



ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ. ПРОФИЛАКТИКА ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ПРИОРИТЕТНЫЕ ЗАДАЧИ

в сфере профилактики цифровой зависимости

- Формирование культуры безопасного поведения в сети
- Развитие медиаграмотности у детей и подростков
- Создание эффективных механизмов защиты от вредоносного контента
- Обеспечение баланса между цифровым и реальным взаимодействием
- Формирование критического подхода к онлайн-информации
- Разработка современных методов профилактики интернет-зависимости



РЕКОМЕНДАЦИИ



1 Четкие лимиты на экранное время

- Установите допустимую продолжительность использования устройств по возрасту ребенка
- Откажитесь от гаджетов за столом, перед сном и утром до школы
- Не ставьте компьютер в детской. Компьютер должен стоять в общей зоне



2 Семейные правила

- Обсудите с ребенком правила: когда, сколько и зачем использовать интернет
- Формулируйте ограничения совместно с детьми, чтобы снизить протест
- Организуйте ежедневные «цифровые паузы» для всей семьи



3 Альтернативные интересы и досуг

- Запишите ребенка в кружки, секции, студии
- Чаще гуляйте, обсуждайте книги, играйте в настольные игры



4 Пример взрослых

- Не используйте телефоны постоянно при ребенке
- Показывайте личный баланс: чтение, отдых, общение без экрана



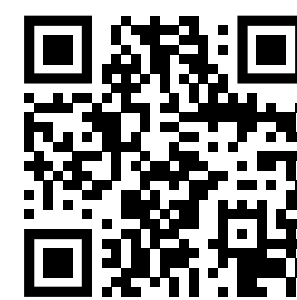
5 Развитие саморегуляции

- Используйте таймер или будильник, чтобы научить ребенка делать перерывы
- Вводите мини-ритуалы «переключения» - зарядка, дыхательные упражнения, смена активности



6 Открытый диалог и доверие

- Обсуждайте с ребенком, что он смотрит и зачем
- Не запугивайте – объясняйте, как устроен контент, как влияют алгоритмы и реклама



ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ.

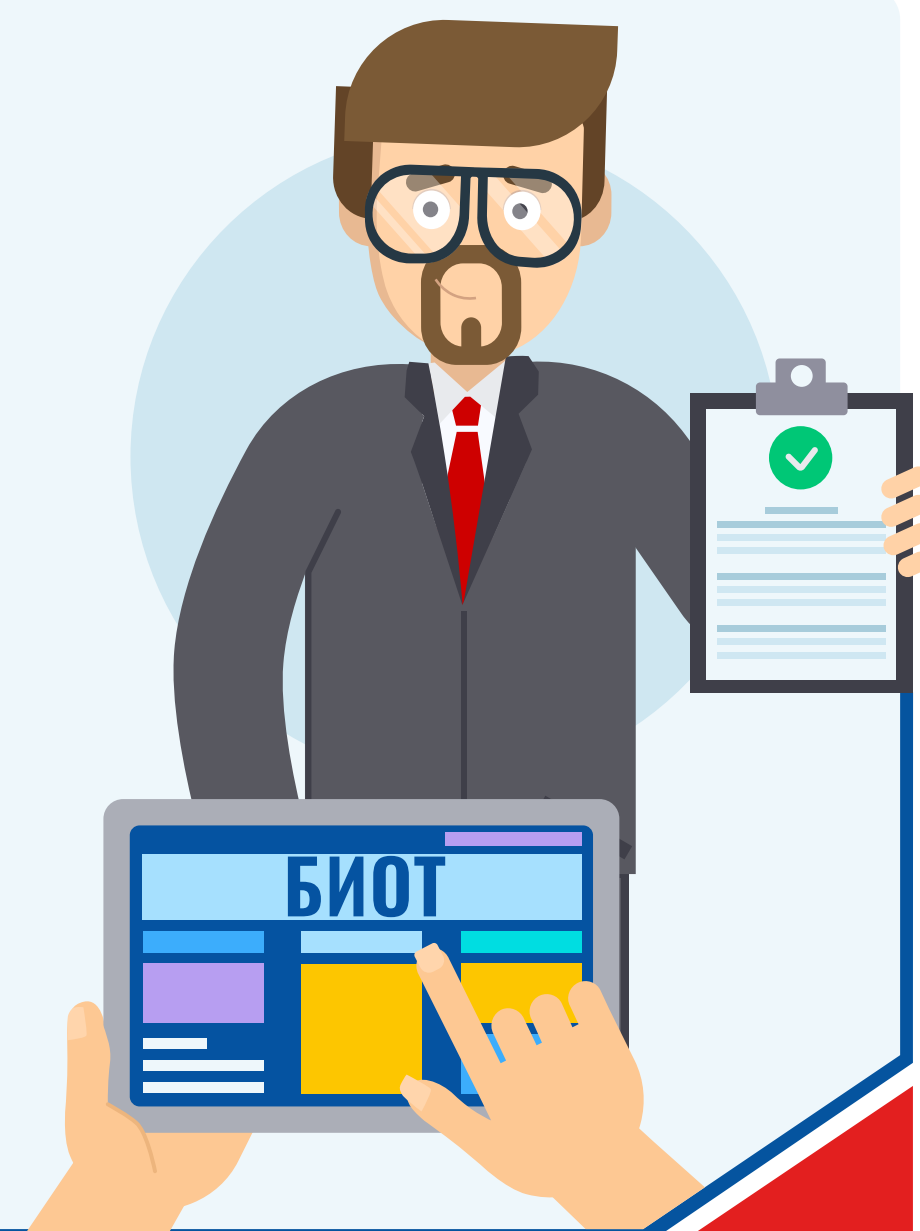
РЕКОМЕНДАЦИИ МЕЖДУНАРОДНЫХ И РОССИЙСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ ПО ВОПРОСАМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Роспотребнадзор:

- **Младшие школьники:** до 2 часов в день за компьютером
- **Старшие школьники:** до 4 часов в день за компьютером

Американская психологическая ассоциация:

- **1,5-5 лет:**
 - разрешен совместный с родителями просмотр контента
 - общее время — не более 1 часа в день



РЕКОМЕНДАЦИИ РОСПОТРЕБНАДЗОРА

Общая продолжительность использования гаджетов на уроке, минуты

| тип гаджета \ класс | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Интерактивная доска | 20 | 20 | 20 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| Интерактивная панель | 10 | 10 | 10 | 15 | 20 | 20 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| Компьютер и ноутбук | 20 | 20 | 25 | 25 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 35 | 35 |
| Планшет | 10 | 10 | 15 | 15 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |

Суммарная ежедневная продолжительность использования гаджетов, минуты

| тип гаджета \ класс | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Интерактивная доска | 80 | 80 | 80 | 90 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 120 | 120 |
| Интерактивная панель | 30 | 30 | 30 | 45 | 80 | 80 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| Компьютер и ноутбук | 120 | 120 | 140 | 140 | 180 | 180 | 180 | 180 | 180 | 240 | 240 |
| Планшет | 110 | 110 | 135 | 135 | 180 | 180 | 180 | 180 | 180 | 230 | 230 |



ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ИНТЕРНЕТ-БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ



Настройте родительский контроль и конфиденциальность в социальных сетях



Установите антивирусное ПО актуального поколения



Активируйте фильтры контента на всех устройствах



Используйте специализированные решения для защиты детей



Установите правила использования интернет-ресурсов, следуйте им



Определите временные рамки использования устройств



Регулярно мониторьте цифровую активность ребенка



Проводите беседы с ребенком о потенциальных рисках в сети, об используемых приложениях и сайтах



Поддерживайте контакт с ребенком по вопросам онлайн-активности



Будьте готовы выслушать ребенка о проблемах в сети



Демонстрируйте собственный пример безопасного поведения



Обновляйте знания о новых угрозах в цифровой среде

СПИСОК ПОЛЕЗНЫХ РЕСУРСОВ

для обучения детей безопасному поведению в интернете



▲ Лига безопасного интернета

<https://ligainternet.ru/>

Лига безопасного интернета учреждена в 2011 году при поддержке МВД России, Минкомсвязи и Комитета Государственной Думы по вопросам семьи, женщин и детей. Основная цель — создание безопасного пространства интернета на территории РФ

▲ Фонд «Дружественный Рунет»

<http://www.friendlyrunet.ru/>

Фонд «Дружественный Рунет» реализует в России комплексную стратегию в области безопасного использования интернета. Главная цель - содействие развитию сети интернет как благоприятной среды, дружелюбной ко всем пользователям. Основные проекты Фонда: горячая линия по приему сообщений о противоправном контенте, специализированная линия помощи для детей «Дети онлайн» и просветительские проекты

▲ Раздел «Безопасность детей в интернете» на портале «Госуслуги»

На портале «Госуслуги» доступен раздел «Безопасность детей в интернете». В нем представлены новые инструменты и ресурсы для защиты детей в Сети

▲ Альянс по защите детей в цифровой среде

<https://internetforkids.ru/projects/>

Альянс по защите детей в цифровой среде был создан в сентябре 2021 года. Его миссия — развивать безопасное интернет-пространство для детей, в котором они, независимо от возраста и местоположения, смогут общаться и дружить, учиться и развиваться, открывать для себя новые возможности и развлечения

▲ Фонд «Родные дети»

<https://fondrd.ru/>

Благотворительный фонд борьбы с цифровой зависимостью «Родные Дети» — это социальный проект, который помогает детям и их семьям бороться с цифровой зависимостью, восстанавливать здоровье и укреплять социальное благополучие



ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ. УГРОЗЫ В ИНТЕРНЕТЕ

ЦИФРОВАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

– комплекс мер для защиты устройств, данных и пользователей от угроз в интернете. Это не только антивирусы и сложные пароли, но и осознанное поведение: умение распознавать мошенничество, критически оценивать информацию и моментально замечать что-то подозрительное.

ОСНОВНЫЕ РИСКИ

при использовании цифровых платформ



Небезопасное общение с незнакомыми людьми в сети



Доступ к нежелательному контенту



Манипуляции со стороны злоумышленников



Утечка персональных данных из-за неосторожного поведения



Кибербуллинг – травля и психологическое давление в интернете



Законы, регулирующие безопасность детей в интернете

Федеральный закон №436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»

- Устанавливает требования к классификации информационной продукции
- Определяет правила экспертизы и контроля за распространением информации
- Регламентирует защиту детей от вредного контента

Закон РФ №2124-1 «О средствах массовой информации»

Запрещает распространение:

- Экстремистских материалов
- Порнографического контента
- Информации о наркотиках
- Материалов с призывами к насилию

Федеральный закон №38-ФЗ «О рекламе»

- Запрещает неэтичную рекламу в интернете
- Регулирует правила размещения рекламы для защиты детей

Федеральный закон №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»

Обязывает власти защищать детей от:

- информации, наносящей вред нравственному и духовному развитию
- пропаганды насилия и жестокости
- рекламы алкоголя и табака

Дополнительные нормативные акты

- Указ Президента РФ №646 «О Доктрине информационной безопасности РФ»
- Указ Президента РФ №400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»
- Указ Президента РФ №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»



ВИДЫ ОПАСНЫХ САЙТОВ



1 Анонимные чаты и сайты знакомств



2 Сайты, собирающие персональные данные



3 Фальшивые сайты под видом детского контента



4 Онлайн-казино, лотереи, игровые автоматы



5 Мошеннические сайты



6 Экстремистские материалы



ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОПАСНЫХ САЙТОВ

Формирование цифровой зависимости

Повышенная тревожность, эмоциональная неустойчивость

Агрессия, снижение самооценки

Нарушение сна, ухудшение зрения, ожирение

Пропуск занятий, снижение успеваемости

Вовлечение в криминальные, деструктивные или экстремистские сообщества

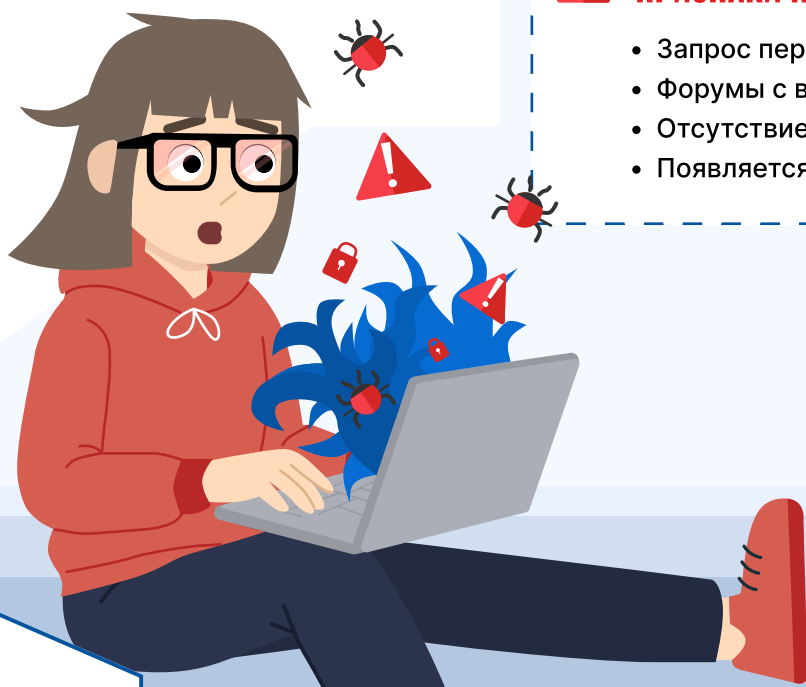
Потеря личных данных и финансовых средств

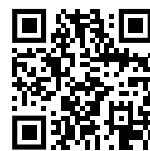


ПРИЗНАКИ ПОТЕНЦИАЛЬНО ОПАСНОГО САЙТА



- Запрос персональных данных
- Форумы с вредоносными обсуждениями
- Отсутствие модерации
- Появляется в спаме или массовых рассылках





ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ. ЦИФРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ЦИФРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

(интернет – зависимость) – это чрезмерное использование гаджетов, интернета или цифровых технологий, которое приводит к снижению качества жизни, ухудшению физического и психического здоровья, а также нарушению социальных и семейных отношений.



СТАДИИ РАЗВИТИЯ ЗАВИСИМОСТИ



ВИДЫ ЗАВИСИМОСТИ

- Кибераддикция (общая интернет-зависимость, включая игровую)
- Игровая зависимость
- Зависимость от социальных сетей
- Контентная зависимость
- Коммуникативная зависимость (привязанность к чатам и переписке)
- Информационная зависимость (навязчивое чтение новостей, серфинг)
- Сетеголизм (патологическая тяга к интернету)

СИМПТОМЫ ЗАВИСИМОСТИ

- Неспособность контролировать время в соцсетях
- Абстинентный синдром при прекращении использования
- Отказ от других занятий в пользу соцсетей
- Негативные последствия для повседневной жизни

ПРИЧИНЫ

ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Нарушение процессов обмена информацией: дефицит общения в семье, а порой и среди сверстников

Нарушение социальной адаптации: отсутствие теплых, доверительных отношений в семье, недостаток общения, отсутствие у родителей искреннего интереса к миру ребенка

Невозможность самовыражения, связанная с отсутствием у ребенка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей





ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ. ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Веб-сёрфинг -

просмотр страниц в интернете

Вредоносное ПО -

программы, которые заражают электронные устройства. Последствием заражения может стать кража конфиденциальной информации: паролей, номеров банковских карт и личного контента

Гаджет -

технологичное приспособление, предназначенное для улучшения качества жизни, часто являющееся многофункциональными устройствами

Девайс -

устройство, предназначенное для выполнения определенной функции или задачи. Это может быть как маленькое электронное устройство, так и какой-то сложный технический аппарат

Зависимость от лайков -

эмоциональные всплески и спады, возникающие вследствие постоянной проверки количества лайков и комментариев к своим постам

Запрещённый контент -

включает в себя любой контент, не предназначенный для детей

Игромания, или компьютерная зависимость -

психическое расстройство, характеризующееся непреодолимой потребностью в постоянной игре на компьютере или других электронных устройствах

Интернет-безопасность -

комплекс мер для защиты устройств, данных и пользователей от угроз в интернете. Это не только антивирусы и сложные пароли, но и осознанное поведение: умение распознавать мошенничество, критически оценивать информацию и моментально замечать что-то подозрительное

Информационная перегрузка -

одна из наиболее острых проблем современного общества, которая продолжает усугубляться повсеместной цифровизацией индустрий и сфер деятельности, а также растущим использованием новейших информационно-коммуникационных технологий

Кибербезопасность (компьютерная безопасность) -

это совокупность методов и практик защиты от атак злоумышленников для компьютеров, серверов, мобильных устройств, электронных систем, сетей и данных

Кибербуллинг -

оскорбления, угрозы, травля и психологическое насилие, которые происходят в цифровой среде

Киберкоммуникативная зависимость -

зависимость от общения в социальных сетях, форумах, чатах, групповых играх и телеконференциях. Это разновидность интернет-зависимости, при которой виртуальное общение заменяет реальное





ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ. ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Кибермошенничество -

обман пользователей, чтобы украсть деньги с банковской карты, электронного кошелька или баланса телефона

Фишинг -

воровство данных банковских карт родителей через поддельные сайты

Компьютерная зависимость -

одна из форм аддикции, при которой человек стремится уйти от реальности, специально изменяя своё психическое состояние и погружаясь в иллюзорный мир

Цифровая зависимость -

навязчивое желание проводить в интернете как можно больше времени: бесконечно перемещаться по сайтам, листать ленты социальных сетей, общаться, смотреть видео

Медиаграмотность -

умение хорошо ориентироваться в разных типах медиа и понимать их суть

Цифровая среда -

пространство, созданное с помощью компьютерных технологий, интернета и электронных устройств, в котором происходит обмен информацией, общение, обучение, работа и развлечения

Онлайн-коммуникация -

процесс обмена информацией, идеями, мнениями и эмоциями с помощью интернет-технологий и цифровых каналов связи

Цифровая этика -

набор норм и правил поведения в интернете: на сайтах, в соцсетях и мессенджерах. Она помогает создавать комфортную онлайн-среду, основанную на уважении, открытости и безопасности всех участников

Родительский контроль -

функция цифровых устройств и гаджетов, обладающая набором полезных свойств, позволяющих контролировать и отслеживать время, проводимое ребенком в интернете, а также сайты, которые он посещает, просматриваемый контент и многое другое

Цифровое поколение -

люди, чье детство и юность прошли в эпоху стремительного развития интернета и гаджетов. Для них цифровые технологии стали образом жизни, повседневным способом получения информации и приобщения к культуре

Средства родительского контроля -

инструменты, способные защитить детей от потенциально опасного контента и позволяющие родителям следить за временем, проведенным ребёнком в сети

Экранное время -

время, проведенное у экранов любых видов устройств: смартфонов, планшетов, компьютеров или телевизора



ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ. УГРОЗЫ В ИНТЕРНЕТЕ

ЦИФРОВАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

– комплекс мер для защиты устройств, данных и пользователей от угроз в интернете. Это не только антивирусы и сложные пароли, но и осознанное поведение: умение распознавать мошенничество, критически оценивать информацию и моментально замечать что-то подозрительное.

ОСНОВНЫЕ РИСКИ

при использовании цифровых платформ



Небезопасное общение с незнакомыми людьми в сети



Доступ к нежелательному контенту



Манипуляции со стороны злоумышленников



Утечка персональных данных из-за неосторожного поведения



Кибербуллинг – травля и психологическое давление в интернете



Законы, регулирующие безопасность детей в интернете

Федеральный закон №436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»

- Устанавливает требования к классификации информационной продукции
- Определяет правила экспертизы и контроля за распространением информации
- Регламентирует защиту детей от вредного контента

Закон РФ №2124-1 «О средствах массовой информации»

Запрещает распространение:

- Экстремистских материалов
- Порнографического контента
- Информации о наркотиках
- Материалов с призывами к насилию

Федеральный закон №38-ФЗ «О рекламе»

- Запрещает неэтичную рекламу в интернете
- Регулирует правила размещения рекламы для защиты детей

Федеральный закон №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»

Обязывает власти защищать детей от:

- информации, наносящей вред нравственному и духовному развитию
- пропаганды насилия и жестокости
- рекламы алкоголя и табака

Дополнительные нормативные акты

- Указ Президента РФ №646 «О Доктрине информационной безопасности РФ»
- Указ Президента РФ №400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»
- Указ Президента РФ №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»



ВИДЫ ОПАСНЫХ САЙТОВ



1 Анонимные чаты и сайты знакомств



2 Сайты, собирающие персональные данные



3 Фальшивые сайты под видом детского контента



4 Онлайн-казино, лотереи, игровые автоматы



5 Мошеннические сайты



6 Экстремистские материалы



ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОПАСНЫХ САЙТОВ

Формирование цифровой зависимости

Повышенная тревожность, эмоциональная неустойчивость

Агрессия, снижение самооценки

Нарушение сна, ухудшение зрения, ожирение

Пропуск занятий, снижение успеваемости

Вовлечение в криминальные, деструктивные или экстремистские сообщества

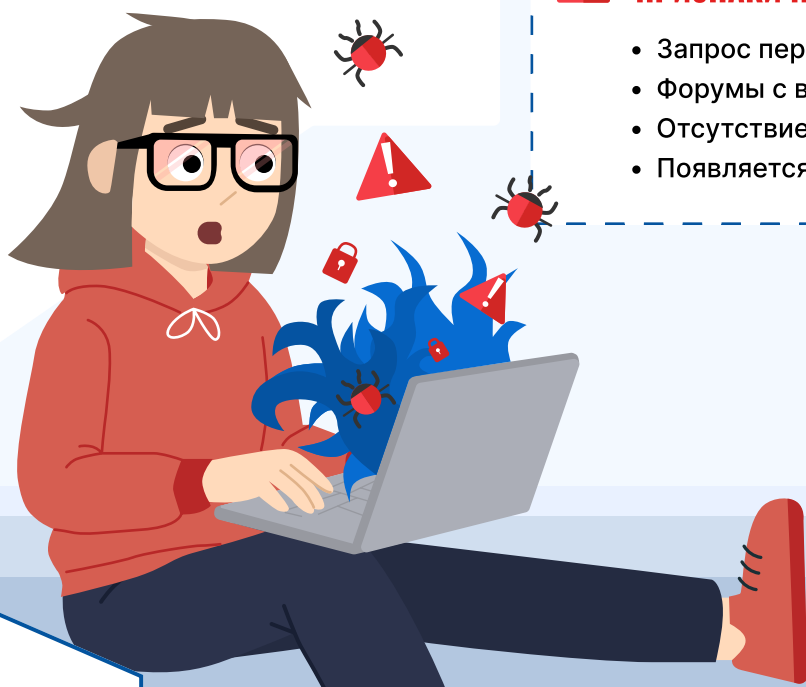
Потеря личных данных и финансовых средств

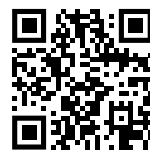


ПРИЗНАКИ ПОТЕНЦИАЛЬНО ОПАСНОГО САЙТА



- Запрос персональных данных
- Форумы с вредоносными обсуждениями
- Отсутствие модерации
- Появляется в спаме или массовых рассылках





ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ. ЦИФРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ЦИФРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

(интернет – зависимость) – это чрезмерное использование гаджетов, интернета или цифровых технологий, которое приводит к снижению качества жизни, ухудшению физического и психического здоровья, а также нарушению социальных и семейных отношений.



СТАДИИ РАЗВИТИЯ ЗАВИСИМОСТИ



ВИДЫ ЗАВИСИМОСТИ

- Кибераддикция (общая интернет-зависимость, включая игровую)
- Игровая зависимость
- Зависимость от социальных сетей
- Контентная зависимость
- Коммуникативная зависимость (привязанность к чатам и переписке)
- Информационная зависимость (навязчивое чтение новостей, серфинг)
- Сетеголизм (патологическая тяга к интернету)

СИМПТОМЫ ЗАВИСИМОСТИ

- Неспособность контролировать время в соцсетях
- Абстинентный синдром при прекращении использования
- Отказ от других занятий в пользу соцсетей
- Негативные последствия для повседневной жизни

ПРИЧИНЫ

ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Нарушение процессов обмена информацией: дефицит общения в семье, а порой и среди сверстников

Нарушение социальной адаптации: отсутствие теплых, доверительных отношений в семье, недостаток общения, отсутствие у родителей искреннего интереса к миру ребенка

Невозможность самовыражения, связанная с отсутствием у ребенка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей

