

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.



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

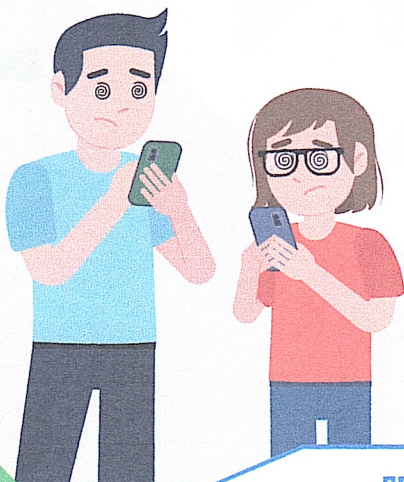
ПРИЧИНЫ

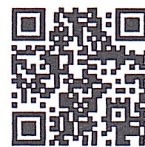
ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

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. 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



Небезопасное общение с незнакомыми людьми в сети



Доступ к нежелательному контенту



Манипуляции со стороны злоумышленников



Утечка персональных данных из-за неосторожного поведения



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

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»

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



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

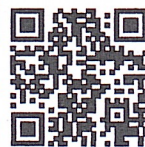


ПРИЗНАКИ ПОТЕНЦИАЛЬНО ОПАСНОГО САЙТА



- Запрос персональных данных
- Форумы с вредоносными обсуждениями
- Отсутствие модерации
- Появляется в спаме или массовых рассылках





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

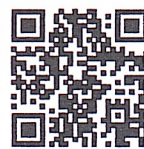
- Контроль безопасности
- Управление временем
- Интернет-защита
- Мониторинг активности



Родительский контроль Kroha

- Геолокация
- Контроль времени
- Фильтрация контента
- Уведомления





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



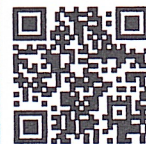
5 Развитие саморегуляции

- 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



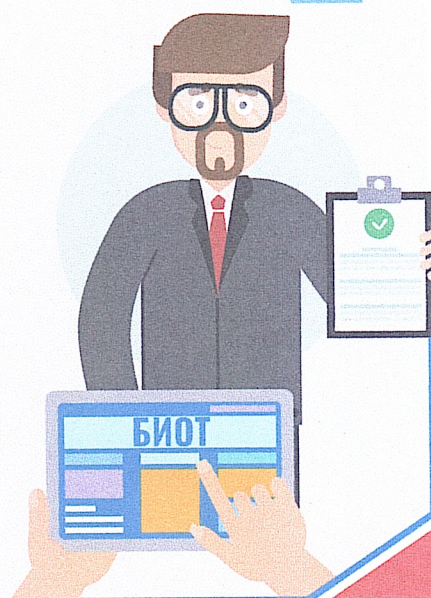
ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ. РЕКОМЕНДАЦИИ МЕЖДУНАРОДНЫХ И РОССИЙСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ ПО ВОПРОСАМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

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



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%

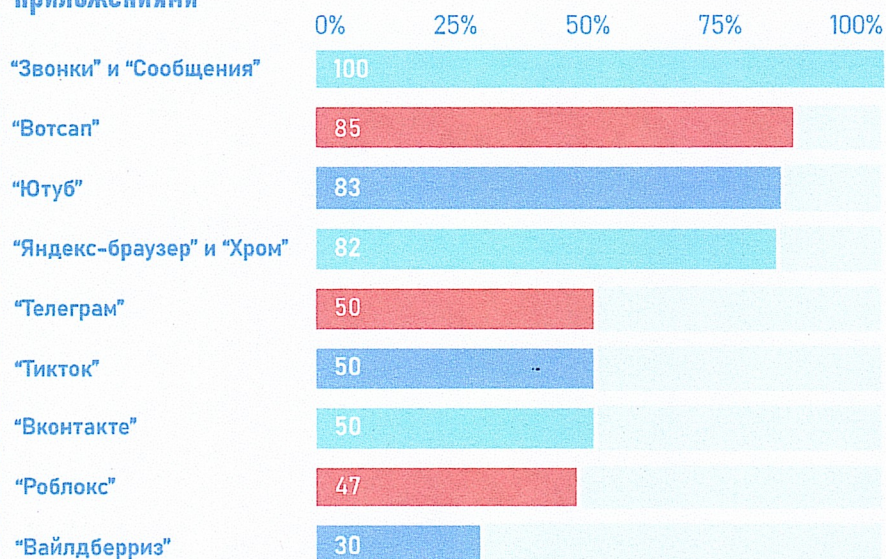
Онлайн-угрозы и безопасность

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

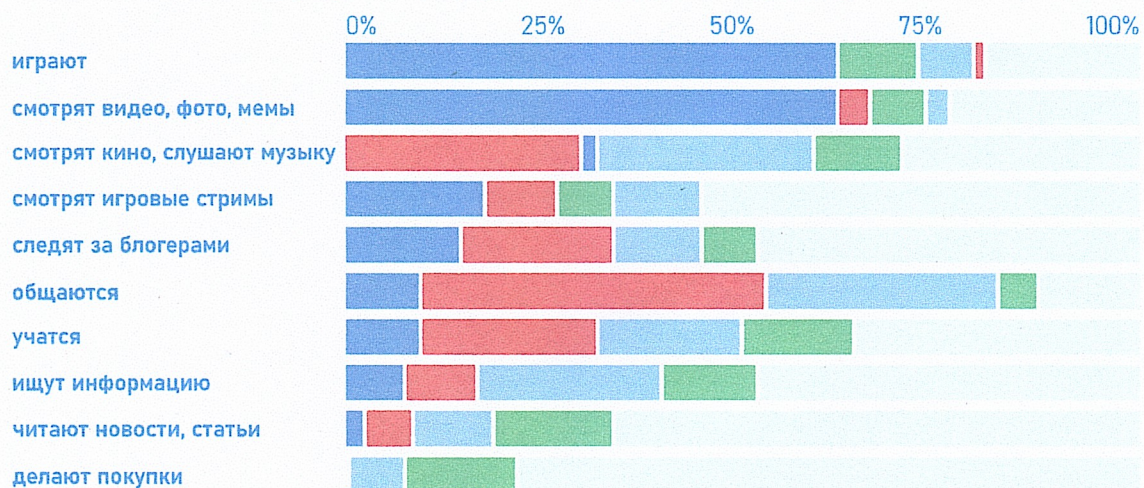




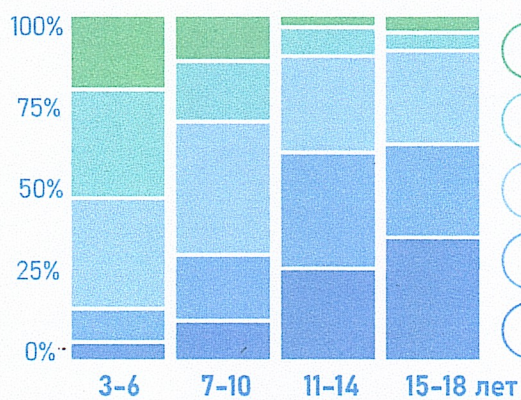
Что делают дети в гаджетах

Доля опрошенных детей, %

● 3-6 лет ● 7-10 лет ● 11-14 лет ● 15-18 лет



Сколько времени проводят в гаджетах дети разных возрастов



Динамика активности детей в социальных сетях

