**Памятка по кибербезопасности**

Проявляйте осторожность при переходе по  ссылкам, которые вы получаете в сообщениях от  других пользователей или друзей.

- Контролируйте информацию о себе, которую вы  размещаете.

- Чтобы не раскрыть адреса электронной почты своих друзей, не разрешайте социальным сетям сканировать адресную книгу вашего ящика электронной почты.

- Не добавляйте в друзья в социальных сетях всех подряд.

- Не регестрируйтесь  во всех соц. сетях без разбора.

- Всегда спрашивай родителей о непонятных тебе вещах, которые ты встречаешь в интернете.

- Не позволяйте себя запугивать и не беспокойте других с помощью фейковых аккаунтов.

*Основные 5 типов интернет-зависимости таковы:*

1. Навязчивый веб-серфинг— бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации.

2. Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам— большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб- форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети.

3. Игровая зависимость — навязчивое увлечение компьютерными играми по сети.

4. Навязчивая финансовая потребность— игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах или постоянные участия в интернет-аукционах [5].

**Самый простой и доступный способ решения зависимости — это приобретение другой зависимости. Любовь к здоровому образу жизни, общение с живой природой, путешествия по родному краю, творческие прикладные увлечения, занятия спортом, как правило, выводят человека из зависимости.**