

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ,  
НАГЛЯДНЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО БЕЗОПАСНОМУ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» В ЦЕЛЯХ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ  
ПРЕСТУПЛЕНИЙ, СОВЕРШАЕМЫХ С ЕЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ, КАК  
САМИМИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ, ТАК И В ОТНОШЕНИИ НИХ.**

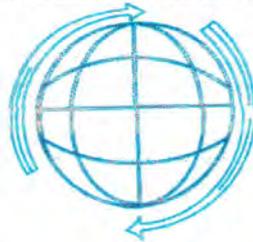
**КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ИНТЕРНЕТ-РИСКИ?**

Ты знаешь, что сегодня твоих сверстников часто называют поколением быстрых кнопок, **цифровым поколением**?

И уж точно знаешь, почему!



Ваш привычный мир — **интернет-среда** — такое удобное и логичное жизненное пространство.



**Интернет** — твой незаменимый помощник в учебе и развлечениях. Здесь ты находишь много нужной и важной информации, можешь общаться со всеми своими друзьями, находящимися даже на другом конце Земли

## НО ВСЕГДА ЛИ ЭТО БЕЗОПАСНО?

Информацию в интернете трудно проверять, поэтому злоумышленники могут использовать интернет-пространство для распространения информации, **опасной для твоего здоровья, развития и даже жизни.**



Через интернет злоумышленники могут получить доступ к твоей личной информации, сведениям о твоей семье и использовать это в преступных целях: вовлечь тебя в **опасные игры, группы и сообщества**, втянуть в **незаконную** деятельность, злоупотребить твоим доверием и **причинить вред.**

## КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ИНТЕРНЕТ-РИСКАМ И КАК САМОМУ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ?



Интернет безопасен, если ты используешь **разрешенные** сайты, умеешь работать с информацией, **критично** относишься к ней!

Для обеспечения безопасности при использовании интернета соблюдай простые **правила.**

## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА РАБОТЫ В ИНТЕРНЕТ-СРЕДЕ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ:

Всегда обращай  
родителей о том, что тебя  
встревожило в интернете.  
Они помогут тебе понять,  
**безопасно это или нет!**

Добавляй в друзья  
**только знакомых**  
людей

Если тебя кто-то  
расстроил или  
обидел, обязательно  
**расскажи взрослому**

Не отправляй  
фотографии  
людям, которых  
ты **не знаешь**



Не рассказывай о себе  
**незнакомым** людям:  
где ты живешь, в  
какой школе учишься,  
не давай номер  
телефона

Не встречайся **один** без  
взрослых с людьми из  
интернета. В интернете многие  
люди рассказывают о себе  
**неправду**

Но в то же время, общайся  
в интернете, будь дружелюбен  
с другими. Не используй грубые  
слов, потому что ты можешь  
нечаянно **обидеть** человека

Не нажимай на  
**подозрительные**  
ссылки

## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА РАБОТЫ В ИНТЕРНЕТ-СРЕДЕ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ КЛАССОВ:

Не указывай **личную** информацию при регистрации на сайте (фамилия, настоящее имя, возраст, город проживания и т. п.), т. к. она может быть доступна незнакомым людям

Используй веб-камеру **только при общении с друзьями**

Всегда **сообщай взрослым** обо всех случаях в интернете, которые вызвали у тебя смущение или тревогу

Если тебе пришло сообщение с незнакомого адреса, не открывай его, это может быть письмо **с вирусом**



Если тебе приходят письма с неприятным и оскорбляющим содержанием, если кто-то ведет себя по отношению к тебе неподобающим образом, **сообщи** об этом родителям или педагогу

Не нажимай на **неизвестные ссылки**

Нежелательные письма от незнакомых людей называются «спам». Если ты получил такое письмо, **не отвечай** на него

## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА РАБОТЫ В ИНТЕРНЕТ-СРЕДЕ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ:

Не размещай **персональную** информацию в интернете (номер мобильного телефона, адрес электронной почты, домашний адрес и личные фотографии)

Не скачивай файлы из **неизвестных источников**

Не нажимай на **подозрительные ссылки**

Не открывай файлы от **незнакомцев**, в них могут быть вирусы или фотографии с агрессивным содержанием

Не соглашайся на предложения поиграть в азартные онлайн-игры – подростки не могут играть в эти игры **по закону**

Не отвечай на спама (**нежелательные** электронные письма)

Общайся с родителями, педагогами или специалистами твоей школы, если чувствуешь, что ты один **не можешь разобраться** в ситуации в интернет-среде

Не нажимай на **подозрительные ссылки**

Не добавляй незнакомых людей к себе и друзьям: виртуальные знакомые могут быть не теми, за кого себя выдают

Остерегайся **заманчивых** предложений работы, когда предлагают солидное вознаграждение за обещание легкой и необременительной работы



## КУДА ОБРАТИТЬСЯ, ЕСЛИ НУЖНА ПОМОЩЬ?

Просить помощи у специалистов, если не справляетесь сами – нормально.

Вы можете:

### 1) Позвонить на горячие линии:

- Горячая линия Центра защиты прав и интересов детей по оказанию психолого-педагогической, методической и консультативной помощи родителям (законным представителям): **8 (800) 555-89-81**;
  - Телефон доверия для детей, подростков и их родителей:  
**8 (800) 2000-122**;
  - Московская служба психологической помощи населению:  
**8 (499) 173-09-09**;
  - Телефон неотложной психологической помощи (г. Москва):  
**051** — с городского телефона или **8 (495) 051** — с мобильного телефона;
  - Неотложная психологическая помощь Государственного бюджетного учреждения города Москвы «Городской психолого-педагогический центр Департамента образования и науки города Москвы»: **8 (800) 250-11-91**;
- В экстренной ситуации:
- экстренная медико-психологическая помощь: **8 (499) 791-20-50**;
  - телефон горячей линии психологической помощи МЧС России:  
**8 (495) 989-50-50**;
  - Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ:  
**8-800-200-19-10**;

### 2) Обратиться к специалисту на сайте психологической помощи подросткам:

- [myryadom.online](http://myryadom.online)
- [ПомощьРядом.рф](http://ПомощьРядом.рф) ([pomoschryadom.ru](http://pomoschryadom.ru))
- [твоятерритория.online](http://твоятерритория.online)

### 3) Обратиться в организацию, которая специализируется на теме травли в школе: АНО БО «Журавлик» (программа «Травли NET»):

**8 (963) 995 29 99**, [info@zhuravlik.org](mailto:info@zhuravlik.org)

### 4) Обратиться в центры психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (ППМС-центры). Ближайший к вам можно найти по ссылке:

<https://ovzrf.ru/navigator/>