**MIRKT 2026**

MEDIJŲ IR INFORMACINIO RAŠTINGUMO SAVAITĖ

# PATIKĖTUM? ABEJOTUM?

**SVEIKATOS INFORMACIJOS IŠŠŪKIS**

## Ar atpažįstate klaidinančią informaciją?

Septynios situacijos, atsakymai ir paaiškinimai
bei „Patikimumo receptas“.

**PATIKĖTUM?** **SUABEJOTUM?**

**LEIDINYS • 2026**

MEDIJŲ IR INFORMACINIS RAŠTINGUMAS

LIETUVOS MEDICINOS BIBLIOTEKA

ĮRAŠAS IŠGALVOTAS · MIRKT

ŠL

**Švarių ląstelių dienoraštis**
prieš 3 val.

Kiekvieną rytą išgerkite stiklinę šilto vandens su citrina – tai **išvalo kepenis nuo toksinų!** Gydytojai apie tai tyli. Užsisakykite mano 21 dienos detoksikacijos programą **tik už 49 €** – nuoroda profilyje!

# Patikėtum?

ATSAKYMAS

KLAIDINANTIS ĮRAŠAS

# Citrinų vanduo kepenų „nevalo“

ĮTARIMĄ TURĖJO SUKELTI

- „Gydytojai apie tai tyli“
- Autorius be vardo ir kvalifikacijos
- Parduodama mokama „detokso“ programa

**Organizmą valo kepenys ir inkstai – citrinų vanduo šio darbo nepagreitina. Frazė „gydytojai tyli“ skatina nepasitikėti specialistais ir pasitikėti pardavėju.**

ĮRAŠAS IŠGALVOTAS · MIRKT

SN

**Sveikatos naujienos 24**
vakar

Europos mitybos ir ilgaamžiškumo institutas paskelbė: **pusryčių nevalgantys žmonės gyvena 5 metais trumpiau! SKUBIAI DALINKITĖS, kol šios informacijos neištrynė!**

# Patikėtum?

ATSAKYMAS

KLAIDINANTIS ĮRAŠAS

# Tokio instituto nėra

ĮTARIMĄ TURĖJO SUKELTI

- Negirdėta, solidžiai skambanti institucija
- Tikslus skaičius be šaltinio
- Skubinimas dalintis, „kol neištrynė“

**Gražus pavadinimas dar nereiškia, kad institucija tikra. Per kelias minutes patikrinkite, ar ji turi svetainę, adresą ir mokslinių publikacijų.**

ĮRAŠAS IŠGALVOTAS · MIRKT

JK

**Jonas K. pasidalino nuoroda**
prieš 1 val.

**NAUJAS TYRIMAS!!!** Kiaušinius valgykite ne dažniau kaip 2 kartus per savaitę – kitaip šoktelės cholesterolis.

PASKELBTA 2009-03-14
**Gydytojai įspėja: kiaušiniai – cholesterolio bomba**

# Patikėtum?

ATSAKYMAS

ABEJOTINAS ĮRAŠAS

# „Naujiena“ – 17 metų senumo

ĮTARIMĄ TURĖJO SUKELTI

- Sena paskelbimo data
- „Naujas tyrimas!!!“ be nuorodos
- Gąsdinanti antraštė

**Nuo 2009 m. rekomendacijos dėl kiaušinių buvo peržiūrėtos. Medicinos žinios keičiasi, todėl visada pažiūrėkite, kada informacija paskelbta.**

ĮRAŠAS IŠGALVOTAS · MIRKT

AM

**Apie mokslą lengvai ir paprastai**
prieš 5 val.

**MOKSLININKAI ĮRODĖ: juodasis šokoladas apsaugo nuo demencijos!** Viena plytelė per dieną – ir atmintis kaip jaunystėje.

# Patikėtum?

ATSAKYMAS

ABEJOTINAS ĮRAŠAS

# Vienas tyrimas – dar ne įrodymas

ĮTARIMĄ TURĖJO SUKELTI

- „Mokslininkai įrodė“ be nuorodos
- Remiamasi vienu tyrimu
- Per gražus, kad būtų tiesa

**Tokie teiginiai dažnai kyla iš vieno nedidelio tyrimo – kartais net su gyvūnais. Patikimiausi įrodymai – daug tyrimų su žmonėmis ir jų apžvalgos.**

ĮRAŠAS IŠGALVOTAS · MIRKT

SL

Sąnarių laisvė
Remiama

Gydytoja Aušra: **„Mano pacientų sąnarių skausmas dingo per 7 dienas – be jokių vaistų.“** Tik šiandien –70 %!

Liko 02:14:37

Užsakyti dabar

# Patikėtum?

ATSAKYMAS

KLAIDINANTIS ĮRAŠAS

# Tai reklama, ne patarimas

ĮTARIMĄ TURĖJO SUKELTI

- Žyma „Remiama“
- Skubinimas ir didelė nuolaida
- „Gydytoja“ be pavardės ir darbovietės

**Įrašo tikslas – parduoti. Pažadai „per 7 dienas“ ir „be jokių vaistų“ turėtų kelti ypatingą įtarimą. Užsitęsusį skausmą verta aptarti su gydytoju.**

ĮRAŠAS IŠGALVOTAS · MIRKT

SS

**Sveika sveikata**
prieš 2 val.

**MOKSLININKAI NUSTATĖ: vitaminas X sumažina vėžio riziką net 80 %!** Ar jūs jau vartojate?

**–80 %**

# Patikėtum?

ATSAKYMAS

## KLAIDINANTIS ĮRAŠAS

# 80 % – nuo ko?

ĮTARIMĄ TURĖJO SUKELTI

- Procentai be konteksto
- Nėra nuorodos į tyrimą
- Sensacinga antraštė

| BE VITAMINO | SU VITAMINU |
| --- | --- |
| **5 iš 10 000** | **1 iš 10 000** |

Toks pokytis irgi yra „80 % mažesnė rizika“, nors realus skirtumas – 4 žmonės iš 10 000.

ĮRAŠAS IŠGALVOTAS · MIRKT

EP

**Eglė P., šeimos gydytoja**
2026-10-12

Suaugusiesiems rekomenduojama per savaitę skirti **bent 150–300 min. vidutinio intensyvumo fizinei veiklai** – pvz., greitam ėjimui. Naudingi ir trumpi pasivaikščiojimai.

Šaltinis: PSO fizinio aktyvumo gairės (2020)

# Patikėtum?

ATSAKYMAS

PATIKIMAS ĮRAŠAS

# Taip atrodo patikimas įrašas

PATIKIMUMO ŽENKLAI

- Autorius ir jo kvalifikacija
- Nurodytas šaltinis ir data
- Ramus tonas, nieko neparduoda

**Ne viskas internete klaidinga. Vis dėlto verta atsiversti nurodytą šaltinį ir įsitikinti, kad jis cituojamas tiksliai.**

# Patikimumo receptas

**Visą savaitę mokėmės atpažinti įspėjamuosius ženklus. Prieš „vartodami“ sveikatos informaciją, patikrinkite:**

*Rp.:*

**1 AUTORIUS**
Kas tai parašė? Ar nurodyta kvalifikacija?

**2 ŠALTINIS**
Kur paskelbta? Ar institucija tikra?

**3 DATA**
Kada paskelbta? Ar dar aktualu?

**4 ĮRODYMAI**
Kuo pagrįsta? Ar skaičiai turi kontekstą?

**5 TIKSLAS**
Informuoti ar parduoti, gąsdinti?

*D.S.* Vartoti prieš kiekvieną sveikatos informacijos „dozę“. Perdozavimas neįmanomas.

**Kyla abejonių? Paklauskite bibliotekininko.**

LIETUVOS MEDICINOS BIBLIOTEKA ★ VILNIUS ★ MIRKT 2026

MEDIJŲ IR INFORMACINIS RAŠTINGUMAS

LMB
LIETUVOS MEDICINOS BIBLIOTEKA

**MIRKT 2026 • LIETUVOS MEDICINOS BIBLIOTEKA**

# Nepamirškite – sveikatos informaciją, kaip ir vaistus, svarbu vartoti atsakingai.

# O jei kyla abejonių – klauskite bibliotekininko!