

# Мой стиль - безопасный интернет

## КИБЕРБУЛЛИНГ

– одна из форм преследования, травли, запугивания, насилия при помощи информационно-коммуникационных технологий

Безопасный интернет  
8 800 25 000 15

Подробнее о правилах безопасности:  
<https://kids.kaspersky.ru>  
ПомощьРядом.РФ  
ДетиОнлайн. Линия помощи

## Что делать?

### Игнорируй обидчика

Чем эмоциональней ты реагируешь, тем активней травля. Ведь она организована именно ради того, чтобы развлечься, наблюдая за твоей реакцией. Разочаруй обидчика!



### Измени свои настройки в социальных сетях

- внеси обидчика в «черный список»;
- создай новые учтеные записи;
- удали из списка друзей тех, кого не знаешь, кто не нравится;
- не выкладывай фото и видео, содержащее хотя бы малейший намек на возможность высмеивать тебя



### Обратись за помощью к родителям

Не следует жить с проблемой один на один – поговори с родителями, или другими взрослыми, которым ты доверяешь. Они могут тебя поддержать, а также обратиться в правоохранительные органы и суд



### Обратись в администрацию ресурса

- укажи дату и время факта кибербуллинга;
- приложи скриншот сообщения (диалога, изображения);
- сделай ссылку на профиль обидчика и на страницу с его сообщением



### Контакты для писем в службу поддержки сайтов:

**YouTube:** <https://www.youtube.com/reportabuse>,  
почта пресс службы гугла (владельцы) [press@google.com](mailto:press@google.com)  
**Instagram:** [support@instagram.com](mailto:support@instagram.com). или fb: <https://www.facebook.com/Instagramru>  
**Вконтакте:** <http://vk.com/support>  
**Facebook:** <http://ru-ru.facebook.com/help/168009843260943>  
**Twitter:** <https://support.twitter.com/articles/117063-blocking-users-on-twitter>  
**Одноклассники:** <https://ok.ru/help/8/28/3612>

В социальных сетях есть возможность оперативно пожаловаться на публикации и комментарии



Пожаловаться Отменить

### Юридическая ответственность за травлю

Статьи Уголовного кодекса

#### С 14 лет

Статья 111.п.1 Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью  
Статья 112. п.1 Умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью  
Статья 163. Вымогательство

#### С 16 лет

Статья 110. Доведение до самоубийства  
Статья 110.1. Склонение к совершению самоубийства или содействие совершению самоубийства  
Статья 128.1. Клевета  
Статья 282. Возбуждение ненависти либо вражды, а равно унижение человеческого достоинства

## Моего ребенка травят в интернете

### Изменения в поведении ребенка

- реже находится в интернете;
- проявляет беспокойство после получения электронных сообщений, телефонных звонков;
- скрытен, избегает вопросов или обсуждений;
- часто уединяется;
- не посещает запланированных мероприятий, пропускает школу;
- настроен пессимистично по поводу своего будущего

**Кибербуллинг** – намеренные оскорбления, угрозы и обнаружение компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации

Подробнее:

<https://kids.kaspersky.ru>  
<http://detionline.com>

### Контроль над ситуацией. Что делать?

Поговорите с ребенком

1

**Оцените ситуацию, получив ответы на вопросы:**

- что именно беспокоит ребенка;
- как долго продолжается травля;
- как себя чувствует ребенок;
- кто из друзей (одноклассников, знакомых) ребенка знает о фактах травли;
- встречал ли ребенок киберхулигана в реальной жизни



Эмоционально поддержите ребенка

2

- избегайте нотаций, критики;
- убедите, что в травле нет вины ребенка;
- обратите внимание на множество интересных вещей кроме Интернета: реальное общение, подвижные игры, спорт, творчество, волонтерство и т.д.



Подайте жалобу модератору (администратору) сайта

3

**Адреса для получения подробной информации:**

- Вконтакте: <http://vk.com/support>
- Facebook: <http://ru-ru.facebook.com/help/168009843260943>
- Instagram: <https://help.instagram.com/454180787965921>
- Twitter: <https://support.twitter.com/articles/117063-blocking-users-on-twitter>
- Одноклассники: <https://ok.ru/help/8/28/3612>



Измените настройки профиля ребенка в социальных сетях

4

- удалите личную информацию (адрес, номер телефона и др.);
- измените имя ребенка, его профильное изображение;
- измените адрес электронной почты, профиль, учетные записи.



Обратитесь в правоохранительные органы

5

**Юридическая ответственность за травлю**

**Уголовный кодекс РФ:**

- Статья 110. Доведение до самоубийства
- Статья 110.1. Склонение к совершению самоубийства или содействие совершению самоубийства
- Статья 111.п.1 Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью
- Статья 112. п.1 Умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью
- Статья 128.1. Клевета, Статья 163. Вымогательство
- Статья 282. Возбуждение ненависти либо вражды, а равно унижение человеческого достоинства

## ЗДОРОВЫЙ ПРИМЕР



Формирование **ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ** начинается с детства



Родители, бабушки и дедушки должны быть **ОБРАЗЦОМ ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ**



Необходимо **ПООЩРЯТЬ ДЕТЕЙ** за желание и попытки придерживаться здорового образа жизни



**НЕ НАГРАЖДАЙТЕ ДЕТЕЙ** просмотром **ТЕЛЕПЕРЕДАЧ**, видеоиграми, конфетами и чипсами. Найдите другие способы, чтобы отпраздновать хорошее поведение



**СОВМЕСТНЫЙ ЗДОРОВЫЙ ДОСУГ** должен включать прогулки, поездки на велосипедах, купание, подвижные игры на улице

## КАК ПИТАТЬСЯ



**КАЖДЫЙ ДЕНЬ СЪЕДАЙТЕ ЗАВТРАК**, обед и ужин, но никогда не ешьте до чувства переполненности



**ПОЛЕЗНО НАЧИНАТЬ ДЕНЬ СО СТАКАНА ТЕПЛОЙ ВОДЫ**, в которую можно добавить немного лимонного сока



Старайтесь чаще **ЗАПЕКАТЬ, ТУШИТЬ** или **ВАРИТЬ** пищу, реже жарить



Старайтесь **РАЗНООБРАЗИТЬ РАЦИОН ПИТАНИЯ**



Старайтесь **НЕ ЕСТЬ В МОМЕНТЫ СИЛЬНОГО СТРЕССА** или усталости, лучше выпить немного воды

## ЧЕМ ПИТАТЬСЯ



**БОЛЬШЕ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ** (не менее 500 граммов в день). Потребляйте больше грубой малообработанной пищи.



**НЕ ПОТРЕБЛЯЙТЕ** полуфабрикаты и фаст-фуд



**НАЧИНАЙТЕ ЛЮБУЮ ТРАПЕЗУ** с салата из свежих овощей, заправленного растительным маслом



Регулярно **УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПРОДУКТЫ ИЗ ЦЕЛЬНОГО ЗЕРНА, БОБОВЫЕ**



Каждый день **СЪЕДАЙТЕ ПО 30 ГРАММОВ ОРЕХОВ** (грецкие орехи, миндаль, фундук).



Ешьте необработанный **РИС, МАКАРОНЫ И ХЛЕБ С ДОБАВЛЕНИЕМ ЦЕЛЬНОГО ЗЕРНА**



**СВЕДИТЕ К МИНИМУМУ** потребление сахара, кондитерских изделий, варенья



**ОТКАЖИТЕСЬ ОТ СЛАДКИХ ГАЗИРОВАННЫХ НАПИТКОВ**, утоляйте жажду водой



**ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ** (менее 5 граммов в сутки), избегайте соленых продуктов, включая чипсы, копчености, колбасы и соусы

# ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ

*Мифы и правда*

Производители электронных сигарет позиционируют свою продукцию как способ «безопасного» курения и даже как способ отказа от курения и лечения табачной зависимости. Так ли это?



## МИФ 1: электронные сигареты безвредны и их можно курить вместо обычных сигарет

*Безопасны?*

- Электронные сигареты не безопасны – их аэрозоли содержат высокотоксичный никотин и другие химические токсины и канцерогены (карболовые соединения, тяжёлые металлы)
- Состав жидкостей для электронных сигарет не регулируется никакими стандартами. Заявленное на упаковке содержание никотина и других химических веществ часто не совпадает с фактическим составом жидкости.
- Содержащийся в жидкости для заправки электронных сигарет сульфат никотина – мощный нейротоксин, который при попадании в организм через кожу или желудок способен вызвать тяжёлые отравления вплоть до смертельного исхода.

## МИФ 2: они безвредны для окружения, их можно курить там, где курить нельзя

*Безвредны?*

- Пары, выпускаемые электронными сигаретами, не безвредны для окружающих. Содержание высокотоксичных химических веществ и никотина в парах электронных сигарет делает их очень опасными для окружающих.
- Курить электронные сигареты в местах, запрещённых для курения, нельзя, так как потребление всего, что имитирует курение, в общественных местах запрещено Федеральным законом № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

## МИФ 3: они помогают бросить курить

- Нет никаких фактов, доказывающих эффективность применения электронных сигарет как средства лечения табачной зависимости. Напротив, серьёзные международные исследования показывают, что применение электронных сигарет не помогает курильщикам отказаться от табака.

## Кому это выгодно?

Если не запретить электронные сигареты, то они могут вернуть былую моду на курение. Многие табачные компании сами заняты производством электронных сигарет. Они знают: пока будут разрешены электронные сигареты, и пока новые курильщики будут их пробовать, никогда не иссякнут ряды потребителей табачной продукции.

## БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ!

Доказано, что треть подростков, попробовавших электронные сигареты, никогда не курили. Попробовав электронные сигареты из любопытства, они быстро становятся постоянными потребителями электронных сигарет и традиционных табачных изделий – «двойными» курильщиками.

## ПОМНИТЕ!

- Электронные сигареты сами вызывают и поддерживают никотиновую зависимость, порой большую, чем табачные изделия
- Потребители электронных сигарет наносят непоправимый вред своему здоровью
- Потребление электронных сигарет сводит к нулю все шансы курильщика полностью отказаться от курения

## Тебя обижают: что делать?

### А Вмешательство взрослых

Расскажи о травле тем взрослым, кому доверяешь (родителям, учителю, психологу).

### В Сохранение спокойствия

Обидчик не заинтересован в прекращении ситуации. Чем сильнее ты злишься, тем больше даешь ему ощущение власти над собой. При встрече с обидчиком:

- смотри в глаза, а не под ноги;
- выпрями плечи;
- вытащи руки из карманов;
- говори четко и уверенно.

### С Расширение контактов и вера в себя

Находи и общайся с единомышленниками и друзьями. Находи и помогай людям, которым нужна помощь. Поверь в себя.

Для этого:

- составь список сложных ситуаций, из которых ты вышел победителем;
- прими и полюби свои достоинства и недостатки;
- перестань фокусироваться на обидах, обрати внимание на положительные моменты в своей жизни;
- прекрати сравнивать себя с другими.

**ТРАВЛЯ ИЛИ БУЛЛИНГ - ЭТО ПОВТОРЯЮЩЕЕСЯ АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА ИЛИ ГРУППЫ ЛИЦ С НАМЕРЕНИЕМ ПРИЧИНИТЬ ВРЕД ДРУГОМУ.**



## Ты свидетель или жертва травли — как поступить

### 1 Не мирись с тем, что тебя постоянно обзывают, унижают и высмеивают

Если тебе угрожают, отбирают или портят твои вещи, бьют, ставят в унижительное положение – это травля. Все эти действия запрещает и наказывает закон.

### 2 Вмешайся, если видишь травлю

Если можешь, скажи зачинщикам, чтобы они прекратили. Если не можешь, позови любого учителя. Сообщи родителям. Если не остановить травлю, ее жертвой может оказаться каждый. Травля – это беда всего класса.

### 3 Поддержи того, кого травят

Скажи жертве издевательств, что ты против травли. Помогут даже мелочи: здоровайся с ним, предложи подойти к взрослым, посоветуй искать помощи.

### 4 Не вини себя, если тебя травят

Никакие особенности поведения или личные качества человека не оправдывают травлю. Если кто-то тебя убеждает, что взрослым говорить нельзя, знай – это манипуляция, чтобы издеваться над тобой и дальше.