В Интернете есть множество полезных ресурсов!

Ты можешь:

* научиться распознавать и преодолевать риски в Интернете;
* поддерживать культуру сетевого общения;
* использовать позитивные ресурсы Интернета;
* реализовывать творческие проекты в Интернете.

*:*

***ГКУ РО «Центр-психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»***

**Адрес:**390023, Рязань, ул. Новая, 53Б

*Телефон:* +7 (4912) 77 94 72

**Электронная почта:**

**centr-pmpk@yandex.ru** **Официальный сайт:**

[**http://center-pmpk.ru**](http://center-pmpk.ru)



ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ

«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

**Сеть без**

**опасности**

*ПАМЯТКА*



РЯЗАНЬ 2019

**Ребята, здесь вы найдете ответы на некоторые вопросы о безопасности в интернете*.***

***Что-то огорчило или расстроило в Интернете?***Не молчи, расскажи друзьям, взрослым, которым ты доверяешь. Тебе обязательно помогут!

***Стал жертвой сетевого мошенничества?***Не торопись выполнять условия мошенников – это не поможет тебе избавиться от проблемы. Поделись с близкими и помни, в этом нет ничего страшного, это случается с каждым. Так же помощь может оказать техническая поддержка твоего провайдера, а коды для снятия баннеров ты найдешь на сайте <http://detionline.com/helpline/>

***Столкнулся с оскорблениями и преследованиями в Интернете?***
Внеси преследователей в черный список, не пытайся что-то доказать. Обязательно поделись проблемой с близкими. Так же можно обратиться к администраторам сообществ и агентам социальных сетей с просьбой удалить какие-либо твои личные материалы, размещенные без твоего ведома.

* ***Тебе делают неприличные предложения в Интернете?***
* Зачастую такие предложения делаются ровесниками или взрослыми людьми с целью шантажа. Желательно внести предлагающего в черный список и пожаловаться агентам сети, чтобы оградить других от домогательств.
* ***Тебе сложно поговорить с кем-то о том, что происходит с тобой в Интернете?***
* Обратись анонимно на горячую линию помощи Дети Онлайн 8-800-250-00-15 (звонок по РФ бесплатный).

***Возможно, ты слишком много времени проводишь Интернете?***

* Проанализируй действительно ли это так? Составь расписание, где сам обозначишь, сколько времени ты проводишь в Интернете, сколько уделяешь учебе и увлечениям. Это по-настоящему взрослый подход!
* ***Заметил, что тебе проще общаться с друзьями в Сети, а не в реальной жизни?***
* Наверняка у тебя есть интересы и в реальной жизни. Но возможно, это начало интернет-зависимости. Тебе нужно самому принять решение общаться больше в реале, ограничить время пребывания в Интернете поможет расписание, в котором помимо рутины будет много интересных реальных дел.

 