

## «Как я могу пользоваться интернетом?»

### Что такое интернет

Интернет — это огромная сеть компьютеров, которые соединены между собой с помощью специальных устройств. Благодаря интернету люди из разных стран могут общаться друг с другом, делиться своими фотографиями, делать покупки, смотреть видео, учиться и даже работать удаленно. Для того, чтобы безопасно пользоваться интернетом, надо знать некоторые правила.

### Правила пользования интернетом

Общение в сети с друзьями и родственниками может быть классным и захватывающим, но, к сожалению, ты можешь встретиться и с трудностями. Чтобы не навредить себе и пользоваться интернетом безопасно, помни два основных правила:

**Правило ПРИВАТНОСТИ.** Знай, что твоя персональная информация может стать доступной для любого человека в любой точке мира. Она может быть использована не только твоими друзьями или членами семьи, но и незнакомцами.

**Правило ПОСТОЯНСТВА.** Если ты что-то размещаешь в интернете, то это может остаться там на очень долгое время. Даже сообщения и фотографии, которые ты удаляешь, сохраняются на специальных серверах.

## «Я хочу общаться в интернете и социальных сетях»

### Правила пользования интернетом

Познакомься с основными правилами, которые помогут тебе обеспечить свою безопасность в социальных сетях и во время общения в интернете.

#### Пусть личная информация останется личной

Информация, такая как полное имя, домашний адрес, название школы и т.д. является личной. Не доверяй ее другим пользователям социальных сетей.

#### Храни логин и пароль при себе

Имя пользователя (логин) и пароль - это важная личная информация! Если твои данные попадут "не в те руки" ты можешь попасть в неприятную ситуацию.

Поделись информацией о логине и пароле только с родителями. Договорись, в каких ситуациях они могут использовать эту информацию (непредвиденные ситуации).

## **Еще раз о пароле!**

Твой пароль не должен быть слишком легким, не стоит выбирать паролем свое имя или год рождения, пусть это будет чем-то близким тебе, но не известным посторонним.

## **Сделай свой профиль закрытым**

Сделай свой профиль видимым только для тебя и твоих друзей. Если твой профиль в социальных сетях будет закрытым, злоумышленнику будет сложнее получить доступ к вашим данным. Видимость можно изменить в настройках.

### **Мы несем ответственность за то, что размещаем в сети:**

- Информация, которую ты размещаешь, не должна смущать ни тебя, ни других.
- Помни! Любое проявление жестокости, насилия в интернете недопустимо!
- Относись уважительно к информации других пользователей
- Общась в социальных сетях, не стоит заниматься рассылкой сообщений незнакомым людям.
- Перед тем, как добавлять кого-то в группы, спрашивай, хотят ли они этого.

### **Сначала подумай, потом подтверждай отметки на фото:**

- Всегда просматривай записи и фото, на которых тебя отметили. Активируй опцию одобрения публикаций с отметками. Так, ты сможешь избежать неловких ситуаций с неудачными фото, неприятными шутками и рассылками.
- Если тебя беспокоит снимок, на котором есть ты, но нет отметки, поговори с человеком, который разместил фото, и попроси его удалить публикацию.
- Всегда спрашивай разрешения, если хочешь разместить у себя чужие фотографии. Это проявление уважения к человеку и главный способ избежать нежелательных конфликтов.

## **ВАЖНО!**

Если тебя смущает ситуация, происходящая с тобой в сети:

- Расскажи родителям или другим взрослым, которым доверяешь!
- Обратись за помощью в службу поддержки на сайте
- Всегда можно обратиться за помощью по телефону 8-801-100-16-11 ДЕТСКАЯ ТЕЛЕФОННАЯ ЛИНИЯ (КРУГЛОСУТОЧНО, БЕСПЛАТНО, АНОНИМНО)

# Как защитить себя в интернете?

## Несколько советов как себя защитить

Информация в интернете не всегда является достоверной и надежной, а иногда даже специально создается для кражи личной информации.

Например, Ты получаешь письмо: "Здравствуйте, отправляю вам фото". Во вложении, судя по картинкам, действительно фото.

Что случится, если ты кликнешь на картинку? Перед тобой откроется новая страничка, словно страничка с твоей почтой перезагрузилась. Ты вводишь свои данные, чтобы вернуться в почту и автоматически отдаешь свою личную информацию злоумышленникам. Это называется **фишинг - кража личной информации**.

## ЗАЩИЩАЕМ СЕБЯ:

- Всегда проверяй, с какого адреса пришло письмо. Если адрес кажется странным, и ты сомневаешься, стоит проверить адрес в интернете.
- Внимание на «обезличенные» письма. Письма без личных обращений и личной информации подозрительны.
- Осторожно с просьбами о немедленных решениях. Фишинговые письма любят пугать, заставлять немедленно совершать нас что-то делать. Злоумышленник не хочет, чтобы у нас было время подумать.
- Внимание на адресную строку. Сайты мошенники содержат дополнительные символы, ошибки, цифры.

## Персональные данные

### Что такое персональные данные и как с ними обращаться

Персональные данные — это любая информация, которая относится к тебе: имя, фамилия; дата рождения

• номер школы; • номер телефона; • твой адрес и другая личная информация

Персональные данные в интернете нужны для того, чтобы зарегистрироваться на сайте или в социальных сетях, для того чтобы делать покупки или играть в игры. Но, есть данные, которыми мы можем делиться случайно! Задумайся! Это тоже персональные данные, их нужно хранить от незнакомых людей:

• место нахождения; • места учебы; • пароли; • данные банковских карт родителей; • спортивные секции, или другие группы, в которых ты участвуешь

### **Правила безопасности**

*Эти правила помогут тебе обезопасить свои личные данные и свой компьютер от опасностей, которые может таить в себе интернет:*

**Всегда проверяй надежность сайта перед регистрацией. Обрати внимание на тревожные звоночки:**

- *Ошибки в названии сайта*
- *В адресе сайта содержится много цифр и случайных символов*
- *На сайте открывается множество дополнительных окон*

### **Оберегай свой компьютер**

*Для защиты своего компьютера необходимо регулярное обновление программного обеспечения, использование надежных антивирусных и антишпионских программ.*

- *Устанавливай такие программы только с официальных сайтов*
- *Постоянно обновляй антивирусные программы*
- *Познакомь с этими программами своих родителей, чтобы они помогли защитить твой компьютер*

### **Будь внимателен, переходя по ссылкам**

*Критически относись к сообщениям, которые прислали незнакомцы, к яркой рекламе, всплывающей на разных сайтах. Ты никогда не угадаешь, что на самом деле тебя там ждёт (вирусы, вредоносная и неприятная информация)*

*Попадая случайным образом на такие странички следует немедленно их закрыть, ничего не загружать.*

**Такие ссылки можно узнать по некоторым признакам:**

- *Очень яркие баннеры*
- *Сложные, непонятные адреса*
- *Ошибки в названии*
- *Нереалистичные обещания*
- *Обещания бесплатной награды за переход по ссылке или скачивание*
- *Необходимость отправлять СМС для скачивания*

**Прояви осторожность в подключении к общественным сетям Wi-Fi:**

- *Бесплатные и общественные сети часто бывают незащищенными, в них нет возможности ограничить себя от вредоносных программ и действий злоумышленников*

- *Подключайся к такой сети только в случае крайней необходимости*

- *Контролируй вход и выход из своих аккаунтов*

Всегда выходи из системы после завершения работы. Особенно если ты пользовался компьютером вне дома.

## **Я хочу скачать что-то в интернете**

### **Как безопасно скачать из интернета**

- Если ты хочешь скачать что-то в интернете - следуй этим простым правилам:

- В первую очередь ты должен спросить разрешения у родителей или других взрослых.

- Никогда не пиши в интернете свой номер телефона, настоящие имя и фамилию. Даже если такую информацию запрашивают для скачивания музыки или игры. Такой сайт, скорее всего, принадлежит обманщикам, которые хотят использовать твои персональные данные в корыстных целях. Например, хотят списать деньги с твоего баланса.

- Никогда не вводи данные своих или чужих банковских карт. Чужими картами пользоваться незаконно, у тебя могут быть проблемы.

- Прежде чем что-то скачать, удостоверься, что это надежный ресурс. Лучше всего скачивать игры с официальных источников (например, с App store, Google store).

- На твоём компьютере должен быть установлен антивирус. В играх могут содержаться вирусы, которые испортят твой компьютер или планшет. Могут встретиться вирусы, которые похищают персональные данные.

## **Я хочу разместить свою фотографию в интернете или в социальных сетях**

### **Можно ли размещать свою фотографию в интернете**

Ты можешь размещать свои фотографии в интернете, но при этом надо помнить про свою безопасность.

Несколько советов для тебя:

**Прежде всего**, попроси разрешения родителей или других взрослых.

**Перед тем**, как разместить фото, ответь себе на три вопроса:

- «Смушает ли это фото меня?»

- «Может ли это фото смутить других?»

- *«Зачем я размещаю это фото?»*

**НИКОГДА** никому не отправляй свое фото или видео, на которых ты без одежды, или на которых видны интимные части твоего тела.

## **Я хочу разместить чужую фотографию в интернете и социальных сетях**

### **Можно ли размещать чужие фотографии в интернете?**

Прежде, чем размещать фотографии с другими людьми подумай, стоит ли это делать, даже, если на них есть что-то интересное или забавное.

Несколько советов для тебя:

- Всегда спрашивай разрешения у участников фото
- Спрашивать разрешения нужно даже если ты пересылаешь фото в сообщениях
- Прежде чем разместить что-то, подумай, ты действительно хочешь, чтобы это увидели другие люди?
- Никогда не пересылай фото или видео, на которых другие люди без одежды или на которых видны интимные части их тела
- Ты должен знать, что размещение изображений с насилием или обнаженными людьми, незаконно, и тебя могут привлечь к ответственности

Помни, то, что ушло в Интернет, не вернется обратно!

## **Я хочу делать покупки в интернете**

### **Как делать безопасные покупки в интернете?**

Покупать в интернете очень удобно и иногда даже дешевле, чем в обычных магазинах. Но помни, что именно онлайн-покупками часто пользуются мошенники, чтобы украсть твои деньги.

**Несколько советов для тебя**

- В первую очередь спроси разрешения родителей или других взрослых.
- Если ты хочешь купить в онлайн магазине какую-то вещь, лучше всего выбирай оплату по факту получения товара. Так ты обезопасишь себя от обмана.
- Никогда не вводи данные своих или чужих банковских карт. Чужими картами пользоваться незаконно, у тебя могут быть проблемы.

- Если ты хочешь купить что-то у игрока в онлайн игре, не используй приложения для взлома покупок. Модифицированные арк файлы могут содержать вирус. Кроме того, это незаконно и у тебя могут быть проблемы.

- Прежде чем купить что-то в интернете, ознакомься с характеристиками продавца. Посмотри, есть ли отзывы о нем. Почитай, что пишут другие покупатели, все ли получили свои заказы вовремя.

## **Агрессивное поведение (насилие в интернете) КИБЕРБУЛЛИНГ**

### **ЕСЛИ СТОЛКНУЛСЯ С КИБЕРБУЛЛИНГОМ (ЧТО ЭТО?)**

- Агрессивное поведение (оскорбления, слухи, обвинения)
- Намеренное причинение вреда при помощи интернет-ресурсов
- Систематические оскорбления
- Личные оскорбительные сообщения
- Публичные оскорбительные комментарии
- На любой интернет-площадке (мессенджеры, сайты, чаты, социальные сети и др.)

### **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ СТОЛКНУЛСЯ С КИБЕРБУЛЛИНГОМ?**

- **ОБРАТИСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ** расскажи о том, что с тобой происходит взрослым, которым ты доверяешь! **ПОМОЩЬ ВЗРОСЛЫХ – ЭТО НОРМАЛЬНО И НЕ СТЫДНО!** Именно это поможет тебе справиться с ситуацией! Это верное, смелое и мудрое решение!

- **ОСТАНОВИ и БЛОКИРУЙ** не отвечай на обидные слова, не включайся в интернет-обсуждения. Если есть необходимость, сохрани фото, скриншоты сообщений, которые писали обидчики, передай их взрослым (они необходимы для того, чтобы агрессор принял ответственность за свои поступки). Заблокируй обидчиков и обратись за помощью в **СЛУЖБУ ПОДДЕРЖКИ, МОДЕРАТОРАМ** сайта, чата, социальной сети. Они помогут заблокировать агрессоров. **ТЫ ПОМОЖЕШЬ НЕ ДОПУСТИТЬ КИБЕРБУЛЛИНГ** в свой адрес и в адрес других.

- **НЕ ОБВИНЯЙ СЕБЯ В ТЕБЕ НЕТ ПРИЧИНЫ ДЛЯ ТАКОГО ОТНОШЕНИЯ!** Даже если люди не ладят между собой, это не повод причинять другому боль словами или действиями.

- **ПОДЕЛИСЬ ЭМОЦИЯМИ С БЛИЗКИМИ** Ты можешь грустить, злиться и бояться в этой ситуации! Это нормально! **ЭМОЦИИ ЛЕГЧЕ ПЕРЕЖИВАЮТСЯ, ЕСЛИ ТЫ МОЖЕШЬ ПОДЕЛИТЬСЯ ИМИ!** Расскажи о том, что ты чувствуешь тем, кому ты доверяешь!

Мы сможем победить кибербуллинг, если каждый сможет соблюдать простые правила:

- Общайся в интернете уважительно
  - Приглашают присоединиться к «травле» других? Откажи!
  - Узнай, как можно получить помощь модератора и службы поддержки на ресурсах, где много общаешься.
  - Изучи настройки приватности и относись серьезно к тому, кого ты добавляешь в друзья
  - Обращайся за помощью взрослых, даже если ты просто свидетель!
- Расскажи родителям, педагогу!
- Поддерживай ребят, которые подвергаются кибербуллингу!

**Троллинг** – размещение на различных интернет-ресурсах провокационных сообщений, с целью развития конфликта. Кстати, мифические тролли совсем не связаны с этим явлением. Слово берет начало от рыболовного термина «троллинг» - ловля рыбы с движущегося плавсредства. Всё равно, какая рыбка попадётся на пути, главное закинуть приманку и двигаться дальше. Интернет-тролли действуют также, раскидывая свои грубые комментарии, сообщения на разных страничках, для разных пользователей, ожидая, кто «клюнет».

**ТРОЛЛИНГ** - это проявление грубости в интернете и проявляется как: провокация, издевательство, комментарии, задевающие чувства, а также привлечение негативного внимания к твоим фото или записям

### **Что делать, если надо мной издеваются и оскорбляют в интернете? МОЖНО ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ**

если ты уже столкнулся с интернет-троллем:

- **НЕ ИЩИ СМЫСЛ** - интернет-тролль хочет внимания! Они созданы для того, чтобы задеть тебя или кого-то другого! Ты можешь быть совершенно не связан с тем, что он пишет и доказывает! В тебе нет совершенно ничего такого, за что другие могли бы относиться к тебе грубо!
- **НЕ ОПРАВДЫВАЙСЯ** – своими оправданиями ты лишь «подкормишь» интернет-тролля. Дашь ему информацию, за которую он зацепится, чтобы продолжить спор и привлечь как можно больше внимания к своей персоне и ситуации.
- **ИГНОРИРУЙ** – это самое страшное, что может представить тролль. Ведь тогда, он останется без внимания! Поделись своими переживаниями с близкими, им можно довериться, ведь тебе может быть грустно, ты можешь злиться. А на слова тролля ничего не отвечай.
- **БЛОКИРУЙ** – используй помощь модераторов и технической поддержки сайта, социальной сети. Это профессионалы, которые помогут



заблокировать интернет-тролля, чтобы он не огорчал тебя и других пользователей.

## **В интернете могут обмануть**

Обман в социальных сетях — очень распространенное явление. Общаясь в интернете следует помнить, что твои собеседники могут оказаться не теми, за кого они себя выдают. Нехорошие люди пишут под чужими профилями, взламывают аккаунты, создают поддельные страницы.

Если ты понимаешь, что собеседник не тот, за кого он себя выдает, обратись в службу технической поддержки, чтобы они заблокировали этот аккаунт. Сообщи другу, если понимаешь, что его страница взломана.

## **КАК РАСПОЗНАТЬ ЗЛОУМЫШЛЕННИКА?**

- **Напрашивается** к тебе в «друзья», несмотря на то, что вы не знакомы в реальной жизни
- Есть основания думать, что это **взрослый человек**
- В социальной сети у него **мало друзей или их нет вовсе**
- У него **очень много друзей, но активности на странице нет**
- Он **настойчиво просит тебя** о чём-то, даже, на первый взгляд, безобидном: отправить своё фото, рассказать о чём-то, встретиться
- Просит сохранить твоё с ним **общение в секрете**

Пытается **внушить тебе**, что кроме него, тебя никто не поймет или часто пишет что:

- *«Я хочу знать о тебе всё»*
- *Слишком «идеальный» диалог*
- *«Слабо?»*
- *«Это наш с тобой секрет»*
- *«Ты уже взрослый\взрослая»*
- *«Нет времени объяснять...»*
- *«Если ты не согласишься, то я...ой, да я же шучу...»*

**Если тебе не нравится то, что тебе пишут,  
есть пути решения**

**Я МОГУ:**

Заблокировать

Закрыть доступ

Сказать "НЕТ"

Рассказать родителям, педагогам

Написать модераторам

Игнорировать

### **Что делать, если попался в ловушку?**

- **СПОКОЙСТВИЕ!** Даже если с тобой случилась неприятность в сети ты можешь довериться взрослым ядом с тобой, они помогут тебе справиться! Злоумышленники тренируются в обмане, любой может стать их жертвой.
- **ГОВОРИМ РОДИТЕЛЯМ!** Так они смогут тебе помочь. Не поддавайся на манипуляции обманщиков в сети, их задача – не дать тебе подключить взрослых, поэтому они могут угрожать, шантажировать, брать тебя «на слабо».
- **МЕНЯЕМ ВСЕ ПАРОЛИ!** Для того, чтобы обезопасить свою личную информацию, сделай это как можно скорее. Это поможет тебе ограничить влияние обманщика из интернета.
- **ПРЕДУПРЕЖДАЕМ ДРУЗЕЙ В ИНТЕРНЕТЕ!** Для того, чтобы не попасть в неловкую ситуацию и не дать злоумышленникам использовать твои данные для обмана других сообщи всем, с кем общаешься, что твои данные украдены, говорить какие именно не стоит.
- **СООБЩИТЬ МОДЕРАТОРАМ РЕСУРСА!** Это даст тебе дополнительную поддержку и поможет не допустить нового обмана.

### **Хочешь лайков и известности в социальных сетях?**

Когда листаешь Инстаграмм или VK, кажется, достигнуть славы известных блогеров так легко. Но лайки не сыпятся и репостить тебя никто не собирается. Что же делать? Может быть, попробовать легкие пути? В сети часто встречаются сообщения об услугах по накрутке лайков и голосов, об увеличении числа подписчиков и комментариев. Всего-то надо перечислить деньги или отправить смс и удача у тебя в кармане. Можно доверять таким сообщениям? Нет! Потому что это обман. Все социальные сети выступают против накрутки и блокируют за такие действия. А мошенник, получив деньги, исчезнет. Программы и аккаунты, которые предлагают такие услуги, часто похищают пароли и другие персональные данные (ссылка), а потом требуют за них выкуп. Поэтому в погоне за славой ты рискуешь многое потерять.

