Роман Идоленко

Цифровой дневник безопасности



Кибербезопасность детей в интернете

(для детей 7-12 лет и их родителей)

Роман Идоленко

Цифровой дневник кибербезопасности

«Автор»
2025

Идоленко Р.

Цифровой дневник кибербезопасности / Р. Идоленко — «Автор», 2025

«Цифровой дневник безопасности» — это интерактивная книга-помощник для детей от 7 до 12 лет, созданная в форме игрового приключения. В формате игры ребёнок шаг за шагом учится безопасному поведению в интернете: как придумать надёжный пароль, выбрать никнейм, с кем можно общаться, а с кем — нельзя. Простые правила, яркие иллюстрации, задания, мини-игры и анкеты вовлекают ребёнка в процесс и помогают закрепить навык. Родители найдут внутри чек-листы, советы и страницы контроля. Это современный инструмент для семейного диалога о цифровой безопасности. Подходит для дома, школы и кружков. Книга, которая защищает!Книга помогает выстроить доверие между взрослыми и детьми в онлайн-мире, где знание — лучшая защита.

© Идоленко Р., 2025
© Автор, 2025

Содержание

Введение 5
Глава 1: КТО Я В ИНТЕРНЕТЕ? ##♂# 6
Глава 2: ТВОИ СЕКРЕТНЫЕ ПАРОЛИ ## 8
Глава 3: БЕЗОПАСНОЕ ОБЩЕНИЕ В ИНТЕРНЕТЕ ## 11
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Роман Идоленко
Цифровой дневник кибербезопасности

Введение

Дорогой друг!

Представь, что ты получил волшебную книгу, которая защитит тебя в интернете. Этот дневник – именно такой! Он поможет тебе быть в безопасности, когда ты играешь в игры, общаешься с друзьями или учишься онлайн.

Как пользоваться дневником:
– Читай его вместе с родителями.
– Храни как важный документ или деньги.
– Не показывай посторонним.
– Всегда клади на специальное место.

Глава 1: КТО Я В ИНТЕРНЕТЕ?

Почему важно быть супергероем в интернете?

Представь, что ты пришел в новую школу. Ты же не будешь сразу рассказывать всем свой домашний адрес и номер телефона? В интернете так же! Поэтому мы создадим твоего особенного цифрового героя, чтобы злоумышленники или другие люди не смогли получить какие либо деньги у тебя или родителей. Да, есть такие паразиты в обществе. Но наша с тобой задача, создать супергероя, который, будет защищать тебя в интернете.

Создаем своего цифрового героя:
(это важно, как твое второе имя)

Шаг 1: Выбери основу
– Животное, которое тебе нравиться – Кот, Лев, Пума, Киса или другое.
– Мифическое существо – Дракон, Единорог, Феникс и тд
– Геря сказок и волшебных миров – Рыцарь, Маг, Воин, Гном или например Лучница.

Шаг 2: Добавь суперсилу
– Свет (защищает от темноты)
– Мудрость (помогает думать)
– Сила (делает крепче)
– Радуга (приносит радость)
– или можешь придумать свою.

Создание своего героя:

Мой герой: _____
Его суперсила: _____
Почему я его выбрал: _____

Теперь соединяем в дно слово, например: КотСвет, ДраконМудрость, ФениксРадуга

Имя моего виртуального герой / Никнейм в сети: _____

Игра "Проверь героя":
Спроси родителей, насколько хорошо твой герой защищает тебя:

– Отображает твое хобби? ✓
– Нельзя узнать твое имя и фамилию? ✓
– Нельзя узнать твой адрес и город? ✓
– Нельзя узнать твой номер телефона? ✓
– Нельзя узнать твою дату рождения? ✓
– Нельзя узнать твой адрес? ✓
– Нельзя узнать твою школу? ✓

Никнейм – это имя открыто, поэтому его можно не только запомнить, но и конечно лучше сразу зарегистрировать почту, например _____@mail.ru или другой вариант, что бы использовать при регистрации на разных сайтах.

Придумай дату рождения! ___ _____ _____г притом год рождения сохранить можно и свой (согласуй со взрослыми), а дату и месяц заменить!

Дополнительно нужно придумать никнейм для обучающих платформ:

Имя моего учебного профиля / Учебный Никнейм в сети: _____

Игра "Проверь никнейм":
Спроси родителей, насколько хорошо твой никнейм защищает тебя:

– Отображает твое хобби? ✓
– Нельзя узнать твое имя и фамилию? ✓
– Нельзя узнать твой адрес и город? ✓
– Нельзя узнать твой номер телефона? ✓
– Нельзя узнать твою дату рождения? ✓
– Нельзя узнать твой адрес? ✓
– Нельзя узнать твою школу? ✓

Глава 2: ТВОИ СЕКРЕТНЫЕ ПАРОЛИ

Почему важны пароли?

Представь, что у тебя есть волшебный замок. Для каждой двери нужен свой ключ. В интернете пароли – это твои ключи. Давай создадим самые надежные!

Часть 1: Создаем основной пароль

Шаг 1: Придумай имя своему защитнику.

Да, верно, секретное имя своему никнейму в сети! Это имя, которое ты никогда не забудешь.

Пример даже никнейм друга или своего героя из сказки или даже блогера, у тебя есть какой-то пример?

Имя с заглавной буквы: _____

Шаг 2: Твой тайный код.

Пин-код.

Нам нужно придумать и запомнить два числовых кода!

Первый – это пин-код:
Выбери 4 цифры, как на копилке.

Это НЕ должно быть:
– 1234 или другие по порядку✍
– дата рождения твоя или близких✍
Запомни их!
Мой пин-код это: ___ ___ ___ ___

Второй важный набор цифр – это числовой код:

Иногда 4 цифр не хватает, и некоторые гаджеты или сайты просят 6 цифр.

Выбери 6 цифры!

Это НЕ должно быть:
– 123456 или другие по порядку✍
– дата рождения твоя или близких✍
Запомни их!
Мой цифровой код это: ___ ___ ___ ___ ___ ___

Есть еще графический код, он основан на графической памяти, и можно придумать простой или сложный, на свой вкус, главное, лучше его записать.

и если меняешь, нарисуй новый.

Теперь когда у нас есть слова и цифры, начнем разбираться как ими пользоваться для простоты запоминания сохраняя высокий уровень защиты.

Соединяем вместе и получаем например Единорог4444 – это базовый пароль

Часть 2: Усиленные пароли

Для важных мест нужна дополнительная защита:

1. В начале ставим номер места, где применяется пароль:
– 1 = игры
– 2 = почта
– 3 = учеба
– 4 = общение
–5 = соц сети

2. В конце добавляем знак силы:
@ # $ % ! или иной другой

Примеры полных паролей:
– Простой сайт: Единорог6745
– Важная почта: 2Единорог6745@
– Любимая игра: 1Единорог674589№

Дополнительно можно сменить раскладку клавиатуры на другой язык :-)

Мои пароли: (заполняем с родителями)

Защитник: _____

Тайный код: _____

Для игр: _____

Для почты: _____

Для учебы: _____

Игра "Проверка пароля":
Проверь с родителями:
– Длинный? ✓
– Есть буквы и цифры? ✓
– Есть специальный знак? ✓

– Легко запомнить? ✓

Глава 3: БЕЗОПАСНОЕ ОБЩЕНИЕ В ИНТЕРНЕТЕ

Почему это важно?

Интернет как большая площадка с незнакомцами. Нужно знать, с кем можно разговаривать, а с кем – нет.

Мой круг доверия:
(раскрась кружочки разными цветами)

Зеленый круг – полное доверие:
– Мама
– Папа
– Бабушка
– Дедушка
Добавь еще: _____

Желтый круг – знакомые люди:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.