



ЦЕНТРИФУГА

gcentrifuga@mail.ru

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Образовательный центр № 2 города Челябинска»



О САМОМ ГЛАВНОМ



ПРОСТО ТАК

Легко ли быть волонтером

Кирилл
Мясоедов

Кто такой волонтер? Как стать им? Получают ли волонтеры деньги или другую финансовую поддержку, а также, в чём преимущества этого занятия? Вопросы интересующие многих. Особенно выпускников, поскольку за официальную волонтерскую деятельность абитуриент может получить до 10 дополнительных баллов при поступлении во многие вузы.

Итак, вопрос первый. Кто же такой волонтер?

Волонтер — (с латинского «voluntarius» — добровольный) это человек, участвующий в социально-значимых кампаниях по собственному желанию, например, уборка мусора в парке, озеленение определенной территории, реставрирование зданий, помощь сиротам, а также других мероприятий. Главное в волонтере — это уравновешенность и терпение.

В любой деятельности, хоть и неоплачиваемой, не обходится без требований.

Волонтер должен оформить гражданско-правовой договор, который заключается между конкретной благотворительной организацией и самим добровольцем. Также волонтер обязан соблюдать правила организации и добросовестно выполнять обязанности. Волонтером можно стать с восемнадцати лет. До восемнадцати лет они принимаются только при том, что добровольное участие не будет мешать учёбе и не будет приносить вреда здоровью, то есть у волонтера должны отсутствовать болезни из списка установленного правительством. А до четырнадцати лет волонтером можно стать только с согласия родителей. Ещё добровольцам нужно соответствовать требованиям при работе с детьми. Если волонтер летит

за границу, ему надо знать не только международный язык, но ещё тот, на котором разговаривают в стране, в которую он летит.

Волонтеры помогают совершенно бескорыстно. Чаще всего волонтерами становятся для того, чтобы увеличить круг общения, чтобы просто помочь нуждающимся, и кстати, если помогать нужно за границей, то это отличный способ дешево и достойно повидать мир.

Преимущества данной «профессии» не только в выше приведённых признаках, но и в том, что хоть «работа» эта бесплатная, и волонтерам не платят, но их же надо как-то поощрять! Им, во-первых, оплачивают проезд, проживание и питание. Во-вторых, добровольцам выплачивают премии, дарят сувениры, дают честь участвовать в торжественных банкетах, а также, оплачивают обучение в каких-либо профильных структурах или посещение разноразрядных конференций.

Как всё-таки хорошо знать, что в мире есть добро, помочь и людям, которые безвозмездно делают счастливыми других людей, помогают близким. А ещё лучше быть самому таким добросовестным, добрым и полезным для общества человеком с бескорыстной душой.



Фото из свободного источника

ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

Как бросить жевать табак



Екатерина
Мосина

Жевательный табак является опасным продуктом, который может привести к ряду проблем со здоровьем, включая высокое кровяное давление, болезни сердца, повышенный риск инсульта и рака. Отказаться от табачной привычки может быть трудно, но выгоды, которые вы получите взамен, более чем стоят того.

Для начала нужно составить план. Установите дату отказа от вредной привычки. Выбор конкретной даты выхода дает вам время подготовиться эмоционально и физически к предстоящим дням. Люди, у которых есть установленный план, гораздо быстрее отказываются от этой привычки и остаются свободными от курения.

Вторым шагом установите расписание, которое будет помогать вам бросить курить. Основывайте свой график вокруг того, сколько табака вы в настоящее время используете, медленно сужая количество. Используйте календарь, чтобы выбрать промежуточные даты, основанные на вашей дате выхода для сокращения вашего количества в течение определенного периода времени. Вы можете решить уменьшить потребление понемногу каждую неделю до полного отказа от употребления.

Третий шаг - запишите свои причины для отказа от вредной привычки. Какова ваша причина, по которой вы хотите избавиться от табака? Записывая личные факторы, по-

буждающие вас сделать это изменение, вы можете прояснить свое чувство цели, которое пригодится в будущем, когда вы будете бороться с желанием снова начать жевать табак. Некоторые веские причины для ухода включают: вам не придется иметь дело с табачными пятнами на зубах и одежде; ваше дыхание будет свежим; язвы во рту заживут; вы сэкономите деньги, которые когда-то потратили на табак.

Начните немедленно сокращать потребление табака. Когда вы почувствуете тягу, подождите как можно дольше, прежде чем жевать.

Решите не жевать в определенных условиях. Чтобы помочь вам сократить потребление табака, составьте список конкретных мест, где вы не будете жевать, таких как секции или школы. Затем, когда вы отправляетесь в эти места, оставьте табак дома, чтобы избежать искушения.

Подумайте, что заставляет вас возвращаться к плохим привычкам. Называя эти причины и устраняя их из своей жизни, вы пройдете долгий путь, чтобы помочь себе бросить жевать табак. Плохую привычку могут поддерживать наблюдение за людьми, встреча с приятными звуками или запахами, которые вы ассоциируете с жеванием, или даже просто стресс, страх или беспокойство.

Запаситесь альтернативами табака. Заполните свои карманы такими предметами, как жевательная резинка, вяленая говядина, фрукты. Многие считают, что наличие чего-то еще, чтобы жевать помогает подавить тягу к табаку, что делает процесс выхода намного проще.

Выбросьте все следы табака.

Измените ежедневные привычки, которые напоминают вам о табаке. Ежедневные занятия, такие как просмотр телевизора или поездка в школу, могут

быть связаны с вашим желанием жевать табак. Простые изменения, такие как просмотр телевизора в другой комнате или другой маршрут на учебу, могут отвлечь вас от привычки, а также от совершения новых хобби или занятий. Наполните свои дни хорошими привычками, которые занимают время и энергию, которые вы ранее потратили на жевание табака.

Дайте себе время побыть одному, когда вам это нужно. Отказ от табака может сделать вас чрезвычайно вспыльчивым по отношению к семье, друзьям, особенно в первую неделю или около того. Когда вы почувствуете, что накаляетесь во время разговора, вежливо извинитесь. Люди поймут, и через несколько недель вы вернетесь к нормальной жизни.

Поддерживайте привычки, которые помогли вам бросить курить. Через 2 или 3 недели ваша сильная физическая тяга спадет. Продолжайте использовать методы, которые помогли вам пройти через начальную ступень, и отбросьте те, которые не помогли.

Празднуйте свои личные победы. Установите контрольные точки выхода, такие как 2 недели без табака, 3 месяца без табака и 1 год без табака. Когда эти дни наступят, отпразднуйте каждый из них, используя деньги, которые вы сэкономили на жевательном табаке, чтобы купить себе награду, пойти на ужин или отправиться в путешествие. Бросить курить - тяжелая работа, и ваши достижения стоит отметить!

Будьте здоровы! Надеюсь, наши советы позволят вам отказаться от пагубной привычки - табака!



Рисунки Фаткулина Людмила

ЕСТЬ, ЧЕМ ГОРДИТЬСЯ

Сестры Тороповы: «Будущее за ними!»



Диана Хисматулина

20 марта 2019 года ученицы 10-2 класса Образовательного центра № 2 Екатерина и Елизавета Тороповы стали лауреатами научно-социальной программы для молодёжи и школьников «Шаг в будущее». Защита работы на тему, название которой с первого раза и не запомнить, проходила в Москве. Вот как она звучит: «Исследование формообразования термохимически стойкого керамического тигля для плавки и литья титанового сплава». Нам, простым смертным, даже запомнить сложно, а девочки вместе со своими преподавателями делали расчёты, ставили химические и физические опыты, теоретически обосновывали свою деятельность.

Диплом, полученный в МГТУ имени Баумана, подтвердил высокое качество научных результатов, их успешную апробацию. Он может быть принят во внимание при по-

ступлении в высшее учебное заведение. И это неслучайно, ведь исследовательская работа актуальна в современном мире. С каждым годом увеличивается количество металлов и сплавов, которые используют при создании новых механизмов, машин, приборов.

Вам могло показаться, что Екатерина и Елизавета — ученицы, которые ориентированы только на достижение знаний. Это совсем не так! Нашему корреспонденту удалось пообщаться с девочками и их наставниками — учителем химии Ольгой Юрьевной Тесаловой и профессором кафедры «Литейное производство» и доктором технических наук, доцентом ЮУрГУ Виталием Константиновичем Дубровиным. Мы узнали о сестрёнках Тороповых много нового. Они сразу произвели впечатление доброжелательных, позитивных и — при всех своих высоких достижениях — скромных девушек. Это подтвердилось во время нашей беседы.

Корреспондент: — Вопрос к наставникам: как вы думаете, что помогло вашим подопечным достичь таких серьёзных результатов?



Виталий Константинович:

— Девочки очень старательные. У них пылкий склад ума. Они молодые, всё успевают, будущее за ними! Девочки трудились над работой без усталости. У них хорошо поставленная речь, аргументированный доклад и харизма. Это обаяние сработало ещё

на областном этапе конкурса. К ним был повышенный интерес: всё-таки близнецы выступают. А ещё они вели себя очень уверенно, знали, что хорошо подготовлены.

Ольга Юрьевна: — Да, девочки обворожили там всю комиссию, они умеют расположить к себе. Это очень хо-

рошее качество, которое поможет им и в дальнейшей жизни. Кстати, то, что девочки близнецы, сыграло свою роль: им присудили 2-ое место. Их просто лишили 1-го места и стипендии. Всё дело в том, что у нас в регионе можно защищаться вдвоём, а в Москве более строгие правила, которые не

допускают соавторства.

Но ничего, мы смогли взять себя в руки. У нас была хорошая группа поддержки. Пять одноклассниц Екатерины и Елизаветы участвовали с нами во всех мероприятиях. Они честно высидели выступления. Потом всей дружной компанией мы пошли «кутить» (смеется).



Рисунок Фаткулиной Людмилы

НАШИ ЗВЕЗДЫ

Сестры Тороповы: «Будущее за ними!»

Купили торт, гуляли по Арбату, девочки очень энергичные, любознательные. В Москве Виталий Константинович: — Они ещё и петь умеют!

Ольга Юрьевна: — Как говорят, талантливый человек талантлив во всём! Очень хорошо поют, заслушаешься!

Виталий Константинович: — И не только петь. Они ещё и спортом занимаются! Девочки приходили ко мне в лабораторию ЮУрГУ со спортивными рюкзаками, а потом сразу шли на тренировку по лёгкой атлетике. У них даже на отдыхе было всё расписано: целая культурная программа.

Корреспондент: — Девочки, как же вы всё успеваете?

Екатерина: — Доказано: чем больше человек занимается, тем больше успевает. Поэтому мы и не теряемся перед трудностями, преодолеваем препятствия, постоянно находимся в движении.

Елизавета: — Мне кажется, это так скучно — сидеть без дела, когда на свете столько интересного. Нет, это не для нас. Мы любим петь, заниматься спортом, учиться...

Ольга Юрьевна: — Спорт ведь дисциплинирует, у них каждая минута распределена и нет свободного времени! И подготовка к защите? — Частично девочки готовились здесь, ставили с Ольгой Юрьевной — прекрасным учителем химии, профессионалом своего дела — химические опыты. Часть эксперимента мы проводили в лаборатории ЮУрГУ, где есть всё необходимое оборудование. Катя и Лиза принастолько устала, что не смогла идти с ними, поси-дела в метро, по- дождала. Ведь да- гала, что девочки устроят мне та- кой марафон!

Корреспондент: — Виталий Константинович, Вы говорите, они к Вам в ЮУрГУ будем продолжать трудиться над ней.

Корреспондент: — Какие остались впечатления о защите в Москве? — Работа вызвала живой интерес, поэтому очень долго длилась дискуссия.

Елизавета: — Мы боялись, что вопросов не будет совсем. А это бы значило только одно: наша тема никому не интересна. На последнюю фразу Ольги Юрьевны и даже распределили вопросы между девочками из группы поддержки, но они не понадобились!

Ольга Юрьевна: — Причём всем давали по 1-2 вопро- са, а нас просто за- сыпали ими. Там был специалист по металлургии, он же- лал знать все по- дробности, все тон- кости работы. Де- вочки ещё и отстаи- вали свою позицию по поводу темпера-

туры плавления титанового сплава. В результате! Мы в Образовательном центре не делим детей на одарённых и неодарённых, считаем, что каждый ребёнок от природы имеет определённые способности. Их нужно развивать! Вот в этом случае преподаватели нашли хорошую тему, интересную для девочек, и вот как они раскрылись! Ребёнок должен в школе не только получать знания. Мы создаём условия для самореализации детей, для развития яркой, интересной личности, которая не боится трудностей, умеет решать проблемы!

Поддержка директора, конечно же, понадобится девочкам. Пожелаем им удачи на трудном пути науки!



Фото из личного архива

ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ

Как научить ребенка

Владислав
Рытый

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок процветал, а это значит, что необходимо научить его говорить «нет» наркотикам. Чтобы помочь ребенку избежать употребления наркотиков, помните, что маленькая профилактика стоит большого лечения. Начните говорить о вреде наркотиков со своим ребенком как можно раньше, чтобы он чувствовал себя комфортно, обсуждая эту тему с вами. Затем продолжите диалог, используя средства массовой информации, ролевые игры и моделирование, чтобы донести сообщение до вашего ребенка.

Разговоры
о наркотиках

Заложить основу для скорейшего и постоянного диалога. Ваша задача — поговорить о наркотиках как можно

раньше. Используйте повседневные ситуации, чтобы обсудить ваши ожидания относительно употребления наркотиков. Вы можете сказать: «Никогда не нужно принимать лекарство, если оно не выписано вам врачом, медсестрой или взрослым членом семьи. Принимать лекарства от кого-то другого может быть опасно».

Спросите их мнение о наркотиках. Школьники уже хорошо осознают опасность наркотиков? Если это так, вы будете знать, как донести до них свое сообщение. Вы можете сказать что-то вроде: «Что вы знаете о наркотиках?» Внимательно прислушайтесь к их реакции. Затем ответьте, предоставив некоторую важнейшую информацию и исправив любые неправильные представления.

Различают отпускаемые по рецепту лекарства и запрещенные наркотики. Дайте соответствующее возрасту объяснение в зависимости от того, что ребенок способен понять. Вы можете



сказать своему ребенку, что прием антибиотиков помогает его организму излечиться от фарингита. Однако, даже если лекарство назначено врачом кому-то другому, вы их не должны принимать.

Придерживайтесь
фактов

Дайте вашему ребенку краткое описание того, как наркотики влияют на организм, мозг и поведение человека. Если необходимо, попробуйте показать им видео на YouTube или брошюру без наркотиков, чтобы обеспечить визуальное объяснение. Вы

можете сказать следующее: «Наркотики могут изменить способ работы вашего мозга, заставляя вас

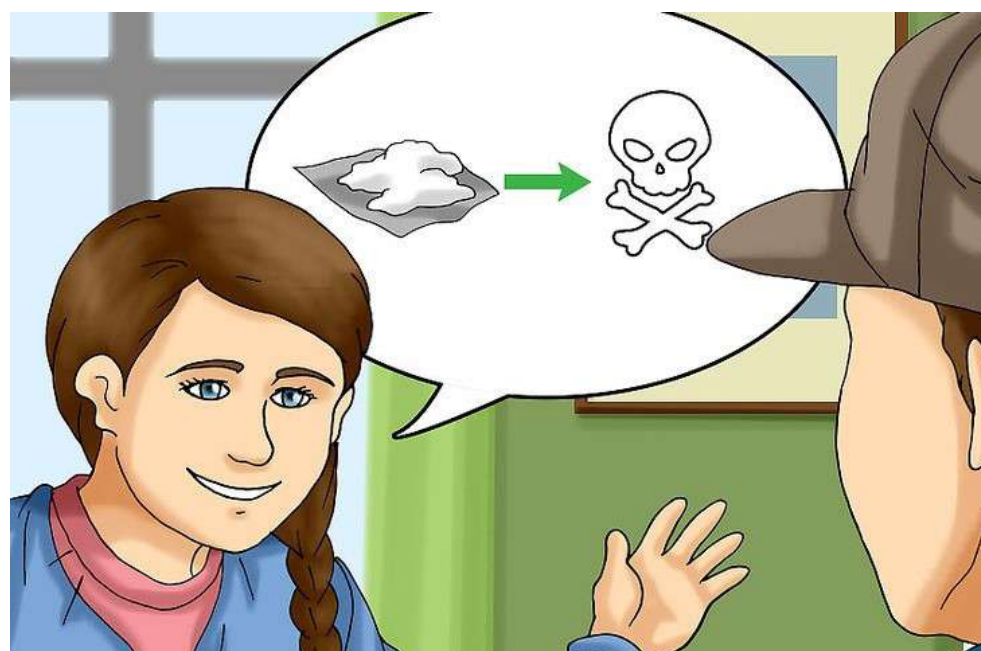
ребенка. Ложь может вызвать у них недоверие к вам позже.

Профилактика
употребления

несоблюдения правил, таким как потеря ценностей.

Придумайте ценности вашей семьи. Кроме того, разработайте некоторые последствия, которые вы можете применить, если правила будут нарушены. Передайте эти правила всем своим детям, чтобы они знали, чего от них ждут. Разместите правила на холодильнике или другой общей зоне, чтобы постоянно помнить о них.

Предложите альтернативу наркотикам, она уменьшит их шансы на их исполь-



хотеть их все больше и больше с течением времени — это зависимость. Эти изменения могут привести к тому, что вы будете бороться в школе, не хотите общаться с друзьями и даже попадете в неприятности с полицией. Затем, если вы внезапно прекратите принимать их, ваше тело может стать очень больным, потому что оно привыкло к этому препарату».

Избегайте лжи, чтобы напугать вашего

наркотиков

Подумайте о четких семейных правилах и ожиданиях. Будьте тверды в отношении ваших семейных ценностей — быть свободным от наркотиков — и установите твердые руководящие принципы, которые согласуются с этими ценностями. Следование набору правил помогает ребенку научиться самоконтролю. Кроме того, это учит вашего ребенка потенциальным последствиям

зависимости. Когда ваш ребенок участвует в конструктивной деятельности с позитивными людьми, они реже употребляют наркотики. Привлеките их к занятиям спортом, в группу или другие школьные или общественные организации, которые связывают их с детьми и взрослыми, которые за ЗОЖ. Например, вы можете сделать это требованием, чтобы каждый из ваших детей участвовал во внеурочной



НАРКОТИКИ—ЗЛО

избегать наркотиков?

**Примите участие в их жизни**

Знание того, что делает ваш ребенок и кто он рядом, жизненно важно, чтобы помочь ему избежать употребления наркотиков. Их непосредственный круг общения будет сильно влиять на их собственные убеждения и мнения.

Пригласите друзей вашего ребенка к себе домой, чтобы вы могли познакомиться с ними.

Общайтесь с родителями друзей вашего ребенка. Посе-

Проведите хорошо время с ребенком

Проводите время вместе, по крайней мере, один раз в неделю. Когда у вас есть тесная связь, ваш ребенок, скорее всего, будет уважать вас, следовать вашему примеру и будет готов говорить с вами на сложные темы. Вы можете весело провести время вместе, например, поиграть в боулинг, заняться садоводством, плаванием или рукоделием.

Используйте совместное время, чтобы

уверенности в себе. В результате ваш ребенок не будет поддаваться давлению сверстников.

Моделирование здорового Поведения

Будьте хорошим примером. Дети, как правило, следуют по стопам своих родителей, поэтому держитесь подальше от вредных привычек. Избегайте курения, переедания, чрезмерных покупок и злоупотребления алкоголем или наркотиками. Никогда не принимайте чужие лекарства, чтобы ваш ребенок видел, как вы практикуете то, о чем говорите. Дети очень восприимчивы. Даже если вы думаете, что скрываете привычку, ваш ребенок, скорее всего, знает об этом.

Уделите особое внимание поведению, способствующему укреплению здоровья.

Сделайте здоровый выбор нормой в вашей семье. Кормите свою семью питательными продуктами, занимайтесь спортом вместе, стройте хороший режим сна и справляйтесь со стрессом без веществ.

Подчеркните важность заботы о своем теле и уме, а из значимость в жизни. Это может побудить ваших детей сделать то же самое. Моделируйте способы расслабления, которые не связаны с веществами. Например, чтение, теплая ванна или музыка.

Будьте внимательны к своим близким. Не позволяйте наркотикам стать частью их жизни.

деятельности. Это уменьшает их свободное время и скуку, но это также показывает им, что они могут хорошо провести время без наркотиков.

Научите ребят сценарию ролевых игр, которые помогают им научиться говорить «нет». В какой-то момент вашему ребенку будет предоставлена возможность употребить наркотики, поэтому помогите ему подготовиться к этой возможности. Просмотрите общие сценарии, с которыми они могут столкнуться, и объясните им, как реагировать на давление со стороны

сверстников. Например, вы можете притвориться близким другом, который просит их попробовать сигарет. Пусть ваш ребенок разыграет, как он отреагирует на эту ситуацию. Во время ролевой игры дайте ребенку подсказки и обратную связь, чтобы помочь ему улучшить свою способность говорить «нет наркотикам».

Поощряйте независимое мышление

Если ваш ребенок охотно соглашается на все, что предложат друзья, он может быть в опасности употребления наркотиков в будущем. Стимулируйте незави-

симое мышление, поощряя их делать свой собственный выбор, даже когда они идут против своих друзей.



щите выступления оркестра, спортивные мероприятия и другие мероприятия, в которых участвует ваш ребенок.

Это может помочь вам лучше наблюдать, совпадают ли их взгляды с вашими.

Когда вы знаете распорядок дня и круг общения вашего ребенка, вы также лучше подготовлены, чтобы обнаружить признаки проблемы и вмешаться, когда это необходимо.

построить прочную основу для общения. Говорите обо всем—о своих друзьях, об учебе, об интересах и мнениях о мире.

Хвалите своего ребенка, чтобы помочь построить здоровую самооценку. Часто привлекайте внимание к успехам и усилиям вашего ребенка и обязательно отмечайте их за хорошую работу.

Позитивное взаимодействие между вами и вашим ребенком может снизить их шансы на отсутствие



Рисунок Фаткулиной Людмилы

ГРАМОТНЫМ БЫТЬ МОДНО

Как быть успешным



Симонова
Марина

Школа - это всегда ошеломляющий опыт, с большим количеством дел и ограниченным временем на их выполнение. Для того чтобы максимально использовать свое время в школе, вам нужно успевать на занятиях, пользоваться внешкольными возможностями и думать о будущем после окончания школы. Учеба может быть веселым и захватывающим временем, особенно если вы стремитесь к успеху. Пользуясь нашими советами, вы всегда будете получать удовольствие от учебы.

1. Ходите на уроки. Не думайте, что будете хорошо успевать, если начнете пропускать уроки. Каждый пропущенный урок - пропущенное содержание из полной картины по предмету. Пропускайте занятия только в том случае, если вы действительно больны—слишком больны, чтобы извлечь из занятий что-то стоящее.

Если вам нужен стимул, подумайте о стоимости каждого часа занятий. В среднем репетитор берет 500 рублей за час занятия. В школе же образование бесплатное. Не ходить на занятия - это почти то же самое, что сжигать деньги тысячами. Вы бы так поступили? Подумайте, что можно было бы приобрести на эти деньги.

2. Относитесь ответственно к ведению тетради. Делайте заметки. Ваша память не так хороша, как вы думаете. В школе, вероятно, будет много вещей, занимающих место в вашем голове. Делая качественные конспекты, вы будете продолжать заниматься в классе и получите хорошую основу для самостоятельной подготовки или сдачи экзамена. Учитесь видеть и выделять наиболее важную информацию.

3. Принимайте активное участие на уроках. Не сидите без дела. Задавайте вопросы своим учителям, отвечайте, если они задают вопросы, и участвуйте в обсуждениях. Активное участие в занятиях позволит вам быть вовлеченным в изучение материала и поможет лучше понять, что нужно делать на уроках преподавателю.

Сидите за первыми партами или, по крайней мере, не на последних. Впереди вас всегда заметит учитель, и вы будете меньше отвлекаться.

4. Уделяйте учебе достаточное количество времени. Успех в школе зависит от того, готовитесь ли вы вне класса, поэтому тратьте время на просмотр своих заметок и чтение учебника при подготовке к каждому уроку. Когда вы занимаетесь, найдите тихое место и удалите внешние отвлекающие факторы. Учеба - это всегда труд и старание.

Совместная работа с одноклассниками может быть полезна. Но также лег-

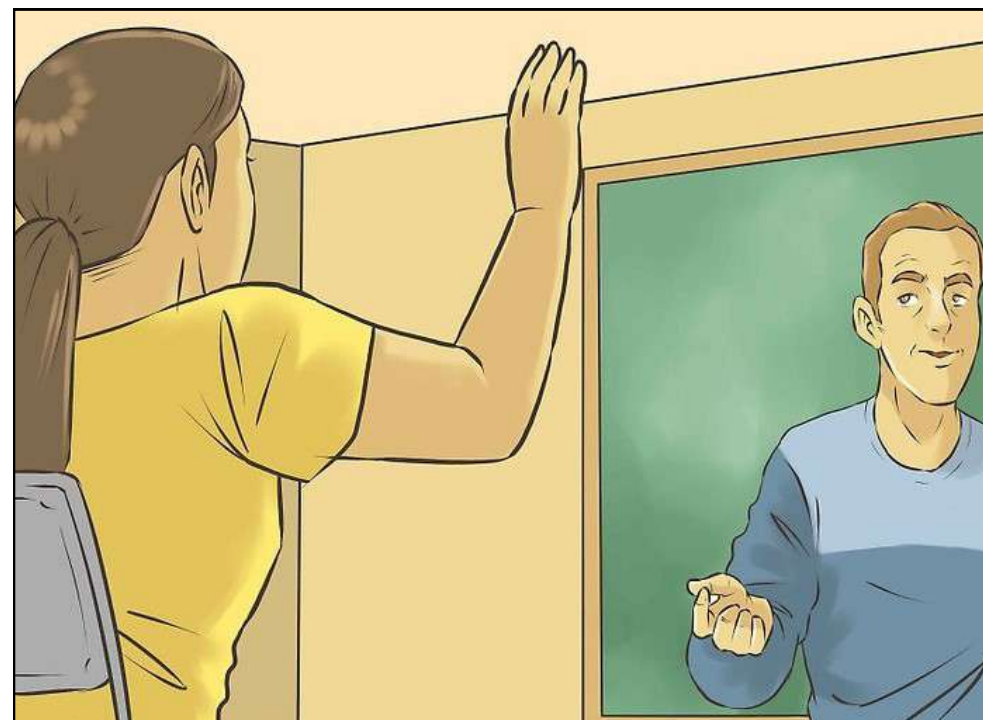
ко сбивает с пути. Убедитесь, что вы нашли группу, которая рассматривает материал и проводит большую часть своего времени на самом деле изучая его, а не в телефоне.

5. Не зубри! Быть успешным учащимся - это не просто сдавать тесты; это сохранение полезной информации для практических целей. Когда вы зубрите, вы можете вспомнить достаточно, чтобы сдать экзамен, но велика вероятность, что вы забудете большую часть этого через день или два. Запоминание материала его на потом - это разумная инвестиция в успешное будущее.

Интервал между учебными занятиями в течение нескольких дней - лучший способ убедиться, что вы помните материал. Вместо того, чтобы тратить 9 на подготовку к тесту, начните готовиться понемногу за несколько дней. Если вы можете планировать учебу заранее, то еще лучше распределить свое обучение на несколько недель.

6. Избегайте прокрастинации. Ни один учитель никогда не жаловался на то, что его ученики заканчивают задание раньше времени. Выделение времени на выполнение одной задачи позволит снизить уровень стресса и повысить вероятность выполнения других задач в срок.

Иногда вам придется поздно ложиться спать, чтобы закончить задание. Откладывание дела на потом только прибли-



МОДА НА ГРАМОТНОСТЬ

УЧЕНИКОМ

зит бессонные ночи, а раннее выполнение работы может помочь вам получить более регулярный сон.

Поставьте перед собой регулярные цели, например, писать 200 слов в день на эссе или решить шесть математических задач. Эти маленькие цели кажутся легкими для достижения, поэтому вы с меньшей вероятностью будете откладывать их на потом. Однако достижения будут накапливаться быстро.

Старайтесь не впускать родных в свою работу. Внешняя мотивация, такая как «я должен сделать это, чтобы мои родители не злились на меня», не так сильна, как внутренняя мотивация, такая как «я хочу хорошо сдать этот экзамен, чтобы мои хорошие оценки помогли мне поступить в медицинскую школу». Постановка перед собой позитивных целей и напоминание о том, что ваша работа поможет вам их достичь, может помочь подавить прокрастинацию.

7. Общайтесь со своим учителями. Они хотят, чтобы вы хорошо учились, поэтому не стесняйтесь задавать вопросы о материале. У каждого учителя есть свободные часы работы, поэтому зайдите, чтобы задать вопросы, обсудить свои оценки. Это может позволить им узнать больше о вас, ваших сильных и слабых сторонах и обеспечить лучшую обратную связь для улучшения вашей работы.

Не забудь про своих одноклассников. Многие из них лучше чем ты разбираются в этом предмете. В большом классе, скорее всего, именно они активно работают на уроке и получают хорошие оценки.

Договаривайтесь о встрече с учителями заранее. Если ваш учитель впервые услышит о вас в ночь перед вашим промежуточным экзаменом в конце четверти, он может не воспринимать вас так серьезно, как если бы вы приходили раньше и часто задавали вопросы. Помните, учителя

очень много работают.

8. Быть уверенным. Отношение большинства учеников к классу определяет их успешность. Верьте, что вы можете изучить материал и добиться успеха, и вы увеличите свои шансы на успех. Не думайте о том, насколько все сложно, а о том, как вы собираетесь преодолеть эти трудности. Не ругайте во всех бедах учителя, а старайтесь улучшить свой результат.

Если вы от природы застенчивы или боитесь поделиться своим мнением в классе, напомните себе, что учитель хочет, чтобы вы учились. Класс - это «безопасное пространство» для того, чтобы люди могли делиться своими мнениями, задавать

вопросы и вести дискуссии. Старайтесь не волноваться о том, что ваш вопрос прозвучит глупо - скорее всего, многие ваши одноклассники хотят задать этот же вопрос, но слишком боятся. Вы можете стать первопроходцем.

Примите участие во внешкольной жизни. Вы не всегда сможете найти интерес в классе. Найдите группы и занятия, которые вам нравятся, или, возможно, включают практические навыки для вашей учебы. Эти мероприятия также являются отличным способом познакомиться с новыми людьми и завести друзей.

Посещайте школьные мероприятия. В школе много культурных, интеллектуальных и спортивных

конкурсов, доступных для вас. Воспользуйтесь этими преимуществами и примите участие в культурной жизни школы, некоторые из которых вы, возможно, никогда не сможете повторить.

Организируйте свое время. Развивайте в себе самостоятельность. Дайте каждому событию и назначению приоритет, основанный на времени, и его важности для достижения ваших конечных целей. В вашем расписании должна быть не только академическая работа, поэтому выделяйте время на личные дела и интересы.

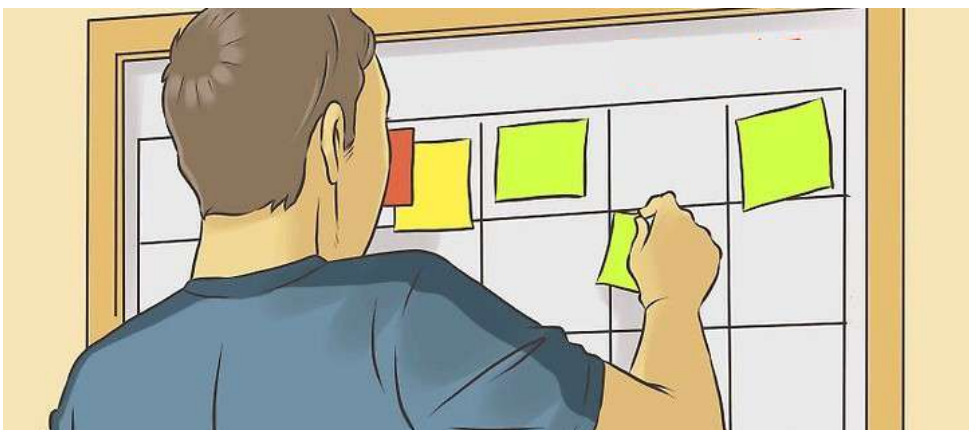
Одна вещь, которую вы можете обнаружить, это то, что ваш график слишком перегружен между классом, работой, социальными меро-

приятиями и другими видами деятельности. Организация вашего расписания иногда может означать, что вы знаете, когда нужно что-то вырезать.

Подружитесь со сверстниками. Один из лучших способов убедиться, что вы успешны в школе, - это подружиться с самыми разными людьми и посвятить себя общению с ними. Создание сильной социальной сети в школе также связано с лучшей производительностью труда в более позднем возрасте.

Это не значит, что вы должны проводить каждую ночь на вечеринках и прогуливать уроки и домашние задания. Вместо этого стремитесь к здоровому балансу. Вы даже можете привлечь своих друзей к участию в занятиях и других школьных мероприятиях, таких как спортивные или дискуссионные команды.

Начните применять наши советы в школьной жизни, и вы убедитесь, что она будет меняться. Будьте успешны.



ПРЕДУПРЕЖДЕН—ВООРУЖЕН

Агрессивный Интернет:



Юлия
Зубова
Нач. Окончание с. 14

Интернет-это огромная часть повседневной жизни многих людей. Сеть – это весело, полезно и

зательно примените сочетание цифр, символов и букв, как прописных, так и строчных. Избегайте употребления одних и тех же паролей для нескольких учетных записей. Их труднее запомнить, но это сохранит вашу информацию.

Попробуйте сократить фразу. Например, фраза «Я люблю

гие совершают эту ошибку. Задумайтесь, сколько ваших знакомых используют простые пароли, перечисленные выше?

Используйте менеджер паролей, чтобы обезопасить их сохранность. Менеджеры автоматически генерируют и хранят надежные, уникальные пароли для каж-

учетных записей. Она делает запись еще более защищенной, требуя дополнительной информации для входа в систему, например кода, отправленного на ваш телефон. Многие крупные провайдеры электронной почты и аккаунты в социальных сетях предлагают эту услугу. Чтобы проверить,

формацию опасности.

Избегайте сайтов с ошибками в написании или плохой грамматикой, они могут быть опасными подражателями законных сайтов. Также обратите внимание на сайты, которые имеют много всплывающих окон.

Выйдите из системы, когда закончите ее использовать. Вход на сайт создает файл cookie в браузере, который идентифицирует вас и, в случае кражи, может скомпрометировать вашу учетную запись. Это особенно важно на сайтах, содержащих конфиденциальную информацию, такую как номер вашего банковского счета или кредитной карты, поэтому всегда лучше выйти из системы, как только вы закончите работу в ней.

Выйдите с каждого сайта, который вы используете на компьютере или в Сети. Выходите из любого Интернет-банка или торгового сайта, который вы используете, даже на вашем домашнем компьютере и в Сети. Как правило, это нормально, чтобы ваш домашний компьютер был подключен к такому учетным записям, как электронная почта или социальные сети, при условии, что вы убедитесь, что в компьютер заблокирован, если когда-либо отойдете от него.

Безопасное использование социальных сетей и электронной почты

Сделайте ваши профили приватными. Сохранение личных страниц в социальных сетях может затруднить незнакомцам возможность связаться с вами в Интернете или получить доступ к вашей информации. Выберите опцию, которая делает ваш профиль видимым только для вас или ваших друзей. Перейдите в Настройки учетной записи и меню Безопасность или конфиденциальность, чтобы просмотреть и изменить уровень конфиденциальности. Даже если вы решили оставить свой профиль открытым, убедитесь, что важная информация, такая как ваш адрес и номер телефона, скрыта.

Просмотрите, какая информация является общедоступной в ваших социальных сетях. Важная информация в аккаунте может стать общедоступной, особенно если вы недавно сделали или отредактировали свой профиль. Перейдите в раздел приватности своей учетной записи, чтобы проверить, какая информация в настоящее время доступна людям, которые не являются вашими друзьями. Делайте это каждые несколько месяцев, чтобы убедиться, что все, что вы хотите быть частным остается таким.

Подумайте, не пожалее ли вы о том, что опубликовали ранее. Часть безопасности в Интернете – это знание того, что можно и что нельзя публиковать. Возможно, в



информативно, но также может быть опасно, независимо от того, насколько безопасно вы себя чувствуете во время посещения всемирной паутины. Пользуясь хорошими методами обеспечения безопасности в Интернете, вы можете защитить свою конфиденциальную информацию и личную жизнь. Воспользуюсь ими, вы уберете себя от многих проблем.

Защитите свои пароли. Используйте надежные, уникальные пароли. При создании пароля для учетной записи обя-

решать уравнение с тремя неизвестными» может стать паролем «Ялрусзн». Более длинные пароли всегда надежнее, поэтому попробуйте использовать любимую цитату или строку из песни, книги или фильма. Помните, что некоторые веб-сайты имеют ограничения по длине пароля, поэтому обязательно соблюдайте правила.

Избегайте использования обычных паролей, таких как «123456», «пароль», информация о себе, которую другие могут легко узнать (например, прозвище, вашу улицу или имя домашнего животного). Очень мно-

го аккаунта. Вы просто создаете один мастер-пароль для программы и позволяете ей сохранить все остальные. Некоторые менеджеры паролей используются бесплатно, в то время как другие премиальные опции доступны за отдельную плату. Сегодня популярен Dashlane. Можно найти и другие в Интернете.

Также можно использовать встроенный в браузер сервис синхронизации паролей, хотя он считается более уязвимым для взлома, поэтому используйте его с осторожностью.

Включите многофакторную аутентификацию для своих

имеет ли учетная запись многофакторную аутентификацию, посмотрите страницу настроек сайта. Этот дополнительный шаг может показаться раздражающим, но он защитит вашу информацию.

Регистрируйтесь только на законных сайтах. Подумайте очень тщательно, прежде чем создавать учетную запись на веб-сайте, даже если для этого просто требуется указать свой адрес электронной почты. Независимо от того, насколько надежны ваши пароли, использование их на небезопасных сайтах подвергнет вашу ин-

ЗНАНИЕ—СИЛА

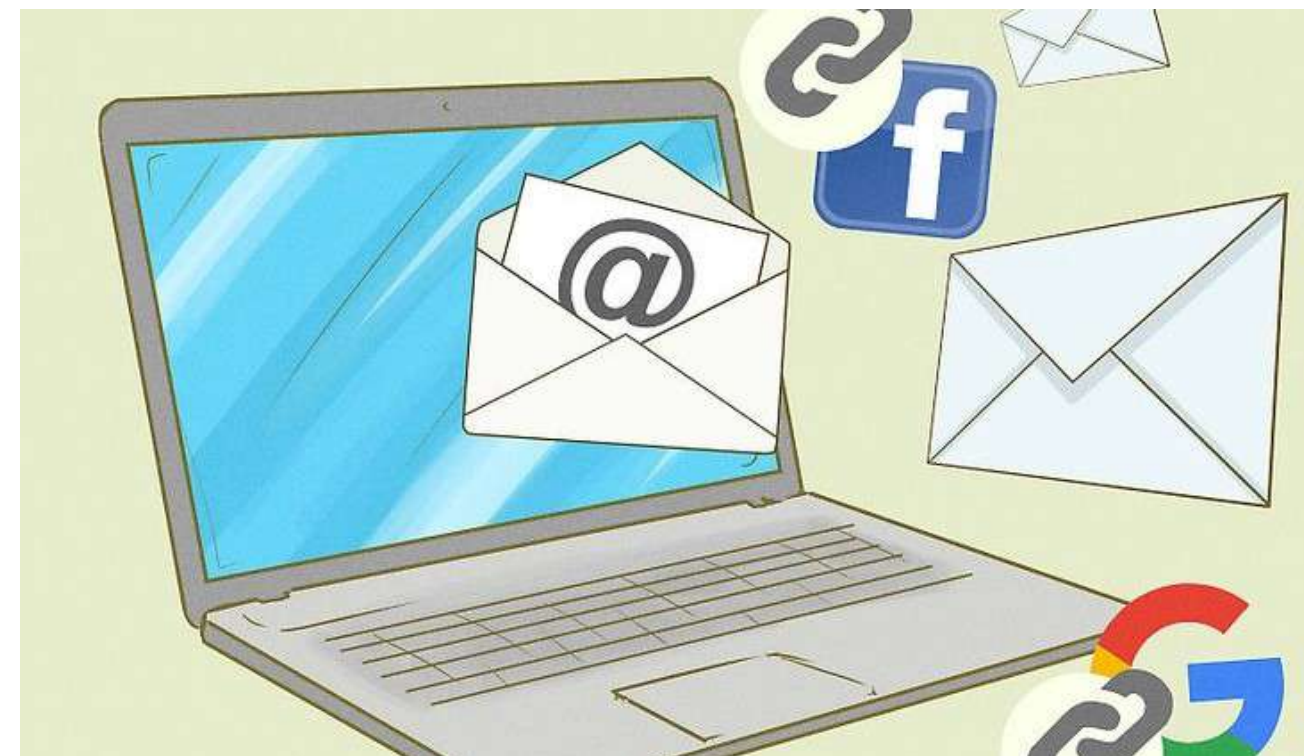
как обезопасить себя

данный момент Вы чувствуете себя прекрасно, публикуя что-то неуместное или провокационное, но помните, что эти сообщения могут быть сняты, просмотрены и доступны людям во всем мире, даже если вы их удалили. Как правило, спросите себя, является ли ваша должность той, которой вы хотели бы поделиться с родителями, учителями или будущими работодателями. Если ответ отрицательный, не публикуйте.

Просмотрите записи, фото на которых вы отмечены, прежде чем подтверждать себя на них. Вы можете предотвратить привязку к вашему аккаунту чего-либо вредного или неудобного, включив функцию проверки тегов. Это особенно важно, если страницы ваших друзей настроены на приватность; сообщение или изображение, в котором они вас отмечают, может стать известным кому угодно.

Включите просмотр тегов в настройках конфиденциальности. Вы получите уведомление, когда кто-то отмечает вас в сообщении, а затем у вас будет возможность одобрить тег и поместить сообщение в свой аккаунт или отклонить его. Если вы все еще беспокоитесь о фотографии, даже после удаления тега, поговорите с плакатом о его удалении.

Никогда не давайте личную информацию кому-то, с кем вы познакомились в Интернете. Это может звучать банально, но все равно важ-



но помнить данный пункт. Независимо от того, насколько хорошо вы можете думать, что знаете кого-то, кого вы встретили в Сети, вы никогда не можете быть уверены в том, кто они и могут ли они быть опасными.

Избегайте предоставления контактной информации, такой как: ваше имя, адрес или номер телефона, а также другой, которая может облегчить вам поиск, например, вашей школы или рабочего места.

Будьте осторожны при личной встрече с человеком, с которым вы познакомились в Интернете. Лучше всего не встречаться с людьми, с которыми вы общались только онлайн, но в некоторых ситуациях это может потребоваться — например, если вы продали что-то на Avito или Юле. В таких случаях встречайтесь в общественном месте и приводите с собой друга или родителей. Обязательно сообщите кому-нибудь, с кем

вы будете и как долго. Если вам еще нет 18 лет, никогда не соглашайтесь встретиться с кем-то лично с виртуальным другом.

На форумах используйте никнеймы, не дающие определить ваш пол. Даже частные или приглашающие чаты могут быть более опасными, чем традиционные социальные сети, поэтому будьте особенно осторожны, чтобы защитить свою личность. Используйте нейтраль-

ный псевдоним, если можете, и избегайте публикации своих фотографий или ссылок в других социальных сетях.

Не открывайте электронные письма или файлы от людей, которых вы не знаете. Фишинговые мошенники — это люди, которые используют поддельные электронные письма или сообщения, чтобы заставить вас поделиться личной информацией. Если вы видите письмо с незнакомого адреса

или с адреса, который вы знаете, но с подозрительным сообщением, переместите его в папку «Спам».

В письме также могут содержаться ссылки, которые могут выглядеть законными, но никогда не нажимайте на них, пока не убедитесь, что это достоверный источник.

Если вы знаете человека, чья электронная почта использовалась, сообщите ему, что его аккаунт был взло-

ман, и расскажите о фишинге, подав жалобу в центр жалоб администратору сайта. Фишинговые мошенники часто ищут ваш банковский счет, поэтому будьте особенно осторожны, если вы получите электронное письмо с запросом денег, учетных данных для входа или инимную информации.

Использование безопасных сайтов и Сетей

Избегайте кликов на сайты, которые выглядят фальшивыми или мошенническими. Если вы даже немного знакомы с Интернетом, скорее всего, вы можете распознать плохие ссылки по следующим признакам: плохая грамматика, всплывающие окна, заголовки «наживки» или ложный веб-адрес. Избегайте кликов по этим сайтам и никогда ничего не загружайте с них. Время, проведенное на таких сайтах, может привести к заражению вашего компьютера вирусом или вызвать его сбой.



ПЕРЕД ВЫБОРОМ

Как сдать ЕГЭ



Юлия
Беринцева

В жизни нет никаких бумажных тестов. Но в школе они, кажется, все время такие. И их количество растет с каждым годом. Пройти контроль думается очень просто: прочитать материал, пришел в класс, и все решил. Однако часто экзамен становится сложным испытанием. Попробуем понять, как эффективно учиться, как заставить свой мозг работать и какие шаги предпринять во время теста, для его успешного решения.

Настроиться. Прежде чем вы начнете идти по пути к успеху на экзамене, вы будете гораздо более продуктивны и сосредоточены, если вы организуетесь.

Составьте расписание. Ваша жизнь, вероятно, насыщена разнообразием, социальными обязательствами и делами, которые вы предпочли бы делать. Поэтому составьте расписание и придерживайтесь его.

Определите дни для подготовки к конкретному экзамену. Каждое занятие посвящайте новой теме. Имейте цели на каждый урок. Это может быть тема, время или главы в учебнике. Это позволит вам видеть плоды вашего труда.

Если у вас есть более одного экзамена, не забудьте расставить приоритеты. Вам не нужно изучать то, что вы хорошо усвоили

раньше. Вы можете тренироваться по простым темам в перерывах между изучением сложного материала.

Возьми все свои материалы занятий. Даже те задания, которые вы выполнили давным-давно, могут пригодиться. Очень важно иметь при себе ваши пробные тесты. Вам нужно хорошо понимать, какие типы заданий встретятся на контроле.

Приготовьте все, что

зуйте маркеры, чтобы выделить важную информацию. Используйте один цвет для основных понятий, другой – для словаря, а третий для хронологии событий. Когда вы просматриваете свои заметки, их будет намного легче запоминать.

Сделайте свои собственные диаграммы, графики и диаграммы из информации. Иллюстрированный материал намного легче вспоминать, когда вы сиди-

держивайтесь свободной схемы.

Не сидите на месте. Оказывается, когда вашему мозгу надоедает читать о фотосинтезе, сидя в своей спальне, вам действительно полезно пойти в кафе и начать читать информацию с телефона. Вот в чем суть: учитесь в разных местах. Наш мозг создает ассоциации между нашим окружением и тем, что происходит. Чем больше у вас ассоциаций, тем сильнее связь.

Делайте перерывы.

де чем тратить часы на чтение параграфов, которые вы совсем не понимаете, поработайте над общей картиной. Посмотрите общие концепции, прежде чем пытаться запоминать подробности. Поняв концепцию, вы каждое отдельное занятие можете изучать часть конструктора

Поработайте с друзьями. Работа в группе может быть эффективна (если вы хорошо работаете совместно с кем-то). Для лучшего результата

цию интерактивной.

Важно знать, что путь к знанию эффективен для вас. Дело в том, что все люди разные. Некоторые исследования говорят, что вы должны заниматься непосредственно перед сном или сразу после пробуждения – это время, когда ваш мозг, скорее всего, будет поглощать информацию и удерживать ее. Другие говорят, что лучше учиться второй половине дня. Некоторые

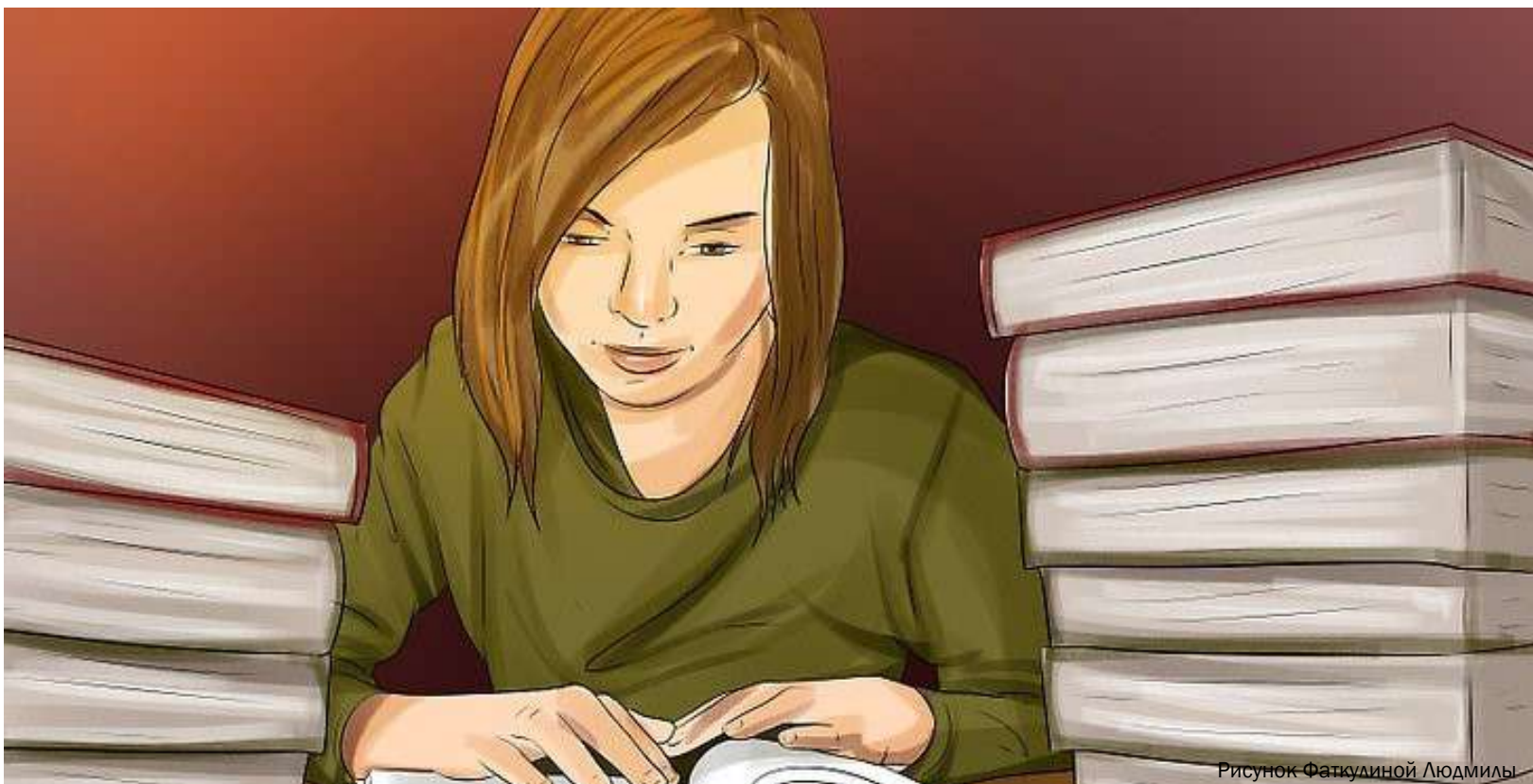


Рисунок Фаткудиной Людмилы

вам может понадобиться. От скрепок для бумаг до маркеров и дополнительных подушек, получите это сейчас.

Хорошо питайтесь. Пейте много воды и питайтесь полезными продуктами (недавние исследования говорят, что темный шоколад повышает способность к обучению). Если вы чувствуете себя обессиленным, выпейте немного кофе.

Сделайте свои заметки яркими. Самое замечательное в обучении – это то, что вы можете делать это так, как вам хочется. Переработайте материал в нечто приятное для глаз. Используйте

те за столом во время теста. 40% всех выбросов углерода приходится на сельскохозяйственную промышленность? Похоже, прошло время для круговой диаграммы.

Возможно, вам действительно будет полезно переписать свои заметки. Исследования показывают, что, подвывая себя воздействию информации различными способами (то есть, вместо того, чтобы просто читать ее, вы также пишете основные мысли), она дольше остается в вашей памяти. Но не переписывайте полностью все – при-

это не слабина – это стратегия. Наука, которую вы можете ненавидеть, говорит, что перерывы помогают вашему мозгу вернуться в игру и восполнить внимание. Так что делайте 5-или 10-минутный перерыв каждый час.

Если вы настроены серьезно, сделайте перерыв, чтобы сделать несколько прыжков или пробежки. Заставляя вашу кровь прокачиваться, вы принуждаете ваш мозг работать. Пойти ненадолго в спортзал – это здорово. Физические упражнения повышают работоспособность.

Сначала разберитесь с концепциями. Прежде-

назначьте для своей команды лидера (вы можете быть им по очереди). Лидер направляет группу на верном пути.

Выясните, что вы изучаете и какие методы используете, прежде чем встретиться. Наличие целей облегчает их достижение. Пусть все придут подготовленными, насколько это возможно. Один друг, который расслабляется и не принимает подготовку всерьез, разрушает всю группу. Лучше с ним не иметь дело.

Принесите еду, напитки и сделайте это как можно веселее. Опросите друга, начните обсуждение и сделайте информа-

люди хорошо работают в группах, в то время как другие предпочитают быть в одиночестве. Делайте то, что кажется вам полезным.

В то время как некоторые посчитают статью бесполезной, кто-то найдет в ней ключ к успешной сдаче экзамена. Нужно искать разные способы обучения. Вы предпочитаете смотреть видеоролики? Читать? Говорить об этом? Какой способ поможет вам запомнить материал? Сосредоточьтесь на этой методологии, когда будете учиться. У вас все получится, только учитесь с удовольствием!

ПСИХОЛОГИЯ ЦВЕТА

О чем говорит цвет?

Симонова
Марина

Однажды на уроке литературы Любовь Васильевна познакомила нас с методикой, при помощи которой можно проанализировать характер героя, зная только имя, фамилию и отчество. Я решила проверить, можно ли применить её к реальному человеку? Попробую подробно описать эту методику.

Сначала нужно написать 6 гласных звуков: а, и, о, у, э, ы. Хорошо подумайте, с каким цветом ассоциируется у вас каждый

из них? Например, для меня звук а — красный, как цвет пламени человеческих чувств, обозначает жизненную энергию. И — синий, наверняка каждому из вас представилось море, а, может, утреннее или вечернее небо. Сколько поэтов и писателей восхищались их красотой. Недаром это цвет романтиков и мечтателей, людей, которые могут летать в облаках, уйти от реального мира или уйти с головой в творчество. Э — зелёный. Обозначает возрождение и надежду, расцветающие так же, как и первые ландыши весной. О — жёлтый, у него двойное обозначение. Если вы представили ярко-жёлтый, то это черта доброго, светлого человека, который может обогревать своим теплом окружающих, может

поддержать и помочь в нужную минуту. Но если цвет грязно-жёлтый, то это символ нечистоплотности души, такой человек может быть не до конца открыт и честен к вам. У — коричневый, цвет земли, и, как вы уже догадались, он тоже имеет две противоположные трактовки. На плодородной земле можно вырастить много разных видов растений и получить хороший урожай, можно найти тысячи видов минералов. Это щедрость. Но также земля принимает и погибших, не оставляет ни следа. Это скупость. И, наконец, Ы — чёрный. Может быть как червоточина в яблоке или как клякса на прекрасном рисунке. Ему ничего не стоит испортить впечатление и вызвать отвращение. Этот цвет иногда со-

ставляют с чувством ненависти. Однако чёрный может и подчеркнуть достоинства характера.

Согласные звуки также имеют большое значение. Звонкие — активность в социуме, а также принятие разумных решений в незнакомой ситуации, внутренняя интуиция. Глухие — означают, наоборот, насколько сильно человек закрыт или недоверчив к другим. Твёрдые — жизненный стержень, который у вас уже есть или может сформироваться в будущем. Мягкие — способность уступить, ещё могут обозначать доброту.

Напишите фамилию, имя, отчество нужного вам челове-

ка, составьте звуковую схему и подсчитайте количество согласных и гласных. Сравните получившийся результат на бумаге и в реальной жизни. Советую сначала провести этот эксперимент над теми, кого вы хорошо знаете, а после переходить к незнакомым и новым для вас личностям. Например, когда я провела анализ своего имени, то получила результат: зв — 9, тв — 8, мяг — 5, глух — 2, а — 5, и — 2, о — 2, э — 3. Я могу сориентироваться в новой обстановке, обладаю внут-

ренним стержнем и принципами, которые сопровождают меня из года в год, но могу уступить собеседнику, понять его, постараться приободрить и подарить частицу внутренней энергии. Могу быть отстранённой от людей и реальности, когда что-то создаю или занята любимым творческим делом. Верю, что будущее в наших руках.

А какие у вас получились результаты? Не забудьте оценить метод и написать в комментариях, помог ли он вам.



Фото Симонова Марина

БЕЗОПАСНЫЙ ИНТЕРНЕТ

Агрессивный Интернет

Оконч. Начало с. 10

Чаше удаляйте историю посещенных страниц, чтобы сохранить конфиденциальность. Многие сайты имеют доступ к вашим куки-файлам, небольшим текстовым файлам, которые записывают ваши предпочтения и позволяют сайтам реагировать на них, зачастую чтобы показать более релевантные объявления для вас.

Однако файлы cookie также могут быть использованы хакерами для получения личной информации. Удаляйте файлы cookie каждый месяц, чтобы

блокировки в поле URL.

Используйте частные сети Wi-Fi, но не общественные. Общественный Wi-Fi – тот, который вы можете найти в ресторанах, отелях или аэропортах – часто не защищен, что облегчает взлом вашего компьютера. Подключайтесь к незащищенной Сети только в случае крайней необходимости и помните о рисках, с которыми можете столкнуться. Если вы часто нуждаетесь в соединении вне дома, пользуйтесь мобильным Интернетом

Подключайтесь с

носным контентом. Не забудьте загрузить только из законного источника, например, из интернет-магазина Chrome, чтобы убе-

За отдельную плату вы также можете скачать брандмауэр от авторизованных продавцов, таких как Norton, McAfee или Microsoft.

Безопасность.

Автоматически зашифрованные телефоны – это айфоны, новые андроиды и пиксельные телефоны Google. Вы може-

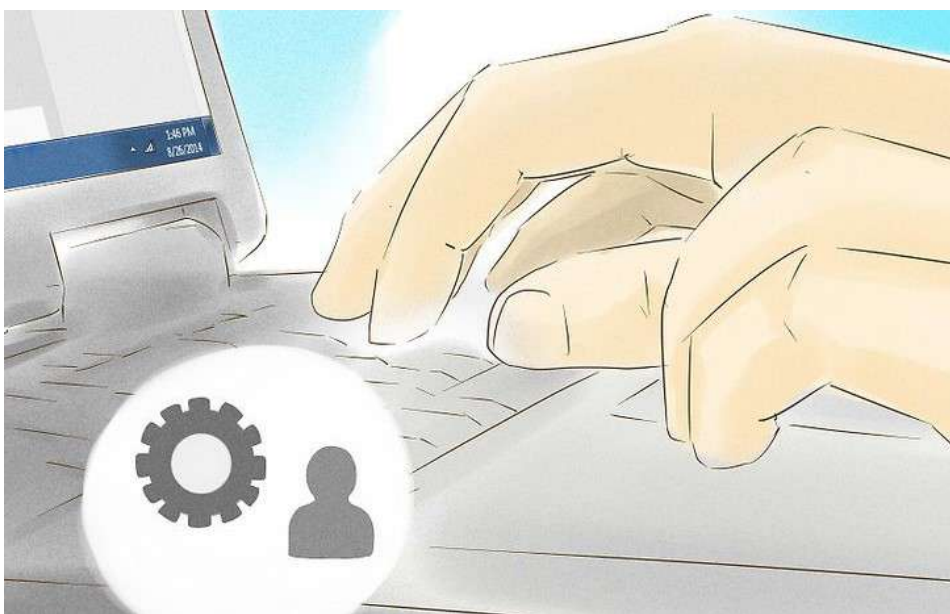
газины, такие как Apple app store или Google Play store, обычно считаются безопасными местами для покупки приложений. Никогда не загружайте приложения с любого другого сайта.

Не забудьте ознакомиться с требованиями, условиями и положениями приложения, прежде чем устанавливать его. Это будет долго и, вероятно, скучно, но важно, чтобы вы точно знали, что устанавливается на ваше устройство.

Загрузите программное обеспечение безопасности для дополнительной защиты. Для наиболее надежной защиты смартфона, вы можете купить мобильный пакет безопасности. Эти инструменты обычно поставляются с брандмауэром и защитой от нежелательной почты, а также GPS-трекингом, чтобы помочь вам найти потерянное или украденное устройство.

Некоторые пакеты безопасности также имеют возможность удаленной блокировки, чтобы предотвратить использование украденного телефона.

Вы потратили много времени на чтение этой статьи. Для ее написания у нас ушло его еще больше. Надеемся, что эти траты были не напрасными. Храните вашу личную жизнь и конфиденциальные данные в недосягаемости от злоумышленников. Берегите свою жизнь.



Рисунки Фаткулиной Людмилы

стереть любую личную информацию в них.

Делайте покупки в Интернете на зашифрованных сайтах. Когда вы делаете покупки онлайн, проверьте URL-адрес, чтобы убедиться, что он начинается с «https» вместо «http». «S» означает, что веб-сайт защищен и шифрует ваши данные, чтобы их нельзя было украсть.

Защищенные сайты также должны иметь небольшой значок

осторожностью и на вашем смартфоне. Если вы можете, подтвердите имя и логин требования Wi-Fi с соответствующим персоналом перед подключением.

Используйте антивирусное расширение в вашем браузере. Для дополнительной безопасности в Интернете вы можете скачать антивирусное расширение, чтобы проверить безопасность сайта, заблокировать всплывающие окна с вирусами или вредо-

диться, что расширение безопасно.

Установите брандмауэр для защиты домашней сети. Брандмауэр – это электронный барьер, который препятствует несанкционированному доступу устройств к компьютеру или телефону. Многие компьютеры предварительно загружаются с брандмауэром; перейдите в раздел безопасности вашего компьютера, чтобы проверить, есть ли он у вашего устройства.

Держите программное обеспечение вашего компьютера в актуальном состоянии, обновляйте его. Большинство обновлений программного обеспечения поставляются с обновлениями безопасности, поэтому важно, чтобы у вас всегда была последняя версия. Для удобства включите автоматическое обновление в настройках Вашего компьютера.

Оставайтесь в безопасности на вашем смартфоне

Включите программное обеспечение шифрования на вашем телефоне. Многие смартфоны приходят зашифрованными, что означает, что их программное обеспечение шифрует вашу информацию, чтобы она не была доступна неавторизованным пользователям. Чтобы проверить, зашифрован ли ваш телефон, перейдите в его настройки и нажмите на вкладку

те включить шифрование программного обеспечения на вашем Android в меню безопасности. Для дополнительной защиты вы можете скачать приложения шифрования из app store или Google Play.

Установите Bluetooth в положение «не обнаруживается». Если вы видите неизвестный запрос Bluetooth для сопряжения с вашим устройством, сразу же игнорируйте или отклоняйте его. Будьте особенно осторожны в людных местах, где потенциальные хакеры находятся в пределах досягаемости вашего Bluetooth, таких как рестораны и общественный транспорт.

Загружайте приложения только из проверенных магазинов. Самый простой способ для вирусов, чтобы попасть в ваш телефон через загрузки, как приложения. «Официальные» ма-