

ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА: ОТДЫХ ОТ ГАДЖЕТОВ

2 февраля в нашей школе подводились итоги конкурса онлайн-листовок среди 9 классов «Цифровая гигиена: отдых от гаджетов».

Участники проявили креативность и оригинальность в создании своих работ, поднимая важные вопросы о влиянии технологий на нашу жизнь и необходимость делать перерывы от экранов.

С радостью объявляем победителей конкурса:

- 1 место занял 9в класс, продемонстрировавший наиболее яркую и информативную листовку.
- 2 место у 9з класса, который предложил интересные идеи по улучшению цифрового благополучия.
- 3 место занял 9б класс, представивший оригинальную листовку.

Поздравляем всех участников и победителей!

Конкурс стал отличной возможностью задуматься о важности цифровой гигиены и найти баланс между использованием технологий и отдыхом от них.

ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА: ОТДЫХ ОТ ГАДЖЕТОВ

ПОРА СДЕЛАТЬ ПАУЗУ!

В нашем цифровом мире мы часто забываем о важности отдыха от экранов. Постоянное использование гаджетов может негативно влиять на наше здоровье, настроение и продуктивность.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?

- Устали от постоянных уведомлений?
- Чувствуете напряжение в глазах?
- Сложно сосредоточиться на чем-то другом?

ВРЕМЯ ДЛЯ ЦИФРОВОЙ ГИГИЕНЫ!

- Ограничьте время за экранами.
- «Безгаджетные» вечера с семьей и друзьями.
- Занимайтесь чтением, спортом, творчеством!



ПОЛЬЗА ОТ ОТДЫХА ОТ ГАДЖЕТОВ:

- Улучшение сна и концентрации.
- Повышение энергии и креативности.
- Укрепление отношений с близкими!

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ – В ВАШИХ РУКАХ!

9в класс

Цифровая гигиена: отдых от гаджетов.

Цифровая гигиена — не мода и не абстракция. Это инструмент, который сохраняет внимание, время, приватность и психическое здоровье. В эпоху бесконечных сервисов и уведомлений важно управлять цифровой средой, а не быть ее заложником. Чем осознаннее поведение в цифровой среде, тем меньше стресса и рисков и выше качество жизни.

Минусы использования гаджетов:

- 1 Уход от реальности.
2. Зависимость от них.
3. Жизнь в виртуальном мире.
4. Гонка за новинками.
5. Деградация личности.

ВРЕД ГАДЖЕТОВ

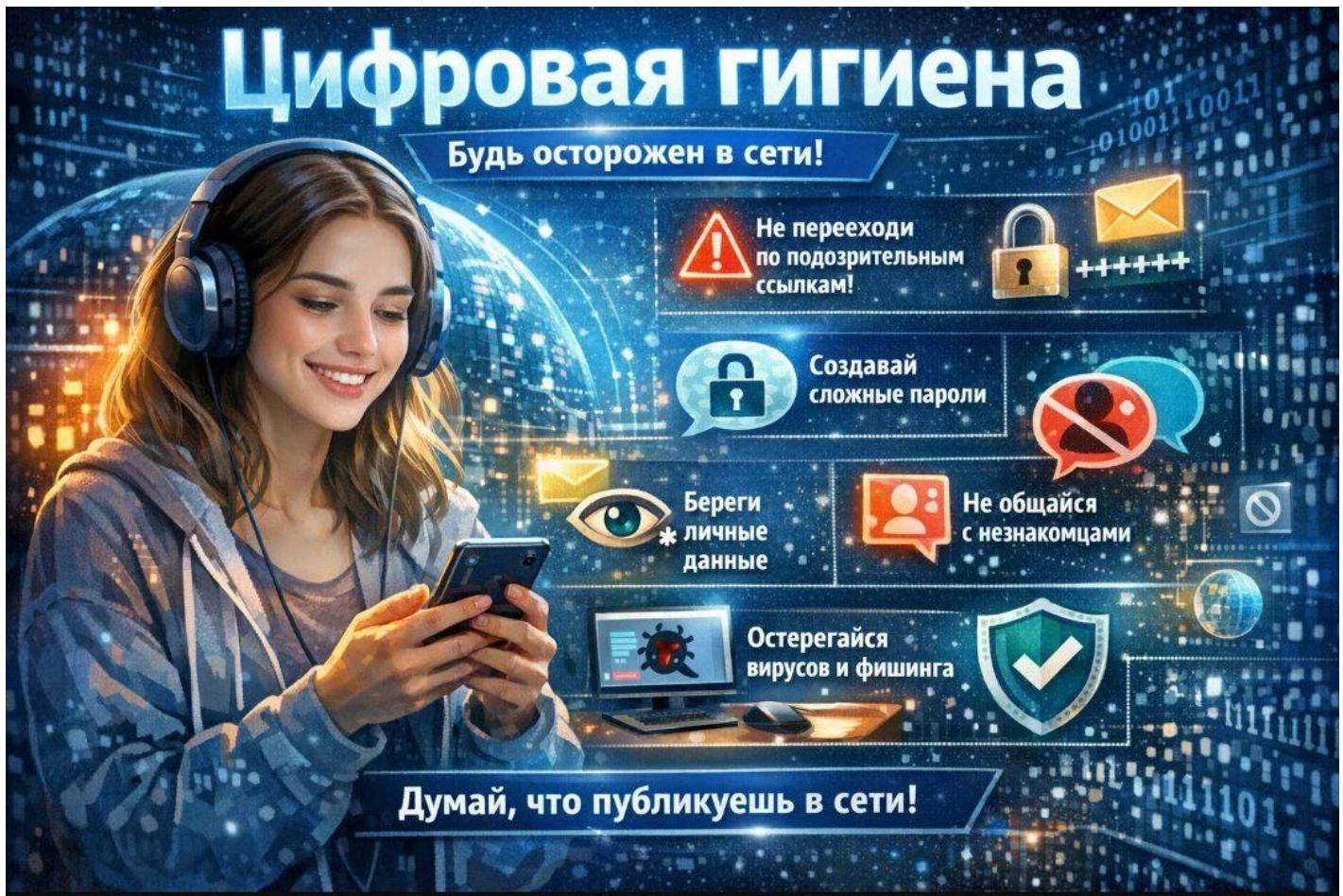
- * физические недомогания
- * ухудшение зрения
- * малоподвижный образ жизни
- * приводит к нарушению речевого развития
- * провоцирует искривление позвоночника и проблемы с осанкой
- * развитие компьютерной зависимости



КАК ИЗБЕЖАТЬ ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- 1 Не бери в руки телефон хотя бы за час до того, как планируешь лечь спать. Интернет, соцсети или игры могут вызвать яркие эмоции, которые помешают уснуть.
- 2 Соблюдай режим отдыха и сна. Только в таком режиме мозг сможет полностью отдохнуть, а организм восстанавливать силы.
- 3 Стой на выходных использовать гаджеты как можно меньше. В Интернете или в играх легко «заснуть», весь день пролетит незамеченным, потом будешь сожалеть о потерянном времени.
- 4 Днем старайся несколько часов проводить на свежем воздухе, включая в это время активную физическую нагрузку.
- 5 Не ешь за компьютером и не используй телефон во время еды.





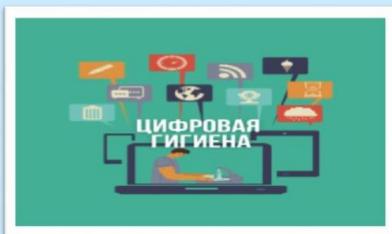
ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ ГИГИЕНЫ

- Правила цифровой гигиены — это набор привычек, правил и установок, направленных на безопасное и ответственное использование цифровых технологий. Они помогают пользоваться техникой безопасно, эффективно и без лишнего стресса, а также учат держать порядок в гаджетах, соцсетях, уведомлениях и потоках информации.



Безопасность личных данных:

- Используйте сложные пароли и двухфакторную аутентификацию.
- Будьте внимательны при переходе по ссылкам и открытии вложений.



Обновление программного обеспечения:

- Регулярно обновляйте ОС и антивирусные программы.

Настройка времени использования:

- Ограничите время работы с гаджетами и опытом социальных сетей. Используйте таймеры или приложения для контроля времени.

Цифровая детоксикация:

- Время от времени отключайте от интернета устройства.
- Занимайтесь офлайн-активностями: прогулки, чтение, спорт.

Выбирать проверенные источники информации.

- Не читать публикации на сомнительных ресурсах, выбирать известные порталы и официальные сайты новостных изданий.

Цифровая гигиена: отдых от гаджетов

Цена цифрового комфорта



- ❖ Цифровая зависимость
- ❖ Снижение концентрации
- ❖ Проблемы с осанкой
- ❖ Синий свет, излучаемый экранами, подавляет выработку мелатонина – гормона сна, что приводит к бессоннице, нарушению циркадных ритмов и хронической усталости
- ❖ Сравнение себя с идеализированными образами в социальных сетях, кибербуллинг и негативный контент могут вызывать депрессию, тревожность и низкую самооценку.

Польза или вред гаджетов зависит от того, как мы ими пользуемся. Умеренность, осознанность и установка личных границ помогут наслаждаться преимуществами технологий, минимизируя их негативное действие.

Основные принципы цифровой гигиены включают:

❖ Безопасность персональных данных

(Использование сложных паролей, минимизация распространения личной информации, регулярное обновление программного обеспечения)



❖ Защита от киберугроз (антивирусное ПО, фильтрация спама и фишинга, резервное копирование данных)

❖ Управление устройствами и приложениями (отключение ненужных служб, проверка разрешений приложений, обновление прошивки устройства)

❖ Баланс между онлайн и офлайн активностью (Установление границ: определение временных рамок для использования цифровых устройств, физическая активность: регулярные перерывы и физическая активность для предотвращения негативных последствий длительного сидения перед экраном, социальные связи: поддержание реальных социальных связей и общение вне сети)

9 Б класс

Цифровая гигиена

как обезопасить себя и близких от мошенников?

Не сообщать персональные данные.
Не звонить на подозрительные номера и не переводить деньги незнакомцам.
Проверять информацию по официальным каналам.
Остерегаться подмены номеров.
Регулярно проверять счета.
Обновлять программное обеспечение.

Быть осторожным в соцсетях.
Использовать антивирусное программное обеспечение.
Безопасное использование публичных Wi-Fi сетей. Избегать совершения финансовых операций или передачи конфиденциальной информации при подключении к общедоступным Wi-Fi сетям.
Распознавать фишинг.