

# Твоя безпека в інтернеті: попередження насильства щодо дітей в інтернеті та формування безпечної поведінки у мережі



програма буде корисною для використання поліціантами ювенальної превенції, шкільними офіцерами поліції та працівниками кіберполіції у проведенні просвітницько-профілактичних занять з учнями 1-11 класів закладів освіти

# Твоя безпека в інтернеті:

попередження насильства щодо дітей  
в інтернеті та формування безпечної  
поведінки у мережі

Програма буде корисною для використання поліціантами ювенальної превенції, шкільними офіцерами поліції та працівниками кіберполіції у проведенні просвітницько-профілактичних занять з учнями 1–11 класів закладів освіти

---

Схвалено до використання в освітньому процесі

Київ – 2023



УДК 159.922.7-049.5:004.77](477)(072.033)

Т27

ISBN 978-617-8197-17-9

**Схвалено для використання в освітньому процесі** (Рішення експертної комісії з психології та педагогіки Інституту модернізації змісту освіти МОН України від 14.12.2023 року (протокол №4).

Зареєстровано у Каталогі надання грифів навчальній літературі та навчальним програмам за №7.0023-2023.

Козлова А. Г., Пашко Н. О., Удовенко Ю. В., Журавель Т. В., Янковець В. В. (2023). **Твоя безпека в інтернеті: попередження насильства щодо дітей в інтернеті та формування безпечної поведінки у мережі** (Т. Журавель & Ю. Удовенко, Ред.). Видавництво ФОП Буря О.Д. – Київ, 2023 – 182 с.

#### Авторський склад:

**Козлова Анна Георгіївна**, докторка філософії в галузі соціальних та поведінкових наук за спеціальністю «Психологія», судова експертка Державного науково-дослідного експертно-криміналістичного центру МВС; залучена експертка Міжвідомчої координаційної ради з питань правосуддя щодо неповнолітніх (заняття для учнів 8–11 класів).

**Пашко Наталія Олександрівна**, психологиня, психотерапевтка, аспірантка ХНУВС, модераторка дивізіону «Ювенальна психологія» Національної психологічної асоціації; залучена експертка Міжвідомчої координаційної ради з питань правосуддя щодо неповнолітніх. (заняття для учнів 8–11 класів).

**Удовенко Юлія Миколаївна**, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка (заняття для учнів 1–4 класів).

**Янковець Вікторія Вікторівна**, магістерка соціальної роботи, координаторка проєктів щодо взаємодії з правоохоронними органами та правосуддя, дружнього до дитини, ГО «Всеукраїнський громадський центр "Волонтер"» (заняття для учнів 5–7 класів).

#### Загальна редакція:

**Журавель Тетяна Василівна**, кандидатка педагогічних наук, виконавча директорка ГО «Всеукраїнський громадський центр "Волонтер"».

**Удовенко Юлія Миколаївна**, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

*Програма буде корисною для використання поліціантам ювенальної превенції, кіберполіції, шкільним офіцерами поліції з числа патрульних поліцейських, а також широкому колу освітян (практичних психологів, соціальних педагогів, класних керівників) та представникам інших дотичних суб'єктів, які здійснюють просвітницько-профілактичну роботу в закладах освіти, з учнями 1–11 класів, у напрямі попередження насильства щодо дітей в інтернеті та формування безпечної поведінки у мережі.*

Заняття щодо захисту дітей в інтернеті від сексуального насильства та експлуатації розроблені у співпраці з освітнім проєктом «STOP-сехтинг».



Публікація підготовлена за фінансової підтримки Європейського Союзу. Її зміст є виключною відповідальністю ГО «Всеукраїнський громадський центр "Волонтер"» і не обов'язково відображає позицію Європейського Союзу.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
УМОВИ ЕФЕКТИВНОЇ ПРОСВІТНИЦЬКО-ПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ .....	7
I. Організаційно-методична підготовка до проведення занять.....	7
II. Урахування вікових особливостей учнів — учасників занять в межах програми ...	7
III. Використання ефективних форм роботи з дітьми та підлітками .....	8
IV. Володіння тренерською майстерністю.....	10
ОПИС ПРОГРАМИ.....	15
РОЗДІЛ (1–4 класи) .....	18
Заняття 1. Безпечний час онлайн .....	18
Заняття 2. Інформація про мене — при мені .....	25
Заняття 3. Інтернет-друзі та незнайомці.....	32
Заняття 4. Якщо мене щось засмучує в інтернеті .....	37
Заняття 5. Як залишатися в безпеці в інтернеті.....	48
РОЗДІЛ (5–7 класи) .....	54
Заняття 1. Персональна інформація: правила кібербезпеки .....	54
Заняття 2. Небезпеки в онлайн-просторі: як вберегтися .....	62
Заняття 3. Спілкування онлайн: як подбати про безпеку.....	72
Заняття 4. Створення акаунту в соціальній мережі: про що варто подбати .....	84
Заняття 5. Онлайн-небезпеки під час війни: як захиститися .....	92
РОЗДІЛ (8–11 класи) .....	115
Заняття 1. Цифрова ідентичність та цифрові сліди: як зберегти безпеку.....	115
Заняття 2. Кібербулінг: як захиститися .....	123
Заняття 3. Онлайн-ґрумінг: як залишатися в безпеці .....	132
Заняття 4. Секстинг: що необхідно знати .....	143
Заняття 5. Перевірка інформації на достовірність.....	150
Заняття 6. Онлайн-небезпеки під час війни: як захиститися .....	171
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ: .....	179



## ВСТУП

Інтернет став невід'ємною частиною життя як дітей, так і дорослих, та є впливовим інститутом соціалізації сучасних дітей та молоді, взаємодія з яким неоднозначно впливає на їхнє здоров'я та соціальне становлення. Підростаюче покоління розглядає інтернет як основне джерело інформації й головний засіб комунікації. Діти та молодь виходять в онлайн для спілкування з друзями, спільного дозвілля (переважно – онлайн-ігор), нових знайомств, покупок в інтернет-магазинах, пошуку інформації, новин і роботи тощо, а також використовують нескінченні можливості інтернету для самовираження та соціальної адаптації тощо. У віртуальному просторі діти засвоюють зразки поведінки, соціальні норми, цінності, мають можливість отримувати інформацію швидко, у режимі реального часу, не виходячи з кімнати.

Серед позитивних якостей інтернету, вочевидь, є можливість знайомитися і спілкуватися з великою кількістю людей, дистанційно отримувати освіту, використовувати велику кількість інформації, розвивати своє мислення, самовдосконалюватися, освоювати технології комунікації, електронної грамотності тощо. Таким чином відбувається соціалізація дітей та молоді у віртуальному просторі.

Проте мережа інтернет містить і ряд реальних загроз, що можуть чинити шкідливий вплив на психіку і здоров'я дітей різного віку. До прикладу, соціальні мережі, відсуваючи на другий план класичні інститути соціалізації – родину, школу, друзів, – займають усе більш домінуючу роль у процесі соціалізації особистості дитини й здійснюють безпосередній вплив на її ціннісні орієнтації, та такий вплив не завжди є керованим. Поряд з цим, для інформаційного поля інтернету притаманні такі явища як агресія, насильство, цинізм, моделі поведінки кримінального світу тощо, що призводить до формування асоціальної поведінки у дітей та молоді, наражає їх на особисту небезпеку. Кібербулінг, секстинг, онлайн-грумінг – це лише деякі із сучасних небезпек, на які наражаються діти в інтернеті та від яких мають бути захищені. Через Інтернет діти можуть втягуватися в протиправну діяльність, ставати потерпілими від дезінформації та шахрайства тощо. Окрім того, ряд нових кібер-небезпек принесло повномасштабне вторгнення та воєнний стан.

Відповіддю на зазначені вище виклики є медіаосвіта – це новий напрям підготовки дитини до ефективної та безпечної взаємодії з медіа. Діти та молодь мають знати, що можна безпечно робити в інтернеті, а що несе надмірні ризики, може нашкодити для них, їх найближчого оточення чи для інших. Окрім того, система шкільної медіаосвіти не повинна починатися у старших класах, а навпаки, мова йде про те, що кожен віковий період має специфічні медіа ризики, на профілактику яких і має бути спрямована медіаосвіта, створюючи базу для розв'язання наступних завдань розвитку в подальших вікових періодах. Інтернет – це новий простір, який батьки, вчителі не можуть контролювати і найчастіше не

знають як діяти та впливати на поведінку дитини в інтернеті, будучи самі дітьми доцифрової епохи. Оскільки прийшли в цей віртуальний світ уже дорослими. Відповідно, з однієї сторони, поінформовані діти, а з іншої сторони – батьки та вчителі з питань медіабезпеки в інтернеті, які можуть надавати підтримку дітям, є найефективнішим шляхом захисту й безпеки для дітей та молоді.

Програма «Твоя безпека в інтернеті» спрямована на формування у дітей та молоді базових компетентностей (знань, умінь та навичок) безпечної поведінки в інтернеті з урахуванням їх вікових можливостей розвитку. Для дітей початкової школи (1–4 класи) передбачено формування обізнаності з питань безпечного часу в онлайн, що таке особиста інформація і як її тримати при собі; як поводитися з інтернет-друзями та незнайомцями; що робити, коли щось засмучує в інтернеті та як залишатися в безпеці в мережі. Діти, які набувають базову середню освіту (5–7 класи), матимуть змогу опанувати компетентності щодо персональної інформації та правил кібербезпеки; зорієнтуватися щодо небезпек в онлайн-просторі та як вберегтися; знатимуть як подбати про безпеку в онлайн-спілкуванні; вмітимуть створювати акаунт в соціальній мережі та знатимуть про що варто подбати, аби це було безпечно; умітимуть визначати онлайн-небезпеки під час війни та знатимуть як захиститися. Діти старших класів (8–11 класи) набудуть компетентності щодо цифрової ідентичності та цифрового сліду і як при цьому зберегти безпеку; зрозуміють, що таке кібербулінг та як від нього захиститися; дізнаються, які дії називаються онлайн-ґрумінгом, секстингом та як залишатися в безпеці; отримають обізнаність щодо кібергігієни, або перевірки інформації на достовірність; умітимуть визначати онлайн-небезпеки під час війни та знатимуть як захиститися. В цілому програма «Твоя безпека в інтернеті» спрямована на допомогу дітям та молоді у їх медіасоціалізації в сучасному світі.

Упродовж 2022–2023 рр. дана програма була апробована з учнями 1–11 класів за участю працівників поліції м. Вінниці та області, м. Львова та області та м. Києва, які брали безпосередню участь в організації та проведенні занять за програмою. Результати апробації програми довели її актуальність та практичний інтерес як зі сторони учнів, так і зі сторони поліціантів, вчителів. Програма є гнучкою, адаптивною у застосуванні форм та методів роботи, способи взаємодії із дитячою аудиторією різних вікових груп. На належному рівні розроблено методичне забезпечення програми, що дає можливість у короткий термін підготуватися до заняття та практикувати.

Програма представлена розробленими тематичними заняттями з дітьми різного віку відповідно до означених компетентностей безпечної поведінки в інтернеті. Кожне заняття має визначені мету, тривалість заняття, план та розгорнутий хід проведення заняття з підготовленими інформаційними повідомленнями, методичними роз'ясненнями для ведучих, запропонованим стимульним матеріалом для проведення вправ з дітьми, списком літератури з посиланням на електронні носії.



Програму можуть використовувати для проведення просвітницько-профілактичної роботи з дітьми та молоддю як поліціанти ювенальної превенції, шкільні офіцери поліції, працівники кіберполіції, так і соціальні педагоги, практичні психологи закладів освіти, студенти базового та вищого рівня професійної освіти за даним напрямом підготовки, представники зацікавлених державних та громадських організацій тощо.

Будемо вдячні за відгуки та пропозиції, які з'являться у користувачів програми за результатами її проведення, та запрошуємо надсилати їх на адресу:  
[aupc.volunteer@gmail.com](mailto:aupc.volunteer@gmail.com)

*З повагою,  
Колектив авторів.*

## УМОВИ ЕФЕКТИВНОЇ ПРОСВІТНИЦЬКО-ПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ

Під час впровадження просвітницько-профілактичних програм з дітьми важливо пам'ятати про **основні умови ефективної просвітницько-профілактичної роботи**:

- I. Організаційно-методична підготовка до проведення занять.
- II. Урахування вікових особливостей учнів — учасників занять у межах програми.
- III. Використання ефективних форм роботи з дітьми та підлітками.
- IV. Володіння тренерською майстерністю.

### I. Організаційно-методична підготовка до проведення занять

#### **Важливо:**

- в ході підготовки до проведення занять з керівництвом закладу освіти погодити організаційні умови, які передбачені програмою, для проведення занять щодо наявного приміщення, технічних та стимульних засобів. Чітко конкретизувати можливості закладу освіти щодо приміщення, чисельності дітей, часу (початку заняття та його тривалості та залучення технічних засобів);
- підготувати стимульний матеріал для проведення вправ, запропонований в додатках до занять, а також відповідно до особистого досвіду, бачення;
- при визначенні теми та цільової групи учнів орієнтуватися на бачення та запити представників закладу освіти, а також погодити власні можливості щодо частоти та тривалості проведення занять. На перспективу, за можливості працівників поліції, орієнтувати представників закладу освіти на системне проведення занять з учнями всіх рівнів освіти за програмою;
- гнучко орієнтуватися в програмі, враховуючи потреби та запити учнів у інформації, можливі обмеження у часі, чи приміщенні, чи відсутності технічних засобів;
- за умови проведення занять у онлайн-форматі, користуватися методичними рекомендаціями, зазначеними до вправ, а також творчо вирішувати поставлені завдання відповідно до свого бачення.

### II. Урахування вікових особливостей учнів — учасників занять в межах програми

#### **Молодший шкільний вік (6/7–10 років)**

#### **Важливо:**

- включати у просвітницько-профілактичну діяльність **елементи гри** (це дозволить забезпечити домінування справді ефективних ігрових та навчально-пізнавальних мотивів, що забезпечить якісне запам'ятовування та усвідомлення поданого матеріалу);
- залучати **емоційний компонент** у навчання — те, що викликає у дітей емоційне відлуння та відповідає їхнім інтересам, запам'ятовується швидше;





- наводити **приклади** того, які вчинки є добрими, а які — небажаними;
- ілюструвати приклади життєвими ситуаціями дітей відповідного віку та обов'язково обговорювати, яким чином це може бути **пов'язано з реальним життям** дітей класу;
- **мінімізувати кількість лекцій** та інформаційних повідомлень і збільшити **використання різних видів та форм діяльності — яскравих, емоційних**;
- робити **найбільший наголос на тому, що важливо засвоїти дітям**, підсумувати кожне обговорення;
- **хвалити дітей** після виконання завдання, підкреслювати їхні успіхи, відзначати досягнення кожної дитини та бути якомога делікатнішими у висловлюванні оцінних суджень.

### Підлітки (11–17 років)

#### **Важливо:**

- робити підлітків **активними учасниками навчального процесу**, союзниками та помічниками вчителів;
- **підкреслювати авторитет підлітків** та їхню експертність у багатьох питаннях (у цьому допоможуть такі висловлювання, як «*як ви знаєте*», «*як ви говорили раніше*», «*як ви правильно відзначили*», «*я бачу, що ви чудово обізнані у цій темі*» тощо);
- **пропонувати роботу у групах**, адже підлітки цінують думку ровесників і готові до жвавих обговорень проблем, які цікавлять;
- **не переобтяжувати заняття лекціями** та інформаційними повідомленнями, але так само, як і з дітьми більш раннього віку, збільшити **використання різних видів та форм діяльності — яскравих, емоційних**;
- **наводити приклади, максимально пов'язані з реальним життям** сучасного підлітка;
- виносити на **розгляд підлітків проблемні ситуації** та залучати їх до пошуку рішень, адже проблемне навчання є одним із найбільш ефективних в підлітковому віці.

### III. Використання ефективних форм роботи з дітьми та підлітками

Існують три форми проведення просвітницько-профілактичної роботи з дітьми та підлітками, кожна з яких має свої переваги та недоліки:

1. **Пасивні форми** — форми взаємодії учасників і ведучого/ведучої, в якій ведучий/ведуча є основною дійовою особою заняття, а учасники є лише слухачами. Класичним прикладом пасивної форми взаємодії з групою є лекція.

Недоліками пасивних форм взаємодії з аудиторією є:

- обмежені можливості для отримання від аудиторії зворотного зв'язку (неможливість поставити запитання, визначити, як вас зрозуміли та чи вдалося вам досягти поставленої мети);
- низький рівень уваги впродовж зустрічі (підлітки зазвичай втрачають концентрацію через 15–20 хвилин після початку лекції);
- низький рівень сприйняття та запам'ятовування почутого, особливо якщо інформація для підлітків була новою і не використовувалась жодна наочність (прикладом наочності, що підвищує ефективність роботи, є плакати, буклети, презентації, відео).

Однак, незважаючи на це, пасивні форми мають деякі переваги. По-перше, це відносно проста підготовка ведучого до заняття. По-друге, саме пасивний метод дозволяє подати найбільшу кількість матеріалу в обмежених часових умовах. По-третє, є можливість охопити велику кількість учасників за одну зустріч.

До пасивних форм навчання можна зарахувати:

- лекцію — 5% запам'ятовування;
- читання матеріалу — 10%;
- аудіопрослуховування або відеоперегляд — 20%;
- демонстрацію — 30%.

**З точки зору ефективності засвоєння учасниками матеріалу, що подається у ході заняття, пасивні форми вважаються найменш ефективними.**

Отже, використовуючи пасивні форми просвітницько-профілактичної роботи, ведучий/ведуча ризикує марно витратити час.

**2. Активні форми** — це форми взаємодії учасників і ведучого/ведучої, де учасники активно залучені до процесу заняття. Кожен/кожна учасник/учасниця у процесі може поставити запитання, активно взаємодіяти з ведучим/ведучою. Прикладами активних форм є:

- бесіда — 35%;
- відеолекторій (поєднання відеоперегляду та обговорення побаченого) — 40%;
- дискусія (групове обговорення) — 50%.

**Активні форми вважаються більш ефективними, ніж пасивні, проте менш ефективними, ніж інтерактивні форми організації просвітницько-профілактичної роботи з учнями.**

**3. Інтерактивні форми** — це форми, в межах яких учасники взаємодіють не лише з ведучими, а й між собою, один з одним, обмінюючись думками, успішним досвідом, напрацьовуючи правильні та безпечні стратегії поведінки тощо.



Роль ведучого/ведучої в інтерактивних заняттях полягає в тому, щоб спрямувати діяльність учасників на досягнення цілей заняття, надати певні роз'яснення, виступити у ролі експерта/експертки з певних питань. Зокрема, серед інтерактивних форм є:

- виконання практичних завдань — 70%;
- використання здобутих знань на практиці — 90%;
- виступ у ролі ведучого/ведучої — 95% (вважається, що коли ти сам проводиш заняття, ти дізнаєшся найбільше з цієї теми. Підлітки також можуть готувати певні повідомлення у межах занять та презентувати їх для своїх однолітків).

Прикладом цього методу є **тренінг**: він може чергувати ігрову форму навчання, мінілекції, дискусії, використання відео, обговорення.

Заняття, які увійшли до цього методичного посібника, представлені саме у формі тренінгу.

## IV. Володіння тренерською майстерністю

Складовими успіху на заняттях є:

### 1. Мовлення

- *Використовуйте нескладну для розуміння мову.* Не вживайте складних термінів, пояснюйте, наводьте приклади, просіть про зворотний зв'язок, щоби впевнитися, що учасники вас розуміють.
- *Встановіть з учасниками правила* щодо їхньої поведінки на ваших заняттях. Зміст занять передбачає пожвавлення, певний рівень галасу, оскільки діти спілкуватимуться одне з одним. Саме такі заняття є найбільш ефективними. Крім того, діти тільки вчаться взаємодіяти і спілкуватись толерантно та виховано. Правила допоможуть вам зберегти дисципліну під час заняття. Пам'ятайте також, що вчитель/вчителька прийде вам на допомогу. До прикладу, перелік правил роботи групи може бути таким:
  - ✓ **«Правило 9:00»** — заняття дуже насичене, тому, аби встигнути все, важливо починати й завершувати роботу вчасно. Виконання завдань у групах і мінігрупах теж має свої часові рамки, і їх важливо дотримуватися.
  - ✓ **«Піднята рука»** — коли хочемо висловитися — підіймаємо руку. Для ведучих це правило також буде зручним, аби побачити всіх, хто хоче висловитися.
  - ✓ **«Позитив та конструктив»** — поважати одне одного, щоб усім було комфортно і приємно навчатися. Думки можуть відрізнятись, але це не означає, що хтось правий, а хтось ні. Скільки людей — стільки думок.
  - ✓ **«Бути активними»** — важливо долучитися до пропонуванних активностей і завдань. Що активніше ви залучені у процес, то більше корисного зможете отримати для себе, і час мине непомітно.

- ✓ **«Поважати інших»** — важливо звертатися одне до одного на ім'я, уважно слухати, коли говорить інший/інша учасник/учасниця.
- ✓ **«Я-висловлювання»** — говорити від свого імені, утримуватися від узагальнень. Наприклад: «Я вважаю, ...» замість «Усі так думають».

Ви можете доповнити список правил тими, які додатково запропонують учасники групи. Також важливо роздрукувати чи написати список правил великими друкованими літерами, щоб кожен/кожна учасник/учасниця, сидячи на своєму місці, могли прочитати їх. Правила не нумеруються, бо всі однаково важливі. Також правила можна зобразити і підписати їхнє значення, розмістити на видному для учасників місці.

- *Наголосіть на користі інформації*, поданої протягом заняття. Діти мають розуміти ціль заняття та яким чином воно проходитиме (розкажіть, про що буде це заняття, що саме відбуватиметься на занятті, які результати очікуються по його завершенню, а також яким чином набуті знання та навички стануть у пригоді кожному із учасників по завершенню роботи). Робіть паузи між інформаційними блоками, які ви подаєте — так легше сприймати інформацію, і в учасників є час обдумати почуте. Не варто поспішати та ставити за мету розгляд якомога більшої кількості аспектів теми. Якщо в учасників є запитання чи якщо вони потребують більше часу для розуміння, усвідомлення тієї чи іншої інформації або відпрацювання навичок — варто зупинитись на цьому та давати таку можливість.
- *Стежте за реакцією учнів*. Замість зауваження щодо дисципліни спробуйте зацікавити учня/ученицю запитанням чи завданням. Як правило, учні порушують дисципліну, коли їм нудно.
- *Мотивуйте учнів до активної участі* по допомогу відкритих та закритих запитань. Відкриті запитання вимагають розгорнутої відповіді (ідеальний метод для початку двосторонньої комунікації. Вони починаються зі слів: «Як ви вважаєте...», «Чому...», «Навіщо...», «Що таке...», — тобто це ті запитання, що не передбачають односкладової відповіді). Закриті передбачають відповіді «так» або «ні» (корисні для перевірки сприйняття інформації або обмеження можливості вибору. Наприклад: «Якщо людина вчинила правопорушення, вона має понести за це покарання?»).
- *Хваліть учасників, дякуйте* за кожную відповідь, за старанність, за почуття гумору, за допомогу вам у проведенні занять тощо. Пам'ятайте, що саме схвалення є найкращим стимулом гарної поведінки і ставлення до заняття. Також не залишайте неправильні відповіді без уваги — пояснюйте, якою мала б бути правильна відповідь.
- *Використовуйте різноманітні методи* для залучення учнів (роботу в малих групах, мозковий штурм, обговорення, моделювання, демонстрацію, рольові ігри, ілюстрації, приклади, розгляд історій, ігри, аудіовізуальні засоби тощо). Якщо учасник/учасниця категорично відмовляється щось виконувати (читати,



«грати» якусь роль тощо) — не наполягайте, оскільки це може бути пов'язано з особливостями її сімейного життя, станом здоров'я тощо.

- *Враховуйте унікальні особливості, характеристики і потреби* кожного учня/учениці.
- *Надавайте відповіді на поставлені запитання.* Тут важливо зрозуміти, з якою метою підлітки ставлять вам запитання. Такими причинами можуть бути:

1) *потреба в інформації* (серед таких запитань можуть бути ті, що не зовсім стосуються теми зустрічі або цікаві тільки тому/тій, хто запитує. Тож якщо на запитання можна відповісти коротко, то надайте відповідь, в іншому випадку назвіть джерело, де учасник/учасниця може знайти відповідь);

2) *перевірка вашої компетентності* (підлітковий вік характеризується загостреним відчуттям недовіри до дорослого — це може бути пов'язано зі страхом бути обманутими, тому підлітки схильні перевіряти рівень поінформованості ведучого/ведучої);

3) *провокативні запитання* (учні можуть також ставити спірні запитання або ті, які не мають однозначної відповіді. Ви можете відповісти: «Це запитання містить дві суперечливі думки, тому не зупинятимемося на ньому зараз. Якщо вам цікава відповідь, запитайте в мене після заняття, і ми спробуємо знайти правильну відповідь». Але якщо вам необхідно відповісти, а для цього потрібен час, щоб подумати, адресуйте це запитання всьому класу: «Що ви думаєте з цього приводу? Як ви вчинили б у такій ситуації?». Поки учасники відповідатимуть, ви матимете час зорієнтуватися. Якщо ви не знаєте відповіді на запитання, яке поставили учні, скажіть про це відверто й пообіцяйте знайти її пізніше);

4) *демонстрація своїх знань* (похваліть за влучне запитання: «Хороше запитання, видно, що ви орієнтуєтесь у цій темі...», і цей учасник/ця учасниця впродовж усієї зустрічі намагатиметься допомогти вам у її проведенні);

- *Будьте чесними, щирими та демонструйте повагу до кожного.* Найкращим у спілкуванні з учнями є стиль поведінки людини, яка радить, а не вимагає. Поважайте учнів і їхні думки. Така позиція дозволить уникнути багатьох проблем у вашій роботі.
- *Намагайтесь налагодити добрі взаємини з учнями.* Пам'ятайте, що, на жаль, певна кількість учнів ставиться до правоохоронців негативно. Типовими причинами цього є підліткове «бунтарство», негативізм щодо дорослих загалом (вони «бунтують» і проти батьків, і проти вчителів, і поліція може не стати винятком). Ключова мета вашої присутності в класі саме й полягає в тому, щоб налагодити співпрацю з дітьми, перетворити їх на ваших спільників у боротьбі з правопорушеннями і злочинністю. По можливості запам'ятайте ваших учнів. Можете використати для цього таблички з іменами або схему класу, на якій написані імена учнів за кожною партою. Вітайтеся з дітьми під

час зустрічі поза класом і навчальним закладом — це сприятиме добрим взаєминам.

## 2. Мова тіла

- Стежте за своїм тілом.
- Звертайте увагу на вираз свого обличчя і жести. Жести допомагають краще уявити те, про що ви розповідаєте.
- Посміхайтесь.
- Тримайте зоровий контакт з аудиторією.
- Не кладіть руки в кишені, не стукайте і не клацайте ручкою.

## 3. Обладнання

- Приготуйте все, що зможете, заздалегідь (роздаткові матеріали, фліпчарт, презентації).
- Використовуйте кольорові маркери. Якщо вмієте малювати, подавайте матеріал у зображеннях. Застосовуйте свої творчі можливості!
- Друкуйте матеріал акуратно та чітко.
- Записуючи відповіді учнів на фліпчарті/дошці, подавайте лише ключові слова; перефразуйте та озвучуйте те, що пишете; стійте так, щоб учні могли бачити написане.

## 4. Середовище

- Забезпечте комфортне середовище для проведення заняття. Зверніть увагу на розмір кімнати, освітлення, температуру в приміщенні, розташування столів і стільців. Найкращим розташуванням стільців є коло (класична та ідеальна форма для проведення інтерактивного заняття), коли ведучий/ведуча сидить разом з учасниками, а відповіді надаються з місця (учасники не встають, це підкреслює рівність та робить розмову більш дружньою, довірливою).

## 5. Підготовка

- Використовуйте чіткий, зрозумілий для вас план заняття. Чітко сплановане, цікаве, жваве заняття — це найкращий спосіб налагодити добрі взаємини з учнями й успішно його провести. Виклад матеріалу необхідно адаптувати під категорію учасників (врахувати їхній вік, чи мають певні поведінкові та психологічні особливості, чи є у них проблеми зі сприйняттям матеріалу тощо). Для цього можна орієнтуватися на основні елементи тренінгових занять: початок тренінгу, основна частина та заключна частина.

✓ *початок тренінгу:*

- введення — 2% часу (презентація мети та завдань тренінгового заняття (або програми загалом, якщо відбувається перше заняття));



- знайомство — 5% часу (взаємна презентація ведучого/ведучої та учасників тренінгового заняття);
- прийняття правил роботи групи — 3% часу (вироблення спільних норм для ефективної взаємодії під час роботи);
- ✓ основна частина тренінгу:
  - оцінка рівня інформованості — 5–10% часу (своєрідний зріз знань стосовно проблематики тренінгового заняття, з'ясування розуміння учасниками проблеми тощо);
  - актуалізація проблеми — 10–30% часу (скерування інтересу до проблеми та формування мотивації учасників дізнаватись більше інформації щодо проблеми, що обговорюється — слід зробити проблему актуальною для кожного учасника);
  - інформаційний блок — 20–40% часу (час відведений для докладного повідомлення інформації з тематики, якій присвячене заняття. Завдання ведучого/ведучої — викласти інформацію так, щоб вона була почута і зрозуміла учасникам);
  - набуття практичних навичок — 20–60% часу (вироблення в учасників навичок комунікації, ухвалення рішень, зміни стратегії поведінки).
- ✓ завершення роботи:
  - підбиття підсумків — 5% часу (з'ясування щодо реалізації очікувань, оцінка роботи загалом).
- Напередодні заняття декілька разів прочитайте його опис, прорахуйте час і намагайтесь не виходити за межі запланованого регламенту. Додавайте до заняття час на запитання, обговорення. Важливо дотримуватися часу, виділеного для проведення заняття, й не затримувати учасників опісля, щоб на таких прикладах вони вчилися поважати свій час та час інших людей.
- Заздалегідь порадьтеся зі вчителем/вчителькою стосовно проблем, які можуть виникнути на тому чи іншому занятті, та шляхів їх подолання.
- Підготуйте кімнату для проведення заняття або попросіть про це вчителя/вчительку. Перевірте заздалегідь наявність та справність необхідного обладнання та роздаткових матеріалів.

Маємо надію, що наведена в методичних рекомендаціях інформація допоможе вам проводити заняття з дітьми та підлітками максимально ефективно.

**Пам'ятайте — майстра формує практика: проводячи, якнайбільше занять, ви щоразу почуватиметесь більш впевнено, а робота буде ефективною.**

Успіху та високої продуктивності!



## Опис програми

**Мета програми:** підвищити готовність учнів 1–11 класів до безпечної поведінки в кіберпросторі.

### Завдання програми:

- підвищити поінформованість учнів щодо явища насильства, його видів, а також індикаторів (ознак) і наслідків для дитини, в тому числі насильства в онлайн-просторі;
- сприяти формуванню в учнівської молоді цифрових навичок, навички критичного мислення та кібергігієни для попередження та подолання ризиків і небезпечних ситуацій в інтернет-просторі;
- сприяти усвідомленню власної ролі у попередженні та подоланні онлайн-насильства;
- розвинути навички щодо звернення по допомогу та подання скарг у ситуації онлайн-насильства;
- надати інформацію про роль поліції у запобіганні онлайн-насильству серед дітей та щодо них.

**Вікова категорія учасників:** учні та учениці 1–4 класів; 5–7 класів та 8–11 класів.

**Тривалість одного заняття:** 35–45 хв.

Заняття у 1 класі триває 35 хв, 2–4 класах — 40 хв, з 5 класу — 45 хв, тому, з огляду на категорію учасників, ведучим необхідно буде скорегувати перебіг уроку так, щоб розкрити визначену тему за відведений для уроку час.

Усі заняття розраховані на проведення в очному форматі, зокрема у навчальних закладах. Однак є можливість проведення занять і в онлайн-форматі, адаптувавши вправи до технічних можливостей онлайн-платформ. У розділі «До уваги ведучих» надається інформація щодо варіанту проведення вправи, якщо заняття проходить у онлайн-форматі.

### Структура програми:

#### 1–4 класи

##### Заняття 1. Безпечний час онлайн

- *як діти проводять час в інтернеті;*
- *що корисного та які можливості є в інтернеті;*
- *які небезпеки можуть бути в інтернет-мережі;*
- *правило «екранного часу».*





## **Заняття 2. Інформація про мене — при мені**

- *що таке особиста інформація;*
- *яку інформацію про себе можна поширювати, яку — ні;*
- *як можна втратити свої дані;*
- *як пароль захищає дані.*

## **Заняття 3. Інтернет-друзі та незнайомці**

- *що робити, якщо дружба стає небезпечною, та які ознаки на це вказують;*
- *як спілкуватися в інтернеті безпечно.*

## **Заняття 4. Якщо мене щось засмучує в інтернеті**

- *які небезпечні ситуації можуть трапитися в інтернеті;*
- *що робити та як попросити про допомогу.*

## **Заняття 5. Як залишатися в безпеці в інтернеті**

- *які сайти або додатки є безпечними і можна відвідувати, а які — ні;*
- *правило «інтернет-світлофора»;*
- *загальні правила безпеки в інтернеті.*

## **5–7 класи**

### **Заняття 1. Персональна інформація: правила кібербезпеки**

- *що таке персональна інформація та конфіденційність;*
- *як не потрапити на шахраїв;*
- *які правила допоможуть захистити інформацію в мережі.*

### **Заняття 2. Небезпеки в онлайн-просторі: як вберегтися**

- *поширені ризики в мережі (кібербулінг, погрози, шкідливий контент);*
- *до кого звертатися по допомогу у разі небезпеки.*

### **Заняття 3. Спілкування онлайн: як подбати про безпеку**

- *з ким я спілкуюся в онлайні;*
- *користь та ризики від дружби в мережі;*
- *що робити, якщо дружба в інтернеті стає небезпечною.*

### **Заняття 4. Створення акаунту в соціальній мережі: про що варто потурбуватися**

- *переваги та ризики створення акаунту в соціальних мережах;*
- *якими мають бути налаштування безпеки;*
- *як діяти та до кого звертатися по допомогу, якщо щось засмучує.*

## **Заняття 5. Онлайн-небезпеки під час війни: як захиститися**

- *небезпеки, які можуть підстерігати в онлайні під час воєнного стану;*
- *правила безпеки, яких варто дотримуватися, аби убезпечити себе.*

### **8–11 класи**

## **Заняття 1. Цифрова ідентичність та цифрові сліди: як зберегти безпеку**

- *що таке цифрові сліди та цифрова ідентичність;*
- *яку кількість даних можна залишати в мережі, а яку — не варто;*
- *прості звички, які допоможуть зберегти свою ідентичність онлайн;*
- *дії, які варто виконати, якщо виникла підозра, що дані могли бути викрадені або була спроба викрадення.*

## **Заняття 2. Кібербулінг: як захиститися**

- *як може проявлятися насильство в мережі;*
- *що робити, якщо здійснюється кібербулінг;*
- *як зменшити ризик потрапляння в небезпечну ситуацію.*

## **Заняття 3. Онлайн-ґрумінг: як залишатися в безпеці**

- *як розпізнати, що відбувається онлайн-ґрумінг, на що звертати увагу;*
- *як звернутися по допомогу, якщо відбувся онлайн-ґрумінг.*

## **Заняття 4. Секстинг: що необхідно знати та як попередити**

- *в чому небезпека секстингу;*
- *що робити, якщо отримав(-ла) фотографії чи відео еротичного характеру;*
- *як діяти, якщо поділилися вашими фотографіями чи відео еротичного характеру і публічно поширили їх.*

## **Заняття 5. Перевірка інформації на достовірність**

- *як критично оцінювати інформацію;*
- *як не натрапити на шахраїв;*
- *що робити, якщо натрапили на неприйнятний контент у мережі.*

## **Заняття 6. Онлайн-небезпеки під час війни: як захиститися**

- *небезпеки, які можуть траплятися в онлайні під час воєнного стану;*
- *правила безпеки, яких варто дотримуватися, аби убезпечити себе.*



## 1–4 класи

### Заняття 1. Безпечний час онлайн

**Мета:** обговорити з учасниками користь та небезпеки в інтернеті, ознайомити та сприяти розумінню і засвоєнню ними правила «екранного часу».

**Загальна тривалість:** 45 хв.\*

\* Час визначено з розрахунку на 30 дітей у класі. Якщо у класі, наприклад, наполовину менше дітей, це заняття може зайняти 35 хв.

**План:**

1. Привітання учасників (2 хв).
2. Мозковий штурм «Що таке інтернет?» (3 хв).
3. Вправа «Що корисного/цікавого та небезпечного є в інтернеті?» (20 хв).
4. Інформаційне повідомлення та обговорення «Правила "екранного часу"» (7 хв).
5. Вправа «Онлайн-безпеки та небезпеки» (10 хв).
6. Висновки заняття (2 хв).
7. Прощання «Оплески» (1 хв).

### Хід заняття

#### 1. Привітання учасників

**Мета:** привітати учасників, розповісти про мету зустрічі.

**Час:** 2 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі вітають учасників зустрічі, по черзі представляються (називають ім'я, посаду), мовою, зрозумілою дітям. Далі хтось із ведучих озвучує мету зустрічі:

*«Доброго ранку (дня, вечора)! Мене звати..., я — поліціант(-ка) і зі мною — колега [колега представляється за таким самим прикладом]. Поліціанти захищають права дітей і роблять так, щоб діти жили та зростали у безпеці як в офлайн, так і в онлайн. Сьогодні ми з вами поговоримо про інтернет, розберемося, що в інтернеті є корисним і цікавим, а що — небезпечним, а також вивчимо правило "екранного часу"».*

#### До уваги ведучих!

Ведучі проговорюють інформацію про себе та мету зустрічі чітко, розбірливо, доброзичливо, із піднесено-позитивною емоційно забарвленою інтонацією. У такий спосіб у дітей стимулюється позитивне налаштування до взаємодії та зацікавленість темою розмови. Позитивні емоції ведучих також важливі для

встановлення контакту з дітьми та впливають на засвоєння дітьми матеріалу, що пропонується поліціантами.

## 2. Мозковий штурм «Що таке інтернет?»

**Мета:** з'ясувати уявлення дітей про інтернет та інші ключові поняття, пов'язані з ним, такі як гаджети, онлайн, офлайн.

**Час:** 3 хв.

### Хід проведення:

Ведучі звертаються до учасників:

*«Сьогодні ми з вами спілкуватимемося про інтернет, висловимо свої думки. Щоб кожен відчував, що його чують і поважають, пропонуємо дотримуватися **2-х правил**:*

- *говорити по черзі, тобто не перебивати інших;*
- *пам'ятати, що кожен/кожна має право на свою думку».*

### До уваги ведучих!

Ви також можете доповнити перелік правил, які будуть комфортними для роботи. Приклад переліку правил наведений у частині з методичними рекомендаціями.

Ведучі запитують в учасників:

- *Що ви знаєте про інтернет? Що таке інтернет? [Ведучі слухають відповіді учасників та підсумовують].*
- *А що таке гаджети? Які вони бувають? [Ведучі слухають відповіді учасників та підсумовують].*
- *А коли ми кажемо «онлайн», це що? [Ведучі слухають відповіді учасників та підсумовують].*
- *Тоді що таке «офлайн»? Чим «онлайн» відрізняється від «офлайн»? [Ведучі слухають відповіді учасників та підсумовують].*

### До уваги ведучих!

Важливо словесно заохочувати всіх дітей до відповідей, наприклад, так: «У кого ще є думки?»; «Хто ще щось чув про це?»; «Що ви ще розумієте, коли чуєте це слово?» тощо.

Ведучим необхідно підсумовувати інформацію за кожною підгрупою питань, щоб у дітей чітко фіксувалися уявлення про конкретні поняття та процеси.

Нижче запропоновані поняття для використання ведучими під час підсумовування понять.



### Основні поняття

**Інтернет** — всесвітня мережа, яка об'єднує людей по допомогу комп'ютерів, телефонів або інших пристроїв. Це віртуальний світ, який, так само як і реальний, окрім переваг, може мати свої ризики і недоліки.

**Інтернет не є фізичним місцем**, яке ви можете відвідати, як-от ігровий майданчик чи зоопарк. Він складається з реальних людей, які можуть взаємодіяти одне з одним по допомогу електронних пристроїв і при цьому перебувають у різних фізичних місцях, наприклад удома, в школі, на вулиці тощо.

**Гаджет** — це електронний, технічний пристрій: мобільний телефон, смартфон, ігрова консоль, електронна книжка тощо.

**Онлайн** — це перебування в мережі, здійснення дій в інтернеті в реальному часі.

**Офлайн** — перебування поза мережею інтернет; безпосереднє спілкування, навчання без зв'язку через інтернет (наприклад спілкування по допомогу мобільного, очне відвідування школи, спілкування у школі, вдома, на вулиці тощо).

### 3. Вправа «Що корисного/цікавого та небезпечного є в інтернеті?»

**Мета:** з'ясувати особистий досвід дітей в інтернеті, познайомити учасників з корисними, цікавими заняттями в інтернеті, а також небезпечними видами діяльності.

**Час:** 20 хв.

**Необхідні ресурси:** фломастери, маркери, аркуші для фліпчарту або А4.

**Хід проведення:**

Ведучі запитують учасників:

- *Що ви робите в інтернеті?*
- *А ваші друзі?*

Після короткого обговорення важливо казати, наприклад: «В інтернеті всі ви полюбляєте робити...»; «Більшість із вас вважає, що...». Далі важливо підбити підсумок, зазначивши: «Кожному та кожній з вас щось подобається робити в інтернеті більше, щось — менше. І це добре, бо в кожного свої інтереси».

*«Є так багато всього **цікавого та корисного**, що ми можемо робити в інтернеті. Але водночас в інтернеті є й **небезпеки, про які важливо знати, аби бути захищеними та не втрапити у халепу**. Давайте дізнаємося про це більше. Пропонуємо вам об'єднатися у 4 групи.*

- Групи 1 та 3 мають намалювати все те цікаве й корисне, що ви робите в мережі;
- а групи 2 та 4 — все те, що ви коли-небудь бачили в мережі й що викликало у вас страх, хвилювання і тривогу».

Ведучі об'єднують учасників у групи, надають приладдя для виконання завдання. Час на роботу у групах — 10 хвилин.

По завершенню часу учасники презентують напрацювання.

### **До уваги ведучих!**

Об'єднати учасників у групи можна різними варіантами, наприклад розрахуватися на «перший, другий, третій, четвертий» або «зима-весна-літо-осінь» тощо.

У разі проведення вправи в онлайн-форматі відповідно до віку учасників можна об'єднати їх у групи, скориставшись можливостями платформи, на якій проводите заняття, наприклад, створивши кімнати. Учасники можуть виконувати завдання або на онлайн-дошках, де є можливість малювати, або у своїх записниках / блокнотах / на аркуші паперу і під час презентації показати напрацювання у камеру.

Серед варіантів того, що цікавого та корисного можуть робити діти в інтернеті, учасники можуть назвати:

- спілкуватися з друзями, батьками, родичами;
- грати в ігри;
- слухати музику;
- дивитися мультфільми, відеоролики, фільми;
- переглядати фотографії, картинки, цікаві ідеї, відео;
- вивчати нову інформацію.

Варіанти відповідей щодо небезпечних ситуацій у мережі можуть бути такими:

- викрадення інформації про людину;
- людина може видавати себе за когось іншого та надсилати повідомлення від її імені;
- злам особистих сторінок;
- погрози, залякування;
- образливі висловлювання про іншу людину;
- плітки (неправдива, недійсна інформація) про людину;
- неправдива інформація про щось (фейк);
- вимагання грошей;
- віруси, які зламують гаджети.

Ведучі підсумовують: знаючи про те, які ризики існують та що небезпечного може бути в інтернеті, а також розуміючи й виконуючи правила, які дозволяють уникнути небезпечних ситуацій, — дитина буде більш захищеною в інтернеті.



#### 4. Інформаційне повідомлення «Правило "екранного часу"»

**Мета:** ознайомити учасників з поняттям «екранного часу» та правилами його використання.

**Час:** 7 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі звертаються до учасників:

*«Сьогодні ми з вами вже поговорили про те, що корисного та цікавого можна робити в інтернеті, та про те, які загрози є в інтернеті. Зараз ми з вами дізнаємося, скільки часу дітям можна проводити в інтернеті, щоб цей час був безпечний та корисний для здоров'я й розвитку дитини.*

*Розкажіть, а на що і скільки часу ви витрачаєте протягом дня?»*

Ведучі слухають відповіді учасників і продовжують:

*«Найчастіше **час дитини** протягом дня розподіляється на:*

- навчання;*
- відпочинок (перерви під час навчання; ігри, прогулянки з друзями, батьками);*
- виконання домашніх завдань;*
- відвідування гуртків за інтересами;*
- виконання домашніх обов'язків: прибирання, догляд за тваринами, рослинами;*
- проведення часу в інтернеті для навчання, розваг, ігор.*

*«А скільки часу ви проводите в інтернеті?»*

Ведучі слухають відповіді учасників та продовжують:

*«Щоб мозок не перевантажувався від надмірного напруження через постійну увагу, не звикати до постійного проведення часу з гаджетами, існує правило екранного часу.*

*Хто з класу вже користується цим правилом?»*

Ведучі слухають відповіді учасників та продовжують:

*«**Безпечний екранний час для дітей протягом дня – до 1,5 години з частими перервами.** Може бути й менше часу, якщо є обмеження по здоров'ю, наприклад слабкий зір чи щось інше. Тоді більше часу потрібно приділяти іншим улюбленим заняттям (малюванню, спорту, танцям, музиці, саморобкам тощо).*

Щоби встигати виконувати інші завдання без шкоди для здоров'я, крім часу в інтернеті, важливо:

- гуляти на свіжому повітрі з друзями, батьками, бабусями, дідусями;*
- грати у різні ігри на свіжому повітрі, вдома, в школі;*



- займатися спортом;
- відвідувати гуртки.

*А хто чим любить займатися у реальному житті?»*

Діти відповідають. Ведучі узагальнюють коментарі дітей:

*«Звісно, якщо ми навчаємося онлайн, дивимося навчальні відео, спілкуємося з друзями чи рідними — ми можемо витратити на це більше екранного часу. Не можна сказати, що всі "екрани" погані чи всі хороші. Є наші шкідливі звички, які призводять до надмірного споживання екранного часу. Тож, щоб це правило працювало, пам'ятайте:*

- гаджети використовуємо тільки за потреби;
- екрани вимикаємо за годину до сну;
- замінійте екранний час іншими активностями, наприклад гра, книжка/розмальовка замість гаджета;
- разом з дорослими встановіть на гаджетах обмеження на екранний час та час у мережі».

## **5. Вправа «Онлайн-безпеки та небезпеки»**

**Мета:** закріпити знання учасників про безпечний і небезпечний час в онлайні.

**Час:** 10 хв.

**Необхідні ресурси:** аркуші А4 з написом «ТАК» і «НІ».

**Хід проведення:**

*«Ми вже дізналися що корисного/цікавого та небезпечного є в інтернеті. Пропонуємо зараз все закріпити, щоб добре запам'ятати.*

*Прошу всіх встати і стати в центрі класу [при цьому треба показати, де саме]. Я зачитуватиму запитання, ви уважно слухаєте, і якщо вважаєте, що ваша відповідь на це запитання "так", то переходите до вікна, а якщо "ні" — переходите до дверей [це мають бути протилежні кінці класу, а щоб діти не переплутали, куди та у якому саме випадку необхідно рухатися, у відповідних частинах класу варто закріпити написи на аркушах А4 "Так" та "Ні"].*

*Якщо вам складно буде відповісти, можете залишитись посередині».*

**Запитання:**

1. Чи можна вчитися по допомогу інтернету? (так)
2. Чи можна дивитися мультфільми, фільми, відео в інтернеті? (так)
3. Чи можна ділитися інформацією про себе в інтернеті? (ні)
4. Чи варто спілкуватися з незнайомими людьми в чатах інтернету? (ні)
5. Чи можемо ми розказувати батькам про те, що побачили в інтернеті? (так)





6. Чи можемо ми спілкуватися в інтернеті? (так)
7. Чи варто самотійно, без допомоги дорослих, вирішувати ситуації, які виникли з вами чи вашими друзями в інтернеті? (ні)
8. Чи корисно запровадити сімейне правило екранного часу? (так)

### До уваги ведучих!

Якщо у класі є учасники, які обирають неправильну відповідь, ведучі пояснюють для всіх про переваги/можливості чи, навпаки, небезпеки в інтернеті тих чи інших дій. Таким чином ведучі підводять учасників до правильної відповіді.

Якщо під час переходу хтось із дітей вагатиметься, нагадайте їм, що вони можуть залишитися посередині класу.

У разі якщо всі учні не можуть розміститися й вільно рухатися в класі, обираючи відповідь на твердження, — можна запропонувати виконати вправу в іншому приміщенні поряд, наприклад у коридорі біля класу. Якщо учасники сидять за партами, можна запропонувати їм використовувати рухи, наприклад, обираючи відповідь «так» — плеснути один раз, «ні» — плеснути двічі.

Вправу можна провести і в онлайн-форматі, скориставшись можливостями платформи, наприклад, кожен/кожна учасник/учасниця ставить реакцію «пальчик догори»/«пальчик донизу»; обирає кнопку «так»/«ні» або показує у камеру великий палець догори (якщо так) і великий палець донизу (якщо ні). Важливо потренуватися перед виконанням завдання.

По завершенню вправи ведучі дякують дітям за активну участь та просять їх сісти на місця.

## 6. Висновки заняття

**Мета:** підсумувати заняття та обмінятися враженнями.

**Час:** 2 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі пропонують учасникам підсумувати заняття, давши відповідь на запитання:

- *Про що ми сьогодні говорили? Що я сьогодні запам'ятав/ла?*

## 7. Прощання «Оплески»

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

**Час:** 1 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі дякують учасникам за увагу та кажуть:

*«Дякуємо всім за активну роботу, ми чудово попрацювали і весело провели час. Пропонуємо подякувати кожному за роботу оплесками: спочатку дуже тихо, а в кінці якомога гучніше. До побачення!».*

## Заняття 2. Інформація про мене — при мені

**Мета:** ознайомити учасників з поняттям «особиста (приватна) інформація»; розглянути, яку інформацію про себе можна поширювати в інтернеті, а яку не варто, та як захистити свої дані.

**Загальна тривалість:** 45 хв.\*

\* Час визначено з розрахунку на 30 дітей у класі. Якщо у класі, наприклад, наполовину менше дітей, це заняття може зайняти 35 хв.

### План:

1. Привітання учасників (2 хв).
2. Вправа «Білборд» (15 хв).
3. Обговорення «Особиста інформація» (10 хв).
4. Вправа «Лайк/дизлайк» (10 хв).
5. Інформаційне повідомлення «Як захистити свою особисту інформацію» (5 хв).
6. Висновки заняття (2 хв).
7. Прощання «Оплески» (1 хв).

### Хід заняття

#### 1. Привітання учасників

**Мета:** привітати учасників, розповісти про мету зустрічі.

**Час:** 2 хв.

#### Хід проведення:

Ведучі вітають учасників зустрічі, по черзі представляються (називають ім'я, посаду). Далі хтось із ведучих озвучує мету зустрічі:

*«Доброго ранку (дня, вечора)! Мене звати..., я — поліціант(-ка) і зі мною — колега [колега представляється за таким самим прикладом]. Поліціанти захищають права дітей і роблять так, щоб діти жили та зростали у безпеці як в офлайн, так і в онлайн. Сьогодні ми з вами поговоримо про те, що таке особиста (приватна) інформація; яку інформацію про себе можна поширювати в інтернеті, а яку не варто; та як захистити свої дані в інтернеті».*

#### 2. Вправа «Білборд»

**Мета:** визначити з учасниками, яка інформація є приватною та як її убезпечити.

**Час:** 15 хв.

**Необхідні ресурси:** стікери різних кольорів, кулькові ручки / фломастери.



### Хід проведення:

Для проведення цієї вправи підготуйте для кожного учасника 3 стікери трьох різних кольорів (наприклад, рожевий, жовтий, зелений), ручку або олівець, а також місце для розміщення стікерів учасників (це може бути стіна, дверцята шафи тощо).

Запропонуйте дітям взяти ручку чи олівець та роздайте стікери.

Ведучі звертаються до учасників:

*«Зараз ми проведемо цікаву вправу, яка називається "Білборд". Хто знає, що таке білборд? Так, це рекламний щит, який ви бачите на вулиці, чи велика дошка оголошень. Ми по черзі говоритимемо завдання, а вам необхідно написати відповіді на стікерах різного кольору.*

Отож, ваше завдання:

- на **рожевому стікері** напишіть, яка ваша улюблена пора року;
- на **жовтому стікері** — що ви навчилися робити найкраще у цьому навчальному році;
- на **зеленому стікері** — пригадайте якийсь свій секрет і зобразіть його якоюсь позначкою, наприклад намалюйте сердечко, квадратик, коло тощо».

#### До уваги ведучих!

У разі виконання завдання дітьми 1–2 класів, учасники можуть намалювати свої відповіді на стікерах.

Коли діти заповнять стікери, запропонуйте їм:

- на **лівому краю стіни (чи лівій частині дошки в класі)** розмістити ті, на яких вони записали улюблені пори року, та озвучити їх;
- на **правому краю стіни (чи правій частині дошки в класі)** — ті, на яких писали, що навчилися робити найкраще, й також озвучити їх.

Після того як порожньою залишилась тільки **середина стіни (чи середня частина дошки в класі)**, запропонуйте дітям уявити, що це білборд, який висить біля навчального закладу, і все, що вони на неї зараз повісять, бачитиме вся школа.

Запитайте, чи хочуть діти прикріпити на цей «білборд» стікери, на яких написали свій секрет.

#### До уваги ведучих!

Переважно дітям не хочеться вішати ці стікери. Потрібно пояснити, що це добре і вони не повинні цього робити. Якщо дитина хоче озвучити секрети, то скажіть про те, що це особиста (приватна) інформація яка може бути відома тільки вузькому колу людей, наприклад батькам чи родичам дитини.

Переконливо скажіть дітям, **що обмін особистою (приватною) інформацією в інтернеті — те саме, що розповісти її незнайомій людині особисто**. Коли ми ділимося інформацією в інтернеті, її можуть переглядати люди, яких ми не знаємо. Тому завжди небезпечно розголошувати особисту інформацію незнайомим людям, оскільки її можуть використати, щоб обманути вас або затягнути в небезпечну ситуацію. Поясніть дітям, що вони повинні завжди запитувати батьків або осіб, які їх замінюють, перш ніж надавати комусь особисту інформацію. Це стосується людей, яких вони не знають як у реальному житті, так і в інтернеті.

#### **До уваги вєдучих!**

Мета вправи «Білборд» полягає в тому, щоб дитина уявила, що все, що вона хоче написати або надіслати про себе, висить на великому білборді перед школою, який бачать усі. Якщо дитина не хоче, аби будь-хто міг це побачити — тоді не варто публікувати такі матеріали чи навіть надсилати в особисті повідомлення.

У разі проведення вправи в онлайн-форматі відповідно до віку учасників замість дошки чи стіни у класі можна скористатися можливостями онлайн-дошок, наприклад Miro чи Padlet, або гугл-документом. У такому разі вєдучі можуть робити записи на картках/стікерах під час озвучення варіантів учасниками.

### **3. Обговорення «Особиста інформація»**

**Мета:** обговорити з учасниками, що таке «особиста (приватна) інформація», що належить до такої інформації та як захищати її в інтернеті.

**Час:** 10 хв.

**Необхідні ресурси:** у разі проведення обговорення з переглядом відео — проектор, ноутбук.

#### **Хід проведення:**

Вєдучі звертаються до учасників:

*«Ми з вами поговоримо про інтернет та безпеку в ньому. Безпека в інтернеті дуже схожа на безпеку в реальному житті, але є й відмінності. І сьогодні ми говоритимемо про таке:*

- *що таке особиста інформація;*
- *яку особисту інформацію потрібно зберігати при собі, коли користуємося інтернетом;*
- *яку інформацію про себе ми не повинні говорити незнайомій людині».*

Вєдучі запитують в учасників:



- А як ви вважаєте, яку інформацію про себе не можна говорити незнайомій людині?

[Ведучі слухають відповіді учасників та підсумовують].

*«Дякуємо вам за відповіді. Так, звісно, незнайомі нам люди є як у реальному житті, так і в інтернеті. І для нашої з вами безпеки потрібно знати, як правильно поводитись із незнайомцями, щоб не наразити себе та своїх близьких на небезпеку.*

*У кожного із нас є особиста (або приватна) інформація про себе. **Особиста інформація (або, як її ще називають, приватна інформація)** — це інформація про конкретну людину.*

*Як ви гадаєте, що є приватною інформацією?»*

Ведучі слухають відповіді учасників та резюмують:

*«Особистою (приватною) інформацією про людину є:*

- ім'я та прізвище;
- вік (скільки років);
- адреса вулиці, домівки, де ви проживаєте, навчального закладу, де вчитесь;
- ПІБ батьків, інших близьких (братів, сестер, бабусь, дідусів тощо);
- місця роботи близьких;
- номери телефонів: свій та близьких;
- електронна адреса своя чи близьких;
- куди ви ходите до школи чи після школи;
- номер банківської картки або банківського рахунку батьків чи інших близьких тощо».

### До уваги ведучих!

Ви можете запропонувати учасникам переглянути відео від MINZMIN «Що таке приватність?» за цим лінком: <https://youtu.be/kaaZLYslWAc>

Після перегляду важливо обговорити і підсумувати інформацію.

*«Отже, особиста (приватна) інформація пов'язана з конкретною людиною. Наприклад, у класі немає двох дітей, у яких повністю збігається прізвище, ім'я та по батькові, а ще — номери телефонів.*

*Особиста (приватна) інформація — це те, що ви повинні тримати при собі. Нею слід ділитися лише з людьми, яким ви довіряєте, як-от батьки, інші ваші близькі люди або працівники держави, які вами опікуються, наприклад вчителі, лікарі, поліціанти».*

#### 4. Вправа «Лайк/дизлайк»

**Мета:** закріпити у дітей уявлення про особисту (приватну) інформацію та необхідність у її збереженні.

**Час:** 10 хв.

##### **Хід проведення:**

Ведучі звертаються до учасників:

*«Пропонуємо пограти в гру "Лайк/дизлайк". Ми називатимемо вам приклади, а ви подумайте і дайте відповідь — можна ділитися такою інформацією чи ні. Якщо інформацією можна ділитися, ви показуєте "лайк", тобто великий палець догори. Якщо інформація є особистою (приватною) і нею не можна ділитися, — показуєте "дизлайк" (великий палець донизу).*

*Розпочинаємо:*

- *улюблений мультфільм ("лайк");*
- *адреса, де ви навчаєтеся ("дизлайк");*
- *ваша улюблена пора року ("лайк");*
- *ваш вік ("дизлайк");*
- *страва, яку найбільше любляете ("лайк");*
- *улюблений персонаж у грі ("лайк");*
- *номери телефону рідних ("дизлайк").*

#### **До уваги ведучих!**

У разі проведення вправи в онлайн-форматі кожен/кожна учасник/учасниця відповідно до віку може скористатися можливостями платформи і ставити реакцію «пальчик догори» або «пальчик донизу»; обирає кнопку «так»/«ні» або показує палець вгору чи вниз у камеру. Важливо потренуватися перед виконанням завдання.

Не залишайте неправильні відповіді без уваги — пояснюйте, якою мала б бути правильна відповідь.

*Дякуємо вам за участь та за ваше розуміння! Ви — молодці!»*

#### 5. Інформаційне повідомлення «Як захистити свою особисту інформацію»

**Мета:** обговорити з учасниками, яким чином можна захистити свою особисту інформацію.

**Час:** 10 хв.

##### **Хід проведення:**



Ведучі запитують в учасників:

*«Як ви вважаєте, чи можна втратити свою особисту інформацію в мережі?»*

*Ведучі слухають відповіді учасників та продовжують:*

*«Справді, таке може трапитися. Наприклад, хтось відправив свою фотографію через смартфон чи інший гаджет, вона більше не належить цій людині — цією інформацією тепер володіє мережа Інтернет, і ніхто не знає, як і хто її зможе використати та що відбудеться далі.*

*З повідомлення, яке ви надіслали, можуть зробити скриншот (сфотографувати) і зберегти на інший носій. Навіть якщо пізніше ви видалили це фото/повідомлення.*

*Якщо ви надсилаєте щось особисто якійсь людині (фото, повідомлення) — цифровий слід залишиться назавжди.*

***Цифровий слід** — це все, що залишається у пам'яті інтернету: відкриття акаунтів, створення паролів, відвідування певних сайтів, лайки, коментарі, покупки тощо».*

### **До уваги ведучих!**

**Акаунт** — це запис, що містить набір інформації про людину, які вона передає будь-якій комп'ютерній системі. Акаунт створюється під час реєстрації, наприклад, на електронній пошті, в інтернет-магазині, соціальній мережі тощо.

**Пароль** — це секретна (таємна) послідовність символів (літер, цифр, слів), призначена для підтвердження особи. Паролі використовують для захисту інформації.

**Цифровий світ** — це віртуальний світ (онлайн).

*«Отож перед тим, як поділитися особистою інформацією в інтернеті, добре подумайте, що саме ви хочете завантажити та з ким поділитися. Навіть якщо ви перешлете інформацію подружці чи другу, цифровий слід залишиться назавжди. Бо ж подружка чи друг можуть переслати цю інформацію іншим своїм близьким людям, про що ви навіть не здогадуватиметесь. Саме так запускається постійна передача особистої інформації людини в інтернеті через різні канали спілкування (чати) різним людям.*

Щоб **захисти свою особисту інформацію**, необхідно:

- зберігати особисту інформацію при собі, тобто нікому її не передавати;
- якщо особиста інформація потрапила до інших людей, розкажіть про це батькам чи іншим близьким, котрим довіряєте (бабусям, дідусям, старшому братові чи сестрі, вчителю);
- за потреби створіть надійний пароль.

Надійний пароль — це той, який складається з великих і маленьких літер, цифр та інших символів, містить від 12 та більше знаків. Паролі призначені для захисту даних, тому для різних акаунтів мають бути різні паролі. Пам'ятайте: що довший пароль — то він безпечніший, тому що його важко зламати. Ділитися з іншими своїм паролем не можна».

## **6. Висновки заняття**

**Мета:** підсумувати заняття та обмінятися враженнями.

**Час:** 3 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі пропонують учасникам підсумувати заняття, давши відповідь на запитання:

- *Що сподобалося мені сьогодні найбільше?*

## **7. Прощання «Оплески»**

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

**Час:** 1 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі дякують учасникам за увагу та кажуть:

*«Дякуємо всім за активну роботу, ми чудово попрацювали і весело провели час. Пропонуємо подякувати кожному за роботу оплесками: спочатку дуже тихо, а в кінці якомога гучніше. До побачення!»*





### Заняття 3. Інтернет-друзі та незнайомці

**Мета:** розібрати з учасниками, як спілкуватися безпечно та як зрозуміти, що дружба стає небезпечною.

**Загальна тривалість:** 45 хв\*.

\* Час визначено з розрахунку на 30 дітей у класі. Якщо у класі, наприклад, наполовину менше дітей, це заняття може зайняти 35 хв.

**План:**

1. Привітання учасників (2 хв).
2. Обговорення «З ким можна спілкуватися в інтернеті?» (10 хв).
3. Вправа «Спілкування і дружба онлайн» (30 хв).
4. Висновки заняття (2 хв).
5. Прощання «Оплески» (1 хв).

#### Хід заняття

##### 1. Привітання учасників

**Мета:** привітати учасників, розповісти про мету зустрічі.

**Час:** 2 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі вітають учасників зустрічі, по черзі представляються (називають ім'я, посаду). Далі хтось із ведучих озвучує мету зустрічі:

*«Доброго ранку (дня, вечора)! Мене звати..., я — поліціант(-ка) і зі мною — колега [колега представляється за таким самим прикладом]. Поліціанти захищають права дітей і роблять так, щоб діти жили та зростали у безпеці як в офлайн, так і в онлайн. Сьогодні ми з вами поговоримо про те, хто такий хороший друг в інтернеті, як зрозуміти, що дружба стає небезпечною, та як спілкуватися безпечно».*

##### 2. Обговорення «З ким можна спілкуватися в інтернеті?»

**Мета:** актуалізувати тематику зустрічі та обговорити, з ким можна спілкуватися в мережі, а з ким — ні.

**Час:** 10 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі звертаються до учасників:

*«Уявіть, великий-великий глобус. Цей глобус — наш світ. У ньому є багато різних людей: деяких ви знаєте, інших — ні. Інтернет схожий на цей світ: у ньому також є як ті люди, яких ви знаєте, так і незнайомі вам, і цих людей*

дуже-дуже багато. Сьогодні ми поговоримо про різних людей, яких можна зустріти в інтернеті, і про те, чи безпечним буде спілкування з такими людьми».

Ведучі пропонують учасникам обговорити такі запитання:

- А хто з вас спілкується в інтернеті? Розкажіть, із ким спілкуєтесь найчастіше? Про що розмовляєте?
- Чи знаєте ви особисто всіх-всіх своїх друзів, з якими спілкуєтесь в інтернеті? Якщо ні, то чому вирішили додати у друзі незнайому людину?
- Скажіть, чи можна спілкуватися в інтернеті з кимось, кого ви не знаєте особисто? Чому можна? Чому ні?
- Як ви вважаєте, чи можна приймати запит на дружбу від незнайомої людини? Чому можна? Чому ні?

Ведучі слухають відповіді учасників і продовжують:

«Сьогодні поговоримо про те, як спілкуватися в інтернеті безпечно і що робити, коли у друзі намагаються додатися незнайомці».

### 3. Вправа «Спілкування і дружба онлайн»

**Мета:** обговорити з учасниками, як розпізнати ризиковану ситуацію під час спілкування в інтернеті, та визначити, як спілкуватися онлайн безпечно.

**Час:** 30 хв.

**Необхідні ресурси:** м'ячик.

**Хід проведення:**

Ведучі звертаються до учасників:

*«Ми дізналися про те, що одному герою, Магіку, потрібна наша допомога. З ним трапилися деякі ситуації в онлайн і він не знає, що робити. Допоможемо йому разом? Ми зачитаємо ситуації, а ви уважно послухаєте і скажете (за бажанням, по черзі), як Магіку вчинити правильно. Добре?»*

#### До уваги ведучих!

Перелік ситуацій можна доповнити/змінити відповідно до віку учасників.

**Перелік ситуацій:**

1. У онлайн-грі Магіку надійшло повідомлення від іншого гравця, якого він не знає: «Привіт! У тебе класний герой. Розкажеш про нього більше? Я зможу допомогти його прокачати». Як Магіку діяти? [Під час обговорення важливо резюмувати, що не варто відповідати на повідомлення і пропозиції незнайомої людини в онлайні. Про це важливо повідомити дорослому, якому довіряєте, і разом заблокувати акаунт, якщо така функція є на платформі].



2. У соціальній мережі друг, з яким Магік знайомий особисто, запропонував йому взяти участь у челенджі та розмістити особисте фото. Як Магіку вчинити в цій ситуації? [Під час обговорення важливо резюмувати: нічого з того, що потрапляє в мережу, не можна видалити, і ми не знаємо, хто та як зможе скористатися цим матеріалом. Тому якщо друзі, яких ви знаєте, пропонують зробити те, в чому ви сумніваєтеся або що вам не подобається — важливо сказати «ні». Справжні друзі поважають ваші рішення].
3. Магік отримав повідомлення від онлайн-друга, якого додав нещодавно, зустрітися і погуляти на вулиці — але просить не казати про це батькам, щоб довше погуляти. Чи потрібно Магіку йти на зустріч з новим онлайн-знайомим? [Під час обговорення важливо резюмувати, що ми обов'язково маємо перевіряти, кого додаємо у друзі онлайн. Безпечно додавати тільки тих, кого ви знаєте в реальному житті. В жодному разі не слід зустрічатися з тими, кого не знаємо особисто. Про такі повідомлення і пропозиції треба розповісти дорослому, якому довіряєте, та разом заблокувати цей акаунт, якщо така функція є на платформі].
4. Магік переглядає відео в одній соцмережі. Його позначили у коментарі та запропонували зняти відео, як він танцює вдома в своїй кімнаті. За таке відео йому надішлють бонуси. Магік дуже хоче їх отримати і думає, що нічого страшного не трапиться, якщо він зніме відео, як танцює вдома. Чи варто Магіку погодитися на це? [Під час обговорення важливо резюмувати, що в жодному випадку не слід погоджуватися на такі пропозиції. Нічого з того, що потрапляє в мережу, не можна видалити, і ми не знаємо, хто та як цим матеріалом скористається. Також із таких відео можна дізнатися особисту інформацію, яку можуть використати проти вас. Про такі ситуації треба повідомляти дорослому, якому довіряєте. Разом із дорослим, якому довіряєте, варто заблокувати і поскаржитися на цей акаунт у соціальній мережі].
5. Онлайн-друг із гри написав Магіку в чаті: «Привіт! Ми так довго граємо разом у цю гру! Давай познайомимось краще. Можемо погратися біля твого дому. Де ти живеш?». Магік дуже хоче познайомитися з новим другом і погратися разом. Як правильно Магіку вчинити в цій ситуації? [Під час обговорення важливо резюмувати, що небезпечно зустрічатися з незнайомцями, навіть якщо вам здається, що ви знаєте, з ким спілкуєтеся. За акаунтом може бути людина, яка видає себе за когось іншого. Також не слід розповідати особисту інформацію, наприклад адресу проживання, номер телефону, інформацію про батьків тощо. Про такі ситуації треба повідомляти дорослому, якому довіряєте. Разом із таким дорослим варто заблокувати і поскаржитися на цей акаунт].

Після обговорення ведучі пропонують учасникам закріпити інформацію, яку обговорювали. Ведучі кидають м'ячик учаснику/учасниці та ставлять запитання з наведеного переліку.

Перелік запитань:

- *Кого можна додавати у друзі в онлайні? [Лише тих, кого ми знаємо і з ким дружимо в реальному світі].*
- *Чи треба погоджуватися зробити щось, що вам не дуже приємно, навіть якщо про це просить ваш друг/подруга, якого/яку ви знаєте? [Не слід погоджуватися зробити/надіслати те, що буде неприємним, не подобається або не цікаво. Бувають такі ситуації, коли в онлайн-іграх гравці можуть залякувати вас або змушувати зробити щось, чого ви не хочете робити. Через це можна почуватися некомфортно, незручно. Багато таких онлайн-гравців зазвичай просто хочуть отримати від вас реакцію, тому найкраще, що ви можете зробити, — це не відповідати. Не дозволяйте їм забирати ваш дорогоцінний ігровий час!].*
- *Чи можна зробити так, щоб незнайомці не надсилали особисті повідомлення? [Так, можна налаштувати приватність акаунту. Попросіть дорослих, яким довіряєте, допомогти це зробити].*
- *Чи варто спілкуватися з незнайомцями онлайн? [Ні, так само як і в реальному житті].*
- *До кого варто звернутися по допомогу, якщо в мережі трапилося щось, що вас засмутило? [До дорослих, яким ви довіряєте. Це, наприклад, батьки, бабуся, дідусь, старший брат / старша сестра, вчителі тощо].*
- *Чи можна розповісти особисту інформацію в інтернеті? [Ні. Особисту інформацію тримаємо при собі].*
- *Чи треба погоджуватися тримати вашу дружбу в секреті від офлайн-друзів? [Ні. В таких ситуаціях важливо про все розповісти дорослим, яким довіряєте].*

#### **До уваги ведучих!**

Якщо дозволяє час, можна поставити одне запитання декільком учасникам/учасницям. Важливо проговорити та закріпити правильну відповідь до кожного запитання і пересвідчитися, що учасники правильно все зрозуміли.

Якщо ця вправа проводиться в онлайн-форматі, під час обговорення важливо звертатися до учасників за іменами і просити дати відповідь на запитання.

## **5. Висновки заняття**

**Мета:** підсумувати заняття та обмінятися враженнями.

**Час:** 2 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі пропонують учасникам підсумувати заняття, давши відповідь на запитання:

- *Що сьогодні сподобалося мені найбільше?*



## 6. Прощання «Оплески»

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

**Час:** 1 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі дякують учасникам за увагу та кажуть:

*«Дякуємо всім за активну роботу, ми чудово попрацювали і весело провели час. Пропонуємо подякувати кожному за роботу оплесками: спочатку дуже тихо, а в кінці якомога гучніше. До побачення!»*

## Заняття 4. Якщо мене щось засмучує в інтернеті

**Мета:** обговорити з учасниками, які небезпеки можуть траплятися в інтернеті, що робити в таких випадках і як просити про допомогу.

**Загальна тривалість:** 45 хв\*.

\* Час визначено з розрахунку 30 дітей у класі. Якщо у класі, наприклад, наполовину менше дітей, це заняття може зайняти 35 хв.

**План:**

1. Привітання учасників (2 хв).
2. Обговорення «Що я люблю робити в інтернеті?» (5 хв).
3. Вправа «Радісне та сумне обличчя» (20 хв).
4. Вправа «Іди — скажи» (15 хв).
5. Висновки заняття (2 хв).
6. Прощання «Оплески» (1 хв).

### Хід заняття

#### 1. Привітання учасників

**Мета:** привітати учасників, розповісти про мету зустрічі.

**Час:** 2 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі вітають учасників зустрічі, по черзі представляються (називають ім'я, посаду). Далі один із ведучих озвучує мету зустрічі:

*«Доброго ранку (дня, вечора)! Мене звати..., я — поліціант(-ка) і зі мною — колега [колега представляється за таким самим прикладом]. Поліціанти захищають права дітей і роблять так, щоб діти жили та зростали у безпеці як в офлайн, так і в онлайн. Сьогодні ми з вами поговоримо про небезпеки, які можуть виникати в інтернеті, що потрібно робити при цьому та в кого і як просити про допомогу».*

#### 2. Обговорення «Що я люблю робити в інтернеті?»

**Мета:** дізнатися про досвід використання учасниками гаджетів та перебування в інтернеті.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі пропонують учасникам обговорити запитання. Якщо воно стосується учасника/учасниці, потрібно підняти руку.



Запитання:

- А хто з вас має гаджет/гаджети?
- Хто користується мобільним телефоном/смартфоном/планшетом?
- Хто дивиться мультики після школи?
- А хто грає в ігри? А в онлайн-ігри?
- Хто надсилає повідомлення друзям?
- Хто проводить в інтернеті понад 2 години на день?
- Хто любить дивитися відео онлайн?

Після короткого обговорення важливо резюмувати, наприклад: «Усі мають гаджети»; «Більшість із вас користується..., а є і ті, хто користується...». Далі важливо підбити підсумок, зазначивши:

*«Ми проводимо час в онлайні, користуємося гаджетами, спілкуємося з друзями, рідними, обмінюємося картинками, музикою тощо. Таке спілкування дає приємні емоції та радість. Але в інтернет-мережі також є те, що може засмучувати нас чи змушувати почуватися погано. Пропонуємо поговорити про це на нашому занятті».*

### 3. Вправа «Радісне та сумне обличчя»

**Мета:** сприяти визначенню та розумінню дітьми ситуацій, у яких вони відчують радість і задоволення, та ситуацій, в яких можуть відчувати страх, сум, тривогу.

**Час:** 20 хв.

**Ресурси:** картинки (малюнки) із зображенням радісного та сумного облич (Додаток 4.1).

**Хід проведення:**

Ведучі розміщують зображення радісного та сумного облич у двох частинах класу (кімнати), рекомендовано на стінах на рівні очей дітей, щоб вони їх чітко бачили.

Ведучі звертаються до учасників:

*«Зараз ми з вами пограємо у гру. Я зачитуватиму ситуації, ви уважно слухаєте і думаєте про те, як ви в ній почуваетесь. Якщо ситуація вам приємна, ви почуваетесь радісно, щасливо — тоді стаєте в ліву частину класу (кімнати), де прикріплене радісне обличчя. Якщо ситуація викликає у вас страх, сум, є вам неприємною — тоді стаєте туди, де прикріплене сумне обличчя. Якщо ви не зрозуміли, що відчуваєте щодо ситуації, тоді залишаєтесь посередині кімнати».*

#### До уваги ведучих!

У разі якщо всі учні не можуть розміститися й вільно рухатися в класі, обираючи відповідь на твердження, — можна запропонувати виконати вправу в іншому



приміщенні поряд, наприклад у коридорі біля класу. Якщо учасники сидять за партами, можна запропонувати їм використовувати рухи, наприклад, коли обирають відповідь «так» — плеснути один раз; «ні» — плеснути двічі.

У разі проведення вправи в онлайн-форматі відповідно до віку учасників можна скористатися можливостями платформи, наприклад, кожен/кожна учасник/учасниця ставить реакцію «пальчик догори»/«пальчик донизу»; обирає кнопку «так»/«ні» або показує у камеру великий палець догори (якщо так) і великий палець донизу (якщо ні). Важливо потренуватися перед виконанням завдання.

Ведучі зачитують ситуації:

- *Коли я їм морозиво...*
- *Коли я граю в гру, яка мені подобається...*
- *Коли я не можу знайти свій рюкзак...*
- *Коли незнайома людина у парку просить мене показати, де тут поруч супермаркет...*
- *Коли зробили повітряного змія і сьогодні збираєтеся випробувати його з друзями...*
- *Коли на телефон надійшло повідомлення з образливими словами...*
- *Коли побачили в інтернеті фото чи відео із зображенням страшних на вигляд людей чи тварин, які налякали...*

Після кожного твердження дайте учасникам достатньо часу, щоб кожен та кожна могли обрати частину кімнати. По кожній ситуації зверніться до учасників у кожній частині класу (кімнати) з проханням відповісти та обговорити таке запитання:

*«Які емоції у вас викликає ця ситуація: приємні чи ні? І чому?» [діти відповідають за бажанням].*

Також залучіть до обговорення тих, хто обрав середину класу (кімнати), запитавши:

*«Чому ви вирішили залишитися посередині класу (кімнати)?»*

По завершенню подякуйте дітям за участь, попросіть їх сісти на місця та прокоментуйте:

*«Існує багато ситуацій, які змушують нас почуватися радісними, щасливими. Але ми також повинні знати, що є деякі ситуації як у реальному житті (де ми живемо, навчаємося, гуляємо, тощо), так і в інтернеті, що можуть змусити нас почуватися сумно, неприємно, некомфортно і навіть бути небезпечними для нас. Тому ми маємо знати, що і як правильно робити, якщо ми потрапили у неприємну, страшну, складну ситуацію, побачили у мережі те, що нас засмутило чи налякало».*





#### 4. Вправа «Іди — скажи»

**Мета:** вивчити дії, які повинні виконати діти, коли почуваються налякано, некомфортно, небезпечно як в інтернеті, так і в реальному житті.

**Час:** 15 хв.

**Необхідні матеріали:** на аркушах А4 надруковані великими літерами правило «Іди — скажи», а також дії за цим правилом — «НІ», «ІДИ», «СКАЖИ». Бажано, щоб кожне слово було на окремому аркуші (Додаток 4.2.).

#### Хід проведення:

Ведучі звертаються до учасників:

*«Що ж робити, коли щось змушує вас почуватися некомфортно, небезпечно, ризиковано чи налякано в інтернеті або в реальному житті?»*

Ведучі слухають відповіді учасників та резюмують:

*«**Найважливіше, що потрібно зробити**, коли почуваетесь незручно, у небезпеці, ризиковано чи налякано — це **звернутися до дорослого, якому довіряєте**».*

Ведучі продовжують, звертаючись до учасників:

*«У вас є такі дорослі, яким ви довіряєте і знаєте, що в разі неприємної ситуації вони вас підтримають та допоможуть? Хто це?»* [Ведучі слухають відповіді учасників та підсумовують, що дуже важливо, коли є дорослі, яким ми довіряємо та на допомогу яких розраховуємо].

*«Ого, скільки ви назвали варіантів! Пропонуємо вивчити дуже важливе правило, називається воно так — **“ІДИ — СКАЖИ”**. Якщо щось або хтось змушує вас почуватися некомфортно чи небезпечно, ви повинні захистити себе. У цьому вам допоможе **правило “ІДИ — СКАЖИ”**. [Розмістіть це правило на дошці чи стіні, щоб учасники могли вивчити його з вами].*

Правило має виглядати так:

#### **ПРАВИЛО “ІДИ — СКАЖИ”: НІ + ІДИ + СКАЖИ**

*Що треба зробити:*

- 1. скажи **НІ**, коли хтось змушує тебе почуватися некомфортно, небезпечно, сумно чи тривожно;*
- 2. потім **ІДИ**: залиш або втечи від тієї людини чи ситуації, що є для тебе неприємною, викликає страх, хвилювання; відклади і вимкни гаджет, заблокуй;*
- 3. і **СКАЖИ**: розкажи про цю ситуацію дорослому, якому довіряєш».*

Ведучі продовжують:

*«Щоб знати, як захистити себе в інтернеті, це правило потрібно вивчити всім. Зараз кожен має прочитати правило (ведучий вказує на нього там, де воно розміщено), запам'ятати і повторити його вголос по черзі».*

### **До уваги ведучих!**

Важливо, щоб кожна дитина повторила це правило. Це допоможе їй запам'ятати дії, які вона має виконати у неприємній для неї ситуації.

Якщо учасник/учасниця заплутались, не зрозуміли, завдання ведучих — допомогти розібратися з цим правилом та спонукати учасника/учасницю повторити його самостійно.

## **5. Висновки заняття**

**Мета:** підсумувати заняття та обмінятися враженнями.

**Час:** 2 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі пропонують учасникам підсумувати заняття, давши відповідь на запитання:

- *Що сьогодні запам'яталося мені найбільше?*

## **6. Прощання «Оплески»**

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

**Час:** 1 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі дякують учасникам за увагу та кажуть:

*«Дякуємо всім за активну роботу, ми чудово попрацювали і весело провели час! Пропонуємо подякувати кожному за роботу оплесками: спочатку дуже тихо, а в кінці якомога гучніше. До побачення!»*





# ІДН — СКАЖИ



**IN**



**С К А Ж И Т**



## Заняття 5. Як залишатися в безпеці в інтернеті

**Мета:** розглянути з учасниками правила, які допомагають бути у онлайн-безпеці.

**Загальна тривалість:** 45 хв\*.

\* Час визначено з розрахунку 30 дітей у класі. Якщо у класі, наприклад, наполовину менше дітей, це заняття може зайняти 35 хв.

**План:**

1. Привітання учасників (2 хв).
2. Гра «Інтернет-світлофор» (25 хв).
3. Вправа «Безпечний інтернет» (15 хв).
4. Висновки заняття (2 хв).
5. Прощання «Оплески» (1 хв).

### Хід заняття

#### 1. Привітання учасників

**Мета:** привітати учасників, розповісти про мету зустрічі.

**Час:** 2 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі вітають учасників зустрічі, по черзі представляються (називають ім'я, посаду). Далі один із ведучих озвучує мету зустрічі:

*«Доброго ранку (дня, вечора)! Мене звати..., я — поліціант (-а) і зі мною — колега [колега представляється за таким самим прикладом]. Поліціанти захищають права дітей і роблять так, щоб діти жили та зростали у безпеці як в офлайн, так і в онлайн. Сьогодні ми з вами поговоримо про те, як залишатися в безпеці в інтернеті — користуючись програмами, переглядаючи веб-сайти, які ви відвідуєте, грати в ігри / онлайн-ігри та завантажувати додатки безпечно».*

#### 2. Гра «Інтернет-світлофор»

**Мета:** навчитися визначати небезпечні та безпечні ситуації онлайн.

**Час:** 25 хв.

**Ресурси:** три кольорових папірці для ведучих — зелений, жовтий, червоний.

**Хід проведення:**

Ведучі звертаються до учасників із запитаннями:

- Хто користується інтернетом? А чому?
- Що вам подобається робити в інтернеті найбільше?

Ведучі слухають відповіді учасників та продовжують:

«Ми заходимо в інтернет написати друзям, поділитися картинками чи стікерами, знайти щось нове, щось побачити. Щоб це було безпечно, є просте правило, яке в цьому допоможе — інтернет-світлофор. Кожен колір світлофора вказує на певну дію, так само як коли ми переходимо дорогу: зелений — можна йти; жовтий — приготуватися, червоний — стій. Інтернет-світлофор допомагає нам дотримуватися безпеки в інтернеті, тобто показує, де нам можна бути (тобто безпечно), а де не можна (тобто небезпечно). Давайте розберемося детальніше:

- ✓ **зелений** означає **ЙДИ!** Це коли ми користуємося мережею, щоб навчатися, дізнаватися щось нове, переглядати контент, який відповідає віку [ведучі піднімають зелений аркуш];
- ✓ **жовтий** означає **УВАГА!** Тобто треба зупинитися і зважити, чи це безпечно. Не довіряти одразу всьому, що ви бачите, переглядаєте, читаєте [ведучі піднімають жовтий аркуш];
- ✓ **червоний** означає **СТОП!** Зупиняємося і далі не робимо нічого самостійно. Звертаємося по допомогу до дорослого, якому довіряємо. [ведучі піднімають червоний аркуш]».

Уточніть в учасників, як вони вас зрозуміли.

«Зараз пропонуємо пограти у гру, щоб побачити, як працює інтернет-світлофор. Для цього вам потрібно встати з місця і вишикуватися в ряд з одного боку кімнати» [Ведучі показують, де саме стати].

Розкажіть дітям про **правила гри**:

«Ми зачитуватимемо певні ситуації. Після кожної ситуації зробіть стільки кроків, скільки вважаєте за потрібне:

- ✓ якщо це безпечно (**зелений колір**) — ви рухаєтеся на **два кроки вперед**;
- ✓ якщо треба зупинитися і перевірити (**жовтий колір**) — ви рухаєтеся на **один крок уперед**;
- ✓ якщо треба зупинитися, бо це небезпечно (**червоний колір**) — ви не можете рухатися, тобто **стоїте на місці**.

Також необхідно щоразу пояснювати, чому щось зелене, жовте чи червоне. Учасники, які першими дійдуть до протилежної частини класу (кімнати), стають переможцями».

### До уваги ведучих!

Якщо простір обмежений або є інші обмеження, ви можете змінити гру, щоб учасники залишалися за своїми партами. Тоді вони можуть **бігати на місці (зелений)**, **стояти (жовтий)** або **присідати (червоний)**.



Ситуації, наведені у переліку, можна обирати відповідно до віку учасників та за потреби доповнити/змінити.

У разі проведення вправи в онлайн-форматі учасники озвучують варіанти відповідей — або ж можна попередньо попросити підготувати папірці/стікери трьох кольорів, щоб учасники показували у камеру колір, який обирають відповідно до ситуації. Якщо немає кольорового паперу, можна взяти кольорові олівці тощо.

Ведучі мають прокоментувати правильну відповідь до кожної ситуації, наприклад показати аркуш паперу відповідного кольору та пересвідчитися, що всі зрозуміли правильно.

### Перелік ситуацій:

- Сайт «Смішний кролик» веселий! Дорослі вважають, що це якраз для вас [ЗЕЛЕНИЙ (на два кроки вперед)].
- Ви випадково зайшли на веб-сайт з обмеженням по віку 18+ [ЧЕРВОНИЙ (без кроків)].
- Ви знайшли гру, яку хотіли б завантажити на смартфон, вона відповідає вашому віку [ЗЕЛЕНИЙ (на два кроки вперед)].
- Ви знайшли відео на сайті про Сонячну систему, але слова важко прочитати, мова вам незнайома [ЖОВТИЙ (на крок уперед)].
- Ви переглядали відео і з'явилася реклама онлайн-гри. Ви натиснули, щоб закрити, але потрапили на сайт з рекламою цієї гри [ЖОВТИЙ (на крок уперед)].
- Ви шукаєте зображення сердечок, але натрапили на сайт, де побачили оголених людей [ЧЕРВОНИЙ (без кроків)].
- Ви граєте в онлайн-гру і тут на екрані з'являється віконечко, де питають про ваш вік [ЖОВТИЙ (на крок уперед)].
- У месенджер вам прийшло повідомлення від незнайомої людини, яка питає, де ви живете [ЧЕРВОНИЙ (без кроків)].
- В онлайн-грі інші гравці поведуться агресивно і пишуть негативні, образливі коментарі [ЖОВТИЙ (на крок уперед)].
- Вчитель/вчителька порадили сайт, де можна більше дізнатися про жирафів [ЗЕЛЕНИЙ (на два кроки вперед)].
- Ви гортаєте стрічку з відео і потрапляєте на ролик, де бачите бійку і чуєте, як усі ображають одне одного [ЧЕРВОНИЙ (без кроків)].
- В онлайн-грі з'являється віконечко, яке просить вас ввести пароль чи надати доступ до інших персональних даних [ЧЕРВОНИЙ (без кроків)].
- Ви знайшли додаток, де можна розфарбовувати картини або складати пазли [ЗЕЛЕНИЙ (на два кроки вперед)].

### До уваги ведучих!

Під час проведення гри в учасників можуть виникати різні запитання щодо розуміння ключових понять, пов'язаних з інтернетом. Наводимо доступне тлумачення деяких понять для дітей.

**Сайт** або **веб-сайт** — це одна чи декілька сторінок в інтернеті. Сторінки одного сайту об'єднують доменне ім'я, спільна тема та дизайн. Наприклад, це пошукова система Google, Youtube.

**Браузер** — це програма для роботи в інтернеті.

**Акаунт** — це обліковий запис людини (користувача) у якійсь системі реєстрації, що містить інформацію про неї.

**Профіль людини (користувача) в інтернеті** — це особиста сторінка людини в інтернеті із її персональними даними (ім'я, прізвище, фото, тощо).

**Нік** — це вигадане ім'я, яким називають себе люди в інтернеті.

Ведучі резюмують:

*«Які ви молодці! Ви гарно виконали завдання і тепер зможете користуватися інтернет-світлофором, аби використовувати мережу для розвитку, навчання і пошуку корисної інформації!».*

### 3. Вправа «Безпечний інтернет»

**Мета:** закріпити з учнями правила безпечної поведінки в інтернеті.

**Час:** 15 хв.

**Необхідні ресурси:** м'ячик.

**Хід проведення:**

Ведучі звертаються до учасників:

*«На сьогоднішньому занятті ми познайомилися з інтернет-світлофором та дізналися, як перебувати в онлайн-просторі безпечно. Пропонуємо закріпити і добре запам'ятати ці правила. Ми зачитуватимемо речення, де пропущене слово. Учасник, який отримує від нас м'ячик, має додати це пропущене слово. Чи всім зрозуміле завдання? Давайте спробуємо!»*

### До уваги ведучих!

Слід спробувати виконати завдання 1–2 рази, аби всі учасники його зрозуміли. Після того як учасник/учасниця відповіли — м'яч повертається до ведучих.

Важливо, щоб ведучі передавали м'ячик перш за все найменш активним учасникам, далі почергово — більш активним, знову — менш активним...



Такий підхід забезпечить відчуття рівності для кожного, стимулюватиме менш активних до участі, сприятиме відчуттю ними власної значущості, а більш активних учасників вчитиме поважати значущість інших та право кожного бути почутими.

Якщо відповідь має декілька варіантів — можна кинути м'яч іншому учаснику/учасниці й попросити озвучити його/її варіант (наприклад, на реченні: «У кого можна попросити допомоги?» ведучі можуть кинути м'яч декільком учасникам, щоб кожен і кожна назвали свій варіант, але за умови, що він не повторює попередній).

Після кожної відповіді слід прочитати речення повністю (з правильною відповіддю). За можливості ведучі можуть підготувати перелік речень із пропущеними словами на аркуші фліпчарту, де текст написано великими друкованими літерами і під час вправи дописувати правильні відповіді після обговорення з учасниками.

Ведучі вибірково запитують відповіді в учасників. Важливо відслідковувати, щоб кожен/кожна учасник/учасниця могли дати відповідь. Для цього краще, щоб хтось із ведучих зачитував(-ла) запитання, а інший/інша — отримував(-ла) відповіді та за можливості занотовував(-ла) на попередньо підготовленому аркуші фліпчарту.

Якщо учасник/учасниця неправильно відповідає або довго думає над відповіддю, допоможіть конкретно йому/їй з правильною відповіддю, а не переключайтесь відразу на іншу. Це дасть можливість засвоїти матеріал саме цьому/цій учаснику/учасниці, а водночас відчути свою обізнаність, а відтак і значущість. При цьому всім іншим учасникам наголосіть, що ви бачите їхні руки і що ви всі разом запам'ятовуєте, як поводитися в інтернеті безпечно.

Після обговорення кожного запитання переходьте до наступного.

Перелік правил може бути доповнений/змінений відповідно до віку учасників.

У разі проведення вправи в онлайн-форматі учасники озвучують відповіді.

Перелік правил:

- Розголошувати в інтернеті свої \_\_\_\_\_ (особисті дані, наприклад ім'я, прізвище, по батькові, номер телефону, адресу проживання, навчання, тощо) небезпечно.
- Завжди будьте \_\_\_\_\_ (обережними, уважними) в інтернеті.
- Якщо щось в інтернеті виглядає \_\_\_\_\_ (небезпечно), то треба зупинитися і попросити допомоги у \_\_\_\_\_ (дорослих, яким довіряєш / батьків / старших сестри або брата тощо).
- Можна завантажувати програми, ігри, які \_\_\_\_\_ (відповідають віку) та з дозволу \_\_\_\_\_ (дорослих, яким довіряєш / батьків).
- Своїм доступом до акаунту, паролем \_\_\_\_\_ (не ділися), навіть із друзями.

- Якщо хтось надсилає чи говорить неприємні слова — \_\_\_\_\_ (розповідаємо дорослим, яким довіряємо).
- Час, який проводиш перед екраном, треба \_\_\_\_\_ (обмежувати/ контролювати).
- Ігри, які завантажувеш із невідомих джерел, можуть містити \_\_\_\_\_ (віруси, шкідливі програми).
- На повідомлення від незнайомців в інтернеті \_\_\_\_\_ (не відповідай).
- Коли натискаєш на лінк, завжди подумай та перевір, чи це посилання \_\_\_\_\_ (безпечно/надійне).
- Незнайомець завжди залишається \_\_\_\_\_ (незнайомцем).
- Якщо хтось просить в мережі надіслати щось, що тобі не хочеться надсилати, \_\_\_\_\_ (не відповідай та повідом про це дорослому, якому довіряєш).
- Якщо онлайн-друг, якого не знаєш, запрошує зустрітися, ніколи \_\_\_\_\_ (не погоджуйся).
- Додавати в друзі в онлайн-іграх або месенджерах можна тільки тих, \_\_\_\_\_ (кого знаємо в реальному житті).
- Поводься \_\_\_\_\_ (ввічливо) під час спілкування з іншими.

По завершенню обговорення ведучі дякують учасникам за активність та вивчені правила безпечної поведінки в мережі.

#### 4. Висновки заняття

**Мета:** підсумувати заняття та обмінятися враженнями.

**Час:** 2 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі пропонують учасникам підсумувати заняття, давши відповідь на запитання:

- *Що сьогодні сподобалося мені найбільше?*

#### 5. Прощання «Оплески»

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

**Час:** 1 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі дякують учасникам за увагу та кажуть:

*«Дякуємо всім за активну роботу, ми чудово попрацювали і весело провели час. Пропонуємо подякувати кожному за роботу оплесками: спочатку дуже тихо, а в кінці якомога гучніше. До побачення!»*





## 5–7 класи

### Заняття 1. Персональна інформація: правила кібербезпеки

**Мета:** ознайомити учасників з поняттям «персональні дані»; сприяти розумінню того, як особисту інформацію в мережі можуть отримати шахраї; визначити правила безпеки, які допоможуть захистити персональні дані в мережі.

**Загальна тривалість:** 45 хв.

**План:**

1. Привітання учасників (2 хв).
2. Обговорення «Що таке персональні дані?» (5 хв).
3. Вправа «Чи це особиста інформація?» (10 хв).
4. Вправа «Як інші можуть заволодіти особистою інформацією в мережі?» (10 хв).
5. Робота в групах «Як захистити персональні дані: правила безпеки» (15 хв).
6. Висновки заняття (2 хв).
7. Прощання «Оплески» (1 хв).

#### Хід заняття

##### 1. Привітання учасників

**Мета:** привітати учасників, розповісти про мету зустрічі.

**Час:** 2 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі вітають учасників зустрічі, по черзі представляються та говорять про мету зустрічі:

*«Доброго ранку (дня, вечора). Мене звати..., я — поліціант (-а) і зі мною — колега [колега представляється за таким самим прикладом]. Ми з вами починаємо низку зустрічей, присвячених темі безпеки в інтернеті. Віртуальний світ, як і реальний, містить багато переваг та цікавинок, але так само має певні ризики та небезпеки. Ми з вами навчимося дбати про свою безпеку та дізнаємося правила, виконання яких дозволить захистити себе. Наша сьогоднішня зустріч буде присвячена питанню безпеки персональних даних у мережі. Ми з вами визначимо, що таке персональні дані; якими даними в мережі можна ділитися, а якими — ні; як інформація про нас може потрапити до шахраїв і що треба робити, аби вберегти цю інформацію».*

##### 2. Обговорення «Що таке персональні дані?»

**Мета:** ознайомити учасників з поняттям «персональні дані» та чому їх важливо захищати.

**Час:** 5 хв.

## Хід проведення:

Ведучі звертаються до учасників:

*«Хто знає, що таке гаджети та якими вони бувають?» [Ведучі слухають відповіді учасників та підсумовують].*

*«Наші гаджети завжди з нами. Коли кудись виходимо — ми беремо їх з собою. З'являються все нові й нові розумні пристрої з новими можливостями, які "знають" про наші переміщення, стан здоров'я, які заклади відвідуємо чи що любимо дивитися або в які ігри грати. Тому все більше інформації переноситься у кіберсередовище: зберігається у хмарних сховищах (Google Drive, iCloud тощо) чи пересилається через месенджери або соціальні мережі. Це інформація про себе, фото-, відео, дані карток чи документи».*

Ведучі запитують в учасників:

- *Розкажіть, а чи надсилаєте ви якусь інформацію про себе в мережі? Яку саме та кому?*
- *А як ви вважаєте, чи важливо зробити певну інформацію про себе конфіденційною, тобто такою, яку не слід розголошувати? Чому? [Ведучі слухають відповіді учасників та підсумовують].*
- *Як ви вважаєте, чому компанії збирають інформацію про користувачів?*

*«Персональні дані — це інформація, по допомогу якої можна ідентифікувати людину.*

*Насправді, розповідаючи про себе певну інформацію під час розмови комусь з наших друзів чи дорослих, яких знаємо, ми можемо визначити що говорити, а що — ні. Тобто, ми можемо контролювати, скільки сказати, що саме, кому. Але коли ми робимо це в мережі — правила змінюються, адже з'являється третя сторона — той, хто ці дані отримує, збирає, передає, зберігає. Щойно передаємо ці дані — ми одразу втрачаємо контроль над ними. Тепер вони зберігаються в пам'яті мережі.*

*Компанії отримують особисті дані, щоб перевірити вік та особистість нового користувача, щоб зареєструвати акаунт і налаштувати контент, який відповідає інтересам і віку користувача, а також щоб налаштувати рекламу і показувати те, що може його зацікавити».*

Ведучі запитують в учасників:

*«Але ж у месенджерах чи інших програмах є функції видалення повідомлення або фото не лише для себе, а й для того, кому воно було надіслано. То чому ж варто захищати свою особисту інформацію?» [Ведучі слухають відповіді учасників та підсумовують].*

*«Все, що потрапляє в мережу, вже ніколи звідти не зникає. З переписки чи надісланого фото, яке ви видалили, могли зробити знімок (скріншот)*



або зберегти дані на інший носій. Навіть якщо ви впевнені у тому, кому надсилаєте щось особисте — пам'ятайте, що слід в мережі залишається назавжди».

### 3. Вправа «Чи це особиста інформація?»

**Мета:** обговорити з учасниками, що належить до особистої інформації, а що — ні.

**Час:** 10 хв.

#### **Хід проведення:**

Ведучі запитують в учасників:

*«То як визначити, яка інформація є особистою і її важливо зберігати в секреті, а яка — ні? Розкажіть детальніше»* [Ведучі слухають відповіді учасників та занотовують варіанти на дошці].

Ведучі продовжують:

*«У нас вийшов доволі великий список. Пропонуємо пограти в швидку гру, щоб переконатися, чи правильно ми визначили, що є персональними даними та чим можна ділитися, а що не варто розміщувати в інтернеті. Я називатиму один приклад, ви маєте подумати і відповісти: якщо цими даними можна ділитися — показати "лайк" (великий палець догори), якщо це те, чим не варто ділитися — показати "дизлайк" (великий палець донизу). Починаємо?»*

- улюблений колір («лайк»);
- відмітка про фільм/мультфільм, який недавно дивилися («лайк»);
- нік у соціальній мережі («лайк»);
- прізвище, ім'я, по батькові власне та/або батьків («дизлайк»);
- особистий ютуб-канал чи той, який ви любите дивитися («лайк»);
- дата народження («дизлайк»);
- номер телефону (свій та/або батьків) («дизлайк»);
- вік чи дата народження («дизлайк»);
- де працюють батьки («дизлайк»);
- скрін переписки з друзями («лайк»);
- адреса електронної пошти та пароль (або електронна адреса батьків) («дизлайк»);
- улюблена страва («лайк»);
- адреса, де проживаєш або де працюють батьки («дизлайк»);
- номер банківської картки батьків («дизлайк»).

### До уваги ведучих!

У разі проведення вправи в онлайн-форматі кожен/кожна учасник/учасниця відповідно до віку може скористатися можливостями платформи і ставить реакцію «пальчик догори» або «пальчик донизу»; обирає кнопку «так»/«ні» або показує палець вгору чи вниз у камеру. Важливо потренуватися перед виконанням завдання.

Не залишайте неправильні відповіді без уваги — пояснюйте, якою мала б бути правильна відповідь.

*«Які ви молодці! Як бачите, є багато інформації, пов'язаної з конкретною особою (наприклад, немає двох людей у класі, у яких повністю збігаються прізвище, ім'я, по батькові та номер телефону) та яку важливо зберігати при собі. Такою інформацією можна ділитися лише з тими, кого ви точно знаєте та кому довіряєте, наприклад з батьками чи вчителями. Звісно, що будь-якою інформацією, яку ми розміщуємо в мережі — як-от про наші улюблені книги чи фільми, — можуть скористатися в інших цілях. Детальніше про це поговоримо на наступних наших зустрічах».*

Ведучі запитують в учасників:

- *То чому, на вашу думку, важливо залишати інформацію конфіденційною (такою, яку не слід розголошувати)? [Ведучі слухають відповіді учасників та підсумовують].*

*«Надавати особисту інформацію людям, яких ми не знаємо, — небезпечно, оскільки її можуть використати в інших цілях: викривити, ошукати, змінити тощо. Перед тим як щось розміщувати або поділитися чимось у мережі, важливо оцінити, для чого ми хочемо розмістити таку інформацію, хто зможе мати до неї доступ. Завжди краще попередньо запитати чи порадитися про це з батьками або дорослими, яким довіряєте. Адже поділитися особистою інформацією в інтернеті — це як розповісти її незнайомій людині особисто».*

#### 4. Вправа «Як інші можуть заволодіти особистою інформацією в мережі?»

**Мета:** обговорити з учасниками можливі способи, до яких вдаються шахраї для отримання персональних даних.

**Час:** 10 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі звертаються до учасників:

*«На перший погляд може здатися, що твоя інформація у мережі не є аж такою важливою, щоб її викрадали або використали проти тебе, "там немає нічого цікавого". Але чи справді це так?»*



- Як ви гадаєте, як інші можуть отримати інформацію про вас у мережі? [Ведучі слухають відповіді учасників та підсумовують].

«Так, справді, є низка загроз, які можуть впливати на роботу гаджета та допомогти шахраям отримати інформацію про вас. Серед таких загроз — шпигунські програми, віруси, які впливають на роботу самого гаджета. Наприклад, заразивши гаджет вірусом, шахраї можуть отримати доступ до його камери без вашого відома. Але також є і способи, які змушують людину надати інформацію про себе самотійно.

Наприклад, ви граєте в улюблену онлайн-гру, і на екрані з'являється повідомлення: «Отримай нові бонуси. Клікай за посиланням». Або ж ви шукаєте матеріал для підготовки до уроку в браузері, переходите за посиланням, щоб відкрити текст — і з'являється віконечко, де написано: «Вітаємо! Ви виграли, щоб отримати приз — клікніть тут. Поспішайте!». Такі повідомлення часто використовують шахраї, аби отримати персональні дані, їх називають фішинговими повідомленнями.

Фішингові повідомлення — це коли хтось видає себе за певну установу, наприклад банк чи компанію, і надсилає особисте повідомлення з проханням щось зробити, аби отримати особисту інформацію.

Фішингові повідомлення можуть пропонувати щось за дуже вигідними умовами, закликати переказати кошти, надати дані тощо. Це може бути лист на електронну пошту, оголошення, спливаючі вікна у браузері, повідомлення в соціальних мережах.

Пропонуємо перевірити, клікнули б ви на повідомлення чи пропустили б його. Я зачитуватиму повідомлення. У кожному повідомленні буде запропоновано перейти за посиланням. Якщо б ви погодилися перейти — говорите «клік», якщо ні — «не клік». Спробуємо?»

- Повідомлення у браузері: «Чи це не найдивніша тварина у світі? Переглянь і надішли іншим». («клік» / «не клік»)
- Повідомлення надійшло від компанії в месенджері: «Відеогейм надасть безкоштовну підписку на гру першим 200 людям, які зроблять репост. Успіху! Ось лінк». («не клік»)
- Повідомлення надійшло з номера, якого немає в вашій телефонній книжці: «Це повідомлення для вас! Компанія з радістю повідомляє, що ви отримали бонусні 500 грн за вашу активність на сайті. Натисніть тут, щоб отримати кошти». («не клік»)
- Повідомлення надійшло від друга/подруги: «Дуже шкода, що тебе немає сьогодні тут. Але все ок, можеш подивитися трансляцію виступу за цим лінком! Не сумуй!». («клік»/ «не клік»)

### До уваги ведучих!

Під час обговорення першого та останнього повідомлень думки учасників можуть розділитися. Тому можна додатково запитати, чому хтось обрав «клік», а хтось — «не клік». І далі перейти до обговорення.

У разі проведення вправи в онлайн-форматі кожен/кожна учасник/учасниця відповідно до віку може скористатися можливостями платформи і ставить реакцію «пальчик догори» або «пальчик донизу»; обирає кнопку «так»/«ні» або показує палець вгору чи вниз у камеру. Важливо потренуватися перед виконанням завдання.

Не залишайте неправильні відповіді без уваги — пояснюйте, якою мала б бути правильна відповідь.

- *«Тож як розпізнати фішингове повідомлення?»* [Ведучі слухають відповіді учасників та підсумовують].

*Часто фішингові повідомлення надходять від імені відомих брендів. Але є деякі ознаки, які допоможуть розпізнати таке повідомлення:*

- *текст може містити орфографічні помилки;*
- *нібито щоб уникнути якихось проблем, вас просять перейти за лінком;*
- *пропонують ввести персональні дані (пароль, дані картки тощо);*
- *повідомлення надходять від невідомих контактів (або з іншого номера чи адреси електронної пошти).*

Завдання фішингу — змусити вас прийняти рішення в автоматичному режимі (необдуманно, швидко, імпульсивно).

#### **Запитання до учасників:**

- *Чи траплялися випадки, коли ви отримували подібні повідомлення? Як ви діяли?*
- *Чи зверталися по допомогу до дорослих? До кого саме?*
- *Як вирішилася ситуація?*

### **5. Робота в групах «Як захистити персональні дані: правила безпеки»**

**Мета:** напрацювати правила безпеки, які допоможуть захистити особисту інформацію в мережі.

**Час:** 15 хв.

#### **Хід проведення:**

Ведучі говорять:

*«З розвитком технологій цінність особистої інформації зростає, тому шахраї винаходять усе нові і нові способи її отримати. Важливо знати*





*як захистити свою інформацію в мережі. Пропонуємо вам напрацювати такі правила, попрацювавши у двох групах. Кожна група має обговорити і визначити 5 правил безпеки. Потім разом обговоримо результати. На роботу є 5 хвилин».*

### **До уваги ведучих!**

У разі проведення вправи в онлайн-форматі відповідно до віку учасників можна об'єднати їх у групи, скориставшись можливостями платформи, наприклад створити кімнати.

Для напрацювань групи можна скористатися можливостями онлайн-дошок, наприклад Miro чи Padlet, або гугл-документом. Або ж учасники можуть занотовувати напрацювання у власних блокнотах та по завершенню часу презентувати їх.

По завершенню часу ведучі просять учасників по черзі назвати по одному правилу, які вони підготували, детальніше розповівши про нього.

### **До уваги ведучих!**

По завершенню презентацій групи можна додати ті правила, яких не зазначили учасники.

Серед правил безпеки, яких необхідно дотримуватися:

- *Важливо користуватися безпечною мережею (це домашня мережа або мобільний зв'язок). Не варто передавати персональні дані, фото, повідомлення тощо, використовуючи публічні мережі, не захищені паролем.*
- *Регулярно оновлювати гаджети. Встановлювати лише необхідні програми та контролювати їх видалення. Звертати увагу на надання дозволів, які просить програма (чи справді програмі для обробки фотографій потрібен доступ до контактів?)*
- *Ігнорувати підозрілі повідомлення та сторінки сайтів. Завжди думати про наслідки своїх дій у мережі.*
- *Подбати про надійний пароль. Різні акаунти — різні паролі. І пам'ятати: що довший пароль — то він безпечніший.*
- *Налаштувати додатковий рівень захисту (двоетапну перевірку). До прикладу, коли заходите в свій акаунт, налаштуйте функцію отримання підтвердження по допомогу смс чи дзвінка.*
- *Зберігати особисту інформацію при собі, контролювати те, що завантажуєте в мережу та чим ділитесь з іншими. Радимо користуватися правилом «Запитай — Перевір — Подумай»:*
  - *У кого я можу запитати, якщо в чомусь не впевнений(-а)? (наприклад, у батьків, вчителів, старшого брата чи старшої сестри)*



- *Що я маю перевірити? (наприклад: можливо, така спливаюча рекламна пропозиція — це занадто добре, щоб бути правдою? Від кого надійшов лист/повідомлення — це знайома людина чи незнайомець?)*
- *Про що варто подумати? (наприклад, що може статися, якщо я натисну на це оголошення або перейду за лінком, який надіслала мені незнайома людина?)*

Якщо сталася ситуація, під час якої дані могли потрапити до шахраїв:

- *Звернутися по допомогу до дорослого, якому довіряєте. Розказати, що сталося.*
- *Змінити паролі на всіх акаунтах та здійснити перевірку гаджету по допомогу антивірусної програми.*
- *Якщо сталося шахрайство — звернутися до кіберполіції, зателефонувавши за номером: 0 800 505 170.*

Важливо наголосити: все, що ми робимо в мережі, має свої наслідки. Щоб бути у безпеці важливо попередньо подумати над тим, що станеться, якщо ви це зробите. А також пам'ятати, що у разі небезпеки є дорослі, готові допомогти, тому дуже важливо звернутися по допомогу якнайшвидше.

## 6. Висновки заняття

**Мета:** підсумувати заняття та обмінятися враженнями.

**Час:** 2 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі пропонують учасникам підсумувати заняття, давши відповідь на запитання:

- *Що нового я дізнався(-лася) на занятті? Якими порадами користуватимуся?*

## 7. Прощання «Оплески»

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

**Час:** 1 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі дякують учасникам за увагу та говорять:

*«Дякуємо всім за активну роботу, ми дуже плідно попрацювали. Пропонуємо подякувати кожному за роботу оплесками: спочатку дуже тихо, а в кінці якомога голосніше. До побачення!»*



## Заняття 2. Небезпеки в онлайн-просторі: як вберегтися

**Мета:** розглянути з учасниками, які небезпеки можуть траплятися в мережі, та визначити, як себе захистити і до кого звернутися по допомогу.

**Загальна тривалість:** 90 хв.

**План:**

1. Привітання учасників (2 хв).
2. Обговорення «Чи є небезпеки в мережі та які?» (10 хв).
3. Вправа «Шкідливий/нешкідливий контент» (15 хв).
4. Вправа «Які бувають небезпеки та як їх розрізнити?» (30 хв).
5. Робота з ситуаціями «Як захиститися в ситуації небезпеки?» (25 хв).
6. Висновки заняття (7 хв).
7. Прощання «Оплески» (1 хв).

### Хід заняття

#### 1. Привітання учасників

**Мета:** привітати учасників, розповісти про мету зустрічі.

**Час:** 2 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі вітають учасників зустрічі, по черзі представляються та говорять про мету зустрічі:

*«Доброго ранку (дня, вечора). Мене звати..., я — поліціант (-а) і зі мною — колега [колега представляється за таким самим прикладом]. На сьогоднішній зустрічі ми з вами обговоримо, чи існують небезпеки, коли ми перебуваємо в мережі, які саме небезпеки можуть на нас чекати — і розберемося, що робити та як діяти, щоб захистити себе».*

#### 2. Обговорення «Чи є небезпеки в мережі та які?»

**Мета:** обговорити з учасниками види небезпек, які можуть підстерігати в мережі.

**Час:** 10 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі звертаються до учасників:

*«Що найчастіше ви робите в інтернеті?» [Ведучі слухають відповіді учасників].*

#### До уваги ведучих!

Серед варіантів учасники можуть назвати:

- спілкуюся з друзями/однокурсниками/сім'єю;
- граю в ігри;

- дивлюся відео;
- шукаю інформацію в мережі;
- ділюся новинами / переглядаю новини;
- слухаю музику тощо.

Ведучі продовжують:

*«Найчастіше, коли ми перебуваємо в інтернеті — ми спілкуємося: через месенджери, під час онлайн-ігор чи надсилаємо аудіо- та відеоповідомлення. Це допомагає нам тримати зв'язок з друзями, однокласниками, рідними».*

- *А як ви гадаєте, чи можуть бути якісь ризики чи небезпечні ситуації під час спілкування в інтернеті? Які приклади ви можете навести? [Ведучі слухають відповіді учасників].*

*«Справді, крім того, що ми можемо бути на зв'язку з іншими — навіть із тими, хто наразі перебуває далеко, — отримувати нову інформацію чи нові можливості, в мережі також є чимало небезпек. Найпоширенішими є:*

- *шкідливий контент;*
- *розповсюдження неправдивої інформації про когось, яка ображає чи принижує;*
- *шантаж і погрози;*
- *ситуації, коли людина видає себе за когось іншого та надсилає повідомлення від її імені;*
- *насильство в мережі, в тому числі й сексуальне.*

*Далі ми зможемо детальніше обговорити про ці ситуації та в чому їх небезпека, а також визначимо, що робити, щоб уберегти себе».*

### **3. Вправа «Шкідливий/нешкідливий контент»**

**Мета:** визначити з учасниками, що є шкідливим контентом, а що — ні.

**Час:** 15 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі говорять:

*«Коли ми спілкуємося з кимось у месенджерах, шукаємо інформацію в мережі, граємо в онлайн-ігри або дивимося відео, то можемо натрапляти на інформацію, яка може засмутити чи нашкодити. Давайте зараз перевіримо, чи можемо ми визначити, який контент може зашкодити, а який — ні. Я зачитуватиму варіанти: якщо це те, що не засмучує і може бути безпечним — ви говорите "ок"; якщо це те, що може засмутити / бути небезпечним — говорите "не ок"».*



Перелік варіантів:

- надіслане фото незнайомця («не ок»);
- онлайн-ігри, де пропонують грати на гроші («не ок»);
- відео з котиками («ок»);
- ігри, які когось ображають чи містять сцени насильства («не ок»);
- запрошення до чату класу («ок»);
- повідомлення в чаті від однокласників про домашнє завдання («ок»);
- запрошення в друзі незнайомця («не ок»);
- запрошення до секретного чату, про який просять не розповідати дорослим («не ок»);
- повідомлення від незнайомця, який (яка) просить виконати його (її) прохання («не ок»).

### До уваги ведучих!

Після обговорення кожного запитання переходьте до наступного. Не залишайте неправильні відповіді без уваги — пояснюйте, якою мала б бути правильна відповідь.

Перелік правил може бути доповнений/змінений відповідно до віку учасників. У разі проведення вправи в онлайн-форматі учасники озвучують відповіді.

*«Тож, якщо підсумувати, інформація чи зображення, які засмучують, матеріали, призначені для дорослих, чи недостовірна інформація — все це називають шкідливим контентом. Такий матеріал може завдати дитині шкоди чи страждань. Це і спам, і повідомлення з погрозами чи залякуваннями, лайливі висловлювання, повідомлення відверто сексуального характеру тощо. Коли ми натрапляємо на такий контент, у нас можуть виникати різні почуття: здивування, роздратування, страх, гнів, відраза тощо.*

*Якими мають бути дії, якщо натрапили на такі повідомлення?» [Ведучі слухають відповіді учасників].*

*«Найперше, що потрібно зробити — це повідомити дорослим, яким довіряєте, про ситуацію, що сталася. Далі разом із дорослим можна зробити таке:*

- поскаржитися на ці матеріали (в соціальній мережі або в YouTube є функція повідомлення про шкідливий контент);
- написати адміністратору мережі з проханням видалити матеріали;
- заблокувати користувача та видалити матеріали, якщо вони були надіслані в особисті повідомлення.

Також можна звернутися:

- до поліції за номером 102;
- до поліції, скориставшись єдиною телефонною лінією 112 (для виклику поліції далі обираємо 2);
- до кіберполіції через сайт (<https://cyberpolice.gov.ua> чи за телефоном 0 800 505 170).

Якщо у вас виникли почуття, з якими важко впоратися, допомогу можна отримати, звернувшись до Національної гарячої лінії для дітей та молоді — 116 111».

#### До уваги ведучих!

Національна гаряча лінія для дітей та молоді — це лінія, де діти, підлітки та студентська молодь мають можливість анонімно і конфіденційно одержати підтримку в будь-яких складних життєвих ситуаціях, а дорослі — проконсультуватися з психологами, юристами, соціальними працівниками та соціальними педагогами щодо ситуацій, які стосуються дітей та порушення їхніх прав.

Як можна отримати допомогу?

- зателефонувати за номером 0 800 500 225 (з мобільного або стаціонарного) або 116 111 (з мобільного);
- написати в Instagram: [childhotline\\_ua](#) або в Telegram: [CHL116111](#).

#### 4. Вправа «Які бувають небезпеки та як їх розрізнити?»

**Мета:** розглянути з учасниками небезпечні ситуації, які можуть трапитися в мережі, та як їх розрізнити.

**Час:** 30 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі звертаються до учасників:

*«Чи можете ви пригадати випадок, коли поділилися з кимось чимось дуже особистим чи певним секретом?»* [Ведучі слухають відповіді учасників].

#### До уваги ведучих!

Під час цього запитання важливо наголосити, що учасникам не потрібно розповідати, що саме це був за секрет або з ким ділилися — достатньо просто сказати, чи мали вони такий досвід і що відчували в цей момент.

*«Справді, коли ми розкриваємо комусь свій секрет, то для нас ця людина стає ближчою, адже тепер вона знає про вас те, чого не знають інші. Але такі ситуації можуть бути і ризикованими. Ваші однолітки поділилися*



деякими ситуаціями, які траплялися з ними в інтернеті. Пропонуємо зараз обговорити їх та визначити, було це безпечно чи ні».

### До уваги ведучих!

Під час обговорення важливо визначити, є ці ситуації безпечними чи ризикованими.

Можна скористатися уточнювальними запитаннями:

- Як ви гадаєте, чому ця ситуація є безпечною/небезпечною? Поясніть свою думку.
- Які наслідки у неї можуть бути?

Залежно від віку учасників можна обрати з зазначеного переліку ситуації, які будуть більш актуальними для обговорення.

### Перелік ситуацій для обговорення:

- однокласник надіслав відео в чаті класу в месенджері, де він кумедно танцює *(безпечно)*;
- від незнайомого номеру надійшло повідомлення: «Мені подобається твій профіль у мережі, давай дружити» *(небезпечно)*;
- під відео, яке переглядали, почали з'являтися коментарі з запитаннями про сексуальний досвід *(небезпечно)*;
- в месенджері в приват почали надходити повідомлення: «Як ти жахливо виглядаєш! Зроби щось з цим!»; «З тобою ще хтось спілкується? Як з таким страхом можна дружити?» *(небезпечно)*;
- подруга надіслала лінк із відео про котиків *(безпечно)*;
- товариш, якого добре знаєш у реальному житті, відвідує гурток з дизайну і надіслав лінк на вебінар з цієї тематики *(безпечно)*;
- у друзі додається незнайомиць, який просить розповісти про себе більше (як проходить день, де працюють батьки, де вчишся, коли день народження) *(небезпечно)*;
- ви розмістили фото з подругою/другом з літнього відпочинку. Після цього в особистих повідомленнях з'явився новий запит на дружбу. Ви з цим користувачем почали спілкуватися, він почав просити надіслати інші ваші фото, де ви в купальнику або з оголеними частинами тіла *(небезпечно)*;
- однокласниця надіслала лінк для приєднання до спільноти, де всі одне одного знають і обговорюють нові ідеї та проєкти *(безпечно)*;
- в чаті класу з'являється повідомлення: «Дивитися всім!» — а в повідомленні фотографія, на якій зображено оголені частини тіла *(небезпечно)*.

Після обговорення ситуацій ведучі резюмують:

«Певна частина подій нашого життя відбувається в інтернеті. Ми можемо спілкуватися з батьками та рідними, надсилати одне одному кумедні відео чи жарти, грати в онлайн-ігри та знайомитися з новими людьми. Але поряд із цим також є чимало небезпек.

Отож розберемо деякі з них детальніше.

Якщо одна людина чи група людей умисно цькують іншу людину протягом тривалого часу (пишуть їй принизливі повідомлення, розповідають особисту інформацію без її згоди, шантажують, залякують тощо) — це **кібербулінг**.

Якщо під час листування в мережі або під час онлайн-трансляції / прямого ефіру зі знайомими чи незнайомими людьми ви надсилаєте (або вам надсилають) фото, відео інтимного характеру (чи оголені фото) — це **секстинг**.

Якщо ви спілкуєтеся з людиною, яку особисто не знаєте, вона просить не розповідати про ваше спілкування дорослим, а в повідомленнях наполегливо просить надіслати інтимні фото/відео і після отримання шантажує чи погрожує розповсюдити їх — це **онлайн-грумінг**.

Зазвичай злочинці створюють фейкові акаунти, підбирають фотографії і створюють профіль, щоб сподобатися іншим, або видають себе за знаменитість чи впливову людину. Вони будують із вами дружні стосунки, підтримують у складних ситуаціях, надають поради, але також можуть отримувати особисту інформацію, яку потім використовують проти вас, щоб контролювати, шантажувати чи погрожувати як у мережі, так і у реальному житті».

## **5. Робота з ситуаціями «Як захиститися в ситуації небезпеки?»**

**Мета:** сформувані розуміння необхідності дотримання правил безпеки для зменшення ризику потрапляння в небезпечні ситуації.

**Час:** 25 хв.

### **Хід проведення:**

Ведучі звертаються до учасників:

«Важливо пам'ятати, що будь-які ситуації, які можуть виникати в мережі, можуть також мати вплив і на наше реальне життя. Тому дуже важливо знати що робити в ситуації ризику та яких правил дотримуватися, щоб зменшити такий ризик. Пропонуємо вам розглянути історії, які трапилися з вашими ровесниками. Для цього об'єднаємося у дві групи. Кожна група отримає історію, вам необхідно прочитати її, визначити, є така ситуація безпечною чи небезпечною та що важливо було б зробити для її вирішення. Час на роботу в групах — 7 хвилин. Після завершення часу у кожній групі буде по 3 хвилини, щоб представити результати».





### До уваги ведучих!

У разі обмеження у часі або залежно від віку учасників ведучі зачитують історії двох груп по черзі на загал. Після цього групи починають працювати. Важливо, щоб ведучі підходили до груп, пересвідчилися, чи групи правильно зрозуміли завдання, та мотивували до активного обговорення. Перед презентацією напрацювань ведучі можуть нагадати ситуації обох груп. Ситуації у Додатку 2.1.

Відповідно до віку учасників у разі проведення вправи в онлайн-форматі можна скористатися можливостями платформи, наприклад створити кімнати, об'єднавши учасників у групи. Або провести обговорення на загал.

Ведучі знайомляться з напрацюваннями групи та узагальнюють їх, доповнюючи правилами безпеки.

*«Отож, якщо трапилася небезпечна ситуація:*

- звертайтеся до дорослих, яким довіряєте (це можуть бути батьки, вчителі, рідні тощо). Пам'ятайте: звернутися по допомогу та розповісти про те, що сталося — це про вашу сміливість.

*Якщо здійснюється кібербулінг:*

- намагайтеся залишатися спокійними; вийдіть з чату/гри чи припиніть ефір. Найчастіше той, хто здійснює кібербулінг чекає на вашу відповідь — ігноруйте це;
- пам'ятайте: ви не винні в тому, що сталося;
- збережіть докази (можна зробити знімок екрану переписки чи відео. В якості доказів може знадобитися така інформація:
  - Дата: коли це сталося;
  - Що сталося: якомога конкретніше і чіткіше описати події;
  - Докази: текстові повідомлення, листи, фото (можна зробити резервні копії в кількох місцях);
- заблокуйте контакт, щоб обмежити можливість надалі надсилати вам повідомлення (можливо, в цьому потрібна буде допомога дорослого);
- разом з дорослим, якому довіряєте, подайте скаргу адміністратору соціальної мережі;
- облиште гаджети на деякий час або обмежте кількість часу, який витрачаєте на перебування в мережі. Можливо, корисно буде натомість зайнятися новим гобі чи провести час із друзями або домашніми улюбленцями.

Якщо хвилюєтеся за свою безпеку — звертайтеся до поліції (102) або до єдиної телефонної лінії — 112 (для виклику поліції далі обираємо 2) або кіберполіції — <https://cyberpolice.gov.ua> чи за телефоном 0 800 505 170.

*Якщо надіслали оголене фото:*

Щойно щось потрапляє в мережу — ми втрачаємо над цим контроль. Якщо ви надіслали фото/відео і про це шкодуєте:

- попросіть того, кому це надіслали, видалити повідомлення та переконайтеся, що людина це зробила;
- зверніться по допомогу до дорослого, якому довіряєте, щоб отримати пораду та разом впоратися з ситуацією;
- якщо фото/відео поширюється в інших чатах — залиште про це скаргу адміністратору мережі;
- збережіть докази та дані про особу, яка це опублікувала (це буде потрібно при зверненні до поліції чи кіберполіції).

*Якщо отримали інтимне зображення:*

- не надсилайте це повідомлення далі, просто видаліть його;
- залиште скаргу адміністратору в соціальній мережі чи месенджері;
- заблокуйте контакт або акаунт, з якого було надіслано повідомлення;
- зверніться по підтримку до дорослого, якому довіряєте.

І завжди пам'ятайте про правила безпеки, щоб запобігти ризикованим ситуаціям:

- тримайте особисту інформацію при собі, не розміщуйте даних у мережі, не діліться ними з незнайомцями;
- якщо маєте акаунт у соціальній мережі — зробіть його приватним;
- пильнуйте, кого додаєте у друзі;
- безпека в мережі — це безпека і в реальному житті, тому ніколи не погоджуйтеся на зустріч із незнайомцями;
- якщо виникає ситуація, коли ви відчуваєте тиск — впевнено відмовте. Наприклад, скажіть: «Дякую, ні»; «Мені це не підходить»; «Пробач, я зараз не можу»; «Нічим не можу допомогти». Ви не повинні робити щось чи ділитися чимось проти своєї волі. Якщо хтось просить надіслати щось, чим вам не хотілося б ділитися, — ви можете відмовитися це робити. Той, хто вас поважає, не тиснутиме та не погрожуватиме;
- якщо у вас виникає занепокоєння чи хвилювання через те, що сталося — поруч є дорослі, готові допомогти.

По допомогу також можна звернутися:

- зателефонувавши на Національну гарячу лінію для дітей та молоді — 116 111;
- зателефонувавши на Урядову консультаційну лінію з питань безпеки дітей в інтернеті — 1545, далі обрати 3;
- скориставшись чат-ботом Кіберпес та чат-ботом проекту «#stop\_sexтинг»: <https://stop-sexting.in.ua/chatbot>.



*«Насправді всім нам буває потрібна допомога у різних ситуаціях. Це може бути допомога з домашнім завданням чи порада, як помиритися з другом/подругою, з якими посперечалися. Іноді попросити допомоги може бути важко через те, що ви хвилюєтеся за інших, не хочете їх засмучувати або просто соромитися.*

*Бувають ситуації, коли ми не знаємо, до кого краще звернутися та кому довіритися, або ж поруч немає людини, яка могла б допомогти.*

*У будь-якій ситуації, коли ви почуваетесь небезпечно, засмучено чи схвилювано — пам'ятайте, що ви не самі та не повинні вирішувати все самотужки. Завжди є ті, хто готовий допомогти: рідні, батьки, вчителі, шкільний психолог, друг, подруга, фахівці, поліціанти.*

*Будьте сміливими, коли звертаєтесь по допомогу. Якщо ви не одержали підтримку одразу — це не привід засмучуватися. Знайдіть інший час та спробуйте ще раз.*

*А ще після заняття ми радимо написати собі список людей, до яких ви могли б звернутися по допомогу чи за порадою у будь-якій ситуації».*

## **6. Висновки заняття**

**Мета:** підсумувати заняття та обміняти враженнями.

**Час:** 7 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі пропонують учасникам підсумувати заняття, давши відповідь на запитання:

- *Що нового я дізнався(-лася) на занятті? Якими порадами користуватимуся?*

## **7. Прощання «Оплески»**

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

**Час:** 1 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі дякують учасникам за увагу та говорять:

*«Дякуємо всім за активну роботу, ми дуже плідно попрацювали. Пропонуємо подякувати кожному за роботу оплесками: спочатку дуже тихо, а в кінці якомога голосніше. До побачення!»*

**Ситуація 1:**

Вова планував свій день народження. Батьки дозволили йому запросити лише 15 дітей, тому він не зміг запросити всіх, кого хотів би. Пара його однокласників, які не потрапили до списку запрошених, дізналися про це і почали щодня писати повідомлення в чаті класу: «Вова зовсім не крутий, навіть не знаю, навіщо хтось погодився піти до нього на святкування»; «Він такий нудний, уявляю яка то буде "вечірка"»; «Цікаво, як він виглядатиме? Як завжди? Страшно і вдягнений у що попало?». Вова зайшов до чату і побачив усі ці повідомлення. Після прочитаного він відчув себе скривдженим, тому сказав батькам, що став погано почуватися, не зможе піти наступного дня до школи і починає сумніватися чи потрібне йому взагалі це святкування.

**Завдання групи:**

1. Визначити, є ця ситуація безпечною чи небезпечною. По допомогу чого вдалося це визначити?
2. Що необхідно зробити для її вирішення?

**Ситуація 2:**

Оля грала в свою улюблену онлайн-гру. В чаті, де всі спілкувалися про те, як пройти новий рівень, з'явився новий учасник. Оля побачила повідомлення від нього в своєму особистому профілі. Він запитував про гру, потім попросив Олю розповісти трохи більше про себе (що вона любить, чим захоплюється, як проводить вільний час). Спілкування тривало декілька днів. Одного дня Олі запропонували почати спілкуватися в месенджері, щоб бути на зв'язку постійно та «щоб ніхто не заважав». Повідомлення почали надходити до месенджера, яким Оля користується, щоб спілкуватися з рідними. Якось дівчина отримала повідомлення з проханням надіслати фото, де в неї оголені плечі. Дівчина вагалася, але їй було приємно спілкуватися і вона не хотіла закінчувати розмову, тому вирішила виконати прохання. Потім було ще декілька повідомлень з проханнями надіслати свої інші, більш інтимні фото. Одного дня дівчина отримала повідомлення, в якому йшлося про те, що якщо вона не надішле більше приватних матеріалів, її фото побачать усі однокласники, вся школа і всі контакти в мережі. Оля злякалася, відкинула телефон і почала плакати.

**Завдання групи:**

1. Визначити, є ця ситуація безпечною чи небезпечною. По допомогу чого вдалося це визначити?
2. Що необхідно зробити для її вирішення?



### Заняття 3. Спілкування онлайн: як підбати про безпеку

**Мета:** надати учасникам інформацію про переваги та ризики від дружби онлайн; навчити розрізняти фейкові акаунти; визначити правила безпеки, якщо дружба онлайн стає небезпечною.

**Загальна тривалість:** 45 хв.

**План:**

1. Привітання учасників (2 хв).
2. Вправа «Спілкування онлайн: переваги та ризики» (10 хв).
3. Вправа «Безпечна та небезпечна онлайн-дружба» (15 хв).
  3. 1. Вправа «Як викрити ботів та фейкові акаунти» (15 хв). *(альтернативна)*
4. Вправа «Як захистити себе» (15 хв).
5. Висновки заняття (2 хв).
6. Прощання «Оплески» (1 хв.).

#### Хід заняття

##### 1. Привітання учасників

**Мета:** привітати учасників, розповісти про мету зустрічі.

**Час:** 2 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі вітають учасників зустрічі, по черзі представляються, говорять про мету зустрічі:

*«Доброго ранку (дня, вечора). Мене звати..., я — поліціант(-ка) і зі мною — колега [колега представляється за таким самим прикладом]. Сьогодні на нашій зустрічі ми з вами поговоримо про дружбу онлайн, про те, чи може в ній критися небезпека та як зробити спілкування і дружбу в мережі комфортно та безпечною».*

##### 2. Вправа «Спілкування онлайн: переваги та ризики»

**Мета:** обговорити з учасниками, які існують переваги та ризики спілкування онлайн.

**Час:** 10 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі ініціюють обговорення з учасниками:

- Чи спілкувалися ви коли-небудь з кимось в онлайні?
- Якими програмами користуєтеся? Які подобаються найбільше?
- Люди, з якими ви спілкуєтеся, є вашими друзями лише в інтернеті, чи ви знаєте їх особисто?

- З ким найчастіше спілкуєтесь?
- Як часто спілкуєтесь в мережі?

Ведучі слухають відповіді учасників та продовжують:

*«Ми справді багато часу можемо проводити в онлайні, спілкуючись з друзями чи рідними. Розповідати, як минув день, що нового трапилось, ділитися ідеями та переживаннями. І це нам дуже допомагає, особливо коли близької людини чи друзів немає поряд. І в спілкуванні онлайн є чимало інших переваг. Але водночас є певні ситуації, які можуть бути небезпечними. Пропонуємо обговорити це детальніше й для цього об'єднаємося у дві команди. Перша команда має визначити, які є переваги (або плюси) від спілкування в інтернеті; друга — які є ризики (або мінуси). Час для обговорення в командах — 3 хвилини».*

По завершенню часу команди презентують напрацювання, по черзі називаючи по одному пункту.

### **До уваги ведучих!**

Під час презентації напрацювань важливо записати відповіді учасників у дві колонки. Для цього можна використати дошку або аркуші для фліпчарту.

Наприклад, до переваг можна зарахувати можливості:

- підтримувати зв'язок із кимось, хто живе в іншій країні;
- поспілкуватися та попрактикуватися у вивчені іноземної мови;
- більше дізнатися про культуру та звичаї інших країн;
- поділитися й обмінятися своїми ідеями;
- познайомитися з новими людьми;
- стати популярними.

Натомість ризики — це шанси:

- натрапити на шахраїв;
- натрапити на гейтерів;
- спам, віруси, злам сторінки;
- не знати напевне, хто ховається за аватаркою;
- на те, що новий друг/подруга може бути не тим, за кого себе видає;
- того, що інформація, якою ділилися, може бути використана з іншою метою;
- не знати напевне про наміри людини щодо дружби.

Відповідно до віку учасників у разі проведення вправи в онлайн-форматі можна скористатися можливостями платформи, наприклад створити кімнати, об'єднавши учасників у групи. Або провести обговорення на загал.



Ведучі резюмують:

*«Ви назвали багато переваг спілкування онлайн, але також і багато ризиків. Тому, аби користуватися інтернет-мережею безпечно, треба дотримуватися певних правил, які в цьому допоможуть. Нашим завданням до кінця заняття буде дізнатися про це більше».*

### 3. Вправа «Безпечна та небезпечна онлайн-дружба»

**Мета:** визначити з учасниками, які є способи безпечного спілкування в інтернеті та за якими ознаками можна визначити, що онлайн-дружба небезпечна.

**Час:** 15 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі звертаються до учасників:

*«Своїми інтересами, вподобаннями, секретами чи життєвими подіями ми ділимося з нашими друзями. І частина нашого спілкування з ними відбувається в інтернеті. Але в мережі запити на дружбу можуть нам присилати й ті, кого ми не знаємо в реальному житті, але хто хоче з нами потоваришувати. Тож як визначити, безпечна дружба в онлайні чи ні? Пропонуємо вам попрацювати у групах. Перша група має напрацювати варіанти як визначити, що онлайн-дружба безпечна, друга група — як визначити, що онлайн-дружба небезпечна. На роботу групи мають 5 хвилин».*

По завершенню часу учасники презентують свої напрацювання.

#### До уваги ведучих!

Наприклад, до ознак, що дружба в інтернеті є безпечною, можна зарахувати те, що ви:

- знайомі між собою у реальному житті;
- обмінюєтеся кумедними картинками чи відео;
- надсилаєте запрошення на похід у кіно чи святкування дня народження;
- граєте в спільні ігри;
- надсилаєте домашні завдання;
- записуєте відео;
- обмінюєтеся ідеями чи новинами.

Натомість до ознак, що дружба в мережі є небезпечною, можна зарахувати те, що:

- ви отримуєте повідомлення з великою кількістю запитань, які стосуються особистої інформації, одразу після прийняття запиту у друзі;
- у повідомленнях вас просять щось зробити;



- вас просять зберегти спілкування і дружбу в таємниці;
- вам надсилають запити на дружбу в різних месенджерах;
- вас можуть запитувати, наприклад, чи користується ще хтось гаджетом, яким користуєтесь ви, або в якій кімнаті ви зараз перебуваєте / перебуває комп'ютер, з якого веде переписку;
- вам роблять компліменти щодо зовнішності чи тіла або можуть запитати щось на кшталт «чи вас коли-небудь цілували?»;
- наполягають зустрітися в офлайн;
- пропонують подарунок, якщо ви виконаєте прохання або щось зробите в онлайні.

Важливо підвести учасників до розуміння, що не варто додавати у друзі людей, яких вони не знають особисто.

Якщо почалося спілкування з людиною, з якою познайомилися в мережі, важливо пам'ятати про таке:

- якщо хтось надсилає те, що може засмутити або шокувати, — ви припиняєте спілкування і розповідаєте про це дорослому, якому довіряєте;
- якщо хтось просить тримати дружбу у секреті, не розповідати про ваше спілкування і негативно реагує, коли ви не відповідаєте на повідомлення, — ви припиняєте спілкування і розповідаєте про це дорослому, якому довіряєте;
- якщо новий знайомий / нова знайома ігнорує ваші прохання щось припинити, не приймає вашої відмови — ви припиняєте спілкування і розповідаєте про це дорослому, якому довіряєте.

Відповідно до віку учасників у разі проведення вправи в онлайн-форматі можна скористатися можливостями платформи, наприклад створити кімнати, об'єднавши учасників у групи. Або провести обговорення на загал.

### **3. 1. Вправа «Як викрити ботів та фейкові акаунти» (альтернативна)**

**Мета:** надати учасникам інформацію про те, що таке бот та фейковий акаунт, про те, як їх розпізнати, а також про способи убезпечити себе від шахраїв.

**Час:** 15 хв.

#### **Хід проведення:**

Ведучі запитують в учасників:

- Чи чули ви про таке поняття, як «бот»? Що це?
- Як гадаєте, для чого створюють ботів?
- А чи чули ви про фейкові акаунти? Для чого їх створюють?

Ведучі приймають відповіді та продовжують:





«Крім тих акаунтів, які створюють люди для себе особисто, є такі, що створюються з іншою метою. Наприклад, маскуватись під профілем молоді людини можуть старший чоловік або жінка, які заповнюють свій акаунт так, щоб він був схожий на дитячий. Також існує велика кількість піддроблених профілів, які мають на меті збирати персональні дані, поширювати різні повідомлення або неправдиву інформацію (щоб спровокувати конфліктну ситуацію, посіяти паніку тощо).

Хоча обидва ці поняття — бот та фейковий акаунт — пов'язані з інтернетом, та вони доволі різняться. Пропонуємо розібратися в цьому. Об'єднаємося в дві команди. Завдання першої — написати, як розпізнати бота (які ознаки чи характеристики допоможуть у цьому); другої — як розпізнати фейковий акаунт. На виконання завдання — 5 хвилин».

### До уваги ведучих!

Важливо, щоб ведучі підходили до груп, пересвідчувалися, чи правильно вони зрозуміли завдання, та мотивували до активного обговорення.

Відповідно до віку учасників у разі проведення вправи в онлайн-форматі можна скористатися можливостями платформи, наприклад створити кімнати, об'єднавши учасників у групи. Або провести обговорення на загал.

По завершенню часу групи презентують свої напрацювання.

### До уваги ведучих!

Напрацювання груп можна доповнити інформацією, зазначеною нижче, якщо учасники про це не сказали.

До переліку ознак, за якими можна визначити бота, належать:

- масові повідомлення (однакові або схожі за змістом, які надсилаються різним користувачам);
- однотипні відповіді, не завжди пов'язані з темою розмови (або повторювані відповіді);
- повідомлення, написані загальними фразами, без емоцій чи реакцій на певні події;
- велика швидкість публікацій, коментарів;
- взаємодія одночасно з багатьма користувачами;
- відсутність особистої інформації, фотографій, профілі з мінімальною кількістю даних.

До переліку ознак, за якими можна розпізнати фейковий акаунт, належать:

- мінімальна або відсутня інформація про особу;
- зображення: на сторінці немає фото, воно нечітке, абстрактне або це просто картинка;

- мала або завелика активність на сторінці;
- інформація про профіль: немає імені користувача або акаунт підписаний як «Віра Віра» чи «Альберт Іванович»; профіль створено достатньо нещодавно, але за цей час на сторінці вже велика активність (наприклад, профіль створено тиждень тому, а публікацій за це час — десять і більше);
- невелика або навпаки завелика кількість друзів;
- контент сторінки: немає фотографій у різний період часу, відсутня інформація про події або є картинки/зображення, ніяк не пов'язані з життям людини, не заповнена інформація в профілі (вподобання, розділ «про себе» тощо);
- профіль може поширювати небажаний та неприйнятний контент;
- активність: постійні репости замість власного контенту; мала кількість або відсутність лайків під власним контентом; публікація одного і того ж коментаря.

Ведучі резюмують:

*«**Робот**, або **бот**, а також **інтернет-бот**, **веб-бот** тощо (англ. *bot*, скорочено від *robot*) — спеціальна програма, що автоматично та/або за заданим розкладом виконує які-небудь дії через ті ж системи, що й звичайний користувач. Це ніби віртуальний помічник, який працює в інтернеті. Їх створюють для автоматичного виконання завдань без втручання людини.*

**Фейковий акаунт** — це обліковий запис, створений з недостовірною або неправдивою інформацією про людину, яка його створила/ним володіє.

*Бот може мати різні функції, наприклад, відповідати на повідомлення, робити певні дії в інтернеті, виконувати завдання. Їх створюють, наприклад, щоб швидко автоматично відповісти на повідомлення, надати інформацію, нагадати про події та навіть виконати прості дії в онлайн-іграх (наприклад керувати персонажами). Хоч боти можуть бути корисними, швидко надаючи інформацію чи виконуючи прості завдання, водночас вони можуть бути створені для шахрайських дій або надсилати спам.*

*Фейковий акаунт можуть створити для викривлення, поширення недостовірної і неправдивої інформації про людину. Такий профіль може поширювати неправдиві повідомлення або вчиняти негативні дії в мережі.*

*Тому дуже важливо вміти розпізнавати фейкові сторінки та ботів, адже це частина нашої онлайн-безпеки В цьому можуть допомогти певні правила.*

- *Як ви гадаєте, які правила можуть допомогти визначати фейкові акаунти і ботів? На що важливо звертати увагу?»*



### До уваги ведучих!

#### Правила, які можуть допомогти розпізнати фейковий акаунт і бота:

- перевірка інформації у профілі, відмітки на фото, події тощо;
- аналіз активності: наприклад користувач зареєстрований нещодавно, і ваша дружба триває недовго;
- інформація про заняття чи професію абстрактні, схожі на інших (у реальних людей це буде щось унікальне);
- нікнейм часто містить набір символів чи велику кількість цифр з літерами;
- ви й ніхто з ваших друзів не знаєте цього користувача;
- користувач не має відміток на фото з подій із вами чи спільними реальними друзями;
- якщо щось видається підозрілим — уникайте такого спілкування та будь-яких дій з цим акаунтом;
- якщо виникають сумніви та запитання щодо поведінки користувача — розповідайте про це дорослим, яким довіряєте.

Ведучі слухають відповіді учасників та резюмують:

*«Вміння розпізнавати фейкові акаунти та ботів дозволить визначати ситуації ризику та шахрайства; не надавати особистої інформації та не розголошувати її; критично оцінювати ситуації й інформацію в інтернеті та уникати небезпечних ситуацій під час спілкування, наприклад, убезпечитися від нападок чи кібербулінгу.*

*Також важливо перевіряти список своїх друзів чи контактів у месенджері/ чатах або соціальній мережі (якщо вже маєте там акаунт), користуючись такими правилами-запитаннями:*

- *Чи зустрічали ви цю людину, чи знайомі з нею офлайн? Чи знають цю людину ваші друзі? Що саме ви знаєте про цю людину?*
- *Чому ви додали його/її до списку своїх друзів?*
- *Чи перевіряли ви його/її профіль перед тим, як додати до друзів?*
- *Чи впевнені ви, що не додали до списку друзів людину, яка має намір нашкодити?»*

#### 4. Вправа «Як захистити себе»

**Мета:** допомогти учасникам розвинути навичку асертивної відмови у ситуації ризику в мережі, напрацювати правила безпеки для захисту.

**Час:** 15 хв.

**Необхідні ресурси:** Додаток 3.1.

## **Хід проведення:**

Ведучі звертаються до учасників:

*«Коли ми спілкуємося в мережі, буває, що виникають ситуації, коли нас просять зробити щось, що викликає занепокоєння, або ставлять запитання, на які нам незручно відповісти.*

- *Якщо друг/подруга, з яким/якою ви знайомі лише в інтернеті, ставить запитання, на яке вам незручно відповісти, — як діяти в такій ситуації? Як відповісти?»*

Учасники по черзі діляться своїми ідеями та варіантами відповідей.

Ведучі продовжують:

*«Іноді ми добре знаємо, що можна відповісти, але не завжди це застосовуємо. Тож зараз пропонуємо вам попрактикуватися у цьому. Для виконання завдання потрібно об'єднатися у пари. У кожній парі один учасник/учасниця — А, інший/інша — Б. Ми озвучуємо ситуацію. Учасник/учасниця А грає роль того/тієї, хто пише повідомлення з пропозицією, яку ми озвучимо. Учасник/учасниця Б має відмовитися. Учасник/учасниця А може продовжувати переконувати виконати прохання, допоки не отримає позитивну відповідь від учасника/учасниці Б. На виконання завдання є 3 хвилини».*

### **До уваги тренера!**

Якщо учасникам важко самостійно програти ситуацію у парах, ведучі пропонують обрати охочого, хто зіграє роль Б (тобто напрацьовуватиме варіанти відповіді), а хтось із ведучих грає роль А (має переконати виконати прохання).

Виконати вправу можна декількома способами:

- якщо програвання ситуації виконується з ведучими та добровольцем — можна розглянути одну ситуацію з одним/однією учасником/учасницею, а іншу ситуацію — з іншим/іншою;
- якщо є обмеження у часі, пари можуть розглянути лише одну ситуацію;
- якщо достатньо часу для роботи — вправу можна виконати в декілька етапів: після програвання першої ситуації учасникам пропонується для розгляду наступна, при цьому учасники міняються ролями.

Під час виконання вправи в онлайн-форматі можна обрати з наведеного вище списку той варіант, який буде зручним для виконання відповідно до віку учасників.

### **Ситуації для розгляду:**

- Друг/подруга надсилають повідомлення: «Дивись, можна виграти телефон! Треба тільки перейти за посиланням та надіслати смс-підтвердження на номер. Погнали!».



- Під час онлайн-гри приходить повідомлення: «Вже так давно разом граємо, а ближче ніяк не познайомимося. Розкажи про себе більше». Ви не знайомі між собою.
- В месенджері ви отримали повідомлення від нещодавно доданого нового друга/подруги, з яким/якою не бачилися в реальному житті: «Сьогодні такий фільм класний буде, пропоную сходити і познайомитися ближче. Куди по тебе зайти? Яка в тебе адреса?».
- У месенджері надходить повідомлення: «Ти дуже гарно виглядаєш, давай дружити! Можеш скинути своє фото, щоб познайомитися ближче?». Ви не знайомі між собою.

У разі програвання ситуацій у класі скористайтеся Додатком 3.1., де прописано ролі кожного з учасників.

По завершенню виконання завдання ведучі ініціюють обговорення:

- *Чи вдалося А переконати Б і отримати згоду на пропозицію? Наскільки легко це було?*
- *Чи вдалося Б відмовитися від пропозиції? Чи легко це було?*
- *Які фрази ви використовували для відмови?*

### До уваги ведучих!

Під час напрацювання варіантів відмов важливо записати ідеї учасників на дошці або аркуші для фліпчарту.

**До переліку варіантів відмов, які зазначили учасники, також можна додати такі, проговоривши їх детальніше:**

- відмовитися без пояснення причин, наприклад: «Ні, це не для мене»;
- у ситуації, коли наполягають, повторювати свою відмову, наприклад: «Ні, я не передумую»; «Я вже відповів/відповіла — ні»;
- сказати, що це особисте бажання так не чинити, наприклад: «Вибачте, я не хочу поширювати таку інформацію»;
- відмовитися, сказавши, що є інші плани: «Ні, в мене немає на це часу, маю інші плани»;
- у ситуації, коли хтось маніпулює, можна відповісти наприклад, так: «Якщо ти справді мій друг/подруга, ти не змушуватимеш мене це робити»; «Якщо ми друзі, ти приймеш мою відмову і не будеш більше тиснути на мене»; «Якщо ми дружимо, прийми те, що я не хочу це робити/казати»;
- змінити тему розмови, наприклад: «Щось сьогодні погода не радує, краще б не було дощу»;
- скажіть, що це неважливо, наприклад: «Не має значення, на якій вулиці я живу».

Якщо тиск продовжується, важливо відмовитися і просто завершити розмову, покинувши чат або заблокувавши користувача.

*«Чудово! Тепер знаєте, як розпізнати ризиковану ситуацію та як діяти, якщо щось у дружбі онлайн непокоїть чи турбує. І пам'ятайте — важливо звертатися по допомогу до дорослих, яким ви довіряєте. Це прояв сили!»*

## 5. Висновки заняття

**Мета:** підсумувати заняття та обміняти враженнями.

**Час:** 2 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі пропонують учасникам підсумувати заняття, давши відповідь на запитання:

– *Що я засвоїв(-ла) на цьому занятті?*

А також дають домашнє завдання: перевірити свій список контактів чи нещодавно доданих друзів, щоб визначити, реальна це людина чи бот.

## 6. Прощання «Оплески»

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

**Час:** 1 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі дякують учасникам за увагу та кажуть:

*«Дякуємо всім за активну роботу, ми дуже плідно попрацювали. Пропонуємо подякувати кожному за роботу оплесками: спочатку дуже тихо, а в кінці якомога голосніше. До побачення!»*



## Додаток 3.1.

### Ситуація 1.

*Інформація для учасника/учасниці А:*

Ти надіслав/надіслала таке повідомлення другу/подрузі:

«Дивись, можна виграти телефон! Треба тільки перейти за посиланням та надіслати смс-підтвердження на номер. Погнали!»

Тобі важливо переконати друга/подругу, щоб він/вона натиснув(-ла) на посилання і підтвердив(-ла) номер в смс.

*Інформація для учасника/учасниці Б:*

Ти отримав/отримала повідомлення від друга/подруги: «Дивись, можна виграти телефон! Треба тільки перейти за посиланням та надіслати смс-підтвердження на номер. Погнали!»

Ти не хочеш виконувати це прохання.

### Ситуація 2.

*Інформація для учасника/учасниці А:*

Під час онлайн-гри ти надсилаєш повідомлення гравцю/гравчині, яких не знаєш: «Вже так давно разом граємо, а ближче ніяк не познайомимося. Розкажи про себе більше».

Тобі важливо дізнатися про нього/неї якомога більше інформації.

*Інформація для учасника/учасниці Б:*

Під час онлайн-гри від незнайомого контакту (іншого гравця/гравчині) ти отримуєш таке повідомлення: «Вже так давно разом граємо, а ближче ніяк не познайомимося. Розкажи про себе більше».

Ти не хочеш розповідати про себе особисту інформацію та продовжувати спілкування.

### **Ситуація 3.**

*Інформація для учасника/учасниці А:*

Від нещодавно доданого нового друга/подруги, з яким ви не знайомі в реальному житті, в месенджері тобі приходять повідомлення: «Сьогодні такий фільм класний буде, пропоную сходити і познайомитися ближче. Куди по тебе зайти? Яка в тебе адреса?».

Ти не хочеш повідомляти адресу.

*Інформація для учасника/учасниці Б:*

Ти надіслав(-ла) повідомлення нещодавно доданому другу/подрузі, з яким/якою не бачилися в реальному житті: «Сьогодні такий фільм класний буде, пропоную сходити і познайомитися ближче. Куди по тебе зайти? Яка в тебе адреса?».

Тобі важливо дізнатися адресу та іншу особисту інформацію.

### **Ситуація 4.**

*Інформація для учасника/учасниці А:*

Ти отримав(-ла) від невідомого контакту повідомлення: «Ти дуже гарно виглядаєш, давай дружити! Можеш скинути своє фото, щоб познайомитися ближче?».

Ти не хочеш розповідати про себе особисту інформацію та продовжувати спілкування.

*Інформація для учасника/учасниці Б:*

Ти надіслав(-ла) повідомлення незнайомій людині: «Ти дуже гарно виглядаєш, давай дружити! Можеш скинути своє фото, щоб познайомитися ближче?».

Тобі важливо дізнатися від нього/неї особисту інформацію.





## Заняття 4. Створення акаунту в соціальній мережі: про що варто подбати

**Мета:** обговорити з учасниками переваги та ризики створення акаунту в соціальній мережі, напрацювати способи захисту персональних даних.

**Загальна тривалість:** 45 хв.

**План:**

1. Привітання учасників (2 хв).
2. Обговорення «Соціальні мережі: з чого важливо розпочати» (5 хв).
3. Вправа «Збери свій профіль» (25 хв).
4. Вправа «Як подбати про безпеку даних» (10 хв).
5. Висновки заняття (2 хв).
6. Прощання «Оплески» (1 хв).

### Хід заняття

#### 1. Привітання учасників

**Мета:** привітати учасників, розповісти про мету зустрічі.

**Час:** 2 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі вітають учасників зустрічі, по черзі представляються та говорять про мету зустрічі:

*«Доброго ранку (дня, вечора). Мене звати..., я — поліціант(-ка) і зі мною — колега [колега представляється за таким самим прикладом]. Сьогодні ми з вами поговоримо про створення акаунту в соціальних мережах, а саме: з чого варто розпочати, яких правил безпеки дотримуватися та як бути впевненими, що ваші персональні дані у безпеці».*

#### 2. Обговорення «Соціальні мережі: з чого важливо розпочати»

**Мета:** обговорити з учасниками переваги та ризики створення акаунту в соціальних мережах.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі звертаються до учасників:

- *Як ви гадаєте, який відсоток учнів у вашому класі користується соціальними мережами? (якщо, на вашу думку, це всі або більшість — підійміть 5 пальців, якщо приблизно половина — підійміть 3 пальці, а якщо дуже мало або жодного — 1 палець).*

#### До уваги ведучих!

За результатами обговорення важливо резюмувати, наприклад: «Здається, більшість думають, що...» — або «Приблизно половина класу вважає...».

- Якими соціальними мережами ви користуєтеся найчастіше? (у разі якщо є відповіді, що учні вже мають акаунти);
- Чи хотіли б ви зареєструватися в соціальній мережі? В якій та чому саме ця мережа? (у разі якщо учасники відповіли, що не мають акаунтів у соціальній мережі)

«Соціальні мережі сьогодні є важливою і звичною частиною нашого життя. І оскільки в різних життєвих ситуаціях ми користуємося правилами, які допомагають нам бути у безпеці, — так само є певні правила, які важливо враховувати, якщо ви хочете зареєструватися в соціальні мережі.

Найперше, на що потрібно звертати увагу, — це вік. Кожна соціальна мережа має свої умови, згідно з якими нові користувачі можуть зареєструватися. У більшості соціальних мереж (наприклад, ТікТок та Instagram) можна самостійно створити обліковий запис з 13 років; самостійно керувати своїм акаунтом у YouTube теж можна з 13 років».

- Як ви гадаєте, чому соціальні мережі мають вікові обмеження для самостійної реєстрації? [Ведучі слухають відповіді учасників].

«Звісно, можна вказати неправдиву інформацію при реєстрації та створити власний акаунт, і коли вам іще не виповнилося 13 років. Проте вікова межа для реєстрації захищає користувачів від проблемного контенту, завантаження відео чи фото, які можуть засмучувати, а також обмежують можливість додати до друзів тих, хто може видавати себе за іншу особу. Тому дуже правильно відтермінувати створення власного акаунту до віку, з якого дозволено це робити».

### 3. Вправа «Збери свій профіль»

**Мета:** розширити розуміння учасників щодо сутності захисту особистих даних у соціальних мережах.

**Час:** 25 хв.

**Необхідні ресурси:** приклад профілю для заповнення (Додаток 4.1.), аркуші для фліпчарту / папір формату А3 або А4, маркери, фломастери.

#### **Хід проведення:**

Ведучі звертаються до учасників:

«Якщо ви досягли віку, з якого можна самостійно зареєструвати профіль у соціальній мережі, та хотіли б це зробити, пропонуємо до цього підготуватися. Зараз ми маємо об'єднатися у чотири групи. Завданням кожної команди буде створити профіль у соціальній мережі, заповнивши інформацію за такими пунктами:

- зображення профілю (фото, картинка, іконка);
- логін (ім'я користувача);



- *пароль (варіанти складності);*
- *контент (що ви публікуватимете, про що буде ваш профіль);*
- *особисті дані (номер телефону, домашня адреса, пошта, фото карток, документів*
- *тощо);*
- *налаштування профілю — умови конфіденційності (відкритий/закритий профіль);*
- *безпечний вхід (збереження даних пароля / двоетапна аутентифікація);*
- *право доступу до: мікрофону, фото, геолокації, контактів, перехід за посиланням».*

*На створення сторінки у команд є 10 хвилин».*

### **До уваги ведучих!**

У разі потреби командам можна показати як приклад профіль у соціальній мережі з Додатку 4.1.

Відповідно до віку учасників у разі проведення вправи в онлайн-форматі можна скористатися можливостями платформи, наприклад створити кімнати, об'єднавши учасників у групи. Також групи можуть скористатися можливостями онлайн-дошок, наприклад Miro чи Padlet, або гугл-документом. Або ж кожен/кожна учасник/учасниця створює власний профіль у своєму блокноті чи аркуші паперу та по завершенню часу і за бажанням презентують напрацювання.

По завершенню часу команди презентують напрацювання. Ведучі ініціюють обговорення:

- *Чи сподобалось вам створювати профіль своєї команди?*
- *Чи легко було працювати у команді?*
- *Чи вдалося дійти згоди стосовно всіх пунктів? В яких пунктах виникало найбільше протиріч та запитань?*
- *За яким принципом ви створювали свої профілі? Чи всіх пунктів дотримувались?*
- *Як ви вирішуєте, що буде на вашій сторінці та як виглядатиме профіль?*

### **До уваги ведучих!**

У разі створення кожним учасником/учасницею власних профілів важливо ініціювати обговорення за такими запитаннями:

- *Чи сподобалося створювати власний профіль у соціальній мережі?*
- *Чи легко було це зробити?*

- Чи всі пункти заповнено? З якими було легше/важче?
- Що допомогло створити профіль?
- Як вирішуєте, що буде на вашій сторінці та як виглядатиме профіль?

Ведучі резюмують:

*«Дякуємо за активну роботу і обговорення. Справді, аби подбати про свою онлайн-безпеку, важливо знати як це зробити і що в цьому допоможе. Тож, коли настане час і ви зможете створити акаунт самостійно — важливо подбати про захист ваших даних. Якщо ж ви вже маєте акаунти, тоді пропонуємо вам перевірити, чи всіх правил ви дотрималися і чи всі способи захисту особистої інформації використали».*

#### **4. Вправа «Як подбати про безпеку даних»**

**Мета:** визначити з учасниками способи захисту особистої інформації та конфіденційності в мережі.

**Час:** 10 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі говорять:

*«Маючи акаунт у соціальній мережі, ми розміщуємо там доволі багато особистої інформації про себе та хочемо, щоб якомога більша кількість підписників чи друзів поставили "лайк", підписалися чи просто дізналися про це. Але чи завжди це безпечно? Чи можемо ми бути впевнені, що ця інформація не буде використана по-іншому? Пропонуємо детальніше обговорити ті параметри/налаштування, які допоможуть захистити особисту інформацію. Просимо вас об'єднатися у чотири групи.*

*Перша група працюватиме з пунктом "конфіденційність" та має визначити три правила, яких варто дотримуватися, щоб захистити особисту інформацію в мережі.*

*Друга група працюватиме з пунктом "налаштування" та має визначити, які налаштування мають бути, щоб переконатися, що лише друзі, яких ви знаєте, мають доступ до вашої інформації у профілі.*

*Третя група працюватиме з пунктом "пароль" та має визначити, що робить пароль хорошим і надійним.*

*Четверта група працюватиме з пунктом "публікація та спільний доступ" та має описати три речі, які можна публікувати чи ділитися ними в соціальній мережі, та три речі, які неприйнятно публікувати або ділитися ними.*

Час на роботу в групах — 5 хвилин».



### До уваги ведучих!

Відповідно до віку учасників у разі проведення вправи в онлайн-форматі можна скористатися можливостями платформи, наприклад, створити кімнати, об'єднавши учасників у групи. Також групи можуть скористатися можливостями онлайн-дошок, наприклад Miro чи Padlet, або гугл-документом.

Можна також назвати кожному/кожній учаснику/учасниці його/її номер, від 1 до 4 і відповідно до цього учасник/учасниця має виконати відповідне завдання у своєму блокноті. Під час презентації можна запропонувати учаснику/учасниці розпочати під номером №1 і за бажанням інші учасники, які мають цей самий номер, доповнюють список. За таким алгоритмом мають презентувати учасники, які отримали інші номери.

Обговорення завдання можна також провести на загал у вигляді мозкового штурму.

По завершенню часу ведучі просять групи презентувати напрацювання. Після цього резюмують:

*«Отож, про що варто подбати, щоб створити профіль у соціальній мережі та тримати дані у безпеці:*

- **Надійний пароль.** *Надійний пароль — це той, який складається з великих і маленьких літер, цифр та інших символів, містить від 12 та більше знаків. Що складніший пароль — то важче його зламати. Паролі призначені для захисту, тому для кожного профілю має бути різний. Ділитися з іншими своїм паролем не можна. Якщо важко запам'ятати всі паролі від всіх акаунтів, можна разом із дорослими, яким довіряєте, налаштувати програму — менеджер паролів. Це програма, яка самостійно генерує паролі під кожен обліковий запис, а вам потрібно запам'ятати лише суперпароль для входу до цієї програми. Аби запам'ятати пароль, можна скористатися якоюсь фразою, наприклад МоеКошеняВеселоГрає!. Не зберігайте паролі автоматично та коли користуєтеся гаджетами в місцях, де можуть бути незнайомі вам люди. Якщо записуєте десь свої паролі — краще це робити у безпечному місці, наприклад блокноті, до якого маєте доступ тільки ви.*
- **Приватність профілю.** *Після створення логіну та паролю важливо налаштувати приватність свого профілю, скориставшись можливостями соціальної мережі. Це дозволить обмежити доступ інших користувачів до вашої інформації та профілю, контролювати, хто додається у друзі, які повідомлення надходять та які коментарі і хто залишає на сторінці. Соціальні мережі автоматично роблять профіль кожного користувача від 13 років, які правдиво вказали інформацію про свій вік, приватним. Якщо цього не трапилося — це варто зробити самостійно. Попросіть дорослого, якому довіряєте, разом розібратися з всіма налаштуваннями та пройти кожен крок.*

- **Інформація та контент.** Пам'ятаєте, що як тільки інформація потрапляє в мережу — ви не можете контролювати, хто матиме до неї доступ? Тому перед публікацією інформації важливо зупинитися, подумати, чи справді ви хотіли б це опублікувати. Якщо виникає сумнів — краще тримати інформацію при собі. Якщо хотіли б чимось поділитися з друзями, краще зробіть це особисто. Наші сторінки в соціальних мережах багато можуть сказати про нас самих, тому пам'ятайте про свою репутацію (негативні коментарі та гейт, принизливі повідомлення тощо провокують такі ж відповіді й можуть продовжуватися в реальному житті).
- **Запити на дружбу.** Приймайте у "друзі" лише тих, кого знаєте особисто. Звісно, у вас можуть з'являтися нові друзі в мережі, але запити від незнайомих можуть становити небезпеку. Такий користувач може спробувати отримати інформацію, яка є особистою, надіслати спам чи повідомлення, які викликають занепокоєння. Не погоджуйтеся на зустріч із людиною, яка надіслала запит на дружбу в мережі. Якщо щось у цьому спілкуванні викликає занепокоєння чи неприємне вам — скажіть про це дорослому, яку довіряєте, та разом заблокуйте користувача або залиште скаргу на небезпечний чи неприйнятний контент.
- **Відмітки та дозволи.** Скасовуйте дозволи програми для відстеження вашої активності, залишайте геолокацію вимкненою і повідомляйте про свої переміщення лише рідним.
- **Слідкуйте за часом.** Візьміть собі за правило користуватися таймером чи визначте конкретний час, який ви проводите в соціальній мережі або користуєтеся гаджетом. Спільні заняття з друзями, прогулянки, відпочинок та багато чого іншого можна робити в офлайн. Тому не забувайте дотримуватися балансу між реальним життям та онлайн.

Щоб скористатися перевагами, які дають нам соціальні мережі, — дізнайтеся про всі їхні можливості разом з дорослим, якому довіряєте, пройдіть етап реєстрації разом, обговоріть усі налаштування та користуйтеся мережею безпечно».

## 5. Висновки заняття

**Мета:** підсумувати заняття та обмінятися враженнями.

**Час:** 2 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі пропонують учасникам підсумувати заняття, давши відповідь на запитання:

- Що я засвоїв(-ла) на цьому занятті?
- З ким хотів би / хотіла б поділитися новою інформацією?



## 6. Прощання «Оплески»

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

**Час:** 1 хв.

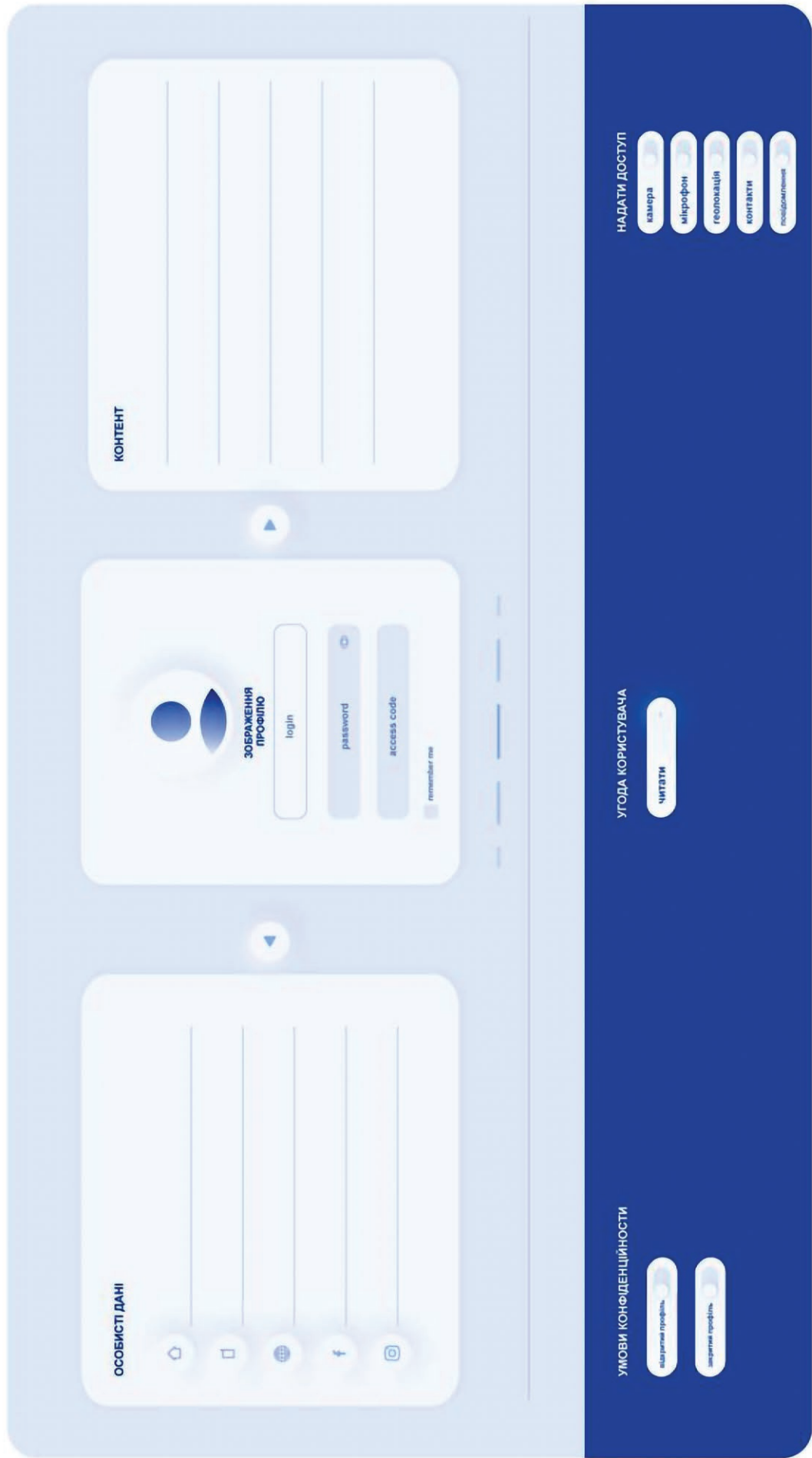
**Хід проведення:**

Ведучі дякують учасникам за увагу та кажуть:

*«Дякуємо всім за активну роботу, ми дуже плідно попрацювали. Пропонуємо подякувати кожному за роботу оплесками: спочатку дуже тихо, а в кінці якомога голосніше. До побачення!»*



## Додаток 4.1







## Заняття 5. Онлайн-небезпеки під час війни: як захиститися

**Мета:** обговорити з учасниками небезпеки, які можуть траплятися в онлайні під час воєнного стану та яких правил безпеки варто дотримуватися, аби убезпечити себе.

**Загальна тривалість:** 45 хв.

**План:**

1. Привітання учасників (2 хв).
2. Обговорення «Що чекає в мережі?» (5 хв).
3. Вправа «Безпечно/небезпечно» (20 хв).
5. Робота в групах «Правила інформаційної безпеки» (15 хв).
6. Висновки заняття (2 хв).
7. Прощання «Оплески» (1 хв).

### Хід заняття

#### 1. Привітання учасників

**Мета:** привітати учасників, розповісти про мету зустрічі.

**Час:** 2 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі вітають учасників зустрічі, по черзі представляються та говорять про мету зустрічі:

*«Доброго ранку (дня, вечора). Мене звати..., я — поліціант(-ка) і зі мною — колега [колега представляється за таким самим прикладом]. Сьогоднішня наша зустріч буде присвячена питанню безпеки в мережі під час воєнного стану. Звісно, безпека офлайн є першочерговою, і всіх правил поведінки під час комендантської години, повітряної тривоги або коли виявляємо потенційно вибухонебезпечний предмет, важливо дотримуватися. Але погодьтеся: всі ми також почали проводити більше часу з гаджетами, читаючи новини чи спілкуючись з друзями. Тому на цій зустрічі ми хочемо детальніше поговорити з вами про ризики і небезпеки, які чекають на нас у мережі, і про те, як їх розпізнати, а також як діяти, аби вберегти себе».*

#### 2. Обговорення «Що чекає в мережі?»

**Мета:** обговорити з учасниками, яку інформацію ми найчастіше зустрічаємо в інтернеті під час воєнного стану та чи може вона бути небезпечною.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** стікери, кулькові ручки.

## Хід проведення:

Ведучі звертаються до учасників:

- *Що ви знаєте про ситуацію в країні? [ведучі вислуховують відповіді].*
- *А яку інформацію ви найчастіше бачите/чуєте/читаєте про ситуацію в країні в інтернеті?*

Ведучі роздають учасникам по два стікери та просять записати на них відповіді. Після того як усі учасники записали свої відповіді, ведучі просять їх озвучити та прикріпити стікери на дошку.

### До уваги ведучих!

Важливо заохочувати учасників поділитися своїми спостереженнями. Проте якщо комусь важко про це говорити — не варто наполягати.

Також можна допомогти їм, озвучуючи додаткові запитання:

- *Можливо, про події говорять дорослі? Що саме?*
- *Чи надходили комусь повідомлення у чат/месенджер із пропозиціями допомоги? Що саме там пропонували?*
- *Якщо ви маєте акаунт у соціальній мережі, чи додавали вас до якоїсь спільноти без вашої згоди?*
- *Чи траплялися випадки, коли в чаті, до якого вас доєднали без вашої згоди і ви не знаєте того, хто запросив вас у цю групу, вам надходили прохання додати друзів за певну винагороду?*
- *Чи траплялася інформація, яка змушувала вас почуватися тривожно? Яка це була інформація?*

Відповідно до віку учасників, у разі проведення вправи в онлайн-форматі, ведучі проводять обговорення на загальне, без заповнення відповідей на стікерах.

Ведучі говорять:

*«Дякуємо, що поділилися та написали стільки варіантів. Справді, під час воєнного стану трапляється чимало різних ризикованих і небезпечних ситуацій. Наприклад, у новинах постійно з'являється інформація, яка тривожить чи жахає, або ж дорослі можуть надіслати повідомлення з проханням допомоги, про наслідки якого ми можемо не здогадуватися. Тому дуже важливо вміти розрізняти ризиковані і небезпечні ситуації та знати, як діяти, аби вберегти себе».*

### 3. Вправа «Безпечно/небезпечно»

**Мета:** визначити, як розпізнати небезпечну/ризиковану пропозицію в онлайні, та обговорити, до яких наслідків може призвести згода на неї.

**Час:** 20 хв.



## Хід проведення:

Ведучі звертаються до учасників:

*«Зараз пропонуємо вам детальніше розібратися, які пропозиції чи повідомлення ми можемо отримувати, чи всі вони є безпечними та як розпізнати небезпеку. Я зачитуватиму твердження, і якщо ви вважаєте, що це безпечно — маєте підійти і стати праворуч від мене, якщо ж небезпечно — ліворуч. Якщо ви не можете визначитися, маєте стати лицем до мене. Прошу кожного обдумувати відповідь. Після того як усі визначаться з відповіддю, кожна з груп протягом однієї хвилини має пояснити, чому обрали саме цей варіант відповіді».*

### До уваги ведучих!

Лише після обґрунтування учасниками своєї думки ведучі озвучують правильну відповідь та пропонують наступне твердження.

Протягом вправи ведучим варто утримуватись від коментарів і давати більше можливості висловитись учасникам. Також важливо підкреслити, що слід намагатися визначитися з власним варіантом самостійно.

У разі обмеження у часі можна обрати для обговорення декілька тверджень, актуальних для учасників. Але серед них обов'язково мають бути ті, які містять безпечну пропозицію, і ті, які містять небезпечну. Ситуації за потреби можна доповнити/змінити.

Під час того, як учасники пояснили свій варіант відповіді, важливо уточнювати:

- *Як ви визначили, що ця ситуація безпечна / небезпечна? Що у цьому допомогло?*
- *Які наслідки можуть бути, якщо погодитися на небезпечну пропозицію?*

У разі якщо всі учні не можуть розміститися й вільно рухатися в класі, обираючи відповідь на твердження, — можна запропонувати виконати вправу в іншому приміщенні поряд, наприклад у коридорі біля класу. Якщо учасники сидять за партами, можна запропонувати їм використовувати рухи, наприклад, коли обирають відповідь «безпечно» — плеснути один раз; «небезпечно» — плеснути двічі.

У разі проведення вправи в онлайн-форматі відповідно до віку учасників можна скористатися можливостями платформи, наприклад кожен/кожна учасник/учасниця ставить реакцію «пальчик догори»/«пальчик донизу»; обирає кнопку «так»/«ні» або показує у камеру великий палець догори (якщо так) і великий палець донизу (якщо ні). Важливо потренуватися перед виконанням завдання.

## Перелік ситуацій:

1. Вас додала до закритої групи в месенджері людина, контактів якої ви не маєте і не можете визначити, хто це. У чаті з'являється повідомлення з проханням додати своїх друзів до чату і отримати по 200 грн за кожен контакт. (небезпечно)

2. Ви бачите пост в Instagram: «Справжні патріоти України мають підтримувати ЗСУ, надсилаючи свої відверті фото в telegram-bot @fotodlyaZsY». У коментарях ви бачите, що багато хто надіслав свої фото, а інше дописувачі часто пишуть, що «хто не надсилає фото — той не патріот». *(небезпечно)*
3. На сторінці у соціальній мережі волонтерської організації (біля назви є синя галочка) ви бачите пост «Потрібні молоді люди, які допоможуть у гуманітарному штабі. Якщо хочете долучитися — заповніть анкету за лінком. Зустріч завтра о 10:00 біля будинку культури. Гарантуємо всім волонтерам чай та смаколики». *(безпечно)*
4. У месенджері ви отримуєте повідомлення з акаунту, на аватарці якого — фото жінки з приємною зовнішністю. Вона представляється нареченою військовослужбовця, який перебуває у вашому місті. Жінка розповідає, що хоче зробити сюрприз чоловікові, але в цьому потрібна ваша допомога. Треба підійти до блокпосту в кінці вулиці Старий міст, порахувати кількість військових, запам'ятати, як вони виглядають, та сфотографувати будівлю поряд з блокпостом. Вона переконує, що їй дуже потрібно знати, на скільки людей підготувати смаколики та як краще підійти до будівлі, щоб це був справжній сюрприз. За допомогу вам обіцяють 500 гривень. *(небезпечно)*
5. Хлопець, із яким ви колись були в одному літньому таборі, скидає вам в особисті повідомлення з посиланням та такий текст: «КАДРИ АТАКИ В РЕАЛЬНОМУ ЧАСІ! ДИВИСЬ, ПОКИ НЕ ЗАБЛОКУВАЛИ». Вам цікаво і ви хотіли б перейти за лінком. *(небезпечно)*
6. У чаті класу вчителі написали таке: «Повітряна тривога! Всі негайно в укриття». *(безпечно)*
7. Ви з друзями домовилися зібрати кошти на підтримку військовослужбовців. Розмістили оголошення в соціальній мережі про продаж патріотичних прикрас. За тиждень всі прикраси розкупили, і вам вдалося зібрати 15 000 грн. Ці кошти ви плануєте передати у відомий волонтерський фонд. Ви розмістили пост про це. В особисті повідомлення вам пише людина, що представляється волонтером цього фонду і просить терміново скинути 5 000 грн на картку, бо саме зараз не вистачає цієї суми для завершення закупівлі товарів. Обіцяє, що на наступному тижні приїде очільник фонду, щоб зняти відеоісторію про вашу допомогу, і під час зустрічі ви зможете передати решту суми особисто. *(небезпечно)*

Після обговорення ведучі звертаються до учасників:

*«Коли ми фізично в безпеці, то виникає ілюзія, ніби в цей час з нами нічого не трапиться і в інтернеті. Але, на жаль, це хибна думка. Нам може здаватися: що тут такого, якщо військовим потрібна моя допомога — адже мені неважко допомогти, виконавши прохання в онлайні, особливо коли запевняють, що мені нічого за це не буде, бо я дитина. Проте допомога ворогу і всі дії, які шкодять країні, є злочином. За це в Україні визначена кримінальна відповідальність. Тому дуже важливо вміти розрізняти небезпечні пропозиції та прохання і знати, як діяти, аби убезпечити себе».*



### До уваги ведучих!

Щоб розпізнати небезпечну пропозицію, важливо звертати увагу на таке:

- хто надіслав пропозицію (найчастіше це роблять ті, кого ви не знаєте або не можете ідентифікувати);
- на якому ресурсі розміщено повідомлення (це офіційна установа чи нещодавно створений телеграм-канал);
- чи містить повідомлення коментарі, що підбурюють до виконання прохання;
- чи обіцяють грошову винагороду за виконане прохання або залякують, якщо не погоджуєшся.

## 4. Робота в групах «Правила інформаційної безпеки»

**Мета:** напрацювати з учасниками правила безпечної поведінки в інтернеті, які допоможуть убезпечитися від ризикованих ситуацій під час воєнного стану.

**Час:** 15 хв.

**Необхідні ресурси:** набір карток для 3-х груп (Додаток 5.1), маркери, фломастери, набір карток для ведучих (Додаток 5.2).

### Хід проведення:

Ведучі звертаються до учасників:

*«Ми вже визначили, що важливо розпізнавати небезпечні пропозиції, та розібралися, до яких наслідків може призвести згода виконати таке прохання. Тому зараз пропонуємо вам напрацювати правила, дотримання яких допоможе зменшити ризик і бути у безпеці онлайн. Для цього об'єднаємося у три групи. Кожна група отримає набір карток з зображеннями, на яких зашифровані правила безпеки в мережі. Вам потрібно придумати підпис до зображення, тобто визначити, про що це правило. На виконання завдання групи мають 7 хвилин».*

По завершенню часу ведучі дякують за роботу й просять учасників презентувати напрацювання.

### До уваги ведучих!

Відповідно до віку учасників ведучі можуть провести обговорення карток на загал, при цьому спочатку демонструють картку з малюнком, а після відповідей учасників — картку з написаним під зображенням правилом.

У разі проведення вправи в онлайн-форматі відповідно до віку учасників можна скористатися можливостями платформи, наприклад створити кімнати, об'єднавши учасників у групи. При цьому важливо надіслати учасникам зображення, наприклад, у чат платформи або скористатися гугл-презентацією, попередньо розмістивши зображення з Додатку 5.1.

Також обговорення можна провести на загал, демонструючи по черзі кожне зображення та приймаючи відповіді учасників. Лише після відповідей учасників ведучі демонструють слайд з підписаним правилом.

Також ведучим важливо наголосити на тому, що у ситуації небезпеки та ризику необхідно звертатися по допомогу до дорослих, яким довіряєте. Це можуть бути батьки, вчителі, психологи, брати/сестри чи інші дорослі.

Знайти підтримку, поділитися своїми переживаннями, а також отримати консультацію з питань, які хвилюють, можна:

- зателефонувавши з мобільного до Національної гарячої лінії для дітей та молоді — 116 111; написавши в Telegram: <https://t.me/CHL116111> чи Instagram: [childhotline\\_ua](https://www.instagram.com/childhotline_ua);
- зателефонувавши з мобільного до урядової консультаційної лінії з питань безпеки дітей в інтернеті — 1545 (далі обрати «3»);
- через чат-бот проєкту #stop\_sexтинг: <https://stop-sexting.in.ua/chatbot>.

Якщо трапилася небезпечна ситуація в інтернеті і є переживання за власну безпеку:

- звертайтеся по допомогу до поліції: за телефоном 102 або безпосередньо до відділку чи скориставшись єдиною телефонною лінією – 112 (для виклику поліції далі обираємо 2);
- або ж до кіберполіції: <https://cyberpolice.gov.ua> чи за телефоном 0 800 505 170.

## 5. Висновки заняття

**Мета:** підсумувати заняття та обмінятися враженнями.

**Час:** 2 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі пропонують учасникам підсумувати заняття, давши відповідь на запитання:

- *Що нового я дізнався(-лася) на занятті? Якими порадами користуватимуся?*

## 6. Прощання «Оплески»

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

**Час:** 1 хв.

**Хід проведення:**

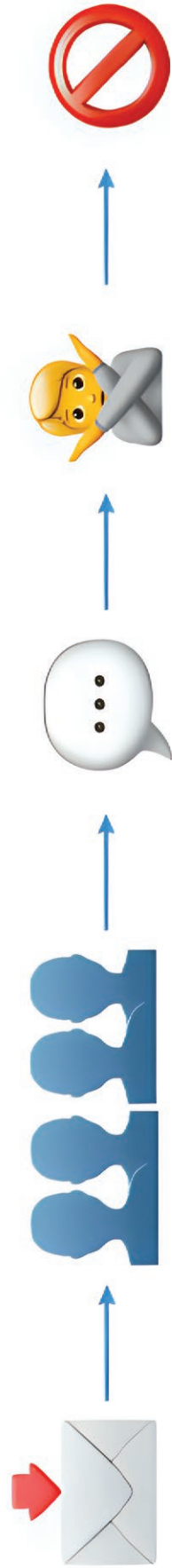
Ведучі дякують учасникам за увагу та кажуть:

*«Дякуємо всім за активну роботу, ми дуже плідно попрацювали. Пропонуємо подякувати кожному за роботу оплесками: спочатку дуже тихо, а в кінці якомога голосніше. До побачення!»*





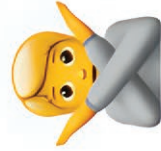














# **ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ В ІНТЕРНЕТІ**

## ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ В ІНТЕРНЕТІ №1



Якщо Ви натрапили на контент, який бентежить, шокує чи тривожить — скажіть про це дорослому, якому довіряєте, щоб разом впоратися з ситуацією



## ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ В ІНТЕРНЕТІ №2



На пропозиції про поширення фото/відео українських військових, їхніх позицій, техніки, відмітки геолокації вашого місцезнаходження або місця, де відбувалися бойові дії, — категорично відмовляти

## ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ В ІНТЕРНЕТІ №3



Якщо вам надійшов запит або вас додали до групи/чату в соціальній мережі без вашої згоди — видаліться з цього чату/групи та заблокуйте її

## ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ В ІНТЕРНЕТІ №4



Переглядайте налаштування приватності на всіх сайтах, месенджерах  
чи облікових записах

## ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ В ІНТЕРНЕТІ №5



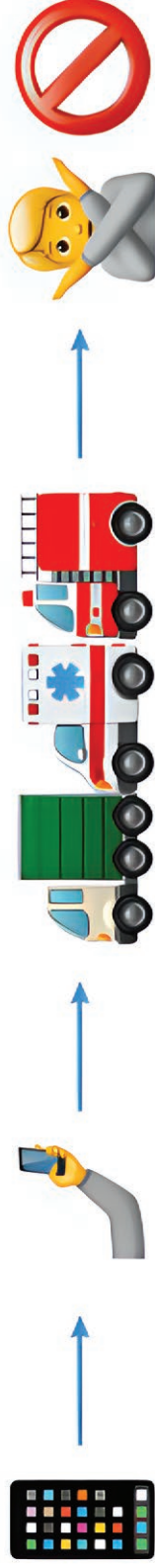
Спочатку аналізуємо інформацію, яку бачимо/читаємо/чуємо,  
потім на неї реагуємо

## ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ В ІНТЕРНЕТІ №6



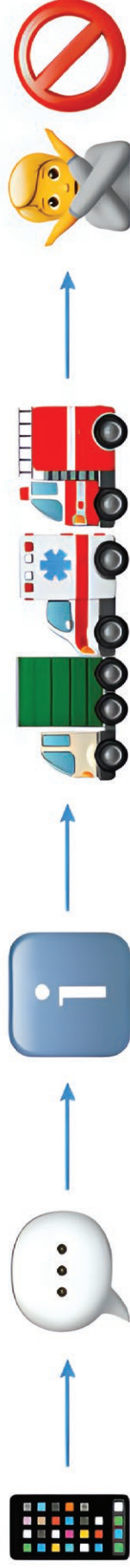
Якщо випадково натрапляєте на відео в YouTube, яке не хотіли б побачити, — натискайте «не цікавить». Це допоможе підбрати лише ті відео, які вам цікаві та корисні

## ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ В ІНТЕРНЕТІ №7



Стрімити чи вести прямі ефіри з місць події, де є військові, служби порятунку, постраждали — небезпечно і категорично заборонено

## ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ В ІНТЕРНЕТІ №8



У чатах/обговореннях/коментарях не розповідайте та не уточнюйте інформацію щодо роботи військових чи інших екстрених служб

## 8–11 класи

### Заняття 1. Цифрова ідентичність та цифрові сліди: як зберегти безпеку

**Мета:** сформувати в учасників уявлення, що таке цифрові сліди та цифрова ідентичність; надати інформацію про те, яку кількість даних можна залишати в мережі, а яку — не варто; сформувати прості звички, які допоможуть зберегти свою ідентичність онлайн; надати алгоритм дій, які варто виконати, якщо виникла підозра, що дані могли бути викрадені або була спроба викрадення.

**Загальна тривалість:** 90 хв.

**План:**

1. Привітання учасників (5 хв).
2. Вправа «Що я роблю та що залишаю?» (20 хв).
3. Вправа «Яка інформація може бути доступною іншим?» (25 хв).
4. Вправа «Як зменшити цифрові сліди» (35 хв).
5. Висновки заняття (4 хв).
6. Прощання «Оплески» (1 хв).

#### Хід заняття

##### 1. Привітання учасників

**Мета:** привітати учасників, розповісти про мету зустрічі.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі вітають учасників зустрічі, по черзі представляються та говорять про мету зустрічі:

*«Доброго ранку (дня, вечора). Мене звати..., я — поліціант(-ка) і зі мною — колега [колега представляється за таким самим прикладом]. Ми займаємось... (розказати, чим саме займаєтесь). Ми з вами починаємо низку зустрічей, присвячених безпеці в інтернеті. Віртуальний світ, як і реальний, містить багато переваг та цікавинок, але так само має певні ризики та небезпеки. Ми з вами навчимося дбати про свою безпеку та дізнаємося про правила, виконання яких дозволить захистити себе. Сьогоднішня наша зустріч присвячена темі "Цифрові сліди та цифрова ідентичність". Обговоримо, як ця тема пов'язана з вашою безпекою, та обміркуємо, як користуватись інтернет-мережею безпечно».*

##### 2. Вправа «Що я роблю та що залишаю?»

**Мета:** виявити основні ризики та ресурси під час користування інтернетом.

**Час:** 20 хв.





**Необхідні ресурси:** бланки з силуетом людини (Додаток 1.1.), кулькові ручки/фломастери.

**Хід проведення:**

Ведучі об'єднують учасників у чотири групи. Кожна група отримує аркуш, на якому зображений силует людини. Учасники мають дати відповіді на такі запитання:

1. *Що я знаю про інтернет?* (які можливості, які ризики, в яких випадках учасники ним користуються) (написати над головою)
2. *Чому інтернет для мене важливий?* (написати в тілі силуету)
3. *Що я роблю/отримую в інтернеті?* (написати на руках)
4. *Що я залишаю?* (написати під ногами у вигляді слідів).

Час для роботи у групах — 7 хвилин.

По завершенню виконання завдання групи презентують напрацювання.

**До уваги ведучих!**

У разі проведення вправи в онлайн-форматі відповідно до віку учасників можна скористатися можливостями платформи, наприклад створити кімнати, об'єднавши учасників у групи.

Для виконання завдання можна скористатися можливостями онлайн-дошок, наприклад Miro чи Padlet, або гугл-документом. Учасники також можуть занотовувати напрацювання у власних блокнотах та по завершенню часу презентувати їх.

Ведучі резюмують:

*«Інтернет став частиною нашого життя. Ніхто з нас, напевно, не уявляє життя без нього. Інтернет відкриває багато можливостей, але водночас ми маємо пам'ятати про небезпеку та ризики і власне правила, які допомагають безпечно користуватися онлайн-простором».*

**3. Вправа «Яка інформація може бути доступною іншим?»**

**Мета:** обговорити з учасниками, яка особиста інформація може бути доступна для інших, що таке цифрова ідентичність та «цифрові сліди».

**Час:** 25 хв.

**Необхідні ресурси:** цифрові сліди (Додаток 1.2.) з розрахунку по три зображення на одного учня/ученицю, кулькові ручки/фломастери.

**Хід проведення:**

**На першому етапі** ведучі звертаються до учасників:

*Що, на вашу думку, означає поняття «цифрова ідентичність»? [Ведучі слухають відповіді учасників та занотовують варіанти на аркуші фліпчарту або дошці].*

Ведучі продовжують:

*«**Цифрова ідентичність (або ідентичність онлайн)** — це, по суті, сукупність інформації про вас, яка унікально описує людину та яку можна отримати в результаті онлайн-діяльності. Цифрова ідентичність є версією соціальної ідентичності людини. Інша назва — ідентифікація в інтернеті. Прикладом такої інформації є: імена користувачів, дата народження, операції пошуку в браузерах, паролі, історія покупок тощо.*

*У фізичному світі людина має всі можливості для контролю своїх даних: вона демонструє їх кому хоче та у відповідних ситуаціях, коли їй це справді необхідно. Інша сторона може перевірити, оригінальні ці дані чи ні. Але в інтернеті все змінюється, з'являється третя сторона — той, хто дані передає, збирає та зберігає. А особа, яка їх надає, автоматично втрачає над ними контроль.*

*Досить часто ми відчуваємо довіру до нашого співрозмовника у соціальних мережах. Ділимося особистим, надсилаємо інтимні фото чи інформацію. Робимо це через приватні повідомлення, бо не бажаємо виставляти щось на загал. Щоразу, натискаючи "відправити", ми відчуваємо ілюзію безпеки. Адже, здавалось би — якщо що, завжди можна видалити файл чи повідомлення. У месенджерах є функції, завдяки яким ми можемо видалити повідомлення чи фото не лише зі своєї переписки, а й у співрозмовників».*

**На другому етапі** ведучі запитують в учасників:

- *Як ви вважаєте, а чи залишаємо ми якісь сліди того, що робимо в інтернеті? Які саме?*

Ведучі пропонують записати відповіді на зображеннях цифрових слідів (Додаток 1.2). Кожному учаснику пропонується написати три варіанти, тож ведучі мають роздати кожному по три аркуші з зображенням. Після того як учасники записали, ведучі пропонують озвучити варіанти.

### **До уваги ведучих!**

У разі проведення вправи в офлайн форматі зображення з написами відповідей від учасників про цифрові сліди можна розмістити навколо силуету людини.

У разі проведення вправи в онлайн-форматі відповідно до віку учасників можна скористатися можливостями онлайн-дошок, наприклад Miro чи Padlet, або гугл-документом, де є можливість скористатися функцією стікерів та записати варіанти відповідей.

Учасники також можуть занотовувати напрацювання у власних блокнотах та по завершенню часу презентувати їх.

Ведучі продовжують:

*«Пошук інформації у мережі, перегляд веб-сторінок, заповнення профілів у соціальних мережах або нових акаунтах, реєстрації, коментарі та лайки, фото, покупки тощо — вся ця діяльність залишає в мережі цифрові сліди.*



**Цифровий слід** — це унікальний відбиток даних про діяльність, дії, повідомлення або транзакції користувача в цифрових носіях інформації. Ми залишаємо такі сліди з усіх наших гаджетів — комп'ютерів, телефонів, планшетів. Найцікавіше те, що ми залишаємо цифрові сліди — активно або пасивно — незалежно від нашого бажання.

Під час **активного відстеження** даних користувачі діляться своєю діяльністю в інтернеті згідно зі своїми намірами. Це відбувається в соціальних медіа, чатах, у телефонних дзвінках або повідомленнях у месенджерах.

У **пасивному варіанті** слід створюється ненавмисно. Користувачі не діляться даними, але слід залишається, і його можна використовувати для відстеження їхньої діяльності. Це пошук в інтернеті, перегляд веб-сайтів, покупки в інтернеті, заповнення онлайн-форм або інтернет-опитувань. Ці дані іноді використовуються для розуміння настроїв користувачів, тенденцій маркетингу чи аналітики.

- Як ви гадаєте, як можна використати дані цифрової ідентичності?» [Ведучі слухають відповіді учасників].

Ведучі продовжують:

«Такі дані можна використовувати як на користь, так і на шкоду людині. Наприклад, для підтвердження особи і надання доступу до різних онлайн-сервісів (соціальних мереж, електронної пошти, банківських послуг тощо) компанії можуть аналізувати дані. На основі даних про пошукові запити, звички та покупки людини їй пропонують персоналізовану рекламу. До того ж можемо знаходити друзів, обмінюватися повідомленнями та іншим контентом на основі цих даних. Цифрова ідентичність містить цінну інформацію, тому зловмисники можуть використовувати такі дані для крадіжки грошей, здійснення шахрайських дій, шкоди вашій репутації. Також за цією інформацією можна відслідковувати вашу онлайн-активність шляхом аналізу того, які сторінки ви переглядали в мережі, які дії здійснювали тощо».

- Тож, на вашу думку, яку інформацію краще тримати при собі та не розміщувати в інтернеті? [Ведучі слухають відповіді учасників].

Ведучі резюмують:

«Існує декілька видів інформації, яку не рекомендовано розміщувати в інтернеті. Наприклад:

- персональні дані як власні, так і рідних, знайомих, друзів (повне прізвище, ім'я, по батькові, адреса навчання/проживання, номер телефону, дата народження тощо);
- фінансова інформація (номери карток, пін-коди чи інші конфіденційні дані);
- паролі та підказки до них;
- інформація про свої плани, місця відвідувань, геолокацію;

- матеріали інтимного характеру, фото/відео зі сценами жорстокості;
- особисті фотографії та фото з іншими людьми, особливо без їхньої згоди.

Важливо докладати зусиль для захисту своєї особистої інформації у мережі. Все, що публікуємо — залишається в пам'яті мережі та може бути доступним для інших, навіть якщо згодом ми видалимо цю інформацію».

#### 4. Вправа «Як зменшити цифрові сліди»

**Мета:** напрацювати з учасниками правила, які допоможуть захистити персональні дані в мережі.

**Час:** 35 хв.

**Необхідні ресурси:** аркуші для фліпчарту, маркери, стікери.

**Хід проведення:**

Ведучі звертаються до учасників:

*«Ми вже визначили, яка інформація описує людину в онлайн-просторі та як дані про людину можуть використати інші. Тому важливо подбати про те, щоб захистити інформацію про себе. Пропонуємо вам зараз попрацювати у двох групах. Перша група має створити певну програму/вірус, який збирає дані про людину в інтернеті (як він виглядає, як працює, як може нашкодити). Друга група працює над прототипом програми, яка захищатиме інформацію. При цьому вам треба прописати, як функціонуватиме ця програма (яким чином захищатиме), як виявлятиме шкідливий контент або інформацію, як зчитуватиме загрози тощо. На виконання завдання у груп буде 15 хвилин».*

#### До уваги ведучих!

У разі проведення вправи в онлайн-форматі відповідно до віку учасників можна скористатися можливостями платформи, наприклад створити кімнати, об'єднавши учасників у групи.

Для виконання завдання можна скористатися можливостями онлайн-дошок, наприклад Miro чи Padlet, або гугл-документом. Учасники також можуть занотувувати напрацювання у власних блокнотах та по завершенню часу презентувати їх.

Після завершення роботи у групах учасники презентують свої напрацювання.

Ведучі ініціюють спільне обговорення, під час якого пропонують встановити відповідність: яка конкретна дія або програма може застосовуватися у разі тієї чи іншої загрози.

#### До уваги ведучих!

По завершенню роботи важливо наголосити, що є певні правила, які допоможуть скоротити цифрові сліди в мережі та убезпечити особисті дані:



- Оцінити, чи варто публікувати або розміщувати той чи інший контент. Перед тим як щось розмістити в інтернеті, важливо зважити, чи потрібно це бачити всім.
- Налаштувати приватність у соціальних мережах. Обмежити доступ до своїх публікацій, особистої інформації тощо. Переглянути, чи всіх доданих друзів ви знаєте у реальному житті.
- Встановити надійні паролі та двофакторну автентифікацію. За потреби створити надійний пароль. Надійний пароль — це той, який складається з великих і маленьких літер, цифр та інших символів, містить від 12 та більше знаків. Паролі призначені для захисту даних, тому для різних акаунтів мають бути різні паролі. Що довший пароль — то він безпечніший, тому що його важко зламати. Для додаткового захисту налаштуйте двофакторну автентифікацію.
- Перевіряти дозволи до програм і сервісів. Зробити перевірку сайтів, на яких ви зареєстровані та які можуть містити ваші персональні дані. Перевірити, кому надано доступ до облікового запису, особливо якщо скористалися технологією єдиного входу для облікових записів.
- Встановлювати оновлення програмного забезпечення, антивірусні програми лише з офіційних сайтів.
- Не розголошувати особисту інформацію під час онлайн-спілкування, особливо незнайомим людям, тим, кого додали у «друзі» і не знайомі у реальному житті.
- Перевіряти конфіденційність Google та інших інструментів або завантажувати копії всіх даних, які зберігає та чи інша соціальна мережа.

## 5. Висновки заняття

**Мета:** підсумувати заняття та обмінятись враженнями.

**Час:** 4 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі пропонують учасникам підсумувати заняття, давши відповідь на запитання:

- *З чим я завершую сьогоднішню зустріч?*

## 6. Прощання «Оплески»

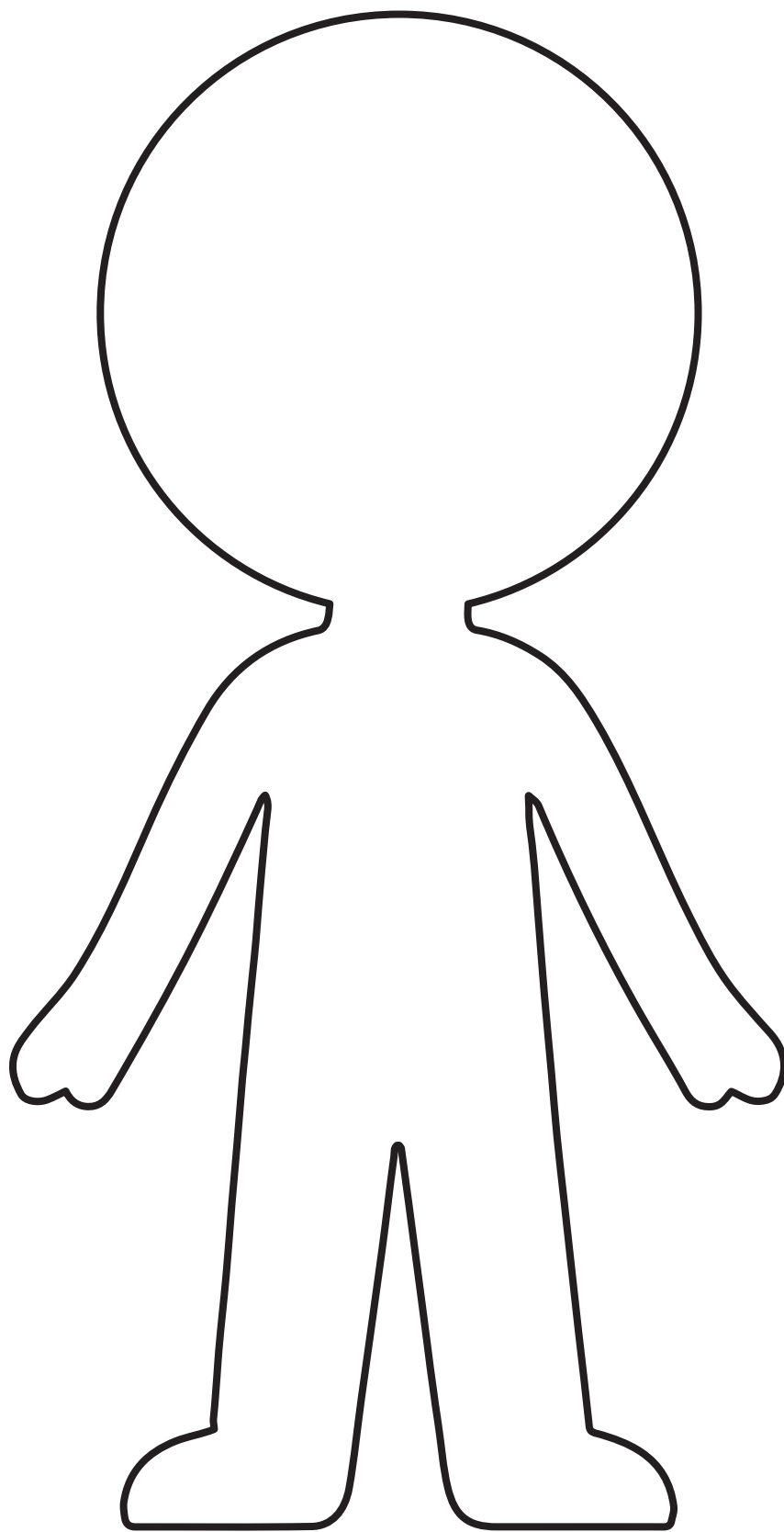
**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

**Час:** 1 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі дякують учасникам за увагу та кажуть:

*«Дякуємо всім за активну роботу, ми дуже плідно попрацювали. Пропонуємо подякувати кожному за роботу оплесками: спочатку дуже тихо, а в кінці якомога голосніше. До побачення!»*





## Заняття 2. Кібербулінг: як захиститися

**Мета:** сформуванати в учасників уявлення, що таке насильство у соціальних мережах та як воно проявляється; надати розуміння алгоритму дій у випадках кібербулінгу; сформуванати безпечну поведінку під час користування інтернетом.

**Загальна тривалість:** 90 хв.

### План:

1. Привітання учасників (5 хв).
2. Вправа «Знайомимось із термінами» (20 хв).
3. Обговорення «Небезпека кібербулінгу» (20 хв).
4. Вправа «Розробка кампанії» (40 хв).
5. Висновки заняття (4 хв).
6. Прощання «Оплески» (1 хв).

### Хід заняття

#### 1. Привітання учасників

**Мета:** привітати учасників, розповісти про мету зустрічі.

**Час:** 5 хв.

#### Хід проведення:

Ведучі вітають учасників зустрічі, по черзі представляються та говорять про мету зустрічі:

*«Доброго ранку (дня, вечора). Мене звати..., я — поліціант(-ка) і зі мною — колега [колега представляється за таким самим прикладом]. Ми займаємось... (розказати, чим саме займаєтесь). Сьогодні ми з вами обговоримо, як захиститися від кібербулінгу. А потрібно це для того, щоб ви вчилися формувати безпечні звички, які допоможуть вам захиститися від небезпеки».*

#### 2. Вправа «Знайомимось із термінами»

**Мета:** познайомити учасників з поняттям «кібербулінг» та поглибити знання про тип поведінки, притаманний для нього.

**Час:** 20 хв.

**Необхідні ресурси:** картки із визначеннями та картки з назвами до визначень (Додаток 2.1.) для кожної групи.

#### Хід проведення:

Ведучі об'єднують учасників у чотири групи та просять виконати таке завдання:

*«Кожна група отримує набір карток з визначеннями та назвами до них. Вам необхідно віднайти правильні назви та визначення до них. Час на виконання завдання — 7 хвилин».*





Після того як усі групи виконали завдання, учасники по черзі презентують напрацювання.

### **До уваги ведучих!**

Ведучі долучаються до презентацій напрацювань групи в разі, якщо учасники помилково зарахували ту чи іншу картку до визначення, до якого вона не належить. У цьому випадку ведучі ініціюють обговорення між групами щодо того, чи всі згодні з такою відповіддю, якщо ні — то чому. У разі, якщо жодна з груп не має правильної відповіді, ведучі самостійно її проговорюють, і учасники мають замінити картку з помилковою відповіддю.

У разі проведення вправи в онлайн-форматі відповідно до віку учасників можна об'єднати у групи, скориставшись можливостями платформи, наприклад створити кімнати.

Для напрацювань групи можна скористатися можливостями онлайн-дошок, наприклад Miro чи Padlet, або гугл-документом. Або ж можна підготувати слайди гугл-презентації. Попередньо важливо учасникам надіслати перелік визначень та назв до них (наприклад, у гугл-документі).

Учасники також можуть занотовувати напрацювання у власних блокнотах та по завершенню часу презентувати їх.

### **Перелік визначень:**

#### **Кібербулінг**

- один із різновидів булінгу (цькування), що передбачає жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити людину з використанням сучасних електронних технологій: інтернету (електронної пошти, форумів, чатів, ICQ) та інших засобів електронної техніки — мобільних телефонів чи інших гаджетів.

#### **Флеймінг**

- обмін короткими гнівними та запальними репліками між учасниками з використанням комунікаційних технологій (як правило, на форумах та в чатах).

#### **Нападки (домагання)**

- регулярні висловлювання образливого характеру на адресу іншої людини (багато смс-повідомлень, постійні дзвінки), що перевантажують персональні канали комунікації.

#### **Наклеп/обмовляння**

- поширення принизливої неправдивої інформації з використанням комп'ютерних технологій. Це можуть бути тестові повідомлення, фото тощо.

#### **Самозванство**

- використання особистих даних іншої людини (логіни, паролі до акаунтів у соцмережах, блогах), щоб від її імені дошкуляти іншим користувачам.

### **Ошуканство**

- виманювання конфіденційної особистої інформації для власних цілей або передачі іншим особам.

### **Відчуження/гостинг**

- демонстративне ігнорування людини: видалення з чатів, груп, додавання до чорного списку друзів тощо.

### **Кіберпереслідування**

- приховане вистежування людини для скоєння нападу, побиття, зґвалтування.

### **Гепіслепінг**

- фільмування реальних нападів або знущань для публікації в інтернеті, що можуть призвести до летальних наслідків.

### **Запитання для обговорення:**

- Чи змогли ви безпомилково визначити терміни та визначення до них? Що вам у цьому допомогло?

## **3. Обговорення «Небезпека кібербулінгу»**

**Мета:** розширити знання учасників про кібербулінг.

**Час:** 20 хв.

### **Хід проведення:**

Ведучі говорять:

*«**Кібербулінг** — систематичне цькування та вчинення насильства по допомогу засобів електронної комунікації. Він може відбуватися в соціальних мережах, месенджерах, ігрових платформах та смс-чатах. Це неодноразова поведінка, спрямована на залякування, провокування гніву чи приниження тих, проти кого він спрямований.*

*Мета кібербулінгу різниться залежно від його форми. Однак у будь-якому випадку вона пов'язана із завданням шкоди іншій людині — насамперед психологічної, однак така шкода може бути й матеріальною або фізичною, якщо з онлайн-середовища насильство перейде в реальну площину.*

- Як ви гадаєте, як часто кібербулінг трапляється у житті людини?

Ведучі слухають відповіді учасників та продовжують:

*«За даними опитування U-Report від Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), проведеного у 2018 році, серед 10–17-річних українців кожен п'ятий підліток визнає себе постраждалим від онлайн-знущань. 29% опитаних підлітків в Україні цькували в інтернеті, а 16% були змушені пропускати уроки в школі через кібербулінг та насильство. Найчастіше онлайн-булінг трапляється в соціальних мережах, зокрема у Facebook, Instagram, Snapchat і X».*



Ведучі запитують в учасників:

- Як ви гадаєте, як часто молоді люди повідомляють про випадки кібербулінгу?
- А як часто звертаються по допомогу? Якщо часто, то чому? Якщо ні, то які можуть бути причини?

Ведучі слухають відповіді учасників та продовжують:

*«Існують певні причини, чому молоді люди не повідомляють про випадки кібербулінгу:*

- *Страх помсти (виникає думка, що булер(-ка) може продовжувати цькувати ще більше);*
- *Брак упевненості в собі (постраждалі особи часто дуже самокритичні, у них може виникати думка «я на це заслуговую»);*
- *Важко розпізнати знущання;*
- *Повідомлення про такі випадки не вирішать ситуацію;*
- *Страх втратити гаджет та/або доступ до мережі (батьки/дорослі можуть заборонити користуватися мережею та/або гаджетами, тому краще не повідомляти про такі ситуації);*
- *Невпевненість та незнання, до кого звернутися по допомогу.*

Але лише коли ми повідомляємо про випадки цькування — можна зупинити агресорів».

#### 4. Вправа «Розробка кампанії»

**Мета:** напрацювати правила безпечної поведінки в інтернеті та дій у разі кібербулінгу.

**Час:** 40 хв.

**Необхідні ресурси:** аркуші фліпчарту, фломастери, маркери, стікери, скотч.

**Хід проведення:**

Ведучі звертаються до учасників:

*«Ми з вами вже визначили, що таке кібербулінг, як може відбуватися цькування в мережі, а також наголосили, що про такі ситуації важливо повідомляти. Тож зараз пропонуємо вам розробити антикібербулінгову кампанію, а саме: створити відеоролик, який допоможе молодим людям дізнатися більше про кібербулінг, що робити у випадку онлайн-цькування та яких правил безпеки важливо дотримуватися. Для цього об'єднаємося у чотири групи. Час на виконання завдання — 30 хвилин».*

### **До уваги ведучих!**

Відповідно до віку учасників можна запропонувати створити інформаційну листівку, плакат, буклет.

У разі проведення вправи в онлайн-форматі можна скористатися можливостями платформи, наприклад створити кімнати, об'єднавши учасників у групи. Також групи можуть скористатися можливостями онлайн-дошок, наприклад Miro чи Padlet, або гугл-документом. Або кожен/кожна учасник/учасниця створює власний інформаційний матеріал та по завершенню часу і за бажанням презентує напрацювання.

По завершенню часу учасники презентують свої напрацювання. Ведучі дякують усім за роботу.

### **До уваги ведучих!**

По завершенню презентації напрацювань учасників важливо резюмувати, що робити в ситуації кібербулінгу та яких правил безпеки варто дотримуватися.

*Якщо здійснюється кібербулінг:*

- намагайтеся залишатися спокійними; вийдіть з чату/гри, припиніть ефір. Найчастіше той, хто здійснює кібербулінг, чекає на вашу відповідь — ігноруйте це;
- пам'ятайте: ви не винні в тому, що сталося;
- збережіть докази (можна зробити скриншот екрану переписки чи відео). В якості доказів може знадобитися така інформація:
  - Дата: коли це сталося;
  - Що сталося: якомога конкретніше і чіткіше описати події;
  - Докази: текстові повідомлення, листи, фото (можна зробити резервні копії в кількох місцях);
- заблокуйте контакт, щоб обмежити йому можливість надалі надсилати вам повідомлення (можливо, в цьому потрібна буде допомога дорослого);
- разом з дорослим, якому довіряєте, подайте скаргу адміністратору соціальної мережі. Якщо хвилюєтеся за свою безпеку — звертайтеся до поліції (102) або до єдиної телефонної лінії — 112 (для виклику поліції далі обираємо 2); кіберполіції — <https://cyberpolice.gov.ua> чи за телефоном 0 800 505 170;
- облиште гаджети на деякий час або обмежте кількість часу, який витрачаєте на перебування в мережі. Можливо, корисно буде натомість зайнятися новим гобі чи провести час із друзями або домашніми улюбленцями.



Якщо ви бачите, що хтось зіткнувся з ситуацією кібербулінгу — станьте його/її підтримкою. Повідомте дорослих, яким довіряєте, аби разом впоратися з ситуацією.

Щоб зменшити ризик кібербулінгу, важливо дотримуватися таких правил:

- публікувати мінімальну кількість інформації про себе та контролювати поширення особистої інформації;
- налаштувати приватність акаунтів у соціальній мережі;
- захистити інформацію надійним паролем;
- перед відправленням/розміщенням інформації зважувати, чи варто широкій публіці дізнаватися про це (для цього можна скористатися правилом «Білборду» — уявити, що інформацію, яку хочеш розмістити/написати/запостити/перепостити, побачать на великому білборді у твоєму місті/селищі чи біля навчального закладу. Якщо тобі з цим ок — можна постити, якщо ні — оціни інформацію критично та зваж, чи варто розміщувати її в мережі;
- обирати друзів, підписників обережно, адже вони матимуть доступ до твоєї особистої інформації та публікацій;
- уникати онлайн-суперечок та конфліктів, не реагувати на провокації й образливі коментарі.

#### Запитання для обговорення:

- Чи легко було створювати кампанію? Що допомогло у цьому?
- Які виникали труднощі? Як вдалося їх вирішити?
- Що запам'яталося вам найбільше в процесі виконання цієї справи?

## 5. Висновки заняття

**Мета:** підсумувати заняття та обмінятись враженнями.

**Час:** 4 хв.

**Ресурси:** аркуші паперу, кулькові ручки.

#### Хід проведення:

Ведучі пропонують учасникам підсумувати заняття так: учасники можуть працювати в двійках, поділившись одне з одним інформацією, яку отримали на занятті. Після завершення учасники презентують свої результати, а ведучі їх резюмують:

*«Отже, сьогодні ми з вами більше заглибилися у розуміння, скільки всього треба знати, аби бути обачними та мати змогу захистити себе від кібернебезпеки. Бажаємо вам безпечного користування інтернетом».*

## 6. Прощання «Оплески»

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

**Час:** 1 хв.

### **Хід проведення:**

Ведучі дякують учасникам за увагу та кажуть:

*«Дякуємо всім за активну роботу, ми дуже плідно попрацювали. Пропонуємо подякувати кожному за роботу оплесками: спочатку дуже тихо, а в кінці якомога голосніше. До побачення!»*



Додаток 2.1.

Картки з поняттями

КІБЕРБУЛІНГ	ФЛЕЙМІНГ
НАПАДКИ (ДОМАГАННЯ)	НАКЛЕП / ОБМОВЛЯННЯ
САМОЗВАНСТВО	ОШУКАНСТВО
ВІДЧУЖЕННЯ/ГОСТИНГ	КІБЕРПЕРЕСЛІДУВАННЯ
ГЕПІСЛЕПІНГ	

<p>один із різновидів булінгу (цькування), що передбачає жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити людину з використанням сучасних електронних технологій: інтернету (електронної пошти, форумів, чатів, ICQ) та інших засобів електронної техніки — мобільних телефонів чи інших гаджетів</p>	<p>обмін короткими гнівними та запальними репліками між учасниками з використанням комунікаційних технологій (як правило, на форумах та в чатах)</p>
<p>регулярні висловлювання образливого характеру на адресу іншої людини (багато смс-повідомлень, постійні дзвінки), що перевантажують персональні канали комунікації</p>	<p>поширення принизливої неправдивої інформації з використанням комп'ютерних технологій. Це можуть бути тестові повідомлення, фото тощо</p>
<p>використання особистих даних іншої людини (логіни, паролі до акаунтів у соцмережах, блогах), щоб від її імені дошкулити іншим користувачам</p>	<p>вимагання конфіденційної особистої інформації для власних цілей або передачі іншим особам</p>
<p>демонстративне ігнорування людини: видалення з чатів, груп, додавання до чорного списку друзів тощо</p>	<p>приховане вистежування людини для скоєння нападу, побиття, зґвалтування</p>
<p>фільмування реальних нападів або знущань для публікації в інтернеті, що можуть призвести до летальних наслідків</p>	





### Заняття 3. Онлайн-ґрумінг: як залишатися в безпеці

**Мета:** сформувати в учасників розуміння, як розпізнати онлайн-ґрумінг; сприяти формуванню безпечної поведінки під час користування соціальними мережами; надати інформацію щодо алгоритму реагування на онлайн-ґрумінг.

**Загальна тривалість:** 90 хв.

**План:**

1. Привітання учасників (5 хв).
2. Гра «Міф та Факт» (25 хв).
3. Обговорення «Що таке онлайн-ґрумінг» (25 хв).
  - 3.1. Альтернативна вправа «Небезпечне селфі в інтернеті» (25 хв).
4. Вправа «Мотивація до повідомлення» (30 хв).
5. Висновки заняття (4 хв).
6. Прощання «Оплески» (1 хв).

#### Хід заняття

##### 1. Привітання учасників

**Мета:** привітати учасників, розповісти про мету зустрічі.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі вітають учасників зустрічі, по черзі представляються та говорять про мету зустрічі:

*«Доброго ранку (дня, вечора). Мене звати..., я — поліціант(-ка) і зі мною — колега [колега представляється за таким самим прикладом]. Ми займаємось... (розказати, чим саме займаєтесь). Сьогодні ми з вами поговоримо про онлайн-ґрумінг».*

##### 2. Гра «Міф та Факт»

**Мета:** розвіяти міфи та стереотипи щодо онлайн-ґрумінгу; сформувати розуміння, що особа щодо якої вчиняють онлайн-ґрумінг, не винна, а винна особа, яка його вчиняє.

**Необхідні ресурси:** таблички з написами «МІФ», «ФАКТ» (Додаток 3.1.).

**Час:** 25 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі розміщують таблички з написами «МІФ» та «ФАКТ» у двох частинах класу (кімнати), рекомендовано на стінах на рівні очей учасників, щоб вони чітко їх бачили. Ведучі говорять:

«Пропонуємо вам детальніше розібратися з явищем онлайн-ґрумінґу. Біля кожної із стін є табличка із написом “МІФ” або “ФАКТ”. Ми по черзі зачитуватимемо твердження, а ваше завдання — визначити, міф це чи факт. Якщо ви вважаєте, що це факт — переходите до стіни, де розміщений цей напис, якщо гадаєте, що це міф — то до стіни з табличкою з відповідним написом. Кожна ваша позиція має бути обґрунтованою. Після того як усі визначились із відповіддю, кожна із груп має протягом хвилини обговорити та пояснити, чому обрали саме такий варіант відповіді».

### **До уваги ведучих!**

Лише після обґрунтування учасниками своєї думки ведучі озвучують правильну відповідь та пропонують наступне твердження. Протягом вправи ведучим варто утримуватись від коментарів і давати більше можливості висловитись учасникам. Також важливо підкреслити, що слід намагатися визначитися з власним варіантом самостійно.

У разі якщо всі учні не можуть розміститися й вільно рухатися в класі, обираючи відповідь на твердження, — можна запропонувати виконати вправу в іншому приміщенні поряд, наприклад у коридорі біля класу. Якщо учасники сидять за партами, можна запропонувати їм використовувати рухи, наприклад, обираючи відповідь «так» — плеснути один раз; «ні» — плеснути двічі.

У разі проведення вправи в онлайн-форматі відповідно до віку учасників можна скористатися можливостями платформи, наприклад, кожен/кожна учасник/учасниця ставить реакцію «пальчик догори»/«пальчик донизу»; обирає кнопку «так»/«ні» або показує у камеру великий палець догори (якщо так) і великий палець донизу (якщо ні). Важливо потренуватися перед виконанням завдання.

Кількість тверджень можна зменшити або обрати відповідно до віку учасників.

### **Перелік тверджень:**

#### **1. Ніхто не застрахований від небезпеки в інтернеті.**

*Це факт.* Небезпеки можуть трапитися з будь-ким, незалежно від віку, статі чи досвіду користування мережею. Вберегтися від небезпеки допоможе дотримання правил безпечної поведінки в інтернеті.

#### **2. Соціальні мережі цілковито безпечні для молодих людей.**

*Це міф.* В інтернеті може блукати багато шкідливого контенту, з якими користувачі різного віку не готові зустрітися та можуть іще не мати розуміння, як діяти у таких ситуаціях.

#### **3. Ми завжди знаємо, хто сидить по той бік екрану.**

*Це міф.* Ми ніколи не можемо знати на 100%, бо не можемо побачити та перевірити інформацію.



**4. Онлайн-ґрумінг — це встановлення дорослими дружніх та довірливих стосунків з дитиною (підлітком) через інтернет з метою отримання її інтимних фото/відео та подальшим шантажуванням розповсюдженням цих матеріалів.**

*Це факт.* Це робиться з метою отримання грошей, більш інтимних зображень чи навіть примусу до особистих зустрічей.

**5. Людина сама винна у тому, що втрапила в небезпечну ситуацію.**

*Це міф.* Ніщо в поведінці чи коментарях людини не може спровокувати насильство, відповідальність за такі дії завжди нестиме кривдник.

**6. Особи, які вчиняють онлайн-ґрумінг, можуть публікувати та надавати неправдиву інформацію про себе.**

*Це факт.* Вони роблять це з метою встановлення довірливого контакту з дитиною та щоб неможливо було зрозуміти, хто вони насправді.

**7. Повідомляти дорослим про онлайн-ґрумінг не треба, оскільки все одно ніхто не допоможе.**

*Це міф.* Щоб дорослі мали змогу допомогти, вони мають знати, що є така потреба, і тільки тоді зможуть зробити все аби захистити.

**8. Поліція не розслідує злочини онлайн-ґрумінгу.**

*Це міф.* Основним завданням поліції є захищати дітей від ситуацій насильства, в тому числі онлайн. Розслідування таких злочинів є їхнім обов'язком. Також у Кримінальному Кодексі України є статті, які забороняють дії сексуального характеру з дітьми у будь-якій формі.

**9. Знання — це сила.**

*Це факт.* Маючи інформацію, можна уникнути загрози. А в разі потрапляння в небезпечну ситуацію — відреагувати та повідомити дорослим, яким довіряєте, а також поділитися досвідом із іншими молодими людьми, друзями тощо.

**10. Зі мною в інтернеті не може трапитись нічого поганого, адже я все контролюю.**

*Це міф.* Зловмисники щоразу використовують все нові схеми для отримання бажаного, тому знання і навички кібербезпеки та застосування їх допоможе мінімізувати потрапляння в ризиковані ситуації.

### 3. Обговорення «Що таке онлайн-ґрумінг»

**Мета:** сформувати в учасників розуміння, що таке онлайн-ґрумінг та в чому полягає його небезпека.

**Час:** 25 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі запитують в учасників:

- Чи чули ви про випадки, коли одна людина надсилала іншій свої інтимні фото? Якими можуть бути наслідки?

- Чи безпечно обмінюватися власними інтимними фото/відео в мережі? З ким можна ділитися?
- Чи завжди ми знаємо, що надіслали фото другу/подрузі, а не злочинцю?

Ведучі приймають відповіді учасників та резюмують:

*«Звісно, ми можемо знати, кому та які матеріали надсилаємо. Але водночас дорослі все частіше реєструються в соціальних мережах під виглядом молодих людей, налагоджують контакт в онлайн-іграх або створюють сторінки, розміщуючи інформацію, яка сподобалася би дитині (підлітку). Використовуючи фейкові акаунти та фотографії, такі люди можуть маскуватися під вашого ровесника/ровесницю, говорити з вами про гобі й інтереси, цікаві і вам, або прикидатися впливовою чи відомою людиною.*

*На початку все виглядає цілком безневинно: новий/нова "друг/подруга" може приділяти вам дуже багато уваги, робити компліменти, хвалити за досягнення тощо. Але потім може настати момент, коли він/вона вже вимагає у вас надіслати інтимні матеріали, наче це само собою зрозуміло. Однак такі ситуації можуть траплятися й між знайомими людьми. Після конфлікту, розставання, сварки тощо людина може розповсюдити матеріали інтимного характеру серед спільних знайомих або викласти в мережу.*

**Як онлайн-ґрумери можуть отримати бажане?** Вони вдаються до маніпуляцій, контролю, потенційно ізолюючи дитину (підлітка) від друзів і сім'ї.

**Як довго може тривати онлайн-ґрумінг?** Ситуація онлайн-ґрумінгу може тривати від одного вечора до декількох тижнів, перш ніж буде отримано перший матеріал. Потім починається вимагання грошей, більш відвертих матеріалів, примушування до особистих зустрічей.

**Як може розпочинатися таке спілкування?** Найчастіше онлайн-ґрумери представляються ровесниками і починають розмову із загальних запитань про вік, інтереси, школу, стосунки з батьками. Потім вони переходять до запитань про сексуальний досвід. Приблизно можна визначити такі фази онлайн-ґрумінгу:

- 1. Фаза формування дружби** — стадія початкового контакту. Зазвичай це випадкова розмова між користувачами інтернет-сайту на визначену дорослим тему або запитання про профіль дитини на цьому сайті.
- 2. Наступна фаза** — фаза формування взаємин. На цьому етапі розмова зазвичай набуває більш індивідуального характеру, але сексуальний підтекст не є обов'язковим.
- 3. Фаза оцінки ризику** — реалізація злочинного наміру. На цій стадії онлайн-ґрумер(-ка) може ініціювати розмову про секс, алкоголь, наркотики, надіслати фото або спробувати зателефонувати.



4. **Фаза ізолювання** – на цій фазі онлайн-ґрумер(-ка) намагається відмежувати дитину (підлітка) від його/її друзів через маніпуляцію почуттям провини, що та забула про нього/неї, коли дитина (підліток) не в мережі, чи приділяє йому/їй недостатньо уваги.
5. **Інтимна фаза** – це кінцева фаза, яка може наступити внаслідок примусу, обману, загрози викриття або вимагання.

Сам процес онлайн-ґрумінгу може відбуватися стрімко, тож, у нас до вас є два запитання:

- Як ви вважаєте, на якій стадії можна/треба/необхідно повідомити про це дорослим?
- Чому важливо повідомити про це дорослим?»

### 3.1. Альтернативна вправа «Небезпечне селфі в інтернеті»

**Мета:** сформувати в учасників розуміння, що таке онлайн-ґрумінг та в чому полягає його небезпека.

**Час:** 25 хв.

**Необхідні ресурси:** ноутбук/комп'ютер, лінк для перегляду відео:

<https://youtu.be/b-gaagZl2JE>

**Хід проведення:**

Ведучі пропонують учасникам переглянути відео за лінком:

<https://youtu.be/b-gaagZl2JE>

Після перегляду ведучі ініціюють обговорення:

- Як ви вважаєте, чи відбуваються такі злочини в Україні?
- Що спонукало дівчину (хлопця) зробити такі світлини? Чим він (вона) керувалися?
- Чому ці дівчина або хлопець повірили в щирість нових «друзів» та надіслали свої світлини?
- Як ви оцінюєте вчинок дівчини (хлопця): він усвідомлений чи зумовлений миттєвими почуттями, емоціями?
- Як ви гадаєте, чому саме тема кохання обрана злочинцями для онлайн-ґрумінгу?

#### До уваги ведучих!

Перед проведенням вправи ведучі обов'язково мають переглянути відеоролик.

Відповідно до віку учасників, вправу може провести в різних варіантах:

1. переглянути відео повністю та провести обговорення, як зазначено в описі
2. спочатку переглянути відео повністю, провести обговорення за такими запитаннями: «Що відбулося з хлопцем (дівчиною)?», «Що робили головні

герої?», «Чи трапляються такі ситуації у реальному житті? До яких наслідків це може призвести?» — та запропонувати переглянути відео знову. Після другого перегляду провести обговорення за запитаннями, зазначеними в описі вправи;

3. провести перегляд відео частково з обговоренням після кожної частини (частина 1 — пауза після 2:22; частина 2 — пауза після 3:09; частина 3 — пауза після 4:05; частина 4 — пауза після 4:54; частина 5 — пауза після 8:45; частина 6 — завершальна, до кінця відео). Кожна частина відповідає фазі онлайн-ґрумінґу. У такому випадку ведучі мають зупиняти перегляд на необхідному сюжеті та проводити обговорення за такими запитаннями: «Що відбулося з хлопцем (дівчиною)?», «Що робили головні герої?», «Як ви гадаєте, що було далі?».

Якщо попередньо учасники отримали інформацію з обговорення про фази онлайн-ґрумінґу, можна запропонувати обговорити, як вони прослідковуються у відео, зупиняючи перегляд. Якщо учасники не отримали цієї інформації, ведучі можуть самостійно прокоментувати кожен сюжет, доповнюючи інформацією про фази онлайн-ґрумінґу.

#### 4. Вправа «Мотивація до повідомлення»

**Мета:** сформувати в учасників мотивацію щодо повідомлення про випадки онлайн-ґрумінґу.

**Час:** 30 хв.

**Ресурси:** два аркуші для фліпчарту, маркери, кейси для роботи (Додаток 3.2.).

**Хід проведення:**

**На першому етапі** ведучі просять учасників об'єднатися у пари. Кожна пара отримує одну ситуацію до розгляду з Додатку 3.2. Завдання одного з пари — переконати, що повідомляти дорослим про те, що сталося, не варто, а іншого — що варто. Пара має дійти узгодження, повідомлятимуть вони чи ні. Час виконання — 5 хвилин.

Після завершенню часу ведучі запитують, які пари вирішили повідомити, а які ні. Ті пари, які вирішили не повідомляти, ведучі просять надати свою аргументацією.

**На другому етапі** ведучі об'єднують учасників у дві групи та дають завдання для виконання:

*Перша група* має прописати, що може перешкоджати молодій людині повідомити дорослим у випадку, якщо вона зіткнулася з онлайн-ґрумінґом.

*Друга група* має прописати, що може мотивувати молоду людину повідомити про такий випадок.

Час на виконання завдання — 15 хвилин.

По завершенню часу для виконання групи презентують свої результати.



### До уваги ведучих!

Під час презентації напрацювань важливо розпочати з першої групи та завершити на факторах, які можуть мотивувати до повідомлень.

До переліку, що може перешкоджати у повідомленні про випадок онлайн-ґрумінґу, належать:

- переживання щодо погіршення стосунків з друзями;
- страх розголошення особистої інформації;
- сором або почуття провини;
- звинувачення у ситуації себе;
- страх, що не зрозуміють, засуджуватимуть;
- переконання, що молода людина може впоратися з усім самотійно;
- недовіра, що хтось зможе допомогти в ситуації;
- незнання, куди та як повідомити.

Що може мотивувати молоду людину повідомити у випадку, якщо вона зіткнулась з онлайн-ґрумінґом:

- припинення дій зловмисника;
- можливість захистити себе та інших;
- відновлення справедливості;
- бути причетним(-ою) до розкриття злочину через повідомлення про нього.

Завдання ведучих — пояснити необхідність та важливість повідомлення про випадки онлайн-ґрумінґу, адже тоді можна буде зупинити зловмисника та він зазнає відповідного покарання, оскільки такі дії є злочином!

У разі проведення вправи в онлайн-форматі відповідно до віку учасників можна скористатися можливостями платформи, наприклад створити кімнати, об'єднавши учасників у групи. Також групи можуть скористатися можливостями онлайн-дошок, наприклад Miro чи Padlet, або ґугл-документом. Або учасники напрацьовують варіанти у двох колонках: що може перешкоджати та що може мотивувати і занотують у власних блокнотах. Під час презентації кожен та кожна можуть доповнити перелік тими факторами, які не озвучувалися.

## 5. Висновки заняття

**Мета:** підсумувати заняття та поділитись враженнями.

**Час:** 4 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі пропонують учасникам підсумувати заняття та розказати, якою інформацією з сьогоднішнього заняття вони хотіли б поділитися із своїми друзями.

## 6. Прощання «Оплески»

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

**Час:** 1 хв.

### **Хід проведення:**

Ведучі дякують учасникам за увагу та кажуть:

*«Дякуємо всім за активну роботу, ми дуже плідно попрацювали. Пропонуємо подякувати кожному за роботу оплесками: спочатку дуже тихо, а в кінці якомога голосніше. До побачення!».*



**МІФ**

**ΦΑΚΤ**



## Додаток 3.2.

### Ситуація 1.

Марині 14 років. У соціальній мережі вона познайомилась із хлопцем Олегом, який сказав, що йому 17 років. Стосунки Марини з батьками не були добрими, адже ті постійно вимагали, щоб вона добре вчилася і ніколи не запитували, як у неї справи та чи потрібна їй допомога. Марина відчувала себе самотньою, їй дуже не вистачало спілкування. Попервах Олег дуже її підтримував, постійно писав їй, цікавився, як вона почувається, що планує робити протягом дня. Він називав її своєю дівчиною й одного разу попросив, щоб Марина зробила своє оголене фото. Марина погодилась, адже він називав її своєю дівчиною. Дівчина надіслала йому декілька таких фотографій. Після цього він неодноразово просив Марину робити такі фото. Якось Марина сказала, що більше не хоче цього робити, а Олег відповів, що розкаже батькам про ці фото та виставить їх у соціальні мережі.

### Ситуація 2.

Сергію 15 років. У соціальній мережі хлопець нещодавно отримав запит на дружбу від дівчини. Спільних друзів у них не було, але Сергієві сподобалася аватарка дівчини, і він вирішив познайомитися з нею. Перший тиждень вони спілкувалися про навчання, друзів, ділилися, як проходив день і планами на вечір. Одного вечора Сергій отримав повідомлення від нової подруги з проханням надіслати свої реальні фото. Дівчина надіслала декілька своїх фото і попросила Сергія зробити те саме. Хлопець зробив декілька знімків, надіслав у переписці. Дівчина написала, що красивішого хлопця ще не бачила, він дуже їй подобається і, оскільки вони спілкуються вже давно, попросила надіслати фото без футболки. Пообіцяла у відповідь надіслати свої. Сергій зважував чи варто це робити, але нова подруга продовжувала надсилати повідомлення: «Ти дуже красивий!», «Ми ж знайомі вже так довго, хочу бачити тебе ближче», «Я почуваюся самотньою, тільки ти мене рятуєш від нудьги». Сергій погодився зробити ці фото, адже йому було приємне спілкування з новою подругою. Хлопець все надіслав і у відповідь отримав: «Красунчик! А тепер давай більш відвертіші фото. Чи тобі слабо?». Сергія це схвилювало, й він вирішив припинити спілкування. Натомість дівчина написала, що якщо він не виконає її вимоги, то всі друзі в школі дізнаються про його секрети та отримають повідомлення з його інтимними фото.

## Заняття 4. Секстинг: що необхідно знати

**Мета:** сформувати в учасників розуміння, у чому може полягати небезпека секстингу, надати розуміння алгоритму дій, якщо отримав/отримала фотографії чи відео інтимного характеру; розширити знання щодо алгоритму дій, якщо поділився/поділилася фотографіями чи відео інтимного характеру, і їх розповсюдили публічно.

**Загальна тривалість:** 90 хв.

**План:**

1. Привітання учасників (5 хв).
2. Вправа «Мій гаджет — мій світ, яким я керую» (25 хв).
3. Обговорення «Що таке секстинг?» (15 хв).
4. Вправа «Як вчинити правильно?» (25 хв).
5. Вправа «Як діяти у ситуації небезпеки?» (15 хв).
6. Висновки заняття (4 хв).
7. Прощання «Оплески» (1 хв).

### Хід заняття

#### 1. Привітання учасників

**Мета:** привітати учасників, розповісти про мету зустрічі.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі вітають учасників зустрічі, по черзі представляються та говорять про мету зустрічі:

*«Доброго ранку (дня, вечора). Мене звати..., я — поліціант(-ка) і зі мною — колега [колега представляється за таким самим прикладом]. Ми з вами все більше заглиблюємось у теми, які дозволяють розібратися з ризиками і небезпеками, що можуть підстерігати нас в інтернеті, але також вчимося дбати про онлайн-безпеку та формувати добрі звички. Сьогоднішня тема нашої зустрічі — секстинг».*

#### 2. Вправа «Мій гаджет — мій світ, яким я керую»

**Мета:** сформувати в учасників розуміння, що людина здатна контролювати в онлайн-просторі не все.

**Час:** 25 хв.

**Необхідні ресурси:** два аркуші для фліпчарту, маркери, фломастери, стікери.

**Хід проведення:**

Ведучі об'єднують учасників у дві групи. Кожна група отримує аркуш для фліпчарту, маркери, фломастери, стікери. Ведучі просять виконати таке завдання:



*«Кожна група має намалювати телефон та зобразити/написати все те, що ви можете побачити в мережі (наприклад, які фото виставляють ваші друзі, якою інформацією діляться), а що — ні (наприклад, хто у друзях може бути зловмисником, наявність фейкових акаунтів у друзях). Час на виконання завдання — 10 хвилин».*

Після завершення учасники презентують свої результати.

### **До уваги ведучих!**

Основне завдання ведучих — підвести учасників до висновку, що будь-хто може знати, що він/вона робить, але ми не можемо бути на 100% певні, що роблять інші, у кого які наміри тощо. Тож варто подбати про себе та дотримуватися правил безпеки, аби не потрапити в небезпечну ситуацію або мінімізувати ризиковані ситуації.

У разі проведення вправи в онлайн-форматі відповідно до віку учасників можна об'єднати їх у групи, скориставшись можливостями платформи, наприклад створити кімнати.

Для напрацювань групи можна скористатися можливостями онлайн-дошок, наприклад Miro чи Padlet, або гугл-документом. Або учасники можуть занотовувати напрацювання у власних блокнотах та по завершенню часу презентувати їх.

Ведучі резюмують:

*«Інтернет є великим і складним простором, і неможливо проконтролювати все, що в ньому відбувається. Адже щодня з'являється безліч нового контенту — статті, відео, фотографії, повідомлення, тощо; користувачі можуть залишатися анонімними, і через це важко визначити, хто саме публікує той чи інший контент. Втім, це не означає, що взагалі нічого не можна контролювати. Є певні правила та можливості, які можуть допомогти вам убезпечити себе від ситуацій ризику, зокрема таких, як поширення інтимних фото та іншого контенту».*

### **3. Обговорення «Що таке секстинг?»**

**Мета:** розширити знання учасників про поняття «секстинг».

**Час:** 15 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі звертаються до учасників:

– *Чи знаєте ви, що таке секстинг?*

Ведучі слухають відповіді учасників та резюмують:

*«Саме поняття "секстинг" походить від англійського sexting і поєднує два слова — "секс" і "текст", оскільки спочатку технології дозволяли*

обмінюватися лише текстовою інформацією. Зараз, коли ми маємо широкий спектр технологічних можливостей, секстинґ почав набувати нових форм. Тепер цей термін означає комунікацію сексуального характеру по допомогу тексту, смайликів, мемів, відео або фото інтимного змісту.

Секстинґ — це надсилання іншим людям (одноліткам чи іншим онлайн-друзям) по допомогу сучасних засобів зв'язку (мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж) світлин та/або відео з оголеними частинами тіла чи повідомлень сексуального характеру.

Такі повідомлення можуть надсилатися як добровільно, так і внаслідок шантажу чи погроз насильством. Варто пам'ятати, що секстинґ — це небезпечна форма спілкування, яка може не лише нашкодити молодій людині, але й зробити її постраждалою від сексуального насильства.

2021 року було оприлюднено результати дослідження, яке провели серед 4700 українських школярів. За його результатами кожна п'ята дитина в середній школі отримувала запитання в інтернеті про свої інтимні частини тіла, а в старшій школі кількість таких дітей сягнула близько 40%. Крім того, кожна десята дитина в середній школі отримувала запит на відправку інтимних фото (11,2%), а в старшій школі — кожна п'ята (18,5%)».

- Чому молоді люди обмінюються інтимними фото? [Ведучі слухають відповіді учасників. Серед варіантів, які можуть зазначити учасники: пофліртувати, отримати увагу, виявити прихильність у стосунках тощо].
- Як ви вважаєте, чи безпечно таке спілкування та обмін повідомленнями?

Ведучі слухають відповіді учасників та резюмують:

«Такі зображення, повідомлення молоді люди надсилають своїм коханим, друзям, знайомим. Спілкування може відбуватися між людьми, які довіряють одне одному, експериментують зі стосунками, фліртують чи зустрічаються. Секстинґ перетворюється на онлайн-насильство, коли хтось, наприклад, розсилає в соціальній мережі фото/відеоматеріали інтимного характеру без згоди людини, яка на них зображена. Надіслані фото/відео також можуть продавати, поширювати серед інших людей. Це може призвести до різних негативних наслідків: крім відчуття страху, сорому є також ризик шантажування щодо створення порноконенту та наслідків, які можуть статися в реальному житті: насильство чи навіть зґвалтування. У деяких країнах забороняється робити та/або зберігати сексуальні зображення неповнолітніх. Це заборонено й самим підліткам, бо багато випадків насильства в інтернеті починаються з на позір невинного обміну інтимними зображеннями чи відео».



#### 4. Вправа «Як вчинити правильно?»

**Мета:** обговорити з учасниками наслідки секстингу.

**Час:** 25 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі пропонують учасникам обговорити ситуацію, яка трапилася між молодими людьми:

*«Ми прочитаємо ситуацію, яка трапилася між молодими людьми. Вашим завданням буде уважно послухати, а далі ми її обговоримо».*

*Ситуація:*

Олег та Марина почали зустрічатися пів року тому. Олегові 17 років, Марині — 14. У перші тижні вони постійно проводили час разом, спілкувалися в месенджері, ввечері гуляли разом. Вони довіряють одне одному, починають ділитися секретами. Одного з вечорів Олег попросив Марину надіслати фотографію з оголеним плечем, дівчина погодилася. Через декілька днів хлопець знову попросив надіслати фотографію, на якій дівчина без футболки, в бюстгальтері. Вони продовжують спілкування. За кілька місяців дівчина розриває стосунки з Олегом. Хлопець дуже розізлився і вирішив помститися, надіславши всі інтимні фото Марини у чат, в якому спілкувався зі своїми друзями. Через декілька днів фото з'являються у чаті класу, однокласники пишуть принизливі повідомлення. Про цю історію дізнається вся школа.

Запитання для обговорення:

- *Що ви думаєте про дії дівчини? Як оцінюєте її дії?*
- *Що можете сказати про дії хлопця? Як оцінюєте його дії?*
- *Як оцінюєте дії товаришів?*
- *Чи можна було в цій ситуації вчинити по-іншому? Кому саме? Чому?*
- *Що ви порадили би зробити дівчині в цій ситуації? А хлопцеві? Його друзям?*
- *А якби фотографії поширила дівчина, чи змінилася б ваша думка? Чому?*
- *Чи можуть такі ситуації траплятися в реальному житті? Як гадаєте, наскільки часто?*
- *А як кількість людей може отримати створену кимось світлину інтимного характеру?*
- *Чи можна було вирішити ситуацію, видаливши повідомлення в месенджері?*
- *Як гадаєте, чому молоді люди не повідомляють про такі ситуації?*

#### **До уваги ведучих!**

Важливо мотивувати учасників до обговорення ситуації. Якщо у групі є учасники/учасниці з такими самими іменами, як зазначені у ситуації, — імена героїв краще змінити.

Під час обговорення запитань щодо дівчини важливо запобігати осуду її дій. Учасники можуть несвідомо її звинувачувати або висловлювати стереотипні припущення. Тому ведучим важливо піддавати їх сумніву, наприклад, уточнювальними запитаннями: «А чи могло це статися з іншою людиною / хлопцем?»; «Чи могли так поставитися до іншої людини/хлопця?»

Під час резюмування обговорення слід наголосити, що постраждалими від онлайн-насильства можуть стати як дівчата, так і хлопці. Це може статися з будь-ким. Форми насильства в мережі часто супроводжуються насильством в реальному житті, тож важливо повідомляти дорослим, яким довіряєте, про такі ситуації, аби впоратися з ними разом. Часто постраждала особа зазнає знущань, звинувачень публічно. Загалом онлайн-насильство негативно впливає на різні сфери життя та призводить до страждань. Тому важливо навчатися поводитися в інтернеті безпечно та відповідально і будувати здорові стосунки.

Відповіді учасників на запитання щодо кількості людей, яка може отримати світлину інтимного характеру, можна доповнити такою інформацією. Запропонуйте учасникам порахувати кількість друзів у своїх акаунтах, а потім — кількість друзів у одного з їхніх «друзів». Насправді ця цифра може сягнути сотень і тисяч пересилань.

Якщо учасники озвучують, що можна видалити повідомлення і ситуація вирішиться, можна нагадати їм про таке поняття, як «ілюзія видалень» — це ситуація, коли людина вважає, що можна повністю видалити дані або повідомлення з мережі. Однак ці дані залишаються доступними і можуть бути відновлені. Навіть якщо ми видаляємо їх зі свого пристрою або облікового запису, це не означає, що вони повністю видалені звідусюди, де були збережені. Також хтось міг зробити знімок екрану чи зберегти повідомлення до їх видалення.

## 6. Вправа «Як діяти у ситуації небезпеки?»

**Мета:** сформувані розуміння необхідності дотримання правил безпеки для зменшення ризику потрапляння в небезпечні ситуації та важливості повідомлення про випадки секстингу.

**Час:** 15 хв.

### Хід проведення:

Ведучі звертаються до учасників:

*«Під час попередньої вправи ми обговорили, які ризики несе та до яких наслідків може призвести обмін повідомленнями сексуального характеру. Тож зараз пропонуємо вам напрацювати перелік правил, які можуть допомогти убезпечитися від ризикованих ситуацій. Для цього об'єднаємося у дві групи. Перша група має написати, як діяти у ситуації, якщо ви надіслали комусь інтимні фото та їх розповсюджують. Друга група має написати, як діяти у ситуації, якщо ви отримали інтимні матеріали. Час на виконання завдання — 7 хвилин».*





Після завершення учасники презентують свої результати.

### **До уваги ведучих!**

У разі проведення вправи в онлайн-форматі відповідно до віку учасників можна об'єднати їх у групи, скориставшись можливостями платформи, наприклад створити кімнати.

Для напрацювань групи можна скористатися можливостями онлайн-дошок, наприклад Miro чи Padlet, або гугл-документом. Або ж учасники можуть занотовувати напрацювання у власних блокнотах та по завершенню часу презентувати їх.

*Якщо ви надіслали комусь оголене фото:*

Як тільки щось потрапляє в мережу, ми втрачаємо над цим контроль. Якщо ви надіслали таке фото/відео і шкодуєте про це:

- попросіть того, кому це надіслали, видалити повідомлення та переконайтеся, що людина це зробила;
- зверніться по допомогу до дорослого, якому довіряєте, щоб отримати пораду та разом впоратися з ситуацією;
- якщо фото/відео поширюється в інших чатах, залиште про це скаргу адміністратору мережі, вказавши, що ви неповнолітня/неповнолітній і що матеріал поширено без вашої згоди;
- збережіть докази та дані про особу, яка це опублікувала (це знадобиться при зверненні до поліції чи кіберполіції).

*Якщо ви отримали інтимне зображення:*

- не пересилайте це повідомлення далі, подумайте про наслідки своїх дій, не реагуйте на повідомлення (наприклад, поставивши емоджі, написавши коментар тощо) — просто видаліть його;
- залиште скаргу адміністратору в соціальній мережі чи месенджері;
- заблокуйте контакт або акаунт, з якого було надіслано повідомлення;
- зверніться по підтримку до дорослого, якому довіряєте.

*І завжди пам'ятайте про правила безпеки, щоб запобігти ризикованим ситуаціям:*

- перш ніж щось надіслати — добре подумайте, чи це справді потрібно й чи ви цього дійсно хочете;
- важливо усвідомити, що ви довіряєте інтимні матеріали іншій людині, але завжди існуватиме ризик того, що ця людина скористається ними на власний розсуд;
- якщо відчуваєте тиск, примус — нічого не надсилайте;
- не звинувачуйте постраждалу особу (для людини слова, що вона сама у цьому винна, лише посилять її переживання і змусять почуватися гірше);

- якщо виникає ситуація, коли ви відчуваєте тиск — впевнено відмовте, наприклад, скажіть «Дякую, ні»; «Мені це не підходить»; «Пробач, я зараз не можу»; «Нічим не можу допомогти». Ви не повинні робити щось чи ділитися чимось проти своєї волі. Якщо хтось просить надіслати щось, чим вам не хотілося б ділитися, — ви можете відмовитися це робити. Той, хто вас поважає, не тиснутиме та не погрожуватиме;
- якщо у вас виникає занепокоєння чи ви хвилюєтеся через те, що сталося — поруч є дорослі, які готові допомогти.

По допомогу також можна звернутися:

- зателефонувавши на Національну гарячу лінію для дітей та молоді — 116 111;
- зателефонувавши на Урядову консультаційну лінію з питань безпеки дітей в інтернеті — 1545, далі обрати 3;
- скориставшись чат-ботом Кіберпес та чат-ботом проєкту #stop\_sexting: [https:// stop-sexting.in.ua/chatbot](https://stop-sexting.in.ua/chatbot).

Якщо трапилася небезпечна ситуація в інтернеті, й ви переймаєтеся за власну безпеку — звертайтеся по допомогу до поліції (за телефоном 102 або до відділку), на єдину телефонну лінію 112 (для виклику поліції далі обираємо 2) або до кіберполіції: <https://cyberpolice.gov.ua> чи за телефоном 0 800 505 170.

Розповсюдження інтимних матеріалів за участі неповнолітніх, навіть якщо вони ваші власні, може бути незаконним.

## 7. Висновки заняття

**Мета:** підсумувати заняття та поділитись враженнями.

**Час:** 4 хв.

**Хід проведення:**

- Ведучі просять учасників відповісти на такі запитання:
- Які висновки учасники зробили за результатами заняття?
- Що важливого із заняття вони засвоїли?
- З якими емоціями учасники завершують заняття?

## 8. Прощання «Оплески»

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

**Час:** 1 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі дякують учасникам за увагу та кажуть:

«Дякуємо всім за активну роботу, ми дуже плідно попрацювали. Пропонуємо подякувати кожному за роботу оплесками: спочатку дуже тихо, а в кінці якомога голосніше. До побачення!».



## Заняття 5. Перевірка інформації на достовірність

**Мета:** сформувати в учасників уміння критично оцінювати інформацію у мережі та надати їм інформацію щодо виявлення і перевірки фейків.

**Загальна тривалість:** 90 хв.

### План:

1. Привітання учасників (2 хв).
2. Розминка «Асоціація» (5 хв).
3. Мінілекція «Що таке медіаграмотність» (10 хв).
4. Вправа «Breaking News» (30 хв).
5. Вправа «По той бік екрану» (15 хв).
- 5.1. Вправа «Хто у мене в друзях» (*альтернативна*) (15 хв).
6. Вправа «Як подбати про свою онлайн-безпеку» (15 хв).
7. Висновки заняття (2 хв).
8. Прощання «Оплески» (1 хв).

### Хід заняття

#### 1. Привітання учасників

**Мета:** привітати учасників, розповісти про мету зустрічі.

**Час:** 2 хв.

#### Хід проведення:

Ведучі вітають учасників зустрічі, по черзі представляються та говорять про мету зустрічі:

*«Доброго ранку (дня, вечора). Мене звати..., я — поліціант(-ка) і зі мною — колега [колега представляється за таким самим прикладом]. Ми займаємось... (розказати, чим саме займаєтесь). Сьогодні ми з вами зануримось у тему, яка сприятиме формуванню у вас добрих звичок, що допоможуть критично оцінювати інформацію, з якою ви стикаєтесь в інтернеті».*

#### 2. Розминка «Асоціація»

**Мета:** налаштувати учасників на обговорення теми зустрічі.

**Час:** 5 хв.

**Необхідні ресурси:** м'яч.

#### Хід проведення:

Ведучі просять учасників стати у коло та кажуть:

«Пропонуємо зараз подумати та сказати, що для вас означає бути медіаграмотними. Я називаю свою асоціацію/характеристику та передаю м'яч комусь із вас. Завдання для кожного/кожної — назвати свою характеристику/асоціацію. М'яч має побувати у всіх, тож перекидаємо тому, хто ще не говорив. Спробуємо?»

Вправа завершується тоді, коли всі учасники сказали свою асоціацію або характеристику.

### До уваги ведучих!

У разі проведення вправи в онлайн-форматі відповідно до віку учасників можна скористатися можливостями платформи, наприклад, кожен/кожна учасник/учасниця по черзі озвучують свою асоціацію/характеристику. Або запропонувати розпочати вправу комусь з групи: відповідно, цей учасник/учасниця після того, як озвучив(-ла) власний варіант, називає ім'я наступного/наступної, хто продовжує. Важливо потренуватися перед виконанням завдання.

Ведучі резюмують:

*«Дякуємо всім за асоціації. Медіаграмотність є важливою навичкою в цифровому світі, де інформація з'являється дуже швидко, є доступною, а вплив медіа на людину є досить сильним. Критичне мислення дозволяє розуміти, як працює медіа та як правильно сприймати інформацію і бути обізнаними громадянами».*

### 3. Мінілекція «Що таке медіаграмотність»

**Мета:** надати учасникам інформацію про медіаграмотність.

**Час:** 10 хв.

Хід проведення:

Ведучі звертаються до учасників:

*«**Медіаграмотність** — це набір навичок та знань, які дозволяють людині критично сприймати, аналізувати та розуміти інформацію, яку вона отримує через різні медіа (телебачення, газети, соціальні мережі, онлайн-середовище тощо.*

Розвивати навичку кібергігієни надзвичайно важливо, адже вона допомагає:

- Розуміти, як працюють засоби масової інформації, як вони створюють та поширюють інформацію та як ця інформація впливає на аудиторію;
- аналізувати та оцінювати інформацію з різних джерел, щоб відрізнити правдиві дані від фейкових новин та дезінформації;
- висловлювати свої думки шляхом написання постів, створення відео, публікацій у соціальних мережах ефективно;



- обирати якісні та надійні джерела інформації, щоб свідомо споживати її, а також розуміти, як медіа впливає на поведінку, стереотипи та переконання людей.

**Медіаграмотність** — це не дія, яку ми виконуємо один раз: її потрібно дотримуватися постійно. Як люди зберігають свої здоров'я та дбають про особисту гігієну (користуються зубною ниткою, щоб мінімізувати карієс, мють руки тощо), так важливо дбати й про розвиток медіаграмотності. Ось кілька причин:

- в інтернеті інформація поширюється швидко, тож натрапити на неправдиву або маніпулятивну інформацію доволі легко. Важливо вміти відрізнити факти від дезінформації, розпізнавати маніпулятивні прийоми та перевіряти інформацію на достовірність, оцінювати аргументи з різних точок зору;
- до медіаграмотності належать навички безпечної поведінки в мережі: це допомагає розпізнати ситуації ризику й уникати небезпечних ситуацій, в тому числі від кібербулінгу та онлайн-насилства;
- медіаграмотність дозволяє краще розуміти вплив реклами та інших медіапродуктів на ставлення до себе, свого тіла, статевих ролей. Адже інформація має значний вплив на формування світогляду та ставлення до різних аспектів життя, щоб формувати здорові стосунки з іншими, бути свідомими.

*Власне, сьогодні ми повчимося формувати нові кіберзвички».*

#### 4. Вправа «Breaking News»

**Мета:** сприяти вмінню критично оцінювати інформацію.

**Час:** 30 хв.

**Необхідні ресурси:** роздруковані зображення різноманітних ситуацій за кількістю груп (Додаток 5.1.), маркери, фломастери, аркуші А4.

**Хід проведення:**

**На першому етапі** ведучі об'єднують учасників у групи по п'ять осіб. Кожна група отримує одне зображення з Додатку 5.1., маркери, фломастери та аркуш А4.

Ведучі оголошують завдання:

*«Ви — репортери та журналісти. Ваше завдання — створити і записати на аркуші А4 сенсаційну новину-історію з детальним описом того, що зображено на картинці, яку ви отримали. Час на виконання завдання — 15 хвилин».*

По завершенню часу учасники презентують напрацювання.

### До уваги ведучих!

У разі проведення вправи в онлайн-форматі відповідно до віку учасників можна об'єднати у групи, скориставшись можливостями платформи, на якій проводите заняття, наприклад створивши кімнати.

Для напрацювань групи можна скористатися можливостями онлайн-дошок, наприклад Miro чи Padlet, або гугл-документом. Важливо надати учасникам зображення, надіславши їх учатах груп чи підготувавши слайди гугл-презентації. Або ж учасники можуть занотовувати напрацювання у власних блокнотах та по завершенню часу презентувати їх.

Після презентації напрацювань ведучі ініціюють обговорення:

- Чи легко було створити новину-історію? Чому?
- Як швидко вдалося придумати ідею, про що писати?
- Що допомогло вам у створенні історії?

Ведучі слухають відповіді та резюмують:

*«Ми отримуємо інформацію з новинних сайтів, соціальних мереж, телебачення та ще з безлічі джерел. Уявіть: лише одна з найбільших міжнародних новинних агенцій створює 3,5 мільйона новин на рік (це понад 8000 новин на день). У наш час бажання отримати швидку відповідь на певне запитання буває набагато більшим, ніж бажання отримати правдиву відповідь. Шляхи, якими до нас надходить недостовірна інформація, стає більше. Водночас ці технології дають нам усе більше можливостей швидко перевірити інформацію».*

**На другому етапі** ведучі говорять:

*«Фейкова інформація, на яку можна натрапити в ЗМІ та інтернет-просторі, доволі різноманітна. Але вся вона використовує хоча б один маніпулятивний прийом. Усе для того, аби замаскуватися під справжні журналістські статті. Для досягнення мети у тексти додають неправдиву чи змінену інформацію, або змішують фактичні події з вигаданими. А сам фейк вважається успішним, коли його сприймають за правду та поширюють журналісти й користувачі медіа.*

Якщо говорити про формат подачі дезінформаційного контенту, то це можуть бути:

- **фейкові журналістські матеріали** — вони замасковані під новини, статті, аналітику тощо;
- **фейкові пости** — зазвичай написані нібито від імені очевидців певної події;
- **фотофейки** — світлини, оброблені в графічних редакторах таким чином, щоб викривити інформацію;
- **відеофейки** — відеоматеріали, що містять підтвердження псевдофактів.



Також фейковими можуть виявитися сайти, сторінки в соцмережах, коментарі очевидців, документи тощо».

## 5. Вправа «По той бік екрану»

**Мета:** сприяти розвитку критичного оцінювання незнайомих людей в інтернеті.

**Час:** 15 хв.

**Необхідні ресурси:** зображення різних людей (Додаток 5.2.)<sup>1</sup>.

**Хід проведення:**

**На першому етапі** ведучі звертаються до учасників:

*«Ну що ж, ми з вами вже розібралися з тим, якою буває інформація та чому важливо оцінювати її критично. Тепер пропонуємо спробувати розібратися, наскільки легко можна визначити і розпізнати шахраїв в онлайн-просторі. Зараз ми покажемо вам зображення людей, що відрізняються за віком, статтю, соціальним статусом, сімейним станом. Ваше завдання — виявити, хто з них є шахраєм/шахрайкою».*

Ведучі по черзі демонструють зображення з Додатку 5.2., слухають відповіді та думки всіх учасників.

### До уваги ведучих!

Під час обговорень кожного зображення можна ставити додаткові запитання до учасників, наприклад:

- Чому так вирішили?
- Які ознаки/характеристики допомогли визначитися з відповіддю?
- Чи впевненні ви у вашій відповіді?

У разі проведення вправи в онлайн-форматі зображення можна розмістити для демонстрації у гугл-презентації або скористатися іншими програмами для перегляду зображень.

По завершенню обговорення ведучим важливо зазначити те, що шахраєм/шахрайкою може будь-яка людина. Особливо, якщо це людина, з якою ми не знайомі в реальному житті, адже не можемо бути впевненими хто знаходиться по той бік екрану.

Ведучі говорять:

*«Крім тих акаунтів, які створюють люди для себе особисто, є такі, що створюються з іншою метою. Наприклад, маскуватись під профілем молодої людини можуть старший чоловік або жінка, які заповнюють свій акаунт так, щоб він був схожий на дитячий. Також є велика кількість підроблених*

<sup>1</sup> Зображення у додатку взяті з платформи: <https://www.freepik.com>



профілів, які мають на меті збирати персональні дані, поширювати різні повідомлення або неправдиву інформацію (щоб спровокувати конфліктну ситуацію, посіяти паніку тощо).

Хоча обидва ці поняття — бот та фейковий акаунт — пов'язані з інтернетом, та вони доволі різняться.

**Робот**, або **бот**, а також **інтернет-бот**, **веб-бот** тощо (англ. bot, скорочено від robot) — спеціальна програма, що автоматично та/або за заданим розкладом виконує які-небудь дії через ті ж системи, що й звичайний користувач. Це ніби віртуальний помічник, який працює в інтернеті. Їх створюють для автоматичного виконання завдань без втручання людини.

**Фейковий акаунт** — це обліковий запис, створений з недостовірною або неправдивою інформацією про людину, яка його створила/ним володіє.

Бот може мати різні функції, наприклад, відповідати на повідомлення, робити певні дії в інтернеті, виконувати завдання. Їх створюють, наприклад, щоб швидко автоматично відповісти на повідомлення, надати інформацію, нагадати про події та навіть виконати прості дії в онлайн-іграх (наприклад керувати персонажами). Хоч боти можуть бути корисними, швидко надаючи інформацію чи виконуючи прості завдання, водночас вони можуть бути створені для шахрайських дій або надсилати спам.

Фейковий акаунт можуть створити для викривлення, поширення недостовірної і неправдивої інформації про людину. Такий профіль може поширювати неправдиві повідомлення або вчиняти негативні дії в мережі.

Тому дуже важливо вміти розпізнавати фейкові сторінки та ботів, адже це частина нашої онлайн-безпеки».

### **До уваги ведучих!**

За потреби можна доповнити обговорення інформацією, за якими ознаками можна розпізнати ботів та фейкові акаунти.

До переліку ознак, за якими можна визначити бота, належать:

- масові повідомлення (однакові або схожі за змістом, які надсилаються різним користувачам);
- однотипні відповіді, не завжди пов'язані з темою розмови (або повторювані відповіді);
- повідомлення, написані загальними фразами, без емоцій чи реакцій на певні події;
- велика швидкість публікацій, коментарів;
- взаємодія одночасно з багатьма користувачами;
- відсутність особистої інформації, фотографій, профілі з мінімальною кількістю даних.





До переліку ознак, за якими можна розпізнати фейковий акаунт, належать:

- мінімальна або відсутня інформація про особу;
- зображення: на сторінці немає фото, воно нечітке, абстрактне або це просто картинка;
- мала або завелика активність на сторінці;
- інформація про профіль: немає імені користувача або акаунт підписаний як «Віра Віра» чи «Альберт Іванович»; профіль створено достатньо нещодавно, але за цей час на сторінці вже велика активність (наприклад, профіль створено тиждень тому, а публікацій за це час — десять і більше);
- невелика або навпаки завелика кількість друзів;
- контент сторінки: немає фотографій у різний період часу, відсутня інформація про події або є картинки/зображення, ніяк не пов'язані з життям людини, не заповнена інформація в профілі (вподобання, розділ «про себе» тощо);
- профіль може поширювати небажаний та неприйнятний контент;
- активність: постійні репости замість власного контенту; мала кількість або відсутність лайків під власним контентом; публікація одного і того ж коментаря.

### 5.1. Вправа «Хто у мене в друзях» (альтернативна)

**Мета:** сприяти розвитку критичного оцінювання незнайомих людей в інтернеті

**Час:** 15 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі звертаються до учасників:

*«Зараз кожен з вас зможе попрацювати зі своїм акаунтом в соціальній мережі. Візьміть свої телефони, відкрийте свій акаунт у будь-якій соціальній мережі, розгорніть список друзів. Перегляньте, хто є вашими друзями, та знайдіть того, кого ви ніколи не зустрічали в офлайн та нічого не знаєте про цю людину. Чи може хтось поділитися, чи є у вас такі друзі? Чи багато таких акаунтів?».*

Ведучі слухають відповіді учасників та ініціюють обговорення:

- Чому ви додали цю людину до своїх друзів?
- Чи перевірили ви профіль людини, перш ніж додати її до друзів?
- Чи впевнені ви, що ваші друзі не додали собі до контактів незнайомця, що має злочинні наміри? Чи можете ви це розпізнати?

#### До уваги ведучих!

Якщо учасники зазначили, що таких акаунтів у їхніх друзях немає, ведучі можуть запитати:

- Як ви гадаєте, чому серед ваших друзів немає таких акаунтів?
- Як ви визначаєте, що вони фейкові?
- Чому ви не додаєте такі акаунти до списку своїх друзів?

За потреби ведучі можуть надати додаткову інформацію про те, що таке фейкові акаунти та за якими ознаками їх можна визначити, з інформації, зазначеної у вправі «По той бік екрану».

## 6. Вправа «Як подбати про свою онлайн-безпеку»

**Мета:** напрацювати з учасниками перелік правил, які допоможуть у перевірці інформації на правдивість та виявленні фейкових акаунтів.

**Час:** 15 хв.

**Необхідні ресурси:** два аркуші для фліпчарту (один — із зображенням гака, інший — з силуетом людини), маркери, стікери.

### Хід проведення:

Ведучі звертаються до учасників:

*«Коли ми краще розібрались із тим, як можна визначити фейкову інформацію та фейковий акаунт чи бота, важливо також знати, чому ми можемо довіряти фейками і додавати у друзі фейкові акаунти та які правила допоможуть подбати про свою безпеку онлайн. Пропонуємо виконати завдання у чотирьох групах. Кожна група отримає стікери. Завдання для груп:*

- *перша група має написати на стікерах, чому ми довіряємо фейковій інформації (одна причина — один стікер);*
- *друга — чому ми можемо додавати у друзі фейкові акаунти (одна причина — один стікер);*
- *третья — як відрізнити фейкову інформацію від правдивої, тобто які правила можуть у цьому допомогти (одне правило — один стікер);*
- *четверта — як визначити, що акаунт фейковий (одне правило — один стікер).*

*На виконання завдання є 7 хвилин».*

По завершенню часу ведучі розміщують два аркуші фліпчарту з відповідними зображеннями поряд одне з одним. Коли напрацювання презентує перша група, ведучі розміщують стікери з відповідями на аркуші фліпчарту з зображенням гаком з одного боку (наприклад, ліворуч). Далі свої напрацювання презентує третя група, ведучі розміщують стікери з відповідями з іншого боку (наприклад, праворуч). За таким самим алгоритмом презентують свої напрацювання друга та четверта групи, а ведучі розміщують стікери з відповідями на зображенні з силуетом людини.



### До уваги ведучих!

За результатами напрацювань серед причин, чому люди довіряють фейковій інформації, учасники можуть зазначити такі:

- інформація, яка відповідає нашим переконанням і уподобанням, може здатися більш правдивою;
- така інформація викликає сильні емоції (страх, обурення, захват тощо);
- вона краще запам'ятовується через емоційність матеріалу;
- підсилювати розповсюдження фейкової інформації можуть соціальні мережі та алгоритми рекомендацій;
- створення «інформаційної бульбашки»;
- низький рівень інформаційної грамотності, брак навичок перевірки інформації та її критичної оцінки;
- фейки важко спростувати, особливо коли немає звички перевіряти джерела інформації.

Серед причин, чому люди можуть додавати у друзі фейкові акаунти, можна зазначити:

- збільшення кількості друзів/підписників;
- створити враження популярності або соціальної активності;
- для розваг і жартів;
- для експериментів, наприклад щоб подивитися, як зміниться коло друзів (соціальне середовище).

Під час презентації напрацювань третьої та четвертої груп ведучі можуть доповнити перелік з відповідями-стікерами такими правилами:

### **Щоб не втрапити на гачок фейків, важливо дотримуватись таких рекомендацій:**

1. Будьте уважні до заголовків. Фейкові новини часто мають яскраві назви, можуть бути написані великими літерами зі знаками оклику.
2. Придивіться до адреси URL. Обов'язково перевірте назву ЗМІ: для розкрутки чуток часто створюють копії відомих сторінок або сайтів. Від оригіналів вони можуть відрізнятися парою літер у веб-адресі або доменом — такі деталі легко не помітити.
3. Перевіряйте джерела. Переконайтеся, що новину розмістило видання, якому ви довіряєте. Якщо матеріал написаний невідомою організацією, почитайте про неї. Okремо зверніть увагу на те, про що писали на цьому ресурсі раніше. Воно справді є об'єктивним чи тільки демонструє виваженість у матеріалах? Знайдіть підтвердження факту в трьох різних джерелах.

4. Слідкуйте за граматичними помилками. Багато фейкових сайтів допускають грубі помилки в орфографії та пунктуації.

5. Уважно придивіться до фото- та відеоконтенту. Фейкові новини містять підроблені фотографії та відео. Іноді фото можуть бути справжніми, але вирваними з контексту — неактуальні, зроблені в іншому місті тощо.

6. Звертайте увагу на дати — дату публікації і ті дати, про які йдеться в новині. Багато фейкових новин не мають дати публікації і пишуть про події, яких ніколи не відбувалося.

7. Перевіряйте, від чого відштовхується автор/авторка. Якщо не вказані джерела інформації або наводяться дослідження неназваних експертів — це ознака фейкової новини. Також варто проаналізувати, чи є в журналістському матеріалі коментарі всіх сторін описаної події чи ситуації. Адже професійна журналістська стаття повинна бути нейтральною.

8. Пошукайте таку саму новину в інших виданнях. Якщо такої новини немає більше ніде, то, швидше за все, ця інформація фейкова. Якщо про подію повідомили декілька видань, яким ви довіряєте, то така новина, найімовірніше, справжня.

9. Ставте собі запитання, чи це не жарт. Зверніть увагу на тон написання матеріалу, можливо, це лише гумор. Протестуйте матеріал на емоції. Вони можуть бути показником наявності пропаганди, маніпуляцій (події описані якомога страшніше чи яскравіше, так, щоб це зачіпало і привертало увагу). Будьте уважними до новин, які спираються на повідомлення з соціальних мереж. Їх перевірити найважче. Також викликати сумніви має новина чи повідомлення, що містить сенсаційний заголовок, починається запитанням, містить більше думок і суджень, ніж фактів.

10. Будьте пильні. Навіть перевірені джерела можуть помилятися. Ставтеся критично до того, що читаєте, і діліться тільки достовірною, на вашу думку, інформацією. Факти, на відміну від фейків, рідше стають вірусними. Брехня поширюється швидше.

#### **Правила, які можуть допомогти розпізнати фейковий акаунт:**

- перевірка інформації у профілі, відмітки на фото, події тощо;
- аналіз активності: наприклад користувач зареєстрований нещодавно, і ваша дружба триває недовго, фейкові акаунти переважно нікому не відписують, на сторінці може бути багато реклами, фото на аватарці — з пошукової системи);
- інформація про заняття чи професію абстрактні, схожі на інших (у реальних людей це буде щось унікальне);
- нікнейм часто містить набір символів чи велику кількість цифр з літерами;



- ви та ваші друзі не знають цього користувача;
- користувач не має відміток на фото, з подій з вами чи спільними реальними друзями;
- якщо щось видається підозрілим — уникайте такого спілкування та будь-яких взаємодій із цим акаунтом.

У разі проведення вправи в онлайн-форматі відповідно до віку учасників можна об'єднати їх у групи, скориставшись можливостями платформи, наприклад створити кімнати.

Для напрацювань групи можна скористатися можливостями онлайн-дошок, наприклад Miro чи Padlet, або гугл-документом. Або ж учасники можуть занотовувати напрацювання у власних блокнотах та по завершенню часу презентувати їх.

## 8. Висновки заняття

**Мета:** підсумувати заняття та поділитись враженнями.

**Час:** 2 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі просять учасників відповісти на запитання:

- Що важливого ви сьогодні зрозуміли для себе?
- Чому новому навчились?
- Як ви реагували на подібні ситуації раніше та як реагуватимете тепер?

## 9. Прощання «Оплески»

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

**Час:** 1 хв.

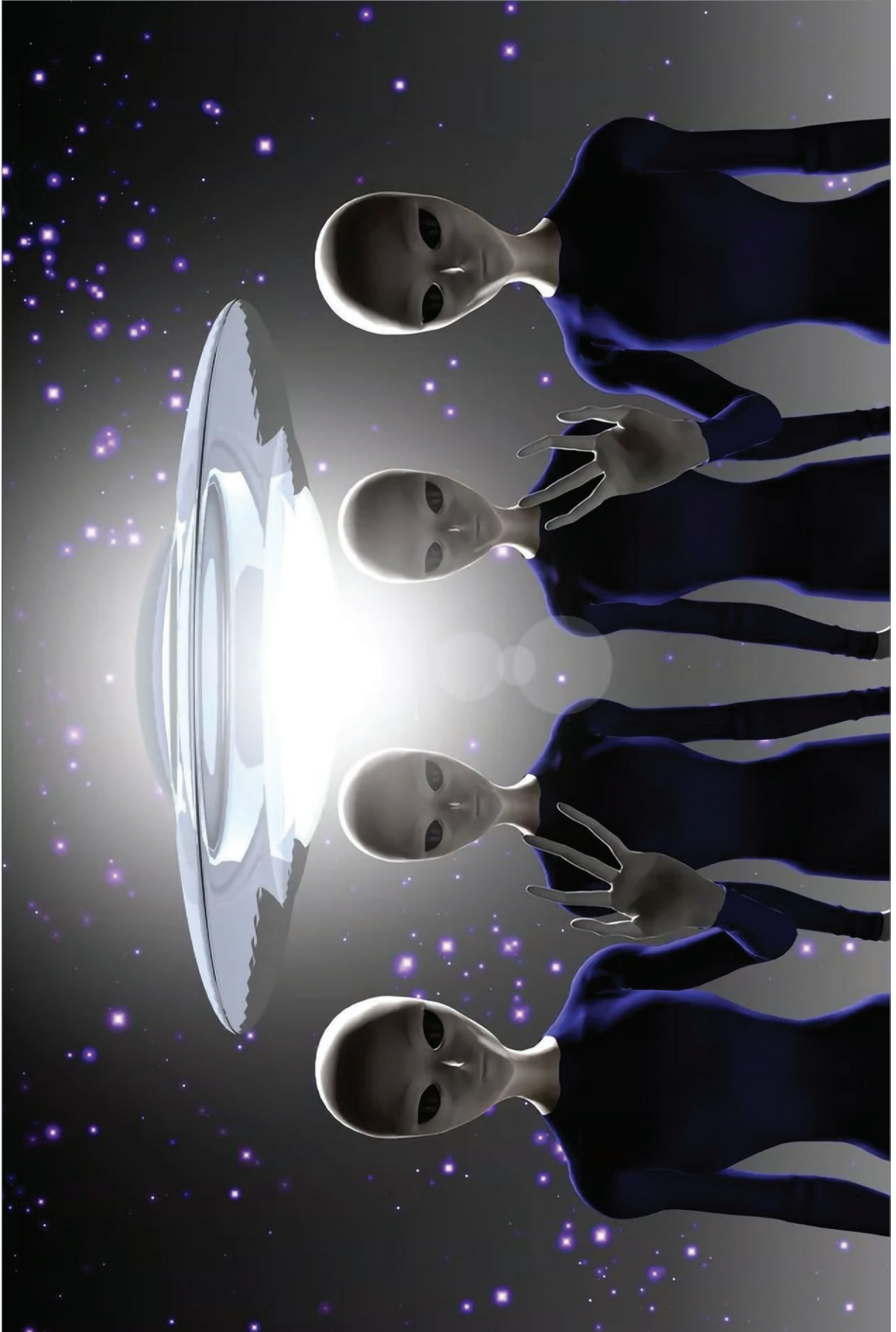
**Хід проведення:**

Ведучі дякують учасникам за увагу та кажуть:

*«Дякуємо всім за активну роботу, ми дуже плідно попрацювали. Пропонуємо подякувати кожному за роботу оплесками: спочатку дуже тихо, а в кінці якомога голосніше. До побачення!»*

































## Заняття 6. Онлайн-небезпеки під час війни: як захиститися

**Мета:** обговорити з учасниками небезпеки, які можуть траплятися в онлайні під час воєнного стану, та яких правил безпеки варто дотримуватися, аби убезпечити себе.

**Загальна тривалість:** 45 хв.

**План:**

1. Привітання учасників (2 хв).
2. Обговорення «Що чекає в мережі?» (5 хв).
3. Вправа «Безпечно/небезпечно» (20 хв).
5. Робота в групах «Правила інформаційної безпеки» (15 хв).
6. Висновки заняття (2 хв).
7. Прощання «Оплески» (1 хв).

### Хід заняття

#### 1. Привітання учасників

**Мета:** привітати учасників, розповісти про мету зустрічі.

**Час:** 2 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі вітають учасників зустрічі, по черзі представляються та говорять про мету зустрічі:

*«Доброго ранку (дня, вечора). Мене звати..., я — поліціант(-ка) і зі мною — колега [колега представляється за таким самим прикладом]. Сьогоднішня наша зустріч присвячена питанню безпеки в мережі під час воєнного стану. Звісно, безпека офлайн є першочерговою, і всіх правил поведінки під час комендантської години, повітряної тривоги або коли виявляємо потенційно вибухонебезпечний предмет, важливо дотримуватися. Але погодьтеся: всі ми також почали проводити більше часу з гаджетами, читаючи новини чи спілкуючись з друзями. Згідно з роз'ясненням Держспецзв'язку, приблизно 80% розвідувальної інформації ворог отримує внаслідок публікацій з відкритих джерел, адже саме ці дані дозволяють коригувати свої дії та робити їх точнішими. Тому на цій зустрічі ми хочемо детальніше поговорити з вами про ризики і небезпеки, які чекають на нас у мережі, і про те, як їх розпізнати, а також як діяти, аби вберегти себе».*

#### 2. Обговорення «Що чекає в мережі?»

**Мета:** обговорити з учасниками, на яку інформацію в інтернеті ми найчастіше натрапляємо під час воєнного стану та чи може вона бути небезпечною.

**Час:** 5 хв.





**Ресурси:** стікери, кулькові ручки.

**Хід проведення:**

Ведучі звертаються до учасників:

- *Яку інформацію ви найчастіше бачите/чуєте/читаєте про ситуацію в країні в інтернеті?* [ведучі вислуховують відповіді]
- *Чи є серед цієї інформації небезпечний контент? Які приклади можете навести?*

Ведучі роздають учасникам по два стікери та просять записати на них відповіді. Після того як усі учасники записали свої відповіді, ведучі просять їх озвучити та прикріпити стікери на дошку.

**До уваги ведучих!**

Важливо заохочувати учасників поділитися своїми спостереженнями. Проте якщо комусь важко про це говорити — не варто наполягати.

Також можна допомогти учасникам, озвучуючи додаткові запитання:

- *Чи надходили комусь повідомлення у чат/месенджер із пропозиціями допомоги? Про що саме були ці пропозиції?*
- *Чи додавали вас до якоїсь спільноти, без вашої згоди?*
- *Чи додавалися у друзі нові люди, яких ви не знаєте?*
- *Чи траплялися випадки, коли в чаті, до якого вас доєднали без вашої згоди і ви не знаєте того, хто запросив вас у цю групу, вам надходили прохання додати друзів за певну винагороду?*
- *Чи траплялася інформація, яка змушувала вас почуватися тривожно? Яка це була інформація?*
- *Чи траплялися випадки, коли поширювали інформацію, яка була неправдивою?*

Відповідно до віку учасників у разі проведення вправи в онлайн-форматі ведучі проводять обговорення на загал, без заповнення відповідей на стікерах.

Ведучі кажуть:

*«Дякуємо, що поділилися та написали стільки варіантів. Справді, під час воєнного стану трапляється чимало різних ризикованих і небезпечних ситуацій. Наприклад, у новинах постійно з'являється інформація, яка тривожить чи жахає, або дорослі, яких ми не знаємо, можуть надіслати повідомлення з проханням допомоги, про наслідки якого ми можемо не здогадуватися. Тому дуже важливо вміти розрізняти ризиковані і небезпечні ситуації та знати, як діяти, аби вберегти себе».*

### 3. Вправа «Безпечно/небезпечно»

**Мета:** визначити, як розпізнати небезпечну/ризиковану пропозицію в онлайні, та обговорити, до яких наслідків може це призвести, якщо на неї погодитися.

**Час:** 20 хв.

#### **Хід проведення:**

Ведучі звертаються до учасників:

*«Зараз пропонуємо вам детальніше розібратися, які пропозиції чи повідомлення ми можемо отримувати, чи всі вони є безпечними та як розпізнати небезпеку. Я зачитуватиму твердження, і якщо ви вважаєте, що це безпечно — маєте підійти і стати праворуч від мене, якщо ж ні — тоді ліворуч від мене. Якщо ви не можете визначитися, тоді маєте стати лицем до мене. Прошу кожного обдумати відповідь. Після того як усі учасники визначаться з відповіддю, кожна із груп має протягом хвилини пояснити, чому обрали саме цей варіант відповіді».*

#### **До уваги ведучих!**

Лише після обґрунтування учасниками своєї думки ведучі озвучують правильну відповідь та пропонують наступне твердження.

Протягом вправи ведучим варто утриматись від коментарів і давати більше можливості висловитись учасникам. Також важливо підкреслити, що учасникам слід намагатися визначитися з власним варіантом самостійно та наводити аргументи «за» й «проти».

У разі обмеження у часі можна обрати декілька тверджень для обговорення, актуальних для учасників, але серед них обов'язково мають бути ті, які містять безпечну пропозицію, і ті, які містять небезпечну. Ситуації за потреби можна доповнити/змінити.

Під час того, як учасники пояснюють свій варіант відповіді, важливо уточнювати:

- *Як ви визначили, що ця ситуація безпечна/небезпечна? Що у цьому допомогло?*
- *Які наслідки можуть бути, якщо погодитися на небезпечну пропозицію?*

У разі якщо всі учні не можуть розміститися й вільно рухатися в класі, обираючи відповідь на твердження, — можна запропонувати виконати вправу в іншому приміщенні поряд, наприклад у коридорі біля класу. Якщо учасники сидять за партами, можна запропонувати їм використовувати рухи, наприклад, обираючи відповідь «безпечно» — плеснути один раз; «небезпечно» — плеснути двічі.

У разі проведення вправи в онлайн-форматі відповідно до віку учасників можна скористатися можливостями платформи, наприклад кожен/кожна учасник/учасниця ставить реакцію «пальчик догори»/«пальчик донизу»; обирає кнопку «так»/«ні» або показує у камеру великий палець догори (якщо так) і великий палець донизу (якщо ні). Важливо потренуватися перед виконанням завдання.

**Перелік ситуацій:**

1. Вас додала до закритої групи в месенджері людина, контактів якої ви не маєте і не можете визначити, хто це. У чаті з'являється повідомлення з проханням додати своїх друзів до чату і отримати по 200 грн за кожен контакт. *(небезпечно)*
2. Ви бачите пост в Instagram: «Справжні патріоти України мають підтримувати ЗСУ, надсилаючи свої відверті фото в telegram-bot @fotodlyaZsY». У коментарях ви бачите, що багато хто надіслав свої фото, а інше дописувачі часто пишуть, що «хто не надсилає фото — той не патріот». *(небезпечно)*
3. На сторінці у соціальній мережі волонтерської організації (біля назви є синя галочка) ви бачите пост «Потрібні молоді люди, які допоможуть у гуманітарному штабі. Якщо хочете долучитися — заповніть анкету за лінком. Зустріч завтра о 10:00 біля будинку культури. Гарантуємо всім волонтерам чай та смаколики». *(безпечно)*
4. У месенджері ви отримуєте повідомлення з акаунту, на аватарці якого — фото жінки з приємною зовнішністю. Вона представляється нареченою військовослужбовця, який перебуває у вашому місті. Жінка розповідає, що хоче зробити сюрприз чоловікові, але в цьому потрібна ваша допомога. Треба підійти до блокпосту в кінці вулиці Старий міст, порахувати кількість військових, запам'ятати, як вони виглядають, та сфотографувати будівлю поряд з блокпостом. Вона переконує, що їй дуже потрібно знати, на скільки людей підготувати смаколики та як краще підійти до будівлі, щоб це був справжній сюрприз. За допомогу вам обіцяють 500 гривень. *(небезпечно)*
5. На каналі вашого міста в соціальній мережі опублікували новий пост: «Потрібна людина, яка лайкатиме фото! Зарплата 1000 грн/день. Робота з дому. Терміново! Усім від 14 років і старше! Навіть новачки без досвіду одержують від 30–50 тисяч на місяць. А люди з досвідом — від 100 000 грн. Знайди швидкий підрібок, навіть якщо у тебе немає досвіду». *(небезпечно)*
6. Хлопець, із яким ви колись були в одному літньому таборі, скидає вам в особисті повідомлення з посиланням та такий текст: «КАДРИ АТАКИ В РЕАЛЬНОМУ ЧАСІ! ДИВИСЬ, ПОКИ НЕ ЗАБЛОКУВАЛИ». Вам цікаво і ви хотіли б перейти за лінком. *(небезпечно)*
7. Ви з друзями домовилися зібрати кошти на підтримку військовослужбовців. Розмістили оголошення в соціальній мережі про продаж патріотичних прикрас. За тиждень всі прикраси розкупили, і вам вдалося зібрати 15 000 грн. Ці кошти ви плануєте передати у відомий волонтерський фонд. Ви розмістили пост про це. В особисті повідомлення вам пише людина, що представляється волонтером цього фонду і просить терміново скинути 5 000 грн на картку, бо саме зараз не вистачає цієї суми для завершення закупівлі товарів. Обіцяє, що на наступному тижні приїде очільник фонду, щоб зняти відеоісторію про вашу допомогу, і під час зустрічі ви зможете передати решту суми особисто. *(небезпечно)*

8. Ваш друг/подруга, якого знаєте добре у реальному житті, надіслав(-ла) повідомлення про те, що є можливість дізнатися більше інформації про надання домедичної допомоги в умовах війни. В повідомленні є лінк на канал. Вам цікаво і ви хотіли б перейти за лінком. *(безпечно)*

Після обговорення ведучі звертаються до учасників:

*«Коли ми фізично в безпеці, то виникає ілюзія, ніби в цей час з нами нічого не трапиться і в інтернеті. Але, на жаль, це хибна думка. Нам може здаватися: що тут такого, якщо військовим потрібна моя допомога — адже мені неважко допомогти, виконавши прохання в онлайні, особливо коли запевняють, що мені нічого за це не буде, бо я дитина. Проте допомога ворогу і всі дії, які шкодять країні, є злочином. За це в Україні визначена кримінальна відповідальність. Тому дуже важливо вміти розрізняти небезпечні пропозиції та прохання і знати, як діяти, аби убезпечити себе».*

#### **До уваги ведучих!**

Можна додатково повідомити учасникам про відповідальність за допомогу ворогу, а саме: в Україні за таку діяльність встановлена кримінальна відповідальність (статті 111 та 113 Кримінального кодексу України) — державна зрада та диверсія. Передбачена відповідальність у вигляді позбавлення волі на строк до п'ятнадцяти років з конфіскацією майна або без такої. Кримінальна відповідальність в Україні настає з 16 років, в окремих випадках — з 14 років.

#### **До уваги ведучих!**

Щоб розпізнати небезпечну пропозицію, важливо звертати увагу на наступне, зокрема:

- хто надіслав пропозицію (найчастіше це роблять ті, кого ви не знаєте або не можете ідентифікувати);
- на якому ресурсі розміщено повідомлення (це офіційна установа чи нещодавно створений телеграм-канал);
- чи містить повідомлення коментарі, що підбурюють до виконання прохання;
- чи обіцяють грошову винагороду за виконане прохання або залякують, якщо не погоджуєшся.

#### **4. Робота в групах «Правила інформаційної безпеки»**

**Мета:** напрацювати з учасниками правила безпечної поведінки в інтернеті, які допоможуть убезпечитися від ризикованих ситуацій під час воєнного стану.

**Час:** 15 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі звертаються до учасників:



*«Ми вже визначили, що важливо розпізнавати небезпечні пропозиції, та розібралися, до яких наслідків може призвести згода виконати таке прохання. Тому зараз пропонуємо вам напрацювати правила, дотримання яких допоможе зменшити ризик і бути у безпеці онлайн. Для цього об'єднаємося у три групи. Завдання кожної — написати, яких правил безпеки варто дотримуватися в інтернеті під час воєнного стану. На виконання завдання групи мають 7 хвилин».*

По завершенню часу ведучі дякують за роботу, просять учасників презентувати напрацювання та можуть доповнити перелік правил тими, яких учасники не зазначили.

### **До уваги ведучих!**

Ведучі можуть доповнити перелік правил безпеки в мережі, яких варто дотримуватися під час воєнного стану, тими, які не були озвучені учасниками. Серед таких правил:

- Спочатку аналізуємо інформацію, яку бачимо/читаємо/чуємо, потім на неї реагуємо. Можна почати з запитання: «Чому я це бачу?», «Чого від мене очікують?», «Чи може це зашкодити мені/країні?»
- Якщо побачили матеріал, який чіпляє або провокативний, та дуже хочете його опублікувати, бо точно буде багато лайків і переглядів — зробіть перерву, заспокойтеся і подумайте: чи може це зараз зашкодити країні? Наприклад, посіяти паніку. Так, коментарів буде багато, але всі пересваряться. Так, репостів буде багато, але люди злякаються. Якщо відповідь на запитання «Чи зашкодить це зараз країні?» — «Так», будь ласка, не публікуйте.
- Зробіть аудит свого інформаційного поля. Видаліть канали, які розміщують маніпулятивну інформацію. Будьте в курсі новин: краще читати іноземні медіа чи новини з офіційних джерел. Мінімізуйте кількість перегляду новин на день. Історичні та пізнавальні відео/канали — це саме те, що допоможе фільтрувати інформацію і краще розуміти ті чи інші події.
- Переглядайте налаштування приватності на всіх сайтах, месенджерах чи облікових записах. Приватну інформацію тримаємо при собі й періодично оновлюємо паролі.
- Якщо вам надійшов запит або вас додали до групи/чату в соціальній мережі без вашої згоди — видаліться з цього чату/групи та заблокуйте її.
- Стримити чи вести прямі ефіри з місць події, де є військові, служби порятунку, постраждалі — небезпечно і категорично заборонено.
- У чатах/обговореннях/коментарях не розповідайте та не уточнюйте інформацію щодо роботи військових чи інших екстрених служб.

- На пропозиції про поширення фото/відео українських військових, їхніх позицій, техніки, відмітки геолокації вашого місцезнаходження або місця, де відбувалися бойові дії, — категорично відмовляти.
- Якщо натрапили на контент, який бентежить, шокує чи тривожить — скажіть про це дорослому, якому довіряєте, щоб разом впоратися з ситуацією.

Якщо трапилося так, що ви поширили неправдиву інформацію:

- Видаліть пост, який містить дезінформацію.
- Напишіть спростування, зазначивши, що інформація у пості є неправдивою, та надайте посилання на перевірене джерело з правдивою інформацією.
- Якщо ця інформація записана як сторі — зробіть додатковий матеріал про те, що попередня інформація неправдива, або видаліть цю сторі.

Пам'ятайте, що у ситуації небезпеки та ризику важливо звертатися по допомогу до дорослих. Це можуть бути батьки, вчителі, психологи, брати/сестри чи інші дорослі, яким ви довіряєте.

Знайти підтримку, поділитися своїми переживаннями, а також отримати консультацію з питань, які хвилюють, можна:

- зателефонувавши з мобільного до Національної гарячої лінії для дітей та молоді — 116 111; написавши в Телеграм: <https://t.me/CHL116111> чи Інстаграм: [childhotline\\_ua](https://www.instagram.com/childhotline_ua/);
- зателефонувавши з мобільного до урядової консультаційної лінії з питань безпеки дітей в інтернеті — 1545 (далі обрати «3»);
- через чат-бот проєкту #stop\_sexтинг: <https://stop-sexting.in.ua/chatbot>.

Якщо трапилася небезпечна ситуація в інтернеті, і ви переймаєтеся за власну безпеку — звертайтеся по допомогу до поліції (за телефоном 102 або звернутися до відділку), на єдину телефонну лінію — 112 (для виклику поліції далі обираємо 2) чи до кіберполіції: <https://cyberpolice.gov.ua> чи за телефоном 0 800 505 170.

Відповідно до віку учасників вправу можна провести за алгоритмом, прописаним у занятті 5 «Онлайн-небезпеки під час війни: як захиститися» (розділ «5–7 класи»). Інструкція з використання Додатків міститься у розділі «До уваги ведучих».

У разі проведення вправи в онлайн-форматі відповідно до віку учасників можна скористатися можливостями платформи, наприклад створити кімнати, об'єднавши учасників у групи. При цьому важливо надіслати учасникам зображення, наприклад, у чат платформи або скористатися гугл-презентацією, попередньо розмістивши зображення з Додатку 5.1.

Також обговорення можна провести на загал, демонструючи по черзі кожне зображення та приймаючи відповіді учасників. Лише після відповідей учасників демонструвати слайд з підписаним правилом.



## 5. Висновки заняття

**Мета:** підсумувати заняття та обмінятися враженнями.

**Час:** 2 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі пропонують учасникам підсумувати заняття, давши відповідь на запитання:

- *Що я засвоїв(-ла) на цьому занятті? Яку інформацію використаю в майбутньому?*

## 6. Прощання «Оплески»

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 1 хв.

**Хід проведення:**

Ведучі дякують учасникам за увагу та кажуть:

*«Дякуємо всім за активну роботу, ми дуже плідно попрацювали. Пропонуємо подякувати кожному за роботу оплесками: спочатку дуже тихо, а в кінці якомога голосніше. До побачення!».*



## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Апетик А. Моя приватність. Урок для учнів 5–8 класів [Електронний ресурс] / Анастасія Апетик — Режим доступу до ресурсу: [https://drive.google.com/file/d/1BQBLXBV3Rf3JZdHsN47UWBLrWowfgSN\\_/view](https://drive.google.com/file/d/1BQBLXBV3Rf3JZdHsN47UWBLrWowfgSN_/view)
2. Безоплатна правова допомога. Кібербулінг в освітньому середовищі [Електронний ресурс] / Безоплатна правова допомога — Режим доступу до ресурсу: [https://wiki.legalaid.gov.ua/index.php/Кібербулінг\\_в\\_освітньому\\_середовищі](https://wiki.legalaid.gov.ua/index.php/Кібербулінг_в_освітньому_середовищі)
3. Дьякова А. «Моя суперсила — безпека в інтернеті». Урок для 1–2 класу [Електронний ресурс] / А. Дьякова, А. Касілова, П. Кликова — Режим доступу до ресурсу: <https://stop-sexting.in.ua/wp-content/uploads/2021/02/urok-1-2-klas.pdf>
4. Інтимне селфі в інтернеті — жарт чи небезпечний ризик? [Електронний ресурс] — Режим доступу до ресурсу: [https://stop-sexting.in.ua/wp-content/uploads/2020/09/urok\\_intymne-selfie.pdf](https://stop-sexting.in.ua/wp-content/uploads/2020/09/urok_intymne-selfie.pdf)
5. Касілова А. #Не\_ведись — прояви свою стійкість в інтернеті. Урок для 6–8 класів на тему стійкості до шкідливого контенту в інтернеті [Електронний ресурс] / А. Касілова, М. Ізотова — Режим доступу до ресурсу: [https://stop-sexting.in.ua/wp-content/uploads/2021/04/urok-ne\\_vedys-dlya-6-8-klasiv-1.pdf](https://stop-sexting.in.ua/wp-content/uploads/2021/04/urok-ne_vedys-dlya-6-8-klasiv-1.pdf)
6. Кулатта Річард Цифрові громадяни. Як виробити здорові діджитал-навички у ваших дітей. 2022. — 216 с.
7. МІНЗМІН. Моя приватність. Урок для учнів 1–4 класів [Електронний ресурс] / МІНЗМІН — Режим доступу до ресурсу: [https://drive.google.com/file/d/19Tp3EbbpK-Xu7ifl08zuQ5msCaMq3D\\_/view](https://drive.google.com/file/d/19Tp3EbbpK-Xu7ifl08zuQ5msCaMq3D_/view)
8. Модуль 5. Етапи формування психосоціальних компетентностей (життєвих навичок) учнів. Онлайн курс з методики розвитку соціальних навичок у дітей і підлітків «Вчимося жити разом» [Електронний ресурс] — Режим доступу до ресурсу: <http://llt.multycourse.com.ua/ua>
9. Моя перша подорож безпечним онлайн-простором: [https://stop-sexting.in.ua/wp-content/uploads/2021/07/stop\\_sexting\\_moya-persha-podorozh-bezpechnym-onlajn-prostorom\\_12\\_07\\_21-2.pdf](https://stop-sexting.in.ua/wp-content/uploads/2021/07/stop_sexting_moya-persha-podorozh-bezpechnym-onlajn-prostorom_12_07_21-2.pdf)
10. #Не\_ведусь: ми — герої безпеки в інтернеті. Урок для 3–4 класу [Електронний ресурс] / А. Дьякова, А. Касілова, П. Кликова, Н. Терещук — Режим доступу до ресурсу: [https://stop-sexting.in.ua/wp-content/uploads/2020/11/ne\\_vedus\\_3\\_4\\_klas.pdf](https://stop-sexting.in.ua/wp-content/uploads/2020/11/ne_vedus_3_4_klas.pdf)
11. Освіторія. Росіяни залучають українських дітей до скоєння злочинів онлайн: як захистити дитину? [Електронний ресурс] / Освіторія — Режим доступу до ресурсу: <https://osvitoria.media/opinions/rosiyany-zaluchayut-ukrayinskyh-ditej-skoyuvaty-zlochyny-onlajn-yak-zahystyty-dytynu/>



12. Плани уроків з безпеки в інтернеті: <https://www.commonsense.org/education/articles/23-great-lesson-plans-for-internet-safety>
13. Про кібербулінг для дітей: <http://bit.ly/2UJgHa8>
14. Рекомендації щодо онлайн-безпеки для педагогічних працівників [https://stop-sexting.in.ua/wp-content/uploads/2020/09/dovidnyk\\_dlya\\_pedagogichnyh\\_pracivnykiv.pdf](https://stop-sexting.in.ua/wp-content/uploads/2020/09/dovidnyk_dlya_pedagogichnyh_pracivnykiv.pdf)
15. Створюємо онлайн-простір разом з дітьми: довідник щодо безпечного інтернету / Автори: Дьякова Анастасія, Касілова Аліна, Кликова Поліна. Заг. ред.: Касілова Аліна, 2020. — 61 с.
16. Українці за кордоном: безпека в умовах кризи [Електронний ресурс] — Режим доступу до ресурсу: [https://stop-sexting.in.ua/wp-content/uploads/2022/09/posibnyk\\_ukrayinczi\\_zakordonom\\_elektronnyj.pdf](https://stop-sexting.in.ua/wp-content/uploads/2022/09/posibnyk_ukrayinczi_zakordonom_elektronnyj.pdf)
17. Філоненко В. Урок для 5–8 класів щодо безпечної поведінки у час війни (НЕ)безпека в час війни [Електронний ресурс] / В. Філоненко, А. Касілова, А. Дьякова — Режим доступу до ресурсу: <https://stop-sexting.in.ua/wp-content/uploads/2022/10/serednya-shkola.pdf>
18. Філоненко В. Урок для 9–11 класів щодо безпечної поведінки у час війни (НЕ)безпека в час війни [Електронний ресурс] / В. Філоненко, А. Касілова, А. Дьякова — Режим доступу до ресурсу: <https://stop-sexting.in.ua/wp-content/uploads/2022/10/starsha-shkola.pdf>
19. Черних О.О. Керівництво із соціально-педагогічного супроводу формування безпечної поведінки підлітків в інтернеті: навчально-методичний посібник / Черних О.О. К.: ТОВ «ЦП «КОМПРИНТ», 2017. — 104 с.
20. «Школа і поліція»: програма щодо проведення просвітницько-профілактичних занять з учнями 1-11 класів [Електронний ресурс] — Режим доступу до ресурсу: <https://drive.google.com/file/d/0B3m2TqBMoAPKVENwUVAzQ1B6a00/view?resourcekey=0-DwoQlqifKL8VbONU18URw>
21. Як визначити ботів в соцмережах? [Електронний ресурс] — Режим доступу до ресурсу: <https://internews.ua/opportunity/bots-identification>.
22. Як не стати овочем [Електронний ресурс] — Режим доступу до ресурсу: <https://www.youtube.com/channel/UCNU9B5Rl2muF-K8zyPh2-IA>
23. Як покращити захист акаунта в соціальних мережах– практичні поради [Електронний ресурс] — Режим доступу до ресурсу: <https://eset.ua/ua/blog/view/50/kak-uluchshit-zashchitu-akkaunta-v-sotsialnykh-setyakh-prakticheskiye-sovety>.
24. Як розпізнати та боротися з ботами в соцмережах. Інструкція [Електронний ресурс] — Режим доступу до ресурсу: <https://susplne.media/47008-ak-rozpiznati-ta-borotisa-z-botami-v-socmerezah-instrukcia/>.

25. 23 Great Lesson Plans for Internet Safety [Електронний ресурс] — Режим доступу до ресурсу: <https://www.common sense.org/education/articles/23-great-lesson-plans-for-internet-safety>.
26. Alissa Irei. What is cyber hygiene and why is it important? [Електронний ресурс] / Alissa Irei — Режим доступу до ресурсу: <https://www.techtarget.com/searchsecurity/definition/cyber-hygiene>
27. DOCUDAYSUA. Види булінгу та кібербулінгу [Електронний ресурс] / Всеукраїнська ініціатива DOCUDAYSUA — Режим доступу до ресурсу: <https://edu.bullyingstop.org.ua/article/4>
28. International Child Development Initiatives. Посібник для фасилітаторів з питань навчання протидії онлайн-насильству сексуального змісту щодо дівчат-підлітків [Електронний ресурс] / International Child Development Initiatives — Режим доступу до ресурсу: <https://lhsi.org.ua/doc/Cybersafe%20toolkit%20UA%20with%20links.pdf>
29. Practical tips and tools for supporting girls and young women navigating life online. A guide for trusted adults [Електронний ресурс] — Режим доступу до ресурсу: <https://mediasmarts.ca/sites/default/files/guides/ywca-guide-for-trusted-adults.pdf>
30. Protect your personal information [Електронний ресурс] — Режим доступу до ресурсу: <https://www.esafety.gov.au/key-issues/how-to/protect-personal-information>.
31. What is cyberbullying? [Електронний ресурс] — Режим доступу до ресурсу: <https://kidshelpline.com.au/kids/issues/cyberbullying>.
32. How to Keep Your Teen (or Tween) Safe Online [Електронний ресурс] — Режим доступу до ресурсу: <https://www.safewise.com/resources/internet-safety-for-teens>
33. Sexting facts & advice [Електронний ресурс] — Режим доступу до ресурсу: <https://www.internetmatters.org/issues/sexting/>.
34. Online grooming facts & advice Get expert tips to support children [Електронний ресурс] — Режим доступу до ресурсу: <https://www.internetmatters.org/issues/online-grooming/>.
35. Online friends and strangers. Lesson Plan [Електронний ресурс] — Режим доступу до ресурсу: <https://www.esafety.gov.au/sites/default/files/2021-08/Online%20friends%20and%20strangers%20-%20LP%20V2%20%281%29.pdf>
36. Inappropriate content advice & support Get expert tips to protect children [Електронний ресурс] — Режим доступу до ресурсу: <https://www.internetmatters.org/issues/inappropriate-content/>
37. #stop\_sexting.(Не)дитячі стосунки online 7–11 клас [Електронний ресурс] / #stop\_sexting — Режим доступу до ресурсу: <https://stop-sexting.in.ua/wp-content/uploads/2021/11/posibnyk-dlya-vchyteliv-2.pdf>.
38. Kids help line [Електронний ресурс] / kidshelpline — Режим доступу до ресурсу: <https://kidshelpline.com.au/>

# **ТВОЯ БЕЗПЕКА В ІНТЕРНЕТІ: попередження насильства щодо дітей в інтернеті та формування безпечної поведінки у мережі**

Схвалено для використання в освітньому процесі (Рішення експертної комісії з психології та педагогіки Інституту модернізації змісту освіти МОН України від 14.12.2023 року (протокол №4).

Зареєстровано у Каталозі надання грифів навчальній літературі та навчальним програмам за №7.0023-2023.

## **АВТОРСЬКИЙ КОЛЕКТИВ:**

**Козлова Анна Георгіївна**, докторка філософії в галузі соціальних та поведінкових наук за спеціальністю «Психологія», судова експертка Державного науково-дослідного експертно-криміналістичного центру МВС; залучена експертка Міжвідомчої координаційної ради з питань правосуддя щодо неповнолітніх (заняття для учнів 8–11 класів).

**Пашко Наталія Олександрівна**, психологиня, психотерапевтка, аспірантка ХНУВС, модераторка дивізіону «Ювенальна психологія» Національної психологічної асоціації; залучена експертка Міжвідомчої координаційної ради з питань правосуддя щодо неповнолітніх. (заняття для учнів 8–11 класів).

**Удовенко Юлія Миколаївна**, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка (заняття для учнів 1–4 класів).

**Янковець Вікторія Вікторівна**, магістерка соціальної роботи, координаторка проєктів щодо взаємодії з правоохоронними органами та правосуддя, дружнього до дитини, ГО «Всеукраїнський громадський центр "Волонтер"» (заняття для учнів 5–7 класів).

## **ЗАГАЛЬНА РЕДАКЦІЯ:**

**Журавель Тетяна Василівна**, кандидатка педагогічних наук, виконавча директорка ГО «Всеукраїнський громадський центр "Волонтер"».

**Удовенко Юлія Миколаївна**, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

## **КООРДИНАЦІЯ РОЗРОБЛЕННЯ ПРОГРАМИ:**

**Янковець Вікторія Вікторівна**, магістерка соціальної роботи, координаторка проєктів ГО «Всеукраїнський громадський центр «Волонтер»».

*Програма буде корисною для використання поліціантам ювенальної превенції, кіберполіції, шкільним офіцерами поліції з числа патрульних поліцейських, а також широкому колу освітян (практичних психологів, соціальних педагогів, класних керівників) та представникам інших дотичних суб'єктів, які здійснюють просвітницько-профілактичну роботу в закладах освіти, з учнями 1–11 класів, у напрямі попередження насильства щодо дітей в інтернеті та формування безпечної поведінки у мережі.*

Дизайн і верстка: ФОП Буря О.Д.  
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до Державного реєстру видавництва ДК №4749.

Підписано до друку: 20.12.2024. Формат: 64×90/16.  
Ум. друк. арк.: 21.7. Обл.-вид. арк.: 22.4.  
Папір офсетний. Гарнітура: Raleway.  
Друк офсетний. Наклад 200.