Корекційна програма з подолання негативного впливу Інтернету на психіку та здоров'я дитини.

Попередження кібербулінгу.

2018 рік

Пояснювальна записка

В сучасному світі комп'ютер з Інтернетом став для дітей не лише інструментом для навчання та розваг, а й небезпекою. І все частіше батьки та педагоги стали помічати негативний вплив Інтернету на психологічне, емоційне і фізичне здоров'я дитини.

На жаль на сьогоднішній день немає комп'ютерних програм, здатних повністю захистити дитину від доступу до небажаної чи небезпечної інформації.

Єдиним способом, що залишається навчити дітей безпечно користуватися Інтернетом та попередити його негативний вплив, навчити їх робити усвідомлений та грамотний вибір стосовно інформації, яку вони зустрічають в Інтернет просторі.

Отже **метою даної програми є зменшити рівень негативного впливу Інтернету на психологічне, емоційне і фізичне здоров'я дитини, розширити та поглибити знання про безпечний Інтернет, навчити аналізувати інформацію з Інтернет простору, ознайомити з небезпечними кібертехнологіями, з якими можуть зустрітися діти, працюючи в Інтернеті, розвивати вміння спілкуватися в соціальних мережах та чатах, забезпечити достатнє інформування дітей стосовно проблеми кібербулінгу.**

Завдання програми:

- ✓ **Навчити дітей обережно користуватися Інтернетом;**
- ✓ **Розширити й поглибити знання про безпечний Інтернет, розвивати уважність, спостережливість;**
- ✓ **Привернення уваги користувачів Інтернету до проблеми Інтернет – безпеки;**
- ✓ **Формування у дітей критичного ставлення до ресурсів мережі;**
- ✓ **Стимулювання використання дітьми і підлітками позитивного Інтернет – контенту, який би сприяв їхньому розвитку і навчанню;**
- ✓ **Дослідити позитивні і негативні наслідки користування Інтернетом;**
- ✓ **Сприяти обізнаності учнів про небезпеки, які існують в Інтернеті та про шляхи їх подолання, мотивувати їх не поширювати цю інформацію в своєму середовищі;**
- ✓ **Навчити дітей, як вони повинні діяти в певних ситуаціях, з якими вони можуть стикнутися в Інтернеті, щоб не стати жертвою кібербулінгу.**

Тематичне планування занять.

Тема заняття	Кількість годин
Заняття 1. Інтернет – засіб для розвитку та навчання чи психологічно-емоційна залежність?	**1 год.**
Заняття 2. Я в мережі Інтернет	**1 год.**
Заняття 3. Формування безпечної поведінки у кібер-просторі	**45 хв.**
Заняття 4. Кібербулінг. Та як не стати жертвою кібербулінгу?	**1 год.**

ЗАНЯТТЯ 1

Інтернет – засіб для розвитку та навчання чи психологічно-емоційна залежність?

Мета заняття: допомогти усвідомити учням з якою метою вони користуються Інтернетом, розгледіти чи бувало не виникла в них Інтернет залежність.

Хід заняття:

Вправа «Знайомство» (10 хв.)

На дошці чи ватмані намальована павутина, яка символізує Інтернет-павутину, учасникам заняття роздаються стікери на яких вони повинні написати і придумати собі вигадане ім'я («фейкове» чи «нікнейм»), після чого закріпити цей стікер на павутині та розповісти про себе: своє реальне ім'я, рід заняття, хобі, та чому він придумав собі такий «нікнейм»

Інформаційне повідомлення (5 хв.)

Доброго дня! Сьогодні ми з вами поговоримо про Інтернет, пристрасть та регулярність візитів на певні сайти, визначимо на скільки ви залежні від Інтернету. Існує безліч способів визначення пристрасті до Інтернету. Найбільш відомим є тест на інтернет залежність, складений професором психології Кімберлі Янг. Первісна версія тесту, складена ще в 1994 році, розрахована на самодіагностику цієї патологічної пристрасті. Пристрасть до регулярних візитів на певні сайти, ділить інтернет-адикцію на п'ять типів проблем поведінки:

- ✓ Залежність від комп'ютерних ігор (кіберадикації) – палке бажання грати в комп'ютерні ігри;
- ✓ Web-серфінг – нескінченне блукання по мережі, постійні переходи по базах даних і пошукових сайтах;
- ✓ Сетеголізм – необхідність присутності в інтернеті для покупки в інтернет – магазинах, участі в аукціонах, гри азартних ігор онлайн;
- ✓ Непереборне бажання віртуальних знайомств – величезне кількість знайомих і друзів в інтернет-мережі;
- ✓ Кіберсексуальну – виражається непереборним бажанням відвідувати порносайти і займатися кіберсексом.

Тест на визначення інтернет-залежності (5хв.)

Інструкція: Вам пропонується дати відповідь на вісім запитань (так, ні), якщо на п'ять і більше питань тесту ви відповіли «так», то ви страждаєте залежністю від інтернету.

1. **Чи відчуваєте ви себе залежним від інтернету (згадуєте про попередні відвідини мережі і очікуєте з нетерпінням наступних)?**
2. **Чи відчуваєте ви потребу збільшити час перебування в мережі?**
3. **Чи мали місце у вас безуспішні спроби контролю, обмеження або відмови від користування інтернетом?**
4. **Чи відчуваєте ви емоційний дискомфорт при відмові або обмеженні користування інтернетом?**
5. **Перебуваєте ви в мережі довше, ніж припускали?**
6. **Чи виникали з вами випадки, коли існував ризик виникнення проблем у навчанні, сім'ї, особистому житті через інтернет?**
7. **Чи доводилося вам говорити неправду близьким, членам сім'ї, друзям або лікарям, щоб приховати час, проведений вами в мережі?**
8. **Чи використовується вами інтернет, як засіб відходу від проблем, депресії, поганого настрою, безпорадності, роздратованості, почуття провини?**

Вправа «Флешка» (15 хв.)

Учасники заняття передають один одному флешку та розповідають будь-яку історію пов'язану з використанням Інтернету, що трапилося із ними.

Запитання для обговорення:

1. **Історія, яка трапилася з вами в Інтернеті була для вас приємною чи мала якийсь негативний наслідок?**
2. **Якщо негативний, то який саме?**
3. **Чи розповідали ви комусь раніше про це?**

Анкета «Рівень поведінки в Інтернеті» (10 хв.)

Виберіть, будь ласка, один із двох варіантів відповідей (А або Б) той, котрий найкраще підходить для опису вашої поведінки в Інтернеті й відзначте його. У цій анкеті немає правильних або неправильних відповідей.

Анкета «Рівень поведінки в Інтернеті»

1.А. Коли мені сумно або самотньо, я звичайно виходжу в Інтернет.

1.Б. Я не почуваю необхідності вийти в Інтернет тоді, коли в мене поганий настрій.

2.А. Коли я проводжу в Інтернеті менше часу, чим звичайно, я почуваю себе подавлено.

2.Б. Мій емоційний стан не залежить від того, скільки часу я проводжу в Інтернеті.

3.А. Я почуваю, що моє захоплення Інтернетом заважає моєму навчанню або відносинам з людьми поза Інтернетом.

3.Б.Використання Інтернету не заважає моїм відносинам з людьми, навчанню.

4.А. Багато моїх знайомих не знають, скільки часу я насправді проводжу в Інтернеті.

4.Б. Більшість моїх знайомих знає, скільки часу я проводжу в Інтернеті.

5.А. Я часто намагаюся зменшити кількість часу, що я проводжу в Інтернеті.

5.Б. Я не намагаюся зменшити кількість часу, що я проводжу в Інтернеті.

6.А. Коли я не в Інтернеті, я часто думаю про те, що там відбувається.

6.Б. Коли я не в Інтернеті, я рідко думаю про нього.

7.А. Я волію спілкуватися з людьми або шукати інформацію через Інтернет, а не в реальному житті.

7.Б. Я далеко не завжди вдаюся до допомоги Інтернету, коли мені потрібно знайти інформацію або поспілкуватися.

Інтерпретація результатів:

Вибір варіанта «А» оцінюється в 1 бал, вибір варіанта «Б» - 0 балів.

Від 0 до 3 балів – не зловживаєте Інтернетом.

Від 3 до 5 балів – звичайний користувач, але інколи забагато часу проводите в Інтернеті.

Від 6 і вище Ви занадто багато часу проводите в Інтернеті. Озирніться навколо – на світі є стільки цікавого, поспілкуйтесь з друзями.

Вправа «Безпечний та небезпечний Інтернет» (10 хв.)

Об’єднати учасників у дві групи. Перша команда записує позитивні сторони Інтернету, друга – негативні. Потім кожна команда представляє свою роботу.

Питання для обговорення:

Чого більше приносить нам Інтернет позитиву чи негативу?

Від чого залежить наша безпека в чатах?

Що важче було писати позитивні сторони Інтернету чи негативні?

Вправа «Валіза» (5 хв.)

Кожен учасник заняття продовжує фразу: «Я сьогодні зрозумів…»; «Всім хочу побажати…»

ЗАНЯТТЯ 2

Я в мережі Інтернет

Мета заняття: змоделювати безпечну поведінку учасників Інтернету

Вправа «Я в онлайні» (5 хв.)

Учасники заняття створюють перелік діяльності, яку вони здійснюють перебуваючи онлайн в Інтернеті та обирають найбільш популярну, якій вони присвячують найбільшу кількість часу.

Запитання для обговорення:

Чим вас приваблює ця діяльність?

Як ставляться батьки до вашої діяльності в Інтернеті?

Назвіть якби довелося замінити перебування в Інтернеті чимось іншим, щоб це було?

Скільки часу ви витрачаєте на цю діяльність?

Вправа «Калейдоскоп запитань» (10 хв.)

1. Назвіть причини з яких ви заходите в Інтернет;
2. У яких мережах ви зареєстровані?
3. Чи спілкуєтеся ви в них з незнайомцями?
4. Чи був у вас якийсь неприємний випадок, який відбувся особисто з вами, пов'язаний з Інтернетом?
5. Чи погоджуєтеся ви з думкою, що Інтернет – це вільний простір, у якому можна робити все що забажаєш?
6. Як ви вважаєте, чи шкодить Інтернет вашому фізичному здоров`ю? Чому?
7. Як ви вважаєте, чи шкодить Інтернет вашій моралі? Чому?
8. Як ви вважаєте, чи шкодить Інтернет вашому психічному здоров`ю? Чому?
9. Як ви вважаєте, чи шкодить Інтернет вашому культурному рівню? Чому?

Запитання для обговорення:

Які висновки можемо зробити прослухавши відповіді?

Вправа «Ситуації» (15 хв.)

А тепер давайте з вами розберем декілька життєвих ситуацій, що можуть трапитися з вами в інтернеті, та з'ясуємо що ж треба робити в таких ситуаціях.

Для цього пропонується учасникам заняття розділитися на три групи, уважно прочитати листи, дати відповідь на них та обґрунтувати.

Ситуація 1

Привіт! Мене звати Тарас. Мені 15 років. Я живу у Києві. Шукаю друзів по переписці. Я люблю комп'ютерні ігри, читати книги, дивитися телевізор. Я мрію подорожувати. Хочу побувати в Лондоні…

Ситуація 2

Привіт! Мене звати Мікейл Шиффері. Я хочу з тобою познайомитися. Мені 30 років. Я живу в Сполучених Штатах Америки. Я маю власну фірму. У мене свій двоповерховий будинок. Я збираюся відвідати Україну. Може ми зустрінемося? Пришли мені свою фотокартку та домашню адресу.

Ситуація 3

Привіт всім!!!

Наша організація займається збиранням коштів для потерпілих від повені. Ми купуємо їжу, теплі речі для тих, хто втратив домівки. Не будьте байдужими до чужого горя! Хто скільки може! Наш рахунок: №123456789.

Дякуємо, що відгукнулися на чуже горе.

Вправа «Рольова гра» (20 хв.)

Ви вже розділені на групи, тепер кожній групі пропонується зіграти в гру. Вашим завданням буде скласти невеличкий діалог чи сценку про те, хто як себе поводить в Інтернеті та чим це все закінчується.

Презентація груп та обговорення культури поведінки та безпечної поведінки в Інтернеті.

Вправа «Правила розумного користувача Інтернету» (10хв.)

Учасникам заняття пропонується розробити свої правила безпечного користування Інтернетом, які починатимуться зі слова «Я»

Приклад правил розумного користувача Інтернету

1. Я буду поводитись в Інтернеті чемно і не ображати інших.
2. Я буду залишати негарні веб-сайти.
3. Я буду зберігати свій пароль в таємниці.
4. Я буду розповідати своїм батькам про проблеми й користуватися їхньою підтримкою.
5. Я буду шукати цікаві веб-сайти й ділитися посиланнями зі своїми друзями.
6. Я знаю, що можна бути легко обманутим і не буду повідомляти реальні імена, адреси й номери телефонів.

ЗАНЯТТЯ 3

Формування безпечної поведінки у кібер-просторі

Мета заняття: ознайомити учасників з небезпеками Інтернету; формувати в учнів інформаційну культуру та відповідальну поведінку в Інтернеті, вчити молодь безпечно користуватися Інтернетом.

Вправа «Інкогніто» (15хв.)

Учасникам заняття пропонується пригадати свої «нікнейми», які вони собі придумали на першому занятті та написавши їх на стікерах приклеїти на дошці. Після цього на чистих стікерах пропонується написати позитивне побажання і приклеїти його біля будь-якого чужого «нікнейму», після чого кожен має підійти до свого стікеру та відгадати хто написав йому побажання.

Питання для обговорення:

1. **Чи легко було відгадати хто вам написав побажання?**
2. **А от уявіть собі, що тут побажання які ви більшість впізнавали по почерку довелося б вам відгадати в інтернет – просторі, чи легко б це було?**

Вправа «Хто більше?» (10 хв.)

Учасники заняття розділюються на дві команди. Завдання: за 5 хв. Написати якомога більше Інтернет – термінів. Кожна команда по черзі зачитує по слову, якщо воно є, обидві групи закреслюють. Перемагає той, у кого залишиться більше не закреслених слів.

Питання для обговорення:

1. **Чи легко вам було справитися з цим завданням?**
2. **Як ви думаєте, чому перемогу здобула одна з команд?**
3. **Чи перемога однієї з команд свідчить про те, що вони користуються Інтернетом безпечно?**

Вправа «Правильна картка» (15 хв.)

Роздати кожному учаснику по 2 картки: одну червоного кольору і одну зеленого). Зараз я буду зачитувати твердження, а ви, якщо вважаєте, що дане твердження є правильним – показуєте зелену картку. Якщо вважаєте, що дане твердження є неправильним, то покажіть червону картку. По закінченню даного опитування ми зможемо побачити, наскільки наша група обізнана з правилами безпеки в Інтернеті. (Під час зачитування на фліп-чарті потрібно фіксувати кількість піднятих червоних та зелених карток на кожне твердження).

Твердження:

1. Намагайтеся як можна детальніше розказувати про себе. Особливо в соціальних мережах (правильна відповідь: ні);
2. Ніколи не відкривайте вкладення, надіслані з підозрілих і невідомих вам адрес (правильна відповідь: так);
3. Пароль можна розказувати найближчим друзям, тим, кому найбільше довіряєш (правильна відповідь: ні);
4. Можна розміщати фото з друзями без їх дозволу (правильна відповідь: ні);
5. На зустріч з Інтернет-другом необхідно обов'язково іти з декількома друзями (батьками) та призначити зустріч в людному місці (правильна відповідь: так);
6. При реєстраціях на різноманітних чатах, форумах, он-лайн іграх краще не використовувати справжнє ім'я (правильна відповідь: так);
7. Копіювання чужої музики, комп'ютерних ігор та програм не є крадіжкою (правильна відповідь: ні, це крадіжка);
8. Всі матеріали в Інтернеті є правдивими (правильна відповідь: ні);
9. Не варто додавати незнайомих людей до себе в соціальну мережу (правильна відповідь: так);
10. Якщо ти отримав неочікуваний електронний лист, в якому тобі пропонується надзвичайно вигідна пропозиція, вірогідність того, що це шахрайство, дуже велика (правильна відповідь: так);
11. Потрібно завжди слідкувати за інформацією, яку Ви викладаєте в Інтернет (правильна відповідь: так);
12. Можна надсилати свої фото незнайомцям (правильна відповідь: ні);
13. Я не несу відповідальності за свої висловлювання в Інтернеті (правильна відповідь: ні).

Після опитування тренер проводить обговорення по кожному питанню. Обговорюються помилки та правильні відповіді.

Вправа «Побажання» (5 хв.)

Побажайте щось учасникам заняття використовуючи при цьому своє ім’я. Наприклад:

Богданна – безпеки;

Уляна – упевненості;

Оксана – організованості;

Василь – витримки і т.д.

ЗАНЯТТЯ 4

Кібербулінг. Та як не стати жертвою кібербулінгу?

Мета заняття: ознайомити учасників заняття із поняттям «кібербулінг», навчити дітей, як вони повинні діяти в певних ситуаціях, з якими вони можуть стикнутися в мережі, щоб не стати жертвою кібербулінгу.

Інформаційне повідомлення (5 хв.)

Ще кілька років тому про кібербулінг ми майже не чули. Після входження суспільства в еру інформаційних технологій сьогодні цей термін стає терміном повсякденного вжитку, та неабиякою загрозою.

Що ж таке кібербулінг та чи потрібно з ним боротися?

Кібербулінг – це віртуальна агресія. На жаль, серед молоді зараз поширюється таке явище, як кібербулінг. Цим словом позначають створення та розповсюдження відео- та фотозображень насильницького й аморального змісту (це можуть бути, наприклад, зняті на мобільний телефон моменти бійки між учнями). Діти можуть уважати перегляд згадуваних роликів веселою забавкою, однак всі ми розуміємо, що такі «безвинні» ігри можуть закінчуватися іноді досить небезпечно, негативно впливаючи на психіку дітей, руйнуючи поняття норми та душевної чистоти.

Виділяють основні типи кібербулінгу:

- ✓ Напади;
- ✓ Самозванство;
- ✓ Ізоляція;
- ✓ Хепіслепінг;
- ✓ Флеймінг;
- ✓ Наклеп;
- ✓ Обдурювання;
- ✓ Кіберпереслідування.

Психологи дійшли висновку, що кібертероризм є потужним засобом психічного насильства і стає частою причиною душевних страждань та психічних розладів молоді. З цим явищем потрібно боротися!

Виявляти та боротись з кібертерористами важко, бо кібертероризм у молодіжному середовищі має свої особливості:

- ✓ молодь спілкується між собою частіше приховано від дорослих, а спілкування у Всесвітній мережі не дає дорослим здійснювати контроль;
- ✓ частіше кіберпереслідувачі знають, кого вони переслідують, а їхні жертви не завжди знають, хто переслідує їх;

- ✓ перебування в інтернеті може бути анонімним;
- ✓ жертви кібернасильства, як і жертви інших форм насильства, приховують факти кібербулінгу до себе (страх переслідувачів та батьків, які можуть обмежити доступ до мобільного телефону та інтернету).

Вправа «Театральна мозаїка» (5 хв.)

Учасникам заняття потрібно розділитися на три групи, після чого кожна група отримує картку з написаним словом «ІЗОЛЯЦІЯ», «НАКЛЕП», «ЗАЛЕЖНІСТЬ». За допомогою міміки, жестів, рухів потрібно показати слово, інші намагаються відгадати його, поєднати з комп'ютером, Інтернетом.

Вправа «Інтерактивна гра» (10 хв.)

На початку гри кожний з учасників вибирає кольорову канцелярську скріпку, після чого той хто проводить заняття розповідає в ігровій формі про один із можливих випадків шантажу та проговорює основні правила знайомства в Інтернеті.

«Казка про Скріпочку» (15 хв.)

Скріпочка дуже товариська і весела. На день народження батьки подарували їй комп'ютер та під'єднати до мережі Інтернет, тепер у неї з'явилося більше можливостей для спілкування.

Пропоную розігнути скріпочку і зробити з неї посмішку.

Спілкуючись в «Facebook» з друзями, одного разу вона отримала цікаве повідомлення від незнайомого хлопця, який незабаром запропонував їй дружбу. З кожним днем спілкування Скріпочка розуміла, що в них багато спільного, та й за віком хлопець був лише на один рік старшим від неї. На фото, яке вона отримала, він був дивовижно гарним і добрим хлопцем, тому у Скріпочки не виникало сумнівів щодо зустрічі з ним. Але говорити про це батькам дівчинка не стала, адже думала, що повернеться додому раніше, ніж вони прийдуть з роботи.

Скріпочка уявляла, що її новий друг прийде на зустріч з гарними квітами.

Пропоную зробити зі скріпочки квітку.

Коли ж дівчина прийшла на призначене місце зустрічі, там було темно і безлюдно, проте це її зовсім не турбувало, адже її новий знайомий хотів, щоб їм ніхто не заважав. Минув деякий час, і раптом перед Скріпочкою з'явився неохайно вдягнений дорослий чоловік. Як з'ясувалося, це був той, хто видавав себе в інтернеті за чемного і доброго хлопця. Чоловік відібрав сумку і мобільний телефон та почав погрожувати розправою, якщо вона розповість про нього. Дівчинка дуже злякалась, вирвалась з чіпких рук чоловіка та втекла додому.

Ця історія дуже вразила Скріпочку. Вона хотіла забути про те, що сталося, і повернути все на свої місця.

Пропоную повернути скріпочку в первинну форму.

У вас вийшло? Ось і у Скріпочки не вийшло.

Питання для обговорення:

1. **Як ви гадаєте, чи правильно діяла Скріпочка?**
2. **Коли припустилася помилки Скріпочка?**
3. **Що можна було зробити інакше?**

Пам'ятайте:

Якщо хтось незнайомий запропонує вам дружбу в інтернеті, згадайте казку про маленьку Скріпочку та дотримуйтесь цих правил:

- ✓ Не вірте тим даним і фотографіям, які вам надсилають;
- ✓ Погоджуйтесь на зустріч лише вдень та у велелюдному місці;
- ✓ Повідомте батькам про зустріч або на першу зустріч візьміть їх із собою.

Вправа «Як би ви вчинили» (15 хв.)

Учасники отримують картки з описом ситуації та обговорюють їх у групах. Розв'язують ситуацію, висловлюють своє бачення розв'язання проблеми. Учасники інших груп діляться своїми міркуваннями.

Ситуація 1

Сашко проводить багато часу біля комп'ютера: або грає в ігри, або «зависає» в інтернеті.

Обговорення:

- ✓ ***Що б ви зробили в такій ситуації?***
- ✓ ***Чи формується у нього залежність?***
- ✓ ***Чи потрібно Сашку сходити до лікаря чи психолога, який би допоміг йому подолати цю залежність?***

Ситуація 2

Іван об 11.00 год. ранку пропонує Василеві піти на вулицю погуляти з друзями. Василь відмовляє другові, кажучи, що він ще не виспався, бо до 4 год. ранку «сидів» у мережі.

Обговорення:

- ✓ ***Чи має Іван розповісти другові про шкоду для здоров'я, яку спричиняє постійна робота за комп'ютером, не кажучи вже про «зависання» в інтернеті?***
- ✓ ***Як треба вчинити друзям Василя, щоб він перестав «сидіти» в інтернеті вночі?***

Ситуація 3

Петро, учень 10 класу, закинув навчання, бо батьки купили комп'ютер, під'єднали інтернет, часу сидіти за підручниками немає – все в інтернеті. «Зависає» в мережі цілий вечір, аж до півночі, а іноді й до ранку. Батьки знають про це, та нічого йому не кажуть, бо не знають, що вдіяти. Звернулися по допомогу до школи.

Обговорення:

- ✓ ***Що треба робити в такій ситуації в першу чергу?***
- ✓ ***Як би вчинили ви?***

Отож ми можемо зробити підсумок, що діти та підлітки у всьому світі є найактивнішими користувачами інформаційно-комунікативних технологій (ІКТ). Діти цікавляться усім новим, яскравим, незвичайним, вони найбільше піддаються впливу зовнішнього середовища, більш допитливі, ніж дорослі, і використовують інтернет як один з універсальних способів дослідження і пізнання навколишнього середовища, ізоляції, відвернути їх від інших видів діяльності, таких як виконання домашньої роботи, заняття спортом, сну, спричинити підміну реального спілкування віртуальним.

Вправа «Кодекс поведінки в онлайні» (10 хв.)

Учням пропонується спробувати розробити правила безпечної поведінки в інтернеті. Після обговорення презентується на екрані «10 золотих правил безпеки в онлайні». Роздати пам'ятки.

Пам’ятка

Правила безпеки в інтернеті для дітей

1. Поговори зі своїми батьками, щоб дізнатися про правила користування інтернетом. Куди можна заходити, що можна робити, коли можна виходити в онлайн і як довго можна перебувати в онлайні;
2. Ніколи не надавай персональну інформацію, зокрема свою домашню адресу, телефонний номер, номери кредитних карток, назву та місцезнаходження своєї школи без дозволу своїх батьків;
3. Завжди негайно повідомляй своїх батьків, якщо бачиш або отримуєш мережею те, що змушує тебе почуватися некомфортно або занепокоєно, включаючи повідомлення електронної пошти, web-сайти або навіть звичайну пошту від своїх віртуальних друзів.
4. Без дозволу своїх батьків ніколи не погоджуйся зустрітися з кимось, з ким познайомився в онлайні.
5. Ніколи не відправляй свої фотографії або фотографії членів своєї сім’ї іншим особам мережею або поштою, не проконсультувавшись попередньо зі своїми батьками.
6. Ніколи не давай нікому (навіть своїм друзям) свої паролі в інтернеті, окрім своїх батьків.
7. Добре поводься в онлайні, не роби нічого, що могло б образити або роздратувати інших людей.
8. Ніколи не завантажуй, не встановлюй і не копіюй нічого з дисків або мережі без відповідного дозволу.
9. Ніколи не завантажуй в Інтернеті нічого, що коштує грошей, не спитавши перед тим дозволу своїх батьків.
10. Повідомляй своїх батьків про своє реєстраційне ім’я в мережі та імена, використовувані в чатах.