

## 2. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ ПО БЕЗОПАСНОСТИ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Привет, дорогой друг!

Современный мир стремительно меняется, развиваются онлайн-технологии, различные гаджеты и девайсы, которые все мы используем в повседневной жизни. Интернет также стал некоторой частью нашей реальности и инструментом, с помощью которого можно общаться, учиться, узнавать новое. И, как с любым инструментом, им нужно пользоваться аккуратно, помня о некоторых рисках и угрозах виртуального мира.

Если ты во время учебы или досуга используешь Интернет и его ресурсы на смартфоне, планшете или персональном компьютере, пожалуйста, воспользуйся следующими рекомендациями. Они помогут тебе быть более компетентным, осознанным, внимательным и осмотрительным в онлайн-пространстве, проявить заботу о себе, своих близких и других людях.

### 1 Помни о защите своей личной информации

Не делись в онлайн своими или чужими личными данными: никогда не публикуй свои фамилию и имя, полную дату рождения, домашний адрес, номер телефона, номер школы и класса, в которых учишься, информацию о семье или другую личную информацию в Интернете. Этими сведениями могут воспользоваться злоумышленники. Даже твои фото, видео и голосовые сообщения могут быть ими использованы.

Используй никнеймы (псевдонимы) при регистрации на сайтах, в социальных сетях, мессенджерах или в играх, а не свое настоящее имя.



**ИСКЛЮЧЕНИЕ:** официальные платформы (например, Федеральная государственная информационная система «Единый портал государственных и муниципальных услуг» или Госуслуги) и мессенджеры (например, Сфера, Мах).

### 2 Используй настройки конфиденциальности

На мобильных устройствах, в мессенджерах, социальных сетях, чтобы ограничить доступ к твоей информации. Убедись, что твои профили и аккаунты настроены так, чтобы только близкие, друзья и учителя могли видеть личную информацию.

Если ты активно ведешь свою страницу, канал или паблик, ограничь доступ к своим постам: настрой видимость своих публикаций так, чтобы их могли видеть только те, кому ты доверяешь (родители, близкие родственники, друзья, возможно учителя).



### 3 Применяй безопасные пароли и не сообщай их никому

Надежный пароль — это сложный пароль, состоящий из заглавных и строчных букв, цифр и символов. Обычно его трудно угадать или подобрать. Не используй один и тот же пароль для разных аккаунтов. Никогда не делись своими паролями с другими, даже с друзьями. Регулярно меняй пароли, чтобы обезопасить себя.



### 4 Используй антивирусное программное обеспечение и файрвол (межсетевой экран, брандмаузер)

Для защиты от вредоносных программ и нежелательного трафика используй антивирусы и системы безопасности, которые действуют как барьер между компьютерной сетью и внешним миром.



### 5 Обсуждай вопросы онлайн-безопасности с родителями или учителями

Сообщай о проблемах: если кто-то угрожает тебе или ты чувствуешь себя некомфортно в Интернете, расскажи об этом родителям или учителям. Обращаться за помощью и принимать ее — важный навык современного человека.

Сохраний доказательства: если ты стал жертвой кибертравли (кибербуллинга), другого онлайн-насилия или мошенничества, сохраняй скриншоты и сообщения как доказательства. Помни о кибербуллинге: если ты стал жертвой онлайн-травли, сообщи об этом взрослым.

Будь внимателен к онлайн-играм или медиаконтенту: некоторые игры могут содержать агрессивное поведение, а видео и фото — неподобающий, токсичный контент. Обсуждай с родителями, в какие игры ты играешь, какие онлайн-платформы и контент тебе интересны.



### 6 Страйся придерживаться безопасного общения

Интернет так устроен, что иногда может сложиться иллюзия доверия, безопасности, анонимности и конфиденциальности. Может показаться, что ты хорошо знаешь человека, с которым в реальной жизни никогда не встречался, но уже какое-то время общаяешься онлайн. Но это может быть небезопасным. Поэтому не общайся с незнакомыми людьми в Интернете и не принимай запросы в друзья от тех, кого не знаешь в реальной жизни. Не отправляй личные сообщения незнакомцам: будь осторожен с тем, что ты пишешь и отправляешь в личных сообщениях. Не встречайся с людьми из Интернета, это могут быть злоумышленники.

Если кто-то в Интернете ведет себя странно или пытается заставить тебя делать что-то, что вызывает у тебя стыд, или спрашивает тебя о том, о чём ты не хочешь говорить, задает много вопросов о твоей семье, прекрати общение и сообщи об этом взрослым. Самый надежный способ позаботиться о себе — прервать контакт с незнакомым пользователем, который может писать или звонить тебе.



### 7 Позаботься о своей кибергигиене

Страйся ограничить время, проведенное в Интернете. Делай перерывы и занимайся другими видами деятельности, чтобы избежать переутомления, усталости глаз и зависимости от цифровых устройств.