

- 12 Не общайся с незнакомыми людьми и не принимай их в друзья,** если у тебя есть мессенджеры или социальные сети. Не принимай от них и не отправляй им личные сообщения. Общайся только на проверенных родителями платформах.
- 13 Если в Интернете случилось что-то плохое,** например, кто-то написал тебе что-то обидное или ты увидел что-то нехорошее в Интернете, сохрани это как картинку или сообщение, чтобы показать близким взрослым.
- 14 Если с разрешения родителей ты играешь в онлайн-игры,** то используй псевдоним, то есть выдуманное, а не настоящее имя.
- 15 Обсуждай с родителями, в какие игры ты играешь и что смотришь в Интернете.** В играх и видео в Интернете иногда показывают плохое поведение или говорят плохие слова. Выбирай вместе с родителями только безопасные сайты, игры и видео. Всегда спрашивай взрослых, если что-то непонятно.
- 16 Не всему в Интернете можно доверять.** Проверяй вместе с родителями или учителями информацию и источники, особенно новости и заманчивые предложения. Избегай подозрительных ссылок и сообщений, чтобы не скачать вирусы или не попасть на обман.
- 17 Совершай покупки в Интернете только вместе с родителями.** Не покупай ничего в личных сообщениях в социальных сетях или мессенджерах — так мошенники могут украсть деньги или доступ к твоим аккаунтам.
- 18 Никогда не сообщай никому кроме родителей ПИН-код банковской карты и коды из СМС-уведомлений.**
- 19 Участвуй только в тех онлайн-занятиях, которые разрешают и предлагают родители и учителя.** Это могут быть олимпиады, конкурсы, курсы или вебинары.



Эти правила помогут тебе защитить себя от различных неприятностей в Интернете, а также создать безопасное и позитивное пространство для себя и других.

## КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

**Если что-то тебя настораживает или пугает – обязательно обратись к родителям или учителям за поддержкой и помощью!**

### Телефоны доверия, горячие линии

- ✳ **Горячая линия кризисной психологической помощи Министерства просвещения Российской Федерации** (бесплатно, круглосуточно) **8-800-600-31-14**
  - На линии ежедневно и круглосуточно оказывается психологическая помощь и поддержка всем позвонившим, находящимся в кризисном состоянии или в кризисной ситуации.
- ✳ **Всероссийский Детский телефон доверия** (бесплатно, круглосуточно) **8-800-2000-122**
  - Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь детям, подросткам и родителям.
- ✳ **Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета Российской Федерации** (бесплатно, круглосуточно) **8-800-100-12-60#1**
- ✳ **Горячая линия поддержки по вопросам травли Травли.NET** **8-800-500-44-14** (ПН-ПТ с 10:00 до 20:00 по московскому времени).