

С развитием технологий, наш мир становится все более виртуальным. Заметили, как быстро мы привыкли к электронной почте, скайпу и социальным сетям. Все меньше времени затрачивается на общения с друзьями по телефону, потому что можно написать сообщение и отправить фото. Все чаще мы остаемся вечерами дома за компьютером, вместо прогулок, а за жизнью друзей следим по новостям в социальных сетях. При этом мы не задумываемся о правилах безопасности при использовании социальных сетей.

Как обеспечить безопасность своих данных в соцсети:

- **Контролируйте информацию о себе**, которую вы размещаете на страницах зарегистрированного сайта. Учитывайте тот факт, что все данные, опубликованные вами в социальной сети, могут быть кем-то сохранены. На большинстве сервисов вы можете в любой момент удалить свою учетную запись, но, не смотря на это, не забывайте, что практически любой пользователь может распечатать или сохранить на своем компьютере фотографии, видео, контактные данные и другие оставленные вами сведения.
- **Следите за своей речью** и тем, что вы публикуете. Следует всегда исходить из того, что все, что вы напишите в Интернете, сможет прочитать любой. Вы несете полную **ответственность** за информацию, размещенную на своей странице.
- **Не добавляйте** в друзья в социальных сетях **всех подряд**.

Интересные факты: 22% пользователей соцсетей от 15 до 24 лет вообще не знают людей, с которыми они «дружат». Нет никакой гарантии, что приватная информация из профилей и «стен» не попадет в «неправильные» руки.

Интернет сделал нашу жизнь гораздо проще. Сообщения долетают за секунду, всю нужную информацию можно найти довольно быстро. С одной стороны, это очень удобно. Но есть и минус — это социальные сети. Трудно найти людей, которые не зарегистрированы хотя бы на одном таком сайте. Идеей создания социальной сети, была возможность общаться с людьми и делиться своей информацией (фотографиями, записями). Со временем, общение на виртуальных сайтах начало становиться *зависимостью*.

Признаки зависимости от социальных сетей:

1) Первый и самый верный признак – у человека возникает **желание постоянно быть в онлайн**, даже если никто не должен написать. Страх пропустить или вовремя не прочитать что-то интересное – верный признак социальной зависимости.

2) Интернет-зависимый человек всегда обещает себе, что заходит «вконтакт» всего на несколько минут, а в итоге обнаруживает, что завис там на несколько часов.

3) Если Вы постоянно меняете аватар, регулярно выкладываете новые фотоснимки, считаете, количество посетителей и положительных комментариев... нет, вы не активно живущий человек, вы зависимый от компьютера.

4) В последний раз Вы виделись с друзьями несколько месяцев или даже лет назад, зато в «Одноклассниках» общаетесь каждый день. Также вы с удовольствием играете во все эти игры, регулярно покупаете улучшения и повышаете рейтинг.

5) Если в доме **нет Интернета**, Вы **не знаете, чем заняться**, и чувствуете себя оторванным от социальной жизни.

Если хотя бы 2 из 5 признаков совпало – Вы или Ваш знакомый зависимы от социальных сетей. Стоит задуматься, друзья!

*Бороться с этим не так уж сложно. Для начала, попробуйте убрать оповещения о новых сообщениях и обновлении в социальной сети. **Старайтесь** ограничивать попытки посетить сайт, а **заниматься более полезными делами**: читать книжку, заняться спортом, изучать новый иностранный язык или хотя бы посмотреть фильм. Ведь когда Вы сидите за компьютером, все физические нагрузки заключаются лишь в движении мышкой по столу. Попробуйте **один день не посещать свою страничку**. Больше проводите времени с друзьями, перестаньте писать сообщения, **если хотите поговорить, просто позвоните**. Спустя некоторое время, вы поймете, что реальная жизнь намного лучше виртуальной. Только представьте, сколько дел вы смогли бы сделать, не проводя время на сайте социальной сети!*