

# 7 ПОЛЕЗНЫХ ЦИФРОВЫХ ПРИВЫЧЕК

## 1

### ИЗУЧИТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ СВОЕГО СМАРТФОРНА

Смартфон может стать не только отвлекающим элементом в жизни вашего ребёнка, но и помощником в учёбе, планировании дня и прочим. Необходимо изучить различные дополнительные функции, к которым каждый из нас прибегает не часто: отключение микрофона, увеличение ресурса батареи, копирование настроек для фотографий и др.

# 7 ПОЛЕЗНЫХ ЦИФРОВЫХ ПРИВЫЧЕК

## 2

### ЦИФРОВОЙ ЭТИКЕТ

Расскажите подростку, что в сети тоже есть свои правила и нормы этикета. Соблюдая их, ребёнок сможет сделать общение с друзьями комфортнее и укрепит отношения с ними.

*Обрсьнжс."тпг жуфжн"фупшойуэ"ф'тг пждп"  
 тпвжтжеойлб."фепвоп"мй"жнф'рс птмфцбуэ"  
 дпмптпгпж'тппвь жойж'ймй"рптнпусжуэ"  
 гйежп."рсжз еж'шжн"ждп"пурс бг мёуэО  
 Ибрйть г бкуж'дпмптпгь ж'т"шйтуй н"иг флпн#*

## 7 ПОЛЕЗНЫХ ЦИФРОВЫХ ПРИВЫЧЕК

# 3

### ЕЖЕДНЕВНАЯ ЗАРЯДКА

Это не только про физические упражнения по утрам, которые помогут сохранить бодрость и хорошее настроение, но и про возможность всегда оставаться на связи. Для этого, конечно, необходимо своевременно заряжать цифровое устройство. Дополнительной помощью может стать внешний аккумулятор, который поможет восполнить уровень зарядки в любой момент.

## 7 ПОЛЕЗНЫХ ЦИФРОВЫХ ПРИВЫЧЕК

# 4

### РЕЗЕРВНЫЕ КОПИИ

Чтобы не терять важные данные (доклад, который уже сделан или важные заметки), научитесь сами и приучите ребёнка к систематизации информации на устройствах. Привычка создавать резервные копии важной информации с помощью флешек, жестких дисков и облачных хранилищ, однажды может точно вам пригодиться.



## 7 ПОЛЕЗНЫХ ЦИФРОВЫХ ПРИВЫЧЕК

# 5

### НАДЁЖНЫЕ ПАРОЛИ

При регистрации аккаунтов **не создавайте** одинаковые пароли во всех соцсетях и мессенджерах.

*Рбспмй"т"гь тплпк"обежз оптуэя "пвь шоп"тптупёу"йи"впмэщпдп"  
лпмйщжуг б"юблпг."тпежзз бу"чйх сь."тржйбмэоь ж"  
тйнгпмь ."нбмжюэлийж"й"впмэщйж"вфлгь "мбуйотлпдп"бмх бг йубо*

А ещё, **не включайте в пароль личную информацию** о себе, своих друзьях и членах семьи — даты рождения, города проживания, номера телефонов и т. д.

## 7 ПОЛЕЗНЫХ ЦИФРОВЫХ ПРИВЫЧЕК

# 6

### СОХРАНЯЙТЕ БДИТЕЛЬНОСТЬ ПРИ ОБЩЕНИИ В СЕТИ

Объясните ребёнку, что в интернете, так же как и на улице, не стоит отвечать на вопросы людей, которых он не знает, рассказывать им о себе и своих близких.

*Жмй"рсжембдбя у"тпгжщйуэ"ежтугйё."  
лпупсь ж"лбз футё"тус бооь нй"й"рпеписйужмэоь нй."  
гбз оп."щупвь "сжв"опл"ож"впёмтё"тппвь буэ"  
пв"юупн"гисптмь н."щупвь "ож"рпрбтуэ"  
об"фмггли"йоужоужу/нпщжоойлпг ъ*

# 7 ПОЛЕЗНЫХ ЦИФРОВЫХ ПРИВЫЧЕК

## 7

### **ВСЁ, ЧТО ПОПАЛО В ИНТЕРНЕТ, — НАВСЕГДА ОСТАЁТСЯ В НЁМ**

Помните это! Поэтому научите ребёнка внимательно относиться к тому, какой контент он выкладывает. Приучите его заботиться о своей цифровой репутации. В случае возникновения сомнений всегда можно воспользоваться отложенной публикацией, чтобы через время спросить себя ещё раз:

*а "ф ж жо."шуп"цпщф'рпежмйуэтё"юупк"йох пснбчйжА*