

# 10 СОВЕТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ



НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР ПОМОЩИ  
ПРОПАВШИМ И ПОСТРАДАВШИМ ДЕТЯМ  
НАЙТИРЕБЕНКА.РФ



лига  
безопасного  
интернета



Сайт  
[ligainternet.ru](http://ligainternet.ru)

# СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ СТОИТ ПРОВОДИТЬ В ИНТЕРНЕТЕ?

1. Для развлечения и общения с настоящими друзьями Интернет не нужен, нужна реальная жизнь. Сокращай время пользования Интернетом! Отводи для общения в виртуальном мире не более 1 часа в день. Не позволяй социальным сетям отбирать у тебя здоровье и перспективы!
2. Анонимность в сети - миф. Всё, что мы выкладываем в Интернете, остаётся там навсегда.



- 3. Проводи больше времени в реальной жизни:** общайся с друзьями, родителями, найди себе действительно интересное увлечение, читай, занимайся спортом, придумывай и реализуй полезные социальные проекты, помогай людям, включайся в общественную деятельность, смелее используй свои таланты.
- 4. Будь бдителен! В Интернете много мошенников, которые охотятся за твоими деньгами и данными.** Есть и такие преступники, целью которых является испортить как можно больше детей или загубить их жизнь. Некоторые делают это за большие деньги, продавая снимаемые детьми видео и фотографии, а некоторые потому, что психически больны. Однако понять это, общаясь в Интернете, невозможно. Просто не подпускай к себе незнакомых людей и не позволяй им сделать из тебя свою жертву.
- 5. Не выкладывай свои персональные данные в Интернет!** Помни, что отправлять их не стоит даже друзьям.
- 6. Закрой свои страницы в соцсетях от посторонних!** Будь осторожен с незнакомцами в Интернете, а если кто-то из них задает тебе странные вопросы, навязывает общение или ведет себя агрессивно – блокируй такого человека и не продолжай общение.
- 7. Не бойся рассказать родителям о своих проблемах!** Если кто-то решит тебя обижать, травить, угрожать тебе, даже если ты попадешься на удочку мошенников, родители смогут помочь тебе и подскажут, как надо поступить.
- 8. Помни, что из Интернета ничего не удаляется!** Если ты не хочешь, чтобы какие-то твои фото или посты увидели все друзья и знакомые – лучше вообще их не выкладывай.
- 9. Не верь всему, что написано в Интернете!** В сети много вранья, многие заголовки пишутся просто для того, чтобы привлечь внимание. Если есть сомнения по поводу новости – лучше проверь, скорее всего это фейк.
- 10. Соблюдай в Интернете все те же правила, которые ты соблюдаешь в реальной жизни.** Общайся с людьми так же, как хотел бы, чтобы они общались с тобой.

## **НЕ СЛЕДУЙ МОДЕ!**

**Социальные сети – самый верный способ «убить время». Сетевые развлечения поглощают его без остатка. Но с головой погружаясь в виртуальный мир, мы забываем про друзей, близких, учебу, работу, активный отдых и развитие.**

Тебе может показаться, что не иметь профиля в социальной сети – это странно, но на самом деле все вовсе не так. Если у тебя нет профиля в соцсети – поздравляем! Ты уже победил! Ведь теперь у тебя будет гораздо больше времени на полезные вещи: учебу, спорт, настоящую, не сетевую дружбу!

Все больше россиян признаются, что соцсети приносят им больше негативных эмоций: печаль, обиду, зависть. Отказ от соцсетей поможет стать по-настоящему счастливым.

Современные соцсети созданы не для общения. Они созданы для рекламы, для продажи товаров и услуг, навязывания чужого мнения. А если у тебя нет соцсетей – ты мыслишь и думаешь самостоятельно!

**НЕ ПОГРУЖАЙСЯ  
В ИНТЕРНЕТ С ГОЛОВОЙ!  
ЖИВИ РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНЬЮ!**

