



Расскажите ребёнку о правилах безопасности



1. не сообщай личные данные

Не рассказывай в интернете свой адрес, номер телефона, школу и другую личную информацию.



2 не открывай подозрительные ссылки

Не переходи по ссылкам от незнакомых людей и из подозрительных сообщений.



3 не разговаривай с незнакомцами

Не общайся в интернете с людьми, которых ты не знаешь в реальной жизни.



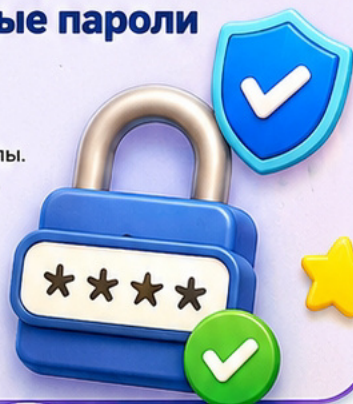
4 спрашивай взрослых

Если что-то непонятно или пугает – обязательно расскажи родителям или другим взрослым, которым доверяешь.



5 используй сложные пароли

Пароль должен быть длинным и содержать буквы, цифры и символы. Не используй простые пароли, такие как 123456 или password.



Клуб Веселых Непосед

https://max.ru/vk_club_neposed

викторины • игры • оформление **БЕСПЛАТНО**



4.

Контролируйте время онлайн

Баланс в интернете – здоровье и хорошее настроение!

1 режим дня

Соблюдайте режим дня – планируйте время для учёбы, отдыха и развлечений!



2 перерывы

Делайте перерывы каждые 30–60 минут для отдыха глаз и тела!



3 прогулки

Больше гуляйте на свежем воздухе и наслаждайтесь природой!



4 спорт

Двигайтесь, занимайтесь спортом – это заряд энергии и отличное настроение!



5 книги

Чтение книг развивает мышление и фантазию!



6 Прмейное с семьёй – общение

важнее любого гаджета!



Интернет – это полезно, если всё в меру!



Клуб Веселых Непосед

https://max.ru/vk_club_neposed

викторины • игры • оформление **БЕСПЛАТНО**

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ИНТЕРНЕТЕ

Консультация для родителей





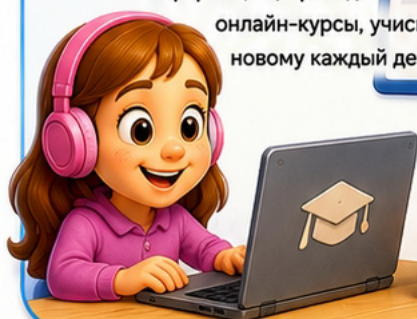
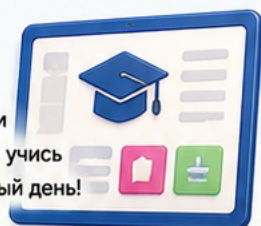
Полезный интернет

Интернет – это мир возможностей!
Используем его с умом и пользой!



1 обучение

Находи нужную информацию, проходи онлайн-курсы, учишь новому каждый день!



2 творчество

Рисуй, создавай музыку, пиши истории, делай видео и делись своими идеями!



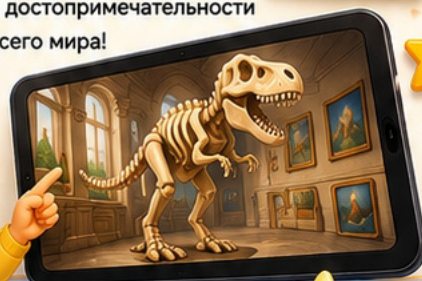
3 познавательные видео

Смотри обучающие и интересные видео, узнавай удивительные факты о мире!



4 виртуальные музеи

Путешествуй, не выходя из дома! Исследуй музеи, выставки и достопримечательности всего мира!



5 развивающие игры

Играй с пользой! Логика, внимание, память и смекалка – тренируйся и развивайся каждый день!



Интернет может быть твоим лучшим помощником! Главное – используй его безопасно и с умом!

Клуб Веселых Непосед

https://max.ru/vk_club_neposed

викторины • игры • оформление **БЕСПЛАТНО**





Общение в интернете



Безопасное общение – залог
хорошего настроения и уверенности в сети!

1 уважительное общение

Будьте вежливы и добры
в переписке. Не обижайте
других и не используйте
грубые слова.



2 не отправлять фото незнакомым

Не делитесь своими фото
с людьми, которых
не знаете в реальной
жизни.



3 не встречаться без взрослых

Не соглашайтесь на встречу
с людьми из интернета без
разрешения родителей.



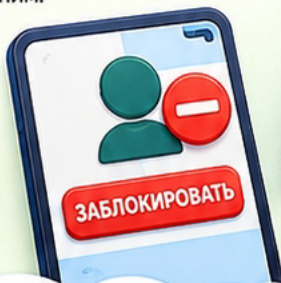
4 сообщать о неприятных сообщениях

Если что-то пугает
или смущает – сразу
расскажите об этом
взрослым.



5 блокировать нарушителей

Если кто-то ведёт себя
неправильно – заблокируйте
этого человека и не общайтесь
с ним.



ТЫ
В БЕЗОПАСНОСТИ!



Клуб Веселых Непосед
https://max.ru/vk_club_neposed

викторины • игры • оформление **БЕСПЛАТНО**





Безопасный интернет – счастливое будущее!

1



Не сообщай
личные данные.



2



Не доверяй
незнакомцам.



3



Пользуйся
сложными паролями.



4



Советуйся
с родителями.



5



Сообщай
о подозрительных
сообщениях.



6



Интернет должен
приносить пользу!



Клуб Веселых Непосед

https://max.ru/vk_club_neposed

викторины • игры • оформление **БЕСПЛАТНО**

4.

Контролируйте время онлайн



Баланс между онлайн и офлайн – залог здоровья и гармонии!



1 режим дня

Составьте расписание дня и придерживайтесь его. Чёткий режим помогает правильно распределять время.

МОЙ РЕЖИМ ДНЯ

- Учёба ☒
- Игры ☒
- Отдых ☒
- Прогулка ☐
- Сон ☐

2 перерывы

Делайте регулярные перерывы от экрана. Каждые 45–60 минут – пауза для глаз и отдыха.

ОТДОХНИ
5–10 МИНУТ!



3 прогулки

Больше времени проводите на свежем воздухе. Прогулки укрепляют здоровье и улучшают настроение!



4 спорт

Занимайтесь спортом ежедневно. Движение – это энергия, сила и отличное настроение!



5 книги

Чтение книг развивает память, воображение и делает нас умнее!



6 семейное общение

Проводите больше времени вместе: разговаривайте, играйте, делитесь впечатлениями. Семья – это главное!



ПРАВИЛО:
ОНЛАЙН ВРЕМЯ
ДОЛЖНО БЫТЬ
ПОЛЕЗНЫМ И
УМЕРЕННЫМ

МОЙ ПЛАН НА НЕДЕЛЮ

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Учёба	✓	✓	✓	✓			
Спорт	✓	✓	✓				
Прогулки	✓	✓	✓		✓	✓	✓
Чтение	✓	✓	✓		✓	✓	
Семья	✓	✓	✓		✓	✓	

Правильный баланс сегодня – здоровое и счастливое будущее завтра!



Защитите устройства



Защита устройств –
первый шаг к безопасности
в интернете!

1 антивирус

Установите антивирус
и регулярно проверяйте
устройство на угрозы.



2 обновления

Обновляйте операционную
систему и приложения.
Это закрывает уязвимости
и защищает от атак.



3 безопасный браузер

Используйте безопасные
браузеры и проверяйте
адреса сайтов.



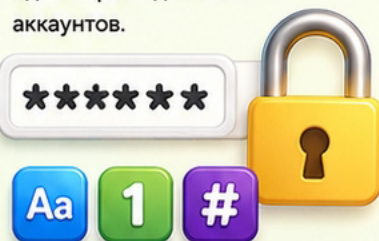
4 родительский контроль

Настройте родительский
контроль, чтобы ограничить
доступ к нежелательному
контенту и приложениям.



5 надежный пароль

Используйте сложные пароли,
сочетая буквы, цифры
и символы. Не используйте
один пароль для всех
аккаунтов.



Клуб Веселых Непосед

https://max.ru/vk_club_neposed

викторины • игры • оформление **БЕСПЛАТНО**

