

# 10 СОВЕТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ



НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР ПОМОЩИ  
ПРОПАШИМ И ПОСТРАДАВШИМ ДЕТЯМ  
НАИТИРЕБЕНКА.РФ



лига  
безопасного  
интернета



Сайт  
[ligainternet.ru](http://ligainternet.ru)

# СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ СТОИТ ПРОВОДИТЬ В ИНТЕРНЕТЕ?

1. Для развлечения и общения с настоящими друзьями Интернет не нужен, нужна реальная жизнь. Сокращай время пользования Интернетом! Отводи для общения в виртуальном мире не более 1 часа в день. Не позволяй социальным сетям отбирать у тебя здоровье и перспективы!
2. Анонимность в сети - миф. Всё, что мы выкладываем в Интернете, остаётся там навсегда.



- 3. Проводи больше времени в реальной жизни:** общайся с друзьями, родителями, найди себе действительно интересное увлечение, читай, занимайся спортом, придумывай и реализуй полезные социальные проекты, помогай людям, включайся в общественную деятельность, смелее используй свои таланты.
- 4. Будь бдителен! В Интернете много мошенников, которые охотятся за твоими деньгами и данными.** Есть и такие преступники, целью которых является испортить как можно больше детей или загубить их жизнь. Некоторые делают это за большие деньги, продавая снимаемые детьми видео и фотографии, а некоторые потому, что психически больны. Однако понять это, общаясь в Интернете, невозможно. Просто не подпускай к себе незнакомых людей и не позволяй им сделать из тебя свою жертву.
- 5. Не выкладывай свои персональные данные в Интернет!** Помни, что отправлять их не стоит даже друзьям.
- 6. Закрой свои страницы в соцсетях от посторонних!** Будь осторожен с незнакомцами в Интернете, а если кто-то из них задает тебе странные вопросы, навязывает общение или ведет себя агрессивно – блокируй такого человека и не продолжай общение.
- 7. Не бойся рассказать родителям о своих проблемах!** Если кто-то решит тебя обижать, травить, угрожать тебе, даже если ты попадешься на удочку мошенников, родители смогут помочь тебе и подскажут, как надо поступить.
- 8. Помни, что из Интернета ничего не удаляется!** Если ты не хочешь, чтобы какие-то твои фото или посты увидели все друзья и знакомые – лучше вообще их не выкладывай.
- 9. Не верь всему, что написано в Интернете!** В сети много вранья, многие заголовки пишутся просто для того, чтобы привлечь внимание. Если есть сомнения по поводу новости – лучше проверь, скорее всего это фейк.
- 10. Соблюдай в Интернете все те же правила, которые ты соблюдаешь в реальной жизни.** Общайся с людьми так же, как хотел бы, чтобы они общались с тобой.

## **НЕ СЛЕДУЙ МОДЕ!**

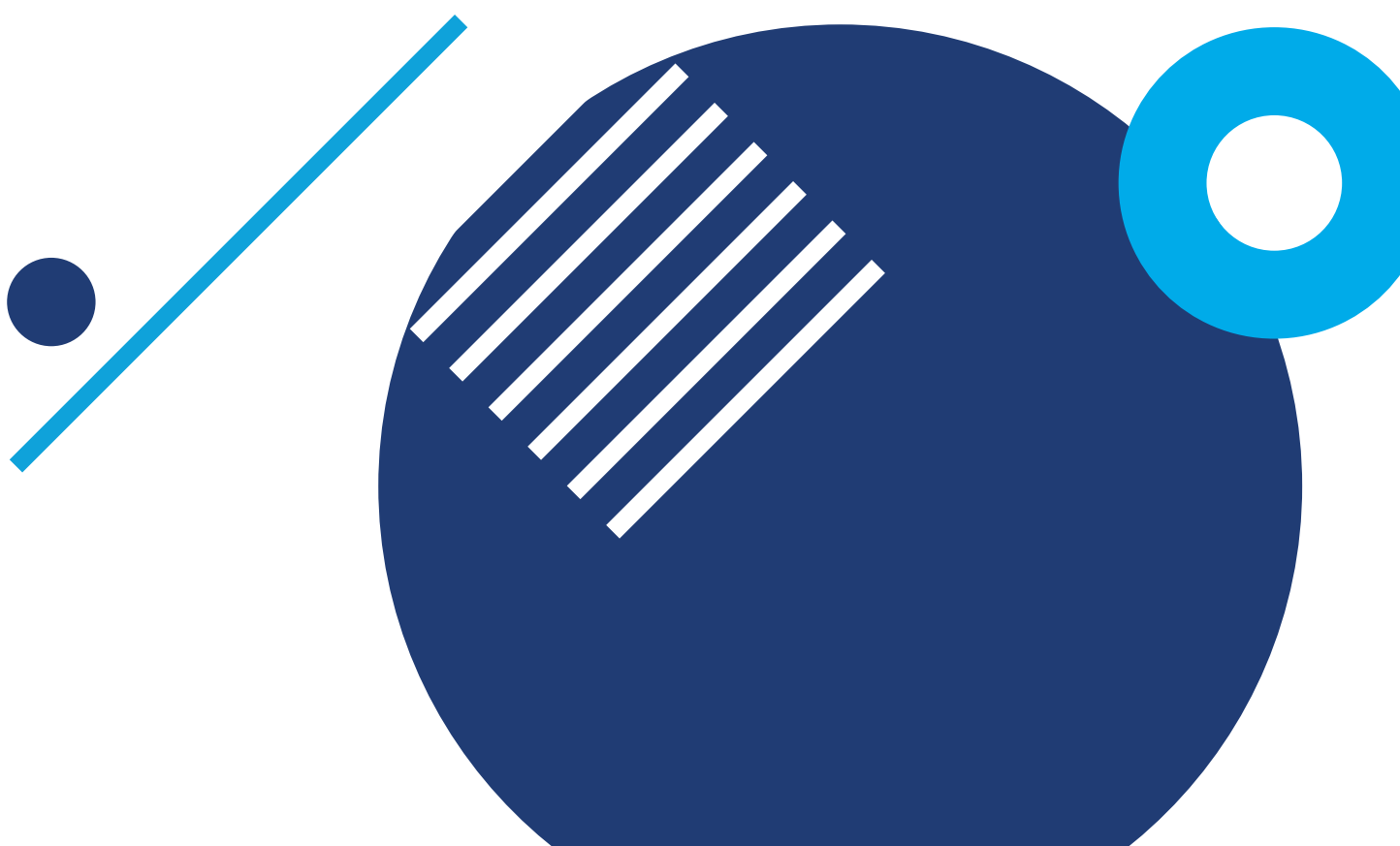
**Социальные сети – самый верный способ «убить время». Сетевые развлечения поглощают его без остатка. Но с головой погружаясь в виртуальный мир, мы забываем про друзей, близких, учебу, работу, активный отдых и развитие.**

Тебе может показаться, что не иметь профиля в социальной сети – это странно, но на самом деле все вовсе не так. Если у тебя нет профиля в соцсети – поздравляем! Ты уже победил! Ведь теперь у тебя будет гораздо больше времени на полезные вещи: учебу, спорт, настоящую, не сетевую дружбу!

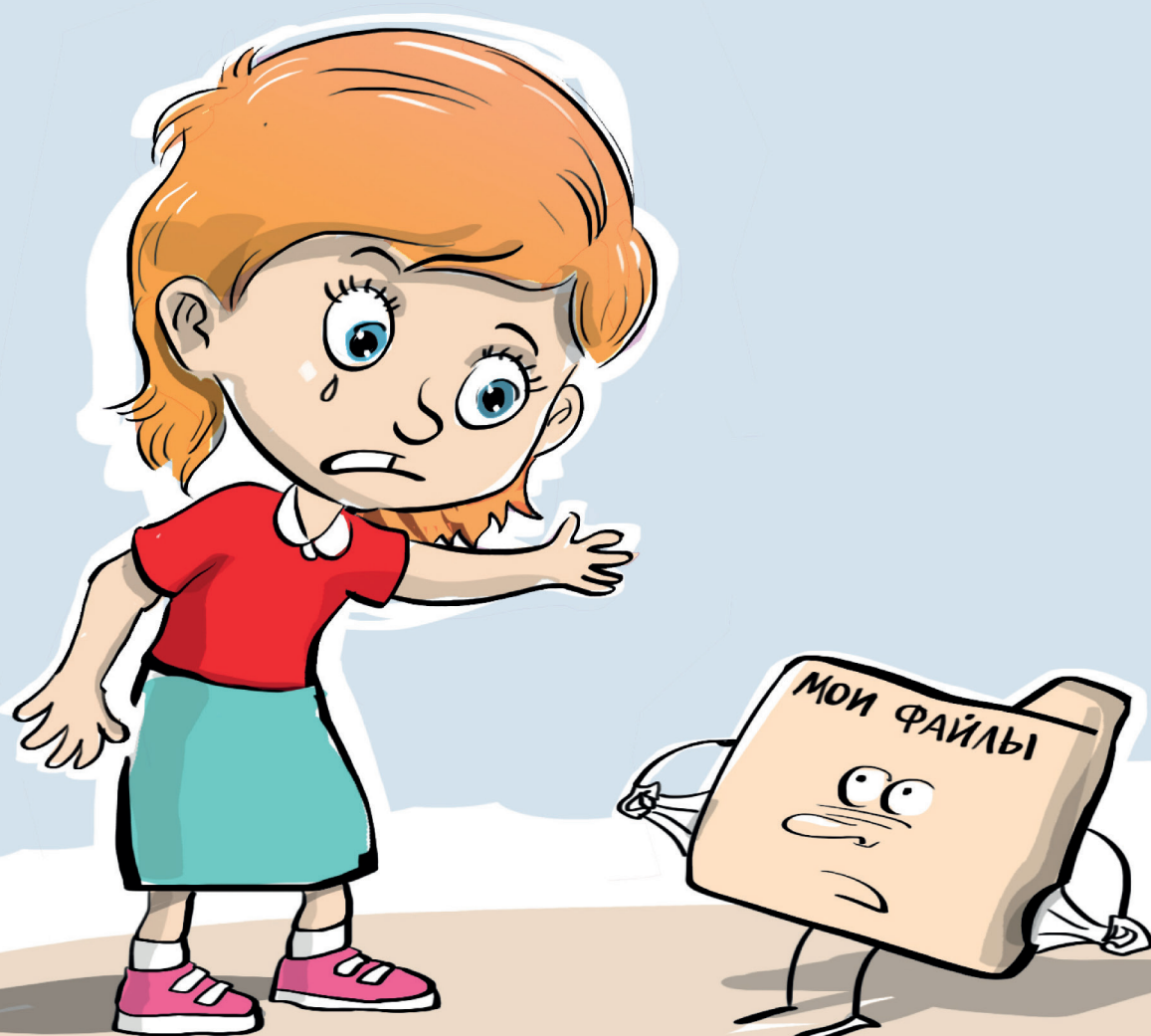
Все больше россиян признаются, что соцсети приносят им больше негативных эмоций: печаль, обиду, зависть. Отказ от соцсетей поможет стать по-настоящему счастливым.

Современные соцсети созданы не для общения. Они созданы для рекламы, для продажи товаров и услуг, навязывания чужого мнения. А если у тебя нет соцсетей – ты мыслишь и думаешь самостоятельно!

**НЕ ПОГРУЖАЙСЯ  
В ИНТЕРНЕТ С ГОЛОВОЙ!  
ЖИВИ РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНЬЮ!**



# ЧТО ТАКОЕ ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ДАННЫЕ



НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР ПОМОЩИ  
ПРОПАВШИМ И ПОСТРАДАВШИМ ДЕТЯМ  
НАЙТИРЕБЕНКА.РФ



лига  
безопасного  
интернета



Сайт  
[ligainternet.ru](http://ligainternet.ru)

**Персональные данные – это все ключевые и важные сведения о человеке. Их следует тщательно беречь и не раскрывать в Интернете без необходимости. Раскрытие персональных данных в Интернете может привести к очень неприятным последствиям: нежелательным звонкам, спаму, краже аккаунтов, мошенническим действиям, вымогательству денег у тебя или твоих близких, угрозах совершения компрометирующих тебя действий, краже денег и документов. В некоторых случаях это даже может привести преступника на порог твоего дома.**

## **Что относится к персональным данным?**

- 1. Фамилия, имя, отчество;**
- 2. Все твои документы** (паспорт, свидетельство о рождении, аттестат и др.);
- 3. Банковские данные** (номер счета, карты, пин-код, CVV-код);
- 4. Твоя контактная информация** (номер телефона, адрес электронной почты, адрес места жительства, работы или учебы);
- 5. Фотографии и видеозаписи с твоим изображением;**
- 6. Данные о твоих родственниках;**
- 7. Твои логины и пароли.**

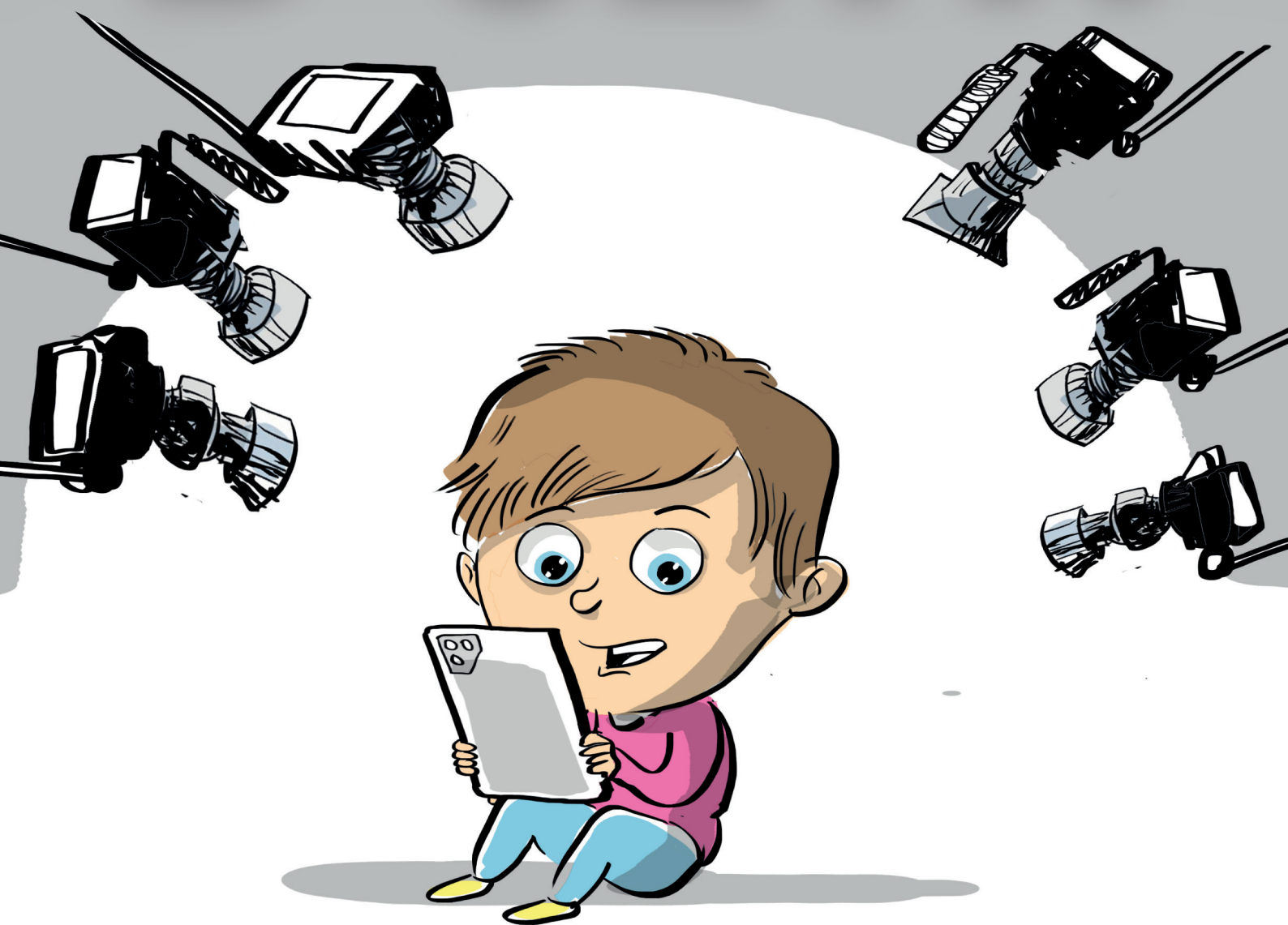
Чаще всего пользователи сети сами выкладывают информацию о себе в Интернет. Мошенники охотятся за этими данными. Большинство информации о жертвах преступники находят в открытом доступе в соцсетях и в Интернете.

## **Как защитить свои персональные данные?**

- 1. Придумывай и используй разные сложные пароли для почтовых ящиков, соцсетей и других сайтов.** Пароль восстановить проще, чем вернуть украденные деньги.
- 2. Не выкладывай в соцсети и не отправляй друзьям фотографии и номера своих документов, карт и билетов.**
- 3. Не отмечай местоположение** своего дома, работы, учебы, маршрутов прогулок, в том числе, под фотографиями и видеозаписями.
- 4. Не ставь в браузере «разрешить» всплывающим окнам.** Сначала внимательно прочитай короткое сообщение перед тем, как давать доступ и соглашаться на какое-либо действие.
- 5. Проверь, чтобы твои аккаунты не были доступны с чужих устройств.** В настройках безопасности можно посмотреть историю входов. Если ты обнаружил выполненный вход на постороннем устройстве, сразу же удали это устройство из списка.
- 6. Закрой доступ к своим страницам в социальных сетях.** Включи настройки конфиденциальности.

**МОШЕННИКИ ИЗОБРЕТАТЕЛЬНЫ,  
НО ВСЕГДА ПОБЕДИМЫ!**

# АНОНИМНОСТЬ В СЕТИ



НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР ПОМОЩИ  
ПРОПАВШИМ И ПОСТРАДАВШИМ ДЕТЯМ  
НАЙТИРЕБЕНКА.РФ



лига  
безопасного  
интернета



Сайт  
[ligainternet.ru](http://ligainternet.ru)

**Возможна ли анонимность в сети? Многим до сих пор не дает покоя этот вопрос, но на него есть однозначный ответ.**

## **АНОНИМНОСТЬ В СЕТИ – МИФ!**

**Многим людям до сих пор кажется, что Интернет – безопасное и абсолютно анонимное место, где каждый может писать и делать все, что ему вздумается. Но это не так. Поэтому тебе следует помнить две важных истины:**

- 1. Всё, что однажды попало в Интернет, остаётся там навсегда.**
- 2. В Интернете можно найти кого-угодно, даже если пользователь попытался скрыть о себе всю информацию.**

Многие пытаются скрыть свою личность в Интернете. Например, простые пользователи делают это, чтобы друзья или близкие не узнали о каких-то их увлечениях. Но гораздо чаще это делают хулиганы или преступники, которым важно, чтобы их действия остались в тайне. Они боятся проблем с законом и пользуются различными способами: создают фейковые профили в соцсетях, используют специальные программы-анонимайзеры.

**Однако следует помнить, что каждое твое действие в Интернете содержит информацию о том устройстве, с которого ты это делал – например о телефоне или компьютере. А твой Интернет-провайдер видит все, что ты делаешь в Интернете несмотря на любую программу. Следовательно, эта информация может быть доступна кому угодно: от сотрудника полиции до преступника.**

**Важно помнить, что Интернет – это такое же публичное пространство, как улица, парк или школа. Там действуют те же правила – общайся прилично, соблюдай правила вежливого поведения и относись к другим людям так же, как хочешь, чтобы относились к тебе.**

Ведь каждое действие или грубость в Интернете может иметь последствия. **Клевета и оскорбление являются противоправными деяниями, за совершение которых предусмотрена ответственность.** Уважай других людей, относись с пониманием и состраданием к чужой беде. Научись ставить себя на место другого человека. А также больше времени проводи в реальном мире, общаясь с друзьями по-настоящему, а не в сети.

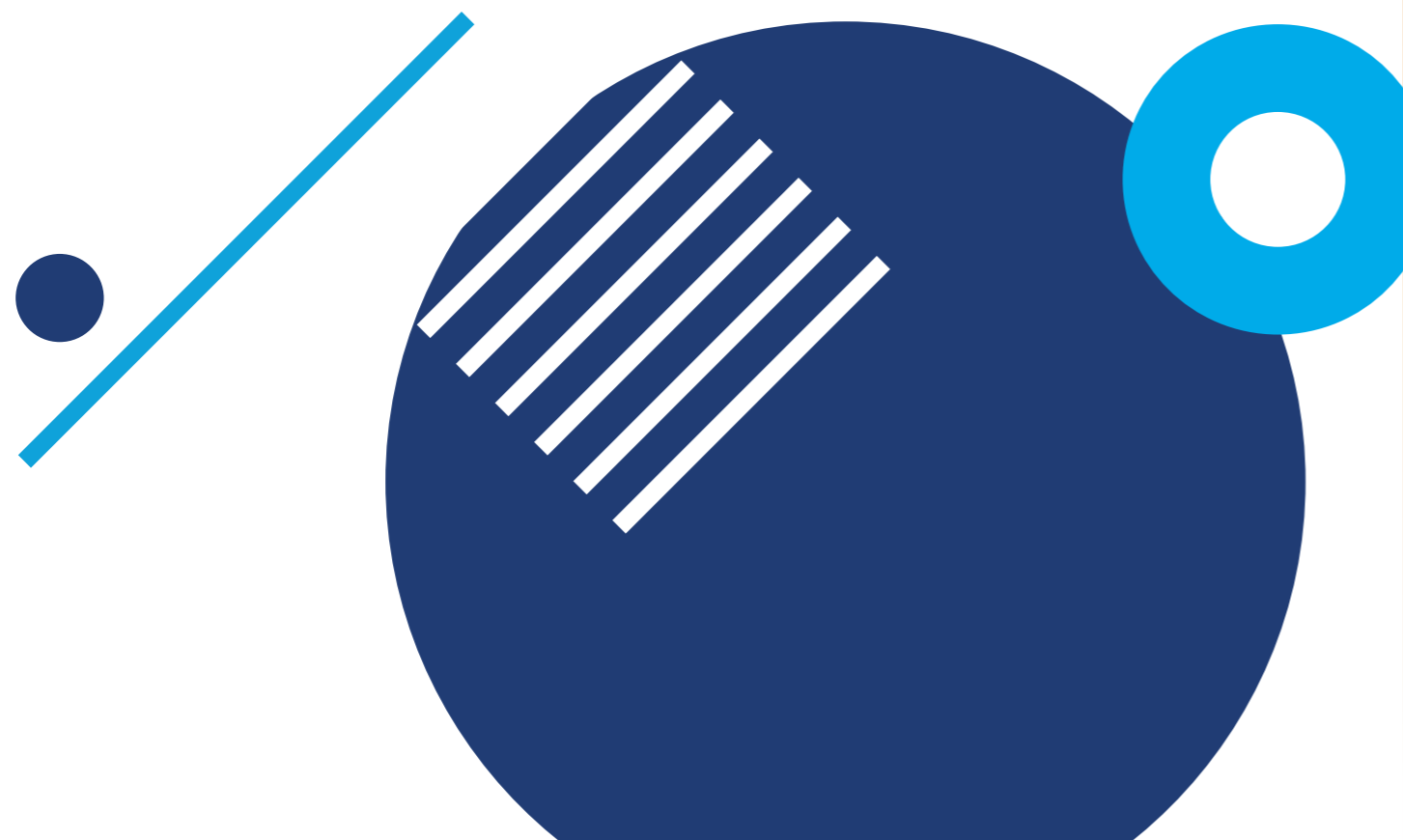
## **АНОНИМНОСТЬ В СЕТИ – МИФ!**



**5. Соблюдай режим отдыха и сна.** Детям рекомендовано спать 9-10 часов. Только в таком режиме твой мозг сможет полностью отдохнуть, а организм восстановить силы. Отсутствие правильного режима сна негативно влияет на умственные способности, нервную систему, настроение, провоцирует возникновение ряда заболеваний. Днем старайся несколько часов проводить на свежем воздухе, включая в это время активную физическую нагрузку (быструю ходьбу, спортивные игры, занятия на тренажерах, пробежки, катание на велосипеде, роликах, коньках, танцы, фитнес и пр.).

**6. Старайся воспринимать жизнь позитивно.** Трудности и неприятности возникают у всех людей без исключения, поэтому и тебе предстоит научиться их преодолевать. Знай, что не существует нерешаемых проблем, просто ты пока не нашел нужного решения. Люби свою жизнь, она у тебя одна.

**ОБЩАЙСЯ С ДРУЗЬЯМИ В  
РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ,  
А НЕ В ОНЛАЙНЕ!**



# ЭКРАННОЕ ВРЕМЯ



# СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ СТОИТ ПРОВОДИТЬ В ИНТЕРНЕТЕ?

Знаешь ли ты, кто такой Билл Гейтс? Это один из создателей операционной сети Windows, которая, скорее всего, стоит и на твоём компьютере. Можно сказать, что именно этот человек создал для нас те компьютеры, которыми мы пользуемся. Как ты думаешь, сколько времени в день он разрешал своим детям проводить за компьютером?

**Ответ тебя удивит: 45 минут в будни и 1 час 45 минут в выходные. При этом он не разрешал детям пользоваться компьютером вечером перед сном, а до 14 лет и вовсе не давал им в руки гаджетов.**

Другой известный человек, исполнительный директор 3D Robotics Крис Андерсон ввёл родительский контроль и лимитировал время на все электронные устройства в доме. Он на своём примере убедился, к чему приводит слишком тесное взаимодействие с электронными гаджетами. По мнению Андерсона, опасность новых технологий заключается во вредном контенте и появляющейся зависимости от электронных новинок.

**Почему так? Да потому что эти люди больше других знают об опасности, которую несёт Интернет-зависимость для здоровья и психики пользователей.**

**Такие развлечения легко вызывают самую настоящую зависимость. Будь внимателен и сам старайся следить за собой. Бей тревогу, если заметил у себя следующие признаки:**

1. Не ложишься спать, предварительно не посидев в смартфоне.
2. Каждый день ешь за компьютером или со смартфоном в руке.
3. Почти все выходные проводишь в Интернете, никуда не выходя.
4. Злишься или раздражаешься, когда приходится отложить смартфон или оторваться от Интернета.
5. Играешь в компьютерные игры два и более раз в неделю.
6. Сидишь в социальных сетях или «болталках» в ночное время.
7. Не высыпаешься, часто испытываешь головные боли или неприятные ощущения в глазах.



**Если ты хочешь избежать Интернет-зависимости, то старайся придерживаться следующих правил:**

1. **Сократи время использования гаджетов и компьютера.**
2. **Не бери в руки телефон хотя бы за час до того, как планируешь лечь спать.** Интернет, соцсети или игры могут вызвать яркие эмоции, которые помешают уснуть.
3. **Не ешь за компьютером и не используй телефон во время еды.** Отвлекись от них ненадолго, лучше вместо этого пообщайся с родственниками или друзьями.
4. **Старайся на выходных использовать компьютер и гаджеты как можно меньше.** В Интернете или в играх очень легко «зависнуть» и весь день пролетит незамеченным, а ты потом будешь сожалеть о потерянном свободном времени.