

ПАМЯТКА О ПРАВИЛАХ ЦИФРОВОЙ ГИГИЕНЫ

1. **Создание надежных паролей:**
 - Используйте сложные пароли (не менее 12 символов, включая буквы, цифры и специальные символы).
 - Не используйте один и тот же пароль для разных аккаунтов.
2. **Регулярное обновление паролей:**
 - Меняйте пароли каждые 3-6 месяцев.
 - Используйте менеджеры паролей для хранения и генерации паролей.
3. **Осторожность с личной информацией:**
 - Не делитесь личной информацией (адрес, номер телефона, место учебы) в интернете.
 - Будьте внимательны к тому, что публикуете в социальных сетях.
4. **Безопасность устройств:**
 - Устанавливайте антивирусное программное обеспечение и обновляйте его регулярно.
 - Используйте экранные блокировки и шифрование данных на устройствах.
5. **Проверка источников информации:**
 - Убедитесь, что информация, которую Вы получаете, поступает из надежных источников.
 - Будьте осторожны с фейковыми новостями и дезинформацией.
6. **Ограничение времени в сети:**
 - Устанавливайте лимиты на время, проведенное в интернете и социальных сетях.
 - Делайте перерывы и занимайтесь физической активностью.
7. **Общение в интернете:**
 - Будьте вежливы и уважительны в общении с другими пользователями.
 - Не вступайте в конфликты и не поддавайтесь на провокации.
8. **Обучение и осведомленность:**
 - Изучайте новые правила и рекомендации по цифровой безопасности.
 - Участвуйте в семинарах и тренингах по цифровой гигиене.