**Цифровая гигиена**

**Как вести себя в интернете, чтобы обеспечить безопасность данных, защитить личную жизнь и сохранить эмоциональное равновесие в эпоху информационных технологий**

**Почему актуально соблюдать цифровую гигиену**

В современном мире, где цифровые технологии прочно вошли в повседневную жизнь, вопрос обеспечения безопасности в Сети становится все более актуальным. С каждым годом люди проводят в интернете все больше времени, так как технологии развиваются невероятно быстрыми темпами и открывают новые возможности.

Постепенно пропадает необходимость выходить из дома: интернет-магазины предоставляют широкий выбор товаров и услуг, социальные сети позволяют общаться с пользователями, находящимися практически в любой точке мира, а интернет-издания и Telegram-каналы непрерывно публикуют свежие новости. Дистанционное обучение, удаленная работа… перечислять можно бесконечно. В эпоху, когда электронным стало все - начиная от книги и заканчивая почтой - важно осознать риски и разработать меры для обеспечения оптимальных условий существования во Всемирной паутине.

Сразу оговоримся, что полноценный отказ от социальных сетей не является решением проблемы, и такие радикальные меры способны даже усугубить положение: современный ребенок, лишенный доступа в интернет, окажется отрезан от возможности поддерживать общение со сверстниками и социализироваться. Ведь современные дети и подростки принципиально отличаются от своих родителей тем, что для них чрезвычайно высока значимость интернет-общения, и эту особенность эпохи нельзя игнорировать.

**Гигиена в интернете и в жизни**

Как правило, о гигиене привычнее слышать в физическом отношении - как о поддержании чистоты тела. Однако в сфере обмена данными тоже важна своего рода чистоплотность. Тысячелетиями люди передают друг другу традиции личной гигиены, и сегодня уже почти не возникает вопросов о том, как позаботиться о своем здоровье. С гигиеной в онлайн-пространстве дела обстоят иначе. Человечество осваивается во Всемирной сети чуть более пятидесяти лет и находится пока на уровне ребенка, которому еще нужно учиться чистоплотности в цифровом пространстве.

Первостепенная задача гигиены в обычной жизни - это поддержание иммунитета. Необходимо следить за состоянием систем своего тела, чтобы не занести инфекцию или не заразиться каким-либо вирусом. Таким же образом следует относиться и к своим гаджетам

Почему же не все пользователи соблюдают эти простые правила? Причин может быть несколько: недостаточная осведомленность о каналах распространения вирусов, незнание механизмов борьбы против вредоносных программ или же банальная "неопрятность", то есть лень вовремя принять профилактические меры.

Говоря о гигиене питания, мы имеем в виду количество и качество съедаемой пищи: человек должен есть умеренно и разнообразно. Такую же аналогию можно привести и в отношении потребляемого контента. Чтобы " не набрать лишнего" в интернете, нужно обращать внимание на то, сколько времени проводится в телефоне или за компьютером, систематически отписываться от ненужных ресурсов информации, следить за тем, чтобы оставшиеся источники были проверенными и качественными. "Я есть то, что я ем": в цифровую эпоху каждый сам решает, для чего он использует интернет - для самообразования или бесполезного развлечения.

**Угрозы в Сети**

**Мошенники**

Одним из главных аспектов интернет-гигиены является защита от киберугроз, исходящих от мошенников: это и вредоносные программы, и фишинговые атаки, и цифровой шпионаж. Такие виды киберпреступлений основываются на неосведомленности интернет-пользователей, а те могут даже не догадываться, что были обмануты.

**Потеря времени**

Колоссальное количество источников информации и отсутствие правовых лекал и эффективного инструментария по регулированию новых медиа, предлагающих пользователю самый разнообразный контент на ежедневной основе, приводят к бесполезному блужданию по интернету и, как следствие, к потере времени. Время в эпоху информационных технологий стало особенно ценным ресурсом, а "праздное блуждание" в Сети точно мешает его рациональному использованию.

Грамотным решением проблемы так называемого "думскроллинга" (явления, характерного для современной информационной эпохи, при котором пользователь погружается в новостную ленту, преимущественно негативного содержания, и бесцельно тратит время, поглощая контент - *прим. "РГ"*) могут стать диверсификация источников и выбор исключительно качественных изданий, авторитетных СМИ и уже состоявшихся авторов в качестве информационных ресурсов.

**Вред здоровью и эмоциональному состоянию**

Попытки "охватить неохватное" и следить за всем происходящим в мире через интернет редко бывают продуктивными, особенно если человек не имеет определенной подготовки. Более того, длительный "серфинг" в Сети может оказать и негативное влияние на здоровье - как физическое (зрение, осанка), так и психическое (вызвать тревожность и бессонницу).

Кроме того, молодежь подвержена виртуальному давлению, которое может стать причиной появления у юного пользователя ощущения собственной неполноценности. Сравнение своей жизни с идеализированными образами, представленными в интернете, может привести к чувству беспомощности и отчаяния.

Поэтому обычным пользователям и особенно пользователям со слабым здоровьем или тем, чья основная деятельность связана с работой в Сети, просто необходимо соблюдать хотя бы минимальную цифровую гигиену.

**Фейки и дезинформация**

Умение распознавать фейки в Сети - одно из главных правил цифровой гигиены. Пока мировое сообщество только вырабатывает стратегию контроля над распространением ложных новостей, в наших силах остается вовремя распознать "утку" и не позволить исказить свое представление о мире. Существует несколько основных методик, согласно которым нужно всегда обращать внимание на:

* заголовок, его возможную броскость и эпатажность;
* источники и их авторитетность;
* старые фотографии низкого качества;
* отсутствие объективного освещения темы, наличие лишь одной точки зрения;
* опечатки в тексте, сомнительный адрес домена.

**Как соблюдать гигиену в интернете: правила поведения**

**Использовать надежные пароли и двухфакторную аутентификацию**

Это правило включает использование надежных паролей, двухфакторной аутентификации и регулярное обновление программного обеспечения для защиты от вирусов и хакерских атак.

Подобная фильтрация необходима для защиты личной информации от мошенников и сохранения конфиденциальности. Многие люди хранят важные данные, такие как финансовые сведения, личные фотографии и документы, в онлайн-сервисах или социальных сетях. Соблюдение правил гигиены в интернете, использование надежных паролей, ограничение доступа к персональным данным и установка антивирусного программного обеспечения помогают пользователю обезопасить себя.

**Избегать шокирующего контента и фокусироваться на главном**

Социальные сети и новостные порталы дали нам возможность постоянно находиться в потоке новостей и мнений. Поэтому цифровая гигиена подразумевает умение фильтровать информацию, отделять факты от мнений, избегать негативного контента и беречь психологическое здоровье.

Важно также ограничивать экранное время: переизбыток информации, которая далеко не всегда является объективной, может повлечь за собой потерю связи с реальностью или развить тревожность. Только самодисциплина и здоровый скептицизм помогут избежать участи "заложника" Сети, таящей в себе куда больше опасностей, чем кажется на первый взгляд.

Безусловно, необходимым остается умение фокусироваться на важном и игнорировать несущественное. Здесь, скорее, разумнее говорить об индивидуальных предпочтениях, однако общим фундаментальным правилом выступает развитие критического мышления. Ни для кого не секрет, что распространители информации часто прибегают к манипуляциям с целью оказания влияния на мнение аудитории или получения прибыли. Именно поэтому необходимо быть внимательным и беспристрастным, проверять достоверность любых сведений и тщательно анализировать полученные данные.

**Вести себя корректно**

Гигиена в интернете способствует формированию здоровых привычек и этичному поведению в онлайн-среде. Этот пункт предполагает уважение к другим пользователям, отказ от размещения оскорбительного или незаконного контента, а также осознанное использование времени в интернете (такой образ поведения называют "нон-токсик"). Уважение к другим пользователям - основа безопасного и дружелюбного онлайн-взаимодействия.

Не стоит забывать и про опасность кибербуллинга - пресекать онлайн-травлю помогут своевременная модерация сообщений и сознательный выбор пути неконфронтации.

**Итоги: цифровая гигиена - не тренд, а необходимость**

Отрицать сегодняшнее влияние интернета на образ жизни человека невозможно. Цифровая гигиена - не просто временный тренд, она является необходимой в эпоху цифрового прогресса. Соблюдение правил цифровой гигиены помогает обеспечить безопасность, защитить нашу личную жизнь и сохранить эмоциональное равновесие в мире информационных технологий.