

ПРИНЦИПЫ  
КИБЕРГИГИЕНЫ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ  
И ПОДРОСТКОВ

powered by

MSSP  
GLOBAL

citizen  
sec

AI & DIGITAL  
MINISTRY

выпуск 01/25

**СОЗДАЙ СВОЙ БЕЗОПАСНЫЙ ЦИФРОВОЙ МИР**

# СМВБЕЯ ЖАДАРТ

**БУДЬ ДРУГОМ И ОНЛАЙН, И ОФЛАЙН.  
УВАЖАЙ СЕБЯ И ДРУГИХ!**



CitizenSec.kz – Портал от экспертов  
информационной безопасности

2025



# ТВОИ ПРИНЦИПЫ БЕЗОПАСНОСТИ В СЕТИ

1

В интернете тоже можно обидеть. Оскорбления ранят и в чате, и в жизни.

2

Не выкладывай ничего, за что тебе будет стыдно. Интернет помнит всё, даже то, что ты удалил.

3

Если хочешь отметить друга, спроси его: «Окей, если я выложу?»

6

Не добавляй незнакомцев. Фейковые страницы часто маскируются под «друзей друзей».

9

Скачивай игры и приложения только из официальных магазинов.

10

Если друг попал в беду онлайн – обратись к взрослым.

13

Не отвечай агрессией на оскорбления. Сохрани переписку, заблокируй обидчика, расскажи взрослым.

3

Не обсуждай других за спиной. Подшучивать и троллить – это тоже буллинг.

4

Фото без разрешения – табу.

7

Не пиши свой адрес, школу, телефон. Никогда не выкладывай фото паспорта или документов.

8

Никому не говори пароли, даже «лучшему другу». Для важных аккаунтов используй разные пароли.

11

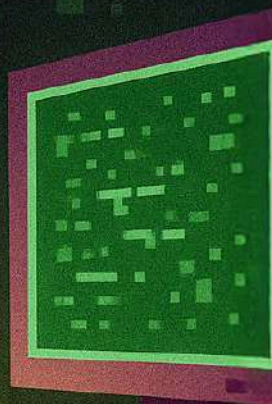
Если пишут гадости или странности – расскажи родителям или учителю. Не держи это в себе.

12

Сообщай о ненависти и насилии. Видишь жестокий или неприличный пост? Нажми «пожаловаться».

14

Будь осторожен с «фото для себя». Даже если «знакомый» просит, просто скажи «нет» и обратись к родителям.



## ИГРЫ — ЭТО КРУТО!

Они помогают расслабиться, найти друзей и весело провести время. Но в онлайн-мире тоже есть свои опасности. Чтобы играть с удовольствием и без проблем запомни эти правила.

## ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО:

**ИГРАЙ ДЛЯ РАДОСТИ, А НЕ ДЛЯ ПРОБЛЕМ!**

# ИГРЫ ОНЛАЙН:

## ИГРАЙ БЕЗОПАСНО!

### СКАЧИВАЙ ТОЛЬКО ИЗ ОФИЦИАЛЬНЫХ МАГАЗИНОВ

**Google Play, App Store, Steam** – твои лучшие друзья. Сторонние сайты часто маскируются под «бесплатные» версии, но вместе с игрой ты можешь скачать вирус. Он украдет твои данные или просто испортит телефон.

**СОВЕТ:** если игра платная, но на незнакомом сайте предлагают купить ее бесплатно – лучше не рисковать!

### ПАРОЛЬ – ЭТО ТВОЙ СЕКРЕТ

**Пароль это как ключ от твоей комнаты: ты же не отдашь его кому попало?** Никому не рассказывай пароль, даже лучшему другу. Иногда аккаунты стоят дороже самой игры – потеряешь скины и прогресс.

**СОВЕТ:** придумай сложный пароль с цифрами и символами, а для важных аккаунтов используй разные пароли.

### НЕ БОЙСЯ СКАЗАТЬ «НЕТ» УГРОЗАМ И СТРАННЫМ ПРОСЬБАМ

**В игре кто-то пишет: «Пришли фото» или «Дай номер»? Это тревожный сигнал.** Просто скажи «нет» и расскажи взрослым: родителям или учителю. Так ты защитишь себя от неприятностей.

**СОВЕТ:** будь смелым – доверять интуиции нормально. Если что-то кажется странным, значит так и есть.

### ОСТОРОЖНО С «ПОДАРКАМИ»

**Не принимай «халявные» скины, подарки или бонусы от незнакомцев.** За ними часто скрываются мошенники: они могут подкинуть вирус или выманить твои данные.

**СОВЕТ:** лучше заработать скин в игре самому, чем потерять весь аккаунт из-за чужой «щедрости».



# ОБЩЕНИЕ И ДРУЗЬЯ ОНЛАЙН

## ГОВОРИ ТОЛЬКО ТО, ЧТО СКАЗАЛ БЫ ВЖИВУЮ

В переписке легко «срываться», ведь ты не видишь эмоции собеседника. **Но обидные слова ранят и в чате, и в реальности.** Если не сказал бы это человеку в лицо – не пиши и онлайн.

**СОВЕТ:**

представь, что твое сообщение увидят все. Всё ещё хочется отправить?

## ФОТО – ТОЛЬКО С РАЗРЕШЕНИЯ

Выложить чужую фотку без спроса всё равно, что забрать вещь друга и выставить её на показ. **Это нарушение личных границ, и человеку может быть неприятно.**

**СОВЕТ:**

всегда спрашивай:  
«Окей, если я выложу?»



# ИНТЕРНЕТ

– это место, где можно находить новых друзей и общаться без границ. Но важно помнить: виртуальное общение такое же, как и настоящее. Оно может радовать, а может и ранить. Вот несколько правил, которые помогут тебе оставаться в безопасности и в хороших отношениях.

## ОСТОРОЖНО С НОВЫМИ «ДРУЗЬЯМИ»

Заявка в друзья от незнакомца? Подумай дважды. **Фейковые аккаунты часто маскируются под «друзей друзей», а за ними могут скрываться мошенники.**



**СОВЕТ:**

если не знаешь человека в жизни, лучше не добавляй.

## ЕСЛИ ДРУГ ПОПАЛ В БЕДУ – ПОМОГИ

Если видишь, что другу пишут гадости, угрожают или требуют странные вещи – не проходи мимо. **Поддержи его и обязательно расскажи взрослым: вместе справиться проще.**



**СОВЕТ:**

настоящий друг не молчит, а помогает.

# ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО:

БУДЬ ДРУГОМ И ОНЛАЙН, И ОФЛАЙН.  
УВАЖАЙ СЕБЯ И ДРУГИХ!



# СОЦСЕТИ И ПОКУПКИ ОНЛАЙН

## **СОЦСЕТИ – ЭТО ТВОЯ ЛИЧНАЯ ВИТРИНА:**

здесь можно показать себя, найти друзей и делиться моментами жизни. Но вместе с этим важно помнить, что интернет – не игрушка. А онлайн-покупки могут быть удобными и безопасными только если соблюдать простые правила.

## **ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО:**

**БУДЬ УМНЫМ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕМ И СОЦСЕТИ,  
И ОНЛАЙН-ШОПИНГ БУДУТ В РАДОСТЬ!**

## НЕ ПУБЛИКУЙ ЛИЧНЫЕ ДАННЫЕ

Адрес, номер телефона, школа, документы – всё это личная информация. Если попадёт в чужие руки, то ей могут воспользоваться мошенники.

**СОВЕТ:** если постишь фото, убедись, что на нём нет случайно «подсветившихся» данных (например, на справке или бейджике).

## ПОКУПАЙ ТОЛЬКО НА ПРОВЕРЕННЫХ САЙТАХ

Иногда заманчиво купить «супер-скидку» на непонятном сайте. Но так легко потерять деньги и не получить товар. Доверяй только известным площадкам.

**СОВЕТ:** проверяй, чтобы сайт имел защищённое соединение, а адрес начинался с <https://>

## ДЛЯ ВАЖНЫХ АККАУНТОВ – РАЗНЫЕ ПАРОЛИ

Один пароль на всё, как один ключ от дома, гаража и сейфа. Потеряешь его – потеряешь всё. Для соцсетей, онлайн-банка, игр и магазинов лучше придумать разные комбинации.

**СОВЕТ:** придумай свою «систему», например, добавляй разные символы или слова к основному паролю.

## ИНТЕРНЕТ ПОМНИТ ВСЁ

Фото, посты, комментарии, даже если удалить, скриншоты могут остаться. То, что ты выкладываешь, может однажды увидеть учитель, будущий работодатель или родители.

**СОВЕТ:** перед публикацией задай себе вопрос: «Я буду рад, если это увидят все?»



# КИБЕРБУЛЛИНГ:

## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ

– это когда человека обижают, оскорбляют или унижают в интернете. Это может быть в чате, комментариях или даже в играх. **Важно помнить: ты не обязан терпеть такие вещи.**



### ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО:

**ТЫ НЕ ВИНОВАТ В БУЛЛИНГЕ. И ВСЕГДА ЕСТЬ ВЫХОД – ПРОСТО РАССКАЗАТЬ И ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ!**

Хочется «дать сдачи»? Но агрессия в ответ только разогревает конфликт. Обидчик добивается именно реакции, не давай ему этого удовольствия.

★ **СОВЕТ:** просто проигнорируй сообщение. Иногда тишина – самый сильный ответ.

### СОХРАНИ ПЕРВЫЙ

Не удаляй гадости. Скриншоты или сохранённые сообщения могут пригодиться, если нужно будет доказать факт травли.

★ **СОВЕТ:** сделай скрин сразу, потом обидчик может стереть свои слова.

### РАССКАЖИ ВЗРОСЛЫМ

Ты не один! Родители, учителя или старшие друзья всегда готовы помочь. С ними проще найти решение и остановить травлю.

★ **СОВЕТ:** не бойся показаться «слабым», на самом деле сила в том, чтобы попросить помощи.

### ЗАБЛОКИРУЙ ОБИДЧИКА

Большинство соцсетей и мессенджеров позволяют блокировать. После этого человек не сможет писать тебе или смотреть твои посты.

★ **СОВЕТ:** кроме блокировки, можно пожаловаться на аккаунт – его забанят и он не сможет обижать других.

powered by

**MSSP**  
GLOBAL

**citizen  
sec**



AI & DIGITAL  
MINISTRY



CitizenSec.kz – Портал от экспертов  
информационной безопасности

Материал подготовлен при поддержке Министерства  
искусственного интеллекта и цифрового развития РК,  
компании MSSP.GLOBAL, портала CitizenSec.kz

Рекомендации даны для  
детей и подростков 7–18 лет

**2025**