

Безопасный интернет детям!

Памятка для детей и родителей

Интернет – это мир интересных и полезных возможностей, но в то же время это источник угроз, особенно для ребенка. Агрессия, преследования, мошенничество, психологическое давление, встречи с онлайн незнакомцами – это лишь некоторый перечень угроз, которые поджидают ребенка в глобальной сети каждый день. Как же оградить от них ребенка?

В России почти 12 млн. несовершеннолетних пользователей интернета, при этом большинство родителей не знают, что делает их ребенок во Всемирной сети, какую информацию ищет, с кем общается. Чтобы сделать интернет безопасным, «Билайн» совместно с экспертами выработали простые рекомендации для заботливых родителей и их детей, которые помогут предупредить угрозы и сделать работу в Интернете полезной.

Самый главный совет для родителей – будьте в курсе деятельности ребенка. Говорите с ним об Интернете: спрашивайте, что он сегодня делал, с кем познакомился, что интересного узнал. Старайтесь регулярно просматривать ресурсы, которые посещает Ваш ребенок, и проверяйте список его контактов, чтобы убедиться, что он знает всех, с кем общается. Попросите ребенка сообщать Вам или близким людям о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернетом, и не ругайте за неприятные случаи, иначе он все будет скрывать.

Второе важное правило – станьте проводником ребенка в Интернет. То, чему не научите ребенка Вы, научат другие или ребенок сам научится, не подозревая об угрозах. Поэтому Вам следует хорошо разбираться в Интернет и помогать ребенку его осваивать. Научите ребенка правильно искать нужную информацию, сформируйте список полезных, интересных, безопасных для детей ресурсов и посоветуйте правильно их использовать. С самого начала объясните ребенку, почему ни в коем случае не стоит выдавать данные о себе и своей семье, публиковать фотографии, где изображен сам ребенок, семья, школа и прочие данные.

Научите вашего ребенка уважению и этикету в Интернете. По статистике, более 80% российских детей имеют профиль в социальных сетях, а 23% сталкиваются в Сети с агрессией и унижением. Попросите ребенка его не провоцировать конфликтные ситуации и относиться к другим так же, как он хотел бы, чтобы относились к нему самому. Объясните, что ни при каких обстоятельствах не стоит размещать провокационный материал и не распространять по чьей-либо просьбе информационные и агрессивно-настроенные сообщения. Информация, выложенная в Интернет – доступна всем и может быть использована в любых, в том числе, мошеннических целях.

Всегда помните старую поговорку «предупрежден – значит вооружен». Расскажите ребенку, что в Интернете встречаются и «хорошие», и «плохие» люди. Объясните, почему не стоит добавлять «в друзья» незнакомых людей - они могут быть не теми, за кого себя выдают. Предупредите ребенка, чтобы он ни в коем случае не соглашался на «живые» встречи с Интернет-незнакомцами, прежде чем не поставит в курс вас или близких родственников. Посоветуйте ему общаться в Интернете с теми, с кем он лично знаком. Предостерегите от скачивания платной информации, особенно через sms. Объясните, почему не стоит обращать внимания на яркие баннеры с сообщениями о выигрышах или призах. Выдайте ему инструкцию по правильному поведению в глобальной паутине.

И наконец, последний, но не менее важный совет – используйте технические возможности Вашего компьютера и Оператора. Для предотвращения нежелательного контента и вирусов необходимо установить антивирус, настроить антиспам фильтры в почте. С помощью средств Родительского контроля или соответствующих услуг Оператора можно создавать «белый» список Интернет-сайтов, ограничить время пребывания ребенка в Интернет, настроить возрастной фильтр.

Правила безопасного интернета для детей

- Никому и никогда не разглашай свои пароли. Они – твой главный секрет. Придумай свой уникальный пароль, о котором никто не сможет догадаться. Не записывай пароли на бумажках, не храни их в открытом доступе. Не отправляй свои пароли по электронной почте.
- При регистрации на сайтах и в социальных сетях старайся не указывать личную информацию (номер телефона, адрес места жительства, школы, место работы родителей и другое) – она может быть доступна всем, даже тем, кого ты не знаешь!
- Помни, что фотография, размещенная в Интернете доступна для просмотра всем. Старайся не размещать фото, на которых изображена твоя семья, школа, дом и другие личные данные.
- Старайся не встречаться с теми, с кем ты познакомишься в Интернете.
- Помни, что многие люди рассказывают о себе в Интернете неправду.
- В Интернете и социальных сетях старайся общаться только с теми, с кем ты лично знаком. Подумай и посоветуйся с родителями, прежде чем добавить незнакомого человека к себе в список «друзей».
- Не используй веб-камеру при общении с незнакомыми людьми, помни о необходимости сохранять дистанцию с незнакомыми людьми.
- Уважай собеседников в Интернете. Никогда и ни при каких обстоятельствах не угрожай другим, не размещай агрессивный и провокационный материал. Будь дружелюбен. Не груби.
- Помни, что даже в Интернете существует «сетевой этикет». Если ты пишешь сообщение заглавными буквами, то собеседник может подумать, что ты кричишь на него.
- Не вступай в незнакомые сообщества и не распространяй по чей-либо просьбе информационные, провокационные и агрессивно-настроенные материалы и сообщения.
- Не все, что ты можешь прочесть или увидеть в интернете - правда. Не ленись и перепроверяй информацию в других поисковиках или спроси у родителей.
- Помни, что существуют сайты, непредназначенные для детей, не заходи на сайты «для тех, кто старше 18 лет», на неприличные и агрессивно настроенные сайты. Если ты попал на такой сайт по ссылке, закрой свой браузер, используя клавиши "ctrl+alt+delete".
- Расскажи все, что ты увидел, выучил или узнал новому взрослому.
- Ни в коем случае не указывай свой номер телефона или электронный адрес, не отправляй с него смс на незнакомые номера в Интернете.
- Если тебе пришло сообщение с незнакомого адреса, его лучше не открывать.
- Если тебе показалось, что твои друзья отправляют тебе «странную» информацию или программы, переспроси у них, отправляли ли они тебе какие-либо файлы. Иногда мошенники могут действовать от имени чужих людей.
- Если ты хочешь купить в Интернете какую-либо услугу или игру, обратись к взрослому. Он подскажет тебе, как избежать мошенничества.
- Не загружай файлы, программы или музыку без согласия взрослых – они могут содержать вирусы и причинят вред компьютеру.
- Попроси родителей установить на компьютер антивирус и специальное программное обеспечение, которое будет блокировать распространение вирусов.

Правила безопасности школьников в Интернете (памятка для детей и подростков)

1. Нормы поведения и нравственные принципы одинаковы как в виртуальном, так и в реальном мире.
2. Незаконное копирование продуктов труда других людей (музыки, игр, программ и т.д.) считается плагиатом (умышленное присвоение авторства чужого произведения)
3. Не верьте всему, что видите или читаете в интернете. При наличии сомнений в правдивости какой-то информации следует обратиться за советом к взрослым.
4. Нельзя сообщать другим пользователям интернета свою личную информацию (адрес, номер телефона, номер школы, любимые места для игр и т.д.)
5. Если вы общаетесь в чатах, пользуетесь программами мгновенной передачи сообщений, играете в сетевые игры, занимаетесь в интернете чем-то, что требует указания идентификационного имени пользователя, тогда выберите это имя вместе со взрослыми, чтобы убедиться, что оно не содержит никакой личной информации.
6. Интернет-друзья могут на самом деле быть не теми, за кого они себя выдают, поэтому вы не должны встречаться с интернет-друзьями лично.
7. нельзя открывать файлы, присланные от неизвестных вам людей. Эти файлы могут содержать вирусы или фото/видео с нежелательным содержанием.
8. Научитесь доверять интуиции. Если что-нибудь в интернете будет вызывать у вас психологический дискомфорт, поделитесь своими впечатлениями со взрослыми.

Основные правила для школьников младших классов

Вы должны это знать:

1. Всегда спрашивайте родителей о незнакомых вещах в интернете. Они расскажут, что безопасно делать, а что нет.
2. Прежде чем начать дружить с кем-то в интернете, спросите у родителей как безопасно общаться.
3. Никогда не рассказывайте о себе незнакомым людям. Где вы живете, в какой школе учитесь, номер телефона должны знать только ваши друзья и семья.
4. Не отправляйте фотографии людям, которых вы не знаете. Не надо чтобы незнакомые люди видели ваши личные фотографии.
5. Не встречайтесь без родителей с людьми из интернета вживую. В интернете многие люди рассказывают о себе неправду.
6. Общаясь в интернете, будьте дружелюбны с другими. Не пишите грубых слов, читать грубости так же неприятно, как и слышать. Вы можете нечаянно обидеть человека.
7. Если вас кто-то расстроил или обидел, обязательно расскажите родителям.

Основные правила для школьников средних классов

Вы должны это знать:

1. При регистрации на сайтах старайтесь не указывать личную информацию, т.к. она может быть доступна незнакомым людям. Также не рекомендуется размещать свою фотографию, давая тем самым представление о том, как вы выглядите посторонним людям.
2. Используйте веб-камеру только при общении с друзьями. Проследите, чтобы посторонние люди не имели возможности видеть вас во время разговора, т.к. он может быть записан.
3. Нежелательные письма от незнакомых людей называются «спам». Если вы получили такое письмо, не отвечайте на него. В случае, если вы ответите на подобное письмо, отправитель будет знать, что вы пользуетесь своим электронным почтовым ящиком и будет продолжать посылать вам спам.
4. Если вам пришло сообщение с незнакомого адреса, его лучше не открывать. Подобные письма могут содержать вирусы.
5. Если вам приходят письма с неприятным и оскорбляющим вас содержанием, если кто то ведет себя в вашем отношении неподобающим образом, сообщите об этом.
6. Если вас кто то расстроил или обидел, расскажите все взрослому.

Основные правила для школьников старших классов

Вы должны это знать:

1. Нежелательно размещать персональную информацию в интернете.
2. Персональная информация – это номер вашего мобильного телефона, адрес электронной почты, домашний адрес и личные фотографии.
3. Если вы публикуете фото или видео в интернете – каждый может их посмотреть.
4. Не отвечайте на спам (нежелательную электронную почту).
5. Не открывайте файлы, которые прислали неизвестные Вам люди. Вы не можете знать, что на самом деле содержат файлы – в них могут быть вирусы или фото/видео с агрессивным содержанием.
6. Не добавляйте незнакомых людей в свой контакт лист в IM (ICQ.MSN messenger и т.д.)
7. Помните, что виртуальные знакомые могут быть не теми, за кого себя выдают.
8. Если рядом с вами нет родственников, не встречайтесь в реальной жизни с людьми, с которыми вы познакомились в интернете. Если ваш виртуальный друг действительно тот, за кого он себя выдает, он нормально отнесется к вашей заботе о собственной безопасности.
9. Никогда не поздно рассказать взрослым, если вас кто то обидел.

Правила безопасности при посещении сайтов и по приему электронной почты.

1. Не ходите на незнакомые сайты.
2. Если к вам по почте пришел файл Word или Excel, даже от знакомого лица, прежде чем открыть, обязательно проверьте его на микровирусы.
3. Если пришел exe-файл, даже от знакомого, ни в коем случае не запускайте его, а лучше сразу удалите и очистите корзину в вашей программе чтения почты.
4. Не заходите на сайты, где предлагают бесплатный Интернет.
5. Никогда никому не посылайте свой пароль.
6. Старайтесь использовать для паролей трудно запоминающий набор цифр и букв

Интернет-зависимость у детей и подростков

Интернет сам по себе – ни добро, ни зло. Это всего лишь неотъемлемая часть окружающего мира, который становится все более и более цифровым. Разумеется, дети рано или поздно познают и эту часть мира.

Интернет можно использовать во благо ребенка. Сейчас в сети доступны разнообразные информационные ресурсы, образовательные и развивающие игры и программы. Еще с помощью интернета можно осуществлять общение с далекими друзьями и родственниками.

Тем не менее, этот глобальный ресурс порой становится источником зависимого поведения уже с юного возраста.

Официально

В настоящее время интернет-зависимость не включена в список психических заболеваний и расстройств. В ныне действующих МКБ-10 и DSM –IV (основная классификация психических заболеваний, принимаемая Американской психиатрической ассоциацией) ее нет.

В то же время вокруг включения интернет-зависимости в обновленный список DSM-V, который вступит в силу с 2013 года, ведутся бурные дебаты. Ряд авторов рассматривают интернет-зависимость как аддикцию, отклонение в поведении, при котором нарушается

чувство реальности, ограничено руководство поступками, наконец, возникают психическая и физическая зависимость, утрачивается критика.

Однако тот факт, что такой зависимости нет в официальном списке болезней, не означает, что нет самой проблемы.

Тем более, в России вопрос вреда наносимого ребенку той или иной информацией поднят на государственном уровне. 1 сентября 2012 года начинает действовать федеральный закон 29.12.2010 N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

Какая бывает зависимость?

Психологи и психиатры по-разному классифицируют разновидности интернет-зависимости. Обычно выделяют шесть типов, из которых для подростков характерны три:

- Навязчивый **веб-серфинг** – беспорядочные переходы с сайта на сайт.
- Пристрастие к **виртуальному общению** и виртуальным знакомствам, превалирования общения в чатах, форумах и социальных сетях живому общению.
- **Игровая зависимость** — разнообразные онлайн-игры и игры по сети.

Как формируется?

В отличие от алкогольной, никотиновой и наркотической зависимостей, в случае интернет-зависимости **нет действующего вещества**. Тем не менее, механизм формирования зависимости – точно такой же.

Факторы риска

Разумеется, не каждый подросток, заходящий в интернет, становится зависимым. Существует несколько факторов риска, каждый из которых может «запустить» зависимость. В основном они схожи с факторами риска зависимости подростка от алкоголя или наркотиков.

Главные факторы – наследственная склонность к формированию зависимостей, неблагоприятная ситуация в семье, когда ребенку уделяется слишком мало или, напротив, слишком много внимания родителей и отрицательное влияние сверстников.

Признаки зависимости

«Если ребенок успевает в школе, у него хорошее настроение и нет отклонений в поведении – причин для беспокойства нет», — говорит психиатр.

Если же наблюдаются некоторые из перечисленных признаков – стоит волноваться:

- увеличение интервала времени, проводимого за компьютером,
- снижение **успеваемости** в школе,
- потеря **интереса** к происходящему вокруг,
- нарушения **сна**,
- часты резкие **перепады настроения**,
- **неадекватное поведение** в ответ на предложение выключить компьютер – вплоть до скандала.

Профилактика

Уберечь детей от интернет-зависимости можно, если выполнить несколько простых условий.

1. **Находите время для общения** с ребенком. Важно, чтобы в семье была доверительная атмосфера. Когда родители сажают своего ребенка за клавиатуру, чтобы он не мешал им заниматься своими делами – они сами распахивают дверь для зависимости.
2. **Будьте для ребенка проводником** в интернет, а не наоборот. «Родители должны **быть немного впереди** собственного ребенка в области освоения интернета», — говорит Макушкин. Нужно самим показать ребенку все возможности сети – и не только игры и социальные сети.
3. **Знайте, чем занимается** ваш ребенок в сети. Важно не шпионить за подростком – он должен иметь право на неприкосновенность личной переписки. «У нас такого нет, а, например, в некоторых американских штатах дети могут в судебном порядке преследовать своих родителей за чтение их почты», — отмечает специалист. Добавьте ребенка в друзья в социальных сетях и поддерживайте общение на просторах интернета. Заодно будете в курсе того, с кем он общается.
4. **Позаботьтесь о досуге** ребенка. Если у подростка много интересов и хобби: книги, спорт, музыка, коллекционирование – у него не будет много времени для бесцельного блуждания по сети, да и мотивации использовать интернет в полезных целях будет значительно больше.

Важный момент: эти условия должны выполняться еще до того момента, как ваш ребенок впервые сел за компьютер, а не тогда, когда его уже из сети не вытащить за уши.

Самое важное

Интернет – это важный инструмент для поиска информации, обучения и общения. Для того, чтобы ребенок с головой не ушел «в сеть», родителям придется находить время для общения со своим сыном или дочерью и позаботиться о том, чтобы их жизнь и отдых были увлекательными и разносторонними.

