

# 1. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПО БЕЗОПАСНОСТИ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Привет, дорогой друг!

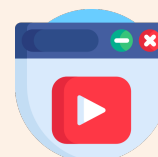
Дети и взрослые используют разные устройства, чтобы общаться и узнавать много нового в Интернете. Но важно пользоваться им очень аккуратно.

Если ты с разрешения родителей во время учебы или отдыха используешь Интернет, следуй правилам, которые описаны ниже. Они помогут тебе быть внимательным и осторожным в онлайн-сети, а также заботиться о себе, своих близких, друзьях и других людях.

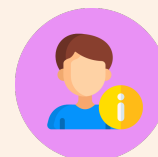
**1 Используй Интернет только с разрешения родителей и будь осторожен онлайн. Старайся ограничить время, проведенное в Интернете.** Делай перерывы, чтобы не переутомляться. И занимайся другими видами деятельности.



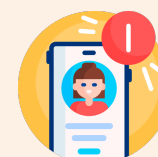
**2 Обсуждай с родителями и близкими взрослыми те развлекательные сайты, мессенджеры или игры, в которых хочешь зарегистрироваться или которые используешь.**



**3 Вместе с родителями настрой в телефоне, на планшете или компьютере конфиденциальность:** спрячь свою личную информацию, пусть ее видят только близкие, друзья и учителя.



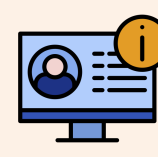
**4 Не публикуй в Интернете личную информацию:** не пиши свою фамилию, имя, дату рождения, номер телефона, свой домашний адрес и номер школы. Исключение составляют только чаты с родителями или школьные чаты с учителями.



**5 Не выкладывай в Интернете свои фото, видео или голосовые сообщения – ими могут воспользоваться злоумышленники.**



**6 Если у тебя есть страница или канал в социальных сетях, которые ты ведешь с разрешения родителей, ограничь доступ к своим публикациям для посторонних людей.** Попроси родителей помочь тебе настроить их так, чтобы твои посты могли видеть только те, кому ты доверяешь (родители, близкие родственники, друзья, возможно, учителя).



**7 Попроси родителей научить тебя создавать сложные пароли:** пароль должен состоять из букв, цифр и специальных символов.



**8 Не используй один и тот же пароль для разных приложений.** Регулярно меняй пароли. Никогда не делись своими паролями с другими, даже с друзьями, пароль должны знать только родители.



**9 Регулярно напоминай родителям обновлять антивирус на твоих устройствах, он защищает от вирусов и нежелательных программ.** Но антивирусные программы должны выбирать взрослые.



**10 Будь вежлив в Интернете с другими пользователями, если ты общаешься в чатах, например, чате класса.**

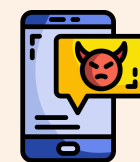


**11 Обсуждай с родителями или учителями ситуации, с которыми ты сталкиваешься в Интернете, и которые тебя тревожат или пугают.** Обязательно прекрати общение и расскажи об этом родителям или учителям, если кто-то в Интернете:

- обижает тебя, или ты чувствуешь себя там не так, как хочешь (например, неудобно или неприятно),
- ведет себя странно, расспрашивает о твоей семье или просит сделать что-то плохое или постыдное.



- 12 Не общайся с незнакомыми людьми и не принимай их в друзья,** если у тебя есть мессенджеры или социальные сети. Не принимай от них и не отправляй им личные сообщения. Общайся только на проверенных родителями платформах.
- 13 Если в Интернете случилось что-то плохое,** например, кто-то написал тебе что-то обидное или ты увидел что-то нехорошее в Интернете, сохрани это как картинку или сообщение, чтобы показать близким взрослым.
- 14 Если с разрешения родителей ты играешь в онлайн-игры,** то используй псевдоним, то есть выдуманное, а не настоящее имя.
- 15 Обсуждай с родителями, в какие игры ты играешь и что смотришь в Интернете.** В играх и видео в Интернете иногда показывают плохое поведение или говорят плохие слова. Выбирай вместе с родителями только безопасные сайты, игры и видео. Всегда спрашивай взрослых, если что-то непонятно.
- 16 Не всему в Интернете можно доверять.** Проверяй вместе с родителями или учителями информацию и источники, особенно новости и заманчивые предложения. Избегай подозрительных ссылок и сообщений, чтобы не скачать вирусы или не попасть на обман.
- 17 Совершай покупки в Интернете только вместе с родителями.** Не покупай ничего в личных сообщениях в социальных сетях или мессенджерах — так мошенники могут украсть деньги или доступ к твоим аккаунтам.
- 18 Никогда не сообщай никому кроме родителей ПИН-код банковской карты и коды из СМС-уведомлений.**
- 19 Участвуй только в тех онлайн-занятиях, которые разрешают и предлагают родители и учителя.** Это могут быть олимпиады, конкурсы, курсы или вебинары.



Эти правила помогут тебе защитить себя от различных неприятностей в Интернете, а также создать безопасное и позитивное пространство для себя и других.

## КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

**Если что-то тебя настораживает или пугает – обязательно обратись к родителям или учителям за поддержкой и помощью!**

### Телефоны доверия, горячие линии

- ✳ **Горячая линия кризисной психологической помощи Министерства просвещения Российской Федерации** (бесплатно, круглосуточно) **8-800-600-31-14**
  - На линии ежедневно и круглосуточно оказывается психологическая помощь и поддержка всем позвонившим, находящимся в кризисном состоянии или в кризисной ситуации.
- ✳ **Всероссийский Детский телефон доверия** (бесплатно, круглосуточно) **8-800-2000-122**
  - Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь детям, подросткам и родителям.
- ✳ **Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета Российской Федерации** (бесплатно, круглосуточно) **8-800-100-12-60#1**
- ✳ **Горячая линия поддержки по вопросам травли Травли.NET** **8-800-500-44-14** (ПН-ПТ с 10:00 до 20:00 по московскому времени).