

Безперечно, сьогодні, в цифрову епоху, бути батьками складніше, ніж будь-коли раніше. Це пов'язано з тим, що ми, батьки, не маємо такого досвіду користування Інтернетом та цифровими пристроями, як наші діти. Ми ще з того покоління, коли листи писали на папері, а не у всіляких месенджерах, шукали інформацію в друкованих енциклопедіях, а не кричали у відповідь: «Зараз загуглю!». Сьогодні Інтернет надає нам та нашим дітям величезні можливості для розвитку та вдосконалення, спілкування та освіти. І наше завдання, як батьків, **зробити використання цього ресурсу якомога безпечнішим та кориснішим для наших дітей.**

Саме тому ми пропонуємо декілька ідей, які допоможуть організувати безпечне використання Інтернету у Вашій родині.

### ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА КОРИСТУВАННЯ

▪ Домовтесь про **правила використання цифрових пристрів у Вашій родині**. Наприклад, не пізніше ніж за годину перед сном, вимикати всі цифрові пристрії. Це корисно тому, що «блакитне світло» екрану пригнічує секрецію гормону мелатоніну (відомого як «гормон сну»), тому людина гірше засинає.

 Можете встановити програму f.lux, яка регулює температуру кольорів екрану цифрового пристрою.

▪ **Оптимальний час** користування Інтернетом залежить від пристрою, який використовує дитина. Для дошкільнят не рекомендовано використання цифрових пристріїв взагалі (особливо до 2-х років), а для старшокласників - до 2 годин на день загалом.

▪ Встановіть на цифровий пристрій **антивірусні програми і налаштування безпеки**. Сьогодні практично всі мобільні оператори і провайдери пропонують функцію безпекного Інтернету для Ваших дітей. Але пам'ятайте: важливим чинником є **підтримка довірливих відносин з дитиною, обговорення досвіду використання Інтернету**, проблем та можливостей, з якими вона зустрічається під час користування всесвітньою мережею. Покарання не вчать дитину цінностей або норм поведінки, а можуть лише збільшити ймовірність таємного проступку. Обговоріть з дитиною, чому Ви встановлюєте таку програму і для чого.

 Можете встановити безкоштовний плагін для браузера AdblockPlus, який блокує настирливо спливаючу рекламу

▪ **Цікавтесь тим, що робить дитина онлайн**, що їй подобається дивитися. Установіть собі ті ігри, в які грає Ваша дитина, продивітесь саме ті сайти чи канали в YouTube. Запитуйте, що він/вона сьогодні дізнались нового, що сьогодні обговорюється в Інтернеті тощо.



Долучайтесь до Дня безпекного Інтернету в Україні у [Фейсбуці](#) та [Твіттері](#)



З питаннями чи пропозиціями звертайтеся до Національного комітету Дня безпекого Інтернету в Україні за адресою: [ukraine.sid@gmail.com](mailto:ukraine.sid@gmail.com)

## ЯКИЙ ЦИФРОВИЙ СЛІД ВИ ЗАЛИШАЄТЕ?

- Цифровий слід Ваших дітей може початися, перш ніж вони почнуть ходити, і він може йти за ними все життя. Дитина тільки народились, а рідні та близькі вже виставили фото новонародженого у соціальній мережі. **Інформація**, яка розміщується про дітей чи дітьми в Інтернеті, як правило, надовго **залишається** доступною **для будь-кого у світі**. Це може загрожувати безпеці, приватному життю, гідності дитини або по-іншому робити її вразливою на всіх етапах життя.

Уявіть, що якби Ваш цифровий слід (згадка про Вас у всіх документах чи фото) почався в ранньому дитинстві і який би вигляд мали результати пошуку Вашого імені сьогодні?

☺ Організація Zeeko з Ірландії перед опублікуванням чогось в Інтернеті пропонує дотримуватись цікавого «правила футболки»: якщо Ви не хочете всюди носити футболку з таким написом, не публікуйте цього в онлайн.

- Розробіть власні правила приватності родини та домовтеся не розміщувати особисту інформацію в Інтернеті (домашню адресу, телефон, дату народження, особисті фотографії і фотографії свого будинку, тощо).

## ІНТЕРНЕТ ТАКИЙ, ЯКИМ МИ ЙОГО СТВОРЮЄМО!

- Ви та Ваша дитина відіграєте важливу роль у розвитку Інтернету. Обмінюючись інформацією, спілкуючись з іншими, залишаючи коментарі, **Ви робите Інтернет**, що зростає кожну хвилину. **Інтернет такий, яким ми створюємо його щодня**: він стає кращим і доброзичливішим настільки, наскільки кожний з нас є ввічливим та позитивним онлайн.
- Навчіться самі і навчіть дитину **критично ставитися до інформації**, знайденої в мережі. Не все, що опубліковано в Інтернеті, може бути правдою. Не всі люди в житті можуть бути такими, якими показують себе в мережі.
- Покажіть дитині **можливості Інтернету** для цілеспрямованого розвитку: разом вивчайте мову, дивіться картини відомих художників, слухайте класичну музику і т.д.



Долучайтесь до Дня безпекного Інтернету в Україні у [Фейсбуці](#) та [Твіттері](#)



З питаннями чи пропозиціями звертайтеся до Національного комітету Дня безпекного Інтернету в Україні за адресою: [ukraine.sid@gmail.com](mailto:ukraine.sid@gmail.com)

### ЯК І ДЕ ОТРИМАТИ ПІДТРИМКУ ТА ДОПОМОГУ?

- Такі міжнародні організації, як ООН, ЮНІСЕФ, Рада Європи, зазначають, що існуючі **права людини та основні свободи в рівній мірі відносяться як до офлайн, так і до онлайн-простору**. Ніхто не повинен бути об'єктом незаконного втручання в здійснення прав людини та основних свобод під час перебування в Інтернеті.

 Національна дитяча «гаряча лінія» щодо захисту прав та інтересів дітей, безпеки дітей в Інтернеті, насильства щодо дітей і всіх інших питань, пов'язаних з дітьми працює в організації «Ла Страда – Україна» за номером **0 800 500 225** (короткий номер **772**). Дзвінки зі стаціонарних телефонів в межах України та з мобільних телефонів усіх українських операторів безкоштовні».

 У разі виявлення Інтернет-шахрайства, дитячої порнографії тощо у всесвітній мережі, Ви особисто можете звернутися до кіберполіції за посиланням: <https://www.cybercrime.gov.ua/feedback5-ua>

- Надавайте дитині відповідно до віку конкретну інформацію про те, що є незаконним в Інтернеті та де можна отримати допомогу.

Відповіді на найпоширеніші запитання щодо прав людини в онлайн-середовищі, дозволену та заборонену поведінку і контент в Інтернеті, відповіальність за порушення в мережі, механізми захисту порушених прав онлайн Ви можете дізнатися на сайті проекту «Права людини та Інтернет» за посиланням: [http://hr-online.org.ua/ua/faq/zaqalni\\_pitanija](http://hr-online.org.ua/ua/faq/zaqalni_pitanija)

- Якщо Ви батьки підлітка, не кричіть та не карайте його за пошук інформації в Інтернеті на сексуальну тему. **Відверто поговоріть** з ним про ті питання, які його цікавлять.

 Сайт проекту благодійного фонду «Здоров'я жінки та планування сім'ї» може допомогти Вам підготуватися до розмови з Вашою дитиною про статевий розвиток та сексуальність: <http://www.reprohealth.info/uk/for/teenagers/growing/physiology>.

② Телефон всеукраїнської інформаційної лінії **0 800 50 27 57**.

### P.S. ПРО ЛЮБОВ ДО ДІТЕЙ ТА ІНТЕРНЕТ

- Не варто сердитися на дитину за те, чого самі не дотримуєтесь! Звідки ж їй брати приклад для наслідування?
- Ви можете чути про шкоду Інтернету і залежності від нього. Але часто дитина занурюється у світ комп'ютерних ігор і віртуальний простір тільки тому, що їй не вистачає батьківської уваги та любові. Тому варто завжди пильнувати свій спосіб життя, ставлення до дитини та відносини з дитиною. Більше говорити з дитиною про всі її відчуття протягом дня.

Розробка: Олена Черних, Національний комітет Дня безпекного Інтернету в Україні

Редактування: Наталія Стасюк, Університет менеджменту освіти НАПН України, Маріанна Макарчук, Університет "Україна"



Долучайтесь до Дня безпекного Інтернету в Україні у [Фейсбуці](#) та [Твіттері](#)



З питаннями чи пропозиціями звертайтесь до Національного комітету Дня безпекого Інтернету в Україні за адресою: [ukraine.sid@gmail.com](mailto:ukraine.sid@gmail.com)