



## Правила цифровой гигиены:

- Начало и окончания дня без гаджетов
- Определение в доме зоны без смартфона
- Отключение всплывающих уведомлений
- Установка информационно-разгрузочных дней (информационный детокс)
- Ограничение времени нахождения в Интернете
- Посещение сайтов/социальных сетей только с определенной целью
- Поиск интересов офлайн
- Проведение инвентаризации, выбрасывание «информационного мусора»
- Умение выявлять и фильтровать достоверную информацию
- Отсеивание опасного, негативного и бесполезного контента
- Отписка от бесполезного контента в Интернете
- Развитие критического мышления и интеллектуального скептицизма
- Чтение книг для профилактики клипового мышления