

Интернет — это свобода,  
но безопасность и хорошее  
настроение — твой выбор!



SOS ДЕТСКИЕ  
ДЕРЕВНИ  
БЕЛАРУСЬ



[sos-villages.by](https://sos-villages.by)

## Интернет и настроение

лайфхаки цифровой безопасности  
для подростков

# Ты в сети — ты в ответе!

Интернет — это классное место для общения, учебы и творчества. Но, как любая крутая вещь, сеть требует внимательности. Твои эмоции, настроение и даже самооценка часто зависят от того, что происходит онлайн. Важно знать способ защитить себя — не только от вредителей, но и от грусти, стресса и тревоги. Вот простые лайфхаки цифровой безопасности для тебя:

## 1. Будь на чеку со своей персональной информацией

- Никогда не публикуй адрес, номер телефона, пароли или личные фото, которые могут попасть не в те руки.
- Придумывай сложные пароли и не делись ими даже с друзьями.

## 2. Не верь всему, что видишь

- Не сравнивай себя с блогерами и знакомыми — реальная жизнь часто отличается от «идеальных» фото.
- Если увидел тревожный контент, обязательно поговори с родителями или школьным психологом.

## 3. Настраивай приватность

- Открывай свои профили только для друзей.
- Проверь, кто может видеть твои публикации и истории.

## 4. Останавливай травлю!

- Если кто-то обижает тебя или других в сети — не молчи, сохрани переписку и сообщи взрослым.
- Не поддерживай травлю — лайк даже ради шутки может причинить боль.

## 5. Делай цифровые паузы

- Если чувствуешь перегруз или плохое настроение, сделай перерыв от телефона и соцсетей: прогуляйся, пообщайся вживую, займись любимым делом.
- Не бойся отключить уведомления — твоё спокойствие важнее.

## 6. Следи за информацией

- Подписывайся только на проверенные источники.
- Если сомневаешься в какой-то новости — не распространяй её.

## 7. Помни: за каждым аватаром — человек

- Общайся с уважением, даже если мнения не совпадают.
- Не пиши в сети того, чего не сказал бы в реальной жизни.

