

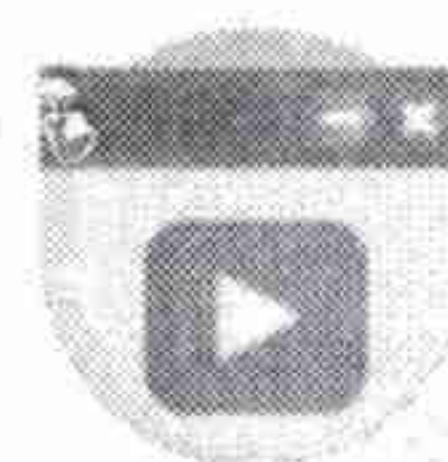
1. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПО БЕЗОПАСНОСТИ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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).

