

БЕЗОПАСНОСТЬ В СЕТИ

Советы школьникам

РИСКИ ОНЛАЙН-ЗАВИСИМОСТИ ДЛЯ РЕБЕНКА



УХУДШАЕТСЯ ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

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

УХУДШАЕТСЯ МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

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

УХУДШАЕТСЯ УЧЕБА И ДОСТИЖЕНИЯ

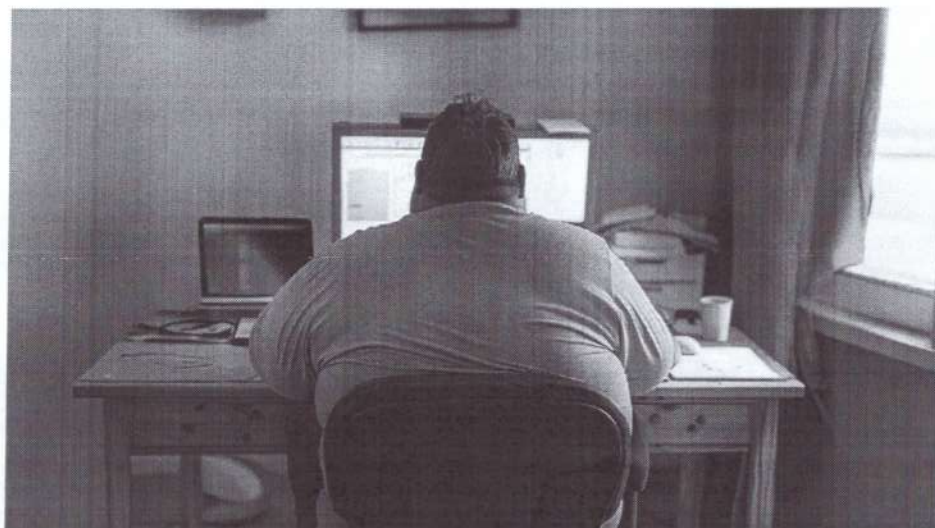
спад успеваемости,
снижение
продуктивности и
интереса к обучению,
забрасывание хобби

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.

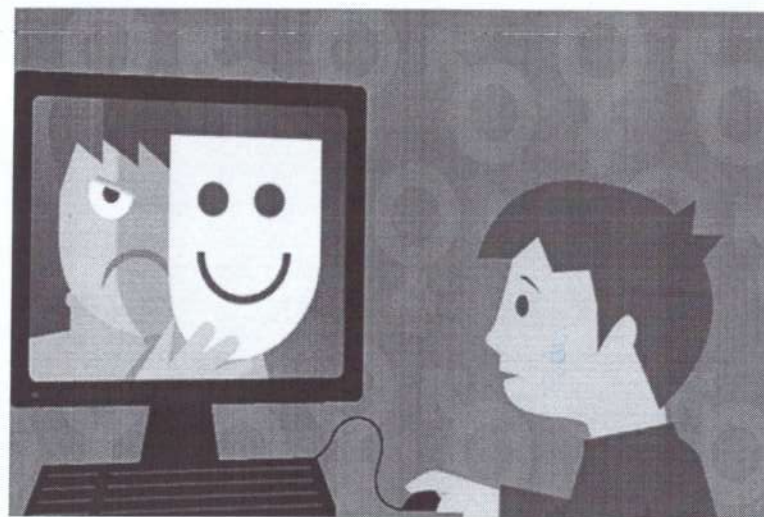
Развивай цифровую грамотность. Осознанно подходи к использованию онлайн-ресурсов и просмотру контента.

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

>> [Profile Picture]

Ставь ❤️❤️❤️ на эту публикацию и поинимай

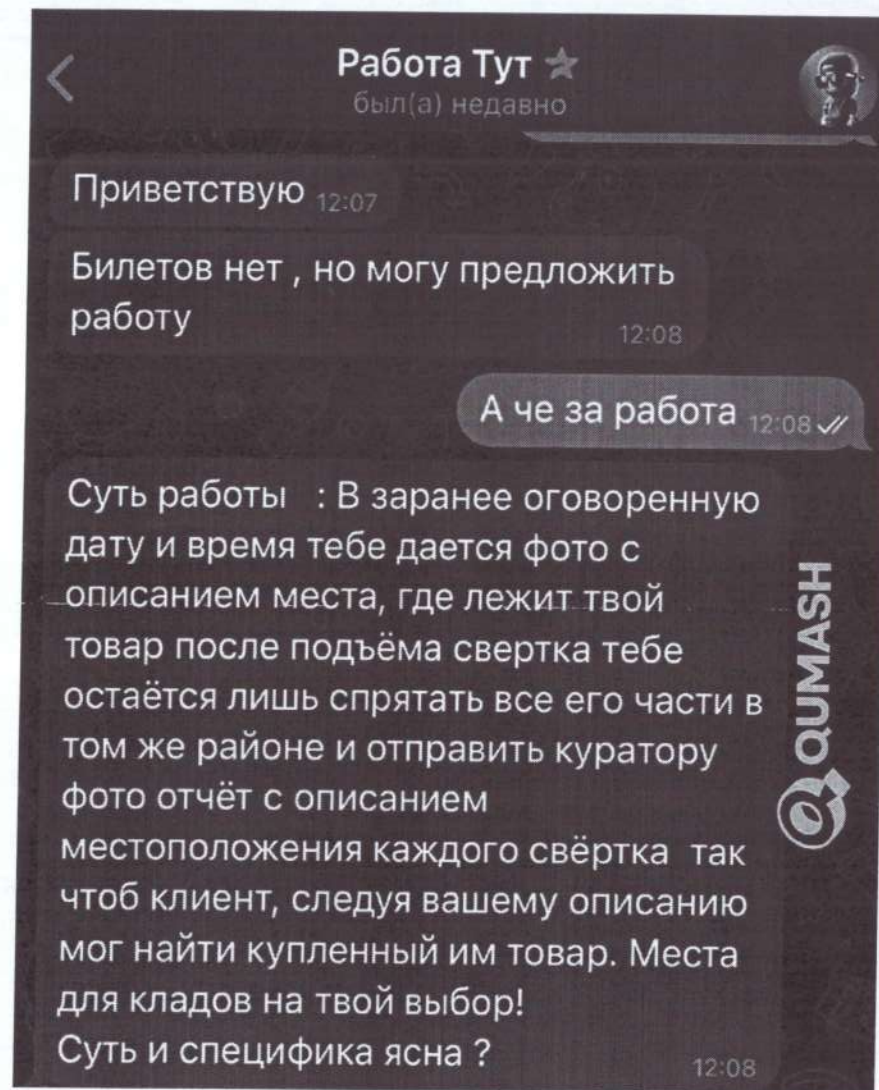


Комментировать...



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>

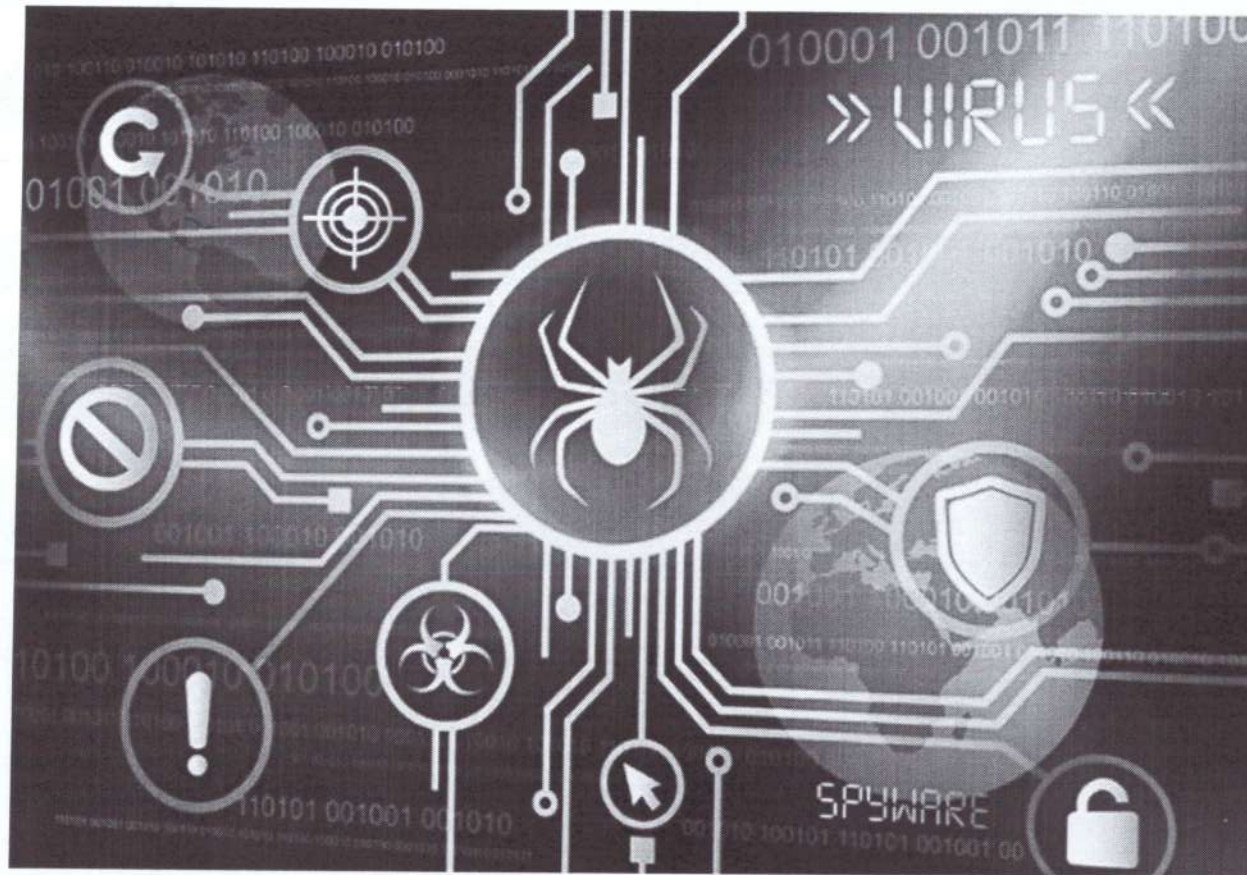
05:31















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

-  SMS 
-  Фото/мультимедиа/файлы 
-  Камера 
-  Микрофон 
-  Данные о Wi-Fi-подключении 
-  Идентификатор устр-ва и данные о вызовах 

Google Play

ПРИНЯТЬ

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

