



ПРОФИЛАКТИКА
федеральный центр

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ МОЖЕТ ПРОВОДИТЬ РЕБЁНОК У ЭКРАНА?

Суммарная ежедневная продолжительность работы с электронными устройствами, оборудованными экранами (компьютерами, планшетами, смартфонами и пр.)



ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 2-3 ЛЕТ

Максимально исключить гаджеты.
Заменить экранное время на сенсорную
игру с реальными объектами
(игрушки, природные элементы)



ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 2-3 ЛЕТ

не более 20 минут в день

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-7 ЛЕТ

не более 1 часа в день

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ

не более 1,5 часа в день

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 11 ДО 16 ЛЕТ

не более 2 часов в день



Согласно Письму Министерства образования и науки РФ от 24.07.2025 № МН-6/2164
«О направлении методических рекомендаций»



КАКИЕ РИСКИ ЕСТЬ В ИНТЕРНЕТЕ?

- **Фишинговые атаки.** Фишеры маскируются под официальные ресурсы и службы, пытаются обмануть пользователей и украсть личные данные, пароли и финансовую информацию.
- **Кража персональных данных.** Утечка персональной информации может привести к финансовым потерям, шантажу или другим негативным последствиям.
- **Интернет-мошенничество.** Детей привлекают яркие рекламные объявления и заманчивые предложения, такие как бесплатные подарки, скидки или участие в розыгрышах. Однако зачастую подобные акции оказываются приманкой для хищения денег или компрометации аккаунтов.
- **Буллинг и травля в сети.** Онлайн-травля способна нанести серьезный психологический ущерб ребенку, приводя к депрессии, замкнутости и даже самоубийству.
- **Нецелесообразное использование Интернета.** Подростки нередко теряют контроль над временем, проводимым онлайн, что негативно сказывается на учебе, здоровье и социальной активности.





ПРОФИЛАКТИКА
федеральный центр

КАК ПОМОЧЬ ВЫЯВИТЬ ФЕЙКИ И БОТЫ СРЕДИ АККАУНТОВ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ?



- Мало публикаций.
- Отсутствие аватарки.
- Несоответствие имени профилю: странные имена типа набор букв, цифр или бессмысленных символов.
- Подозрительная активность: профиль подписан на большое число случайных сообществ или страниц, подписчики которого абсолютно разные тематики.

- Шаблонные комментарии.
- Минимальное взаимодействие: нет реакции на личные сообщения, отсутствие обсуждений с другими пользователями.
- Нереалистичные фото: в странных ракурсах, низкое качество, снимки знаменитостей, стоковые изображения.
- Круглосуточная активность.
- Использование коротких ссылок.
- Странная статистика: количество подписчиков значительно превышает количество опубликованных постов или лайков.





ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ОНЛАЙН-ПОКУПОК

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

- Объясните основы финансовой грамотности: познакомьте ребёнка с понятием бюджета, накопления, расходов и экономии.
- Учите сравнивать цены и выбирать качественные товары.
- Научите ребёнка проверять надёжность сайта магазина и защиту платежей.
- Старайтесь ограничить импульсивные покупки ребёнка, поощряя размышления и взвешенный подход к приобретению вещей.
- Договоритесь заранее о совместных обсуждениях крупных покупок, чтобы оценить целесообразность приобретения.
- Включите ребёнка в процесс планирования семейных трат, позволяя ему видеть реальные финансовые потоки и учиться распределять бюджет.
- Исключить неограниченный доступ ребёнка к платёжным средствам.

ПОЧЕМУ КОНТРОЛИРОВАТЬ ОНЛАЙН-ПОКУПКИ ВАЖНО?

- Дети и подростки нередко совершают необдуманные покупки, соблазненные яркой рекламой или скидками.
- Незрелость финансового сознания может привести к накоплению долгов, кредитов и микрозаймов.
- Погруженность в мир потребления снижает мотивацию к активному отдыху, творчеству и спорту.
- Множество рекламных предложений способно утомлять мозг и вызывать усталость от принятия решений.
- Желание обладать дорогими вещами иногда связано с неуверенностью в себе, чувством неполноценности и желанием привлечь внимание сверстников.





ПРОФИЛАКТИКА
федеральный центр

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО БОРЬБЕ С КИБЕРБУЛЛИНГОМ

- Создайте атмосферу доверия между вами и вашим ребёнком, позволяющую свободно обсуждать любые темы, включая неприятные ситуации.
- Регулярно контролируйте цифровые устройства. Узнайте, какими приложениями пользуются ваши дети, периодически проверяя настройки конфиденциальности и безопасность аккаунтов.
- Настройка фильтров и блокировки. Помогите ребёнку настроить фильтры на нежелательную рекламу и спам, заблокировать подозрительных пользователей.
- Объясняйте детям особенности разных платформ и потенциальных опасностей каждой из них.
- Составьте договор с детьми относительно использования гаджетов, устанавливающий временные рамки и обязанности.
- Если ситуация выходит из-под контроля, обратитесь за консультацией к специалисту-психологу.
- Объясните ребёнку, что нельзя оставлять без внимания случаи оскорбления или издевательства над кем-либо в сети.
- Поддерживайте эмоциональное благополучие ребёнка. Чаще проводите время вместе, участвуйте в общих занятиях, обеспечивайте поддержку и понимание.



Сохраните психоэмоциональное здоровье вашего ребёнка и создайте благоприятную обстановку для его нормального роста и развития.





ЧТО ТАКОЕ КИБЕРБУЛЛИНГ И КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?



Кибербуллинг – это форма травли, осуществляемая через интернет-ресурсы, соцсети, мессенджеры и другие средства коммуникации.



Цель – вызвать чувство унижения, страха, подавленности, изоляции жертвы путём угроз, распространения сплетен, оскорблений и преследования.

Признаки того, что ребёнок подвергается кибербуллингу.

- Избегает разговоров о своей онлайн-жизни.
- Часто испытывает плохое настроение после использования гаджетов.
- Теряет аппетит, плохо спит, проявляет апатию.
- Его популярность резко падает в кругу сверстников.
- Возникают трудности в учебе, ухудшается успеваемость.
- Постарался внезапно удалить свою страницу в соцсети или удалил старые посты.





ПРОФИЛАКТИКА
федеральный центр

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ: ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТИ

Польза компьютерных игр

- Игры стимулируют мышление, память, реакцию и способность быстро принимать решения.
- Многопользовательские игры помогают развивать коммуникативные навыки и умение работать в команде.
- Некоторые исследования показывают, что умеренное игровое время помогает снять стресс и напряжение.
- Существуют образовательные игры, способствующие изучению иностранных языков, математики, физики и других дисциплин.

Потенциальный вред

- Чрезмерное увлечение компьютерными играми может стать причиной психологической зависимости, приводящей к проблемам с учёбой, общением и здоровьем.
- Долгое сидение за компьютером негативно влияет на зрение, осанку и общее физическое состояние организма.
- Агрессивные и жестокие игры могут способствовать повышению уровня агрессии и снижению эмпатии.
- Современные игры требуют вложений денег на покупку дополнительного оборудования, подписки и внутриигровые покупки.

Как предотвратить развитие игровой зависимости?

- Определите ежедневные лимиты игрового времени и строго следите за соблюдением этих ограничений.
- Обсудите пользу и вред, чтобы ребёнок осознанно подходил к выбору игровых занятий.
- Предлагайте альтернативные виды досуга.
- Просматривайте содержимое любимых игр ваших детей, убедитесь, что они соответствуют возрасту и интересам ребёнка.
- Создавайте семейные мероприятия, чтобы отвлечь ребёнка от монитора и укрепить семейную связь.
- Ограничьте собственное время, проведённое за гаджетами, демонстрируйте активный образ жизни.

