

РЕГОТУН Анна Василівна,
курсант 308 навчальної групи ННІ ПД
Національної академії внутрішніх справ,
рядовий поліції

БАКУТІН Євген Іванович,
кандидат юридичних наук, старший
викладач кафедри тактичної
підготовки ННІ ПД Національної
академії внутрішніх справ

ЦИФРОВА ГІГІЄНА ЯК ІНСТРУМЕНТ ЗАХИСТУ ПРОФЕСІЙНОГО МОВЛЕННЯ ВІД ІНФОРМАЦІЙНИХ АТАК

З поширенням інтернету, розвитком технологій та швидкими темпами цифрової трансформації, наш світ стає все більше залежним від використання електронних пристроїв та доступу до мережі. Інтернет став не лише місцем для спілкування та пошуку інформації, а й цілковитою частиною нашого життя, що вимагає уваги до безпеки та здоров'я [1].

Цифрова трансформація та зростаюча залежність від інтернету справді змінюють спосіб життя сучасного суспільства.

Використання електронних пристроїв стало не лише засобом спілкування та отримання інформації, а й важливим елементом повсякденних процесів. У зв'язку з цим актуальними стають питання безпеки, захисту персональних даних та впливу цифрових технологій на здоров'я. Важливо формувати цифрову грамотність і впроваджувати заходи, що сприятимуть безпечному та відповідальному використанню інтернету.

Цифрова гігієна — це грамотне споживання інформації, а також дотримання базових правил кібербезпеки: не використовувати один і той самий пароль на всіх акаунтах, застосовувати двофакторну ідентифікацію, регулярно здійснювати резервне копіювання та оновлення застосунків [2].

Разом із тим, вважаємо, що дотримання деяких правил, які допоможуть зберегти інформаційну гігієну у своїй професійній діяльності, а саме: забезпечуйте безпечне середовище в інтернеті. У сучасному світі інтернет є джерелом як можливостей, так і загроз. Організація тренінгів та навчальних сесій з тематики інтернет-безпеки, а також інтеграція цих знань у навчальний процес допоможе розуміти важливість захисту

особистих даних і вміння безпечно орієнтуватися в цифровому середовищі. Створення безпечного інтернет-середовища є важливим завданням сучасного суспільства. Інтернет відкриває нові можливості, але водночас несе певні ризики. Використовуйте лише перевірені джерела інформації.

В еру інформаційного перевантаження важливо мати чіткі критерії для відбору достовірних джерел інформації. Потрібно навчитись перевіряти факти та використовувати академічні та науково обґрунтовані джерела, особливо при проведенні досліджень або написанні рефератів. Відповідально ставитесь до поширення інформації. Важливо навчатись нести відповідальність за інформацію, яку ви поширюєте у соціальних мережах і онлайн-платформах. Потрібно перевіряти інформацію, обговорювати етичні аспекти в онлайн-спілкуванні та наслідки поширення неправдивих новин. Відповідальне поширення інформації є необхідною навичкою в цифровому середовищі. Важливо усвідомлювати наслідки публікацій у соціальних мережах і на онлайн-платформах, перевіряти достовірність даних та враховувати етичні аспекти спілкування.

Це допоможе запобігти поширенню неправдивих новин і сприятиме формуванню свідомого інформаційного простору [3]. Пошта, листування, повідомлення. Варто бути обачними з електронними листами/повідомленнями, що містять вкладені файли або гіперпосилання. Якщо відправник вам невідомий, а лист викликає підозру не варто. Перед відправленням листа або повідомлення перевіряйте імена адресатів для уникнення ризику розголошення конфіденційних даних[4].

Список використаних джерел:

1. На Урок:Персональні та конфіденційні дані. Захист особистого цифрового простору. URL: https://naurok.com.ua/personalni-ta-konfidenciyni-dani-zahist-osobistogo-cifrovogo-prostoru-internet-zalezhnist-cifrova-gigiena-382342.html?utm_source=perplexity
2. Міністерство цифрової трансформації України. Цифрова гігієна: яких правил варто дотримуватися в інтернеті? URL: https://thedigital.gov.ua/news/tsifrova-gigiena-yakikh-pravil-varto-dotrimuvatisya-v-interneti?utm_source=perplexity

3. ОСВІТА.UA Десять правил дотримання інформаційної гігієни для освітян URL: https://osvita.ua/blogs/92984/?utm_source=perplexity
4. Особиста цифрова гігієна в умовах кібератак та маніпуляцій – поради YouControl URL: <https://youcontrol.com.ua/news/osobysta-tsyfrova-hihiiena/>
5. Інформаційна гігієна під час війни: 7 базових правил. URL: <https://osvitoria.media/experience/informatsijna-gigiyena-pid-chas-vijny-7-bazovyh-pravyl/>