**Кураторский час**

**«Информационная гигиена или как не стать жертвой дезинформации»**

Цель: формирование информационно-коммуникационной культуры и грамотности у обучающихся как фактора безопасности в информационном обществе.

Задачи:

образовательные: систематизировать знания в области использования интернета; сформировать общее представление о безопасной работе в сети Интернет;

развивающие: сформировать у студентов навыки безопасной работы в интернете на основании имеющегося у них опыта; привить навыки ответственного и безопасного поведения в современной информационно-телекоммуникационной среде; сформировать критическое отношение к сообщениям и иной информации, распространяемой в сетях Интернет, мобильной (сотовой) связи, посредством иных электронных средств массовой коммуникации;

воспитательные: воспитывать информационную культуру, формировать у студентов информационную и коммуникативную компетенции.

**Ход**

**Вступление**

Тема кураторского часа «Информационная гигиена или как не стать жертвой дезинформации» - злободневна, волнует и касается фактически каждого. А все потому, что **мы** с вами (как и значительная часть человечества) **незаметно для себя не так давно перешли из индустриального общества в информационное**.

**Основная часть**

Согласно «Глобальному инновационному индексу 2023», опубликованному Всемирной организацией интеллектуальной собственности, Беларусь заняла 22-е место среди 132 государств по показателю «Доступ к ИКТ» и 28-е место по показателю «Использование ИКТ».

Если в 2014 году в Беларуси Интернетом пользовалось 5,7 млн человек, то в 2024 году – уже 8,5 млн (89,5% населения) (для сравнения: по данным агентства We are Social, проникновение Интернета в России составило 90,4%, Казахстане – 92,3%, Польше – 88,1%, Литве – 89%, Латвии – 92,9%, Украине – 79,2%).

Мобильной связью охвачено 97% населения. При этом практически на всей территории Беларуси (99%) есть доступ к высокоскоростной мобильной связи поколений 3G и 4G/LTE.

И вот уже рядовые **потребители**, такие как мы с вами, каждый день прямо с утра **сталкиваются с** **проблемой информационной перегрузки***.* Иботоколичество данных, которое ежесекундно «обрушивается» на человека, уже давно превысило наши способности по их обработке.

Это – одно. Другая опасность заключается в том, что **для многих людей мир сузился до экрана смартфона**, а картина мира – до ленты новостей в соцсетях.

Каждый из присутствующих, полагаю, знаком с **феноменом «информационного пузыря»**.Это когда алгоритмы самого Интернета формируют личную новостную ленту, опираясь на предпочтения конкретного пользователя. И через некоторое время они, эти «непонятно кем управляемые» алгоритмы, вытесняют информацию, которая противоречит вашим взглядам, интересам, ценностям. А это плохо. Ведь человек находит все больше подтверждений своей – бывает, что и не до конца верной, – точке зрения. Его картина мира становится искаженной.

Правда такова: интернет-технологии несут не только благо. И по-прежнему, как оно всегда было, против нас с вами в ход идут ложь и откровенные провокации, только завернутые в красочные современные оболочки.

Вот теперь мы и подошли с вами к фейкам – к одному из самых опасных явлений современности.

**Фейк** *(от англ. fake – «подделка»)* – ложная либо вводящая в заблуждение информация, которая выдается за реальную.

Причем человеческая природа, к сожалению, такова, что **зачастую в социальных сетях «утки», фейки, ложь и клевета распространяются на 70% быстрее истины** (по оценкам зарубежных экспертов).

И еще одно надо помнить: **источник лживой информации – это всегда люди**. Именно они создают и используют соответствующие технологии.

Дипфейки. Помните, как в школе на неприглядное фото хулиганы клеили голову одноклассницы? Такие дипфейки сейчас стали делать массово с помощью современных технологий.

**Главная задача создателей фейка** **– «перехват» информационной повестки у власти, у государственных СМИ, у субъектов гражданского общества.** И «замыкание» ее на себя с тем, чтобы содержание фейка на некоторое время стало навязчивой идеей, подчиняющей себе сознание и волю людей, попавших под его влияние.

Сильные эмоции человека: боль, страх, вина, стыд, зависть, возмущение несправедливостью, гнев, ненависть, потрясение, смятение, паника.

Эмоциональные опоры фейка: кровь, крики, огонь, смерть, отвращение, мотивация к защите кого-то, чувство личной беспомощности.

**От обычного вранья, клеветы или просто неточной информации фейк отличается следующими признаками:**

**фейк –** не столько информация о каком-то факте или событии, сколько – **яркое, эмоционально окрашенное впечатление о нем, которое поражает воображение, повергает в шок**. Оно не может оставить равнодушным даже в том случае, если к вам лично оно не имеет ровно никакого отношения;

**фейк не столько притягивает к чему-то, сколько отталкивает от чего-то.**  Этот эффект повышает доверие человека к фейку. Кажется, что он не навязывает какую-то явную точку зрения, а просто, якобы, объективно информирует о чем-то. На самом деле, отталкивая от чего-то, «фейкоделы» аккуратно и незаметно подталкивают человека принять другую сторону, наводят на нужные им мысли. В этом состоит суть фейк-манипуляции;

**фейк – такая информация, которая вызывает сильнейшую потребность поделиться ей, распространить ее по как можно большему числу людей** без личного рационального анализа;

**фейк вызывает у человека только односложные, черно-белые, так называемые «адреналиновые» реакции вовлечения, по типу «бей/беги/кричи».** Человек инстинктивно рассчитывает на то, что и у остальных будет сформирована единая общая односложная позиция по данному факту/событию;

**у человека появляется сильное желание почувствовать «чувство локтя», увидеть аналогичную же реакцию у тех, кому он эту информацию передаст.** Это искусственно вызванное ожидание имеет своей целью разделение людей на «друзей» и «врагов».

Многие дипфейки хочется (особенно молодежи) и друзьям немедленно переслать, и у себя сохранить, и в соцсетях запостить. Не думая, не вникая, не переводя, что за текст там могли наложить.

**Рекомендации:**

храните имена пользователей и пароли в безопасности;

периодически меняйте пароли;

не разглашайте личную информацию о себе;

будьте внимательны в социальных сетях. Все опубликованное в Интернете сразу становится общедоступным, и любой может увидеть это. Даже частные учетные записи иногда подвергаются утечкам или атакам злоумышленников;

помните об опасности передачи геоданных;

используйте одинаковые правила при общении онлайн и лично. К онлайн и к личному общению применимы одни и те же правила. При общении в Интернете и написании комментариев лучше оставаться добрым и вежливым, не следует писать ничего такого, что не смогли бы сказать в лицо;

используйте антивирусные программы на всех устройствах;

помните о существовании фальшивых рекламных объявлений. Некоторые объявления выглядят как реальные предложения, побуждающие загрузить фальшивое приложение, зарегистрироваться для участия в розыгрыше или предоставить личную информацию в обмен на бесплатные продукты;

помните об опасности личных встреч с незнакомцами. Интернет-хищники или участники кибербуллинга (травли) в переписке могут настаивать на личной встрече.

Информация Министерства внутренних дел Республики Беларусь по профилактике киберпреступлений (аудио-, видеоролики, инфографика, памятки) доступна для скачивания по ссылке на Яндекс-диске.

И помните: сами, **именно сами пользователи сети Интернет** обычно и **предоставляют всю информацию** экономического, юридического, социального, психологического характера **о себе**. **Эту информацию собирают и анализируют мошенники** и вербовщики с целью использования в противоправной деятельности.

**Будьте неудобными для «фейкоделов».** Включайте критическое мышление. Сплетня или клевета остановятся на том человеке, который их осмыслил, на том, кто включил фильтр разума, тем самым оборвав цепочку передачи лжи.

У белорусских пользователей одними из самых популярных интернет-ресурсов выступают платформы для общения – социальные сети и мессенджеры. В них зарегистрированы почти две трети жителей страны (**60%** населения или **5,6 млн** человек).

В **Республике Беларусь –** в зависимости от того, кем распространяется информация, какое содержание она имеет, какие источники используются для ее передачи есть **административная ответственность** в соответствии с Кодексом об административных правонарушениях:

Кодекс Республики Беларусь об административных правонарушениях

6 января 2021 г. № 91-З

*Принят Палатой представителей 18 декабря 2020 г.  
Одобрен Советом Республики 18 декабря 2020 г.*

*(Извлечения)*

**Статья 10.2. Оскорбление**

1. Оскорбление, то есть умышленное унижение чести и достоинства личности, выраженное в неприличной форме, –

влечет наложение штрафа в размере до тридцати базовых величин.

2. Оскорбление в публичном выступлении, либо в печатном или публично демонстрирующемся произведении, либо в средствах массовой информации, либо в информации, распространенной в глобальной компьютерной сети Интернет, иной сети электросвязи общего пользования или выделенной сети электросвязи, –

влечет наложение штрафа в размере от десяти до двухсот базовых величин, или общественные работы, или административный арест, а на юридическое лицо – наложение штрафа в размере от тридцати до двухсот базовых величин.

**Статья 24.4. Оскорбление должностного лица при исполнении им служебных полномочий**

1. Оскорбление должностного лица государственного органа (организации) при исполнении им служебных полномочий лицом, не подчиненным ему по службе, –

влечет наложение штрафа в размере от двадцати до тридцати базовых величин.

2. То же деяние, совершенное в публичном выступлении, либо в печатном или публично демонстрирующемся произведении, либо в средствах массовой информации, либо в информации, распространенной в глобальной компьютерной сети Интернет, иной сети электросвязи общего пользования или выделенной сети электросвязи, –

влечет наложение штрафа в размере от десяти до двухсот базовых величин, или общественные работы, или административный арест, а на юридическое лицо – наложение штрафа в размере от тридцати до двухсот базовых величин.

**Статья 19.6. Заведомо ложное сообщение**

1. Заведомо ложное сообщение, повлекшее принятие мер реагирования милицией, скорой медицинской помощью, подразделениями по чрезвычайным ситуациям или другими специализированными службами, –

влечет наложение штрафа в размере от четырех до пятнадцати базовых величин.

2. То же действие, совершенное повторно в течение одного года после наложения административного взыскания за такое же нарушение, –

влечет наложение штрафа в размере от двадцати до тридцати базовых величин.

**Статья 19.11. Распространение, изготовление, хранение, перевозка информационной продукции, содержащей призывы к экстремистской деятельности или пропагандирующей такую деятельность**

1. Распространение информационной продукции, содержащей призывы к экстремистской деятельности или пропагандирующей такую деятельность, а равно изготовление, хранение либо перевозка с целью распространения такой информационной продукции –

влекут наложение штрафа в размере до двадцати базовых величин с конфискацией предмета административного правонарушения, на индивидуального предпринимателя – от двадцати до пятидесяти базовых величин с конфискацией предмета административного правонарушения, а на юридическое лицо – от пятидесяти до двухсот базовых величин с конфискацией предмета административного правонарушения.

2. Распространение информационной продукции, включенной в республиканский список экстремистских материалов, а равно изготовление, издание, хранение либо перевозка с целью распространения такой информационной продукции –

влекут наложение штрафа в размере от десяти до тридцати базовых величин с конфискацией предмета административного правонарушения, а также орудий и средств совершения указанного нарушения или без конфискации таких орудий и средств, или общественные работы с конфискацией предмета административного правонарушения, а также орудий и средств совершения указанного нарушения или без конфискации таких орудий и средств, или административный арест с конфискацией предмета административного правонарушения, а также орудий и средств совершения указанного нарушения или без конфискации таких орудий и средств, на индивидуального предпринимателя – наложение штрафа в размере от пятидесяти до ста базовых величин с конфискацией предмета административного правонарушения, а также орудий и средств совершения указанного нарушения или без конфискации таких орудий и средств, а на юридическое лицо – от ста до пятисот базовых величин с конфискацией предмета административного правонарушения, а также орудий и средств совершения указанного нарушения или без конфискации таких орудий и средств.

**Статья 23.4. Несанкционированный доступ к компьютерной информации**

Несанкционированный доступ к информации, хранящейся в компьютерной системе, сети или на машинных носителях, сопровождающийся нарушением системы защиты, –

влечет наложение штрафа в размере от двадцати до тридцати базовых величин.

**Статья 23.5. Нарушение законодательства о средствах массовой информации**

1. Нарушение законодательства о средствах массовой информации, выразившееся в незаконном ограничении свободы массовой информации, –

влечет наложение штрафа в размере от двадцати до тридцати базовых величин.

2. Нарушение установленного порядка рассылки обязательных бесплатных экземпляров периодических печатных изданий –

влечет наложение штрафа в размере до двадцати базовых величин.

3. Незаконные изготовление и (или) распространение продукции средств массовой информации –

влекут наложение штрафа в размере от двадцати до тридцати базовых величин с конфискацией предмета административного правонарушения или без конфискации.

4. Распространение средством массовой информации информации, распространение которой запрещено в средствах массовой информации в соответствии с законодательными актами, за исключением случаев, когда ответственность за распространение такой информации предусмотрена иными статьями Особенной части настоящего Кодекса, –

влечет наложение штрафа на юридическое лицо в размере до двухсот базовых величин.

5. Распространение владельцем интернет-ресурса, не зарегистрированного в качестве сетевого издания, информации, распространение которой запрещено на интернет-ресурсах в соответствии с законодательными актами, за исключением случаев, когда ответственность за распространение такой информации предусмотрена иными статьями Особенной части настоящего Кодекса, –

влечет наложение штрафа в размере до двадцати базовых величин, а на юридическое лицо – до ста базовых величин.

6. Получение денежных средств и (или) другого имущества в целях финансирования средств массовой информации от иностранных юридических лиц, иностранных граждан и лиц без гражданства, постоянно не проживающих в Республике Беларусь, в случаях, когда это запрещено законодательными актами, а также от анонимных источников –

влечет наложение штрафа на юридическое лицо в размере до пятидесяти базовых величин с конфискацией полученных средств и (или) другого имущества.

**Статья 24.22. Распространение средствами массовой информации заведомо ложных сведений, порочащих честь и достоинство Президента Республики Беларусь**

Распространение средствами массовой информации заведомо ложных сведений, порочащих честь и достоинство Президента Республики Беларусь, –

влечет наложение штрафа в размере от пяти до тридцати базовых величин, на индивидуального предпринимателя – от двадцати до ста базовых величин, а на юридическое лицо – до пятисот базовых величин.

Также есть **уголовная ответственность** в соответствии с Уголовным кодексом Республики Беларусь. Разнообразие статей говорит нам о том, насколько разнообразными, разноплановыми, разноцелевыми и многозадачными могут быть эти самые фейки, о которых мы говорим.

Уголовный кодекс Республики Беларусь

9 июля 1999 г. № 275-З

*Принят Палатой представителей 2 июня 1999 года  
Одобрен Советом Республики 24 июня 1999 года*

*(Извлечения)*

**Статья 188. Клевета**

Распространение заведомо ложных, порочащих другое лицо сведений (клевета) в публичном выступлении, либо в печатном или публично демонстрирующемся произведении, либо в средствах массовой информации, либо в информации, размещенной в глобальной компьютерной сети Интернет, иной сети электросвязи общего пользования или выделенной сети электросвязи, либо клевета, содержащая обвинение в совершении тяжкого или особо тяжкого преступления, –

наказываются штрафом, или исправительными работами на срок до двух лет, или арестом, или ограничением свободы на срок до трех лет, или лишением свободы на тот же срок.

**Статья 1981. Нарушение законодательства о средствах массовой информации**

Распространение владельцем интернет-ресурса, не зарегистрированного в качестве сетевого издания, информации, распространение которой запрещено на интернет-ресурсах в соответствии с законодательными актами, совершенное в течение года после наложения административного взыскания за такое же нарушение, –

наказывается общественными работами, или штрафом, или ограничением свободы на срок до двух лет, или лишением свободы на тот же срок.

Примечание. Под владельцем интернет-ресурса в настоящей статье понимаются физическое лицо, в том числе индивидуальный предприниматель, или должностное лицо юридического лица, реализующие права владения, пользования и (или) распоряжения интернет-ресурсом.

**Статья 2031. Незаконные действия в отношении информации о частной жизни и персональных данных**

1. Умышленные незаконные сбор, предоставление информации о частной жизни и (или) персональных данных другого лица без его согласия, повлекшие причинение существенного вреда правам, свободам и законным интересам гражданина, –

наказываются общественными работами, или штрафом, или арестом, или ограничением свободы на срок до двух лет, или лишением свободы на тот же срок.

2. Умышленное незаконное распространение информации о частной жизни и (или) персональных данных другого лица без его согласия, повлекшее причинение существенного вреда правам, свободам и законным интересам гражданина, –

наказывается ограничением свободы на срок до трех лет или лишением свободы на тот же срок со штрафом.

3. Действия, предусмотренные частями 1 или 2 настоящей статьи, совершенные в отношении лица или его близких в связи с осуществлением им служебной деятельности или выполнением общественного долга, –

наказываются ограничением свободы на срок до пяти лет или лишением свободы на тот же срок со штрафом.

**Статья 340. Заведомо ложное сообщение об опасности**

1. Заведомо ложное сообщение о готовящемся взрыве, поджоге или иных действиях, создающих опасность для жизни и здоровья людей, либо причинения ущерба в крупном размере, либо наступления иных тяжких последствий, –

наказывается штрафом, или арестом, или ограничением свободы на срок до трех лет, или лишением свободы на срок до пяти лет.

2. То же действие, совершенное повторно, либо группой лиц по предварительному сговору, либо повлекшее причинение ущерба в крупном размере, либо повлекшее иные тяжкие последствия, –

наказывается ограничением свободы на срок до пяти лет или лишением свободы на срок от трех до семи лет.

**Статья 349. Несанкционированный доступ к компьютерной информации**

1. Несанкционированный доступ к компьютерной информации, сопровождающийся нарушением системы защиты (несанкционированный доступ к компьютерной информации), совершенный из корыстной заинтересованности либо повлекший по неосторожности причинение существенного вреда, –

наказывается штрафом, или лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью, или арестом, или ограничением свободы на срок до двух лет, или лишением свободы на тот же срок.

2. Несанкционированный доступ к компьютерной информации либо самовольное пользование компьютерной системой или сетью, повлекшие по неосторожности крушение, аварию, катастрофу, несчастные случаи с людьми, отрицательные изменения в окружающей среде или иные тяжкие последствия, –

наказываются ограничением свободы на срок до пяти лет или лишением свободы на срок до семи лет.

**Статья 350. Уничтожение, блокирование или модификация компьютерной информации**

1. Умышленные уничтожение, блокирование, приведение в непригодное состояние компьютерной информации, разрушение, блокирование либо нарушение работы компьютерной системы, сети или машинного носителя либо модификация компьютерной информации при отсутствии признаков преступления против собственности, повлекшие причинение существенного вреда, –

наказываются штрафом, или лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью, или арестом, или ограничением свободы на срок до трех лет, или лишением свободы на тот же срок.

2. Те же деяния, совершенные повторно либо группой лиц по предварительному сговору, –

наказываются штрафом, или арестом, или ограничением свободы на срок до пяти лет, или лишением свободы на тот же срок с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью или без лишения.

3. Деяния, предусмотренные частями 1 или 2 настоящей статьи, повлекшие по неосторожности последствия, указанные в части 2 статьи 349 настоящего Кодекса, –

наказываются лишением свободы на срок от трех до десяти лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью или без лишения.

**Статья 352. Неправомерное завладение компьютерной информацией**

1. Умышленные несанкционированное копирование, перехват компьютерной информации либо иное неправомерное завладение компьютерной информацией, повлекшие причинение существенного вреда, –

наказываются штрафом, или лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью, или арестом, или ограничением свободы на срок до трех лет, или лишением свободы на срок до двух лет.

2. Те же деяния, совершенные повторно либо группой лиц по предварительному сговору, –

наказываются штрафом, или арестом, или ограничением свободы на срок до пяти лет, или лишением свободы на тот же срок с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью или без лишения.

3. Деяния, предусмотренные частями 1 или 2 настоящей статьи, повлекшие по неосторожности последствия, указанные в части 2 статьи 349 настоящего Кодекса, –

наказываются лишением свободы на срок от трех до семи лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью или без лишения.

**Статья 367. Клевета в отношении Президента Республики Беларусь**

1. Клевета в отношении Президента Республики Беларусь, содержащаяся в публичном выступлении, либо в печатном или публично демонстрирующемся произведении, либо в средствах массовой информации, либо в информации, размещенной в глобальной компьютерной сети Интернет, –

наказывается штрафом, или исправительными работами на срок до двух лет, или ограничением свободы на срок до четырех лет, или лишением свободы на срок до пяти лет.

2. То же действие, совершенное лицом, ранее судимым за клевету или оскорбление, либо соединенное с обвинением в совершении тяжкого или особо тяжкого преступления, –

наказывается ограничением свободы на срок до пяти лет или лишением свободы на срок до шести лет.

**Статья 368. Оскорбление Президента Республики Беларусь**

1. Публичное оскорбление Президента Республики Беларусь –

наказывается штрафом, или исправительными работами на срок до двух лет, или арестом, или ограничением свободы на срок до четырех лет, или лишением свободы на тот же срок.

2. То же действие, совершенное лицом, ранее судимым за оскорбление или клевету, либо соединенное с обвинением в совершении тяжкого или особо тяжкого преступления, –

наказывается штрафом, или исправительными работами на срок до двух лет, или ограничением свободы на срок до пяти лет, или лишением свободы на тот же срок.

 Примечание. Под оскорблением в настоящей статье, статьях 369, 391 и 444 настоящего Кодекса понимается умышленное унижение чести и достоинства личности, выраженное в неприличной форме.

**Статья 369. Оскорбление представителя власти**

Оскорбление представителя власти или его близких в связи с выполнением им служебных обязанностей, совершенное в публичном выступлении, либо в печатном или публично демонстрирующемся произведении, либо в средствах массовой информации, либо в информации, размещенной в глобальной компьютерной сети Интернет, –

наказывается штрафом, или арестом, или ограничением свободы на срок до трех лет со штрафом, или лишением свободы на тот же срок со штрафом.

**Статья 3691. Дискредитация Республики Беларусь**

Распространение заведомо ложных сведений о политическом, экономическом, социальном, военном или международном положении Республики Беларусь, правовом положении граждан в Республике Беларусь, деятельности государственных органов, Вооруженных Сил Республики Беларусь, других войск и воинских формирований, военизированных организаций, дискредитирующих Республику Беларусь, совершенное в публичном выступлении, либо в печатном или публично демонстрирующемся произведении, либо в средствах массовой информации, либо в информации, размещенной в глобальной компьютерной сети Интернет, направленное на причинение существенного вреда государственным или общественным интересам, –

наказывается арестом, или ограничением свободы на срок до четырех лет, или лишением свободы на тот же срок со штрафом или без штрафа.

**Давайте запомним несколько простых правил, как отличить правду от вымысла и не стать жертвой фейка**:

прочитайте всю новость, а не только заголовок;

изучите источник новости или статьи;

проверьте первоисточники информации;

проверьте автора материала;

проверьте другие, альтернативные источники;

если это новость в соцсетях, посмотрите, кто ей поделился;

в социальных сетях могут звучать призывы поделиться срочно какой-то новостью – это может стать дополнительным поводом для проверки информации;

если это пост в социальных сетях, проверьте аккаунт пользователя –обращайте внимание на того, кто «репостнул» эту новость. Во «френдах» у вас могут быть как настоящие друзья, так и абсолютно незнакомые люди, от которых может идти непроверенная информация;

даже если это ваш друг, убедитесь в том, что он компетентен в том, о чем пишет (сам был очевидцем события, является экспертом в этой области и т.д.). Следует несколько раз подумать, прежде чем делать репост каких-либо материалов. Помните: если вы переопубликовали что-то в своей ленте, то вы тоже берете ответственность за распространение этой информации;

запоминайте информационные ресурсы, которым можно и особенно которым нельзя верить.

В 2023 году ограничен доступ к **3388** интернет-ресурсам, в первом полугодии 2024 г. – к **1495**. Из них за распространение экстремистских материалов в 2023 году ограничен доступ к 1565 интернет-ресурсам, за 6 месяцев 2024 г. – к 1004 интернет-ресурсам.

В республиканский список экстремистских материалов в первом полугодии 2024 года Мининформом внесено **1237** материалов   
(в 2023 году – 1735; в 2022 году – 1381).

Здесь всем нам помогает Министерство информации, которое принимает решения об ограничении доступа к отдельным интернет-ресурсам и публикует их. Нужно только вовремя этим интересоваться. Также на сайте Мининформа размещен постоянно обновляемый республиканский список экстремистских материалов.

Информационная гигиена – так называется возникающая прямо на наших глазах дисциплина, которая изучает влияние информации на психическое и физическое здоровье, работоспособность, социальное благополучие, продолжительность жизни человека.

Для нас с вами важно, что **информационная гигиена** есть система правил, которым необходимо следовать, чтобы эффективно работать с источниками информации, а также защититься от чужого деструктивного воздействия.

Например, **как избавиться от постоянного, непрерывного «информационного шума»?** От этого «водопада» информации, который, как мы уже говорили в начале, человек физически не способен усвоить, переварить, разместить в голове.

**Как избавиться от «информационного шума»:**

создайте для себя хотя бы небольшие промежутки, свободные от информационного шума. Это позволит вам успокоиться, отдохнуть и сконцентрироваться на чем-то более важном. А также параллельно выделите и такое время, в которое вы НЕ потребляете информацию;

не читайте статьи в Интернете сразу – дайте им «отлежаться». Увидев интересную статью или видео, добавьте их в закладки, а потом посмотрите их все за один подход. Вы удивитесь, но многое из того, что казалось вам таким интересным и важным, через пару дней не вызовет никаких эмоций;

читайте не сами новости, а их вечерние (утренние) тематические подборки (дайджесты), больше внимания уделяйте местным и профессиональным новостям;

профильтруйте свои подписки, отпишитесь от бесполезного контента, пользуйтесь блокировщиками рекламы, отключите на телефоне уведомления.

Один из самых, на мой взгляд, «вкусных» и полезных советов, который дают ученые, таков: **читайте больше книг**!

Эксперты пишут, что 5-6 минут чтения могут снизить уровень стресса на **68%**. Это, конечно, смотря что читать – но газета «СБ. Беларусь сегодня» или ваша местная пресса, безусловно, подойдет.

Наконец, **есть ли способы распознать, с кем вы общаетесь в Интернете –** **настоящий перед вами человек или бот** *(сокр. от «робот» – программа, выполняющая какие-либо действия, и имеющая в этом некое сходство с человеком)*?

Отличия бота от человека:

для бота характерно отсутствие аватара. Либо вместо реальной фотографии у бота абстрактная картинка, изображение знаменитости или животного. Либо даже может быть скопирована личность реального человека из социальных сетей – и даже имя пользователя тоже может быть украдено или сгенерировано;

на странице профиля у бота, как правило, отсутствуют личные данные;

в «друзьях» бота встречаются по большей части такие же фейковые страницы, а также уже удаленные или заблокированные страницы;

боты активно проявляют себя в комментариях, используя одни и те же формулировки; распространяют рекламу и спам, а зачастую – ложную информацию, которая может спровоцировать конфликты в комментариях. Собственно, боты для того и создаются на специальных фабриках-ботофермах;

опечатки и орфографические ошибки мешают боту воспринимать текст. И если вы обратитесь к нему, но в сообщении намеренно наделаете ошибок, то от бота может последовать ответ, отходящий от логики беседы, на совсем другую тему;

отсутствие у бота реакции на аббревиатуры и сокращения. Бот не чувствует эмоциональный или саркастический контекст, поэтому не сможет поддержать беседу, если вы это используете.

**Заключение**

Сетевой этикет – набор принятых общепризнанных норм и правил поведения в онлайн-среде. Главные правила сетевого этикета – быть вежливым и уважительным к другим участникам, избегать грубости и оскорблений; соблюдать приватность, не распространять чужую личную информацию; быть осмотрительным с контентом, проверять его достоверность и избегать распространения дезинформации; уважать интеллектуальную собственность, не нарушать авторские права; аккуратно подбирать слова, избегать оскорблений и нецензурных выражений.



Составитель:

методист ОМВР УИВР Немченко Л.А.

Использованные источники:

1. Режим доступа: [https://minsk.gov.by/ru/actual/view/209/2024/inf\_material\_2024\_08.shtml – Дата доступа 22.10.2024](https://minsk.gov.by/ru/actual/view/209/2024/inf_material_2024_08.shtml%20–%20Дата%20доступа%2022.10.2024).
2. Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=HK2100091> – Дата доступа 21.10.2024.
3. Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=hk9900275> – Дата доступа 21.10.2024.

*:*