

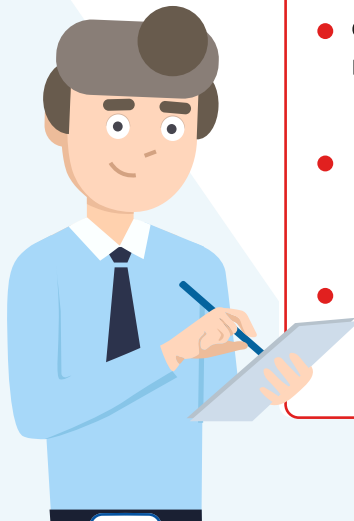


ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ. ПРОФИЛАКТИКА ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ПРИОРИТЕТНЫЕ ЗАДАЧИ

в сфере профилактики цифровой зависимости

- Формирование культуры безопасного поведения в сети
- Обеспечение баланса между цифровым и реальным взаимодействием
- Развитие медиаграмотности у детей и подростков
- Формирование критического подхода к онлайн-информации
- Создание эффективных механизмов защиты от вредоносного контента
- Разработка современных методов профилактики интернет-зависимости



РЕКОМЕНДАЦИИ



1. Четкие лимиты на экранное время

- Установите допустимую продолжительность использования устройств по возрасту ребенка
- Откажитесь от гаджетов за столом, перед сном и утром до школы
- Не ставьте компьютер в детской. Компьютер должен стоять в общей зоне



2. Семейные правила

- Обсудите с ребенком правила: когда, сколько и зачем использовать интернет
- Формулируйте ограничения совместно с детьми, чтобы снизить протест
- Организуйте ежедневные «цифровые паузы» для всей семьи



3. Альтернативные интересы и досуг

- Запишите ребенка в кружки, секции, студии
- Чаще гуляйте, обсуждайте книги, играйте в настольные игры



4. Пример взрослых

- Не используйте телефоны постоянно при ребенке
- Показывайте личный баланс: чтение, отдых, общение без экрана



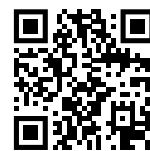
5. Развитие саморегуляции

- Используйте таймер или будильник, чтобы научить ребенка делать перерывы
- Вводите мини-ритуалы «переключения» - зарядка, дыхательные упражнения, смена активности



6. Открытый диалог и доверие

- Обсуждайте с ребенком, что он смотрит и зачем
- Не запугивайте – объясняйте, как устроен контент, как влияют алгоритмы и реклама



ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ИНТЕРНЕТ-БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ



Настройте родительский контроль и конфиденциальность в социальных сетях



Установите антивирусное ПО актуального поколения



Активируйте фильтры контента на всех устройствах



Используйте специализированные решения для защиты детей



Установите правила использования интернет-ресурсов, следуйте им



Определите временные рамки использования устройств



Регулярно мониторьте цифровую активность ребенка



Проводите беседы с ребенком о потенциальных рисках в сети, об используемых приложениях и сайтах



Поддерживайте контакт с ребенком по вопросам онлайн-активности



Будьте готовы выслушать ребенка о проблемах в сети



Демонстрируйте собственный пример безопасного поведения



Обновляйте знания о новых угрозах в цифровой среде

СПИСОК ПОЛЕЗНЫХ РЕСУРСОВ для обучения детей безопасному поведению в интернете



▲ Лига безопасного интернета

<https://ligainternet.ru/>

Лига безопасного интернета учреждена в 2011 году при поддержке МВД России, Минкомсвязи и Комитета Государственной Думы по вопросам семьи, женщин и детей. Основная цель — создание безопасного пространства интернета на территории РФ

▲ Фонд «Дружественный Рунет»

<http://www.friendlyrunet.ru/>

Фонд «Дружественный Рунет» реализует в России комплексную стратегию в области безопасного использования интернета. Главная цель — содействие развитию сети интернет как благоприятной среды, дружелюбной ко всем пользователям. Основные проекты Фонда: горячая линия по приему сообщений о противоправном контенте, специализированная линия помощи для детей «Дети онлайн» и просветительские проекты

▲ Раздел «Безопасность детей в интернете» на портале «Госуслуги»

На портале «Госуслуги» доступен раздел «Безопасность детей в интернете». В нем представлены новые инструменты и ресурсы для защиты детей в Сети

▲ Альянс по защите детей в цифровой среде

<https://internetforkids.ru/projects/>

Альянс по защите детей в цифровой среде был создан в сентябре 2021 года. Его миссия — развивать безопасное интернет-пространство для детей, в котором они, независимо от возраста и местоположения, смогут общаться и дружить, учиться и развиваться, открывать для себя новые возможности и развлечения

▲ Фонд «Родные дети»

<https://fondrd.ru/>

Благотворительный фонд борьбы с цифровой зависимостью «Родные Дети» — это социальный проект, который помогает детям и их семьям бороться с цифровой зависимостью, восстанавливать здоровье и укреплять социальное благополучие



ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ. СРЕДСТВА РОДИТЕЛЬСКОГО КОНТРОЛЯ

СРЕДСТВА РОДИТЕЛЬСКОГО КОНТРОЛЯ

- это инструменты, способные защитить ребенка от потенциально опасного контента и позволяющие родителям следить за временем, проведенным ребенком в сети.

ФУНКЦИИ ПРИЛОЖЕНИЙ С РОДИТЕЛЬСКИМ КОНТРОЛЕМ

1



отслеживание уровня заряда
смартфона ребенка

2



блокировка нежелательных
сайтов и фильтрация контента

3



предоставление точных данных
о местоположении устройства

4



кнопка экстренного вызова SOS

5



установка ежедневных лимитов
экранного времени

6



управление семейным бюджетом

7



статистика активности ребенка



ПРИЛОЖЕНИЯ С РОДИТЕЛЬСКИМ КОНТРОЛЕМ ДЛЯ ANDROID И IOS

Norton Family Parental Control

- Мониторинг активности
- Контроль контента
- Геолокация
- Отчёты



Родительский контроль: локатор

- Отслеживание
- Уведомления
- Связь
- Экстренный вызов



Kids Place

- Управление временем
- Фильтрация контента
- Опция блокировки покупок
- Мониторинг активности



ESET Parental Control

- Фильтрация контента
- Контроль приложений
- Мониторинг коммуникаций
- Временные ограничения



Kids360

- Контроль времени
- Геолокация
- Мониторинг приложений
- Уведомления



Kaspersky Safe Kids

- Контроль безопасности
- Управление временем
- Интернет-защита
- Мониторинг активности



Родительский контроль Kroha

- Геолокация
- Контроль времени
- Фильтрация контента
- Уведомления





ПЛАТФОРМЫ И СЕРВИСЫ ДЛЯ КОМПЬЮТЕРОВ И БРАУЗЕРОВ



«Родительский контроль Mail.Ru Group» (для пользователей почтового сервиса Mail.ru)

- Защита от незнакомцев
- Усиленная безопасность
- Образовательный функционал
- Удобный доступ
- Фильтрация контента
- Отсутствие рекламы
- Детское оформление
- Безопасный вход

Яндекс.семейный контроль

- Ограничение времени на использование поиска
- Просмотр истории запросов
- Уведомления о попытках открыть запрещённые сайты
- Настройка разрешённых категорий контента

Kaspersky Safe Browser

- Защита от угроз
- Проверка безопасности
- Фильтрация контента
- Работа с поисковиками
- Обновления безопасности



ПЛАТФОРМЫ И СЕРВИСЫ ОТ МОБИЛЬНЫХ ОПЕРАТОРОВ

Membrana Kids от МТС

- Фильтрация входящих вызовов
- Безопасный доступ в интернет
- Профиль ребёнка в приложении родителя
- История посещений сайтов

«Радар» от МегаФон

- Определение местоположения
- Отслеживание маршрута перемещений
- Задание областей на карте

Услуга «Геопоиск+» от Т2

- Определение местоположения
- Отслеживание маршрута перемещений

Сервис «Семья рядом» от Beeline

- Отслеживание геолокации
- Отправка уведомлений
- Режим невидимки
- Отслеживание экранного времени

Родительский контроль от Ростелеком

- Фильтрация контента
- Контроль времени
- Управление устройствами
- Статистика активности
- Гибкие настройки





ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ. СТАТИСТИКА

01

60% подростков используют смартфоны с полуночи до пяти утра

02

Больше 90% детей в возрасте до 11 лет активно пользуются интернетом

03

Ключевым устройством для выхода в интернет у детей и подростков остается смартфон: он есть у 77% несовершеннолетних

04

Наличие аккаунтов у детей:

- 7–9 лет: аккаунты есть у 32%
- 10–12 лет: у 56%
- 13–17 лет: у 79%

05

97% школьников используют смартфоны во время учебных занятий

Насколько активно дети пользуются интернетом

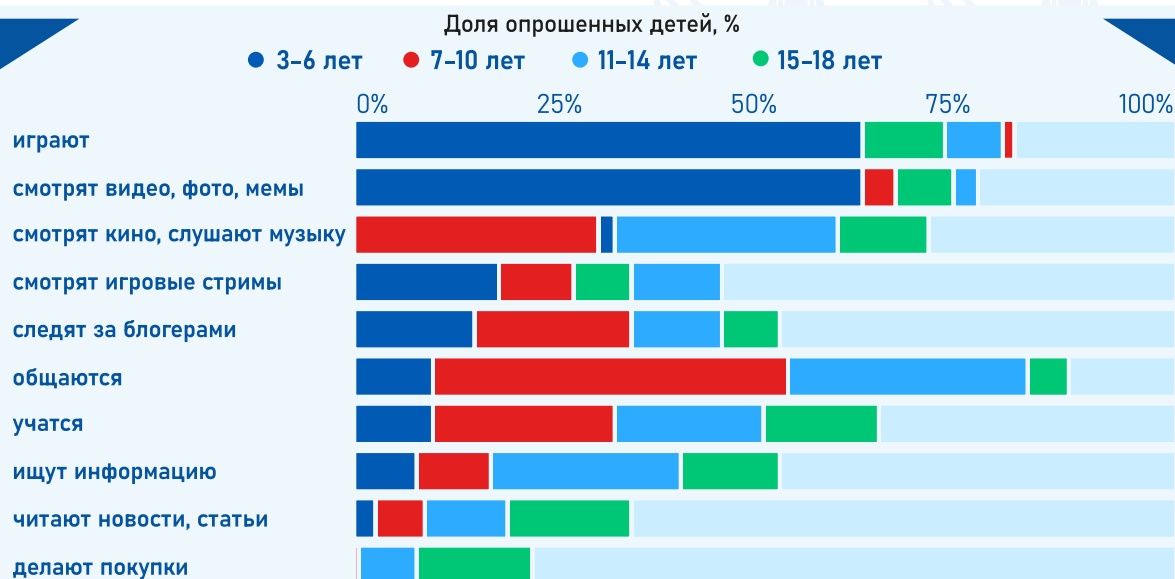
Учитывались дети, проживающие в городах России с населением от 100 тыс. чел.
Доля опрошенных, %

● 4–5 лет ● 6–8 лет ● 9–11 лет

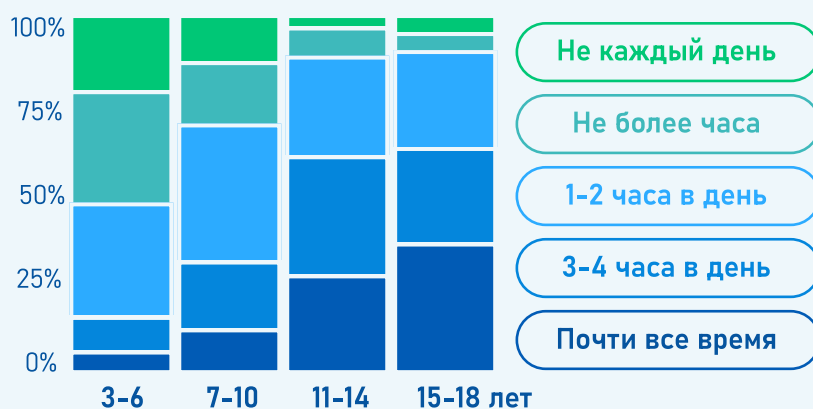




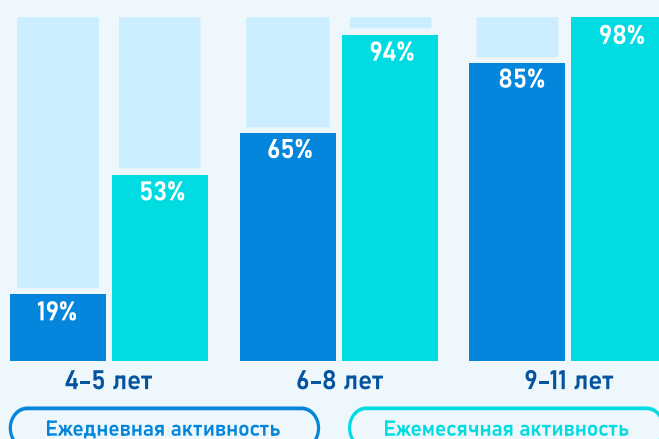
Что делают дети в гаджетах



Сколько времени проводят в гаджетах дети разных возрастов



Динамика активности детей в социальных сетях





Родительский контроль снижается с возрастом:

- За аккаунтами 7–9-летних следят **96%** родителей
- У подростков 16–17 лет — только **51%**

Беседы о цифровой безопасности проводят **73%** родителей

Основные страхи родителей

Цифровая зависимость

55%

Ухудшение зрения

55%

Недостаток «офлайн» активности

55%

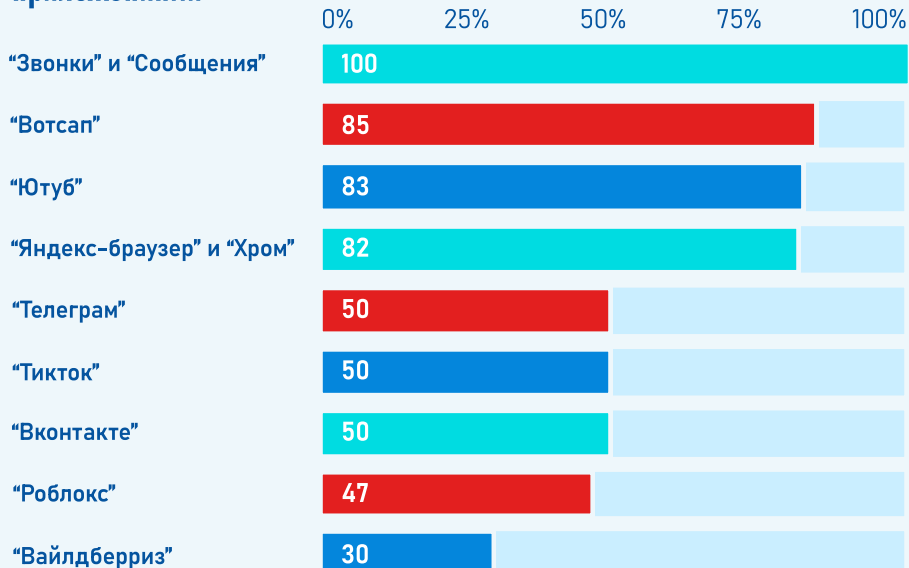
Онлайн-угрозы и безопасность

55%

Недостаток общения в реальной жизни

55%

Процент детей, пользующихся популярными приложениями



Главные интернет-угрозы по мнению родителей

- **30%** - мошенничество, вымогательство и угрозы
- **20%** - доступ к запрещенному или неподходящему контенту
- **16%** - насилие, агрессия и жестокость
- **11%** - недостоверная информация

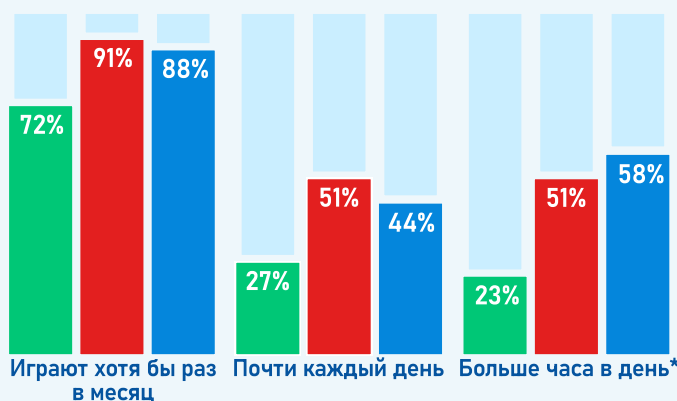




Как часто дети играют в видеоигры

Учитывались дети, проживающие в городах России с населением от 100 тыс. чел.
Доля опрошенных, %

● 4–5 лет ● 6–8 лет ● 9–11 лет



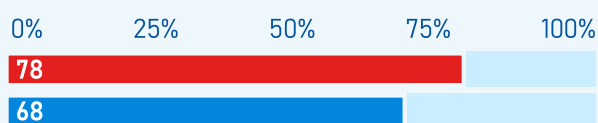
*Необязательно каждый день

Гендерный аспект

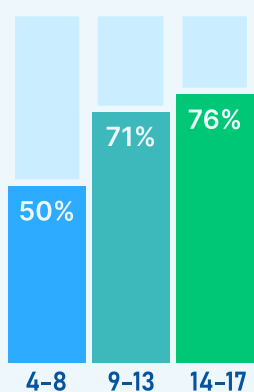
Девочки 9–17 лет проявляют более высокую активность

Ежедневное присутствие в соцсетях

● девочки ● мальчики



Время просмотра видео в интернете



4–8 лет: более 50% детей при просмотре тратят не менее часа, преимущественно через телевизор с доступом в интернет

9–13 лет: доля активных зрителей увеличивается до 71%, с переходом на смартфоны как основное устройство

14–17 лет: максимальный показатель — 76% пользователей, при этом смартфоны становятся основным устройством для просмотра контента

Тенденции за 3 года:

- Больше россиян считают приемлемой регистрацию с 13 лет
- Меньше противников детских аккаунтов
- Родители чаще знают о соцсетях у младших детей, но реже ограничивают их время онлайн

ИСТОЧНИКИ: MEDIASCOPE, «ЛАБОРАТОРИЯ КАСПЕРСКОГО», СЕРВИС «ГДЕ МОИ ДЕТИ», SUPERJOB



ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ. ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Веб-сёрфинг -

просмотр страниц в интернете

Вредоносное ПО -

программы, которые заражают электронные устройства. Последствием заражения может стать кража конфиденциальной информации: паролей, номеров банковских карт и личного контента

Гаджет -

технологичное приспособление, предназначенное для улучшения качества жизни, часто являющееся многофункциональными устройствами

Девайс -

устройство, предназначенное для выполнения определенной функции или задачи. Это может быть как маленькое электронное устройство, так и какой-то сложный технический аппарат

Зависимость от лайков -

эмоциональные всплески и спады, возникающие вследствие постоянной проверки количества лайков и комментариев к своим постам

Запрещённый контент -

включает в себя любой контент, не предназначенный для детей

Игромания, или компьютерная зависимость -

психическое расстройство, характеризующееся непреодолимой потребностью в постоянной игре на компьютере или других электронных устройствах

Интернет-безопасность -

комплекс мер для защиты устройств, данных и пользователей от угроз в интернете. Это не только антивирусы и сложные пароли, но и осознанное поведение: умение распознавать мошенничество, критически оценивать информацию и моментально замечать что-то подозрительное

Информационная перегрузка -

одна из наиболее острых проблем современного общества, которая продолжает усугубляться повсеместной цифровизацией индустрий и сфер деятельности, а также растущим использованием новейших информационно-коммуникационных технологий

Кибербезопасность (компьютерная безопасность) -

это совокупность методов и практик защиты от атак злоумышленников для компьютеров, серверов, мобильных устройств, электронных систем, сетей и данных

Кибербуллинг -

оскорбления, угрозы, травля и психологическое насилие, которые происходят в цифровой среде

Киберкоммуникативная зависимость -

зависимость от общения в социальных сетях, форумах, чатах, групповых играх и телеконференциях. Это разновидность интернет-зависимости, при которой виртуальное общение заменяет реальное





ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ. ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Кибермошенничество -

обман пользователей, чтобы украсть деньги с банковской карты, электронного кошелька или баланса телефона

Фишинг -

воровство данных банковских карт родителей через поддельные сайты

Компьютерная зависимость -

одна из форм аддикции, при которой человек стремится уйти от реальности, специально изменяя своё психическое состояние и погружаясь в иллюзорный мир

Цифровая зависимость -

навязчивое желание проводить в интернете как можно больше времени: бесконечно перемещаться по сайтам, листать ленты социальных сетей, общаться, смотреть видео

Медиаграмотность -

умение хорошо ориентироваться в разных типах медиа и понимать их суть

Цифровая среда -

пространство, созданное с помощью компьютерных технологий, интернета и электронных устройств, в котором происходит обмен информацией, общение, обучение, работа и развлечения

Онлайн-коммуникация -

процесс обмена информацией, идеями, мнениями и эмоциями с помощью интернет-технологий и цифровых каналов связи

Цифровая этика -

набор норм и правил поведения в интернете: на сайтах, в соцсетях и мессенджерах. Она помогает создавать комфортную онлайн-среду, основанную на уважении, открытости и безопасности всех участников

Родительский контроль -

функция цифровых устройств и гаджетов, обладающая набором полезных свойств, позволяющих контролировать и отслеживать время, проводимое ребенком в интернете, а также сайты, которые он посещает, просматриваемый контент и многое другое

Цифровое поколение -

люди, чье детство и юность прошли в эпоху стремительного развития интернета и гаджетов. Для них цифровые технологии стали образом жизни, повседневным способом получения информации и приобщения к культуре

Средства родительского контроля -

инструменты, способные защитить детей от потенциально опасного контента и позволяющие родителям следить за временем, проведенным ребёнком в сети

Экранное время -

время, проведенное у экранов любых видов устройств: смартфонов, планшетов, компьютеров или телевизора



ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ. УГРОЗЫ В ИНТЕРНЕТЕ

ЦИФРОВАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

– комплекс мер для защиты устройств, данных и пользователей от угроз в интернете. Это не только антивирусы и сложные пароли, но и осознанное поведение: умение распознавать мошенничество, критически оценивать информацию и моментально замечать что-то подозрительное.

ОСНОВНЫЕ РИСКИ

при использовании цифровых платформ



Небезопасное общение с незнакомыми людьми в сети



Доступ к нежелательному контенту



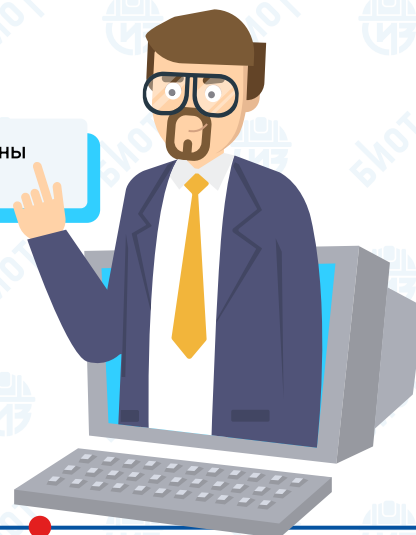
Манипуляции со стороны злоумышленников



Утечка персональных данных из-за неосторожного поведения



Кибербуллинг – травля и психологическое давление в интернете



Законы, регулирующие безопасность детей в интернете

Федеральный закон №436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»

- Устанавливает требования к классификации информационной продукции
- Определяет правила экспертизы и контроля за распространением информации
- Регламентирует защиту детей от вредного контента

Закон РФ №2124-1 «О средствах массовой информации»

Запрещает распространение:

- Экстремистских материалов
- Порнографического контента
- Информации о наркотиках
- Материалов с призывами к насилию

Федеральный закон №38-ФЗ «О рекламе»

- Запрещает неэтичную рекламу в интернете
- Регулирует правила размещения рекламы для защиты детей

Федеральный закон №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»

Обязывает власти защищать детей от:

- информации, наносящей вред нравственному и духовному развитию
- пропаганды насилия и жестокости
- рекламы алкоголя и табака

Дополнительные нормативные акты

- Указ Президента РФ №646 «О Доктрине информационной безопасности РФ»
- Указ Президента РФ №400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»
- Указ Президента РФ №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»



ВИДЫ ОПАСНЫХ САЙТОВ



1 Анонимные чаты и сайты знакомств



2 Сайты, собирающие персональные данные



3 Фальшивые сайты под видом детского контента



4 Онлайн-казино, лотереи, игровые автоматы



5 Мошеннические сайты



6 Экстремистские материалы

ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОПАСНЫХ САЙТОВ

Формирование цифровой зависимости

Повышенная тревожность, эмоциональная неустойчивость

Агрессия, снижение самооценки

Нарушение сна, ухудшение зрения, ожирение

Пропуск занятий, снижение успеваемости

Вовлечение в криминальные, деструктивные или экстремистские сообщества

Потеря личных данных и финансовых средств



ПРИЗНАКИ ПОТЕНЦИАЛЬНО ОПАСНОГО САЙТА



- Запрос персональных данных
- Форумы с вредоносными обсуждениями
- Отсутствие модерации
- Появляется в спаме или массовых рассылках





ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ. ЦИФРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ЦИФРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

(интернет – зависимость) – это чрезмерное использование гаджетов, интернета или цифровых технологий, которое приводит к снижению качества жизни, ухудшению физического и психического здоровья, а также нарушению социальных и семейных отношений.

СТАДИИ РАЗВИТИЯ ЗАВИСИМОСТИ



ВИДЫ ЗАВИСИМОСТИ

- Кибераддикция (общая интернет-зависимость, включая игровую)
- Игровая зависимость
- Зависимость от социальных сетей
- Контентная зависимость
- Коммуникативная зависимость (привязанность к чатам и переписке)
- Информационная зависимость (навязчивое чтение новостей, серфинг)
- Сетеголизм (патологическая тяга к интернету)

СИМПТОМЫ ЗАВИСИМОСТИ

- Неспособность контролировать время в соцсетях
- Абстинентный синдром при прекращении использования
- Отказ от других занятий в пользу соцсетей
- Негативные последствия для повседневной жизни

ПРИЧИНЫ

ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Нарушение процессов обмена информацией: дефицит общения в семье, а порой и среди сверстников

Нарушение социальной адаптации: отсутствие теплых, доверительных отношений в семье, недостаток общения, отсутствие у родителей искреннего интереса к миру ребенка

Невозможность самовыражения, связанная с отсутствием у ребенка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей

