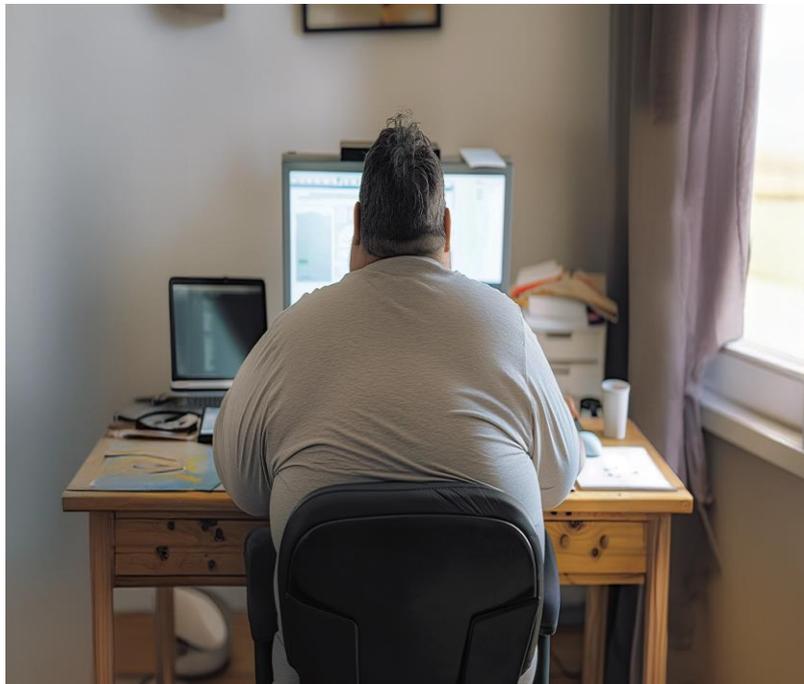


# БЕЗОПАСНОСТЬ В СЕТИ

**Советы школьникам**

# РИСКИ ОНЛАЙН-ЗАВИСИМОСТИ ДЛЯ РЕБЕНКА



## УХУДШАЕТСЯ ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

снижение активности,  
проблемы с весом и  
общим самочувствием,  
нарушения сна

## УХУДШАЕТСЯ УЧЕБА И ДОСТИЖЕНИЯ

спад успеваемости,  
снижение  
продуктивности и  
интереса к обучению,  
забрасывание хобби

## УХУДШАЕТСЯ МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

тревожность, депрессия,  
подавленное настроение,  
снижение самооценки,  
раздражительность,  
агрессия

## НАРУШАЕТСЯ СОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

ограничение времени  
для реального общения,  
ухудшение отношений с  
семьей и друзьями, отказ  
от разностороннего  
досуга



## ПЛОХО РАЗВИВАЮТСЯ ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ

снижение критического мышления, креативности, умения  
принимать самостоятельные решения, слабый  
тайм-менеджмент

# ДОПУСТИМОЕ ЭКРАННОЕ ВРЕМЯ

**0-2 года – не рекомендовано**

**2-5 лет – до 1 часа**

**6-10 лет – до 2 часов**

**11-13 лет – до 2 часов + время на учебу**

**14+ лет – до 3 часов + время на учебу**

Делайте перерывы и разминку для тела и глаз  
каждые **20-30 минут**



**кибер  
тумар**



**Исследуйте мир вокруг, а не только виртуальное пространство.** Делайте перерывы от экранов, чтобы насладиться реальной жизнью!

**Следуй договоренностям с родителями о времени в интернете.** Отложи гаджеты, как только почувствовал усталость.

**Делись своими интересами и увлечениями с родителями.** Обсуждай то, что тебя удивило, порадовало или огорчило.

**Реальный мир прежде всего.** Пробуй новые хобби и занятия. Расширяй свой кругозор. Знакомься с новыми людьми.

**Развивай цифровую грамотность.** Осознанно подходи к использованию онлайн-ресурсов и просмотру контента.

**Проводи больше времени с семьей и друзьями.** Больше гуляй, читай, играй в настольные игры, общайся без гаджетов.

**Если ты чувствуешь, что стал зависим от интернета или игр, поговори с родителями.** Вместе вы сможете решить эту проблему и найти баланс между виртуальной и реальной жизнью.

# НОВЫЕ ЗНАКОМСТВА

- Если вы общаетесь с девочкой – не факт, что вы общаетесь с девочкой
- С вами связался взрослый незнакомец – лучше рассказать родителям
- Если вам ровесник предложил встретиться оффлайн – сначала пусть ваши родители познакомятся
- Не отправлять фото
- Не сообщать личных данных



# ЛИЧНЫЕ ДАННЫЕ

- ИИН
- Дата рождения
- Номер школы
- Кружки, секции, расписание
- Адрес
- Телефон, e-mail
- Не включать камеру
- По фото можно вас найти
- Пароли
- Информация – Завтра Турция, купили машину...
- Папа – нефтяник
- Номер банковской карточки



- Ограничить возможность незнакомцам тебе писать
- Если прислали “голую фотку” или пошлое сообщение
  - заблокировать
  - сделать скрин
  - пожаловаться
  - сказать родителям
- Соцсети – приватные
- Не добавляй незнакомцев



# ЦИФРОВОЙ СЛЕД

- Каждое действие в Интернете оставляет след.
  - посещаемые сайты
  - геоданные
  - выложенные фото, видео
  - посты, лайки, репосты, комментарии
  - ваши личные данные
  - игры

## ЧТО МОЖЕТ ИСПОРТИТЬ ВАШУ ЦИФРОВУЮ РЕПУТАЦИЮ

- Оскорбительные или агрессивные комментарии, а также нецензурная брань в соцсетях и мессенджерах;
  - Фото или видео, на которых изображены неподобающие или незаконные действия;
  - Распространение конфиденциальной информации о других людях без их согласия, например, адреса, телефоны или частные фотографии;
  - Участие в кибербуллинге: унижения, угрозы, запугивание, преследования, троллинг, сплетни в сети;
  - Публикация ложной информации, которая может дискредитировать других людей или создать панику;
  - Нарушение авторских прав;
  - Участие в онлайн-мошенничестве или других незаконных действиях
- Ошибки в цифровом мире имеют последствия в реальности. Например, для трудоустройства и образовательных перспектив;
  - Если что-то опубликовано в интернете, это может быть сложно стереть и отменить;
  - Виртуальные отношения и связи могут влиять на настоящие эмоции и отношения

## РАСПЕЧАТАЙТЕ, ЗАПОМНИТЕ, ПОВТОРЯЙТЕ



1. Я не общаюсь с теми, кого не знаю в реальной жизни.
2. В интернете, как и в жизни, у разных людей могут быть хорошие или плохие намерения.
3. Я не обижаю никого в интернете и не позволяю обижать себя.
4. Если я чувствую себя незащищенным, я обращаюсь к старшим за помощью.
5. В интернете я делюсь хорошим настроением и добрыми словами.
6. Все, что я узнаю в интернете, я проверяю 3 раза.

## РАСПЕЧАТАЙТЕ, ЗАПОМНИТЕ, ПОВТОРЯЙТЕ

7. Я не доверяю неизвестным адресам и номерам, которые мне что-то предлагают или о чем-то просят.
8. Я не открываю подозрительные ссылки и картинки даже от друзей.
9. Я не ввожу свои данные (имя, телефон, адрес), чтобы куда-нибудь попасть или в чем-нибудь поучаствовать.
10. Мы с мамой или папой придумали надежный пароль для безопасного входа в интернет: в нем не меньше 8 букв разного размера, цифры и даже знаки.
11. Я не отправляю фото и секреты тем, кто интересуется, всегда спрашиваю у мамы или папы: можно или нет?
12. Я забочусь о здоровье и не провожу много времени перед экраном.

# ПРАВИЛА

- Осторожнее со ссылками – даже от друзей

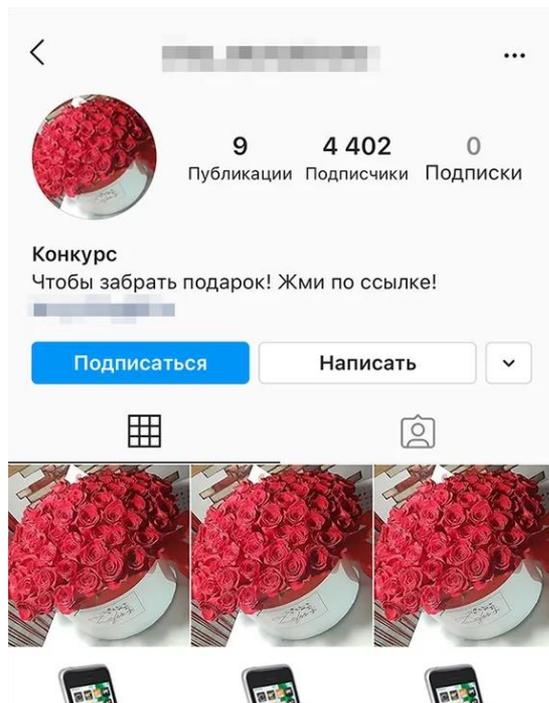
Какие ПРИЗЫ были РАЗЫГРАНЫ:

- 1 0 0 0 БИЛЕТОВ ЛОТО
- 1 0 0 0 Apple 🍏 iphone 6 7 8 X
- 9 0 0 Apple часы
- 8 8 поездок за границу
- 4 5 0 купонов на 80% скидки в магазинах
- 1 0 0 SonyPlastation
- ! Денежные призы ! 100 100 100
- 1 6 0 0 наборов косметики
- 4 0 0 гироскутеров
- 2 0 0 беби машин
- 3 0 0 мелкой бытовой техники
- 6 0 0 Mac
- 2 0 0 AirPods
- ! ФОТО ПРИЗОВ В ДИРЕКТ!

Ставь ❤️❤️❤️ на эту публикацию и принимай



Комментировать...



Привет! Прошу прощения, что отвлекаю. Можешь здесь за Лену проголосовать, пожалуйста? Это моя племянница. У них в балетной школе конкурс проходит, путевка в детский лагерь на кону. Немного голосов не хватает до победы  
Конкурс: <https://cutt.ly/ZwxGaZOC>

05:31



QUMASH

Работа Тут ★

был(а) недавно



Приветствую 12:07

Билетов нет , но могу предложить работу 12:08

А че за работа 12:08 ✓✓

Суть работы : В заранее оговоренную дату и время тебе дается фото с описанием места, где лежит твой товар после подъёма свертка тебе остаётся лишь спрятать все его части в том же районе и отправить куратору фото отчёт с описанием местоположения каждого свёртка так чтоб клиент, следуя вашему описанию мог найти купленный им товар. Места для кладов на твой выбор! Суть и специфика ясна ? 12:08

QUMASH

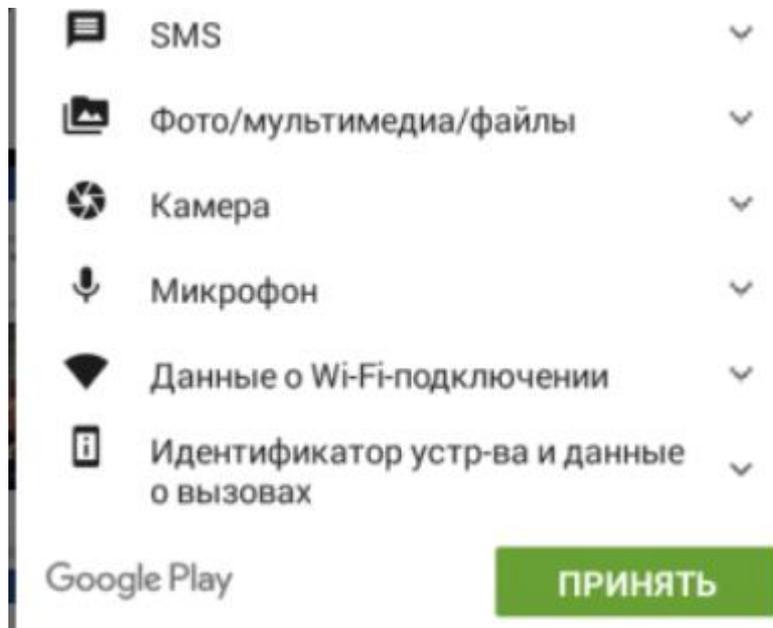
# ЧТО МОЖЕТ ПРОИЗОЙТИ

- Вирус
- Взлом мессенджеров
- Шпионские программы
- Доступ к содержимому
- Похищение личных данных
- Доступ к камере телефона

# ПРИЛОЖЕНИЯ ИЗ НЕИЗВЕСТНЫХ ИСТОЧНИКОВ



# ПРОВЕРЯЙТЕ ЧТО ПРОСЯТ ПРИЛОЖЕНИЯ



КОД ИЗ СМС

НИКОГДА

НИКОМУ

# 2-ФАКТОРНАЯ АУТЕНТИФИКАЦИЯ

- Инстаграм
  - TikTok
  - WhatsApp
  - Telegram
  - **Google**
  - ...
- 
- + Сложные пароли

# КТО ПОМОЖЕТ

- Родители
- Родственники
- Учитель
- Школьный психолог
- Телефон доверия 111

