„Jak surfować w Internecie by nie utonąć? O higienie cyfrowej dla dzieci i dorosłych”

Porównując Internet do otwartej wody, morza lub jeziora, my jako użytkownicy stajemy się kapitanami statków. Tak samo jak w rzeczywistości, ocean Internetu wypełniony jest wieloma skarbami – wiedzą, narzędziami i możliwościami, które ułatwiają nam codzienne życie. Aby bezpiecznie z niego korzystać, potrzebujemy jednak zasad i umiejętności związanych z higieną cyfrową. Największymi problemami sieci są obecnie m.in. nadmierne korzystanie z urządzeń, problemy z koncentracją czy podatność na różnego rodzaju zagrożenia.
Bezpieczne korzystanie z internetu wymaga stosowania zasad **higieny cyfrowej**, czyli świadomego i zdrowego korzystania z urządzeń oraz usług internetowych. Edukacja w tym zakresie jest zarówno ważna dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

TECHNOLOGIA JAKO PIERWSZY FRONT

Walka o bezpieczeństwo powinna zaczynać się od kreowania podstawowych zachowań. Warto uważać na informacje, które udostępniamy w internecie. Aby bezpiecznie korzystać z przestrzeni cyfrowej powinniśmy również chronić się przed **phisingiem** i innymi próbami wyłudzeń. Pomocne są silne, unikalne hasła, **dwuskładnikowe uwierzytelnianie (2FA)**, regularne aktualizacje oraz tworzenie kopii danych. Warto również korzystać z ustawień prywatności i ograniczać kontakty z nieznajomymi.
Równie ważne jest posiadanie świadomości o mechanizmach działania współczesnych technologii. Algorytmy śledzą aktywność użytkownika, dopasowują pod niego treści. W konsekwencji człowiek spędza o wiele więcej czasu korzystając z internetu, ponieważ poczuł satysfakcję przez uzyskanie tego co chciał. Coraz większą rolę odgrywają również narzędzia sztucznej inteligencji, które potrafią tworzyć treści, przypominające prawdziwe informacje. Często manipulują użytkownikami próbując wmówić im fałsz lub dostarczając niepełne informacje. Jest to niezwykle ważne, gdyż ponad **40% najmłodszych osób** korzysta już z tych przystani informacyjnych, opartych o **SI**.

JAK NIE ZŁOWIĆ FAŁSZYWYCH INFORMACJI?

W Internecie możemy “złowić” fałszywe informacje, dezinformację i manipulację. Te celowe mechanizmy mają negatywne zamiary, powstały, aby wpłynąć na użytkownika, wprowadzić go w błąd lub zmusić do konkretnego działania. Za ich przyczyną powstają również m.in. **bańki informacyjne (filtrujące)** oraz **komory pogłosowe**. Oba zjawiska powodują polaryzację, izolację użytkownika od innych informacji i źródeł.
Stąd opracowano najprostszą metodę ochrony – zasadę zatrzymaj się i sprawdź. Jeśli złowiona informacja jest nacechowana emocjami, wydaje się sensacyjna albo nierealistyczna, warto ją zweryfikować. Sposobem na to jest sprawdzenie autora, źródła, daty oraz co najtrudniejsze, ocenienie intencji twórcy. Pomocne są również serwisy zajmujące się weryfikacją informacji.

ROLA EDUKACJI I NAWYKÓW

Bezpieczeństwo w sieci zależy nie tylko od technologii, ale i od naszych codziennych nawyków. Warto ograniczać czas spędzony przed ekranem, świadomie wybierać konsumowane treści. Równie ważna jest edukacja dorosłych jak i ta, która skupia się na dobrostanie dzieci i młodzieży.
Prostym wnioskiem wynikającym z całości przedstawionych zjawisk jest potrzeba dialogu, przede wszystkim na poziomie międzypokoleniowym. Młodzi ludzie mogą wnieść znajomość technologii i umiejętności a ci bardziej doświadczeni swoją intuicję, wiedzę i zdrowy rozsądek. W końcu, na oceanie Internetu każdy chce surfować bezpiecznie, a najlepszym antywirusem wciąż pozostają: chłodna głowa, zasada ograniczonego zaufania oraz zwykła ludzka dyskusja.

Źródła: “Higiena cyfrowa dzieci i młodzieży. Wybrane programy edukacyjne oraz kampanie społeczne” - ReConnect
Roczny raport “Internet dzieci 2026” - Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

Ministerstwo Cyfryzacji
WARSZAWSKI INSTYTUT BANKOWOŚCI

Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Cyfryzacji.
Publikacja wyraża jedynie poglądy autorów i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Ministerstwa Cyfryzacji.