

Почему цифровая гигиена важна?

Интернет — это часть жизни вашего ребенка: он учится, общается и развлекается онлайн. Но в сети есть риски: мошенники, кибербуллинг, вирусы и опасный контент. Цифровая гигиена помогает защитить ребенка, сохранить его данные и здоровье. Вы можете научить его безопасному поведению, как учите переходить дорогу.

Какие угрозы есть в интернете?

- **Мошенники:** Могут обманом выманивать пароли, деньги или личные данные, представляясь друзьями или сотрудниками компаний.
- **Кибербуллинг:** Оскорбления, угрозы или травля в соцсетях.
- **Вредоносные программы:** Вирусы, которые крадут данные или ломают устройства.
- **Неподходящий контент:** Сайты или группы, подталкивающие к опасным действиям (например, экстремальным челленджам).

Как защитить ребенка в интернете?

1. Говорите с ребенком об интернете

Объясните, почему нельзя делиться личной информацией (адрес, телефон, фото) с незнакомцами. Расскажите, как распознать мошенников.

Пример: Сообщение "Вы выиграли приз, перейдите по ссылке!" — это обман.

Попросите ребенка показывать вам такие сообщения.

2. Настройте устройства

Установите антивирус и включите родительский контроль на компьютере, телефоне и в приложениях (например, в YouTube или Google). Ограничьте доступ к сайтам с неподходящим контентом.

Совет: Используйте пароли вроде "Solnce2025!" (не менее 8 символов, с буквами, цифрами и знаками) и не повторяйте их на разных сайтах.

3. Проверяйте соцсети

Помогите ребенку настроить приватность: пусть его профиль видят только друзья.

Регулярно смотрите, с кем он общается, и объясните, почему нельзя добавлять незнакомцев.

Пример: Если кто-то предлагает встретиться в реальной жизни, ребенок должен сначала рассказать вам.

4. Учите проверять информацию

Покажите, как отличать настоящие сайты от фейковых (например, "vk.com" — это официально, а "vk-login.ru" — нет). Научите не открывать подозрительные ссылки и не скачивать файлы от незнакомцев.

Совет: Попросите ребенка спрашивать вас, если он сомневается в сообщении или сайте.

5. Следите за экранным временем

Ограничьте время в интернете, чтобы ребенок не стал зависимым. Договоритесь о правилах: например, не больше 2 часов в день на соцсети.

Пример: Установите приложение для контроля экранного времени или договоритесь выключать Wi-Fi после 21:00.

6. Будьте примером

Соблюдайте цифровую гигиену сами: не делитесь личной информацией, используйте надежные пароли, проверяйте ссылки. Дети учатся, глядя на вас.

Совет: Покажите ребенку, как вы проверяете сообщения или сайты перед тем, как на них кликать.

7. Обсуждайте кибербуллинг

Расскажите, что делать, если кто-то пишет гадости: не отвечать, сделать скриншот, заблокировать и сообщить вам. Поддерживайте ребенка, чтобы он не боялся делиться проблемами.

Пример: Если одноклассники создали чат для травли, помогите ребенку выйти из него и обратитесь к учителю.