

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ИНТЕРНЕТЕ:

- ✓ **Посещайте сеть вместе с детьми**, поощряйте их делиться опытом использования Интернета.
- ✓ **Научите детей доверять интуиции** – если их в Интернете что-либо беспокоит, пусть сообщают вам.
- ✓ **Помогите ребенку** зарегистрироваться в программах, требующих регистрационного имени и заполнения форм, не используя личной информации (имя ребенка, адрес электронной почты, номер телефона, домашний адрес). Для этого можно завести специальный адрес электронной почты.
- ✓ **Настаивайте, чтобы дети никогда не давали своего адреса**, номера телефона или другой личной информации, например, места учебы или любимого места для прогулки.
- ✓ **Объясните детям**, что в Интернете и реальной жизни разница между правильным и неправильным одинакова.
- ✓ **Детям никогда не следует встречаться с друзьями из Интернета**, так как эти люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают.
- ✓ **Скажите детям, что далеко не все, что они читают или видят в Интернете, – правда**, приучите их спрашивать вас, если они не уверены.



✓ **Контролируйте действия детей** с помощью современных программ, которые отфильтруют вредное содержимое, помогут выяснить, какие сайты посещает ребенок и что он там делает.

✓ **Настаивайте, чтобы дети уважали чужую собственность**, расскажите, что незаконное копирование музыки, компьютерных игр и других программ - кража.

**Научите детей уважать других**, убедитесь, что они знают о том, что правила хорошего тона действуют везде – даже в виртуальном мире.



Памятка для населения



# БЕЗОПАСНОСТЬ

## В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ



Государственное казенное учреждение  
здравоохранения Новосибирской области  
«Региональный центр общественного  
здоровья и медицинской профилактики»  
[www.rcmp-nso.ru](http://www.rcmp-nso.ru)

**СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ** — это сайты, которые созданы для знакомства и общения людей с похожими интересами или социальными связями.

## ЭТИ САЙТЫ ИМЕЮТ ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

- ✓ на сайте создается личная страничка каждым пользователем, где указываются персональные данные и другая конфиденциальная информация;
- ✓ при входе в сеть пользователь указывает логин и подтверждает свою личность вводом пароля; возможность обмена информацией (размещение фотографий, видеозаписей, текстовых записей; организация тематических сообществ и др.);
- ✓ возможность поддерживать связи с другими пользователями;
- ✓ наличие навязчивой рекламы.

**Количество социальных сетей в Интернете, численность их участников постоянно растет.**

## ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

- ✓ **общение** с друзьями и коллегами на расстоянии; возможность **восстановить утерянные контакты** и завести новые знакомства;
- ✓ **возможность для саморазвития** — изучения иностранных языков, чтения интересных книг, прослушивания музыки;
- ✓ **можно найти работу**, продвигать и развивать свой бизнес.

## ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

- ✓ **открытый доступ к личной информации;**
- ✓ **большое количество бесполезной информации;**
- ✓ **трата времени** на прочтение бессмысленных сообщений и комментариев;
- ✓ **затрудняется общение в реальном мире;**
- ✓ **влияние на речь** и правописание (скудный словарный запас, речевые и грамматические ошибки);
- ✓ **пропаганда жестокости и насилия**, запрещенных идей;
- ✓ **возможность различного рода киберпреступлений;**
- ✓ **влияние на здоровье:**
  - ✓ переутомление, перевозбуждение, бессонница;
  - ✓ хронический стресс, депрессия;
  - ✓ повышение артериального давления;
  - ✓ нарушение зрения;
  - ✓ обострение хронических заболеваний;
  - ✓ формирование зависимости от социальных сетей.

## ПРИЗНАКИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

- ✓ **человек все время «онлайн»**, даже утро начинается с просмотра новостей в социальных сетях;
- ✓ **постоянная проверка своей личной странички;**
- ✓ **постоянное стремление обновить** статус, разместить новые фотографии, комментарии по поводу каждого своего действия;
- ✓ **зайдя в социальную сеть «на минутку»**, человек обнаруживает, что уже несколько часов «блуждает» по просторам Интернета;

- ✓ **отсутствие реальных встреч** с друзьями, человек общается только в социальных сетях;
- ✓ **навязчивое желание** играть в различных игровых приложениях;
- ✓ **появление раздражения** при отсутствии доступа к социальным сетям, паники при отсутствии Интернета, **человек чувствует себя одиноким**, ему чего-то не хватает.

## ? Как избавиться от зависимости ?

**Самый доступный способ** освобождения от зависимости от социальных сетей — найти интересные увлечения и развлечения в реальной жизни. Чем больше человек вовлечен в реальную жизнь, тем меньше времени у него уходит на Интернет. **При наличии зависимости необходима психогическая и медицинская помощь.**



**Негативного влияния социальных сетей значительно больше, чем положительного.** Но это не повод отказываться от их использования, нужно просто свести к минимуму все опасные факторы, научиться воспринимать виртуальный мир как дополнительный, а не основной, особенно это важно для детского возраста.