

ОСНОВНЫЕ УГРОЗЫ БЕЗОПАСНОСТИ КОМПЬЮТЕРА

Вирусы и программы-черви

Программы, проникающие в компьютер для копирования, повреждения или уничтожения данных.

Программы-трояны

Вирусы, имитирующие полезные программы для уничтожения данных, повреждения компьютера и похищения личных сведений.

Программы-шпионы

Программы, отслеживающие ваши действия в Интернете или отображающие навязчивую рекламу.

Изучив основы безопасности в Интернете, помни:

- Будь ответственным и в реале, и в Сети. Простое правило: если ты не будешь делать что-то в реальной жизни, не стоит делать этого и в онлайн.
- Не занимайся плагиатом. То, что материал есть в Сети, не означает, что его можно взять без спроса. Если хочешь использовать его - спроси разрешения.
- Когда ты грубишь в Интернете, ты провоцируешь других на такое же поведение. Попробуй оставаться вежливым или просто не отвечать.
- Всё, что ты размещаешь в Интернете, навсегда остаётся с тобой - как татуировка. Ты не сможешь эту информацию совсем удалить или контролировать её использование. Ты ведь не хочешь в будущем оправдываться за все свои слова и фотографии?

Доверяй, но проверяй!
Не всё правда в Интернете!

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ ПО ФАКТУ МОШЕННИЧЕСТВА В ИНТЕРНЕТЕ



УМВД России по Брянской области

https://32.mvd.rf/citizenss/priem_obrashchenii

При МВД создано Управление «К», осуществляющее борьбу с преступлениями в сфере информационных технологий, а также с незаконным оборотом радиоэлектронных средств и специальных технических средств.

Генеральная Прокуратура РФ

www.brgprok.ru/back/1/



ТЕЛЕФОНЫ, КОТОРЫЕ ТЕБЕ ПРИГОДЯТСЯ:

Детский телефон доверия
8-800-2000-122

Телефон доверия УМВД России по Брянской области
8(4832) 72-22-33

Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав
при Правительстве Брянской области
8(4832) 74-36-54

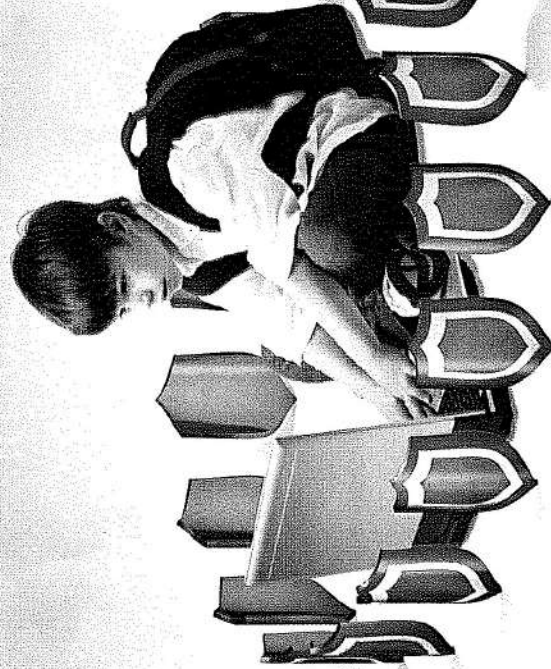
Брянский областной психологический центр
8(4832)64-88-71, 8(4832) 64-31-03

МЧС
01, 101

Брянск, 2017 г.

Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав

Азбука информационной безопасности



Памятка для детей

ОСНОВНЫЕ УГРОЗЫ БЕЗОПАСНОСТИ КОМПЬЮТЕРА

Вирусы и программы-черви

Программы, проникающие в компьютер для копирования, повреждения или уничтожения данных.

Программы-трояны

Вирусы, имитирующие полезные программы для уничтожения данных, повреждения компьютера и похищения личных сведений.

Программы-шпионы

Программы, отслеживающие ваши действия в Интернете или отображающие навязчивую рекламу.

Изучив основы безопасности в Интернете, помни:

- Будь ответственным и в реале, и в Сети. Простое правило: если ты не будешь делать что-то в реальной жизни, не стоит делать этого и в онлайн.
- Не занимайся плагиатом. То, что материал есть в Сети, не означает, что его можно взять без спроса. Если хочешь использовать его – спроси разрешения.
- Когда ты грубишь в Интернете, ты провоцируешь других на такое же поведение. Попробуй оставаться вежливым или просто не отвечать.
- Всё, что ты размещаешь в Интернете, навсегда остаётся с тобой – как татуировка. Ты не сможешь эту информацию совсем удалить или контролировать её использование. Ты ведь не хочешь в будущем оправдываться за все свои слова и фотографии?

Доверяй, но проверяй!

Не всё правда в Интернете!

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ ПО ФАКТУ МОШЕННИЧЕСТВА В ИНТЕРНЕТЕ



УМВД России по Брянской области

https://32.mvd.ru/citizenss/priem_obrashchenii

При МВД создано Управление «К», осуществляющее борьбу с преступлениями в сфере информационных технологий, а также с незаконным оборотом радиотехнических средств и специальных технических средств.

Генеральная Прокуратура РФ

www.brgrok.ru/back/1/



ТЕЛЕФОНЫ, КОТОРЫЕ ТЕБЕ ПРИГОДЯТСЯ:

Детский телефон доверия
8-800-2000-122

Телефон доверия УМВД России по Брянской области
8(4832) 72-22-33

Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав
при Правительстве Брянской области
8(4832) 74-36-54

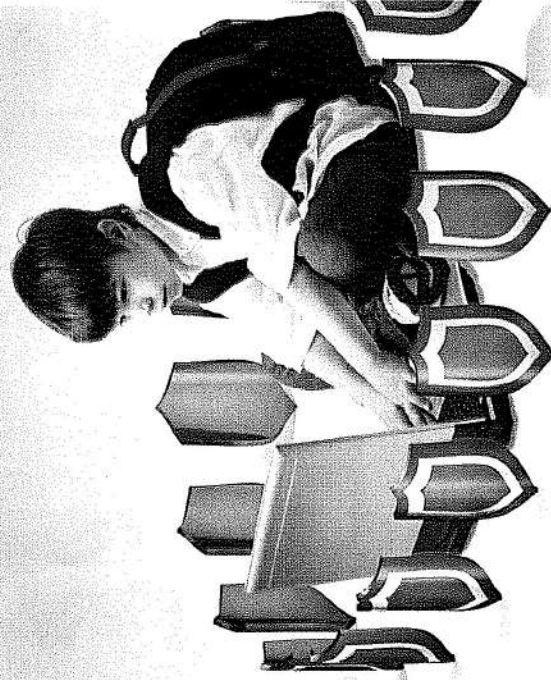
Брянский областной психологический центр
8(4832) 64-88-71, 8(4832) 64-31-03

МЧС
01, 101

Брянск, 2017 г.

Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав

Азбука информационной безопасности



Памятка для детей

ПОМНИ ОБ ЭТОМ!

**РОССИЙСКОЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО
УСТАНОВЛИВАЕТ УГОЛОВНУЮ
И АДМИНИСТРАТИВНУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ:**

☞ За участие в незаконном обороте наркотических средств, психотропных веществ, новых потенциально опасных психоактивных веществ (спайсов).

АДМИНИСТРАТИВНУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ:

☞ За потребление наркотических средств или психотропных веществ, новых потенциально опасных психоактивных веществ (спайсов) или одурманивающих веществ.

☞ За пропаганду наркотических средств, психотропных веществ, новых потенциально опасных психоактивных веществ (спайсов).

☞ За вовлечение несовершеннолетних в употребление новых потенциально опасных психоактивных веществ (спайсов) или одурманивающих веществ.

ПОМНИ!

**НЕЗНАНИЕ ЗАКОНА НЕ ОСВОБОЖДАЕТ
ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ!**

**МЫ
ВЫБИРАЕМ
ЖИЗНЬ**

ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ:

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

для детей, подростков и их родителей

8-800-2000-122

Анонимно. Конфиденциально.

Звонок бесплатный с любого телефона

Брянский областной психологический центр

8 (4832) 64-31-03, 8 (4832) 64-88-71

Телефон доверия

УМВД России по Брянской области

8 (4832) 72-22-33

Телефон доверия

УФСИН России по Брянской области

8 (4832) 67-90-90

**Комиссия по делам несовершеннолетних
и защите их прав при Правительстве
Брянской области**

8 (4832) 74-36-54, 8 (4832) 74-06-59

**Уполномоченный по правам ребёнка
в Брянской области**

8 (4832) 67-50-75

**Департамент семьи, социальной
и демографической политики Брянской области**

8 (4832) 62-11-73, 8 (4832) 67-43-99

**ГУЗ «Брянский областной наркологический
диспансер»**

8 (4832) 74-22-35, 8 (4832) 66-16-49

**Наркологический кабинет анонимного приёма
и подростковый кабинет**

8 (4832) 74-39-14

Брянск, 2015 г.

Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав
при Правительстве Брянской области. ГАУО «Брянский областной центр
психолого-социального сопровождения и профориентации, психолого-

В СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ



НЕТ МЕСТА НАРКОТИКАМ!



*«Жизнь длинна,
если ею умело
пользоваться».*

Сенека

СПАЙСАМИ принято называть курительные смеси в виде травы с нанесенным на нее химическим веществом. Это вещество обладает губительным психоактивным действием.

ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ СПАЙСОВ

Физические последствия употребления спайсов:

- ✗ Нарушение работы сосудистой системы.
- ✗ Перегрузка печени и почек ядами и токсинами.
- ✗ Перегрузка сердца из-за необходимости усиленной работы.
- ✗ Постепенное возрастание нарушений работы клеток мозга с последующей их гибелью.

*Каждая доза заставляет организм
вырабатывать свой ресурс
на 1-12 месяцев вперед!*

Психические последствия употребления спайсов:

- ✗ Галлюцинации.
- ✗ Утрата принципов, морали, личных привязанностей.
- ✗ Устойчивое депрессивное состояние.
- ✗ Психозы.
- ✗ Неконтролируемая агрессия.
- ✗ Суицидальные наклонности.
- ✗ Асоциальное поведение.
- ✗ Разрушение личности.

СПАСАЙСЯ



ОСНОВНЫЕ СТАДИИ ФОРМИРОВАНИЯ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ:

- **Начало приема наркотического вещества.**
- **Стадия экспериментирования.** Начинаящие наркоманы принимают различные виды наркотического вещества.
- **Употребление наркотиков в компании.** Спайс обычно употребляют в группе «единомышленников».
- **Стадия привычного употребления наркотика.** Наркоман при этом все время наращивает потребляемую дозу и не может прожить и дня без привычного наркотика.
- **Повышенные дозы приема наркотиков.** Здесь имеют место разрыв взаимоотношений наркомана с окружающими его людьми. Возникает множество стрессовых ситуаций. Избавление от них лежит через все те же наркотики.
- **Патологическое пристрастие.** На этой стадии человек уже не видит связи между употреблением наркотиков и явно сказывающимися пагубными последствиями наркомании.



ОСТОРОЖНО — НАРКОТИКИ!

Наркотик порождает проблемы:

- ⊗ в школе — тебе больше не добиться успеха;
- ⊗ в семье — ты теряешь контакт с близкими людьми;
- ⊗ в твоём окружении — друзья перестают тебя понимать.

Наркотик делает тебя зависимым:

- ✗ вся твоя жизнь будет подчинена ему — ты превратишься в раба;
- ✗ освобождение дается очень тяжело и, к сожалению, не всем;
- ✗ все самое ценное в жизни для тебя будет уничтожено и вытеснено им.

Наркотик быстро разрушит твой организм, превратив молодое тело в груду развалин.

**ГОТОВ ЛИ ТЫ РАССТАТЬСЯ С ЖИЗНЬЮ,
НЕ ДОЖИВ ДО 30 ЛЕТ?**

Реальная опасность:

- заражение СПИДом — неминуемая гибель;
- передозировка наркотика — вероятная быстрая смерть;
- твоё окружение становится криминальным — уголовная или административная ответственность;
- самоубийство — нередкий итог употребления наркотиков.

Будь созвожен!

ГАУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» Бурятской области

ОПАСНОСТЬ (РИСК) — ситуация, которая может привести к гибели, ранению, повреждению имущества, потере репутации. Риск — это опасность, которую можно избежать, действуя разумно. Риск — это опасность, которую можно избежать, действуя разумно. Риск — это опасность, которую можно избежать, действуя разумно.

РИСК — благородное дело

Экстремальные виды спорта, служба в «горячих точках», «опасные» профессии (работа в МЧС, пожарный, спасатель, шахтер, пилот, телохранитель, водолаз, сапёр, альпинист, крановщик, монтажник-высотник, военный журналист), научные эксперименты, работа на АЭС, спасение людей при авариях, катастрофах — это все виды спорта, которые требуют от человека выносливости, смелости, умения принимать решения в экстремных ситуациях.



неоправданный РИСК

Курение, Употребление алкоголя, наркотиков, Раннее начало половой жизни, Незащищенный секс, Гонки по городу, Зацепинг, Нарушение правил дорожного движения, Селфи в опасных местах.

СЕЛФИ — забава или угроза?

СЕЛФИ на ж/д путях — плохая идея, если тебе дорога жизнь!

СЕЛФИ под напряжением? Не стой! Не напрягаться!

СЕЛФИ с животными — не всегда мило!

СЕЛФИ на крыше здания — высоко падать!

СЕЛФИ на вагонах поездов — бьет током!

СЕЛФИ выбирать свой путь! Соверши безопасный подъем!

СЕЛФИ с оружием убивает!

СЕЛФИ на воде — трудно удержаться! равновесие!

ХОЧЕШЬ ПОРАЗИТЬ или не?

ОПАСНЫЕ ТОНКИ

Безопасность — это не только отсутствие опасности, но и умение ее избежать. Если вы не знаете, как избежать опасности, вы подвергаете себя и окружающих опасности.

ЗАЦЕПИНГ

Зацепинг — это вид спорта, который требует от человека выносливости, смелости, умения принимать решения в экстремных ситуациях.

ТЫ думаешь, станешь «крутым»?

Если ты думаешь, что станешь «крутым», то ты уже не думаешь о безопасности.

Дорогой друг!

В нашей области круглосуточно работает Детский телефон доверия — служба психологической помощи детям и подросткам. Здесь работают опытные психологи, готовые помочь тебе решить те проблемы в твоей жизни, с которыми ты не можешь справиться самостоятельно. Разговор с опытным специалистом может помочь:

- преодолеть плохое настроение и грусть;
- разобраться в отношениях с родителями, одноклассниками или учителями;
- лучше понять свои чувства и желания;
- обсудить личные проблемы, которыми ты не хочешь делиться с близкими людьми.

Звонок анонимный (ты можешь не сообщать свое имя), бесплатный и конфиденциальный (содержание разговора не разглашается посторонним людям).

Возможно, у тебя возникли вопросы. Давай попробуем разобраться в некоторых из них.

Кто такой психолог?

Психолог — это специалист, работа которого состоит в том, чтобы помогать людям решать их личные проблемы и облегчать душевные страдания. Часто психологов путают с психiatрами. Главное отличие этих профессий заключается в том, что психиатрия имеет дело с различными нарушениями, отклонениями и занимается их лечением, а психология помогает здоровому человеку определиться в сложных жизненных ситуациях, дает ответы на вопросы, как быть и что делать дальше.

Ты сможешь самостоятельно справиться со своей проблемой?

Справиться, конечно, можно, если в такую ситуацию ты уже попал и знаешь, что нужно делать. Но если эта проблема для тебя новая и неизвестная, как поступить в этом случае? Звонок на Телефон доверия поможет тебе справиться с этой ситуацией с наименьшими потерями. Психолог выслушает тебя, и вместе вы найдете выход.

Ты считаешь, что лучше поделиться с другом или подругой и необязательно обращаться к психологу?

Конечно, хорошо, когда есть друзья, которые готовы выслушать и поддержать тебя в трудных ситуациях. Например, когда болит зуб, твои близкие готовы помочь советом, как снять боль. Тебе действительно могут на какое-то время помочь их рецепты, но вылечить больный зуб сможет только стоматолог.



В случае с личными проблемами близкие люди тоже могут помочь тебе советом, но эти рекомендации не всегда бывают правильными и могут не подходить для решения твоей проблемы. Специалист-психолог поможет тебе разобраться в себе и найти самый лучший вариант решения проблемы.

Опасаясь, что тебя не поймут?

В твоей жизни могли быть ситуации, когда, делаясь своими проблемами с близкими, ты рассчитывал на поддержку и понимание, а они вместо этого начинали давать оценку твоим действиям и упрекать. Психологи-консультанты на Телефоне доверия готовы принять тебя таким, какой ты есть. Они никогда не осудят, выслушают тебя, и вместе вы подумаете, как быть дальше. Если для разрешения твоей ситуации понадобится дальнейшая помощь, психологи Телефона доверия окажут ее самостоятельно или порекомендуют, куда можно обратиться.

Как все-таки решиться и набрать номер Телефона доверия?

В таких случаях самое главное — решиться позвонить и, услышав голос оператора, поздороваться... Дальше есть несколько вариантов. Можешь прямо рассказать о том, что тебя беспокоит. Либо можешь пересказать ситуацию, как будто это произошло с кем-то другим, а ты просто помогаешь другу — говорить о ситуации, случившейся не с тобой, часто бывает легче, чем делиться личными переживаниями.

По каким вопросам можно обратиться к специалисту на Детский телефон доверия?

- Ты можешь смело звонить, если: — не знаешь, как вести себя в тех или иных ситуациях; — очень нравятся девочка или мальчик и ты не знаешь, как привлечь его(ею) внимание; — произошел конфликт с кем-то из старших и в связи с этим тебя не покидает тревога.
- в школе проблема с учителями;
- родители не понимают, что ты не знаешь, как себя с ними вести и заслужить их уважение и понимание;
- произошла ссора с другом (подругой);
- обидами в школе (на улице, дома);
- больше не хочешь никого видеть и ни с кем общаться;
- друг курит (употребляет алкоголь или наркотики) и ты не знаешь, как помочь ему избавиться от этой зависимости;
- ты попал в безвыходную ситуацию.
- не знаешь, какую профессию выбрать и кем стать в будущем.

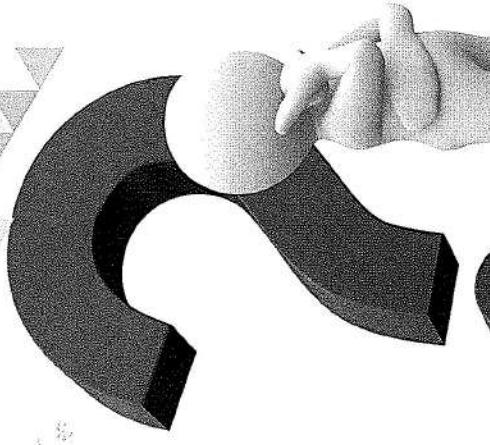
По всем волнующим тебя вопросам можно обратиться к специалистам Детского телефона доверия.

Ждем твоего звонка по телефону

8(800)2000-122

Бесплатно, анонимно, круглосуточно!

г. Брянск, 2018 г.
Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав



КАК СПРАВИТЬСЯ СО СПОЖНОЙ СИТУАЦИЕЙ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ —
НЕ ЗНАЧИТ ПРОЯВИТЬ СЛАБОСТЬ.
ЭТО ШАГ ВЗРОСЛОГО, СИЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА.
ВЕДЬ ЭТО НОРМАЛЬНО: ДОВЕРЯТЬ ТЕМ,
КТО ХОЧЕТ И МОЖЕТ ПОМОЧЬ.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЕСЬ КЛАСС НАЧАЛ ТЕБЯ ТРАВЯТЬ

В первую очередь нужно понять, что такое травля.

Травля (буллинг) — это когда одни люди пытаются подавить других, таким образом, эти люди пытаются получить власть над вами. Если ты расстраиваешься от их слов, начинаешь в ответ их оскорблять или кидаешься на них с кулаками, обидчики будут в восторге, этого они и добиваются. И чем сильнее ты злишься, тем больше они веселятся.

Итак, мы поняли, как сделать обидчиков счастливыми, а как оградить себя от такого отношения?

Ни в коем случае не давай им то, что они хотят от тебя получить — негативные эмоции. Оставайся спокойным, не реагируй на провокации. Если тебя обзывают или оскорбляют, задай конкретный встречный вопрос. Например, он говорит: «Ты тупой!», — ты должен ответить: «Что конкретно в моем поведении на это указывает?»

Обычно обидчики не готовы отвечать на прямые вопросы, потому что их оскорбления основаны не на реальности, а на поиске самого беззащитного, того, кто готов просто стерпеть все насмешки.

Обязательно поделись с кем-то из взрослых, с родителями или учителем, который тебя поддерживает, со школьным психологом или просто с тем, кому ты доверяешь.

Ты не должен оставаться в одиночку против группы.



Ты всегда можешь позвонить на телефон доверия для детей, подростков и их родителей по номеру

8-800-2000-122,
ты можешь нам доверять.

КАК ОСТАНОВИТЬ ЧЕЛОВЕКА ОТ СУИЦИДА?

Суицид или самоубийство — явление не столь редкое в обществе. Периодически в новостных рубриках можно услышать о подобных случаях. Даже когда речь идет о знакомых самоубийцах, люди испытывают страх. Когда же эта проблема касается родных и близких, самостоятельно справиться с ней крайне сложно.

Если кто-то из ваших знакомых или близких говорит о суициде, вот некоторые рекомендации, что вы можете сделать в данной ситуации:

САМОЕ ПОЛЕЗНОЕ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ В ДАННОЙ СИТУАЦИИ — СОХРАНИТЬ ТРЕЗВУЮ РАССУДИТЕЛЬНОСТЬ.

Постарайтесь понять причины, которые заставляют человека думать о самоубийстве.

Для этого вам нужно будет внимательно выслушать его, не перебивать и не давать никаких оценочных суждений — критикой вы не поможете. Понаблюдайте за его поведением: в каких именно ситуациях он начинает упоминать эту тему, как он это делает. Исходя из этих наблюдений, вам будет проще составить диалог.

Если ваш собеседник переживает чувство покинутости и одиночества, лучшим выходом будет показать, что он вам очень дорог.

Постарайтесь убедить его, что именно он привнесит много радости в вашу жизнь. Здесь не нужно стараться заинтересовать человека внешними радостями жизни, необходимо показать ему, что он не одинок и много значит для окружающих. Постарайтесь вспомнить ситуации, где он кому-то очень помог, приведите эти примеры и старайтесь акцентировать внимание на важности его действий для окружающих.

Если человек испытывает трудности в решении проблем, например, он задолжал большую сумму, необходимо постараться совместно найти иные пути выхода из этой ситуации и показать, что суицида не лучший выход.

Когда приходится переживать негативные эмоции, психика может просто не найти конструктивного решения проблемы, и здесь вы можете помочь — убедить собеседника, что выход есть даже из самых сложных ситуаций.

Привлеките внимание разочаровавшегося в жизни человека к ее прекрасным сторонам

Вспомните о ярких минутах прошлого, расскажите о ваших планах на выходные. Тогда человек сможет увидеть, что никакие проблемы не стоят того, чтобы убивать себя.

Возможен вариант, когда человек просто манипулирует окружающими, угрожая покончить с собой.

Здесь нужно строить диалог очень аккуратно, ведь ваша положительная реакция может только спровоцировать учащение попыток суицида при малейшем несогласии или неудовлетворении желаний. Нужно остановить эту игру и помочь манипулятору сформировать иные способы взаимодействия с окружающими людьми.

Не берите на себя ответственность за действия и мысли другого человека, так как вы сможете помочь только в том случае, если этого захочет он сам.

Постарайтесь корректно предложить ему обратиться к психологу или позвонить по телефону горячей линии. Если он категорически отказывается от данных действий, не стоит сильно настаивать, так как вы можете только усугубить проблему. Особенно сложно сохранять хладнокровие, когда ситуация касается близких людей, здесь лучше всего обратиться к специалисту.

Запомни бесплатный и анонимный телефон доверия 8-800-2000-122, по которому ты всегда сможешь получить психологическую помощь.



Помощь ты можешь получить также по адресам:
Брянский областной психологический центр,
8(4832) 64-88-71, 64-31-03,
bm-borpsch.sch.b-edu.ru

Брянский городской психологический центр
«Лада», **8(4832) 64-57-26**

Комиссия по делам несовершеннолетних
и защите их прав при Правительстве
Брянской области,
8(4832) 74-36-54

Уполномоченный по правам ребенка

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ БЕСПЛАТНЫЙ

**ДЕТСКИЙ
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**

8-800-2000-122

8-800-2000-122



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**
для детей, подростков

АДРЕСА ПОМОЩИ ДЕТЯМ И ИХ РОДИТЕЛЯМ:

**БРЯНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР**

г. Брянск, ул. Духи, 48



8(4832)64-31-03, 64-88-71

Комиссия по делам
несовершеннолетних
и защите их прав при
Правительстве Брянской обл.
8(4832)74-36-54

Уполномоченный
по правам ребенка
в Брянской области
8(4832)67-50-75

Телефон доверия УМВД
России по Брянской
области
8(4832)72-22-33

Телефон экстренных
служб МЧС России
01, 101

**БРЯНСКИЙ ГОРОДСКОЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
«ЛАДЬЯ»**

г. Брянск, ул. Ромашина, 1-а



8(4832)64-57-26, 66-02-59