

3. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ) ПО КИБЕРБЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Уважаемые родители!

В современном мире, насыщенном цифровыми технологиями, вопрос кибербезопасности становится все более актуальным. Дети и подростки активно используют Интернет для общения, учебы и развлечений, и важно, чтобы они понимали риски и умели защищать себя в виртуальном пространстве.

Проблема кибербезопасности заключается в том, что Интернет может быть источником не только полезной информации, но и угроз. Дети и подростки могут столкнуться в онлайн с мошенничеством, кибербуллингом, вредоносным контентом и другими опасностями. Это может привести к негативным последствиям для их психического здоровья, репутации и даже физической безопасности.

Нам, взрослым, необходимо уделять внимание вопросам кибербезопасности наших детей. Обсуждая с ними правила безопасного поведения и использования онлайн-пространства, объясняя, как распознавать те или иные риски, мы можем научить детей быть устойчивыми и защищенными в сети Интернет.

ВАЖНО

Медицинские и психолого-педагогические исследования, а также рекомендации СанПиН показывают, что использование электронных устройств и Интернета лучше **полностью исключить в раннем детстве (до 3 лет)**. Намного полезнее для детей живое общение, продуктивная развивающая деятельность, чтение, рисование и игры со сверстниками.

В старшем дошкольном возрасте экранное время может составлять **не более 1 часа в день** и только в присутствии взрослых. **В младшем школьном возрасте** продолжительность использования цифровых устройств **не должна превышать 1,5 часов**. **В подростковом и юношеском возрастах — не более 2 часов в день**.

При этом во всех возрастах непрерывный просмотр или онлайн-активность должны чередоваться с гимнастикой для глаз и другими видами интеллектуальной и физической деятельности. Каждый родитель, опираясь на рекомендации, стоит перед серьезным решением: определить, сколько времени пойдет его ребенку на пользу с учетом возраста, учебы, общения и отдыха.

Вы можете воспользоваться следующими простыми рекомендациями, чтобы помочь детям и подросткам быть более компетентными, осознанными, внимательными и осмотрительными в интернет-среде.



1 Обучайте детей и подростков основам кибербезопасности

- ✳ Поговорите с детьми о том, почему важно защищать личные данные и как это может помочь избежать проблем.
- ✳ Проверяйте настройки конфиденциальности и научите детей создавать надежные пароли, использовать двухфакторную аутентификацию и не делиться с незнакомцами личной информацией в Интернете.
 - **Надежный пароль** — это сложный пароль, состоящий из букв, цифр и символов. Обычно его трудно угадать или подобрать. Важно периодически менять пароли в мессенджерах, электронной почте и социальных сетях.
 - **Личная информация** — фамилия и имя, полная дата рождения, домашний адрес, номер телефона, номер школы и класса, информация о семье, другая личная информация (например, паспортные данные, данные медицинского полиса, СНИЛС и др.). Этими сведениями могут воспользоваться злоумышленники. Даже фото, видео и голосовые сообщения могут быть ими использованы.
- ✳ Используйте надежное антивирусное программное обеспечение на Ваших устройствах и регулярно обновляйте его. Обсуждайте с ребенком или подростком важность защиты от вредоносных программ.
- ✳ Рассказывайте о подозрительных людях в Интернете. Объясните ребенку или подростку, что не стоит общаться с незнакомцами в сети Интернет, и что делать, если кто-то ведет себя странно или пытается заставить делать что-то неприемлемое.
- ✳ Помогите детям и подросткам понять и осознать, почему не стоит отвечать на сообщения и звонки с незнакомых номеров по мобильной связи, в мессенджерах и социальных сетях. Объясните, что это может привести к нежелательным контактам и опасности.
- ✳ Обучайте распознаванию подозрительных ссылок. Расскажите ребенку или подростку о рисках перехода по ссылкам из неизвестных источников и научите его проверять ссылки перед переходом.

2 Обсуждайте и устанавливайте семейные правила использования Интернета и кибергигиены

- ✳ Определите вместе с ребенком или подростком, сколько времени он может проводить в Интернете, какие сайты он может посещать и с кем общаться, какие мессенджеры и социальные сети он может использовать.
- ✳ Если Ваш ребенок старшего дошкольного или младшего школьного возраста пользуется мобильным устройством или персональным компьютером, установите программы родительского контроля, чтобы ограничить доступ к нежелательному контенту и отслеживать активность в Интернете.
- ✳ Установите разумные ограничения на использование цифровых устройств и перерывы для других видов деятельности. Это поможет избежать переутомления и зависимости от Интернета.

3 Поддерживайте атмосферу доверия и регулярно обсуждайте с ребенком или подростком онлайн-опыт

- ✳ Поощряйте детей и подростков обсуждать с Вами вопросы, связанные с Интернетом и информационной безопасностью, делиться своими переживаниями, опасениями и проблемами, связанными с онлайн-пространством, без страха наказания. Проводите беседы о том, что делают дети в Интернете, с кем общаются, во что играют, какие сайты посещают, какой медиаконтент им интересен, и обсуждайте возможные риски. Рассмотрите возможность совместного просмотра контента и обсуждения увиденного.

4 Будьте примером для подражания

- ✳ Показывайте ребенку или подростку, как Вы сами соблюдаете правила информационной безопасности, и обсуждайте с ним Ваши совместные действия в Интернете. Показывайте, как правильно вести себя в Интернете, не нарушайте правила и нормы поведения в онлайн при ребенке, объясняйте, почему важно соблюдать эти правила.