

Рекомендации по безопасному поведению в глобальной компьютерной сети Интернет

Учащимся



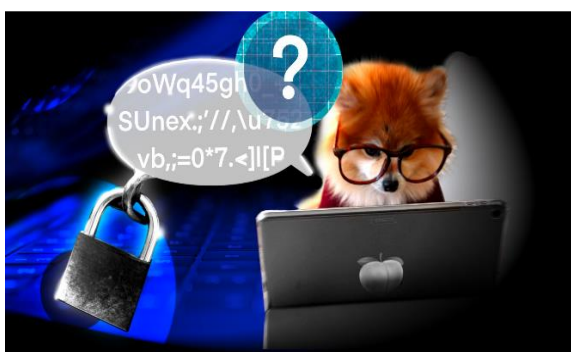
Используйте надежные пароли, будьте осторожны с подозрительными ссылками и загрузками, обновляйте свое программное обеспечение, используйте надежное антивирусное программное обеспечение.

Будьте внимательны к информации, которой вы делитесь, настройте параметры конфиденциальности, чтобы ограничить доступ, не принимайте запросы на добавление в друзья от незнакомцев, будьте осторожны с попытками фишинга, а также регулярно просматривайте и обновляйте свои настройки конфиденциальности.



Учащимся

Учащимся



Чрезмерно пользование компьютером, планшетом, телефоном приводит к переутомлению глаз, малоподвижному образу жизни, нарушению сна и социальной изоляции. Сохранить здоровье можно делая регулярные перерывы, соблюдая правило 20-20-20 для глаз, занимаясь физической активностью, поддерживая сбалансированный образ жизни и укрепляя социальные связи в автономном режиме.

Ограничьте свое время в социальных сетях, организуйте свою ленту, включив в нее позитивный и воодушевляющий контент, помните о сравнениях и самооценке, участвуйте в оффлайн-мероприятиях и отдавайте приоритет реальным связям.

Учащимся



Педагогам Родителям Учащимся



Признаки интернет-зависимости включают пренебрежение обязанностями, абстинентный синдром, потерю интереса к офлайн-деятельности и чрезмерную озабоченность Интернетом. Преодолейте это, установив ограничения на время перед экраном, обращаясь за поддержкой к близким, занимаясь хобби, заботясь о себе и при необходимости обращаясь за профессиональной помощью.

Установите родительский контроль и фильтры, отслеживайте действия детей в Интернете, поощряйте открытое общение и научите их опасаться незнакомцев и неприемлемого контента.

Родителям



Профилактика распространения

ВАЖНО ЗНАТЬ

информации деструктивного характера в социальных сетях

Важно помнить, что предотвращение распространения деструктивной информации требует совместных усилий общества, включая учреждения образования, СМИ, правительственные органы и каждого отдельного человека.



Напоминаем, что **основная роль** в обеспечении безопасности несовершеннолетних в интернете **лежит на родителях или опекунах.**

Регулярный и открытый диалог с ребенком в сочетании с принятием этих мер позволит минимизировать риски и обеспечить их безопасность в цифровом пространстве.

1. *Обучение критическому мышлению:* развивайте навыки оценки информации, проверяйте источники, анализируйте факты и контекст. Это поможет вам избежать попадания в ловушки ложной или деструктивной информации.

2. *Распространение полезного контента:*

становитесь активным создателем информации, делаясь полезными, конструктивными и достоверными материалами. Можете писать блоги, публиковать новости и активно участвовать в интернет-сообществах.

3. *Осторожность в социальных сетях:* соцсети часто становятся площадками для распространения деструктивной информации. Будьте осторожны, проверяйте факты и не позволяйте негативным сообщениям влиять на вас эмоционально.

4. *Обратитесь к органам власти:* если вы натываетесь на информацию, которая является деструктивной или незаконной, свяжитесь с уполномоченными органами, чтобы сообщить о нарушении.

5. *Образование и осведомленность:* поощряйте образование и осведомленность о технике, алгоритмах, аналитике и других сферах, связанных с информационными технологиями. Это поможет вам лучше понимать методы распространения деструктивной информации и эффективнее противостоять им.