



ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ. ПРОФИЛАКТИКА ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ПРИОРИТЕТНЫЕ ЗАДАЧИ

в сфере профилактики цифровой зависимости

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

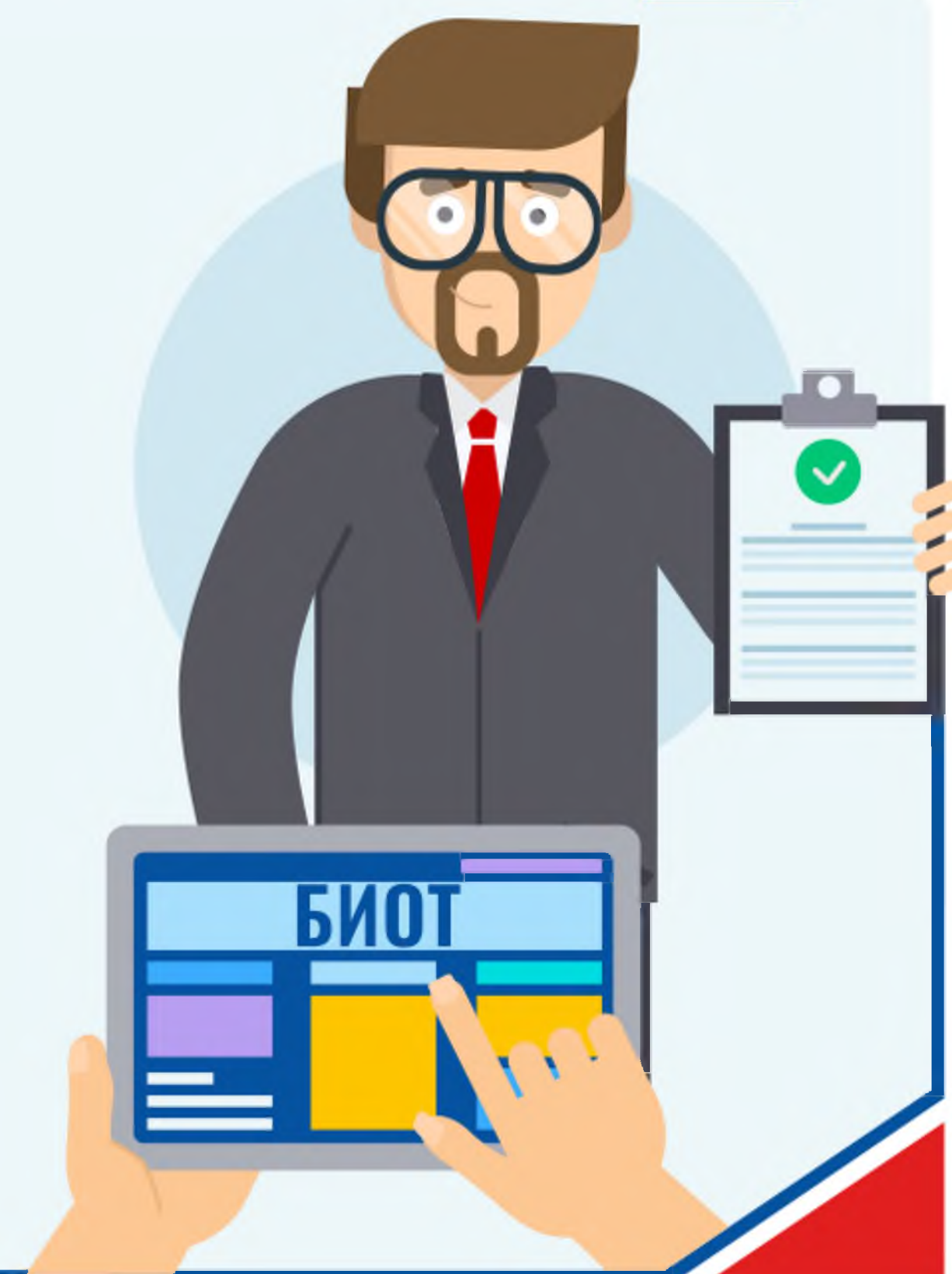
РЕКОМЕНДАЦИИ МЕЖДУНАРОДНЫХ И РОССИЙСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ ПО ВОПРОСАМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Роспотребнадзор:

- **Младшие школьники:** до 2 часов в день за компьютером
- **Старшие школьники:** до 4 часов в день за компьютером

Американская психологическая ассоциация:

- **1,5-5 лет:**
 - разрешен совместный с родителями просмотр контента
 - общее время — не более 1 часа в день



РЕКОМЕНДАЦИИ РОСПОТРЕБНАДЗОРА

Общая продолжительность использования гаджетов на уроке, минуты

тип гаджета \ класс	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Интерактивная доска	20	20	20	30	30	30	30	30	30	30	30
Интерактивная панель	10	10	10	15	20	20	25	25	25	25	25
Компьютер и ноутбук	20	20	25	25	30	30	30	30	30	35	35
Планшет	10	10	15	15	20	20	20	20	20	20	20

Суммарная ежедневная продолжительность использования гаджетов, минуты

тип гаджета \ класс	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Интерактивная доска	80	80	80	90	100	100	100	100	100	120	120
Интерактивная панель	30	30	30	45	80	80	100	100	100	100	100
Компьютер и ноутбук	120	120	140	140	180	180	180	180	180	240	240
Планшет	110	110	135	135	180	180	180	180	180	230	230



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 посещения 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





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%

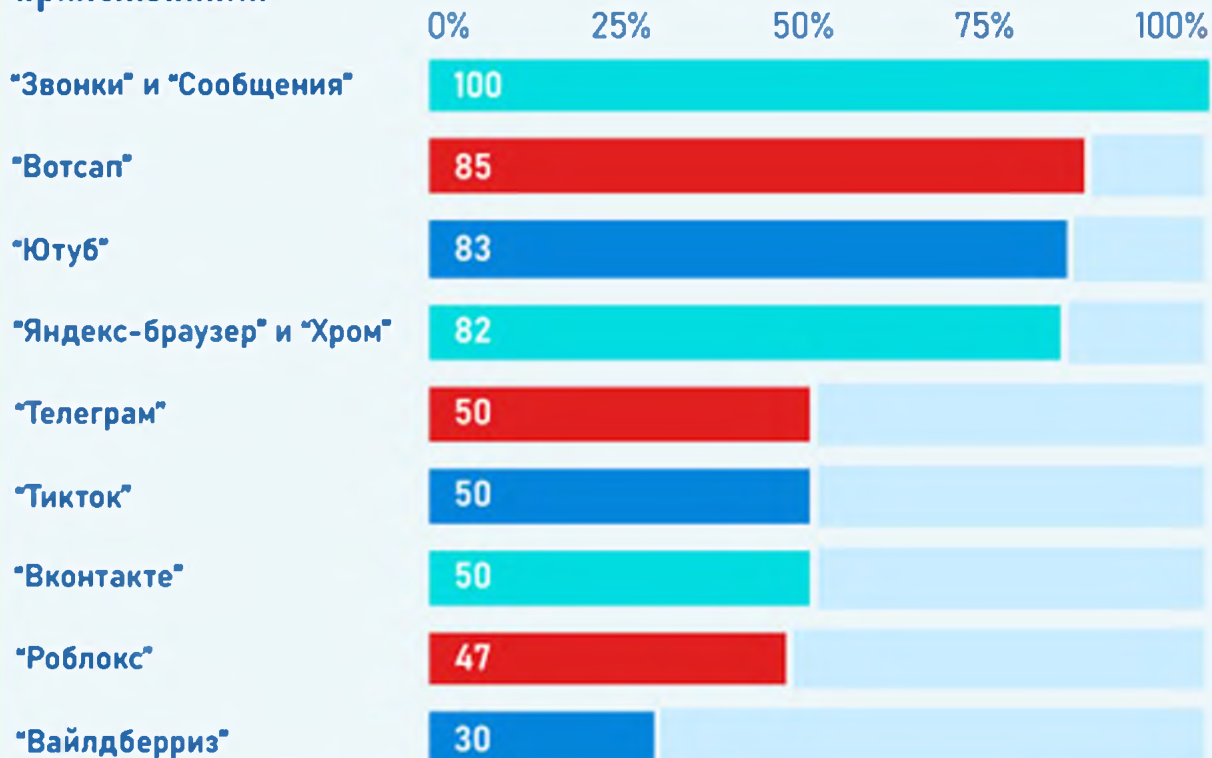
Онлайн-угрозы и безопасность

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





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

Являются пользователями интернета



Умеют пользоваться без помощи взрослых



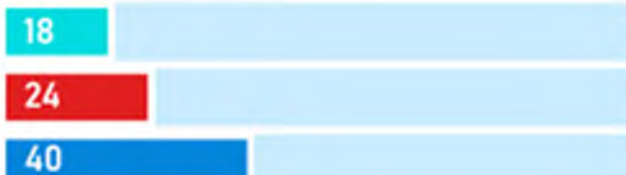
Пользуются почти каждый день



Хоть раз платили за контент в интернете сами или при помощи взрослых

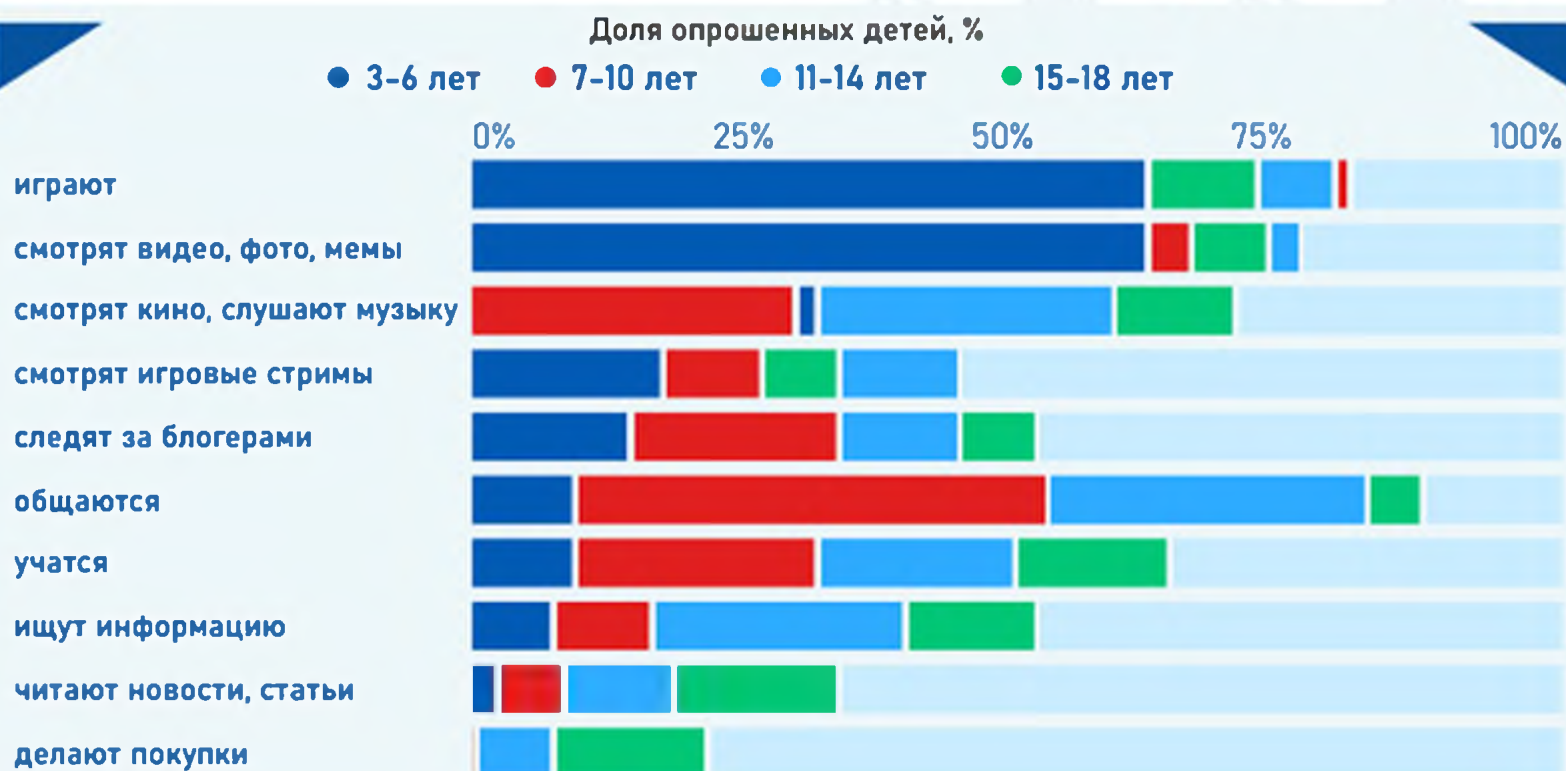


Используют VPN сами или при помощи взрослых

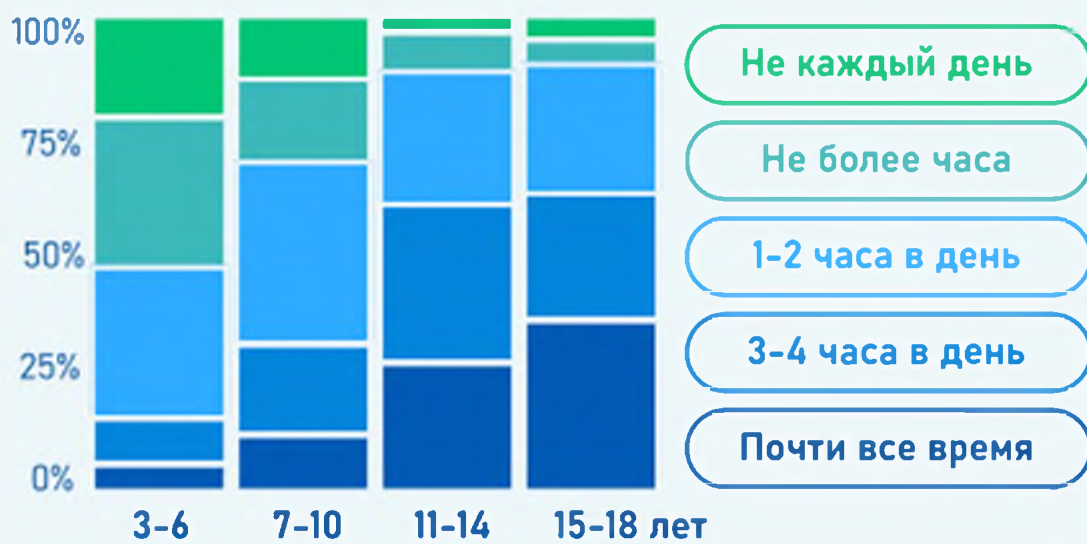




Что делают дети в гаджетах



Сколько времени проводят в гаджетах дети разных возрастов



Динамика активности детей в социальных сетях





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



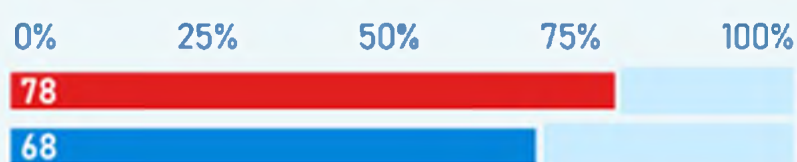
*Необязательно каждый день

Гендерный аспект

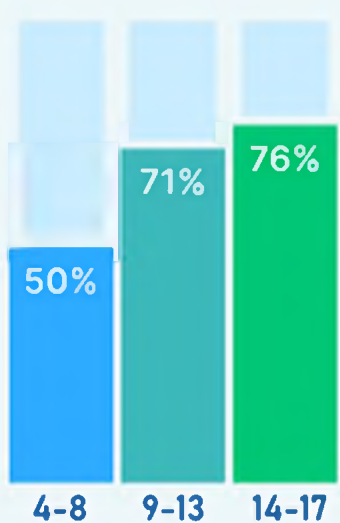
Девочки 9-17 лет проявляют более высокую активность

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 ребенком 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

1



Небезопасное общение
с незнакомыми людьми в сети

2



Доступ к нежелательному
контенту

3



Манипуляции со стороны
злоумышленников

4



Утечка персональных данных
из-за неосторожного поведения

5



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



Анонимные чаты и сайты знакомств



Сайты, собирающие персональные данные



Фальшивые сайты под видом детского контента



Онлайн-казино, лотереи, игровые автоматы



Мошеннические сайты



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

