

Зачем нужна цифровая гигиена?

Интернет — это круто: ты можешь учиться, общаться, играть и находить друзей. Но в сети есть и опасности: мошенники, вирусы и люди, которые могут навредить. Цифровая гигиена — это правила, которые помогут тебе оставаться в безопасности, как мытье рук защищает от микробов.

Какие опасности есть в интернете?

- **Мошенники:** Могут притворяться твоими друзьями или просить твои данные (пароли, адрес, номер телефона).
- **Кибербуллинг:** Оскорбления или угрозы в соцсетях.
- **Вирусы и вредные программы:** Могут украсть твои данные или сломать телефон/компьютер.
- **Опасный контент:** Сайты или группы, которые подталкивают к опасным и противоправным поступкам.

Правила безопасного поведения в интернете

1. Не делись личной информацией

Никогда не отправляй незнакомцам свой адрес, номер телефона, данные паспорта или фото. Даже если кто-то представился "сотрудником банка" или "другом друга".

Пример: Тебе пишут: "Я из службы поддержки игры, дай пароль, чтобы вернуть аккаунт". Это мошенник!

2. Создавай надежные пароли

Хороший пароль — это минимум 8 символов, с буквами, цифрами и знаками.

Не используй один пароль для всех сайтов.

Совет: Придумай фразу, которую легко запомнить, например: "Я люблю пиццу!" → "YalubluPizzu2025!".

3. Проверяй ссылки и файлы

Не открывай ссылки и не скачивай файлы от незнакомцев. Они могут содержать вирусы.

Пример: Тебе прислали ссылку с текстом "Смотри, как круто!".

Не кликай, пока не убедишься, что это безопасно.

4. Будь осторожен в соцсетях

Не добавляй в друзья всех подряд. Настраивай приватность: пусть твои посты видят только друзья. Не выкладывай, где ты сейчас, или личные фото.

Пример: Фото с геолокацией "Дома один!" может привлечь мошенников.

5. Защищай свои устройства

Установи антивирус и обновляй приложения. Не давай телефон незнакомцам, даже если они просят "позвонить".

Совет: Включи двухфакторную аутентификацию (например, код из SMS) для важных аккаунтов.

6. Не верь всему, что видишь

Мошенники могут создавать фейковые сайты или сообщения, похожие на настоящие. Проверяй, официальный ли это сайт (например, адрес должен быть "vk.com", а не "vk-login.ru").

Пример: Сообщение "Ты выиграл телефон!" — скорее всего, обман.

7. Обращай внимание на кибербуллинг

Если кто-то пишет тебе гадости или угрожает, не отвечай. Сделай скриншот, заблокируй этого человека и расскажи взрослым.

Совет: Никогда не участвуй в травле других — это может навредить и тебе.

Что делать, если что-то пошло не так?

- **Тебя обманули или украли аккаунт:** Немедленно смени пароли и сообщи родителям или учителю. Если украли деньги или данные, обратись в полицию.
- **Ты видишь опасный контент:** Не участвуй и не распространяй. Расскажи взрослым.
- **Ты стал жертвой травли:** Не молчи! Поговори с родителями, учителем или позвони на горячую линию доверия: **8 (800) 2000-122** (бесплатно).

Помни!

Интернет — это твой помощник, а не враг. Соблюдай правила цифровой гигиены, и ты будешь в безопасности. Если сомневаешься, спроси у родителей или учителей — они помогут!

Основано на рекомендациях МВД России и образовательных порталов по кибербезопасности.

Почему цифровая гигиена важна?

Интернет — это часть жизни вашего ребенка: он учится, общается и развлекается онлайн. Но в сети есть риски: мошенники, кибербуллинг, вирусы и опасный контент. Цифровая гигиена помогает защитить ребенка, сохранить его данные и здоровье. Вы можете научить его безопасному поведению, как учите переходить дорогу.

Какие угрозы есть в интернете?

- **Мошенники:** Могут обманом выманивать пароли, деньги или личные данные, представляясь друзьями или сотрудниками компаний.
- **Кибербуллинг:** Оскорбления, угрозы или травля в соцсетях.
- **Вредоносные программы:** Вирусы, которые крадут данные или ломают устройства.
- **Неподходящий контент:** Сайты или группы, подталкивающие к опасным действиям (например, экстремальным челленджам).

Как защитить ребенка в интернете?

1. Говорите с ребенком об интернете

Объясните, почему нельзя делиться личной информацией (адрес, телефон, фото) с незнакомцами. Расскажите, как распознать мошенников.

Пример: Сообщение "Вы выиграли приз, перейдите по ссылке!" — это обман.

Попросите ребенка показывать вам такие сообщения.

2. Настройте устройства

Установите антивирус и включите родительский контроль на компьютере, телефоне и в приложениях (например, в YouTube или Google). Ограничьте доступ к сайтам с неподходящим контентом.

Совет: Используйте пароли вроде "Solnce2025!" (не менее 8 символов, с буквами, цифрами и знаками) и не повторяйте их на разных сайтах.

3. Проверяйте соцсети

Помогите ребенку настроить приватность: пусть его профиль видят только друзья.

Регулярно смотрите, с кем он общается, и объясните, почему нельзя добавлять незнакомцев.

Пример: Если кто-то предлагает встретиться в реальной жизни, ребенок должен сначала рассказать вам.

4. Учите проверять информацию

Покажите, как отличать настоящие сайты от фейковых (например, "vk.com" — это официально, а "vk-login.ru" — нет). Научите не открывать подозрительные ссылки и не скачивать файлы от незнакомцев.

Совет: Попросите ребенка спрашивать вас, если он сомневается в сообщении или сайте.

5. Следите за экранным временем

Ограничьте время в интернете, чтобы ребенок не стал зависимым. Договоритесь о правилах: например, не больше 2 часов в день на соцсети.

Пример: Установите приложение для контроля экранного времени или договоритесь выключать Wi-Fi после 21:00.

6. Будьте примером

Соблюдайте цифровую гигиену сами: не делитесь личной информацией, используйте надежные пароли, проверяйте ссылки. Дети учатся, глядя на вас.

Совет: Покажите ребенку, как вы проверяете сообщения или сайты перед тем, как на них кликать.

7. Обсуждайте кибербуллинг

Расскажите, что делать, если кто-то пишет гадости: не отвечать, сделать скриншот, заблокировать и сообщить вам. Поддерживайте ребенка, чтобы он не боялся делиться проблемами.

Пример: Если одноклассники создали чат для травли, помогите ребенку выйти из него и обратитесь к учителю.

Опасные способы заработка: как защитить ребенка?

Мошенники и преступники часто вербуют подростков через соцсети, мессенджеры или игровые чаты, предлагая "лёгкие деньги". Такие схемы незаконны и опасны, могут привести к уголовной ответственности и испортить будущее ребенка. Вот что нужно знать:

1. Дропинг (дропы)

Что это? Подростков просят предоставить свои банковские карты или открыть новые счета для перевода денег. Мошенники используют эти счета, чтобы обналичивать украденные средства.

Риски: Ребенок может стать соучастником преступления (ст. 159 УК РФ — мошенничество, до 7 лет лишения свободы). Карты блокируются, а на ребенка могут оформить кредиты. По данным Сбербанка, около 60% дропов — молодёжь до 24 лет. *Пример:* Ребенку пишут: "Дай карту для перевода, получишь 5000 рублей". После перевода он теряет доступ к карте и оказывается под следствием.

2. Курьеры для запрещённых веществ (кладмены)

Что это? Подростков нанимают раскладывать "закладки" с наркотиками по тайникам или доставлять их покупателям. Вербовка идёт через соцсети под видом "работы курьером".

Риски: Это уголовное преступление (ст. 228 УК РФ, от 4 до 20 лет лишения свободы). Даже несовершеннолетние привлекаются к ответственности. По данным МВД, школьники и студенты — основная группа кладменов. *Пример:* Объявление "Курьер, 10 000 рублей за день, просто развози посылки". Ребенок забирает свёрток, не зная, что там наркотики, и попадает в полицию.

3. Курьеры для мошеннических средств

Что это? Детей просят забирать наличные у жертв мошенников (например, пожилых людей) и передавать их организаторам. Мошенники представляются "работодателями".

Риски: Соучастие в мошенничестве (ст. 159 УК РФ, до 7 лет). Ребенок может быть задержан как пособник.

Пример: Ребенку говорят: "Забери деньги у бабушки, это оплата за товар". На самом деле это обман, а ребенок — курьер мошенников.

Как распознать и защитить?

- *Признаки:* Ребенок внезапно получает большие суммы, прячет переписку, уходит из дома без объяснений или покупает дорогие вещи без видимого дохода.
- *Что делать:*
 - Расскажите ребенку, что предложения "лёгких денег" в интернете — это обман. Объясните, что даже разовое участие в таких схемах ведёт к уголовной ответственности.
 - Проверяйте банковские карты ребенка: установите лимиты на переводы и снятие наличных (с 29 марта 2025 года банки не открывают счета подросткам 14–18 лет без согласия родителей).
 - Наблюдайте за его поведением: если ребенок стал скрытным или нервным, поговорите спокойно, чтобы он поделился проблемами.
 - Научите говорить "нет" подозрительным предложениям в соцсетях, мессенджерах или играх.
- *Совет:* Если ребенок уже получил деньги или карту, не возвращайте переводы самостоятельно — обратитесь в банк или полицию.

Что делать, если ребенок столкнулся с проблемой?

- **Мошенничество или кража данных:** Смените пароли, заблокируйте аккаунты и обратитесь в полицию (телефон 102). Если украли деньги, свяжитесь с банком.
- **Кибербуллинг:** Сохраните доказательства (скриншоты), обратитесь в школу или к психологу. При угрозах сообщите в полицию.
- **Вовлечение в преступные схемы:** Немедленно обратитесь в полицию (102) или к адвокату. Не пытайтесь "решить" ситуацию самостоятельно, чтобы не усугубить последствия. Сохраните переписку с "работодателями" как доказательство.
- **Опасный контент:** Заблокируйте доступ к сайту или группе. Расскажите ребенку, почему это опасно, и сообщите в Роскомнадзор через сайт rkn.gov.ru.
- **Эмоциональные проблемы:** Если ребенок стал замкнутым или тревожным из-за интернета, поговорите с ним или обратитесь к психологу. Позвоните на горячую линию доверия: **8 (800) 2000-122** (бесплатно).

Помните!

Вы — главный помощник ребенка в интернете. Будьте в курсе его онлайн-жизни, но не запрещайте всё подряд: это может вызвать протест. Учите, поддерживайте и доверяйте друг другу.

Основано на рекомендациях МВД России и образовательных порталах по кибербезопасности.