

## **Информационная гигиена в Сети Интернет**

В цифровой информационной среде ребенок должен уметь делать 3 вещи:

### **1. Уметь фильтровать информацию, чтобы потреблять только позитивный и полезный контент**

Ученый подсчитали: современный человек всего лишь за 1 неделю получает такое количество информации, сколько человек времён средневековья получал за всю свою жизнь.

Мы уже просто физически не успеваем (и не успеем) изучить все, что создается. Поэтому перед современным человеком встает задача не просто пассивно поглощать контент, а фильтровать его, выбирая, что будет полезно для него, а что нет.

Например, одна крупнейшая социальная сеть провела эксперимент на 700000 своих пользователей. Одним пользователями в ленту транслировались в основном позитивные посты и новости, другим сливался негатив.

Исследование показало, что потребляемый контент напрямую влияет на настроение и, следовательно, поведение людей. Пользователи, которым в ленту поступала позитивная информация, писали по большей части позитивные комментарии. Напротив, заваленные негативом люди в комментариях ругались и оскорбляли друг друга.

признаки информационного мусора:

- не несет никакого практического, познавательного, культурного или общественно значения;
- вызывает сильное эмоциональное напряжение, хотя не имеет к вам прямого отношения;
- недоказуема;
- никак не связана с вашей деятельностью и интересами.

Чтобы проверить значимость информации, подумайте, как изменилась бы ваша жизнь, если бы этого не узнали. Если ответ отрицательный, значит имеете дело с информационным мусором.

### **3. Уметь нейтрализовать опасный контент (18+; контент, призывающий к противоправной деятельности и пр.)**

По данным Роскомнадзора, проводившего анализ медиапотребления детьми и подростками, более трети детей 9-16 лет сталкивались в Сети с материалами сексуального характера. Треть российских школьников получали личное сообщение сексуального характера, из них 15% - раз в месяц и чаще. Каждый второй ребенок 11-16 лет сталкивался с угрозами физическому здоровью, пропагандой насилия и расовой ненависти.

Раньше было так: улица - опасность, дом - безопасность. Теперь надо быть бдительным вдвойне. И наша задача как взрослых, как родителей и педагогов, выстраивать доверительные отношения с детьми, общаться и говорить об этих угрозах. Нужно научить детей моделям безопасного поведения в ситуациях агрессивно-информационных угроз. Это должны быть четкие алгоритмы. Зашел в социальную сеть, увидел в ленте рекомендованный пост\* с призывом к экстремистской деятельности, не продолжая читать, пометил пост как «неинтересный» (сегодня мы научимся это делать) и пожаловался на пост администраторам социальной сети. Если этого не сделать или вообще оставить какую-то реакцию (лайк, комментарий и пр.), алгоритмы всегда будут выдавать подобную информацию. И можно только представить, что будет с ребенком, который ежедневно потребляет контент, связанный с экстремистской деятельностью.

\*Рекомендованный пост – это пост сообщества, группы или отдельного человека, на которые вы не подписаны, но умные алгоритмы социальной сети предлагают вам его на ознакомление.

### **4. Выстраивать безопасные коммуникации в Сети**

Нужно научить детей правилам цифрового этикета и общения в Интернете. В частности, как реагировать на критику и негативные комментарии в свой адрес, почему не стоит вступать в споры и дискуссии в комментариях и пр.

По тем же данным Роскомнадзора, каждый десятый ребенок подвергся кибербуллингу (травле в интернете).

Важно привить детям модели безопасного общения с незнакомцами в Интернете, в том числе блокировать агрессивно настроенных людей.

Все это вместе: умение фильтровать информацию, нейтрализовать опасный контент, выстраивать безопасные коммуникации в Сети и есть информационная гигиена. Таким образом, информационная гигиена в Сети – это свод правил цифрового поведения человека, позволяющий избирательно и критично относиться к информации в Интернете.

## Рассмотрим 12 правил информационной гигиены в Сети

1. Критически относитесь к любой информации, публикуемой в Сети. Если сомневаетесь в ее достоверности, стоит перепроверить по нескольким источникам и не распространять непроверенные сведения. Информацию не надо потреблять как есть. В ней надо сомневаться. Если несколько человек вокруг говорят одно и то же, не факт, что это так и есть, даже если суть кажется очевидной. Сомневайтесь и проверяйте. Анализируйте и составляйте собственное мнение.

2. Регулируйте свое медиапотребление. Не обязательно отключать телефон полностью, достаточно более избирательно подходить к выбору контента:

- Отключите постоянные уведомления от новостных ресурсов (например, поставьте их на беззвучный режим или временно архивируйте)
- Дискомфортные посты и видео можно пометить как «неинтересные» в ленте рекомендаций, так их станет меньше
- Отдавайте предпочтение контенту по вашим интересам (например, хобби или учеба)
- Ограничьте время просмотра новостей в соцсетях. Если вам трудно контролировать это самостоятельно, можно настроить ограничения экранного времени или использования конкретных приложений в настройках смартфона

3. Получая очередные данные (рассказ собеседника, новость в интернете), можно задать себе несколько вопросов:

**“А зачем мне эта информация?”** - первый и самый логичный вопрос. Ответ не всегда очевиден и не всегда там, где мы ищем, но он должен быть. К примеру, если вы торгуете на бирже акциями и читаете новость компании, акции которой собираетесь купить, ответ очевиден. Другой пример - собеседник за кофе рассказывает о судьбе каких-то знакомых, которых ты никогда не видел... Зачем тебе эта информация? А затем, что ты хочешь показать конкретному собеседнику свою заинтересованность в его персоне. Как правило, тональность рассказа позволяет судить о настроении рассказчика, да и факты он подбирает в соответствии с личной шкалой “важности”. Т.е. на самом деле ты смотришь на невербалику и потребляешь как информацию именно ее, а не то, что там словами в этот момент звучит.

**“Должна ли информация как-то повлиять на мои дальнейшие действия?”** - еще один правильный вопрос. И если связь прослеживается очень условная, типа: “я бы хотел понимать, как в будущем двинутся эти акции, чтобы когда-нибудь может быть завести себе инвестиционный счет”, то это надо обрубить на корню. Когда будет дата открытия

инвестиционного счета, тогда появится смысл читать аналитику по конкретным ценным бумагам.

4. Если вам попался материал, содержание которого вас раздражает, не нужно дочитывать его до конца, наращивая тем самым собственную тревогу. Просто закройте сайт или скройте пост в ленте (да, можно прямо на середине предложения)

5. Не поддавайтесь эмоциям. Не стоит незамедлительно репостить найденные или присланные вам материалы. Отложите принятия решения хотя бы до следующего дня

6. Все время отслеживайте свое эмоциональное состояние. отписываюсь от людей и сообществ в соцсетях, кто постит то, что вызывает у меня негатив или несогласие

7. Если незнакомые люди пытаются оскорбить вас, втянуть в дискуссию или вывести на эмоции – просто заблокируйте их

8. Не вступайте в дискуссии в комментариях, группах или мессенджерах, особенно если видите, что Вас целенаправленно пытаются задеть. Это не решает проблемы, а лишь распространяет агрессию, негативно влияет на Ваше эмоциональное состояние и Ваш цифровой профиль.

9. Если вы все же вступили в дискуссию – выражайте свое отношение только к высказанному мнению. Не переходите на личности и не оскорбляйте собеседников. Это может привести к ссоре, разрыву отношений и даже блокировке аккаунта за нарушение правил пользования Интернет-ресурсом.

10. Помните, что мнение одного человека – это не мнение целой социальной группы. Не проецируйте межличностный конфликт на отношения государств, народов, сообществ, школ, классов и т.д.

11. Берегите межличностные отношения. Не стремитесь доказать свою позицию «во что бы то ни стало». Это не стоит разрыва многолетних отношений с друзьями и близкими. Все проходит, а отношения важно сохранить

12. Сосредоточьтесь на своей жизни и постарайтесь привлечь в нее как можно больше положительных эмоций: занимайтесь любимым делом, говорите с близкими и поддерживайте их, творите, ведите активный образ жизни, занимайтесь саморазвитием. Делайте то, на что вы можете повлиять.