуляцій є емоційне забарвлення тексту, односторонність подачі інформації, використання фейкових фактів, апеляція до авторитету чи потреби та гіперболізація. Емоційне забарвлення виражається через використання слів і фраз, що викликають сильні почуття, наприклад, «катастрофа», «сенсація», «жахливий випадок». Такі слова часто використовуються для привернення уваги та виклику паніки, радості чи співчуття, що знижує здатність критично мислити.

Односторонність подачі інформації забезпечує висвітлення тільки однієї сторони події, замовчування контраргументів або альтернативних точок зору. Це створює враження, що існує тільки один «правильний» варіант сприйняття подій. Апеляція до авторитету залишається базуватися на формулюваннях типу «вчені довели», «експерти погоджуються» або «99% людей обирають». У таких випадках конкретні джерела не вказуються, але використані для формування довіри до повідомлення.

Перебільшення та гіперболізація є ще однією поширеною технікою маніпуляції. Автори повідомлень роблять тимчасово драматичною або більш значущою, ніж вона є насправді, щоб привернути увагу аудиторії або змусити її діяти певним чином. Наприклад, заголовки на кшталт «Цей продукт врятує ваше життя!» не дають об'єктивної оцінки, а викликають емоційний відгук.

Окрему увагу слід приділити маніпуляції через виривання інформації з контексту. Це розширений прийом, коли правдиві факти представлені без урахування більшого контексту, що створює їхнє значення. Наприклад, цитати, подані окремо від основного тексту, можуть змінити загальне виявлення позиції автора.

Типи маніпуляцій включають інформаційні, емоційні, мовні та соціальні. Інформаційна маніпуляція заснована на використанні фейкових

або викривлених фактів. Емоційна маніпуляція – це вплив через виклик сильних почуттів, які перешкоджають раціональному аналізу. Мовні маніпуляції проявляються через використання стереотипів, узагальнень і шаблонних фраз. Соціальна маніпуляція орієнтована на використання соціального тиску, наприклад, фрази "Якщо ти не погоджуєшся, ти проти всіх".

Для виявлення маніпуляцій важливо звернути увагу на кілька ключових моментів. По-перше, необхідно поставити питання: "Чому це повідомлення мені показують? Яка його мета?" Це взаємодія, чи спрямоване повідомлення на інформацію, чи на створення певного враження чи впливу. По-друге, потрібно перевірити джерело інформації – воно є надійним і має репутацію об'єктивного постачальника новин.

По-третє, слід бути уважними до емоційних посилів. Якщо повідомлення про збереження сильних емоцій, це може бути ознакою маніпуляції. По-четверте, важливо оцінювати повноту інформації: чи всі ключові аспекти події відбуваються, чи деякі факти замовчуються. І, нарешті, варто перевірити підтвердження за допомогою незалежних джерел та інструментів перевірки фактів.

Висновок: маніпуляції у повідомленнях є поширеним явищем у сучасному інформаційному просторі. Навички їх виявлення є елементом критичного мислення, яке повністю захищається від впливу, формує об'єктивну думку та приймає зважені рішення. Для цього потрібно завжди аналізувати джерело, контент, контекст і цільову аудиторію повідомлення. Інформаційна гігієна – це ключ до стійкості у світі маніпуляцій.



### Обговорення:

- Чому маніпуляції в повідомленнях часто залишаються непоміченими для необхідної аудиторії?
- Які емоційні тригери важливі в маніпулятивних повідомленнях, і як їх можна розпізнати?
- Чи завжди маніпуляція має негативний вплив? Які є приклади «позитивних» маніпуляцій, і чи варто їм довіряти?

### *Робота в групах. Вправа «Знайди маніпуляції»*

---



40 хв.

**Мета:** узагальнити теоретичний матеріал, який було подано по лекції та представити його у вигляді стендової доповіді.

**Ресурси:** аркуш альбому для фліпчарту, маркери.

### Хід проведення:

Тренер об'єднує учасників у дві групи. Пропонує одному представнику від групи обрати карточку, де написано посилання з новиною в інтернеті.

На роботу в групах тренер дає 25 хв. По завершенню роботи групи презентують свої напрацювання.

### Слова тренера

#### *Вступ до вправи*

Шановні колеги! Ви прослухали міні-лекцію та маєте своє вже розуміння про маніпуляції, які використовуються.

Зараз ми працюватимемо в малих групах. Необхідно заповнити таблицю:

Елемент повідомлення	Ваші спостереження
Джерело	Чи є воно надійним?
Тон і лексика	Чи є емоційно забарвлені слова?
Повна інформація	Чи є важливі аспекти, що замовчуються?
Тип маніпуляції	Емоційна, інформаційна, мовна, соціальна.
Потенційна метаманіпуляція	Чому автор обрав цей підхід?

### До уваги тренера

За результатами напрацювання груп тренер має вивести групу на висновок, що маніпуляція є поширеним явищем у сучасному інформаційному просторі; маніпуляції впливають на емоції, свідомість і поведінку аудиторії, часто без її усвідомлення; навички виявлення маніпуляцій, необхідні для формування інформаційної гігієни



### Обговорення:

- Які типи маніпуляцій були використані у ваших прикладах, і чому, на вашу думку, вони є найбільш ефективними?
- Що було найскладнішим у процесі розпізнавання маніпуляцій, і як можна вдосконалити цей процес?

**ОБІД 1 година**

## Тема 3. Відпрацювання навичок перевірки фактів



Загальна тривалість: 1 год. 30 хв.

### План заняття:

№ з/п	Хід заняття	Час
1.	Відпрацювання навичок перевірки фактів . Обговорення	1 год. 30 хв.

### Навчальна вправа



1 год.  
30 хв.

**Мета:** Розвинути у учасників здатність аналізувати інформацію, визначати її достовірність та відокремлювати факти від суб'єктивних суджень і маніпуляцій; сформувати практичні навички перевірки джерел, контексту та підтвердження фактів за допомогою надійних інструментів і методів, які можна використовувати у професійній діяльності та повсюдному житті.

**Ресурси:** аркуші А4 та ручки для нотування.

### Хід проведення:

Тренер, використовуючи алгоритм розпізнавання фактів, обирає повідомлення в інтернеті для роботи.

#### Алгоритм з відпрацювання навичок розпізнавання фактів:

##### Крок 1. Перевірка джерела

- Визначте автора повідомлення (особа, організація, медіа).
- Відповідь на запитання:
  - Чи є джерело авторитетним?
  - Чи публікувало воно раніше достовірну інформацію?
  - Чи є ознаки заангажованості або прихованих інтересів?

##### Крок 2. Аналіз змісту повідомлення

- Визначте ключові факти, що наведені в тексті.
- Оцінити, чи є ці факти підтвердженими цифрами, цитатами, посиланнями на авторитетні джерела.
- Виявити емоційно забарвлені фрази або припущення, які видаються за факти.

##### Крок 3. Оцінка контексту

- З'ясувати, чи є повідомлення вирваним із контексту (наприклад, цитати або дані, представлені однобоко).

- Визначити час і місце події, про яку йдеться, та перевірити, чи відповідає це фактичним обставинам.

#### **Крок 4. Перевірка фактів за альтернативними джерелами**

- Використовувати інструменти перевірки фактів (Google Fact Check, Snopes, StopFake тощо).
- Знайти аналогічну інформацію в інших авторитетних джерелах.
- Звернути увагу на наявність або інші точок зору на подію.

#### **Крок 5. Формулювання висновків**

- Відповідь на запитання:
  - Чи є інформація достовірною?
  - Чи містить повідомлення маніпуляції?
  - Чи можна на основі цього повідомлення сформулювати об'єктивне виявлення захворювання?



#### **Обговорення:**

- Як ви вважаєте, які кроки можна додати або вдосконалити в алгоритмі для покращення аналізу повідомлення?

### **ПЕРЕРВА 30 хвилин**

#### **Тема 4. Як використовувати навички деконструкції у повсякденному житті**

#### **Поради «Як використовувати навички деконструкції у повсякденному житті»**

---



**30 хв.**

**Мета:** допомогти учасникам тренінгу інтегрувати отримані знання та навички деконструкції повідомлень у щоденну практику, забезпечити їхню інформаційну безпеку, сприяти формуванню критичного мислення та розвитку відповідального підходу до споживання й поширення інформації.

#### **Хід проведення:**

Тренер пропонує учасникам поради з використання навичок деконструкції у повсякденному житті.

## Слова тренера

Шановні учасники тренінгу! Ось декілька порад як використовувати навички деконструкції у повсякденному житті.

### **1. Перевіряйте джерело інформації**

Завжди звертайте увагу на те, хто є автором повідомлення: особа, організація, медіа.

Уникайте довіри до анонімних джерел або платформ із сумнівною репутацією.

### **2. Будьте уважні до емоційних тригерів**

Якщо повідомлення викликає у вас сильну емоційну реакцію (страх, гнів, радість), зробіть паузу.

Проаналізуйте, чи не є це свідомим впливом для зниження вашої критичності.

### **3. Розділяйте факти та думки**

Звертайте увагу, чи є в тексті фактичні твердження, підкріплені даними, чи лише суб'єктивні судження автора.

### **4. Перевіряйте контекст**

Запитуйте себе: «Чи не вирвано цей факт із ширшого контексту?»

Шукайте додаткові джерела, щоб оцінити повноту інформації.

### **5. Використовуйте інструменти перевірки фактів**

Використовуйте онлайн-ресурси, такі як Snopes, StopFake, Google Reverse Image, для перевірки фото, відео чи даних.

Звіряйте інформацію з кількома незалежними джерелами.

### **6. Піддавайте сумнівам інформацію, яка здається занадто простою або ідеальною**

Якщо щось виглядає занадто добрим, щоб бути правдою, це, ймовірно, маніпуляція.

### **7. Не поспішайте ділитися інформацією**

Перш ніж поширювати новини чи дані, переконайтеся у їхній достовірності. Це допоможе уникнути поширення фейків.

### **8. Будьте уважні до заголовків**

Заголовки часто створені для привернення уваги, але не завжди відображають суть матеріалу.

Завжди читайте повний текст, а не лише заголовок.

### **9. Задавайте запитання собі**

Чому це повідомлення створене?

Яка його мета: інформування, переконання, розвага чи маніпуляція?

Кому вигідно, щоб я повірив у це?

### **10. Розвивайте інформаційну гігієну**

Обмежте час споживання новин, особливо з соціальних мереж.

Вибирайте перевірені джерела для отримання інформації.

### **11. Навчайте інших**

Поширюйте знання про навички деконструкції серед друзів, родини чи колег.

Це допоможе створити більш обізнане середовище.



## 12. Рефлексуйте над отриманою інформацією

Щодня оцінюйте, які повідомлення вплинули на ваші думки чи рішення. Аналізуйте, чи було це обґрунтовано.

Деконструкція повідомлень – це не тільки спосіб захисту від маніпуляцій, а й інструмент формування усвідомленого підходу до споживання інформації. Використовуйте ці навички, щоб залишатися критично мислячою та стійкою до інформаційного впливу людиною.



### Обговорення:

- Які з запропонованих порад ви вже застосовуєте у своєму повсякденному житті? Чи були вони ефективними?
- Які поради здаються вам найбільш практичними та легкими для реалізації у повсякденних ситуаціях? Чому?
- Чи є у вас звички або ситуації, в яких найважче застосовувати навички деконструкції? Як їх можна подолати?
- Як навички деконструкції можуть допомогти вам у роботі або взаємодії з оточенням?

### Підбиття підсумків

### Рефлексія дня

---



30 хв.

**Мета:** закріпити отримані знання, оцінити враження учасників від тренінгу, виявити сильні сторони та аспекти, які потребують покращення, та мотивувати учасників до застосування навичок деконструкції у повсякденному житті

### Хід проведення:

Тренер пропонує коротке обговорення того, що дізнатися, як це було для учасників і як ви можете використовувати ці знання у майбутньому. Головне – це щирі враження та думки.

### Слова тренера

#### Надайте відповіді на запитання:

Що було для вас найбільш цінним сьогодні?

Чи виникли у вас нові ідеї або підходи до аналізу інформації?

Що з тем тренінгу виявилось найскладнішим для розуміння чи виконання?  
Як отримані знання допоможуть вам у професійному та повсякденному житті?  
Чи відчуваєте ви потребу у додаткових матеріалах чи практиці? Якщо так, то яких саме?

**Назвіть кожен:**

Одне знання, яке вони отримали.

Одну навичку, яку вони розвинули.

Одну ситуацію, у якій вони можуть застосувати ці знання.

**Кожен бажаючий може поділитися своїми враженнями.**

**Тренер підбиває підсумки, акцентуючи увагу на досягненнях групи.**

*«Дякую вам за активну участь і відкритість сьогодні. Ваші ідеї, думки й енергія зробили цей день корисним для всіх нас. Пам'ятайте: навички деконструкції не лише захищають нас від маніпуляцій, а й допомагають робити свідомі й обґрунтовані рішення у нашому житті. Бажаю вам успіху у застосуванні цих знань!»*