

## Куда обратиться при Интернет – угрозах, Интернет-зависимости, если понадобилась помощь?

### За психологической помощью:

Горячая линия центра экстренной психологической помощи МЧС России  
г.Москва 8-499-216-50-50,

Всероссийский детский телефон доверия, 8-800-2000-122, круглосуточно.  
Звонок с любого телефонного номера, в том числе мобильного —  
бесплатный.

Детский телефон Доверия по Московскому региону, 8-495-624-60-01,  
круглосуточно.

Московская служба психологической помощи населению, 051,бесплатно,  
круглосуточно.

Всероссийский телефон доверия для женщин, подвергшихся насилию  
"Анна", 8-800-7000-600, с 9 до 21 часа по московскому времени.

### По вопросам интернет и игровой зависимости:

Помощь детям при интернет - зависимости в Морозовской больнице.

Получить консультацию специалиста и записаться на прием можно по  
телефонам регистратуры Неврологического отделения КДЦ Морозовской  
ДГКБ ДЗМ (г. Москва Пожарский пер., 7)

8-495-695-229 8-495-695-0159 или 8-495-637-5415

Регистраторам, осуществляющим запись, обязательно надо сказать: «ребенку  
требуется консультация по поводу зависимости от компьютера».

Филиал №7 ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»

Москва, Шверника ул., д. 10 «А»

Амбулаторно реабилитационное отделение:

бесплатные реабилитационные программы для игроков (взрослые);

помощь родственникам

Возможность получить одну консультацию анонимно, очно.

Детский наркологический центр МНПЦ наркологии ДЗМ. «Квартал».

Лечение интернет-зависимости, группы для интернет-зависимых и их родителей.

Ленинский пр., 89а.

Регистратура: (499)783-27-67

Ординаторская: (499)783-27-63

Социальная служба: (499)132-88-32

Работают с жителями г. Москвы до 18 лет, очно, консультируют по телефону.

Центр профилактики табакокурения и нехимических зависимостей МНПЦ наркологии ДЗМ

Помощь при нехимических зависимостях.

Адрес: улица Остоженка, 53а.

Время работы: с 8.00 до 20.00

Телефон регистратуры: 8 (499)-245-07-48

### **В органы охраны правопорядка:**

При обнаружении в интернете детской порнографии и другого запрещенного контента:

Горячая Линия Фонда Дружественный Рунет <http://www.friendlyrunet.ru/>.

Прием сообщений от граждан о наличии на страницах сайтов в сети Интернет противоправной информации на [портале Роскомнадзора](#).

### **Безопасность в интернете:**

- Обзор средств родительского контроля  
<http://zoom.cnews.ru/publication/item/25940/1>
- Правила безопасной работы в интернете от компании Microsoft  
<http://www.microsoft.com/rus/protect/default.aspx>
- Ролики по безопасному использованию интернета от компании Google  
<http://www.youtube.com/watch?v=3Ap1rKr0RCE>  
<http://www.youtube.com/watch?v=5YhdS7rrxt8&feature=channel>  
<http://www.youtube.com/watch?v=AMCsvZXCd9w&feature=channel>



**ТВОЯ БЕЗОПАСНОСТЬ  
В ИНТЕРНЕТЕ**

В Европе свыше 13 миллионов детей, как ты, регулярно пользуются Интернетом. Если ты ищешь информацию по своему домашнему заданию или только хочешь повеселиться, то Интернет – замечательное место, но ты должен знать об опасностях и следовать советам:

## НЕ НАЖИМАЙ НЕИЗВЕСТНЫЕ ССЫЛКИ

Когда ты общаешься в чатах и интернет-пейджерах или получаешь письмо, никогда не нажимай непосредственно на ссылку. ЕСЛИ ОНА ПРИШЛА ОТ НЕЗНАКОМОГО ЧЕЛОВЕКА, ЛУЧШЕ НЕ ОБРАЩАТЬ НА НЕЕ ВНИМАНИЯ.



## НЕ СКАЧИВАЙ ФАЙЛЫ ИЗ НЕИЗВЕСТНЫХ ИСТОЧНИКОВ

Без сомнения, ты часто получаешь сообщения, предлагающие тебе скачать фото, песню или видео. ИНОГДА ТАКИЕ ФАЙЛЫ МОГУТ ОТПРАВЛЯТЬСЯ НЕ ЧЕЛОВЕКОМ ИЗ ТВОИХ КОНТАКТОВ, А ВИРУСОМ, КОТОРЫЙ ЗАРАЗИЛ ЕГО КОМПЬЮТЕР И ПЫТАЕТСЯ РАСПРОСТРАНИТЬСЯ СРЕДИ ДРУГИХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ.



Именно по этой причине ты должен всегда спрашивать своего знакомого, действительно ли он отправил тебе сообщение или файл. Если он этого не делал, сообщи ему, что его компьютер заражен. Пусть он сообщит своим знакомым, которые получили от него подобное сообщение или файл, чтобы они не открывали их и

## НЕ ОТКРЫВАЙ ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ ФАЙЛЫ



Если твое решение безопасности говорит тебе, что файл содержит или может содержать угрозу, не открывай файл. ПРОСТО УДАЛИ ЕГО.

## НЕ ОБЩАЙСЯ С НЕЗНАКОМЦАМИ

В чатах или системах обмена мгновенными сообщениями Ты НИКОГДА НЕ МОЖЕШЬ БЫТЬ УВЕРЕН В ТОМ, КТО С ТОБОЙ ОБЩАЕТСЯ. Никогда не заводи дружбу с незнакомцами, и ни под какими предложениями не соглашайтесь на встречу с ними в реальной жизни.



## НЕ РАСПРОСТРАНЯЙ В ИНТЕРНЕТЕ ЛИЧНУЮ ИНФОРМАЦИЮ



Никогда не отправляй свою личную информацию (твои данные, фотографии, адрес и пр.) по электронной почте и через системы обмена мгновенными сообщениями, а также никогда не публикуй такого рода информацию в блогах и форумах. Кроме того, будь внимательным при создании профилей в таких сервисах, как Facebook или MySpace.

Ты никогда не должен размещать такую конфиденциальную информацию, как твой возраст и твой адрес проживания. Также рекомендуем тебе не использовать свое настоящее имя, а пользоваться псевдонимом или ником.

## ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ЗАМАНЧИВЫХ ПРЕДЛОЖЕНИЙ РАБОТЫ

Как правило, никто ничего не дает просто так. Если ты получил фантастическое предложение работы от неизвестных пользователей, то НЕ ОБРАЩАЙ НА НЕГО ВНИМАНИЯ.



**ПСИХОЛОГИ ВЫДЕЛЯЮТ  
СЕРЬЕЗНЫЕ ОПАСНОСТИ, С  
КОТОРЫМИ ДЕТИ  
ВСТРЕЧАЮТСЯ  
НЕПОСРЕДСТВЕННО В СЕТИ:**

• Доверие к сверстникам, которые на самом деле таковыми не являются и, общаясь в Сети, могут соблазнить последних на совершение непристойных действий.

• Доступ к порнографии. Дети могут наткнуться на порнографию ввиду ее широкого распространения в сети.

• Неподходящий контент - сайты с деструктивным содержанием, например, с инструкциями по изготовлению бомбы.

• Внимание к детям, много играющим в сетевые игры с насилием. Эти дети ведут себя более агрессивно. Родителям надо знать, в какие игры играет ребенок, быть готовыми предложить конструктивную альтернативу.



**Линия помощи «Дети онлайн»**

Детям и подросткам:

- Если тебя оскорбляют и преследуют в интернете,
- Если тебе делают неприличные предложения в интернете,
- Если ты столкнулся с опасностью во время пользования сетью интернет или мобильной связью,

**Обратись на линию помощи «Дети онлайн»**

Тебя выслушают и помогут

**Звоните по телефону: 8-800-25-000-15**

звонок по РФ бесплатный

Приём звонков осуществляется по рабочим дням с 9 до 18 часов

Или пишите по адресу:

helpline@

detionline.org

Ppt4WEB.ru



**СОВЕТЫ  
РОДИТЕЛЯМ И  
ДЕТЯМ**



**Совет для родителей.**

- Стимулируйте общение с друзьями, позволяя домой приглашать одноклассников, покупая билеты в кино и на футбольные матчи, отдавая в спортивные секции. Не забывайте сами проводить с детьми время, хотя бы в выходные дни.
- Школьник должен делать уроки самостоятельно, прибегая к услугам интернета, только лишь, для получения необходимой информации, а анализировать и делать выводы он должен сам.
- Более того, нужно объяснить ребенку, что информация, представленная в интернете на «щекотливую» тему, очень далека от реальной жизни, и не стоит его внимания. Также, существуют современные программы, которые имеют функции, удаляющие из «поисковика» сайты определенного характера

## Как уменьшить опасность Интернета?



**Никогда не сохраняй на компьютере**, даже личном, пароли для входа на различные сайты.

**Не используй** одинаковые пароли и логины на разных сайтах.

**Не используй** в качестве пароля данные, которые так или иначе фигурируют в «открытой форме» — дату рождения, имя, фамилию и т.п.

**Не храни пароли** в текстовых файлах на компьютере – эти данные могут быть украдены шпионской программой.

**Заведи несколько почтовых ящиков** на разных серверах. Это нужно при регистрации на различных сайтах, требующих «привязки» к электронному адресу.

**Увидев на чужой страничке** или стороннем сайте свои фото или данные, размещенные без твоего согласия, сделай «моментальный снимок» экрана – если начнется разбирательство, то у тебя будут доказательства!

**Не открывай сообщения**, попавшие в папку «Спам» — удаляй их без прочтения!

**Регулярно обновляй антивирусную программу.** Вставив в компьютер флешку (даже свою), прежде чем открывать, проверь ее на наличие вирусов.



## Как обезопасить интернет-общение?

**Никогда не сообщай собеседнику слишком много о себе** (адрес, номер телефона, паспортные данные и т.п.). Даже если переписываешься с подружкой детства, живущей этажом ниже. Ведь ее аккаунт может быть взломан, а ты можешь не сразу догадаться, что вместо подруги тебе пишет мошенник!

**Определить «реальность» человека**, с которым ты общаешься **в социальной сети**, можно, обратив внимание на фотографии на его страничке (если фотографий много, сделаны они в разных местах, и на всех изображен один и тот же человек, то, скорее всего, скрывать этому пользователю нечего).

**Если ты собираешься встретиться в реальности с человеком**, с которым познакомилась в Интернете, обязательно **попроси его пообщаться хоть раз по видеосвязи**. По крайней мере, если вместо прекрасного принца с аватарки с тобой заговорит совсем не он, ты узнаешь об этом сразу, а не на месте свидания!

**Старайся оставаться в рамках темы форума или болтовни «ни о чем».** Не поднимай темы проблем на работе, обсуждения конкретных людей, собственного финансового положения и т.п. – анонимность анонимностью, но вдруг тебя рассекретят?

**Не выкладывай на персональных страничках** данные, которые красноречиво расскажут о твоём уровне доходов – марку мобильного телефона, автомобиля, названия магазинов и увеселительных заведений, которые ты посещаешь, и т.п. Опасность Интернета в том, что подобными данными часто пользуются грабители и всевозможные мошенники.

**Удаляй старые письма и сообщения** – если аккаунт будет взломан, то взломщики их хотя бы не прочтут!

## ВРЕДОНОСНЫЕ ПРОГРАММЫ

**А)** Никогда не открывайте никаких вложений, поступивших с электронным письмом, за исключением тех случаев, когда вы ожидаете получение вложения и точно знаете содержимое такого файла.

**Б)** Скачивайте файлы из надежных источников и обязательно читайте предупреждения об опасности, лицензионные соглашения и положения о конфиденциальности.

**В)** Регулярно устанавливайте на компьютере последние обновления безопасности и антивирусные средства.



*Помните! Пиратство, по сути, обычное воровство, и вы, скорее всего, вряд ли захотите стать вором. Знайте, что подлинные (лицензионные) продукты всегда выгоднее и надежнее пиратской продукции*

*Помните, что нельзя играть на деньги. Ведь в основном подобные развлечения используются создателями для получения прибыли. Игроки больше теряют деньги, нежели выигрывают*