

DATA
 DETOX
 X YOUTH

მონაცემთა დეტოქსის
 ნაკრები ეკუთვნის:

დახატე შენი თავი

მიჰყევი ამ სახელმძღვანელოს
 მითითებებს და გაიგე, როგორ
 შეგიძლია ციფრულ სამყაროში
 ცხოვრების უკეთ მართვა.

ამისათვის დაგჭირდება
**სმარტფონი, პლანშეტი
 ან რამე სხვა, რაშიც
 ჩანანერებს გააკეთებ.**

პროდუქტის ავტორი:

**TACTICAL
 TECH**

#datadetox

ახალგაზრდების, მასწავლებლებისა და მშობლების
 აზრი ჩვენთვის ძალიან მნიშვნელოვანია.
 გაგვიხარდება, თუ უკუკავშირს გაგვიზიარებ.
 მეტი ინფორმაციისთვის, ეწვიე ბმულს -
datadetoxkit.org/en/families

პარტნიორი: ForSet • ფორსეტი



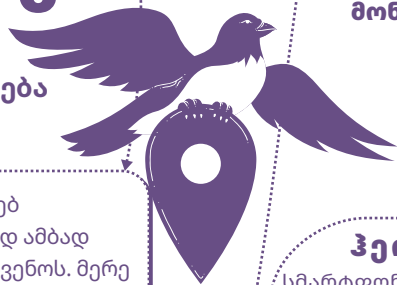
Funded by
 the European Union

ციფრული ხელშეუხებლობა

მონაცემთა დეტოქსი ციფრულ სამყაროში გაგიძღვება და გასწავლის, თავი უკეთ როგორ უნდა დაიცვა. რატომ საუბრობს ყველა მონაცემებზე? საერთოდაც, როგორ გამოიყურება მონაცემი? როგორ უნდა ვაკონტროლოთ ის?

ჩაებლაუჭე შენს მონაცემებს

... თორემ შეიძლება გაგაქცეს



კომპანიები რომ შენ შესახებ ინფორმაციას ფლობენ, დიდ ამბად შეიძლება სულაც არ მოგეჩვენოს. მერე რა, პატარა იოდა რომ გიყვარს ან კატების ვიდეოებს უფრო ხშირად უყურებ, ვიდრე ადამიანებისას?

პრობლემა ის კი არაა, რომ მონაცემებს აგროვებენ, არამედ ის, თუ როგორ იყენებენ ამ ინფორმაციას. **დროთა განმავლობაში შენი ონლაინ ანგარიშები დამოუკიდებელ პიროვნებებად ყალიბდებიან, თავიანთი ხასიათით, ქცევებით, საყვარელი ინტერესებით და საიდუმლოებითაც კი.** იცოდი, რომ არსებობენ „მონაცემთა თაღლითები“, რომლებიც ფულს ზუსტად ამ ინფორმაციის მოპარვით აკეთებენ?

შევედგეთ საქმეს!

1

გადახედე შენს აპლიკაციებს

აპლიკაციები მესხიერებას იკავებენ და ელემენტს ცლიან, თუმცა ინახავენ ინფორმაციასაც - მაშინაც კი, როცა მოწყობილობა საერთოდ გამორთული გაქვს. ერთი-ორი აპლიკაციის ნაშლა ძალიან გამოგადგება, რომ, ჯერ ერთი, მონაცემების შეგროვებას შეუშალო ხელი, და მეორე - ძვირფასი გიგაბაიტები დაზოგო.

ჰეი!

სმარტფონი თუ არ გაქვს, არაუშავს - ვინმესთან დაწყვილდი.

შეამოწმე, გადმოწერილი აპლიკაციებიდან რეალურად რამდენი გჭირდება:

პირველ რიგში, სცადე გამოიცილო, რამდენი აპლიკაცია გაქვს სმარტფონში (ჩაჭყიტებებს არ ვართ!).

აპლიკაციების რაოდენობა:

ახლა კი დათვალე, რეალურად რამდენი აპლიკაცია გქონია:

აპლიკაციების რაოდენობა:

საკუთარ თავს ჰკითხე, ამ აპლიკაციებიდან რამდენი გჭირდება? შემდეგ კი კიდევ ერთხელ გადახედე აპლიკაციებს და ნაშალე ყველაფერი, რასაც აუცილებელი გამოყენება ვერ უპოვე. გასწავლი, როგორ:

ჰეი!

კიდევ ვერ გადაგინწყვეტია, ნაშალო თუ არა აპლიკაცია? გადაამოწმე, იქნებ მისი გამოყენება ბრაუზერშიც შეგიძლია.

ახლა კი შენი აპლიკაციების პარამეტრები შეამოწმე და შეცვალე ლოკაციის ნებართვა, თუ საჭიროდ ჩათვლი:

Android: პარამეტრები → აპლიკაციები → შეარჩიე აპლიკაცია, რომლის ნაშლაც გინდა → ნაშლა

iPhone: დიდხანს დააჭირე იმ აპლიკაციას, რომლის ნაშლაც გინდა და დააჭირე „ნაშლას“.

2

იცის სმარტფონმა შენი ადგილმდებარეობა?

ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი ტიპის ინფორმაცია, რომელიც კომპანიების ბაზებში ინახება, ლოკაციის მონაცემებია. შენი ადგილმდებარეობა ბევრს ამჟღავნებს შენ შესახებ - დაწყებული ისეთი მარტივი მასალებით, როგორცაა, მაგალითად, ასაკი, დამთავრებული სენსიტიური ინფორმაციით შენი საუკეთესო მეგობრის შესახებ. აპლიკაციები შენს მოძრაობებს მუდმივად აკვირდებიან და შეიძლება საკუთარი თავის შესახებ მნიშვნელოვანი ინფორმაცია ისე გასცე, რომ ვერც კი მიხვდე.

მოდი, შენ მიერ სამ ყველაზე ხშირად გამოყენებულ აპლიკაციას გადავხედოთ:

დაფიქრდი, გამართულად ფუნქციონირებისთვის სჭირდებათ თუ არა ამ აპლიკაციებს მომხმარებლის ადგილმდებარეობაზე წვდომა. გამოიყენე ქვემოთ წარმოდგენილი სკალა.

ჩამონერე შენი ტოპ 3 აპლიკაცია

- 1:
- 2:
- 3:

აპლიკაციას სჭირდება ჩემი ლოკაციის ცოდნა:

- არასოდეს
- ზოგჯერ
- ყოველთვის

ჰეი!

ზოგიერთ აპლიკაციას ნამდვილად სჭირდება მონაცემები შენი ადგილმდებარეობის შესახებ, მაგალითად, რუკას ან ამინდს.

Android: პარამეტრები → აპლიკაციების მართვა → ნებართვები

iPhone: პარამეტრები → უსაფრთხოება → ლოკაციის სერვისები → ლოკაციაზე წვდომის კონტროლი აპლიკაციებში

ბონუს რჩევა: :)

ადგილმდებარეობაზე მონაცემების შეზღუდვის შემდეგ, გადახედე სმარტფონში ჩაშენებული აპლიკაციების ნებართვებსაც (კონტაქტები, კამერა და მიკროფონი).

გადაფურცლე გაგრძელებისთვის!

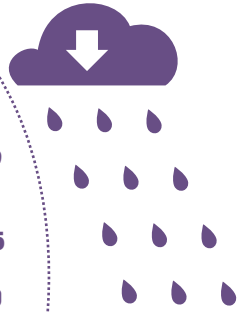
პროდუქტის ავტორი:

TACTICAL
TECH

datadetoxkit.org
#datadetox

ვინ ჰგონიხარ გუგლს?

გიფიქრია, შენს ფიდზე გამოჩენილმა რეკლამებმა ყოველთვის როგორ იციან შენი ინტერესებისა და სურვილების შესახებ? გუგლის უფასო პროდუქტებს რომ იყენებ, ავტომატურად გასცემ წვდომას შენს ონლაინ პროფილზეც. ამ ინფორმაციას კი შემდეგ მარკეტინგის სპეციალისტები იყენებენ, რომ ზუსტად დაადგინონ, როგორი რეკლამები მოგეწონება.



ვნახოთ, რას ფიქრობს გუგლი. პირველ რიგში, მონიშნე ყველა აპლიკაცია, რომელსაც იყენებ:

Search engine	Classroom
Gmail	Drive
YouTube	Hangout
Maps	Family link

გადადი ბმულზე myactivity.google.com → შეიყვანე შენი ანგარიშის მონაცემები → სხვა აქტივობები → გუგლის რეკლამის პარამეტრები → რეკლამის უფლებების მართვა →

ახლა კი შეამონმე, ვინ ხარ გუგლის აზრით:

ჩამოსწროლე, რომ ნახო, როგორ ხდება რეკლამების შენზე პერსონალიზება (რეკლამების პერსონალიზება თუ გამორთული გაქვს, ამ აქტივობისთვის დროებით ჩართე).

ბონუს რჩევა: :)

myaccount.google.com/activitycontrols, - ამ ბმულზე შენი ვებ აქტივობის, ადგილმდებარეობის ისტორიისა და იუთუბის ისტორიის გამორთვა შეგიძლია.

რეკლამების პერსონალიზების რომელიმე თავისებურებამ ხომ არ გაგაკვირვა? იქნებ შენი ასაკი შეუმალოთ ან ეგონათ, რომ ცხოხა გიყვარს, არადა ცხოვრებაში არაფერი გამოგიცხვია? თუკი გირჩევნია, რომ გუგლმა შენი ინფორმაციის გამოყენებით რეკლამების პერსონალიზება შეწყვიტოს, **ნებართვის გამორთვას საიტის ზემოთა ნაწილში შეძლებ.**

ბონუს რჩევა: :)

ფორტნაიტს, მაინკრაფტს ან რომელიმე სხვა სათამაშო პლატფორმას იყენებ? ამ თამაშების პარამეტრებსაც აუცილებლად გადახედე.

როცა გაზიარება სახიფათო ხდება

ყველამ ვიცით, რომ სოციალური მედია მეგობრებთან კონტაქტის ერთ-ერთი საუკეთესო საშუალებაა. თუმცა ჩვენი სენსიტიური ინფორმაცია შეიძლება უცხო ადამიანებისა და კომპანიების ხელშიც აღმოჩნდეს.

გინდა, დარწმუნდე, რომ შენი ონლაინ აქტივობა დაცულია? მოცემული აპლიკაციებიდან ერთ-ერთი შეარჩიე და მითითებებს მიჰყევი:

Instagram
 პროფილი → პარამეტრები
 1. მომხმარებლის ანგარიში → კონტაქტების სინქრონიზაცია → გამორთე კონტაქტების სინქრონიზაცია
 2. მომხმარებლის ანგარიში → დაკავშირებული ანგარიშები → გამორთე კავშირი

Snapchat
 პროფილი - პარამეტრები
 1. დამატებითი სერვისები → მართე → რეკლამების პერსონალიზაცია → გამორთე რეკლამების პერსონალიზაცია
 2. დამატებითი სერვისები → ცხოვრების წესი & ინტერესები → გამორთე ცხოვრების წესი & ინტერესები
 3. დამატებითი სერვისები → რუკები → გამორთე რუკის გამოყენების ნებართვა

ჰეი!
 ახალ აპლიკაციებში რეგისტრაციისას არ გამოიყენო სოციალური მედიის ანგარიშით რეგისტრაციის ფუნქცია, რათა შენი მონაცემები სხვადასხვა აპლიკაციას შორის არ გაზიარდეს. ეცადე, რომ ელ-ფოსტით დარეგისტრირდე ხოლმე.

ჩემი ციფრული კონფიდენციალურობა

გილოცავ! ციფრული კონფიდენციალურობის დეტოქსის ნაწილი წარმატებით დაასრულე. შემდეგ ნაწილზე გადასვლამდე კი კიდევ ერთხელ გადახედე და მონიშნე, რომ ჩვენი ყველა მითითება შეასრულე:

- აპლიკაციებს გადახედე და არასაჭირო ნებართვები შევზღუდე.
- ადგილმდებარეობის ჩანაწერებზე აპლიკაციებს წვდომა გამოვურთე.
- საკუთარ თავს გუგლის თვალით შევხედე.
- სოციალურ მედიაში ზედმეტი ინფორმაციის გაზიარება შევწყვიტე.

ამ სიიდან თუნდაც მხოლოდ ერთი რამ თუ შეასრულე, უკვე დიდი ნაბიჯი გადაგიდგამს შენი ონლაინ კონფიდენციალურობის ხარისხის გაუმჯობესებისკენ. მონაცემებზე ორიენტირებულ ციფრულ სამყაროში ცხოვრება ზუსტად იმას ნიშნავს, რომ დაცულობაზე ფიქრი და ზრუნვა მუდამ მოგიწევს, სანამ არ მიეჩვევი და ამის კეთებას მექანიკურად დაინწყებ.

ხმა გაავრცელე! შენს მეგობრებსა და ოჯახსაც ასწავლე მონაცემთა დეტოქსის წესები.



შემდეგი თემა:

ციფრული უსაფრთხოება I

დაიცავი თავი

... უკეთესი პაროლებით

ინტერნეტში რომ მხოლოდ დინობავრის სამოსში გამოწყობილი ძაღლების ფოტოებს ვაზიარებდეთ, უსაფრთხოების საჭიროება სულაც არ იქნებოდა. თუმცა დამეთანხმები, ონლაინ ძალიან დიდ დროს ატარებ, **ჰოდა, უშვობესი იქნება, თუ შენს ანგარიშებს კარგად დაიცავ.**

გასწავლი, სწრაფად როგორ შეამოწმო, დაცული ხარ თუ არა: შენი პაროლი შენი შინაური ცხოველის სახელია? დღესდღეობით, სუსტი პაროლის გამოყენებას ვერაფრით გაამართლებ. ჰაკერები უფრო და უფრო მარტივად იპარავენ ადამიანების პირად ანგარიშებს და შენც უფრო და უფრო უკეთესად უნდა შეძლო მათთან გამკლავება. მონაცემთა დეტოქსის მითითებებს თუ მიჰყვები, **გაიგებ, როგორ უნდა მოიფიქრო ძლიერი და უსაფრთხო პაროლი, რომ არასასურველ ადამიანებს ხელში არ ჩაუვარდეთ შენი პირადი ინფორმაცია.**

მოდით, დავინწყით!

პროდუქტის ავტორი:

TACTICAL TECH datadetoxkit.org #datadetox

1

როგორ დავუმეგობრდეთ ჰაკერს

ჰაკერთან დამეგობრება თუ გინდა, ერთ უმარტივეს ხერხს გასწავლი - ძალიან სუსტი პაროლი შექმენი და ის თავს ისე იგრძნობს, როგორც საკუთარ სახლში.

ეცადე, რომ ექვსი ყველაზე პოპულარული პაროლი გამოიცნო, ჩვენი მითითებების მიხედვით:

- 1 დათვალე ექვსამდე (ციფრებით)
- 2 ეს რაღაც შენს ანგარიშში შესასვლელად გჭირდება
- 3 კლავიატურის პირველი ექვსი ასო
- 4 პასუხს დავ (ყველაზე პოპულარული ძებნის პროგრამა)
- 5 ცხოველი, რომელიც ხეებზე ეკიდება და ბანანებს ჭამს
- 6 ჰაკერს რომ ელოდებოდე, რომელმაც მხოლოდ ინგლისური იცის, ეტყოდი

მარტივია, არა? შენთვის თუ მარტივი დავალება იყო, წარმოიდგინე, ჰაკერებს როგორ უხარიათ, ასეთ პაროლებს რომ აწყდებიან.

ხშირად ვირჩევთ პაროლებს, რომლებიც დასამახსოვრებლად მარტივია და ჩვენთვის პირადულია. თუმცა, ასეთი პაროლები უნიკალური არ არის და გამოსაცნობად მარტივია ადამიანის ან სპეციალური პროგრამის მიერ.

ბონუსი: :)

შეამოწმე, შენი ელ-ფოსტის ანგარიშის გატეხვა უცდიათ, თუ არა. მიჰყევი ბმულს haveibeenpwned.com თუ აღმოაჩენ, რომ შენი ლოგ-ინ ინფორმაცია გასაჯაროვდა, აუცილებლად შეცვალე პაროლები.

2

ნახვამდის, „123456“

ძლიერი პაროლის მოფიქრება მარტივია, ამ რამდენიმე რჩევას თუ გაითვალისწინებ:

შენი პაროლი უნდა იყოს:

- გრძელი** - პაროლი მინიმუმ 8 სიმბოლოსგან უნდა შედგებოდეს. 16-20 სიმბოლო საერთოდ უკეთესია.
- უნიკალური** - შენს თითოეულ ანგარიშს განსხვავებული პაროლი უნდა მოუფიქრო.
- შემთხვევითი** - კარგი პაროლის ლოგიკურად გაშიფვრა რთულია; პაროლის ელემენტები შემთხვევითობის პრინციპით უნდა შეარჩიო.
- დაცული** - პაროლი ისე შეინახე, რომ ნახვა ვერავინ შეძლოს.
- პერსონალური** - შენი პაროლი არავის გაუზიარო გარდა იმ ადამიანებისა, რომლებიც ონლაინ ანგარიშის მართვაში დაგეხმარებიან.
- მოფიქრებაც კი რთული ჩანს და დამახსოვრება რაღა იქნება, არა? პაროლის მენეჯერი, როგორებიცაა **1Password** ან **KeepPassXC**, აპლიკაციაა, რომელიც ქმნის, იმახსოვრებს და უსაფრთხოდ ინახავს შენს ყველა პაროლს. მხოლოდ ერთ პაროლს დაიმახსოვრებ და დანარჩენებსაც მარტივად ნახავ.

ძლიერი პაროლის შექმნის ალტერნატიულ გზას ქვემოთ ეხილეთ.

იცოდით?

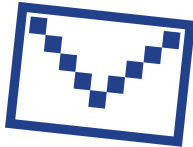
12-სიმბოლოანი პაროლის გამოსაცნობად კომპიუტერს 7.5 მილიონი წელი სჭირდება, 8-სიმბოლოიანს კი 2.6 დღეში გამოიცნობს.



3

ზარმაცები ჩემს სუპერმარკეტთან! გიყებივით? დანებდები!

უეცრად ზარმაცებზე რატომ ვლაპარაკობთ? ამ სექციის სათაური პასფრაზაა - შემთხვევითობის პრინციპით მოფიქრებული და გამიფრული უცნაური წინადადება, რომელსაც ლოგიკური ახსნა არ აქვს. შენ მარტივად დაიმახსოვრებ და ჰაკერს გამოცნობა გაუჭირდება.



მოდით, ასეთივე პასფრაზა შენთვისაც შევქმნათ. მოფიქრე ხუთი სიტყვა, რომ ამ სექციის სათაურის მსგავსი წინადადება შეიქმნას:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ახლა კი, სადაც გაგიხარდება, ზოგიერთი ასო შეცვალე ასომთავრულით და დაამატე სიმბოლოები (!?)-""):

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

გილოცავ! ახლა რთულად გასაშიფრი პასფრაზა გაქვს.

ადამიანებს ასოებისა და რიცხვების უაზრო კომბინაციისგან აწყობილი პაროლის დამახსოვრება გვიჭირს, უცნაურ ფრაზებს კი მარტივად ვიმახსოვრებთ.

ჰეი!

გახსოვდეს, რომ შენი პაროლი ისეთ ადგილას არ უნდა ჩაინერო და დატოვო, სადაც სხვები მარტივად იპოვიან - შესაბამისად, ამ პასფრაზას ვერ გამოიყენებ. თუმცა, უკვე ახალი პასფრაზის მოფიქრება, ალბათ, აღარც გაგიჭირდება.

4

შენი ციფრული კარი ორმაგად ჩარაზე

აქამდე თუ ჩვენს ყველა მითითებას მიჰყვებოდი, წესით, უკვე გაუჭირდებათ ჰაკერებს შენი ანგარიშის გატეხვა. თუმცა ისიც უნდა გითხრა, რომ მსოფლიოს ურთულესი პაროლიც კი არ არის უძლეველი.

ორმაგი ავთენტიკაციით (2FA) ან მულტიფაქტორული ავთენტიკაციით (MFA) ანგარიშის უსაფრთხოების ხარისხს კიდევ უფრო მეტად გაიუმჯობესებ. თუნდაც ვინმემ უკვე იცოდეს შენი პაროლი, ანგარიშში შესვლას დამატებითი ნებართვის გარეშე მაინც ვერ შეძლებენ.

ეს ფუნქცია აპლიკაციების უმეტესობას უკვე აქვს:

Instagram:
პროფილი → პარამეტრები → უსაფრთხოება → ორმაგი ავთენტიკაცია → დაწყება

Snapchat:
პარამეტრები → ორმაგი ავთენტიკაცია

Google:
შედი შენს პირად ანგარიშში <https://myaccount.google.com>
უსაფრთხოება → გუგლის ანგარიშში შესვლა → ორმაგი ვერიფიკაცია

ჰეი!
თუ აპლიკაცია გთავაზობს, რომ მულტიფაქტორული ავთენტიკაცია ელ-ფოსტით ან დროებითი პაროლით გაიარო, ეცადე, რომ ეს ვარიანტი აირჩიო, მობილური ნომრის ნაცვლად. ტელეფონი ტუალეტში რომ ჩაგივარდეს, შენს ანგარიშებში შესვლას მაინც შეძლებ.



ჩემი ციფრული უსაფრთხოება

გილოცავ! ციფრული უსაფრთხოების დეტოქსის ნაწილი წარმატებით დაასრულე. შემდეგ ნაწილზე გადასვლამდე კი კიდევ ერთხელ გადახედე და მონიშნე, რომ ჩვენი ყველა მითითება შეასრულე:

- ვიცი, როგორი პაროლი არ უნდა გამოვიყენო
- ვისწავლე კარგი პაროლის შექმნის ხუთი ნაბიჯი
- შევქმენი ჩემი უნიკალური პასფრაზა
- მინიმუმ ერთ ანგარიშზე გავაქტიურე ორმაგი ავთენტიკაცია

ახლა უკვე ჰაკერებისგან დაცული ხარ და შეგიძლია მიღებული ცოდნა მეგობრებსა და ოჯახსაც გაუზიარო.

შემდეგი თემა: ციფრული ჯანმრთელობა

როგორ უნდა გავუმკლავდე დაშორებას

... ჩემს სმარტფონთან

გქონია ისეთი შემთხვევები, როცა ტელეფონს რაღაცის შესამოწმებლად ხსნი და უცებ ერთი საათი ისე გადის ინსტაგრამის სქროლვაში, რომ ვერც კი იაზრებ?

სმარტფონი ისეთი რამეა, ურთიერთობას რომ დაიწყებ, მუდმივ ყურადღებას გავალდეზულეებს უწყვეტი შეტყობინებებითა და ზარებით; ზოგჯერ კითხვაც კი გიჩნდება, რატომ მოგწონს ასე ძალიან.

მონაცემთა დეტოქსის მითითებებს თუ მიჰყვები, გაიგებ, როგორ იქონიო ჯანსაღი ურთიერთობა შენს სმარტფონთან.

მოდით, დავინწყით!

1

კარგ რამეზეც იფიქრე

ტექნოლოგია შეიძლება ხან გვიყვარდეს, ხან გვძულდეს. ყველაფერმა, რაც გვიყვარს: მეგობრების გაჩენა, სოციალიზაცია - შეიძლება მოგვიანებით სიძულვილის გრძნობაც გაგვიჩინოს ან თავი მარტოსულად გვაგრძნობინოს.

ინტერნეტში ყოფნისას ყველაზე მეტ დროს რას უთმობ? (თამაში, მეგობრებთან საუბარი, ფილმების ყურება?). შენი პასუხი შუა უჯრაში ჩაწერე. შემდეგ კი ჩამოწერე, რა მოგწონს და რა არ მოგწონს ამ რაღაცის კეთებისას:

მომწონს:	ინტერნეტში ყველაზე მეტ დროს ვუთმობ:	არ მომწონს:

ბონუს რჩევა: :)

ეცადე, მოიფიქრო, როგორ აღმოფხვრა შენი ციფრული ცხოვრებიდან ის, რაც არ მოგწონს.

2

გახსოვდეს, რომ შენი ბრალი არაა

ალბათ, გეჩვენება, რომ უფროსები მუდმივად ტელეფონის დადებას გაიძულებენ, მაგრამ ოდესმე გიფიქრია, რომ ტექნოლოგიაზე მიჯაჭვულობა შენი ბრალი შეიძლება სულაც არ იყოს? სქროლვა, მონონება და გაზიარება ჩვევად გაქვს ქცეული - დიზაინის სიმარტივე და სხვა თავისებურებები ზუსტად ისეა გათვლილი, რომ რაც შეიძლება დიდი დრო გაატარო ონლაინ.

სცადე, პროგრამული თავისებურებები აპლიკაციებს შეუსაბამო.

... სამწერტილი - ანიმაცია, რომლითაც იგებ, რომ ვილაც მესიჯს გწერს.

ტრენდი - ახალი ცეკვა, მიმი ან სტილი, რომელიც მთელ ფილმზე გხვდება

▶ ავტოპლეი - დაკლიკების საჭიროება არაა. შემდეგი ვიდეო იწყება - 3, 2, 1...

☞ უსასრულო სქროლვა - კონტენტის ფიდი, რომელიც არა და არ სრულდება

👤 საჩუქრების კალათა - ვირტუალური ყუთი თამაშებში

♥ ლაიქი - ცერა თითი ან გული, რომ კონტენტის მონონება გამოხატო

★ ჩექფონთი - წამახალისებელი ნიშნულები. ერთ დღეს გამოტოვებ და ყველაფრის თავიდან დაწყება მოგიწევს.

🔄 ჩამოსქროლე, რომ განაახლო - დაძაბულობის მომენტი, როცა ფიდის განაახლებას ელოდები.

1. YouTube
2. TikTok
3. Snapchat
4. Fortnite
5. Instagram
6. Netflix
7. Spotify
8. WhatsApp

ჰეი!
ალბათ, შეამჩნევ, რომ ზოგიერთი თავისებურება რამდენიმე აპლიკაციას შეესაბამება.

**გადაფურცლე
გაგრძელებისთვის!**

იცოდი?

ადამიანი სმარტფონის ეკრანზე დღის განმავლობაში, საშუალოდ, 2600-ჯერ აკლიკებს. შენზე რას გვეტყობი?

3

შეინარჩუნე დისტანცია

გასაგებია - დიზაინი ისეა შექმნილი, რომ ეკრანს ვერ მოწყდეს. მაშინ, როგორ უნდა მოიქცე? კარგი ამბავი ისაა, რომ ონლაინ პლატფორმების უმეტესობას პროგრამაშივე აქვს ჩაშენებული ფუნქცია, რომლითაც იგებ, რომ ფიდზე არსებული კონტენტი უკვე მთლიანად დაათვალიერე (მაგ. ინსტაგრამზე), ან შეგიძლია, რომ ზოგიერთი პარამეტრი.

საშენოდ შეცვალე:

WhatsApp

პარამეტრები → მომხმარებლის ანგარიში → უსაფრთხოება → „ნაკითხულია“ → გამორთე

YouTube

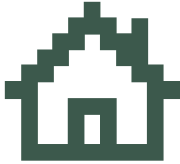
ავტოპლეი → გამორთე ავტოპლეი

Instagram

პროფილი → პარამეტრები → შენი აქტივობა → შეტყობინებები → გამორთე ყველა

TikTok

Profile → უსაფრთხოება და პარამეტრები → ციფრული კეთილდღეობა → დროის მართვა → ჩართე და დააყენე დრო



გახსოვდეს, რომ არაა აუცილებელი, პარამეტრები სულ ასე დატოვო. მთავარია, სმარტფონის გამუდმებით შემოწმებას გადაეჩვიო. გარკვეული დროის შემდეგ, როცა ყველაფერს ისევ ჩართავ, თავად მიხვდები, რამდენად გამაღიზიანებელი ყოფილა პროგრამების ზოგიერთი თავისებურება.

4

კიდევ ერთხელ სცადე

თუ გინდა, რომ ტექნოლოგიასთან ჯანსაღი ურთიერთობა გქონდეს, პირობები შენ უნდა დააწესო. პირველ დავალებას დაუბრუნდი, სადაც ჩამოწერე, თუ რა მოგწონს ონლაინში საყვარელი საქმიანობის კეთებისას. პოზიტიური ემოციები გეუფლება, ხომ? მოდი, ერთად გავარკვიოთ, თუ როგორ შეგიძლია უარყოფითი ფაქტორების პრევენცია და ონლაინ გატარებული დროის მაქსიმალურად სასარგებლოდ გამოყენება.

დაისახე სტრატეგია. რამდენიმეს ჩვენ შემოგთავაზებთ:

სმარტფონი ისე დადე, რომ ეკრანს ვერ ხედავდე. ან საერთოდაც ისეთ ადგილას შეინახე, სადაც ხელით მარტივად ვერ მისწვდები.

დროებით ხმა გაუთიშე ან შეტყობინებები გამორთე

მობილურში თავი გაქვს ჩარგული და ეს ფაქტი შენს კომპანიონებს აღიზიანებს? ეცადე აუხსნა, რას აკეთებ - მაგალითად, „მეგობართან მაქვს მიმონერა და რამდენიმე წუთში დავასრულებ“ (გახსოვდეს, მათი გადმოსახედიდან ჩანს, რომ ეკრანს უმიზეზოდ უყურებ).

გრძნობ, რომ სმარტფონის ჩართვის სურვილი გიჩნდება? საკუთარ თავს ჰკითხე, რატომ.

ეკრანთან გატარებული დროის სტატისტიკას შეხედე და საკუთარი თავი ან მეგობრები გამოიწვიე, რათა ეს დრო შეამციროთ.

ბონუს რჩევა: :)

კიდევ ხომ არ გახსენდება რაიმე ხრიკი?

ხრიკი:



შემდეგი თემა:
დებინფორმაცია

ჩემი ციფრული კეთილდღეობა

გილოცავ! ციფრული კეთილდღეობის დეტოქსის ნაწილი წარმატებით დაასრულე. შემდეგ ნაწილზე გადასვლამდე კიდევ ერთხელ გადახედე და მონიშნე, რომ ჩვენი ყველა მითითება შეასრულე:

- გავარკვიე, ტექნოლოგიის გამოყენებაში რა მომწონს და რა არ მომწონს.
- აღმოვაჩინე პოპულარული აპლიკაციების პროგრამული თავისებურებები და ხრიკები.
- ვისწავლე, როგორ უნდა გამოვრთო პროგრამების ზოგიერთი მანიპულაციური ფუნქცია.
- დავისახე ტექნოლოგიასთან ურთიერთობის გასაუმჯობესებელი გეგმა.

სმარტფონის ჭკვიანურად გამოყენება არ ნიშნავს, რომ საერთოდ უნდა გადააგდო - პირიქით, ისე უნდა გამოიყენო, რომ მაქსიმალურად ისიამოვნო და ნეგატიურ ემოციებს ცოტა დრო დაუთმო. ეცადე, რომ მიღებული ცოდნა მეგობრებსა და ოჯახსაც გაუზიარო.

დებინფორმაციასთან გამკლავების საბრძოლო ხელოვნება

... ქაოსში გზის გასაკვლევად



ინტერნეტი ინფორმაციის ზღვაა - ქსელი, რომელიც აერთიანებს ახალ ამბებს პოლიტიკოსებსა და ცნობილ ადამიანებზე; რეკლამებს, რომლებიც ტრენდულ ფეხსაცმელებს გთავაზობენ; აზრებს, ცხოველების მიმებასა და კიდევ ბევრ სხვა რაღაცას!

მაგრამ ზოგჯერ რთულია, გაარკვიო, რა არის ნამდვილი და - არა.

მონაცემთა დეტოქსის მითითებებს თუ მიჰყვები, **გაიგებ, რა ძალა ჰქონია ონლაინში სიფრთხილით გაზიარებულ კონტენტს.**

მოდით, დავინყოთ!

პროდუქტის ავტორი:

1

გაფილტრული კონტენტი

ალგორითმი დიდი რაოდენობის კონტენტს ფილტრავს და შენს ფიდზე მხოლოდ იმას გაჩვენებს, რაც ჰგონია, რომ მოგეწონება. პერსონალურად შერჩეული პოსტების ნახვა სასიამოვნოდ უღერს, თუმცა ოდესმე დაფიქრებულხარ, ამ ალგორითმის გამო რამდენ საინტერესო და საჭირო ინფორმაციას ვერ ეცნობი?

პირველი დავალება: მოდი, დაფიქრდი, რა ინფორმაციას ხედავ ფიდზე და რას - არა. მეგობარს ან ოჯახის წევრს სთხოვე, რომ აქტივობის შესრულებაში დაგეხმარონ.

შენ და შენმა მეწყვილემ გახსენით **ინსტაგრამი** და მიჰყევით შემდეგ ნაბიჯებს:

გადადიტ ძებნის კედელზე (**Search & Explore** - ქვედა მარცხენა კუთხის მეორე ბმული)

მარცხენა წრები ჩამოწერე ტოპ 5 თემა, რომელსაც შენც ფიდზე ხედავ, მარჯვენაში კი - ის, რომელსაც - შენი მეწყვილე (მაგალითად, ფეხბურთი, მაკიაჟი, თევზაობა...). თუ რამე დაემთხვევა, შუაში ჩაწერე.

რას ხედავ	რას ხედავთ ორივე:	რას ხედავს ის:
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5

ჰეი!

კონტენტზე რეაგირება არა მხოლოდ მოწონებასა და გაზიარებას, არამედ ამ პოსტზე დახარჯულ დროსაც ნიშნავს.

იცოდი?

კონტენტი არა მხოლოდ სოციალურ მედიაში, არამედ სხვა სერვისებზეც იფილტრება. მაგალითად, სტრიმინგ ვებსაიტებზე, როგორებიცაა ნეტფლიქსი და იუთუბი, ან გუგლის საძიებო სისტემები.

ალგორითმი შენს პირად კედელს იმის მიხედვით ქმნის, თუ რა სახის კონტენტზე რეაგირებ.

ალგორითმს ვერ ასწავლი, რომ შენთვის კონტენტის გაფილტვრა შეწყვიტოს და კედელზე ყველაფერი გაჩვენოს. თუმცა თუ შენი მეწყვილის კედელზე მოცემული პოსტებიდან რომელიმე თემა მოგეწონა, შეგიძლია, შენს ანგარიშში შეხვიდე, საძიებო სისტემაში მოიძიო და პლატფორმა მალევე დაიწყებს ამავე შინაარსის კონტენტის შენთვის ჩვენებასაც.

2

შეამჩნიე, რომ შენს ჩათრევას ცდილობენ

ქლიქებითი ტერმინია, რომლითაც პროვოკაციულ კონტენტს მოიხსენიებენ ხოლმე. ალბათ, შეგხვედრია სტატია, რომლის სათაურმაც ძალიან აგაღელვავა, ბმულზე გადახვედი, სტატია წაიკითხე და დიდი ვერაფერი აღმოჩნდა. ბოლოს როდის დააკლიკე სტატიაზე ან ვიდეოზე, რომლის სათაურიც ასე უღერდა:

„სილამაზის საიდუმლოები, რომლებიც ყველა ქალმა უნდა იცოდეს (მეხუთე გაგაოცებს!)“

„დაუჯერებელია! ყოველდღე ამას ჭამდა და ახლა...“

„ადამიანი ზვიგენის წინააღმდეგ: შემდეგ რაც მოხდება, გაგაოცებს...“

შემდეგ დავალებაში ეცადე, ახლო მეგობრისთვის ქლიქებითი შექმნა. გახსოვდეს, შენი მოფიქრებული სათაური იმდენად უცნაური უნდა იყოს, რომ მნახველის პროვოკაცია შეძლოს:

სათაური

შენთვის ეს აქტივობა შესაძლოა სახალისოა, მაგრამ კომპანიები და ვებსაიტის მფლობელები მსგავსი დებინფორმაციული კონტენტის შექმნითა და მომხმარებლების შეცდომაში შეყვანით ფულს შოულობენ.

გადაფრცვლე გაგრძელებისთვის!

დააკვირდი, რას აზიარებ

ინტერნეტში ყოველდღიურად დიდი რაოდენობით ყალბი ინფორმაცია ქვეყნდება, რომლის გავრცელებას შეიძლება შენმა ნაცნობებმაც კი შეუწყონ ხელი. მნიშვნელოვანია, ახლავე გაიაზრო, თუ რა შედეგი შეიძლება მოჰყვეს შენ მიერ დაუფიქრებლად გაზიარებულ კონტენტს.



გაიაზრე, რეალურად რა ძალა გაქვს შენ, როგორც ინტერნეტის მომხმარებელს

ინფორმაციის გაზიარებისას ბევრი მიზეზი შეიძლება გვქონდეს - მოწყენილობა, იუმორი, მოწონება ან არმონონება. თუმცა ზოგჯერ ისეც ხდება, რომ სასარგებლო ინფორმაციას ვაზიარებთ ჩვენთვის მნიშვნელოვანი პრობლემების შესახებ. ის, თუ რა გვავინტერესებს და გვალეღვებს, ბევრს ამბობს ჩვენზე: ცხოვრების წესზე, გარემოცვასა და იმაზეც, თუ რას ვაკეთებთ ონლაინ.



დებინფორმაციასთან გამკლავების საბრძოლო ხელოვნება

გილოცავ! დებინფორმაციის დეტოქსის ნაწილი წარმატებით დაასრულე. შემდეგ ნაწილზე გადასვლამდე კიდევ ერთხელ გადახედე და მონიშნე, რომ ჩვენი ყველა მითითება შეასრულე:

- გავიგე, თუ როგორ იფილტრება კონტენტი.
- ვისწავლე, თუ როგორ შემიძლია შევამჩნიო ქლიქებით სათაურები.
- გავიგე, რომ ინფორმაცია გაუაზრებლად არ უნდა გავაზიარო.
- მოვიფიქრე, როგორ შემიძლია ახალი უნარების საზოგადოებისთვის სასიკეთოდ გამოყენება.

შენი, როგორც ინტერნეტის მომხმარებლის უმთავრესი ვალდებულებაა, რომ აურაცხელი ინფორმაციის გაფილტვრა და სხვადასხვა სახის პოსტზე გააზრებულად გამომხაურება შეძლო. მოდი, **ახალი უნარები მეგობრებსა და ოჯახის წევრებს გაუზიარე.**

თუ გსურს, რომ მონაცემთა დეტოქსის პროცესი გააგრძლო, ეწვიე საიტს datadetoxkit.org

გაიხსენე, მეგობრებს ბოლოს რა ინფორმაცია გაუზიარე:

Blank box for recalling shared information.

ახლა კი შემდეგ კითხვებს უპასუხე:

რატომ მიიპყრო შენი ყურადღება? ...ფოტომ ხომ არ გაგაოცა?

Blank box for answering the question about attention.

სად შეგხვდა ეს პოსტი?

სოციალური მედია
ახალი ამბები
სასაუბრო აპლიკაციები
სხვა

რა საკითხი ან პრობლემა გალელვებს ყველაზე მეტად?

(კლიმატის კრიზისი, ფემინიზმი, ცხოველთა უფლებები, სპორტი, საჭმელი...)

Blank box for identifying the main issue.

ახლა კი უპასუხე შემდეგ კითხვებს:

ინტერნეტში ყოფნისას შეგხვედრივარ ფაქტებს, როცა...

- ...აზიარებენ შოკის მომგვრელ სტატიებს, თუნდაც შინაარსობრივად არ შეესაბამებოდეს სინამდვილეს.
- ...პირად მოსაზრებებს ფაქტებად ასაღებე
- ...აზიარებენ ყალბ ფოტოებს
- ...აზიარებენ რესურსებს მხოლოდ და მხოლოდ იმიტომ, რომ დროის გარკვეულ პერიოდში ტრენდულია.

აქტიურად გამოხატავ ხოლმე ინტერესს იმ საკითხებთან დაკავშირებით, რომლებიც გალელვებს? ინტერნეტის მომხმარებლები ხშირად ისეთი სახის კონტენტს აზიარებენ, როგორსაც არ უთანხმებიან, რათა თავიანთი მოსაზრებები გაავრცელონ. როცა შემდეგ ჯერზე შენთვის მნიშვნელოვანი პრობლემის შესახებ დებინფორმაციულ პოსტებს გადააწყდები, დაკომენტარებით ან გაზიარებით არ გამოეხმაურო. პროვოკაციაზე წამოგების ნაცვლად, ეცადე, რომ დარეპორტების ფუნქცია გამოიყენო და პლატფორმებს მიუთითო, რომ ეს ინფორმაცია მცდარია.

იცოდი?

როცა 2019 წელს ამაზონის ტყეები ინვოდა, მსოფლიოს ლიდერებმა, მათ შორის საფრანგეთის პრეზიდენტმა, გაუაზრებლად ყალბი ფოტოები გააზიარეს, რასაც დებინფორმაციის მასობრივად გავრცელება მოჰყვა.

ვინ შექმნა?

...რომელმა ვებსაიტმა ან ავტორმა?

Blank box for identifying the author.

რატომ გააზიარე?

Blank box for explaining the reason for sharing.

საკუთარ თავს ჰკითხე, „ამ კონტენტის გაზიარებით, რაზე გავაუმჯობესე?“

კი	არა
----	-----

რა სახის კონტენტია?

შეგიძლია, რამდენიმე ვარიანტი მონიშნო

პროვოკაციული
ინსპირაციული
საგანმანათლებლო
ინფორმაციული
გასართობი
სხვა

ამ კითხვებზე პასუხების გაცემა გაგიჭირდა? ვიცი, რთულია, მაგრამ გოცების მიუხედავად, **გაზიარებამდე მაინც ეცადე, შეჩერდე, დაფიქრდე და ისე მიიღო გადაწყვეტილება.**