

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.

Обрс йн жс. "тпг жуфжн" фупщойуэ "ф'тг пждп"
тпвжт жеойлб. "фепвоп" мй "жн ф'рс птмфцбуэ"
дпмптпг пж'тппвъ жойж'ймй "рптнпус жуэ"
гйежп. "рсжз еж'шжн" ждп "пурс бг мёуэО
Ибрить г бкуж'дпмптпгь ж'т "щйтуь 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.

СОВЕТЫ ПОДРОСТКАМ, РОДИТЕЛЯМ И ПЕДГОГАМ

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."тпезз 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 "сжвђопл"ож"впёмтё"тппвь буэ"
пв"юупн"гисптмь н."щупвь "ож"рпрбтуэ"
об"фмплгй"йоужсожу/нпщжоойлпг ъ*

СОВЕТЫ ПОДРОСТКАМ, РОДИТЕЛЯМ И ПЕДГОГАМ

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:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139460052

Владелец Власова Марина Алексеевна

Действителен с 05.03.2025 по 05.03.2026

«Формируйте у детей привычку думать»