

Какими навыками безопасного поведения в интернете Вы должны обладать:

- Критически относиться к информации, распространяемой в интернете, по смс и через другие каналы коммуникации;
- Отличать достоверные сведения от недостоверных;
- Избегать информации, которая способна причинить вред вашему здоровью, нравственному и психическому развитию, чести, достоинству и репутации;
- Распознавать попытки злоупотребления вашей неопытностью и доверчивостью, попытки вовлечения вас в противоправную и иную антиобщественную деятельность;
- Распознавать манипулятивные техники, используемые в рекламе и иной информации;
- Критически относиться к информации, распространяемой в информационно-телекоммуникационных сетях;
- Анализировать степень достоверности информации и подлинность ее источников;

Признаки компьютерной зависимости:

- Значительное улучшение настроения от работы за компьютером.
- Нежелание оторваться от работы или игры на компьютере.
- Неспособность спланировать окончание работы или игры на компьютере.
- Пренебрежение домашними делами в пользу компьютера.
- Пренебрежение личной гигиеной и сном в пользу компьютера.
- При общении с окружающими сведение любого разговора к компьютерной тематике.
- Отказ от общения с друзьями.

Можно наблюдать и некоторые физические отклонения, страдающего компьютерной зависимостью: нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, повышенная утомляемость, бессонница, боли в спине, туннельный синдром (боли в запястье).

Линия помощи «Дети онлайн»

Линия помощи «Дети онлайн» — служба телефонного и онлайн-консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования детьми и подростками интернета и мобильной связи.

Обратиться на Линию помощи можно:
- по телефону 8-800-250-00-15 (с 9 до 18 по рабочим дням, время московское, звонки по России бесплатные)
- по электронной почте helpline@detionline.com
- на сайте www.detionline.com



ГАПОУ «Казанский
медицинский колледж»

**Памятка для подростков
по информационно-
психологической
безопасности**



Психологическая служба колледжа
Гафурова И.Х.
Арасланова В.М.

Правила поведения в интернет-пространстве:

- Используя социальные сети, либо любые другие онлайн-сервисы, позаботься о своей конфиденциальности и конфиденциальности твоей семьи и друзей, подумай прежде, чем разместить или рассказать о чем-нибудь. Готов ли ты рассказать об этом всем, кто находится в онлайн: твоим близким друзьям, а также посторонним людям? Помни, что, разместив информацию, фотографии или любой другой материал в сети, ты уже никогда не сможешь удалить его из интернета или помешать другим людям использовать его.

- Используй надежный пароль. Первое и главное правило сохранности данных, учетных записей, почтовой пересылки это надежный пароль! Много раз хакеры взламывали страницы в социальных сетях или почтовые адреса из-за того, что пользователь ставил простой пароль. Ты ведь не хочешь, чтобы личную переписку узнал кто-то чужой? Используйте генератор паролей, чтобы получить надежный пароль.

- Используй вебкамеру только при общении с людьми, которым ты доверяешь. Отключай камеру по завершению разговора.

- Большинство людей, с которыми ты общаешься в онлайн-среде, вероятно, уже являются твоими друзьями в реальной жизни. Ты также можешь установить контакт с друзьями твоих друзей. Очень часто

это может быть забавным, однако готов ли ты действительно считать “другом” и поделиться информацией с фактически незнакомым тебе человеком, так же как ты делишься со своими лучшими друзьями?

- В сети ты можешь общаться с людьми, ранее тебе неизвестными. Ты можешь получать просьбы от незнакомцев, которые хотели бы, чтобы ты включил их в твой список контактов и иметь возможность видеть твой профиль, но тебе не обязательно принимать их. Нет ничего плохого в том,

чтобы отклонить приглашения, если ты в них не уверен. Получение большего количества контактов не является целью общения в социальной сети.

- Будь осторожен при встрече с людьми, с которыми ты познакомился онлайн. Помни, что человек, с которыми ты ни разу не виделся все еще остается незнакомцем. Сообщай родителям и взрослым о подобных встречах.

СОВЕТЫ ПО БЕЗОПАСНОЙ РАБОТЕ В ИНТЕРНЕТЕ

СЛОЖНЫЙ ПАРОЛЬ

Если ты регистрируешься на сайте, в социальной сети или в электронной почте, придумай сложный пароль, состоящий из цифр, больших и маленьких букв и знаков. Чем сложнее пароль, тем сложнее взломать твой аккаунт. Помни, что твой пароль можешь знать только ты.



СОВЕТ ВЗРОСЛЫХ

Всегда спрашивай взрослых о непонятных вещах, которые ты встречаешь в Интернете: ты не знаешь, какой пункт выбрать, на какую кнопку нажать, как закрыть программу или окно. Они расскажут тебе, как поступить - что можно делать, а что нет.



ЛИЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Никогда не рассказывай о себе незнакомым людям в Интернете: где ты живешь и учишься, не сообщай свой номер телефона. Не говори никому о том, где работают твои родители и номера их телефонов. Эта информация может быть использована во вред тебе и твоим родителям.



НЕ ОТПРАВЛЯЙ СМС

Если в Интернете ты решил скачать картинку, игру или мелодию, а тебя просят отправить смс - не делай этого! Смс на короткие номера могут стоить несколько сотен рублей. Ты потеряешь деньги, которые мог бы потратить на что-то другое.



НЕ ЗАБУДЬ ВЫЙТИ

При использовании чужих компьютеров или мобильных устройств, не забывай выходить из своего ящика электронной почты или профилей в социальных сетях. Иначе, следующий пользователь этого устройства сможет просмотреть твою личную информацию.



ОСТОРОЖНО, НЕЗНАКОМЕЦ

Никогда не отвечай на сообщения от незнакомцев в Интернете и не отправляй им смс. Если незнакомый человек предлагает встретиться или пишет тебе оскорбительные сообщения - сразу скажи об этом взрослым! Не все люди являются теми, за кого себя выдают в Интернете!



БЕСПЛАТНЫЙ WI-FI

При выходе в Интернет через общественную Wi-Fi сеть, не совершай никаких покупок и оплаты, не проверяй личную электронную почту и не передавай конфиденциальную информацию. Злоумышленники могут похитить ваши пароли и данные.



ЗАЩИТИ КОМПЬЮТЕР

Попроси родителей или сам установи систему фильтрации SkyDNS на сайте www.skydns.ru. Она защитит тебя от потери денег и кражи паролей, а также будет блокировать большую часть рекламы, ускоряя загрузку страниц в Интернете.

