

Краевое государственное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Центр развития творчества детей  
(Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)»



# ПАМЯТКА

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СЛЕДОВ СВОЕГО СУЩЕСТВОВАНИЯ В ИНТЕРНЕТЕ



г. Хабаровск, 2021 год



Памятка «Как избавиться от следов своего существования в интернете» / Сост. Е.А. Фомина – г.Хабаровск: КГАОУ ДО РМЦ, 2021. – 4 с.

Ответственный за выпуск: О.В. Монахова



## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СЛЕДОВ СВОЕГО СУЩЕСТВОВАНИЯ В ИНТЕРНЕТЕ

В настоящее время существует очень тонкая грань, которая разделяет нашу физическую и цифровую идентичность.

Социальные сети со времен ISQ превратились в ценные машины для сбора данных, которые хранят информацию обо всем, от наших друзей и семьи до наших привычек в жизни.

Когда вы подаете заявление о приеме на новую работу, многие работодатели могут попытаться найти и оценить вас в социальных сетях, чтобы определить, подходите ли вы на должность.

Неправильно оцененный «твит», сделанный много лет назад, или неподходящая фотография в Facebook могут разрушить будущие перспективы трудоустройства или разрушить карьеру.

Существует идея, что, когда что-то находится в сети, оно бессмертно, неизменяемо и практически невозможно удалить. Другими словами, вы не должны размещать в Интернете то, что не хотели бы видеть, на случай, если последствия нанесут ущерб вам или вашим окружающим в будущем.

Однако контроль цифровой информации - это не только информация, которую вы размещаете в Интернете. Также важен мониторинг пассивного сбора данных, проводимого компаниями от вас.

Оскорбления, преследование и запугивание также могут быть причинами для удаления наших цифровых следов и установки контроля над нашими устройствами.

Если вы хотите взять под контроль свою конфиденциальность и данные в Интернете, вот несколько советов, которые помогут вам начать работу.



### АККАУНТЫ GOOGLE

Обязательно посетите страницу учетной записи Google, где есть ряд настроек, которые могут повысить вашу конфиденциальность, сократить сбор данных или вообще удалить вас из системы.

- Главная
- Личная информация
- Данные и персонализация**
- Безопасность
- Настройки доступа
- Платежи и подписки
- Об аккаунте

## Данные и персонализация

Ваши данные и действия, а также настройки, которые помогают делать сервисы Google более полезными для вас.

### Доступны рекомендации по защите конфиденциальности

Пройдите проверку настроек конфиденциальности и выберите наиболее подходящие для вас параметры.



[Посмотреть рекомендации \(3\)](#)

Проверка конфиденциальности Google позволяет пользователям запретить Google сохранять ваши поисковые запросы и другие действия Google в вашей учетной записи Google, а также отключить историю ваших местоположений.

Вы также можете запретить Google сохранять историю поиска и просмотра YouTube, а также записи просмотренных вами видео, ваших контактов, информации об устройстве, голосовой и звуковой активности, включая записи, полученные при взаимодействии с Google Assistant, и другие данные.

## УДАЛИТЬ И ДЕАКТИВИРОВАТЬ СТАРЫЕ УЧЕТНЫЕ ЗАПИСИ

У вас есть учетная запись «Одноклассники»? У вас есть старые, неиспользуемые учетные записи клиентов на платформах электронной коммерции, которые, как вы помните, открывали только тогда, когда они отправляли электронные письма с подробными сведениями о последних скидках и предложениях?

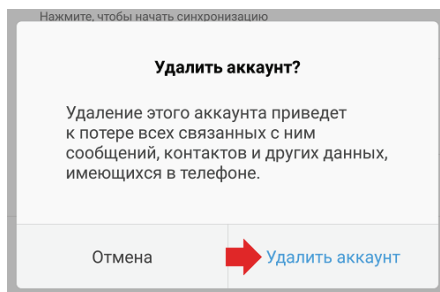
Когда такая информация, как ваше имя, почтовый адрес, номер телефона и данные кредитной карты, которые распределены по нескольким предприятиям, если эти компании испытывают нарушение данных, ваши данные для захватов.

Если учетная запись не используется часто, подумайте об ее окончательном удалении. Один из вариантов, воспользуйтесь функцией поиска в своей электронной почте и найдите такие фразы, как «Регистрация» или «Добро пожаловать». Восстановите учетную запись и войдите в каждую всплывающую службу (которую вы получили по электронной почте для регистрации).

## УДАЛИТЕ СТАРЫЕ СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ, СООБЩЕНИЯ В БЛОГАХ

Действительно ли необходимо сохранять то, что вы ели на завтрак однажды утром в 2013 году, или ваш отзыв о уже не существующем розничном магазине рядом с вами? Возможно нет.

Мы все несем ответственность за информацию, которую мы публикуем в Интернете, но после публикации она не обязательно должна там оставаться. Чтобы прочесть старые сообщения, требуются усилия и время, но результат того стоит, и это также может научить вас более избирательно подходить к информации, которой вы делитесь в будущем.



## ... А ЕСЛИ Я НЕ МОГУ УДАЛИТЬ НЕПРИЯТНЫЙ КОНТЕНТ?

Если вы столкнулись с неприятными сообщениями на форуме или сообщениями, на удаление которых у вас нет прав, единственный другой вариант - напрямую связаться с организациями и службой поддержки.


Когда вы связываетесь с ними, убедитесь, что вы указали ссылку на контент, который вас беспокоит, объясните причины и надейтесь, что они согласны удалить его.

## СПРЯЧЬСЯ

Если вы не можете удалить онлайн-аккаунты сразу и вместо этого просто деактивировать их, прежде чем это сделать, удалите с них как можно больше контента. Если учетная запись больше не актуальна для вас, подумайте об изменении **имени** и **личных данных**, связанных с ней, а также удалите или измените фотографии на общие альтернативы.

Когда дело доходит до активных учетных записей, анонимность или псевдонимы могут помочь разделить ваше цифровое и физическое присутствие. Не использовать свое полное и правильное имя запрещено условиями обслуживания, но для многих по-прежнему обычной практикой является изменение фамилии, по крайней мере, для предотвращения столкновения рабочих и личных учетных записей - и жизни.





## **НАСТРОЙТЕ ВТОРУЮ УЧЕТНУЮ ЗАПИСЬ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЫ ДЛЯ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЙ ПОЧТЫ**

Еще один способ очистить свой цифровой след от мусора - разделить онлайн-сервисы между учетными записями электронной почты. Если вам нужно предоставить адрес электронной почты, например, для разовой покупки, подумайте об использовании нежелательного адреса электронной почты, который быстро заполнится до краев рекламными материалами, но при этом маркетинговые базы данных будут отделены от вашего основного адреса электронной почты.



## **САМАЯ ПОСТОЯННАЯ МЕРА**

Начать с нуля может показаться чрезмерным, но в некоторых случаях стоит подумать. Полное удаление учетных записей электронной почты, социальных сетей и служб электронной коммерции не приведет к немедленному уничтожению всех данных или результатов поиска, связанных с ними, но со временем снизит вероятность их появления.

Просто убедитесь, что перед тем, как предпринять этот безвозвратный шаг, вы создали резервную копию любых данных, которые хотите сохранить, например, незаменимых фотографий, которые вы загрузили в социальные сети или спрятали в своем почтовом ящике.

Запаситесь терпением, не стоит надеяться, что все это удастся проделать за один день. Кроме того, начинайте привыкать к мысли, что далеко не все можно удалить из интернета навсегда.

Помните об этом, и тогда ничего удалять не придется.

**Памятка «Как избавиться от следов своего существования в интернете»**

Краевое государственное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Центр развития творчества детей  
(Региональный модельный центр дополнительного образования детей  
Хабаровского края)»

680000, г. Хабаровск, ул. Комсомольская, 87

тел. / факс: (4212) 30-57-13

Инстаграм: @dop.obrazovanie27

e-mail: yung\_khb@mail.ru

<http://www.kcdod.khb.ru>

Подписано в печать: 30.09.2021 г.