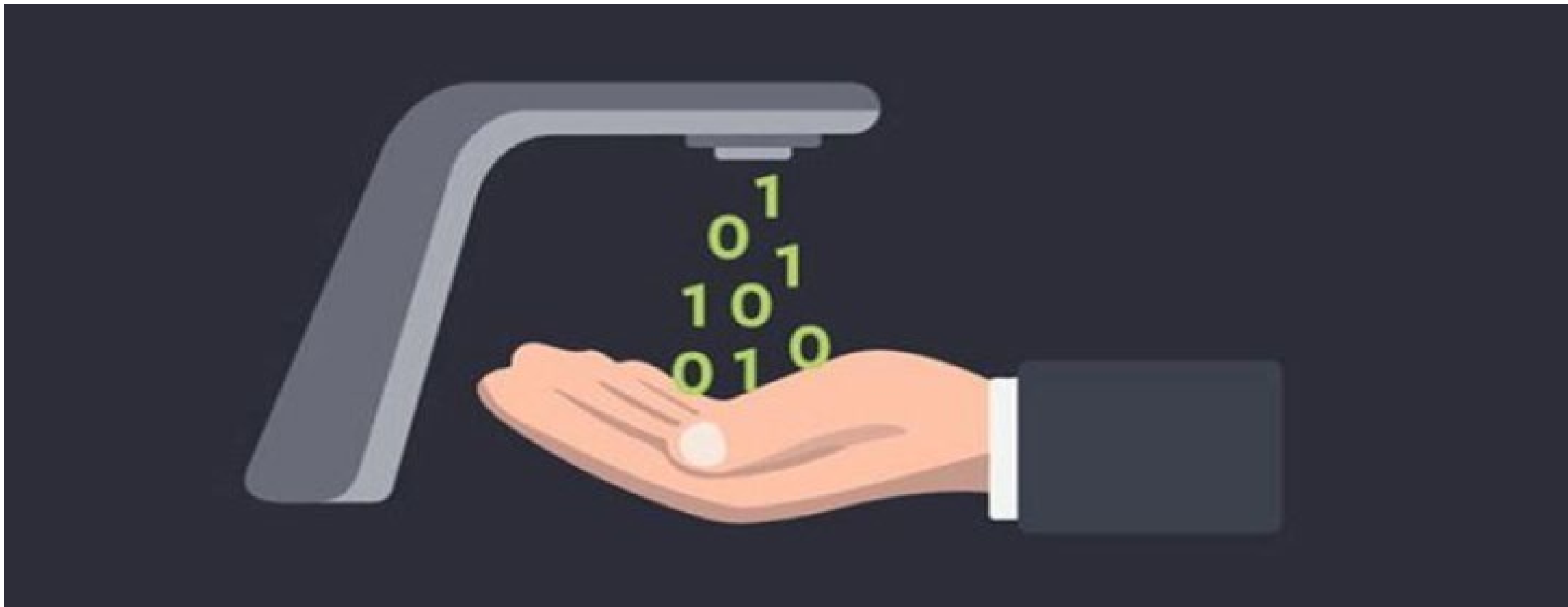




Медиаграмотность – как инструмент кибергигиены

- **Гигиена** в общем смысле — это комплекс мер, направленных на поддержание здоровья и благополучия.
- Например, она включает в себя использование продуктов и инструментов, которые соответствуют гигиеническим потребностям, правильное выполнение гигиенических задач

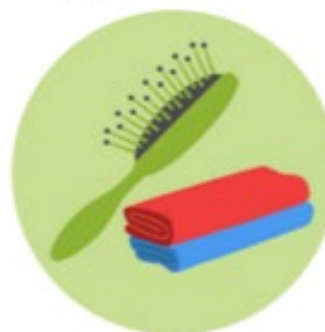
МОЯ ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



(детская памятка)



умываюсь
и чищу
зубы утром
и вечером



использую
только
личные
средства
гигиены
(полотенце,
зубную щетку,
расческу)



меняю носки
и нижнее
белье
ежедневно



подстригаю
ногти на
руках и
ногах раз
в неделю



после
возвращения
с улицы
переодеваюсь
в домашнюю
одежду



мою руки
перед едой,
после
прогулки
и туалета



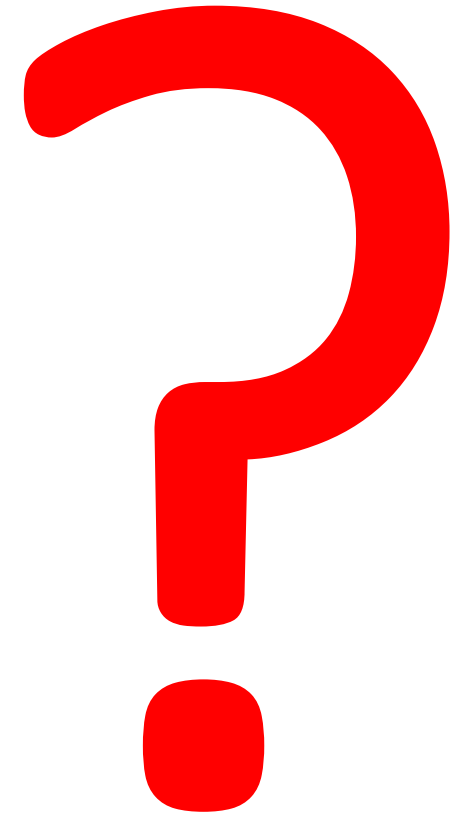
не пью из
чужих
стаканов
и бутылок



соблюдаю
порядок и
чистоту
в комнате



принимаю
душ перед
сном



- **Кибергигиена (цифровая гигиена)** — это набор действий, которые пользователи компьютеров и других устройств выполняют для повышения **сетевой безопасности** и обеспечения работоспособности системы.
- Кибергигиена также охватывает правила потребления информации в интернете, которые позволяют не слишком погружаться в виртуальный мир и сохранять ясность ума.

ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ ГИГИЕНЫ



Установите антивирус
на телефон
и компьютер



Используйте
защищенный
Wi-Fi



Скачивайте мобильные
приложения только
в официальных
магазинах



Установите
двухфакторную
аутентификацию



Используйте
защищенные папки
на устройствах для
персональной
информации



Не открывайте
вложения в письмах от
незнакомых адресатов



Перед покупкой
проверяйте
подлинность интернет -
магазина



Используйте отдельную
карту для покупок
онлайн



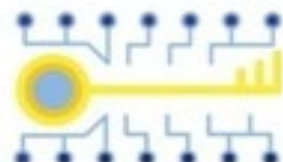
Подключите смс-
оповещения от банка
обо всех операциях
по карте



Используйте
приложения для
определения
незнакомых номеров



Не передавайте
платежные данные,
пароли и коды
подтверждений
третьим лицам



Используйте разные
пароли для разных
сервисов и устройств;
периодически
обновляйте их