

1. Что такое безопасный Интернет?

Интернет – это полезное место для учебы, игр и общения! Но, как и на улице, здесь тоже есть опасности.

Безопасный Интернет – это когда ты:

- знаешь правила поведения онлайн
- умеешь защищать себя и свои данные
- обращаешься за помощью ко взрослым, если что-то тревожит.

2. Личные данные: что никогда нельзя рассказывать

Никогда не сообщай в Интернете:

- свою фамилию, адрес, номер школы, класс
- номера телефона (свой и родителей)
- пароли от игр, почты, социальных сетей
- данные банковских карт родителей
- где ты сейчас находишься один.

Если кто-то настойчиво просит эти данные – это повод прекратить разговор и рассказать взрослым.

3. Пароли и аккаунты

- Придумай **сложный пароль**: не менее 8–10 символов, буквы + цифры
- Не используй дату рождения, свое имя или «123456»
- Никому не сообщай пароль, даже «лучшему другу»
- Выходи из аккаунта на чужих компьютерах и телефонах.

4. Общение в Интернете

Запомни главное правило:

В Интернете не все люди те, за кого себя выдают.

Нельзя:

- соглашаться на встречи с Интернет-знакомыми без взрослых
- отправлять свои фото/видео незнакомцам
- пересылать «секретные» задания, странные ссылки
- продолжать разговор, если тебе пишут неприятности, угрозы, пошлости.

Нужно:

- добавить в друзья только тех, кого знаешь в реальной жизни
- при недовольстве, оскорблениях – сделать скриншот, заблокировать и рассказать взрослым.

5. Кибербуллинг (травля в сети)

Кибербуллинг – это когда в Интернете:

- обзывают, унижают, дразнят
- распространяют ложные слухи, оскорбительные фото и видео
- пишут угрозы.

Как поступить:

- **Не отвечай грубостью на грубость**
- Сохрани доказательства (скриншоты)
- Заблокируй обидчика
- Обязательно расскажи родителям, учителю, школьному психологу.

Ты не обязан терпеть травлю – проблема не в тебе, а в тех, кто обижает.

6. Опасный контент

В Интернете есть материалы, которые могут быть вредны:

- сцены насилия, жестокости
- сайты с наркотиками, алкоголем, азартными играми
- порнография и «взрослые» материалы
- призывы к опасным действиям (попробовать что-то, причинить себе вред).

Если ты случайно попал на такой сайт:

- сразу закрой страницу
- ничего не скачивай и не открывай
- расскажи взрослым – **ты не виноват, что это увидел.**

7. Вирусы и подозрительные ссылки

Веди себя осторожно с:

- бесплатными «чудо-программами» и читами для игр
- незнакомыми файлами и вложениями в письмах
- ссылками «Посмотри срочно!» от неизвестных людей

Чтобы не подхватить вирус:

- скачивай программы и игры только из официальных магазинов
- спроси разрешение у родителей перед установкой
- не вводи пароли по ссылкам из писем и сообщений.

8. Время в Интернете

Интернет не должен заменять реальную жизнь.

Старайся:

- установить график использования Интернета
- делать перерывы каждые 30–40 минут
- больше гулять, читать, заниматься спортом и творчеством.

Если без телефона или Интернета тебе становится тревожно или плохо – поговори с родителями или взрослым, которому доверяешь.

9. Помощь взрослых и службы поддержки

Всегда обращай за помощью, если:

- тебе страшно или неловко из-за того, что произошло онлайн
- кто-то угрожает, шантажирует, просит фото «для себя»
- ты случайно что-то скачал или открыл и переживаешь

Ты можешь поговорить с:

- родителями, старшими братьями и сестрами
- учителями, школьным психологом
- доверенным взрослым из семьи или школы.

Авторы-составители: Протасов И.С., Шпилевская А.В., Знатных М.С.

10. Памятка для детей

1. Береги личные данные.
2. Встречайся с интернет-знакомыми только с родителями.
3. Отправляй свои фото/видео только людям, которым ты полностью доверяешь и знаешь лично.
4. Сообщай взрослым о любой угрозе или травле.
5. Открывай только проверенные файлы и ссылки.
6. Используй сложные пароли и никому их не говори.
7. **Помни: если что-то в Интернете вызывает страх, стыд или тревогу – это сигнал немедленно обратиться ко взрослому.**



ТРАНЗИТ

СПб ГБУСО социальный
приют для детей

МЫ ОКАЗЫВАЕМ ПОМОЩЬ

- (812) 576-83-57 (круглосуточно)
запись на очные консультации к специалистам (психолог, юрисконсульт, специалист по социальной работе)
- (812) 667-82-82 по телефону «Горячая линия» (круглосуточно, анонимно, конфиденциально)
оказание экстренной психологической помощи несовершеннолетним и их законным представителям
- Телеграм-канал для детей и подростков «Твой психолог» @chat_tvoy_psycholog
 - онлайн чат на сайте Учреждения <https://shelter-tranzit.ru>



Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по социальной политике
Санкт-Петербурга

Санкт-Петербургское государственное
бюджетное учреждение
социального обслуживания
социальный приют для детей «Транзит»

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ



ПАМЯТКА
для детей, подростков
и их родителей