

## Безпека в інтернеті

**Спілкування через Інтернет: чого від нього чекати і як з ним поводитися:**



Можливість отримати будь-яку інформацію не виходячи з дому – зараз це не фантастика, а реальність. І це стало можливим завдяки Інтернету. Крім того, що Інтернет дозволяє тобі знайти потрібну інформацію, мережа значно розширює коло твого спілкування. І це стало можливим завдяки Чату, вКонтакті та іншим подібним сайтам.

Тобі відомо, що таке Чат? Так, дійсно, це швидкий спосіб знайти для себе нових друзів, поспілкуватися з ними на будь-які теми, отримати корисні поради. А вКонтакті ще можна побачити фотокартки, відеоролики і мати уявлення з ким розмовляєш, завдяки тій інформації, яку розміщує на своїй сторінці людина. Але спілкування в Інтернеті приховує небезпеку, яка проявляється в тому, що ти не бачиш свого віртуального знайомого, а тому не можеш бути впевнений у тому, що ця людина безпечна для тебе. Ти можеш вважати, що спілкуєшся зі своїм однолітком, а він або вона насправді може виявитися дорослим чоловіком або жінкою, а ще гірше – злочинцем.

Отже, пам'ятай про те, що спілкування у чаті, вКонтакті та на інших подібних сайтах поряд з користю може приховувати і суттєву небезпеку для тебе. Тому, щоб уберегти себе від неприємностей ти повинен постійно пам'ятати нескладні правила безпечної поведінки під час бесіди з незнайомцями або новими друзями, з якими ти познайомився саме в Інтернеті, а не в реальному житті.

Ми розповімо тобі про ці правила, а також про ті небезпечні ситуації, в які вже потрапляли юні користувачі, які спілкувались по Інтернету. Ти маєш знати про всі небезпеки, які містить у собі подібне спілкування.

Увага! Завжди пам'ятай про те, що ти спілкуєшся з людиною, про яку тобі нічого невідомо, тому не довіряй їй свої таємниці або думки. Краще поділися ними зі своїми батьками чи справжніми, а не віртуальними друзями.

**СПІЛКУЮЧИСЬ В ІНТЕРНЕТІ ТИ, ЗАРАДИ СВОЄЇ БЕЗПЕКИ, НЕ ПОВИНЕН НІКОЛИ:**

повідомляти своєму віртуальному другу своє прізвище, домашню адресу, номер свого мобільного або домашнього телефону, номер та місцезнаходження своєї школи та інші дані;

розміщувати фотокартки, на яких ти оголений або у нижній білизні чи піжами, а також відправляти комусь свої фото електронною або звичайною поштою;

повідомляти пароль до своєї Інтернет-сторінки. Твій пароль як ключ від твоєї квартири, тому нікому його не віддавай!;

казати, що ти вдома знаходишся один;

казати, що ти сам знаходишся перед комп'ютером. Скажи краще, що час від часу до тебе у кімнату навідуються твої батьки;

обговорювати теми, які тобі неприємні або яких ти соромишся;

показувати віртуальному другу перед Веб-камерою своє тіло або якісь його частини, робити те, що тобі не подобається.

відповідати на питання, які стосуються твого особистого життя або твого тіла. Пам'ятай: твоє тіло належить тільки тобі і ніхто не має права розмовляти про нього з тобою!;

розповідати багато про своїх друзів, знайомих та родину, особливо, видавати їхні таємниці;

відправляти поштою або передавати через когось свої особисті речі співрозмовнику по Інтернету;

Крім того:

при реєстрації у Чаті ніколи не заповнює поля, де від тебе вимагають прізвище, номер мобільного та домашнього телефону, домашню адресу. Якщо ці поля обов'язкові, то краще вигадай для себе прізвище, адресу та номер телефону. Це потрібно для твоєї безпеки. Взагалі, для реєстрації у Чаті, вКонтакті та на інших подібних сайтах створи для себе окрему електронну поштову скриньку;

коли вигадуєш у Чаті для себе нікнейм, то він не повинен бути схожим на твоє прізвище. Також він не повинен стосуватися твого зовнішнього вигляду;

у вКонтакті та подібних сайтах обмеж доступ до твоєї сторінки невідомих тобі людей. Додавай до списку своїх друзів лише тих, кого ти добре знаєш у справжньому житті;

Пам'ятай: спілкування в Інтернеті не є твоїм обов'язком, тому якщо тобі це більше не подобається або тебе лякають твої Інтернет-друзі, то лише вимкни комп'ютер і не повертайся більше до спілкування онлайн!

Увага! Ніколи за жодних умов не погоджуйся на особисту зустріч у реальному світі зі своїм Інтернет-другом. Якщо ти все-таки вирішив зустрітися з ним, то нехай обов'язково батьки чи інші дорослі, яким ти довіряєш, прийдуть з тобою на зустріч. Ти можеш також сказати про це своєму віртуальному другу. Місце для зустрічі повинно бути таким, де постійно знаходиться багато людей, наприклад, парк розваг, каток.

Якщо твій знайомий з Інтернета постійно вимагає від тебе зустрітися з ним або щось зробити для нього, продовжує це робити, незважаючи на твою відмову або небажання, то ти обов'язково маєш розповісти про це своїм батькам або іншим дорослим, яким ти довіряєш!

Запам'ятай! Не Можна розкривати і ділитися в соціальних мережах (та і загалом, зустрічаючи незнайомців) особистими даними:

місцем прогулянок;

номером телефону;

часом коли вдома відсутні батьки;

адресою;

номерами банківських карток;

повним ім'ям та іменами членів своєї родини

Така обізнаність — запорука безпеки дитини як в реальному світі, так і у віртуальному просторі.

### Кібербулінг

Кібербулінг – психологічне насильство в мережі, переслідування з боку однолітків, що проявляється у вигляді знущань, насмішок, залякувань, інших дій, які негативно впливають на психічний стан підлітка.

Вільне володіння необхідними технологіями дозволяє «агресорам» створювати іменні сайти образливого змісту, поширювати чутки, викладати фото-або відеоматеріали, що принижують гідність дитини або займатися від його імені кібер тероризмом, що загрожує безпеці дітей.

У дитини створюється відчуття безвиході, навіть вдома його не залишає почуття тривоги, він впадає в депресію. Інформаційна атака може призвести до суїциду.

Тінейджери рідко звертаються за допомогою, сумніваючись, що будуть зрозумілими та бояться заборони на користування інтернетом. Необхідно знати, знущання в мережі карається чинним законодавством. Варто відразу звернутися в правоохоронні органи з наданням доказів.

### Кібермисливці

Ким є типові інтернет-співрозмовники?

Соціологічні опитування про безпеку дітей-підлітків в інтернет мережі надають такі дані про контакти:

родичі – 43 %;

віртуальні друзі – 21%;

незнайомі люди – 36%;

Однак за великим рахунком віртуальні друзі – теж незнайомці. Таким чином, велику частину свого часу в мережі діти приділяють спілкуванню з сторонніми людьми, діляться своїми переживаннями, секретами, планами.

Кібермисливці – хороші психологи, встановивши контакт на форумі, при обміні миттєвими повідомленнями в чаті, вони досить швидко набувають статусу друзів.

Спочатку входять в довіру, оточуючі турботою і розумінням проблем, вислуховують, підтримують. Після цього «друг» поступово вносить до розмови нотки сексуальності, відбувається обмін фото, демонстрація матеріалів еротичного характеру.

Мета кібермисливця – особиста зустріч.

## Шахрайство

Картинки по запитанню спілкування в інтернеті

Шахраї і способи їх дії йдуть в ногу з часом. Необізнаність і наївність дітей роблять їх легкою здобиччю. Один із способів обману – це «виграш».

Повідомлення про приз (автомобіль, комп'ютер, телефон тощо). І для цього просто потрібно повідомити дані електронної картки (батьків) і повідомити цифри, які прийшли в смс на номер.

Чи варто пояснювати, до яких наслідків призведе подібна інформація в руках шахраїв? Для того, щоб здійснити покупку в інтернет-магазині, зазвичай достатньо повідомити реквізити банківської картки і смс-код підтвердження платежу. І те, і інше підліток добровільно повідомляє «щедрим дядькам», які обіцяють приз.

Все це і багато іншого виключає саме поняття – безпечний інтернет. Повністю обмежити доступ в кіберпростір неможливо, та й не потрібно. Величезна кількість розвиваючої корисної інформації, літератури, музики і просто спілкування за інтересами, зв'язок з родичами і друзями – все це можна знайти в інтернеті. Достатньо знати правила поведінки, щоб забезпечити особисту безпеку дитини шкільного віку в інтернеті.

- - [Урок «Інтимні селфі в інтернеті»](#) для 7-11 класів
- - [Урок «#не\\_ведусь»](#) для 5-6 класів
- - [Квест «#не\\_ведусь»](#) для 7-8 класів
- - [Квест «#не\\_ведусь»](#) для 9-11 класів

## **Посібник для батьків "Клан Кліц-Клац. Виховання дітей в цифрову еру"**

Цю міні-книжечку про основні виклики «цифрового батьківства» розробили кілька років тому у Сингапурі, з ініціативи тамтешньої Ради з питань ЗМІ (Media Literacy Council). У посібнику піднімаються важливі питання: Коли дозволяти дітям користуватися Інтернетом та мобільними пристроями? Які обмеження доцільно встановлювати? Як оберігати школярів від небажаного онлайн-контенту? Як діяти, якщо дитина потрапила у небезпечну або неприємну ситуацію у мережі? Як балансувати між дисципліною та довірливими, відвертими стосунками з власними дітьми? Як зробити так, щоб дитина змогла

якнайповніше користуватися можливостями сучасного світу та, водночас, не узалежнилася від пристроїв та гаджетів? Як уникнути ігрозалежності? Як дати раду кібербулінгу?

## **Відео-курс для батьків "Приватність дітей в Інтернеті"**

**Хто збирає дані ваших дітей в Інтернеті та як їх використовує?**

**Як убезпечити дітей від шахраїв і забезпечити їх приватність в соціальних мережах?**

**Команда МІНЗМІН створила відео-блог на всі теми, про які треба знати батькам для того, щоб подбати про дотримання права дитину на приватність. Долучайтеся до створення більш безпеченого цифрового середовища для дітей!**

**Відео-курс для батьків - <https://cutt.ly/nE5XzbG>**

**А також відео-уроки:**

1. Хто збирає дані моїх дітей і як вони використовуються?  
<https://bit.ly/2XT38Ww>
2. Чи безпечно розміщувати фотографії моєї дитини в Інтернеті?  
<https://bit.ly/3EjMVcr>
3. Що мені робити, коли інші люди публікують фотографії моєї дитини в Інтернеті без моєї згоди? <https://bit.ly/3nz8dMn>
4. В якому віці діти повинні розпочинати знайомство з Інтернетом?  
<https://bit.ly/3GqLHhm>
5. Наскільки безпечні "розумні іграшки"? <https://bit.ly/3vTo6Bg>
6. Чи потрібно використовувати батьківський контроль для своїх дітей в Інтернеті? <https://bit.ly/3CoPM3o>
7. Чи справді незнайомці та педофіли є найбільшою загрозою для дітей в Інтернеті? <https://bit.ly/3mkB4Vn>
8. Як я можу переконатися, що конфіденційність даних моєї дитини захищена, коли її вчитель використовує цифрові інструменти для навчання?  
<https://bit.ly/2ZsulAh>

9. Як я можу перевірити, на що моя дитина підписалася в Інтернеті?

<https://bit.ly/3mlH3sQ>

10. Як захистити конфіденційність дитини в Інтернеті? <https://bit.ly/30VKTkf>

11. Що робити, якщо я підозрюю, що пристрій моєї дитини зламали?

<https://bit.ly/3vRxepV>

12. Який пароль є безпечним в Інтернеті? <https://bit.ly/316R5Gm>

**Любі діти, шановні учні, зверніть увагу на це КОРИСНЕ ПОСИЛАННЯ. Ви завжди можете зателефонувати (анонімно) та поговорити, отримати поради фахівців!**

**Національна дитяча «гаряча» лінія працює за безкоштовним номером 0800500225**

(зі стаціонарного телефону)

та безкоштовним коротким номером 116111

(з мобільних).

Лінія працює

по буднях з 12.00 до 20.00

в суботу – з 12.00 до 16.00.

Громадська організація „Ла-Страда-Україна”, неурядова організація України у сфері захисту прав жінок та дітей повідомляє, що

Національна „гаряча” лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації з 25 листопада 2017 року переходить на новий загальноєвропейський номер

116-123

(безкоштовно з мобільних телефонів).

Зі стаціонарного можна дзвонити безкоштовно за номером

0-800-500-335.

Лінія працює по будням з 12.00 до 20.00 та в суботу з 12.00 до 16.00.

## **Обережно: Інтернет-залежність**

**Найбільше від інтернет-залежності потерпають підлітки. Дитина, яка живе у віртуальному світі, вже фактично не контролює себе. Комп'ютер позбавляє її волі, свободи вибору.**

На сьогодні в Україні не існує психологічного чи психіатричного діагнозу Інтернет- або комп'ютерної залежності. І навіть якщо інтернет-адикція буде згодом визнана захворюванням (наприклад, так званим “кіберрозладом”), то кількість носіїв буде істотно меншою, ніж це уявляється зараз.

Заручниками павутини частіше за все стають підлітки, студенти, соціально-невлаштовані, люди похилого віку, а також ті, хто має фізичні обмеження, позбавлені нормального життя.

### **Зараз у Вас є унікальна можливість пройти тест на Інтернет-залежність**

- Чи відчуваєте Ви себе стурбованим Інтернетом (чи думаєте Ви про попередній онлайн сеанс і чи смакуєте наступні)?
- Чи відчуваєте Ви потребу збільшити тривалість перебування в Мережі?
- Чи були у Вас безуспішні спроби контролювати, обмежити чи припинити користування Інтернету?
- Чи відчуваєте Ви себе втомленим, пригніченим чи роздратованим, коли намагаєтесь обмежити або припинити користування Інтернетом?
- Чи перебуваєте Ви онлайн більше, ніж планували?
- Чи були у Вас випадки, коли Ви ризикували одержати проблеми в навчанні чи особистому житті через захоплення Інтернетом?
- Чи траплялося Вам брехати членам родини або іншим людям, щоб приховати час перебування в Мережі?
- Чи використовуєте Ви Інтернет для того, щоб відволіктися від проблем чи поганого настрою (наприклад, від почуття безпорадності, провини, роздратованості чи депресії)

Людина вважається Інтернет-залежною у разі п'яти чи більше позитивних відповідей на ці запитання.

Кімберлі Янг називає чотири ознаки Інтернет-залежності:

- нав'язливе бажання перевірити e-mail;
- постійне очікування наступного виходу в Інтернет;
- скарги оточуючих на те, що людина проводить занадто багато часу в Інтернеті;
- скарги навколишніх на те, що людина витрачає занадто багато грошей на Інтернет.

За І.Голдбергом, Інтернет-залежність можна констатувати при наявності трьох пунктів з наступних:

- кількість часу, яку потрібно провести в Інтернеті, щоб досягти задоволення (іноді почуття задоволення від спілкування в Мережі межує з ейфорією), помітно зростає;
- Якщо людина не збільшує тривалість перебування в Інтернеті, то ефект помітно знижується;
- користувач робить спроби відмовитися від Інтернету чи хоча б проводити у ньому менше часу;
- припинення чи скорочення часу, проведеного в Інтернеті, призводить до поганого самопочуття користувача.

Доктор М. Орзак виділяє не тільки психологічні, а й фізичні симптоми Інтернет-залежності, до яких відносить:

- ураження нервових стовбурів руки, пов'язане з тривалим перенапруженням м'язів;
- оніміння пальців руки, що тримає “мишку”;
- сухість та різі в очах;
- головні болі за типом мігрені;
- болі у спині;
- нерегулярне харчування, пропускання прийомів їжі;
- нехтування особистою гігієною;
- розлади сну, зміна режиму сну.

Психологи вирізняють такі поведінкові характеристики Інтернет-залежних:

- активне небажання відволіктися навіть на короткий час від роботи в Інтернеті;
- роздратування при вимушених відволіканнях;
- невміння спланувати час закінчення сеансу роботи в Мережі;
- використання все більших витрат для забезпечення роботи в Інтернеті, у тому числі в борг;
- готовність брехати, говорячи про тривалість і частоту роботи в Інтернеті; забування у ході роботи в Мережі про домашні справи, навчання чи службові обов'язки, важливі особисті і ділові зустрічі;
- небажання сприймати критику подібного способу життя;
- готовність миритися з руйнуванням сім'ї;
- втрата кола “живого” спілкування через сконцентрованість на Мережі;
- нехтування власним здоров'ям;
- скорочення тривалості сну внаслідок роботи в Інтернеті в нічний час; уникання фізичної активності.

#### Як уникнути Інтернет-залежності

- Захопіться чимось. Відвідуйте різні групи і клуби, займайтеся спортом, музикою, танцями, співом і т.д. Займіться разом з другом фізичними вправами. Поспіть замість того, щоб сидіти в Інтернеті. Подивіться фільм, сходите на концерт, почитайте книжку. Знайдіть якесь цікаве заняття, яке стане для вас альтернативою Інтернету.
- Поповніть запас ваших знань. Почитайте енциклопедію замість перегляду Вікіпедії. Таким чином ви не тільки відволічетея від Інтернету, а й займетеся самоосвітою.
- Допоможіть на кухні. Ваша сім'я буде вдячна вам за приготовану вечерю.
- Погуляйте з друзями. Заплануйте похід у торговий центр або на каток, пограйте в боулінг. Уникайте відвідування тих місць, де є доступ до Мережі, наприклад Інтернет-кафе — ви можете піддатися спокусі зазирнути туди на декілька хвилин і проведете там увесь день.
- Заплануйте сімейний вечір. Замість перегляду телевізора, повечеряйте всі разом, а потім знайдіть спільну розвагу, наприклад, пограйте в настільну гру.

- Встановіть ліміт часу роботи вашого комп'ютера. Визначте, скільки разів на тиждень вам необхідно виходити в Інтернет. Вимикайте комп'ютер, якщо у вас немає необхідності в ньому.
- Телефонуйте і зустрічайтеся з друзями замість того, щоб тримати з ними зв'язок через Інтернет.
- Використовуйте таймер. Перш ніж сісти за комп'ютер, встановіть на таймері 30 хвилин.
- Не їжте, сидячи за комп'ютером.

**Промова від Психолога: Дорогі учні!.,Здоров'я цінність нашого життя” і поговоримо ми про здоров'я, про активну життєву позицію, спробуємо визначити власні духовні цінності та їх вплив на наше життя.**

: Здоров'я - спосіб життя людини. Це той стиль, що людина вибирає для себе, і саме він визначає, досягне людина благополуччя чи ні. Давно доведено що усе, що робить людина, відбивається на стані її здоров'я. Добре здоров'я - це постійний процес. До доброго здоров'я людина може йти, будучи зовсім здоровою чи навіть інвалідом. Добре здоров'я містить всі цілі життя людини, її інтереси і звички. Людина в житті може йти двома шляхами: один веде її до здоров'я, інший - від здоров'я.

Отже, сьогодні ми спробуємо скласти свій шлях до здоров'я, а от в якому напрямку до нього йти - обирати вам!

Що таке здоров'я?

Здоров'я – це нічого, але все без здоров'я ніщо.

Здоров'я – це стан повного фізичного, соціального і психічного благополуччя, а не лише відсутність хвороби чи немічності.

Здоров'я – це утримування від уживання спиртних напоїв і паління. (ВООЗ: статут. 1948 р.)

Концепція здоров'я означає ступінь, в якому особистість чи група осіб здатна, з одного боку реалізувати свої потреби, а з іншого, змінювати середовище і справлятися з ним. Отже, здоров'я можна розглядати як ресурс повсякденного життя, а не як ціль життя. Це позитивна концепція, у якій на перший погляд висуваються суспільні й особистісні ресурси, а також фізичні здібності.

Фізичний чи психічний стан, коли відсутній дискомфорт чи біль, що дозволяє конкретній людині найефективніше і найдовше функціонувати в середовищі, в якому вона опинилася внаслідок випадку чи вибору, найбільш наближений до поняття «здоров'я».(Дюбуа).

Здоров 'я – це стан, при якому люди здатні контролювати своє життя завдяки справедливому розподілу можливостей і ресурсів. Таким чином, здоров'я це сукупна цінність. Я не можу бути здоровим за рахунок інших чи надмірного використання природних ресурсів.

Здоров'я значить бути щасливим.

Здорова людина – це така людина, яка життєрадісно й охоче виконує обов'язки, які покладає на неї життя та повністю реалізує свої фізичні й розумові здібності.

Здоров'я – не відчуття радості від того , як ти виглядаєш. (Бутс).

Здоровий спосіб життя – це такий спосіб життя, який зберігає і поліпшує здоров'я,

що руйнує здоров'я - шкідливі звички.

Шкідливі звички:

Вживання алкоголю;

Тютюнопаління;

Вживання наркотичних речовин;

Переїдання;

Надмірне захоплення будь-чим (комп'ютерні ігри, перегляд телепередач та ін.);

## Батькам - про безпечний інтернет від МВС України

Онлайн уроки, спілкування з друзями і фільми – це все невід'ємна частина інтернет життя сучасних дітей. А під час карантину в них більше часу «залипати» в телефонах, планшетах та комп'ютерах

Давайте не соромитись, а разом поговоримо з дітьми про безпеку в мережі. Це важливо!

Типи небезпеки, яка загрожує дітям в інтернеті:

1. Загроза особистій безпеці: порнографія, спілкування з не знайомими людьми або залучення до протиправних дій.
2. Безпека інших: кібербулінг, вчинення злочинів, посягання на безпеку оточуючих.

3. Витік персональної інформації – розголошення номерів кредитних карток, номерів телефонів та небезпека завантаження шкідливих програм.

Даєте дитині доступ до всесвітньої мережі? Поясніть кожне із цих правил!

- Нікому не розголошувати особисті паролі та для кожного сервісу використовувати новий пароль.
- Не давати нікому особистої інформації. І не виставляти фото з приватного життя. Адже в інтернеті не лише друзі та знайомі бачать цю інформацію.
- Відмовлятися від зустрічі з людьми, з якими познайомились в онлайні.
- Не викладати фото квитків зі штрих кодами.
- Не встановлювати невідомі програми та не переглядати інформацію за підозрілими посиланнями.
- Не реагувати на непристойні коментарі, які вам адресують, але обов'язково повідомити про це батькам. Якщо в мережі взагалі виникла ситуація, яка налякала чи змусила відчувати себе не комфортно, краще це також обговорити з татом чи мамою.
- Не вся інформація, яку публікують в мережі, правдива.

Те, що ти публікуєш, лишається там назавжди. Тому, якщо ти не хочеш, щоб потаємні думки чи секрети пішли на широкий загал, краще лишити їх при собі.

Сподіваємось, що на карантині ви проведете багато часу зі своїми дітьми. Якщо ж такої можливості немає, то обов'язково обговоріть всі безпекові питання. До речі, інтернет легко можна замінити цікавою книгою чи крутою грою! Спробуйте?