



# 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





# 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



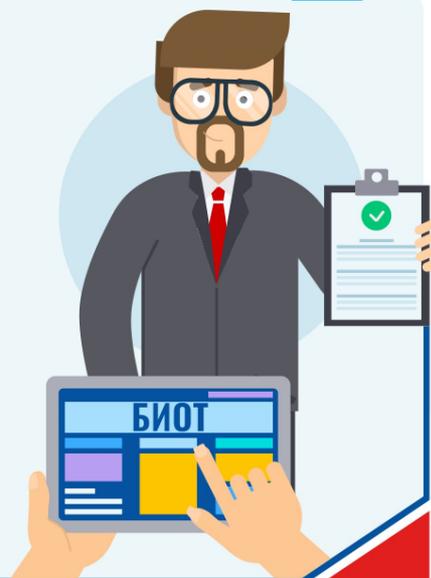
# ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ. РЕКОМЕНДАЦИИ МЕЖДУНАРОДНЫХ И РОССИЙСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ ПО ВОПРОСАМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

## 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. 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





# 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

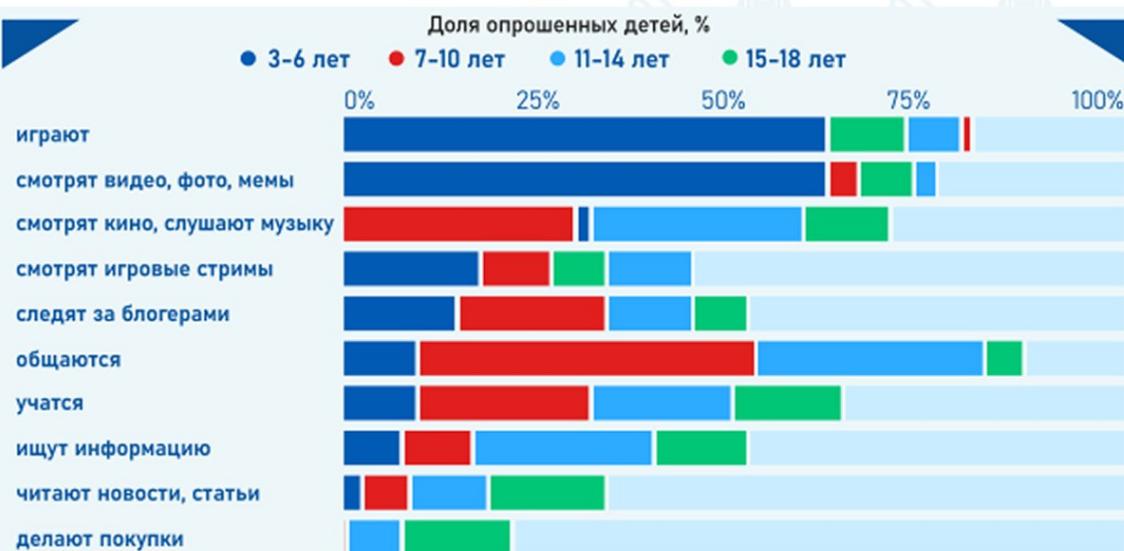
Учитывались дети, проживающие в городах России с населением от 100 тыс. чел.  
Доля опрошенных, %

● 4–5 лет ● 6–8 лет ● 9–11 лет

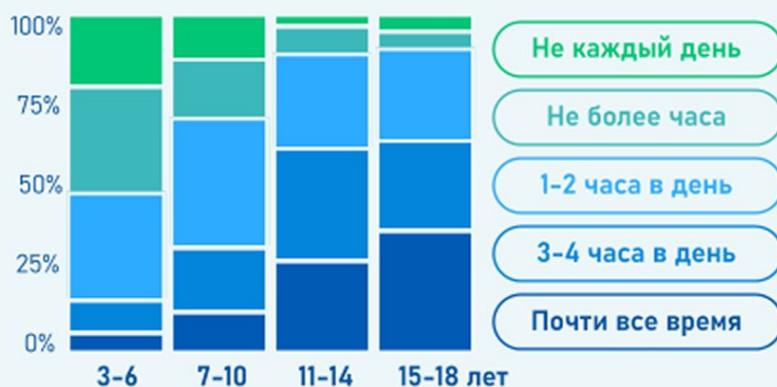




## Что делают дети в гаджетах



## 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



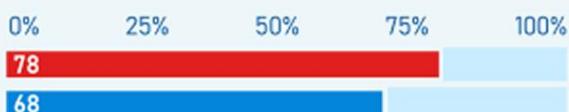
\*Необязательно каждый день

### 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



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



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