

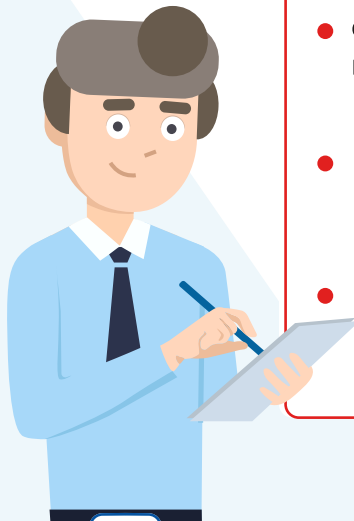


ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ. ПРОФИЛАКТИКА ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

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. 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

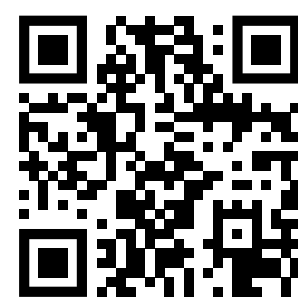
Сервис «Семья рядом» от Beeline

- 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.

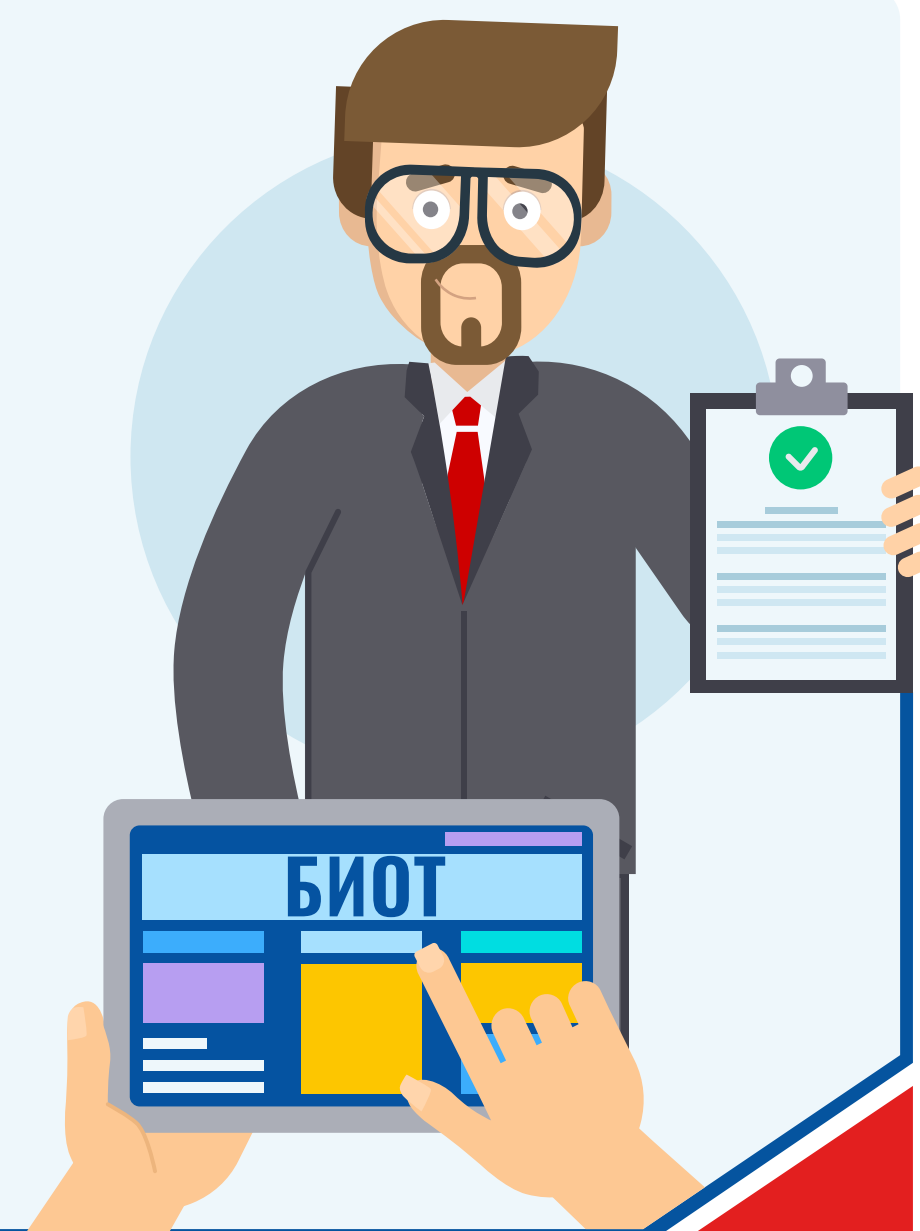
РЕКОМЕНДАЦИИ МЕЖДУНАРОДНЫХ И РОССИЙСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ ПО ВОПРОСАМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

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



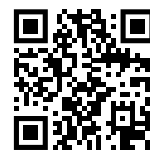
РЕКОМЕНДАЦИИ РОСПОТРЕБНАДЗОРА

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 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

