



# ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: ДЕТСКАЯ МЕДИАБЕЗОПАСНОСТЬ



Валитова | Медиабезопасность

## Основные действия:

### 1. Доверительные отношения

- ☐ Регулярно говорю с ребенком о его активности в интернете
- ☐ Не осуждаю, а слушаю
- ☐ Показываю, что я на его стороне

### 2. Семейные правила

- ☐ Установлены четкие правила интернет-безопасности
- ☐ Правила понятны всем членам семьи и выполняются всеми
- ☐ Регулярно обсуждаем и обновляем правила

### 3. Распознавание угроз

- ☐ Ребенок знает «красные флаги» мошенников
- ☐ Объяснил опасность, если друг по переписке просит секретности
- ☐ Предупредил о просьбах фото и денег

### 4. Родительский контроль

- ☐ Ребенок знает «красные флаги» мошенников
- ☐ Объяснил опасность, если друг по переписке просит секретности
- ☐ Предупредил о просьбах фото и денег

### 5. Цифровая гигиена

- ☐ Научил создавать надежные пароли
- ☐ Настроил приватность в соцсетях
- ☐ Отключил геолокацию в постах

### 6. Защита от кибербуллинга

- ☐ Объяснил правила поведения при травле
- ☐ Научил блокировать агрессоров
- ☐ Показал, как сохранять доказательства

### 7. Критическое мышление

- ☐ Учю проверять источники информации
- ☐ Обсуждаем фейковые новости
- ☐ Развиваю медиаграмотность

### 8. Баланс экранного времени

- ☐ Установил лимиты времени
- ☐ Создал безгаджетные зоны
- ☐ Предлагаю альтернативные активности

### 9. Изучение трендов

- ☐ Знаю популярные приложения
- ☐ Изучаю новые платформы вместе с ребенком
- ☐ Слежу за изменениями в интернете

### 10. Помощь и поддержка

- ☐ Знаю телефон доверия: 8-800-2000-122
- ☐ Умею обращаться в администрацию соцсетей
- ☐ Готов обратиться к специалистам