

## Правила за безопасно сърфиране

**Внимавай** с кого общуваш.  
Комуникацията с **непознати профили** крие много опасности!

**Никога** не споделяй лична информация и снимки с **непознати профили!**

**Никога** не приемай среща, уговорена в чат приложение с **непознати профили!**

**Сподели** с родителите и близките си, ако често получаваш **обидни съобщения и заплахи!**

**Внимавай** какви приложения качваш и какъв **достъп** им даваш!

**Не отваряй** съмнителни съобщения и имейли!

**Избягвай** съмнителни сайтове!

**Използвай** актуален **антивирусен софтуер!**

**Използвай** сигурна парола и **двухфакторна верификация** за профилите си!

## ПРЕВАНТИВНО-ИНФОРМАЦИОНЕН ЦЕНТЪР ПО ЗАВИСИМОСТИ

⇒ Предпазване на деца, юноши и младежи от употреба и злоупотреба с психоактивни вещества

⇒ Първично консултиране и насочване от психолог

Поддаваме ръка за подкрепа: разговаряме, изслушваме, разбираме, информираме.

Насочваме - да търсите силата в себе си.

Насърчаваме и помагаме:

- да правите своя избор при пълна поверителност
- да решавате сами
- да намирате верния път към себе си, семейството, околните
- да се справяте с натиск и предизвикателства - без готови решения
- да откривате нови възможности - без употреба психоактивни вещества

Предпазване на деца, юноши и младежи от употреба и злоупотреба с психоактивни вещества

Първично консултиране и насочване от психолог

## КООРДИНАТИ:

гр. Стара Загора, ул. "Цар Иван Шишман" №96

тел.: 042/ 23-00-24

E-mail: [pic.starazagora@abv.bg](mailto:pic.starazagora@abv.bg)

Web: [www.pic-starazagora.com](http://www.pic-starazagora.com)

Face: **Превантивно-информационен център по зависимости**



ОБЩИНСКИ СЪВЕТ  
ПО НАРКОТИЧНИ  
ВЕЩЕСТВА  
ГР. СТАРА ЗАГОРА

Превантивно-  
информационен  
център по зависимости

Кампания „Защитаваме децата в интернет“

6 февруари — Международен ден  
за безопасен интернет



SAVE the DATE

Safer Internet Day

2024 | Tuesday  
6 February

[www.saferinternetday.org](http://www.saferinternetday.org)



## Основни теми:

- ⇒ Какви опасности крият онлайн игрите?
- ⇒ Кога играта е проблемна?
- ⇒ Кога играта е здравословна?
- ⇒ Какви са опасностите в социалните мрежи?
- ⇒ Правила за безопасно сърфиране

Онлайн игрите са забавно хоби, но крият опасности.

Всички съвременни онлайн игри са целенасочено **пристрастяващи!**

Отслабват концентрацията и **засягат уменията** за научаване на нови неща!

Влошават уменията за общуване!

Продължителното **взиране** в екрана **уврежда зрението**, а слушането на **силен звук** през слушалките **засяга слуха!**

Влошават качеството на съня!

Водят до повишена тревожност, раздразнителност и депресия!

## ВАЖНО!!!

Опасно е да се доверяваш на непознати по време на игра! Споделянето на лични данни, като адрес, телефонен номер, пароли е опасно. Ако някой поиска твои лични снимки, прекрати контакт, блокирай профила и сподели с родителите си!

Има нужда от промяна когато ...

**Изборът** на онлайн игрите е за сметка на здравето, образованието, семейството и приятелите.

**Е прекалено** дълго времето, прекарано в игра, въпреки осъзнаването на лошите последици.

**Е непосилно** да се спре играта.

Играта е здравословна, когато...

**Поставяш** на първо място твоето здраве, образование, семейство и приятели.

**Отделяш** време за спорт, приятели, различни хобита и разходки сред природата.

**Слагаш** граници на времето, прекарано в онлайн игрите.

## ИДЕЯ!

Настрой аларма един час преди сън, която да ти напомня да изключиш играта. С какво ще запълниш този час?

За какво трябва да внимаваме в социалните мрежи?

Общуването с непознати **профили** е една от големите заплахи. Зад тези профили може да стоят хора, имащи **користни цели** като **изнудване, измами, сексуален тормоз**.

В началото разговорите са приятелски, но **постепенно започват** да се искат услуги. В началото са малки услуги, но с времето стават все по-големи. Освен това престъпниците се опитват да спечелят жертвите си чрез **обещания**, които впоследствие се оказват **фалшиви**. Често използват и **заплахи**, за да постигнат целите си.

**Кражбата на лични данни** е друга често срещана опасност. Най-често се получават съобщения от **непознати профили**, понякога представящи се за институции като банки и държавни учреждения. Съдържанието на съобщението подканва към **кликване на линк**. Това е връзка към **вирус**.

**Кибер тормозът** се проявява като изпращане на обидни съобщения, заплахи, изключване от групи.