



ПРОФИЛАКТИКА
федеральный центр

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ И ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ?



Интернет-зависимость – это патологическое состояние, характеризующееся неконтролируемым желанием проводить большое количество времени в сети.

Признаки интернет-зависимости:

- потребность постоянно проверять уведомления и обновления социальных сетей,
- раздражительность и агрессия при попытке ограничить доступ к гаджетам,
- снижение интереса к учебе, хобби и общению вне интернета,
- трудности засыпания и бессонница,
- проблемы с концентрацией внимания и памятью.

Причины возникновения интернет-зависимости

- Недостаточная социализация.
- Потребность в самовыражении.
- Отсутствие самоконтроля.
- Эмоциональная неудовлетворенность.
- Низкая самооценка. Для некоторых подростков виртуальное пространство становится

Рекомендации родителям:

- организуйте онлайн-досуг ребенка: развивающие занятия, видеоуроки на проверенных цифровых платформах; фильмы, каналы с видеоконтентом;
- для детей до 14 лет установите соответствующие настройки («семейные», «детские»), минимизирующие встречи с деструктивным контентом;
- способствуйте вовлечению ребенка в реальные группы сверстников (кружки, секции, лагеря и т. д.);
- обратите внимание подростков на опасность общения в Интернете с незнакомцами;
- договоритесь с ребенком о доступном количестве сетевой активности в сутки;
- развивайте цифровую грамотность ребенка;
- расскажите, что в случае встречи в Интернете с неприятным и пугающим контентом, он может поделиться этими фактами с родителями;
- при обнаружении признаков деструктивного поведения ребенка обратитесь за помощью к специалистам (психологи, службы горячей линии).





КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЁНКА ОТ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОГО КОНТЕНТА В ИНТЕРНЕТЕ?

Для защиты детей от вредоносного контента в Интернете можно использовать встроенные функции различных цифровых платформ и устройств.



СЕМЕЙНЫЕ АККАУНТЫ

Многие популярные сервисы предлагают возможность создания семейных аккаунтов, объединяющих взрослых и детей в одну группу пользователей. Это позволяет взрослым контролировать доступ детей к контенту и приложениям.

ДЕТСКИЙ РЕЖИМ

Некоторые устройства и браузеры имеют специальные детские режимы, которые фильтруют результаты поиска, ограничивают доступ к нежелательным сайтам и позволяют выбирать категории просматриваемого контента.

РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ

Большинство смартфонов и планшетов поддерживают инструменты родительского контроля, которые позволяют ограничивать доступ к определённым приложениям, играм, покупкам и медиаконтенту.

АНТИВИРУСНЫЕ ПРОГРАММЫ

Антивирусные решения с функцией защиты детей не только защищают устройство от вредоносного программного обеспечения и фишинга, но и предоставляют отчёты о действиях ребёнка в интернете.

Важно помнить, что ни одна программа не способна заменить активное участие взрослого в формировании культуры безопасного поведения ребёнка в цифровом пространстве.



КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА ОТ ПРОВОКАТОРОВ В ИНТЕРНЕТЕ?

- Обсудите с ребенком активизацию деятельности по вербовке в террористические организации. Расскажите, какую опасность жизни и здоровью людей несут такие организации. Предупредите об уголовной ответственности.
- Сообщите ребенку, что необходимо игнорировать сомнительные предложения и сообщения. Если поступят такие сообщения, необходимо сообщить взрослому. Если сообщения уже поступили, успокойте и поддержите ребенка.
- Вместе изучите настройки социальных сетей и мессенджеров. Поставьте запрет на входящие звонки и сообщения с неизвестных номеров.
- При поступлении информации о призывах к террористической деятельности – сообщите в правоохранительные органы (номер 102).

! Помните: лучшая защита вашего ребенка — это ваша осведомленность, поддержка и доверие!





ПРОФИЛАКТИКА
федеральный центр

КАК ОБЕСПЕЧИТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ РЕБЕНКА В ИНТЕРНЕТЕ?



ОБУЧЕНИЕ ОСНОВАМ ЦИФРОВОЙ ГРАМОТНОСТИ

Рассказывайте детям правила безопасного поведения в интернете, объясняйте последствия необдуманных действий.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АНТИВИРУСНЫХ ПРОГРАММ И ФИЛЬТРОВ

Установите специальные программы, блокирующие доступ к нежелательным сайтам и защищающие устройства от вирусов.

КОНТРОЛЬ ПРИВАТНОСТИ АККАУНТА

Настройте ограничения видимости профилей и публикаций в социальных сетях, убедитесь, что ребенок правильно настраивает уровень конфиденциальности.

ОГРАНИЧЕНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Следите за количеством времени, которое ребенок проводит онлайн, помогайте организовывать режим отдыха и занятий вне интернета.

СОЗДАНИЕ ДОВЕРИТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Поддерживайте открытый диалог с ребенком, позволяйте ему делиться своими переживаниями и сомнениями относительно взаимодействия в сети.





КАКИЕ РИСКИ ЕСТЬ В ИНТЕРНЕТЕ?

- **Фишинговые атаки.** Фишеры маскируются под официальные ресурсы и службы, пытаются обмануть пользователей и украсть личные данные, пароли и финансовую информацию.
- **Кража персональных данных.** Утечка персональной информации может привести к финансовым потерям, шантажу или другим негативным последствиям.
- **Интернет-мошенничество.** Детей привлекают яркие рекламные объявления и заманчивые предложения, такие как бесплатные подарки, скидки или участие в розыгрышах. Однако зачастую подобные акции оказываются приманкой для хищения денег или компрометации аккаунтов.
- **Буллинг и травля в сети.** Онлайн-травля способна нанести серьезный психологический ущерб ребенку, приводя к депрессии, замкнутости и даже самоубийству.
- **Нецелесообразное использование Интернета.** Подростки нередко теряют контроль над временем, проводимым онлайн, что негативно сказывается на учебе, здоровье и социальной активности.





ПРОФИЛАКТИКА
федеральный центр

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ: ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТИ

Польза компьютерных игр

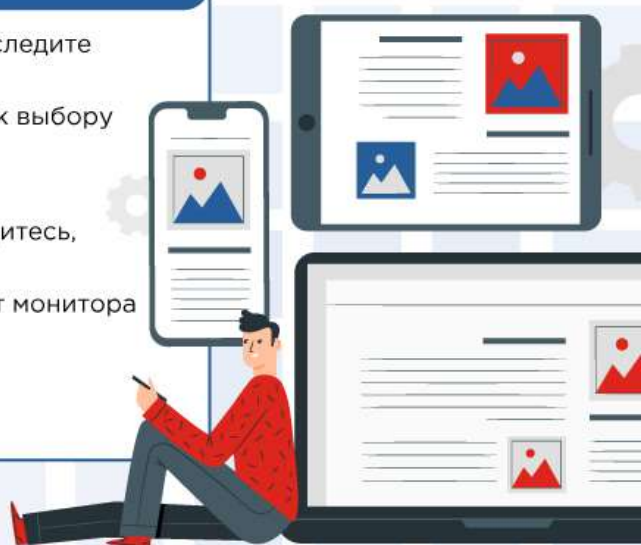
- Игры стимулируют мышление, память, реакцию и способность быстро принимать решения.
- Многопользовательские игры помогают развивать коммуникативные навыки и умение работать в команде.
- Некоторые исследования показывают, что умеренное игровое время помогает снять стресс и напряжение.
- Существуют образовательные игры, способствующие изучению иностранных языков, математики, физики и других дисциплин.

Потенциальный вред

- Чрезмерное увлечение компьютерными играми может стать причиной психологической зависимости, приводящей к проблемам с учёбой, общением и здоровьем.
- Долгое сидение за компьютером негативно влияет на зрение, осанку и общее физическое состояние организма.
- Агрессивные и жестокие игры могут способствовать повышению уровня агрессии и снижению эмпатии.
- Современные игры требуют вложений денег на покупку дополнительного оборудования, подписки и внутриигровые покупки.

Как предотвратить развитие игровой зависимости?

- Определите ежедневные лимиты игрового времени и строго следите за соблюдением этих ограничений.
- Обсудите пользу и вред, чтобы ребёнок осознанно подходил к выбору игровых занятий.
- Предлагайте альтернативные виды досуга.
- Просматривайте содержимое любимых игр ваших детей, убедитесь, что они соответствуют возрасту и интересам ребёнка.
- Создавайте семейные мероприятия, чтобы отвлечь ребёнка от монитора и укрепить семейную связь.
- Ограничьте собственное время, проведённое за гаджетами, демонстрируйте активный образ жизни.





БЕЗОПАСНОСТЬ ПАРОЛЕЙ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

Пароль — это ключ ко всей личной информации вашего ребенка в сети. Если злоумышленник получит доступ к аккаунтам, он сможет украсть личные данные, фотографии, переписки, деньги и даже воспользоваться именем вашего ребенка для мошеннических действий.

- Используйте длинные пароли от 8 символов.
Пример: «NekotoryySI0zhnyParol123»
- Создавайте уникальные комбинации с буквами разного регистра (заглавные и строчные), цифрами и специальными символами (!@#\$\$%^&*).
Пример: «7mYpAsSwOrDwltHSpEclLSymBoL\$»
- Не используйте имена, фамилии, даты рождения, номера телефонов или любые легкоугадываемые слова и последовательности («qwerty», «password»).
- Меняйте пароли регулярно (минимум раз в полгода).
- Не записывайте пароли на бумаге или в незашифрованных файлах на компьютере. Используйте специализированные менеджеры паролей.
- Используйте двухфакторную аутентификацию.
- Объясните опасность фишинга. Расскажите детям о рисках перехода по подозрительным ссылкам и ввода персональных данных на незнакомых сайтах.
- Ограничьте доступ к публичным сетям Wi-Fi.



Важно регулярно напоминать эти советы своим детям, ведь безопасность — дело первостепенной важности!





КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЁНКА ОТ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОГО КОНТЕНТА В ИНТЕРНЕТЕ?

Для защиты детей от вредоносного контента в Интернете можно использовать встроенные функции различных цифровых платформ и устройств.



СЕМЕЙНЫЕ АККАУНТЫ

Многие популярные сервисы предлагают возможность создания семейных аккаунтов, объединяющих взрослых и детей в одну группу пользователей. Это позволяет взрослым контролировать доступ детей к контенту и приложениям.

ДЕТСКИЙ РЕЖИМ

Некоторые устройства и браузеры имеют специальные детские режимы, которые фильтруют результаты поиска, ограничивают доступ к нежелательным сайтам и позволяют выбирать категории просматриваемого контента.

РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ

Большинство смартфонов и планшетов поддерживают инструменты родительского контроля, которые позволяют ограничивать доступ к определённым приложениям, играм, покупкам и медиаконтенту.

АНТИВИРУСНЫЕ ПРОГРАММЫ

Антивирусные решения с функцией защиты детей не только защищают устройство от вредоносного программного обеспечения и фишинга, но и предоставляют отчёты о действиях ребёнка в интернете.

Важно помнить, что ни одна программа не способна заменить активное участие взрослого в формировании культуры безопасного поведения ребёнка в цифровом пространстве.



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ОНЛАЙН-ПОКУПОК

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

- Объясните основы финансовой грамотности: познакомьте ребёнка с понятием бюджета, накопления, расходов и экономии.
- Учите сравнивать цены и выбирать качественные товары.
- Научите ребёнка проверять надёжность сайта магазина и защиту платежей.
- Старайтесь ограничить импульсивные покупки ребёнка, поощряя размышления и взвешенный подход к приобретению вещей.
- Договоритесь заранее о совместных обсуждениях крупных покупок, чтобы оценить целесообразность приобретения.
- Включите ребёнка в процесс планирования семейных трат, позволяя ему видеть реальные финансовые потоки и учиться распределять бюджет.
- Исключить неограниченный доступ ребёнка к платёжным средствам.

ПОЧЕМУ КОНТРОЛИРОВАТЬ ОНЛАЙН-ПОКУПКИ ВАЖНО?

- Дети и подростки нередко совершают необдуманные покупки, соблазненные яркой рекламой или скидками.
- Незрелость финансового сознания может привести к накоплению долгов, кредитов и микрозаймов.
- Погруженность в мир потребления снижает мотивацию к активному отдыху, творчеству и спорту.
- Множество рекламных предложений способно утомлять мозг и вызывать усталость от принятия решений.
- Желание обладать дорогими вещами иногда связано с неуверенностью в себе, чувством неполноценности и желанием привлечь внимание сверстников.





ПРОФИЛАКТИКА
федеральный центр

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ МОЖЕТ ПРОВОДИТЬ РЕБЁНОК У ЭКРАНА?

Суммарная ежедневная продолжительность работы с электронными устройствами, оборудованными экранами (компьютерами, планшетами, смартфонами и пр.)



ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 2-3 ЛЕТ

Максимально исключить гаджеты.
Заменить экранное время на сенсорную игру с реальными объектами (игрушки, природные элементы)



ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 2-3 ЛЕТ

не более 20 минут в день

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-7 ЛЕТ

не более 1 часа в день

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ

не более 1,5 часа в день

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 11 ДО 16 ЛЕТ

не более 2 часов в день



Согласно Письму Министерства образования и науки РФ от 24.07.2025 № МН-6/2164
«О направлении методических рекомендаций»