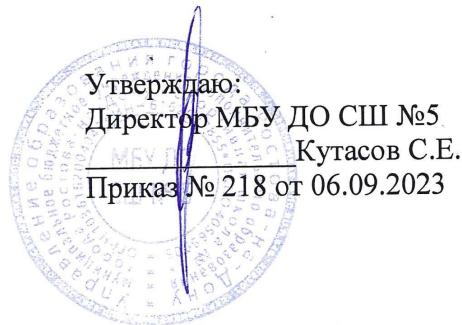


муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Ростова-на-Дону «Спортивная школа № 5»

Принято
На заседании методического
Совета МБУ ДО СШ № 5
Прот. № 2 от 01.09.2023 г.



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
для тренеров-преподавателей

«Цифровая этика и культура»

Авторы-составители:

**Цуцкиридзе К.Г. – педагог-психолог
Беляев А.В. – тренер-преподаватель
Труфанов А.В. – заведующий отделением
Пискарева А.Г. – тренер-преподаватель
Мартышенко Н.В. – тренер-преподаватель**

Ростов-на-Дону
2023

Введение

В современном мире цифровые технологии стали неотъемлемой частью нашей жизни. Дети все чаще используют интернет для обучения, общения и развлечений. Однако вместе с преимуществами цифрового пространства приходят и определенные угрозы, с которыми наши дети должны быть готовы столкнуться.

Цель этих методических рекомендаций – предоставить необходимые знания и инструменты для обеспечения цифровой безопасности детей. Наши рекомендации направлены на то, чтобы помочь детям избежать угроз, связанных с использованием интернета, и научить их безопасному и ответственному поведению в цифровом пространстве.

Задачи наших рекомендаций:

1. Ознакомить детей и родителей с основными принципами цифровой безопасности.
2. Обучить детей распознавать и избегать потенциальные угрозы в интернете.
3. Предоставить информацию о защите личных данных и конфиденциальности.
4. Развить у детей навыки безопасного использования социальных сетей и онлайн-игр.
5. Воспитать у детей критическое мышление и умение оценивать достоверность информации в интернете.
6. Поддерживать психологическое благополучие детей в цифровом пространстве и учить их справляться с негативными эмоциями, вызванными интернет-активностью.

Правила поведения в интернете для подростков

Интернет является важной частью нашей жизни, открывая перед нами множество возможностей для обучения, общения и развлечений. Однако, чтобы сделать ваше пребывание в сети безопасным и приятным, необходимо соблюдать определенные правила поведения. Как педагог-психолог, я хочу предложить вам следующие рекомендации:

1. Берегите личные данные

Не разглашайте личную информацию. Никогда не делитесь своими личными данными (ФИО, адрес, номер телефона, пароли) с незнакомыми людьми или на подозрительных сайтах. Личная информация может быть использована злоумышленниками в целях мошенничества или кибербуллинга.

Настройте приватность. Настройте приватность в социальных сетях, чтобы личная информация была доступна только доверенным лицам. Регулярно проверяйте и обновляйте настройки конфиденциальности.

2. Создавайте надежные пароли

Используйте сложные пароли. Создавайте сложные пароли, состоящие из комбинации букв, цифр и символов. Это затруднит злоумышленникам доступ к вашим аккаунтам.

Не используйте один пароль для разных аккаунтов. Если один аккаунт будет взломан, другие останутся защищены. Регулярно меняйте пароли и не сообщайте их другим людям.

Храните пароли в безопасности. Не записывайте пароли на бумаге или в файлах на компьютере. Используйте специальные программы-менеджеры паролей.

3. Будьте осторожны с незнакомцами

Не общайтесь с незнакомыми людьми. Не общайтесь с людьми, которых вы не знаете в реальной жизни. Помните, что за экраном может скрываться кто угодно.

Не соглашайтесь на личные встречи. Никогда не соглашайтесь на личные встречи с незнакомыми людьми, познакомившимися в интернете. Если встреча необходима, проведите ее в общественном месте и предупредите родителей или друзей.

Сообщайте о подозрительных действиях. Если кто-то в интернете вызывает у вас беспокойство или дискомфорт, немедленно сообщите об этом родителям или преподавателю.

4. Фильтруйте информацию

Проверяйте источники. Будьте критичны к информации, найденной в интернете. Проверяйте источники и не доверяйте всему, что видите онлайн. Используйте надежные и проверенные ресурсы для поиска информации.

Не распространяйте непроверенную информацию. Не распространяйте слухи и непроверенные данные. Это может привести к дезинформации и панике.

Учитесь распознавать фейковые новости. Развивайте критическое мышление и научитесь отличать правдивую информацию от ложной.

5. Проявляйте вежливость и уважение

Будьте вежливы. Общайтесь в интернете так же, как и в реальной жизни: вежливо и с уважением к другим. Помните, что за экраном находятся живые люди с чувствами и эмоциями.

Избегайте агрессии. Избегайте агрессии, хейтспича и оскорблений. Постарайтесь урегулировать конфликты мирным путем и не участвуйте в онлайн-травле.

Уважайте мнение других. Уважайте мнение других пользователей, даже если оно отличается от вашего. Учитесь слушать и понимать другие точки зрения.

6. Защищайтесь от кибербуллинга

Не участвуйте в травле. Не участвуйте в травле и не поддерживайте агрессивные действия против кого-либо. Будьте добры и отзывчивы к другим пользователям.

Сообщайте о кибербуллинге. Если вы стали жертвой кибербуллинга, не отвечайте агрессору и сразу сообщите об этом взрослым. Сохраняйте доказательства (скриншоты, сообщения) и обращайтесь за помощью.

Поддерживайте друзей. Если вы видите, что кто-то подвергается травле, поддержите его и предложите помочь.

7. Осторожно скачивайте и устанавливайте программы

Скачивайте только с проверенных источников. Скачивайте программы и файлы только с проверенных и официальных сайтов. Это снизит риск заражения устройства вредоносным ПО.

Используйте антивирусное ПО. Установите антивирусное программное обеспечение и регулярно его обновляйте. Это поможет защитить ваши устройства от вирусов и других угроз.

Не открывайте подозрительные ссылки. Не открывайте вложения и ссылки в подозрительных электронных письмах и сообщениях. Они могут содержать вредоносные программы.

8. **Безопасное участие в онлайн-играх**

Не делитесь личной информацией в играх. Не делитесь личной информацией и паролями в игровых чатах. Злоумышленники могут использовать эту информацию против вас.

Будьте осторожны с покупками. Будьте осторожны с предложениями о покупке виртуальных товаров и не совершайте покупки на подозрительных сайтах. Используйте только официальные магазины.

Соблюдайте игровые правила. Следите за своим поведением в играх и уважайте других игроков. Соблюдайте правила игры и избегайте мошенничества.

9. **Балансируйте реальную и виртуальную жизнь**

Ограничьте время в интернете. Ограничите время, проводимое в интернете, чтобы сохранить баланс между виртуальной и реальной жизнью. Установите для себя временные рамки и придерживайтесь их.

Участвуйте в оффлайн активностях. Участвуйте в спортивных и других активностях оффлайн, чтобы поддерживать физическое и психическое здоровье. Найдите хобби и увлечения вне интернета.

Отдыхайте от цифровых устройств. Установите время на отдых от цифровых устройств, чтобы избежать перенапряжения. Делайте перерывы во время работы за компьютером и проводите время на свежем воздухе.

10. Интернет-покупки

Покупайте только на проверенных сайтах. Покупайте только на проверенных и безопасных сайтах. Избегайте подозрительных предложений и сайтов без надежных отзывов.

Проверяйте отзывы о продавцах. Проверяйте отзывы о продавцах и избегайте сделок, которые кажутся слишком хорошими, чтобы быть правдой. Используйте надежные платформы для покупок.

Используйте безопасные способы оплаты. Используйте безопасные способы оплаты и следите за банковскими операциями. Никогда не передавайте данные своей карты через ненадежные каналы.

Следуя этим правилам, вы сможете сделать свое пребывание в интернете более безопасным и приятным. Помните, что ваша безопасность и безопасность ваших данных – это ваша ответственность. Будьте внимательны и осознаны в своих действиях в цифровом пространстве.

Способы защиты от хейтспича и агрессии

1. Блокировка и фильтрация контента

Блокируйте агрессоров. Используйте функции блокировки на социальных платформах и в мессенджерах. Это позволит оградить себя от нежелательных контактов и сообщений.

Настройте фильтрацию контента. Многие платформы предоставляют возможность настройки фильтров для скрытия нежелательного контента и комментариев.

2. Приватность и конфиденциальность

Настройте приватность профилей. Убедитесь, что ваши профили в социальных сетях настроены на приватность. Ограничьте доступ к вашей личной информации и публикациям только для доверенных лиц.

Используйте псевдонимы. В некоторых случаях можно использовать псевдонимы вместо настоящего имени, чтобы уменьшить вероятность агрессии.

3. Сообщения о нарушениях

Сообщайте о нарушениях. Используйте функции жалоб на платформах для сообщений о случаях хейтспича и агрессии. Модераторы и администраторы смогут принять меры для удаления нежелательного контента и блокировки агрессоров.

Поддержка со стороны платформ. Многие социальные сети и мессенджеры имеют специальные команды поддержки, которые занимаются вопросами безопасности и могут помочь в случае агрессии.

Принципы работы интернет-безопасности

1. Шифрование данных

Используйте защищенные соединения. При входе на сайты и в приложения убедитесь, что используется защищенное соединение ([https](https://)). Это помогает защитить ваши данные от перехвата.

Шифрование сообщений. В мессенджерах используйте опцию шифрования сообщений для защиты ваших данных от несанкционированного доступа.

2. Антивирусное и антиспам-программное обеспечение

Установите антивирусные программы. Антивирусное программное обеспечение поможет защитить ваше устройство от вредоносных программ и вирусов.

Используйте антиспам-фильтры. Антиспам-фильтры помогут сократить количество нежелательных и агрессивных сообщений в вашей почте и мессенджерах.

3. Регулярное обновление программного обеспечения

Обновляйте приложения и системы. Регулярные обновления программного обеспечения включают исправления безопасности, которые помогают защитить ваше устройство от уязвимостей.

Меры для защиты от агрессии и хейтспича

1. Самоосознание и критическое мышление

Развивайте эмоциональную устойчивость. Укрепляйте свою самооценку и уверенность в себе. Помните, что агрессия в интернете часто является отражением проблем агрессора, а не ваших недостатков.

Практикуйте критическое мышление. Будьте критичны к информации, поступающей из интернета, и не поддавайтесь на провокации.

2. Социальная поддержка

Обратитесь за поддержкой. Если вы чувствуете себя подавленным из-за агрессии в интернете, поговорите с друзьями, родителями или преподавателями. Не стесняйтесь обращаться за помощью.

Поддерживайте других. Если вы видите, что кто-то подвергается агрессии, предложите свою поддержку и помочь.

3. Сохранение доказательств и обращение за помощью

Сохраняйте сообщения. Делайте скриншоты агрессивных сообщений и комментариев. Это может понадобиться, если вы решите обратиться за помощью к администраторам сайта или в правоохранительные органы.

Документируйте инциденты. Ведите записи о случаях хейтспича и агрессии, чтобы иметь четкую картину происходящего.

4. Правовые меры

Знайте свои права. В некоторых странах существуют законы, защищающие граждан от кибербуллинга и агрессии в интернете. Если ситуация выходит из-под контроля, не стесняйтесь обращаться за юридической помощью.

Сообщайте в правоохранительные органы. В случаях серьезных угроз и преследований обращайтесь в правоохранительные органы для получения защиты и поддержки.

Важность уважительного общения в сети

Онлайн-среда стала неотъемлемой частью нашей повседневной жизни, где мы обмениваемся информацией, взглядами и эмоциями. Однако, зачастую в анонимности сети мы можем забывать о важности уважения к другим людям.

Почему важно уважать других в интернете?

1. Создание положительной атмосферы

Уважение к другим участникам сети способствует созданию безопасного и поддерживающего окружения. Когда мы уважаем мнения и чувства других, мы способствуем формированию доверительных отношений и укреплению сообщества.

2. Защита эмоционального благополучия

Негативные комментарии и оскорбительные высказывания могут серьезно повлиять на эмоциональное состояние человека. Уважение к другим помогает предотвратить конфликты и уменьшить воздействие негатива.

3. Развитие коммуникативных навыков

Уважительное общение в сети способствует развитию умения слушать и выражать свои мысли конструктивно. Это важный аспект развития личности и социальных навыков.

Как проявлять уважение в интернете?

- Слушайте и слышите других.** Постарайтесь понять точку зрения другого человека, прежде чем высказывать свои суждения.
- Избегайте оскорблений и провокаций.** Не участвуйте в конфликтных обсуждениях и не используйте оскорбительные выражения.
- Поддерживайте положительное общение.** Поощряйте участников сети своими добрыми словами и поддержкой.

Зачем это важно для вашего развития?

Умение уважать других в интернете не только формирует вас как этичного и ответственного участника сообщества, но и помогает вам лучше понимать и контролировать свои эмоции в различных ситуациях. Это также способствует вашему интеллектуальному и эмоциональному росту, делая вас более открытыми к новым знаниям и взглядам.

Помните, что каждый из нас отвечает за общую атмосферу в интернете, и ваш вклад в уважительное общение может сделать онлайн-пространство более приятным и безопасным для всех.

Список литературы

1. "Подросток в цифровом мире: Руководство для родителей" - Диана Грэббел.
2. "Цифровая грамотность для детей и подростков" - Кэтрин Блумер.
3. "Опасные игры в интернете: Как защитить детей" - Джимми Галловэй.
4. Проект "Цифровое образование" от Министерства образования Российской Федерации (edu.gov.ru) - материалы и ресурсы по цифровой безопасности для школьников, родителей и учителей.

5. Курс "Безопасный интернет" от Медиалитературного центра (medialit.ru) - обучающие материалы о цифровой безопасности и ответственном поведении в интернете.

ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ

Детям до 10 лет

1. Азбука информационной безопасности от Лаборатории Касперского
Лаборатория Касперского подготовила брошюру для учеников младших классов "Азбука информационной безопасности"
- 2.<http://www.smeshariki.ru/parents#3>
Советы от Смешариков: об осторожном поведении в интернет-игре
3. <https://www.rubiring.ru/arkadiy-parovozov-somnitelnyie-sayti/>
Мультфильм "Аркадий Паровоз спешит на помощь – Сомнительные сайты"
4. <https://kids.kaspersky.ru/category/entertainment/multfilmy/>
Анимационный сериал о приключениях мальчика Севы и робота Каспера на просторах интернета.
- 5.<http://krasatatiana.blogspot.com/2009/10/blog-post.html>
Сказка о золотых правилах безопасности в Интернет.
6. <http://www.wildwebwoods.org/popup.php?lang=ru>
Интерактивная игра «Джунгли Интернета» предназначена для детей в возрасте от 7 до 10 лет и призвана научить не теряться при столкновении с угрожающим поведением других пользователей или с негативным содержанием сайтов.
- 7.http://www.spas-extreme.ru/themes/internet_bezopasnost
Интернет-безопасность на портале Спас-Экстрим

Детям от 11 до 14 лет

1. <https://www.edu.yar.ru/azbuka/>
Азбука цифрового мира
2. <http://i-detи.org/comic/>
Комиксы «Приключение Степы в Интернете».
3. <http://i-detи.org/video/>
Подборка обучающих и развивающих видеоматериалов, которые помогут получить представление о приемлемых моделях поведения в Интернете.
4. <http://www.saferunet.ru/teenager/>
Центр безопасного интернета в России: подросткам
5. <https://stepik.org/course/191>
Онлайн-курс "Безопасность в Интернете" от Академии Яндекса для школьников 6-9 классов.
6. <http://www.fcprc.ru/projects/cyberbullying>
ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей». Твой безопасный

кибермаршрут Система консультативной помощи подросткам и родителям в области информационной безопасности в сети Интернет

7. Медиаграмотность

Часть 1. Как жить в медиамире. Учебное пособие разработано Донским государственным технологическим университетом, и направлено на формирование и развитие информационной грамотности обучающихся образовательных организаций.

8. Интернет: возможности, компетенции, безопасность.

Часть 1. Теория

9. Интернет: возможности, компетенции, безопасность.

Часть 2. Практикум

Детям от 15 до 18 лет

1. <https://www.edu.yar.ru/azbuka/>

Азбука цифрового мира

2. Цифровая карта безопасности школьника

Проект, созданный учеником 11 класса из Ханты-Мансийского АО Тимуром Якшимбетовым при поддержке портала Проектория и компании Group-IB

3. <http://персональные данные.дети/>

База материалов в виде правил, презентаций, тестов и игр, объясняющих важность сохранности личной информации при использовании цифровых технологий.

4. <http://www.saferunet.ru/teenager/>

Центр безопасного интернета в России: подросткам

5. <http://www.fcprc.ru/projects/cyberbullying>

ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей». Твой безопасный кибермаршрут. Система консультативной помощи подросткам и родителям в области информационной безопасности в сети Интернет

6. <https://stepik.org/course/191/>

Онлайн-курс "Безопасность в Интернете" от Академии Яндекса для школьников 6-9 классов.

ТЕЛЕФОНЫ ПОМОЩИ

8 (800) 555-89-81.

Центра защиты прав и интересов детей бесплатно по телефону горячей линии
<https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/articles/goryachaya-liniya-v-pomoshch-roditelyam>

8-800-25-000-15

(по будням, с 9:00 до 18:00, обеденный перерыв с 13:00 до 14:00)

Линия помощи «Дети онлайн» (любые виды помощи и консультаций для детей, которые столкнулись с опасностью или негативной ситуацией во время пользования Интернетом или мобильной связью: виртуальное преследование, домогательство, грубость, шантаж, мошенничество, несанкционированный доступ к ПК, нежелательный контент и т.д.).

8-800-2000-122

(круглосуточно, анонимно)

Всероссийская служба детского телефона доверия.

8 800 7000 600

Всероссийский бесплатный телефон доверия

8-800-555-0-222

«Единый социальный телефон» консультация по вопросам социальной защиты

8-800-1000-227

Телефонная линия "Ребенок в опасности"

8 (863) 237-48-48

(круглосуточно)

Молодежный телефон доверия (г. Ростов-на-Дону)

223-41-41

(круглосуточно)

Городской телефон доверия (г. Ростов-на-Дону)

8-800-555-20-02

Горячая линия детской защиты в интернете