



СОВЕТЫ ПОДРОСТКАМ, РОДИТЕЛЯМ И ПЕДГОГАМ

## 7 ПОЛЕЗНЫХ ЦИФРОВЫХ ПРИВЫЧЕК

# 1

### ИЗУЧИТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ СВОЕГО СМАРТФОНА

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.



СОВЕТЫ ПОДРОСТКАМ, РОДИТЕЛЯМ И ПЕДГОГАМ

## 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.

*Например, советуем уточнить у своего собеседника, удобно ли ему прослушать голосовое сообщение или посмотреть видео, прежде чем его отправлять.  
Записывайте голосовые с чистым звуком!*



СОВЕТЫ ПОДРОСТКАМ, РОДИТЕЛЯМ И ПЕДГОГАМ

## 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.



СОВЕТЫ ПОДРОСТКАМ, РОДИТЕЛЯМ И ПЕДГОГАМ

## 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.

*Пароли с высокой надёжностью обычно состоят из большого количества знаков, содержат цифры, специальные символы, маленькие и большие буквы латинского алфавита.*

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





СОВЕТЫ ПОДРОСТКАМ, РОДИТЕЛЯМ И ПЕДГОГАМ

## 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.

*Если предлагают совершить действия, которые кажутся странными и подозрительными, важно, чтобы ребёнок не боялся сообщать об этом взрослым, чтобы не попасть на уловки интернет-мошенников.*



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:

*Я уверен, что хочу поделиться этой информацией?*

## **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.

### **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.

### **РЕЗЕРВНЫЕ КОПИИ**

Чтобы не терять важные данные (доклад, который уже сделан или важные заметки), научитесь сами и приучите ребёнка к систематизации информации на устройствах.

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

Помните это! Поэтому научите ребёнка внимательно относиться к тому, какой контент он выкладывает.