

ВНИМАНИЕ!

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ С НЕЗНАКОМЦАМИ В ИНТЕРНЕТЕ!

НЕЗНАКОМЕЦ МОЖЕТ ПРЕДСТАВИТЬСЯ:

- вашим другом
- знакомым ваших друзей, родителей
- родственником

НЕЗНАКОМЕЦ МОЖЕТ ПОПРОСИТЬ:

- перевести ему денег
- номер карты
- срок действия карты
- CVV/CVC код
- PIN-код карты
- фотографии карты
- пароли от приложения банка
- пароли от ваших соц. сетей
- ваши фотографии
- фотографии документов
- ваш адрес проживания

НЕ

- отправляйте данные банковских карт
- сообщайте пароли и коды из SMS, e-mail
- сообщайте свой адрес проживания
- отправляйте свои фотографии, карт, документов



ГБУ «Центр помощи детям»

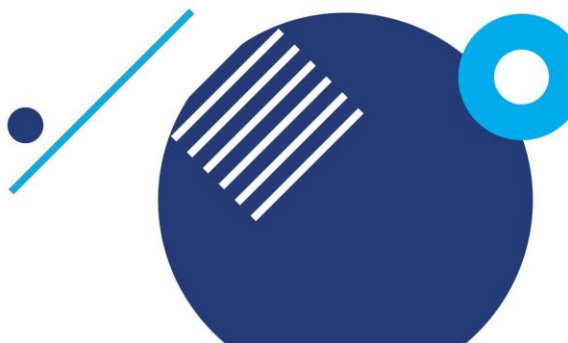
8 3522 44-98-58 <http://centr45.ru/>

Телефонная линия «Ребёнок в опасности»:

8 3522 55-03-94

5. **Соблюдай режим отдыха и сна.** Детям рекомендовано спать 9-10 часов. Только в таком режиме твой мозг сможет полностью отдохнуть, а организм восстановить силы. Отсутствие правильного режима сна негативно влияет на умственные способности, нервную систему, настроение, провоцирует возникновение ряда заболеваний. Днем старайся несколько часов проводить на свежем воздухе, включая в это время активную физическую нагрузку (быструю ходьбу, спортивные игры, занятия на тренажерах, пробежки, катание на велосипеде, роликах, коньках, танцы, фитнес и пр.).
6. **Старайся воспринимать жизнь позитивно.** Трудности и неприятности возникают у всех людей без исключения, поэтому и тебе предстоит научиться их преодолевать. Знай, что не существует нерешаемых проблем, просто ты пока не нашел нужного решения. Люби свою жизнь, она у тебя одна.

**ОБЩАЙСЯ С ДРУЗЬЯМИ В
РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ,
А НЕ В ОНЛАЙНЕ!**



ЭКРАННОЕ ВРЕМЯ

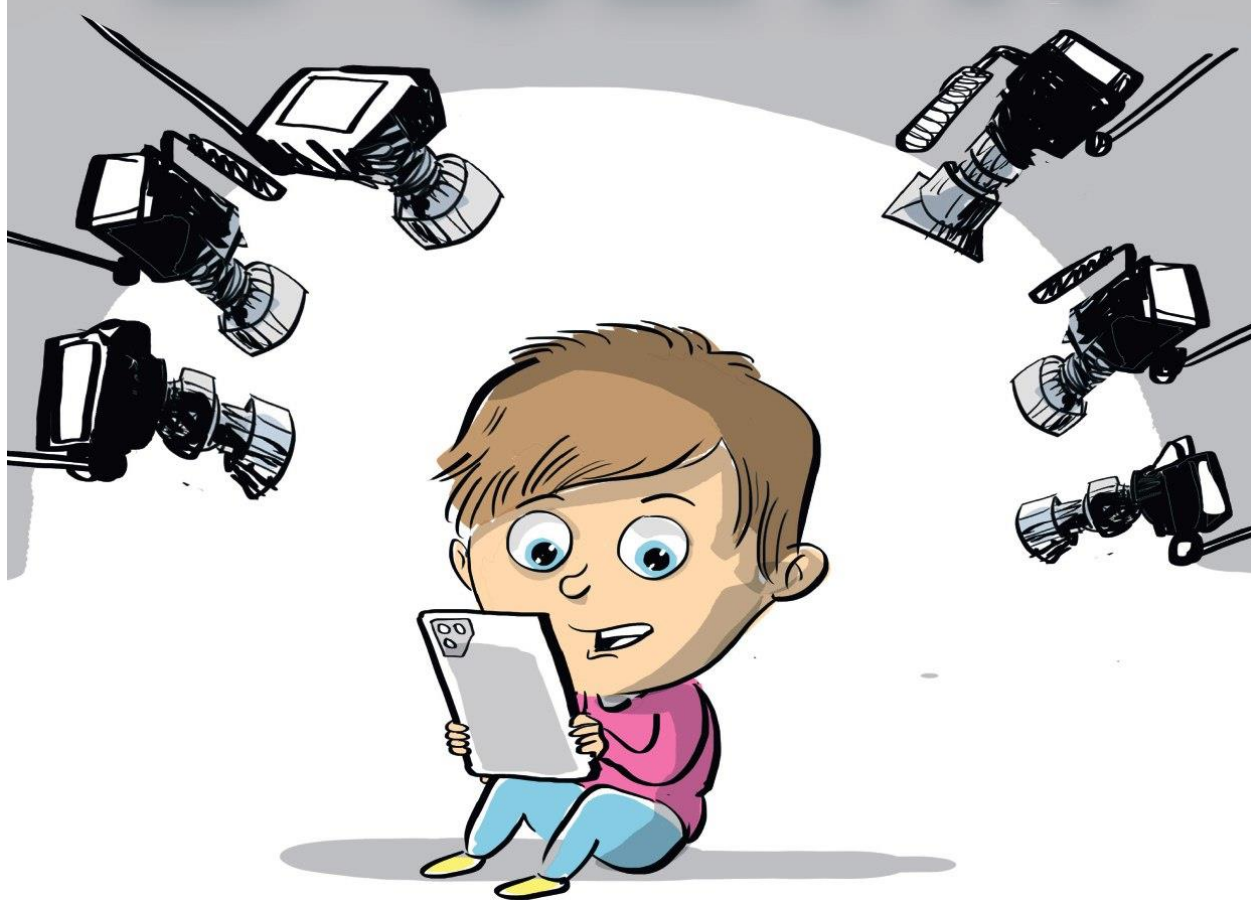


НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЦЕНТР ПОМОЩИ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЦЕНТР ПОМОЩИ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЦЕНТР ПОМОЩИ

лига
безопасного
интернета

Сайт
ligainternet.ru

АНОНИМНОСТЬ В СЕТИ



НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЦЕНТР ПОМОЩИ
ПРОПАВШИМ И ПОСТРАДАВШИМ ДЕТЯМ
НАИТРЕБЕНКА.РФ



лига
безопасного
интернета



Сайт
ligainternet.ru