

«Безопасное использование интернета и мобильной связи подростками».

В современном мире интернет и мобильная связь стали неотъемлемой частью жизни подростков: это и учёба, и общение, и развлечения. Однако вместе с возможностями приходят и риски — от утечки личных данных до психологических проблем. Задача взрослых — не запрещать, а научить подростка осознанно пользоваться цифровыми технологиями.

Риски в интернете

В сети подросток может столкнуться с разными угрозами:

- **Кража личных данных и мошенничество.** Поддельные сайты, фишинговые ссылки, просьбы отправить пароли или коды из СМС под видом «выигрыша» или «проверки аккаунта».
- **Онлайн-хищники и кибербуллинг.** Незнакомые люди могут выдавать себя за других, чтобы войти в доверие, шантажировать или травить подростка.
- **Нежелательный контент.** Материалы с насилием, порнографией, пропагандой девиантного поведения.
- **Вредоносное ПО.** Скачивание файлов из непроверенных источников может заразить устройство.
- **Цифровая зависимость.** Чрезмерное время у экрана может вытеснять реальную жизнь, учёбу, общение с близкими.

Как обезопасить себя в интернете

- **Не разглашайте личную информацию.** Не публикуйте в сети адрес, номер телефона, название учебного заведения, данные о местоположении, фото документов. Даже детали вроде названия парка рядом с домом могут помочь злоумышленникам.
- **Создавайте надёжные пароли.** Они должны быть длинными, содержать буквы разного регистра, цифры и спецсимволы. Не используйте

очевидные комбинации. Для разных аккаунтов придумывайте разные пароли. Можно использовать менеджеры паролей.

- **Не переходите по подозрительным ссылкам.** Даже если ссылку прислал знакомый, лучше перепроверить её у взрослого. Насторожить должны обещания «лёгких денег», «выигрыша», просьбы срочно ввести логин и пароль.

- **Будьте осторожны в соцсетях.** Настройте приватность аккаунта: пусть фото и сообщения видят только друзья. Не добавляйте в друзья незнакомцев. Если кто-то ведёт себя агрессивно, блокируйте.

- **Не общайтесь с незнакомцами.** Не переходите с ними в личные чаты, не встречайтесь офлайн без ведома родителей. Если собеседник просит фото, личную информацию или предлагает «посекретничать» — это повод насторожиться.

- **Критически относитесь к информации.** Проверяйте источники, не распространяйте фейки.

- **Соблюдайте цифровую гигиену.** Регулярно обновляйте ПО, используйте антивирус, проверяйте разрешения приложений.

Безопасное использование мобильного телефона

- **Выбирайте модель с низким уровнем излучения.** Посмотрите показатель SAR в паспорте устройства.

- **Минимизируйте разговоры в экранированных помещениях** (подземные переходы, метро) и в движущемся транспорте.

- **Не разговаривайте по телефону во время зарядки.**

- **При разговоре поднесите телефон к уху только после установления соединения** (через 10–20 секунд мощность излучения снижается).

- **Держите телефон на расстоянии от головы.** Используйте проводные наушники или громкую связь (предпочтительно проводные, так как беспроводные сами являются приёмником сигнала).

- **Ограничивайте длительность звонков** (без наушников и громкой связи) — до 2 минут за раз, пауза между звонками — не менее 15 минут.

- **Не носите телефон в кармане, плотно прилегающем к телу.** Лучше в сумке или портфеле.

- **На ночь переводите телефон в авиарежим** или держите его на расстоянии 1–2 метра от головы.

- **Во время учёбы отключайте уведомления и убирайте телефон из поля зрения.**

- **Не используйте телефон для чтения учебных текстов** — лучше делать это в положении, когда устройство лежит на столе.

- **Прекращайте использование экрана за 1–2 часа до сна.**

- **По возможности выбирайте мессенджер (МАКС), а не голосовые звонки.**

- **Не используйте телефон в школе, кроме экстренных случаев для связи с родителями**

Роль родителей

Родители играют ключевую роль. Эффективнее всего работает подход, основанный на диалоге, а не на тотальном контроле. Вместе с подростком можно составить список правил, которые будут понятны и приемлемы. Важно регулярно обсуждать онлайн-активность, интересоваться, с кем он общается, какой контент потребляет. Используйте инструменты родительского контроля (встроенные функции ОС или специализированные приложения вроде Kaspersky Safe Kids) для фильтрации контента и ограничения времени. Но помните: технологии — это вспомогательный инструмент, а основа безопасности — доверительные отношения. Если подросток столкнулся с проблемой, он должен знать, что может обратиться за помощью без страха быть осуждённым.

Заключение

Безопасное использование интернета и мобильной связи — это навык, который нужно формировать постепенно. Главное — не запрещать, а учить подростка осознанно подходить к цифровым технологиям, понимать риски и принимать решения.