

Последствия негативного воздействия информационной среды:

1. нервно-психическое истощение
2. посттравматический синдром
- 3.искажение темпов и логики развития
4. возникновение неврозов
5. психологические травмы
6. снижение качества жизни
7. нереалистичные представления о мире

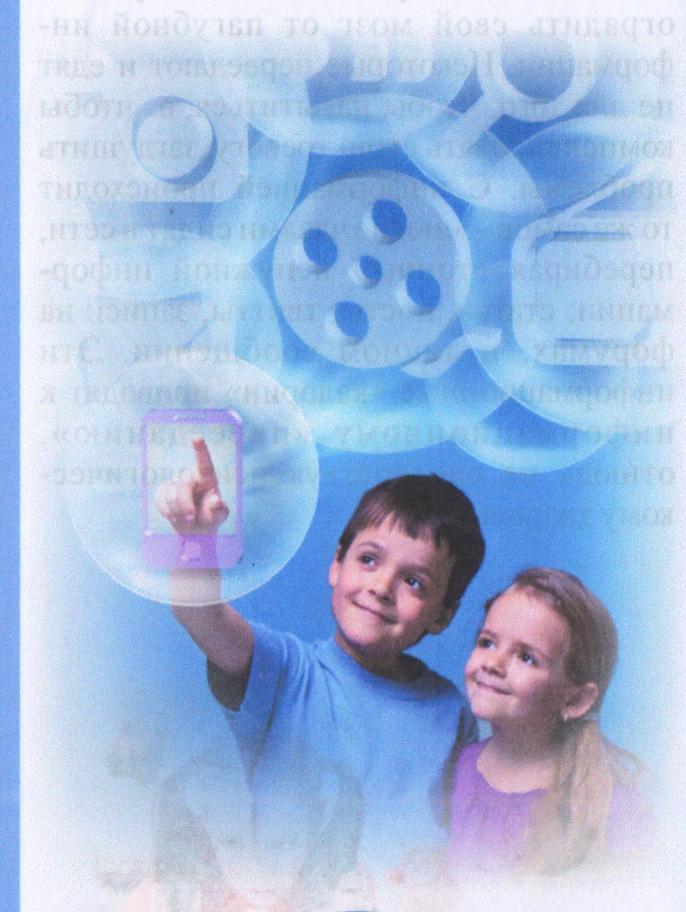


Информационная гигиена – раздел медицинской науки, изучающий закономерности влияния информации на психическое, физическое и социальное благополучие человека, его работоспособность, продолжительность жизни, общественное здоровье социума, разрабатывающий нормативы и мероприятия по оздоровлению окружающей информационной среды и оптимизации интеллектуальной деятельности.

Цель информационной гигиены — предупреждение отрицательного влияния информации на психическое, физическое и социальное благополучие отдельного человека, социальных групп, и населения в целом, профилактика заболеваний населения, связанных с информацией, оздоровление окружающей информационной среды.



Инфогигиена детей



с.Майма, 2021

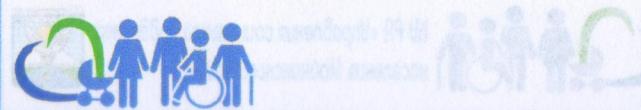


Мы моем руки перед едой, чтобы не заразиться, – мы вынуждены фильтровать информацию, чтобы не погрязнуть в информационном мусоре. Мы заботимся о здоровье – мы стараемся оградить свой мозг от пагубной информации. Некоторые переедают и едят не для того, чтобы насытиться, а чтобы компенсировать свою тревогу, заглушить проблемы. С информацией происходит то же самое – многие часами сидят в сети, перебирая «тонны» ненужной информации: статьи, посты, твитты, записи на форумах, в личном сообщении. Эти информационные «калории» приводят к информационному «перееданию», отнюдь не способствуя психологическому здоровью.



Дети, любознательны, но так же у них много энергии, из за которой им часто сложно «сидеть на одном месте». К сожалению, сейчас дети редко предпочтут интересную книгу видео. Визуальная информация красочная и более «стремительная», в то время как книгу надо сосредоточенно сидеть и читать слово за словом. Поэтому ребёнку особенно важно соблюдать хотя бы базовую информационную гигиену.

- *Не стоит бесцельно лезть в сеть.*
- *Не имея конкретной цели вы можете переходить от видео к видео, от статьи к статье просто занимая свой скучающий мозг.*
- *Телевизор включайте по мере необходимости. Не стоит просто включать телевизор с целью « что-нибудь посмотреть» и переключаться с канала на канал в поисках этого чего-нибудь. Посмотрите расписание программ и найдите то, что вам действительно может быть интересным.*



• *Время от времени стоит устраивать информационно разгрузочные дни. В такие дни оставляйте для себя лишь минимум информационных источников. В это время лучшее – заняться систематизацией знаний.*

- *За два часа перед сном следует отдохнуть от гаджетов. Так как из за гаджетов, а точнее излучения их экранов, вы будете находиться в беспокойном состоянии, и не сможете спокойно уснуть.*
- *Не стоит доверять любой полученной информации. Относитесь к ней критически. Анализируйте её (откуда информация, какие имеются факты подтверждающие её, был ли источник от которого вы получили её первичным, или он получил её от кого-то еще, заинтересован ли источник в распространение этой информации именно в таком виде и т.д.)*

