

Цифрова безпека: Твій щит у віртуальному світі

Сьогодні інтернет — це не просто розваги, а наш спільний простір для навчання, спілкування та розвитку. Але, як і в реальному житті, у мережі існують свої правила безпеки. Дотримання **цифрової гігієни** — це не обмеження свободи, а навичка, яка захищає твої дані, твій спокій та твою репутацію.

Чому це важливо?

- **Захист особистих даних:** Твоя адреса, номер телефону та паролі — це ключі від твоєї «цифрової квартири». Не віддавай їх стороннім.
- **Репутація (Цифровий слід):** Те, що ти публікуєш сьогодні, залишиться в мережі назавжди. Майбутні роботодавці чи університети можуть зважати на твою історію в соцмережах.
- **Психологічний комфорт:** Знання правил безпеки допомагає уникнути кібербулінгу та маніпуляцій.

5 золотих правил для кожного учня

Правило	Що саме робити?
Складні паролі	Використовуй комбінації букв, цифр і символів. Уникай дат народження.
Двофакторна автентифікація	Підключи підтвердження через телефон для всіх важливих акаунтів.
Критичне мислення	Не переходь за підозрілими посиланнями, навіть якщо їх надіслав «друг».
Приватність	Налаштуй профілі в соцмережах так, щоб їх бачили лише друзі.
Повага	Спілкуйся в мережі так само ввічливо, як і при особистій зустрічі.

Порада для батьків

Цифровий світ змінюється швидше за підручники. Будьте для дитини не «контролером», а **наставником**. Цікавтеся, у які ігри вони грають та з ким спілкуються. Найкращий захист — це довіра та відкритий діалог.

Пам'ятайте: Якщо ви зіткнулися з погрозами, шантажем або підозрілою активністю в мережі — не мовчіть! Зверніться до вчителів, батьків або шкільного психолога.

Корисні посилання:

- [Кіберполіція України](#) — куди звертатися у разі злочинів.
- [Stop Sexting](#) — портал про безпеку дітей в інтернеті.

Бажаємо безпечного та цікавого серфінгу в мережі!