

Тест №12 «Используй интернет с целью»

❖ Для сохранения важной информации на компьютере рекомендуется:

- А. Хранить файлы исключительно на рабочем столе компьютера.
- В. Создавать резервные копии важных файлов на внешние носители или облачные сервисы.
- С. Удалять старые версии документов без дополнительного копирования.
- Д. Никогда не пользоваться облаком, поскольку оно небезопасно.

❖ Когда общаешься с друзьями в социальной сети, какая настройка профилей важна для твоей безопасности?

- А. Доверять абсолютно каждому человеку, которого встречаешь в интернете.
- В. Открывать профиль для всех пользователей интернета.
- С. Ограничивать видимость своей страницы и контактов только близкими людьми.
- Д. Добавлять новых друзей автоматически, не проверяя их личность.

❖ Размышляя над покупкой нового гаджета в интернете, самое важное действие перед оплатой — это:

- А. Покупать товар только на первом попавшемся сайте, который обещает самую низкую цену.
- В. Провести исследование отзывов покупателей и проверить репутацию продавца.
- С. Сразу совершить покупку, не читая условия доставки и возврата товара.
- Д. Оплатить заказ картой друга, чтобы сэкономить собственные средства.

Тест №13 «Будь осознанным в уведомлениях»

❖ Что такое «уведомление» на смартфоне?

Специальная программа для игр.

- А. Короткий сигнал или сообщение от приложения о каком-либо событии
- В. Вид обоев на экране блокировки.
- С. Функция для увеличения громкости.

❖ Как часто стоит проверять уведомления?

- А. Каждые 5 минут, чтобы ничего не пропустить.
- В. По настроению, когда захочется.
- С. В специально отведённые для этого промежутки времени (например, раз в час или два).
- Д. Только когда телефон вибрирует или издаёт звук.

❖ Может ли большое количество уведомлений влиять на настроение?

- А. Нет, уведомления никак не связаны с эмоциями.
- В. Да, постоянные сигналы могут вызывать стресс и чувство перегруженности.
- С. Только если там плохие новости.
- Д. Это зависит от цвета иконки уведомления.

Тест №14 «Сравнивай себя с лентой»

❖ Что делаешь, если чувствуешь усталость или раздражение после долгого времени в соцсетях?

- A. Продолжаю скроллить, чтобы отвлечься.
- B. Перехожу в другие соцсети.
- C. Делаю перерыв, выхожу на улицу или занимаюсь чем-то офлайн.
- D. Сразу ложусь спать.

❖ Что для тебя важнее: лайки и комментарии или реальное общение с друзьями?

- A. Лайки и комментарии, они подтверждают мою значимость.
- B. И то и другое важно, но я ценю оба вида общения.
- C. Реальное общение, оно даёт больше эмоций и поддержки.
- D. Ни то, ни другое, я интроверт.

❖ Как ты реагируешь, если твой пост набирает мало лайков?

- A. Расстраиваюсь и удаляю пост.
- B. Думаю, что со мной что-то не так.
- C. Понимаю, что лайки не определяют мою ценность, и иду заниматься другими делами.
- D. Мне безразлично, я публикую контент для себя.