



**YOU ARE NOW ENTERING A  
STRESS FREE ZONE**

**Belépés a stresszmentes övezetbe**

**1. epizód**

# Van egy történetem ...

Három vak férfi áll **egy elefánttal** szemben, s kérdezik - **mi ez?**

A három közül az egyik megtapogatja az elefánt lábát, és válaszol - **ez egy fa.**

A második megtapogatja az ormányát, s válaszol - **ez egy kígyó.**

A harmadik megtapogatja a fülét, s válaszol - **ez egy nagy madár.**

Minden néző (tapogatási) pont kérdése.  
Egyikük sem látott rá az egészre. Csak elképzelték valamit...



**Ne csak nézz, hanem láss is!**



**BREAKING  
NEWS**

**Gyorstalpaló a kritikus  
gondolkodás elsajátításához**



Arnold Schwarzenegger egy hotel előtt aludt. Így hívta fel a figyelmet arra, hogy:

**“Meváltak az idők.”**

Szóval Arnold fogott egy hálósákot és leheveredett a szobra alá, hogy mindenkit emlékeztessen:

**”Nem maradsz örökké az, akinek most érzed magad.”**

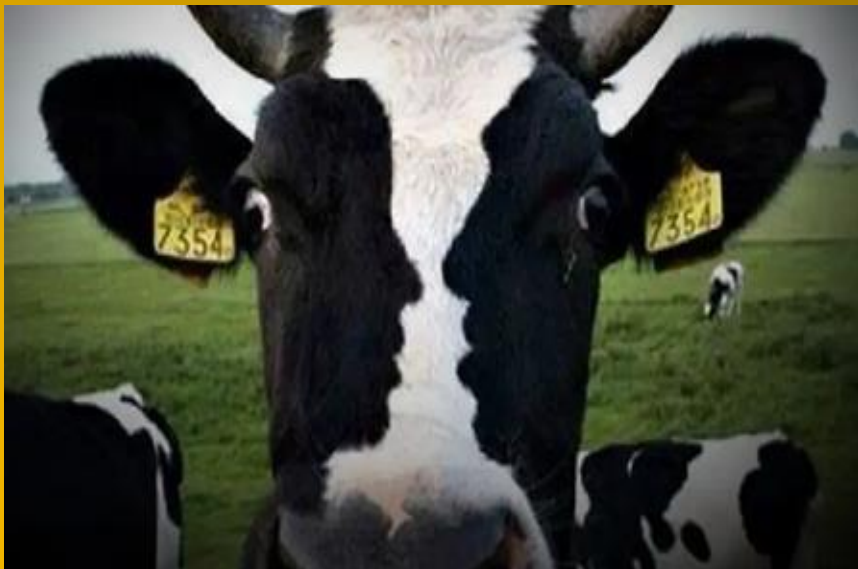
Ez durva! Majdnem balesetet okozott egy pilóta azzal, hogy túl közel ment egy másikhoz!



Erre a barátságra nincsen tudományos magyarázat: így szeret egy jegesmedve, a világ legvérszomjasabb ragadozója.

A videót ezen a linken megtekintheted:

<https://www.youtube.com/watch?v=oUle-4E1qoQ&feature=youtu.be>



Emberi arcéleket találtak egy tehén fején.  
Te is látod?

Tudtad, hogy a Csillagok háborújából megismert Leia hercegnő haját egy mexikói forradalmárnő inspirálta?



# Ezek a hírek tényleg igazak voltak?

**NEM!**

Csak az utolsó hír igaz: Leia hercegnő frizurája.  
A többi álhír volt!!!

Tudtad, hogy a “FAKE NEWS”, vagyis az álhírek **6-szor** gyorsabban terjednek, mint a valódiak?

## Miért volt téves az információ?

Schwarzenegger: igaz kép-hamis szöveg

Repülő: Optikai illúzió/hamis kép és szöveg

Jegesmedve: igaz kép-hamis szöveg

Tehén: hamis kép és szöveg



# Koronavírus és az álhírek



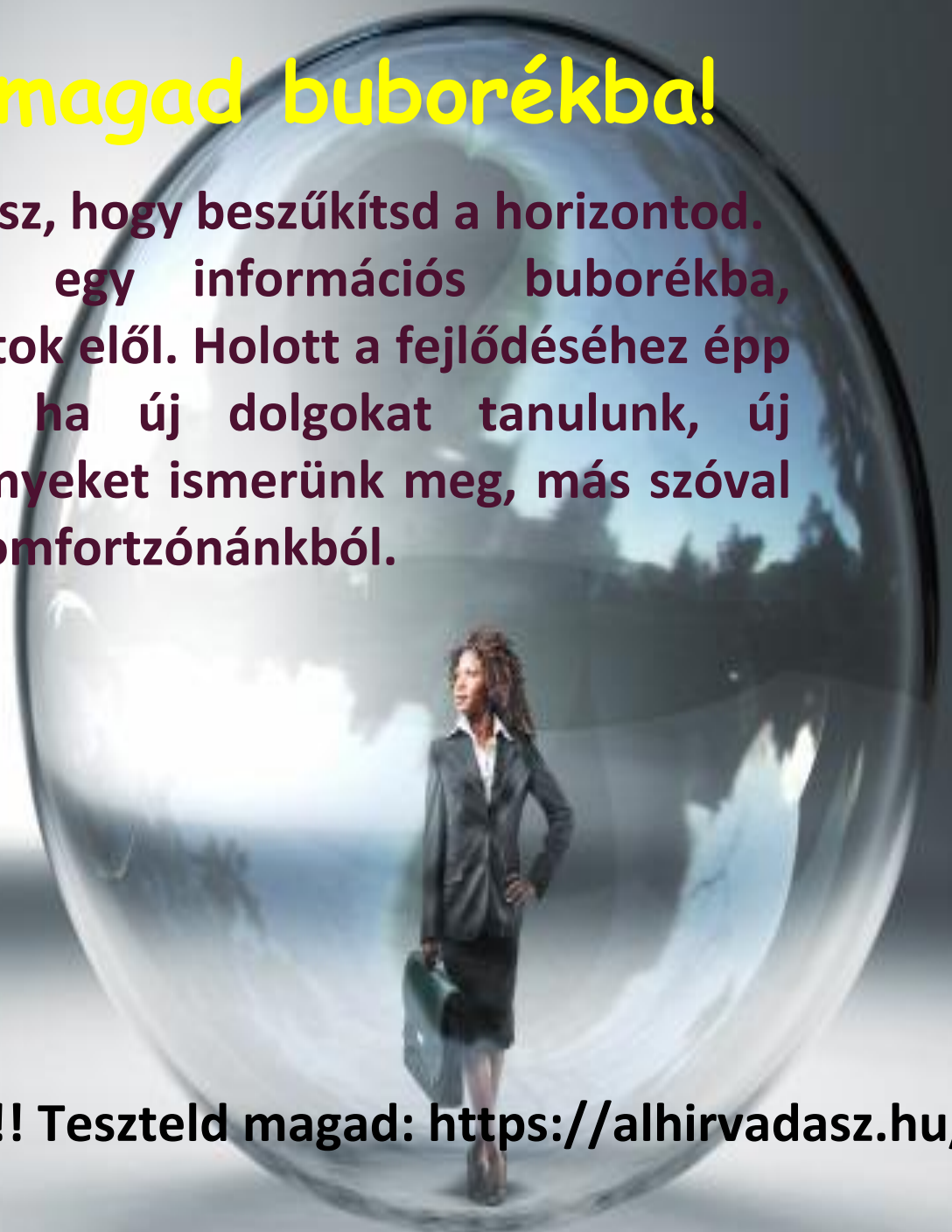
A Facebook, a YouTube és más közösségi platformok igyekeznek kiszűrni a hamis tartalmakat, de nehéz mindegyiket megtalálni és azonosítani. Érdeemes odafigyelni, milyen forrásból szerzed be az információkat, és ügyelni annak megbízhatóságára.

A legjobb, ha a [WHO](https://www.who.int), az amerikai Betegségfelügyeleti Központ ([CDC](https://www.cdc.gov)) és más, hivatalos egészségügyi szervek nyomán tájékozódsz, illetve ha igazolható tényeket publikáló, tudományos folyóiratokat, független híroldalakat keresel fel. A WHO honlapja nemrégiben bővült egy [myth buster](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters) aloldallal, mely listázza a vírussal kapcsolatos tévhiteket. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>



# Ne zárd magad buborékba!

A fake news könnyen rávesz, hogy beszűkítsd a horizontod. Ha bezárjuk magunkat egy információs buborékba, elzárkózunk más nézőpontok előtt. Holott a fejlődéséhez épp az a legjobb módszer, ha új dolgokat tanulunk, új perspektívákat és véleményeket ismerünk meg, más szóval kimoszdulunk a mentális komfortzónánkból.



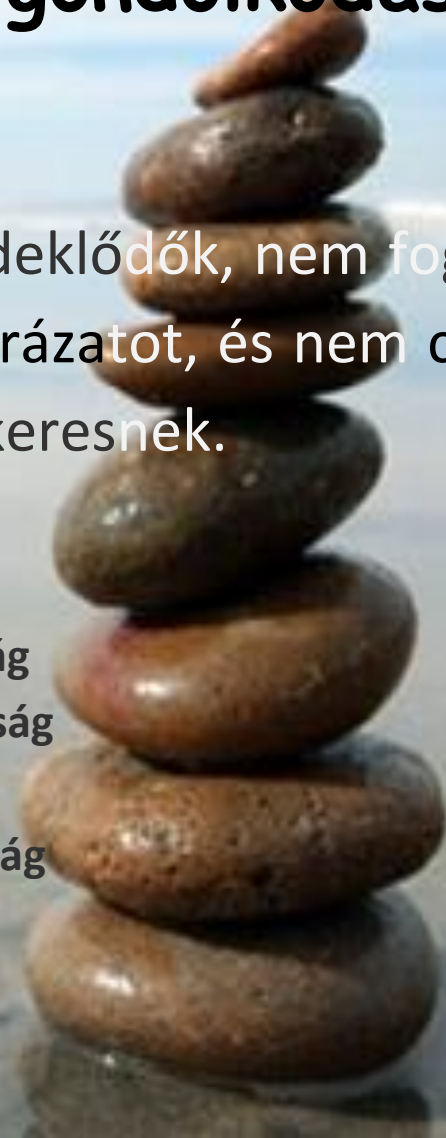
Legyél Te is álhírvadász!!! Teszteld magad: <https://alhirvadasz.hu/>

# Az ellenszer? A kritikus gondolkodás képessége

A kritikusan gondolkodók kíváncsiak, érdeklődők, nem fogadják el a legelső, egyértelműnek tűnő magyarázatot, és nem csupán egyetlen, cáfolhatatlannak tűnő forrást keresnek.

A kritikus gondolkodás tizenkét alapköve:

1. Kíváncsiság
2. Nyitott gondolkodás
3. Rendszerezés
4. Igazságkeresés
5. Kreativitás
6. Szkepticizmus
7. Önreflexió
8. Találékonyság
9. Énhatékonyság
10. Figyelem
11. Céltudatosság
12. Kitartás





## **FILTER** módszer: kiszűrjük a hiteltelen forrásokat

**Forrás:** Ki a cikk szerzője? Hol jelent meg? A szerző hivatkozik külső forrásokra, és azok megbízhatóak?

**Időpont:** Mikor jelent meg, mennyire aktuális a cikk?

**Logika:** Van-e bármilyen értelme annak, amiről a médiatartalom szól?

**Tényellenőrzés:** A cikkben megjelenő állításokat, adatokat más források segítségével is ellenőrizzük! Tényellenőrzésre szakosodott honlapok: [factcheck.hu](http://factcheck.hu), [fullfact.org](http://fullfact.org)

**Emóciók:** Milyen érzések kerítettek hatalmukba a cikk olvasásakor? Feldühített? Fellelkesített? Lehetséges, hogy szenzációhajhász eszközzel épp ezt akarta elérni?

**Részrehajlás:** Korrekt? Teljes képet ad? Nem maradt ki lényeges, a tartalmat másik oldalról árnyaló információ?

# Honnan tájékozódhatsz még?



Megkérdezheted a szüleidet, nagyszüleidet, más felnőtteket is. Lehet, ez eszedbe is jutott. Kérdezd meg őket, és biztosan válaszolnak! Az ő tapasztalataik a saját élményeikből származnak - tehát hitelesek és megbízhatóak!!

Spoiler: Sorozatunk következő,  
2. epizódjában praktikus technikákról  
olvashatsz a problémahelyzetek  
kezeléséről.



Készült a Debreceni Iskolapszichológusi  
Szakcsoport ajánlásával