

## 7 ПОЛЕЗНЫХ ЦИФРОВЫХ ПРИВЫЧЕК

# 1

### ИЗУЧИТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ СВОЕГО СМАРТФОРНА

Смартфон может стать не только отвлекающим элементом в жизни вашего ребёнка, но и помощником в учёбе, планировании дня и прочим. Необходимо изучить различные дополнительные функции, к которым каждый из нас прибегает не часто: отключение микрофона, увеличение ресурса батареи, копирование настроек для фотографий и др.

## 7 ПОЛЕЗНЫХ ЦИФРОВЫХ ПРИВЫЧЕК

# 2

### ЦИФРОВОЙ ЭТИКЕТ

Расскажите подростку, что в сети тоже есть свои правила и нормы этикета. Соблюдая их, ребёнок сможет сделать общение с друзьями комфортнее и укрепит отношения с ними.

*Например, советуем уточнить у своего собеседника, удобно ли ему прослушать голосовое сообщение или посмотреть видео, прежде чем его отправлять.  
Записывайте голосовые с чистым звуком!*

## 7 ПОЛЕЗНЫХ ЦИФРОВЫХ ПРИВЫЧЕК

# 3

### ЕЖЕДНЕВНАЯ ЗАРЯДКА

Это не только про физические упражнения по утрам, которые помогут сохранить бодрость и хорошее настроение, но и про возможность всегда оставаться на связи. Для этого, конечно, необходимо своевременно заряжать цифровое устройство. Дополнительной помощью может стать внешний аккумулятор, который поможет восполнить уровень зарядки в любой момент.

## 7 ПОЛЕЗНЫХ ЦИФРОВЫХ ПРИВЫЧЕК

# 4

### РЕЗЕРВНЫЕ КОПИИ

Чтобы не терять важные данные (доклад, который уже сделан или важные заметки), научитесь сами и приучите ребёнка к систематизации информации на устройствах. Привычка создавать резервные копии важной информации с помощью флешек, жестких дисков и облачных хранилищ, однажды может точно вам пригодиться.



## 7 ПОЛЕЗНЫХ ЦИФРОВЫХ ПРИВЫЧЕК

# 5

### НАДЁЖНЫЕ ПАРОЛИ

При регистрации аккаунтов **не создавайте** одинаковые пароли во всех соцсетях и мессенджерах.

*Пароли с высокой надёжностью обычно состоят из большого количества знаков, содержат цифры, специальные символы, маленькие и большие буквы латинского алфавита.*

А ещё, **не включайте в пароль личную информацию** о себе, своих друзьях и членах семьи — даты рождения, города проживания, номера телефонов и т. д.

## 7 ПОЛЕЗНЫХ ЦИФРОВЫХ ПРИВЫЧЕК

# 6

### СОХРАНЯЙТЕ БДИТЕЛЬНОСТЬ ПРИ ОБЩЕНИИ В СЕТИ

Объясните ребёнку, что в интернете, так же как и на улице, не стоит отвечать на вопросы людей, которых он не знает, рассказывать им о себе и своих близких.

*Если предлагают совершить действия, которые кажутся странными и подозрительными, важно, чтобы ребёнок не боялся сообщать об этом взрослым, чтобы не попасть на уловки интернет-мошенников.*

## 7 ПОЛЕЗНЫХ ЦИФРОВЫХ ПРИВЫЧЕК

# 7

### **ВСЁ, ЧТО ПОПАЛО В ИНТЕРНЕТ, — НАВСЕГДА ОСТАЁТСЯ В НЁМ**

Помните это! Поэтому научите ребёнка внимательно относиться к тому, какой контент он выкладывает. Приучите его заботиться о своей цифровой репутации. В случае возникновения сомнений всегда можно воспользоваться отложенной публикацией, чтобы через время спросить себя ещё раз:

*Я уверен, что хочу поделиться этой информацией?*

БЕЗОПАСНОСТЬ В ИНТЕРНЕТЕ

ДЕТЯМ



×



# ЦИФРОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ:

*общие правила обучения  
ребёнка*





## **Закладывайте ребёнку основы кибербезопасности**

Расскажите, как устроены социальные сети и сеть Интернет.



## **Научите ребёнка сообщать родителям, если его что-то пугает или настораживает**

Необходимо помнить, что негативные эмоции и тревогу ребёнок может испытать как после коммуникации со злоумышленником, так и после столкновения с деструктивным контентом.

*Ребёнок должен чувствовать, что именно в семье ему окажут необходимую поддержку и смогут решить его трудности.*



## **Расскажите ребёнку, что нужно быть аккуратным с незнакомцами в соцсетях**

Не следует добавлять в друзья незнакомых людей, отвечать им на сообщения или звонки.



Если сообщения или звонки содержат **угрозы, шантаж, опасные для жизни и здоровья предложения**, необходимо зафиксировать их и только после этого заблокировать аккаунт злоумышленника, **обязательно рассказав о случившемся взрослым.**

**Если сообщения продолжатся с других аккаунтов, следует поступить также.**



## **Объясните значимость настроек приватности и научите ребёнка ими пользоваться**



Создайте закрытый аккаунт или ограничьте возможность писать и звонить в профиль незнакомым пользователям, комментировать записи на странице.

*Важно донести до ребёнка, что не всё, что он видит и читает в Интернете, — правда, и за благовидным образом, представленным в профиле, может скрываться злоумышленник.*



## Формируйте у ребёнка привычку сохранять конфиденциальность

Объясните, что не стоит выкладывать большое количество информации и детали о себе:

- адрес проживания,
- номер телефона,
- фотографии, видео и пр.



Таким же правилам необходимо следовать и при поступившем телефонном звонке от незнакомцев. Не следует говорить с ними, раскрывать информацию о себе.

*Напротив, следует сбросить вызов и как можно скорее рассказать родителям о произошедшем.*

БЕЗОПАСНОСТЬ В ИНТЕРНЕТЕ

ПОДРОСТКАМ



×



# ЦИФРОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ:

*опасные ситуации во время  
общения по телефону  
и в соцсетях*





## «НО ЗВОНИЛИ ЖЕ ИЗ СЛУЖБЫ!»:

что делать в случае, если ребёнок взял трубку и услышал, что это какая-то важная организация?



Объясните ребёнку, что не всё, что он может услышать по телефону, — правда.

Поэтому его главная задача в такой ситуации — как можно скорее положить трубку и сообщить о звонке взрослым.

Никакого наказания или негативных последствий за то, что он не стал общаться с людьми из «важной организации», не последует.

**Такие ситуации рекомендуется отдельно проиграть с ребёнком.**



# ШАНТАЖ:

как вести себя ребёнку?

-  Ни в коем случае не следует выполнять требования шантажиста и вступать с ним в коммуникацию, поскольку данные действия провоцируют возникновение серии угроз по отношению к ребёнку и его окружению.

*Игнорирование — главный инструмент, который сохраняет дистанцию и безопасность, а также даёт время для фиксирования факта шантажа.*



## ЕСЛИ ШАНТАЖ ПРОИЗОШЁЛ В ИНТЕРНЕТЕ

-  Следует сделать скриншоты всех сообщений, а также имени и фамилии пользователя, его идентификатора страницы (id), всех угроз и требований.



## ЕСЛИ ШАНТАЖ ПРОИЗОШЁЛ ПО ТЕЛЕФОНУ

-  Необходимо записать номер телефона и время звонка. Важно сохранить информацию любым доступным способом.

# ШАНТАЖ:

как вести себя ребёнку?

- ✓ После сохранения информации следует ограничить возможность для пользователя вступить в коммуникацию, например, заблокировать.

*Покажите ребёнку, как происходит блокировка аккаунта в социальных сетях, как добавить номер телефона в чёрный список и т. д.*

- ✓ Далее необходимо сообщить о случившемся родителям и/или другим взрослым, которым ребёнок доверяет, в том числе передать все сохранённые материалы.

*Ребёнку важно показать, что вы доверяете его словам, слышите его беспокойство и переживания, готовы оказать помощь и защитить его.*



# КУДА ОБРАТИТЬСЯ

в случае столкновения со злоумышленниками?

Подать обращение онлайн



**на сайте мвд.рф**

Позвонить на горячую линию «Ребёнок в опасности» (бесплатно, круглосуточно)



**+7 (800) 200-19-10**

Обратиться по номеру Всероссийского Детского телефона доверия (бесплатно, круглосуточно)



**+7 (800) 200-01-22**



Обо всех случаях угроз безопасности ребёнка необходимо сообщать в правоохранительные органы с сохранёнными материалами, свидетельствующими о попытке совершить преступление.

БЕЗОПАСНОСТЬ В ИНТЕРНЕТЕ

ЛЕТОМ



x



# ЦИФРОВАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ:

*рекомендации родителям  
на летние каникулы*



# Почему летом родителям стоит быть начеку?



## **Временное отсутствие учебной деятельности**

*В период каникул ведет к меньшей включенности в сообщества, чаты и информационные ресурсы, связанные с учебой, но при этом усиливается поиск новых интересов в сетевом пространстве.*



## **Прерывается систематическое общение с одноклассниками**

*Отсутствие устойчивых межличностных контактов среди сверстников может порождать ощущение социальной изоляции и, как следствие, поиск новых знакомств в соцсетях.*



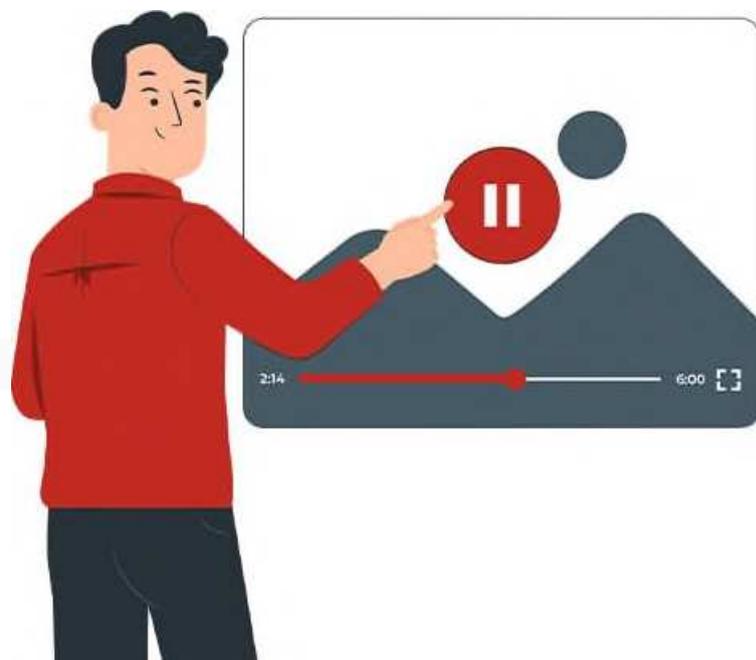
## **Может нарушаться режим сна**

*Усиливается активность в Интернете и игры в ночное время суток, что при регулярном повторении может повышать риск возникновения депрессивного состояния.*



# Что делать родителям?

- 1** | Стоит действовать на опережение и заранее отыскать безопасные видеоуроки, фильмы, каналы, игры и сайты, которые помогут заинтересовать ребёнка.
- 2** | Установите на гаджет специальные сервисы, которые, обеспечат защитный контур от ненужной информации. Например, программа «Родительский контроль» фильтрует информацию, не только запрещенную Роскомнадзором, но и потенциально представляющую угрозу.





## Что делать родителям?

- 3** | Увеличьте живое общение со сверстниками. Можно записаться на дополнительные кружки и секции или отправиться в летний лагерь.

*Не стоит запрещать ребёнку общаться со сверстниками из разных компаний, одиночество и гиперопека родителей могут спровоцировать поиск сообществ и персон, которые «понимают» и «принимают».*



- 4** | Важно поговорить с ребёнком об опасностях, которые могут подстерегать в интернете.

# Что делать родителям?

## 5 | Необходимо ограничить время, проводимое в Сети

*Лучше всего договориться с ребёнком о допустимом количестве сетевой активности в сутки, а также помочь увеличить активности офлайн.*



При этом важно не перегружать ребёнка многочисленными занятиями и увлечениями, оставляя время на отдых и игры.



# «ПРАВИЛА ИГРЫ» В ИНТЕРНЕТЕ

памятка для родителей



**1/9****Добавьтесь к ребёнку в друзья**

*Так вам будет доступно больше информации на его страницах в соцсетях. Объясните ему, что вы не будете следить за его постами.*

**2/9****Обсудите с ним возможность сделать его личный профиль закрытым**

*Чтобы только друзья могли отправлять ему сообщения.*

*Если это невозможно по каким-то причинам, не настаивайте.*



### 3/9

Посмотрите, есть ли у ребёнка в профиле персональная информация

- ✓ телефон,
- ✓ почта,
- ✓ адрес,
- ✓ учебное заведение и другое.

*Если да, объясните, что это небезопасно.*

### 4/9

Аккуратно проговорите со школьником о том, какой контент он выкладывает

*Расскажите, почему важно не сообщать лишние данные в интернете.*



**5/9**

Объясните ребёнку, что если он размещает совместные фото с друзьями, то будет не лишним спросить их разрешения

**6/9**

Объясните, что не стоит отправлять свои личные данные или взрослых незнакомому человеку

*Даже если он представляется родственником или другом семьи, не следует делиться с ним своими фото и другим личным контентом.*

**7/9**

Подскажите, что стоит использовать сложные пароли и периодически менять их



**8/9**

Предупредите ребёнка, что если ему пишет незнакомый человек и предлагает встретиться вживую, то об этом необходимо рассказать родителям

*Объясните, что вы не против встреч в реальном мире, но на первую встречу будете рады пойти с ним и поддержать, если что-то вдруг пойдёт не так.*

**9/9**

Если общение в соцсетях с конкретным пользователем доставляет ребёнку дискомфорт

или появились признаки давления, шантажа или кибербуллинга (травли в интернете), то он может заблокировать этого человека и подать жалобу в администрацию соцсетей.

