

Педорич Анатолій

ORCID 0000-0002-3429-3361
Scopus-Author ID 57208345070

Кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки та гуманітарних дисциплін,
Пенітенціарна академія України
(Чернігів, Україна) E-mail: anatoliy1616@ukr.net

ІНФОРМАЦІЙНА ГІГІЄНА ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

В статті розкрито особливості споживання інформації, через призму збереження здоров'я. Інформаційна гігієна розглядається через забезпечення сприятливого психологічного клімату та уміння протистояти стресу, а отже, як складова здорового способу життя.

Мета статті є окреслення дотримання інформаційної гігієни, як важливої складової здорового способу життя та одного з факторів профілактики та збереження здоров'я людини.

Методологія дослідження базується на сучасних положеннях науки і відображає взаємозв'язок методологічних підходів до збирання, аналізу, сортування, систематизації інформації та подальшого її споживання через призму дотримання здорового способу життя.

Наукова новизна: доведено, що для профілактики та збереження здоров'я людини необхідно дотримуватись інформаційної гігієни, подано шляхи дотримання інформаційної гігієни.

Висновки. 1. Інформаційна гігієна на індивідуальному рівні вирішує питання профілактики та збереження здоров'я людини, навчає визначати інформаційні пріоритети у житті, дозволяє зберігати найбільш цінний ресурс сьогодення – час. 2. Інформаційна гігієна на рівні суспільства сприяє формуванню інформаційної культури, яка транслює норми, цінності, традиції нашого народу. 3. Розкрито заходи інформаційної гігієни: а) розвивати критичне мислення; б) критично сприймати кожну окрему новину; в) критично відноситись до середовища експертів; г) запобігати потраплянню до інформаційної бульбашки; д) влаштовувати вихідні інформаційні дні. 4. Починати навчання інформаційній гігієні необхідно зі шкільного віку, оскільки в цей період відбувається процес формування світогляду дитини, трансформується її індивідуальна свідомість. 5. Комплексний підхід до інформаційної гігієни громадянина забезпечуватиме успішне виконання соціальних і професійних функцій, незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій в країні.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, інформація, інформаційна гігієна, критичне мислення, експертне середовище, інформаційна бульбашка, засоби масової інформації.

Постановка проблеми. За підсумками огляду численних досліджень, інформація у XXI ст. – визначальний чинник у житті людства. Що більшим обсягом навичок і знань володіє людина та краще вона вміє користуватися ними – то успішнішою вона є. Водночас набуває великого значення інформаційна компетентність, формування якої передбачає розвиток навичок мислення: спостереження, аналізу, логічного міркування, підбиття підсумків, уміння робити висновки. Не менш важливою навичкою є вміння грамотно і доступно викласти свої думки так, щоб це було цікаво і корисно. Особливо важливим стає вміння знаходити достовірну інформацію. Отримувати та оцінювати інформацію, не губитися у величезному щосекундному інформаційному потоці.

Розбиратися в достовірності будь-яких фактів, оцінювати їх – запорука впевненості людини і спосіб запобігти різного роду помилкам і маніпуляціям. «Ми тонемо в океані інформації та задихаємося від нестачі знань», – доречно резюмує Джон Нейзбітт. Від прадавніх часів людина прагне пізнати світ, який її оточує, себе, істину і на основі цього досвіду вибудувати світобачення, сформувані життєві принципи, які визначатимуть її діяльність [12].

За останні п'ять років людство створило більше штучної інформації, ніж за всю попередню історію. На жаль, поряд із тим, що є істинним знанням, є багато такого, що не є знанням: сайти, відео, книги і соціальні мережі. Це не просто нова проблема. Дезінформація відома людству протягом століть: про неї

говорили у біблійні часи, існувала вона й у класичній Греції. Унікальність нинішньої проблеми у тому, що дезінформація дуже швидко розповсюджується, і брехня може стати могутнім інструментом формування соціальної й політичної стратегії, шляхів розвитку людства чи окремої людини, яких можна було б уникнути [4].

Маніпулювання в мережі Інтернет вже давно набуло актуальності. Ще більш гостро питання інформаційної гігієни постало з початком повномасштабного російського вторгнення. В умовах війни інформаційну безпеку можна розглядати в трьох вимірах: 1) забезпечення захисту від зовнішніх загроз; 2) убезпечення від маніпуляцій внутрішніх гравців; 3) стихійне поширення інформації [14].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання формування здорового способу життя у громадян держави досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Особливої актуальності це питання набуло у другій половині ХХ століття як у світі в цілому, так і в Україні. Пошук ефективних шляхів формування здорового способу життя – проблема міждисциплінарна. Їй присвятили свої дослідження філософи Е. Бабаян, Е. Бахтель, Д. Зарідзе; психологи В. Бітенський, В. Братусь, М. Бурно, А. Личко, Н. Максимова, Н. Фелінська, Б. Херсонський; соціологи А. Габіані, Я. Гданський, С. Дідковська, В. Козак, Г. Лукачек, В. Маляренко, А. Міллер, Н. Мірошніченко, С. Таратухін; медики Г. Апанасенко, Т. Бойченко, В. Мовчанюк, І. Муравов, Л. Попова, В. Шаповалова та інші [5, 13, 15].

Пропагування здорового способу життя через підвищення якості підготовки фахівців, розглядаються в дослідженнях вітчизняних науковців (В. Андрущенко, С. Гончаренко, О. Дубасенко, М. Євстух, І. Зязюн, М. Носко, Л. Хомич, В. Ягупов). Від знання, розуміння і втілення в практику основ здорового способу життя залежатиме повноцінність і тривалість життя кожної особистості, всього суспільства та всіх наступних поколінь людей [10].

Формування мети статті. З огляду на вищезазначене, метою статті є окреслення застосування інформаційної гігієни, як важливої складової здорового способу життя. Інформаційну гігієну, ми розглядаємо в якості одного з факторів профілактики та збереження здоров'я людини.

Завдання для пошуку, проаналізувати потенційні негативні впливи інформації на сучасну людину, провести аналіз існуючих наукових підходів до інформаційної гігієни, проаналізувати вплив інформації із засобів масової інформації на психічний стан людини та визначити механізм захисту від негативних інформаційно-психологічних впливів.

Отже, актуальність дослідження зумовили тему публікації, а саме «Інформаційна гігієна, як складова здорового способу життя».

Виклад основного матеріалу. Поняття «здоров'я» взаємопов'язане з поняттям «спосіб життя», що визначається як стійкий спосіб життєдіяльності представників соціуму, що склалася у певних соціально-економічних умовах. Спосіб життя населення проявляється у трудовій діяльності, у сфері дозвілля, у задоволенні матеріальних та духовних потреб, у нормах спілкування та поведінки.

Саме цінність здоров'я визначає можливість людини жити повноцінно, є основою впевненості у майбутньому, тому що саме здоров'я визначає тривалість життя, а отже і дає можливість людині планувати свою професійну діяльність [9].

Сьогодні у соціально-культурній сфері з'явилися величезні виклики для громадян нашої країни. Одним із таких викликів є засилля недостовірної або навіть брехливої інформації. Поширення такої інформації призводить до паніки, збурення населення, підвищеної агресивності та підвищеної смертності в результаті режиму безкінечного стресу.

Якщо розглядати негативну інформації, як негативний фактор у житті людини – то з таким фактором треба боротись, як із будь-якою загрозою для здоров'я громадян, як із вірусами чи вживання алкоголю. Одним із найефективніших способів протидії подібним негативним факторам є формування основ здорового способу життя.

Представники медицини не втомлюються повторювати, більшість хвороб сучасної людини провокуються, передусім, нездоровим способом життя. У зв'язку з чим саме здоровий спосіб життя став розглядатися як основа профілактики різноманітних захворювань.

З точки зору Е.М. Лібанової здоровий спосіб життя – це все те в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту [8].

Виходячи з зазначених передумов, структура здорового способу життя повинна включати різноманітні елементи, які стосуються усіх аспектів здоров'я – фізичного, психічного, соціального і духовного.

Здоровий спосіб життя включає наступні основні компоненти:

1. Дотримання правил особистої гігієни (раціональний добовий режим, загартовування організму, догляд за тілом і порожниною рота, використання раціонального одягу і взуття).
2. Раціонально збалансоване харчування.
3. Оптимальний руховий режим (регулярна рухова активність середньої інтенсивності).

4. Відсутність шкідливих звичок.
5. Володіння елементарними методиками самоконтролю. Медичний контроль (профілактичні огляди).
6. Культуру міжособистісного спілкування і поведження в колективі (створення навколо себе і для себе сприятливого психологічного клімату).
7. Психофізичну саморегуляцію організму (уміння протистояти стресу).
8. Статеву культуру [2].

Пункти 6 і 7 із основних компонентів здорового способу життя – це сприятливий психологічний клімат і уміння протистояти стресу. Ми розглядаємо споживання інформації через призму складових здорового способу життя, а отже можемо говорити і про гігієну споживання інформації.

Проблему споживання інформації можна розв'язати лише через упорядкування інформації, її сортування та спеціалізацію, самостійний добір людиною. Інформація, що виникла разом із суспільством, є соціальною інформацією. Основними характеристиками соціальної інформації є її кількість, цінність, адекватність, вірогідність, точність, оперативність, надійність.

Соціальна інформація має важливу якість: вона ніколи не буває нейтральною. Соціальну інформацію, яка передається за допомогою засобів масової інформації, треба розглядати як процес масової комунікації. Основне завдання масової інформації – відображати дійсність.

Коли характеризують інформацію, то звертають увагу на її якісні ознаки: зміст, об'єктивність, адекватність, вірогідність, актуальність, точність, оперативність, надійність та повноту.

Аналізуючи джерела негативного духовного впливу на людину, крім соціально-економічних проблем, варто згадати і про засмічений інформаційний простір. Все відчутнішим для людини стає вплив інформації, яка подається засобами масової інформації – телебачення, кіно, Інтернет, радіо, газети, журнали. Часто запропонована інформація має агресивний характер, тому небезпека полягає у появі нових фізичних та психічних хвороб, пов'язаних з процесом її отримання та переробки. Як зазначає А.П.Чуприков, «щось змінилося в нашому харчуванні, в інформаційному забезпеченні – сьогодні людство просто перенасичене інформацією, потрібною й не потрібною. І більша її частина стосується саме емоційно значимих моментів: дець когось убили, хтось когось обізвав негарними словами та інше» [5, 14]. Абсолютно по новому задало питання інформаційної гігієни після повномасштабного вторгнення агресора в Україну. Зважаючи на зазначені вище проблеми, стає зрозумілим, що мають бути запропоновані механізми подолання засмічення інформаційного простору. Тому і була піднята в статті тема інформаційна гігієна. Нагадаємо, що гігієна (від грець. *hygieinos* – такий, що приносить здоров'я) – наука, яка вивчає закономірності впливу навколишнього середовища на організм людини та здоров'я суспільства з метою обґрунтування гігієнічних нормативів, санітарних правил та заходів [3, 6].

Проаналізувавши останні розробки вчених України та за кордоном можемо висунути перелік порад в якості заходів інформаційної гігієни.

Розвивайте критичне мислення – аналізуйте інформацію. На думку Л. Астахової критичне мислення – це специфічний вид розумової діяльності, результатом якого є виявлення негативних інформаційних впливів в текстах, за допомогою логіки, рефлексії, діалогу, інтерпретації, опори на знання класифікацій інформаційних впливів, що приводить в дію захисні установки особистості [6].

Незважаючи на різноманітні трактування поняття критичне мислення вітчизняними та зарубіжними авторами, які, як можна помітити не суперечать, а, скоріше, доповнюють один одного, загальний зміст їх зводиться до наступного: критично мислити – значить міркувати, свідомо оцінювати інформацію, відділяти факти від оціночних суджень.

Основною метою розвитку критичного мислення у громадян є формування знань, умінь і навичок, спрямованих на ефективне розпізнавання і протидію маніпуляціям: а) підвищення загальної інформованості про маніпуляції, маніпуляторів і засоби протидії їм; б) усвідомлення своїх сильних і слабких сторін при взаємодії з маніпуляторами; в) розвиток умінь і формування навичок протидії маніпуляторам.

Критичне сприйняття кожної окремої новини. Дайте відповіді на запитання щодо новин, які вас вразили: Хто автор новин? З якого джерела ви отримали цю інформацію? Яку ще інформацію розповсюджує це джерело? Які ще канали інформування поширили цей новинний контент? Дата події? Дата публікації? Проаналізуйте деталі події, виокремивши факти. Передайте ваше ставлення до новини. Які емоції та дії вона викликає? На вашу думку, якою була мета автора новини? Яка реальна значущість для вас цієї інформації? В яку загальну концепцію світобачення включається ця інформація?

Таким чином, зараз важливо усвідомлено підходити до сприйняття будь-якої інформації. Собі самому дати відповідь на запитання: «Що в результаті аналізу інформації маємо в залишку? Основа для діяльності чи тільки мої емоції?». Якщо ми будемо більш критично аналізувати побачене, почуте або прочитане, то і маніпулювати нашою свідомістю буде складніше.

Критичне ставлення до інформації, формування якого може здійснюватися на всіх рівнях освіти, розуміється нами як початковий етап розвитку критичного мислення [6].

Небезпека експертного середовища. Сьогодні на телебаченні та в соцмережах існує «культ експертів». Апеляція до «експертності» коментатора, навіть якщо глядачі нічого не знають про конкретну особу, додає авторитетності розповсюдженій інформації та солідності виданню, що оприлюднює думку експерта. Дуже часто через експертів поширюється проплачені меседжі. «Експертами» часто виступають люди із сумнівною репутацією чи некомпетентні у цій сфері. Поширеною є практика запрошення на ток-шоу експертів із різними поглядами. Це робиться для створення репутації каналу як об'єктивного засобу масової інформації. При цьому є багато способів зменшити увагу до слів певного експерта – від зменшення наданого часу до виставлення умови про блок на певне прізвище, політичну силу чи тему.

Представляти таку людину можуть як «відомий...», хоча кому і коли він відомий не зрозуміло. Або використовувати людей в певному одязі, який (одяг) начебто натякає на те, що ця людина причасна до певної спільноти людей.

Небезпека інформаційної бульбашки. Бути всередині інформаційної бульбашки означає бути в інтелектуальній ізоляції. Інформаційна бульбашка виникає через низку причин: алгоритми веб-сайтів, пошукових систем та соціальних мереж навчилися показувати користувачам інформацію, яка їм до вподоби та відповідає їхнім запитам. Таку ситуацію забезпечує використання штучного інтелекту. Таким чином ми випускаємо з поля зору інформацію, яка суперечить нашим вподобанням, проте могла би потенційно розширювати наш світогляд, зробити нас більш толерантними до інших точок зору чи навіть спонукати змінити думку про щось, вказати на іншу логіку подій чи процесів.

Існує п'ять психологічних правил, щоб не потрапляти в інформаційну бульбашку: 1) Будьте більш відкритими до інших поглядів; 2) зіставляйте факти; 3) критично сприймайте інформацію; 4) спілкуйтесь з людьми наживо; 5) по можливості не уникайте діалогу з носіями інших поглядів чи вподобань [7].

Вихідні інформаційні дні. Ще одним механізмом інформаційної гігієни має стати обмеження або відключення інформаційного навантаження на мозок людини. Це, так звані, розвантажувальні дні. Кожен особисто обирає той обсяг інформації, яку можливо отримати без зайвої напруги для свого здоров'я.

Варіант – не слідкувати за інформацією окремого спрямування, не дивитись окремі канали чи не читати окремі сайти [1], [11], [14].

Висновки дослідження і перспективи подальших розвідок цього напрямку. В статті розкрито питання використання громадянами України заходів інформаційної гігієни. На індивідуальному рівні інформаційна гігієна вирішує питання профілактики та збереження здоров'я людини, навчає визначати інформаційні пріоритети у житті, дозволяє зберігати найбільш цінний ресурс сьогодення – час. На рівні суспільства інформаційна гігієна сприяє формуванню інформаційної культури, яка транслює норми, цінності, традиції даного соціуму. Вкрай важливе питання інформаційної гігієни постало з початком повномасштабного російського вторгнення.

В статті розкрито заходи інформаційної гігієни: а) розвивати критичне мислення; б) критично сприймати кожен окрему новину; в) критично відноситись до середовища експертів; г) запобігати потраплянню до інформаційної бульбашки; д) влаштовувати вихідні інформаційні дні.

З нашого погляду, починати навчання інформаційній гігієні необхідно зі шкільного віку, оскільки в цей період відбувається процес формування погляду дитини на світ, трансформується її індивідуальна свідомість, відбувається процес інтелектуалізації. Здоровий спосіб життя має постійно та цілеспрямовано формуватися упродовж життя людини, а не залежати від обставин і життєвих ситуацій. Тільки у цьому випадку він буде важелем первинної профілактики, зміцнення та формування здоров'я, сприятиме удосконаленню резервних можливостей організму, забезпечуватиме успішне виконання соціальних і професійних функцій, незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій.

References

1. Апанасенко Г. Уберегти людство від долі динозаврів. *Дзеркало тижня*. 2005. № 7. С. 18.
Apanasenko H. Uberehty liudstvo vid doli dynozavriv [Protect humanity from the fate of dinosaurs]. *Dzerkalo tyzhnia – Mirror of the week*. 2005. № 7. S. 18. [in Ukrainian].
2. Білявський Г. О. Основи екології. Навчальний посібник. Київ : Либідь, 2006. 408 с.
Biliavskiy H. O. Osnovy ekolohii. Navchalnyi posibnyk [Fundamentals of ecology]. Kyiv : Lybid, 2006. 408 s. [in Ukrainian].
3. Гигиена. Габович Р. Д., Познанский С. С., Шахбазян Г. Х. 3-е изд., перераб. и доп. Киев : Вища школа, Головное изд-во, 1984. 320 с.
Hyhyena [Hygiene]. Gabovych R. D., Poznanskyi S. S., Shakhbazian H. Kh. 3-e yzd., pererab. y dop. Kyev : Vyshcha shkola, Holovnoe yzd-vo, 1984. 320 s. [in Ukrainian].
4. Дем'яненко В. М. Інформаційна гігієна в епоху «пост-правди». *Молодий вчений*. 2017. № 9.1. С. 46-50.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_9. (дата звернення 02.11.2023).

- Demianenko V. M. Informatsiina hihiena v epokhu «post-pravdy» [Information hygiene in the era of «post-truth»]. *Molodyi vchenyi – Young scientist*. 2017. № 9.1. S. 46-50. [in Ukrainian].
5. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників. Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / Ін-т проблем виховання АПН України. Київ : 2004. С. 3.
Kyrylenko S. V. Sotsialno pedahohichni umovy formuvannia kultury zdorovia starshoklasnykiv [Socio-pedagogical conditions for the formation of the culture of health of high school students.]. *Avtoref. dys... kand. ped. nauk*: 13.00.07 / In-t problem vykhovannia APN Ukrainy. Kyiv : 2004. S. 3. [in Ukrainian].
 6. Кононович Д. О. Щодо питання про критичне сприйняття молоддю інформації в Інтернеті. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки*. 2020. №7 (338). С.16-24.
Kononovych D. O. Shchodo pytannia pro krytychne spryiniattia moloddu informatsii v Interneti [On the issue of the critical perception of youth information on the Internet]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka: Pedahohichni nauky – Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University: Pedagogical Sciences*. 2020. №7 (338). S.16-24. [in Ukrainian].
 7. Ми у світі інформації: навч.-метод. посіб. : За заг. ред. Т. Д. Іщенко, М. П. Хоменка. Київ : Науково-методичний центр ВФПО, 2022. 76 стор.
My u sviti informatsii [We are in the world of information]: navch.-metod. posib.: Za zah. red. T.D. Ishchenko, M.P. Khomenka. Kyiv : Naukovo-metodychnyi tsentr VFPO, 2022. 76 stor. [in Ukrainian].
 8. Молодь та молодіжна політика в Україні : соціально-демографічні аспекти / за ред. Е.М.Лібанові. Київ : Інститут демографії та соціальних досліджень ім. М.В. Птухи НАН України, 2010. 248 с.
Molod ta molodizhna polityka v Ukraini : sotsialno-demohrafichni aspekty [Youth and youth policy in Ukraine: socio-demographic aspects] / za red. E.M.Libanovoi. Kyiv : Instytut demohrafii ta sotsialnykh doslidzhen im. M.V. Ptukhy NAN Ukrainy, 2010. 248 s. [in Ukrainian].
 9. Носко М. О. Формування здорового способу життя : навчальний посібник. Київ : МП Леся, 2013. 160 с.
Nosko M. O. Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia [Formation of a healthy lifestyle: a textbook]: navchalnyi posibnyk :Kyiv : MP Lesia, 2013. 160 s. [in Ukrainian].
 10. Носко Ю. М. Збереження і зміцнення фізичного, психічного, емоційного, соціального, духовного здоров'я майбутніх педагогів закладів початкової освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. Вип. 3К (97). Київ. 2018. С. 373–376.*
Nosko Yu. M. Zberezhennia i zmitsnennia fizychnoho, psykhichnoho, emotsiinoho, sotsialnoho, dukhovnoho zdorovia maibutnykh pedahohiv zakladiv pochatkovoї osvity [Preservation and strengthening of physical, mental, emotional, social, spiritual health of future teachers of primary education institutions]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova. Seria 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of M.P.Drahomanov National Pedagogical University. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. prats / za red. H. M. Arziutova. Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova. Vyp. 3K (97). Kyiv. 2018. S. 373–376.* [in Ukrainian].
 11. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві. Збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року) / упор. Н. М. Бамбурак. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. 400 с.
Psykhichne zdorovia osobystosti u kryzovomu suspilstvi [Mental health of the individual in a crisis society]. *Zbirnyk tez II Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii – Collection of abstracts of the II All-Ukrainian Scientific and Practical Conference (20 zhovtnia 2017 roku) / upor. N. M. Bamburak. Lviv: Lvivskiy derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav, 2017. 400 s.* [in Ukrainian].
 12. Рудь О. В. Інформаційна гігієна та медіаосвіта: що нового в умовах воєнного часу. Навчально-методичний посібник. Київ : Академія української преси, Центр вільної преси, 2023. 44 с.
Rud O. V. Informatsiina hihiena ta mediaosvita: shcho novoho v umovakh voiennoho chasu [Information hygiene and media education: what is new in wartime?]. *Navchalno-metodychnyi posibnyk*. Kyiv : Akademiia ukrainskoi presy, Tsentr vilnoi presy, 2023. 44 s. [in Ukrainian].
 13. Федько О. А. Здоровий спосіб життя як цінність: проблеми формування. *Наукові записки [Інституту політичних і етнонаціональних досліджень ім. І. Ф. Кураса НАН України]. 2009. Вип. 43. С. 369-379.* URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzipiend_2009_43_32. (дата звернення 02.11.2023).
Fedko O.A. Zdorovy sposib zhyttia yak tsinnist: problemy formuvannia [Healthy lifestyle as a value: problems of formation]. *Naukovi zapysky [Instytutu politychnykh i etnonatsionalnykh doslidzhen im. I. F. Kurasa NAN Ukrainy] – Scientific notes [I. F. Kuras Institute of Political and Ethno-National Studies of the NAS of Ukraine]*

2009. Вип. 43. С. 369-379. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzipiend_2009_43_32. (дата звернення 02.11.2023). [in Ukrainian].
14. Халамендик В. Б. Інформаційна гігієна як фактор збереження психічного здоров'я людини. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*. 2008. Вип. 35. С. 83-91. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpvgvzdia_2008_35_9. (дата звернення 02.11.2023).
Khalamendyk V. B. Informatsiina hihiiena yak faktor zberezhennia psikhichnoho zdorovia liudyny [Information hygiene as a factor in preserving human mental health]. *Humanitarnyi visnyk Zaporizkoi derzhavnoi inzhenernoi akademii – Humanitarian Bulletin of Zaporizhzhya State Engineering Academy*. 2008. Vyp. 35. S. 83-91. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpvgvzdia_2008_35_9. [in Ukrainian].
15. Юрченко І. С. Досвід реалізації проєктів по формуванню здорового способу життя молоді в Україні. Соціально-педагогічні аспекти збереження та зміцнення здоров'я дітей та молоді в Україні: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (12–13 квітня 2007 р.) Мелітополь, 2007. С.92.
Iurchenko I. S. Dosvid realizatsii proektiv po formuvanniu zdorovoho sposobu zhyttia molodi v Ukraini [Experience in implementing projects to create a healthy lifestyle for young people in Ukraine]. *Sotsialno pedahohichni aspekty zberezhennia ta zmitsnennia zdorovia ditei ta molodi v Ukraini – Social pedagogical aspects of preserving and strengthening the health of children and youth in Ukraine : materialy Vseukrainskoi naukovo praktychnoi konferentsii (12–13 kvitnia 2007 r.) Melitopol, 2007. S.92.* [in Ukrainian].

Anatoly Pedorych

ORCID 0000-0002-3429-3361
Scopus-Author ID 57208345070

Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor of the Department of Pedagogy and Humanities,
Penitentiary Academy of Ukraine,
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: anatoliy1616@ukr.net

INFORMATION HYGIENE AS A COMPONENT OF HEALTHY LIFESTYLE.

The article reveals the features of information consumption, through the prism of maintaining health. Information hygiene is considered by providing a favorable psychological climate and the ability to withstand stress, and therefore as a component of a healthy lifestyle.

The purpose of the article is to outline the observance of information hygiene as an important component of a healthy lifestyle and one of the factors of prevention and preservation of human health.

The research methodology is based on the current provisions of science and reflects the relationship of methodological approaches to the collection, analysis, sorting, systematization of information and its subsequent consumption through the prism of observing a healthy lifestyle.

Scientific novelty: it is proved that for the prevention and preservation of human health it is necessary to observe information hygiene, the ways of observing information hygiene are presented.

Conclusions. 1. Information hygiene at the individual level solves the issues of prevention and preservation of human health, teaches to determine information priorities in life, allows you to save the most valuable resource of the present the time. 2. Information hygiene at the level of society contributes to the formation of an information culture that broadcasts the norms, values, traditions of our people. 3. Information hygiene measures are disclosed: a) to develop critical thinking; b) critically perceive each individual news; c) be critical of the environment of experts; d) prevent entry into the information bubble; e) arrange weekend information days. 4. It is necessary to start learning information hygiene from school age, since during this period the process of forming the worldview of the child takes place, its individual consciousness is transformed. 5. An integrated approach to information hygiene of a citizen will ensure the successful implementation of social and professional functions, regardless of political, economic and socio-psychological situations in the country.

Keywords: healthy lifestyle, information, information hygiene, critical thinking, expert environment, information bubble, media.

Стаття надійшла до редакції 11.01.2024

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор **Носко М.О.**