



# КІБЕРБУЛІНГ

НЕПРИЄМНІ ПОВІДОМЛЕННЯ,  
КОМЕНТАРІ,  
ПОСИЛАННЯ НА ТВІЙ ПРОФІЛЬ



## БЛОКУЙ

тих, хто ображає тебе в інтернеті  
або через мобільний телефон

## ЖАЛІЙСЯ

на сторінку кривдника адміністрації  
соцмережі  
Не знаєш як?  
Запитай дорослих

## НЕ ВІДПРАВЛЯЙ

приватних та інтимних фото або  
повідомлень

## ПАМ'ЯТАЙ

Все, що ти робиш в інтернеті,  
залишається у кіберпросторі, навіть коли  
ми видаляємо інформацію.

## ТЕЛЕФОНУЙ

на Національну дитячу "гарячу" лінію

0 800 500 225

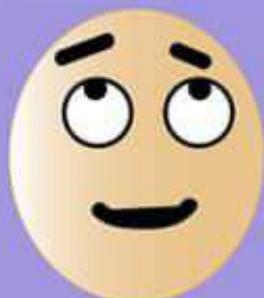
або 116 111

з 12:00 до 16:00

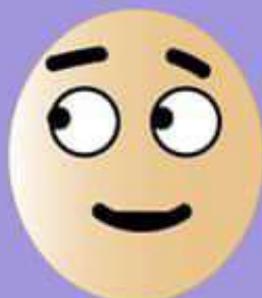
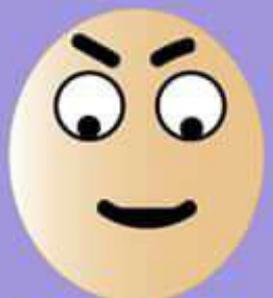


# Вправи для очей для тих, хто працює за комп'ютером

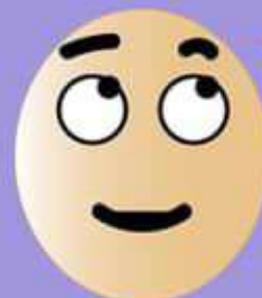
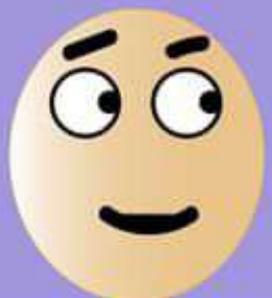
Зарядку проводьте двічі на день в один і той же час



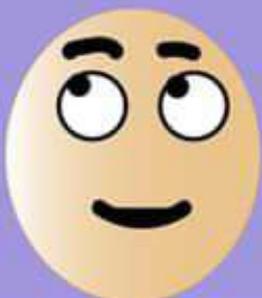
**6 разів**  
подивитись  
вгору-вниз



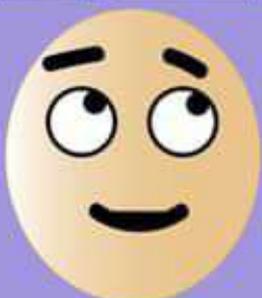
**6 разів**  
подивитись  
праворуч-ліворуч



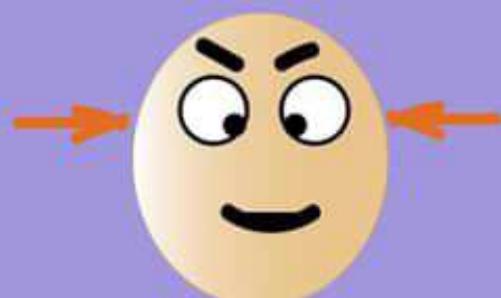
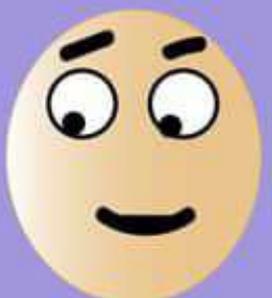
**6 разів**  
обвести очима коло  
за часовою стрілкою  
та проти неї



**6 разів**  
швидко покліпати  
очима



**6 разів**  
перевести погляд  
з одного кута в інший  
за діагоналями  
квадратів



**6 разів**  
звести зіниці  
до перенісся

## Правила безпеки під час роботи в інтернеті

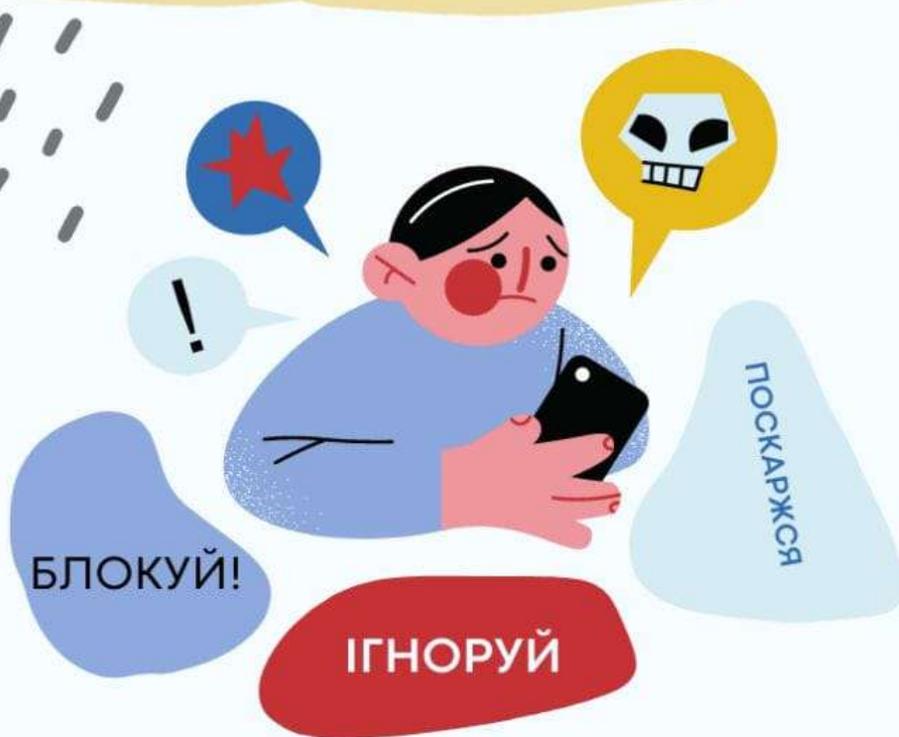


- ✓ Використовуйте ліцензійні антивірусні програми та регулярно оновлюйте антивірусні бази;
- ✓ Не друкуйте особисті дані та дані своєї сім'ї на незнайомих сайтах;
- ✓ Не розповідайте про статки своєї сім'ї під час спілкування у чаті, в соціальних мережах;
- ✓ Нікому не роздавайте свої паролі;
- ✓ Не спілкуйтеся в інтернеті з незнайомими людьми – ви не знаєте, хто знаходиться по той бік екрана.
- ✓ Будьте уважні, коли працюєте в інтернеті – звертайте увагу на англомовні повідомлення для відвідувачів сайтів;
- ✓ Не поспішайте користуватися «безкоштовними» пропозиціями: ви можете встановити шкідливе програмне забезпечення;
- ✓ Не користуйтеся носіями інформації і програмним забезпеченням сумнівного походження;
- ✓ Ніколи не відкривайте листи, які з'явилися у вашій електронній скриньці, якщо не можете визначити відправника.



Пам'ятку підготували соціально-психологічна служба  
спеціалізованої школи №247  
К.С. Мовчан, А.М. Касянчук

# ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ БАТЬКИ ЩОБ ПОПЕРЕДИТИ КІБЕРБУЛІНГ



1. Встановіть на гаджетах дітей оновлене програмне забезпечення та антивірусні програми

2. Відкрито говоріть з дітьми про те, **як і з ким** вони спілкуються в Інтернеті

3. Спільно з дітьми **встановлюйте правила** щодо того, як, коли та де можна користуватися Інтернетом

4. Звертайте увагу на можливі **ознаки стресу** у дітей, у зв'язку з користуванням Інтернетом

5. **Будьте в курсі** політики школи щодо способів повідомлення про порушення прав дітей, а також майте доступ до номерів місцевих служб підтримки та гарячих ліній.



# ДІТИ І ҐАДЖЕТИ

Негативні наслідки надмірного захоплення ґаджетами:



Проблеми із зором



Ожиріння



Психологічні проблеми



Викривлення постави (сколіоз)



Порушення сну



Розвиток агресії



Психологічна залежність

# Безпека дітей в Інтернеті

За результатами всеукраїнського дослідження, проведеного у співпраці з ЮНЕСКО, 96% українських дітей та підлітків віком від 10 до 17 років користуються Інтернетом, з них 51% не мають уявлення про небезпеки, що чатують на них у Всесвітній Мережі.



Інтернет – це:

- оперативне джерело інформації та розваг;
- освітній ресурс;
- прогресивний засіб спілкування та комунікації;
- величезний простір для творчості.

## Користування Інтернетом дітьми

Перевірка IQ, vkontakte, мейл в on-line грі

Виконання домашнього завдання, IQ, vkontakte, on-line гри, завантаження цікавого контенту



Обговорення подій за день, домовленості хто о котрій зможе зайти в Інтернет, аби продовжити on-line гру в команді з домашнього ПК

6-8 років слухають учителя, рідко передляються картинки на мобільному

9-14 років спілкуються по IQ, vkontakte, SMS, грають ігри в телефоні

15-17 років шукають в мобільному Інтернеті підказки до класних завдань, грають в ігри, спілкуються в IQ, vkontakte

Завантаження контенту, обмін та слухання музики, обговорення результатів on-line ігор

## Пам'ятка учням

- Нікому без дозволу батьків не давати особисту інформацію: домашню адресу, номер домашнього телефону, робочу адресу батьків, їхній номер телефону, назву й адресу школи.
- Якщо знайдете якусь інформацію, що турбує вас, негайно сповістіть про це батьків.
- Ніколи не погоджуватися на зустріч із людиною, з якою ви познайомилися в Інтернеті. Якщо все ж таки це необхідно, то спочатку потрібно спитати дозволу батьків, а зустріч повинна відбутися в громадському місці й у присутності батьків.
- Не посилати свої фотографії чи іншу інформацію без дозволу батьків.
- Не відповідати на невиховані і грубі листи. Якщо одержите такі листи не з вашої вини, то сповістіть про це батьків, нехай вони зв'яжуться з компанією, що надає послуги Інтернет.
- Розробити з батьками правила користування Інтернетом. Особливо домовитися з ними про прийнятний час роботи в Інтернеті і сайти, до яких ви збираєтесь заходити.
- Не заходити на аморальні сайти і не порушувати без згоди батьків ці правила.
- Не давати свої паролі нікому, крім батьків, навіть найближчим друзям.
- Не робити протизаконних вчинків і речей в Інтернеті.
- Не шкодити і не заважати іншим користувачам.



Я – за безпечний Інтернет!



Інтернет – це частина твого життя. Зроби його безпечним!