

ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА



Наши гаджеты формируют среду, которая влияет на наше видение мира, мышление и здоровье.

Когда объем информации превышает способность ее обработать, происходит информационная перегрузка (мы теряем способность к долгой концентрации внимания, становимся раздражительными). Как сделать так, чтобы избежать информационной перегрузки, чтобы интернет-присутствие было осознанным? Как настроить социальные сети так, чтобы они приносили пользу?

1. Оцените соотношение между количеством времени, которое вы тратите в конкретной соцсети, и полезностью информации, которую вы получили за этот период.
2. Проанализируйте контент в ваших лентах: он развлекает вас, информирует, развивает, убеждает, возмущает?
3. Отпишитесь от всех сообществ и страниц, которые несут спорный или однозначно бесполезный для вас контент.
4. Добавляйте новых друзей очень внимательно и осторожно. Подписывайтесь только на тех, кто умнее, опытнее и осведомленнее вас.
5. Используйте разные сервисы для разных целей. Например, в телеграм вы читаете про новые технологии, в «ВКонтакте» общаетесь с группой и интересными людьми, изучаете кино и музыку, на Ютубе слушаете лекции по медицине, в Инстаграм изучаете фотографию.
6. Развивайте в себе критическое мышление: не принимайте ничего на веру, подвергайте информацию сомнению и старайтесь составить обо всём личное мнение.

Помните, что вы не только потребитель, но и поставщик информации. Чтобы информационный климат в соцсетях улучшился, каждый должен поставлять только осознанный и полезный контент, на котором другие люди могли бы развиваться.