**Информационная гигиена**

*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*.

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, едят, 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.

*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.

*Законы информационной гигиены* несомненно, естественного происхождения имеют в своей основе физиологические механизмы. Их закономерности помогают предложить рекомендации информационного поведения в жизненных сферах. Эти знания и рекомендации можно использовать для улучшения состояния *информационной гигиены*, также для оздоровления инфосреды, улучшения работоспособности человека, повышения его благополучия и психологического здоровья.

***Рекомендации по информационному поведению:***

*1. Телевизор включать по мере необходимости*

Он потребляет треть нашего свободного времени, это инфо фаст-фуд, полный рекламы и пропаганды.

*2. В сеть только с целью*

Главный «пожиратель» свободного времени интернет, социальные сети, поэтому важно четко сформулировать свою задачу и не перескакивать бесцельно с сайта на сайт.

*3. Информационно-разгрузочные дни*

Иногда отключайте себя на день от многих источников информации. В это время самое лучшее – заняться систематизацией знаний.

*Развитие информационного общества порождает проблему гигиенического регулирования информационных нагрузок для населения. Необходимо узнавать ту информацию, благодаря которой можно развивать стратегию своего поведения и построить свое будущее.*

*Давайте это делать обдуманно.*

*Соблюдайте информационную гигиену: это будет вам только полезно.*