

# Mediernas inflytande på mig

## Mediernas inflytande på mig

Nyheter och olika informationskällor brukar påverka vårt tankesätt. I detta avsnitt går vi därför igenom hur du kan identifiera en tillförlitlig källa och hur du ska läsa nyheter.

## Medieläskunnighet

Med medieläskunnighet avses förmågan att använda, läsa, förstå, tolka och kritiskt bedöma olika slags medieinnehåll. Medieläskunnigheten innefattar också förmågan att själv producera medieinnehåll för olika syften och kommunicera genom media. En medieläskunnig person kan även tolka och producera olika bildliga och ljudsatta medietexter samt kombinationer av dem. Medieläskunnighet är likaså en färdighet att använda medieredskap och handla på ett tryggt och ansvarsfullt sätt inom medier.

### Medieläskunnighet är förmåga

- att tolka och utvärdera
- att producera medieinnehåll
- att agera i mediemiljöer.

**Kritisk medieläskunnighet** är viktigare än någonsin. En person med kritisk medieläskunnighet kan tolka saker djupare och filtrera det som hen sett eller hört. Syftet är att inhämta information från tillräckligt många medier/källor och inte bara nöja sig med en sanning från ett medium.

Källor:

Medieläskunnighet: <https://uudetlukutaidot.fi/sv/medielaskunnighet-2/>

## Hållbar framtid i medierna

Dåliga nyheter om klimatet som förmedlas i medier är en central belastningsfaktor bland unga, eftersom nyheterna ofta behandlar endast utmaningar och utvecklingsriktningen. Nyheterna ger sällan en bild av hopp och man försöker samla klick med allt hemskare rubriker. Många unga upplever att nyheterna ofta är

deprimerande och även orsakar ångest. Man ska få fram sanningar, men samtidigt kan man fundera över hur man bör kommunicera om klimatet. Är det nödvändigt att prata om rädsla, förödelse och dysterhet?

### **Ibland lönar det sig att granska nyheter med följande i åtanke:**

- Motsvarar texten rubriken?
- Vems röst blir hörd och vems blir inte det?
- Är bildvalen lyckade?

Med klickrubriker försöker man få många läsare, vilket är orsaken till att nyheterna kan verka dåliga även om det skulle finnas ett litet hopp i dem.

Källor:

Ilmastoahdistus ja sen kanssa eläminen: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/ilmastoahdistus-ja-sen-kanssa-elaminen/>

Kestävä kehitys: <https://toivoajatoimintaa.fi/kestava-kehitys/>

Ei hötkyillä, sillä meillä menee paremmin kuin koskaan: <https://wiseproject.fi/ei-hotkyilla-silla-meilla-menee-paremmin-kuin-koskaan/> <https://yle.fi/uutiset/3-12340313>

Tips för att överleva bland ångestfyllda nyheter

### **Känslorforskare Panu Pihkala har gett tips för att överleva bland ångestfyllda nyheter:**

- Det lönar sig att öva balans och självreglering. Ibland kan det vara bra att ta en paus från nyheterna om klimat och koncentrera sig på annat. Om du dock vill och måste följa nyheterna om klimat ständigt, är det då ännu viktigare att balansera det med något helt annat. När man ibland koncentrerar sig på annat, såsom hobbyer, kan det förbättra måendet och minska ångesten. Det är inte fel att tänka på att ta hand om sig själv även om andra skulle ha det sämre. Det är viktigt att komma ihåg att alla upplever belastningen olika.
- Det är bra att prata om nyheterna med andra och berätta vilka känslor de väcker. Då blir man inte ensam med sina tankar, utan man kan dela sin oro och försöka komma på sätt att påverka.
- Det är bra att prata om nyheterna med andra och berätta vilka känslor de väcker. Då blir man inte ensam med sina tankar, utan man kan dela sin oro och försöka komma på sätt att påverka.
- En stark motsättning mellan hopp och rädsla präglar miljödebatten. Även om det lönar sig att koncentrera sig på positiva nyheter, ska man komma ihåg att världen inte blir bättre eftersom det finns ännu mångsidigare problem och

utmaningar. Dessa problem och utmaningar är ett riktigt hot mot våra samhällen och natursystem.

Källor:

Kestävä kehitys: <https://toivoajatoimintaa.fi/kestava-kehitys/>

Video

Se följande videor: Söka material i webbtjänsten Helmet och hur du identifierar en tillförlitlig källa. Se videorna och gör uppgifterna.

**Video: Söka material i webbtjänsten Helmet:** [https://youtu.be/HrsZXzXrM\\_A](https://youtu.be/HrsZXzXrM_A)

**Video: hur identifierar du en tillförlitlig källa:** <https://youtu.be/paRkycN6Qbk>