

# РЕАЛЬНОСТІ 2.0: БЕЗПЕЧНА НАВІГАЦІЯ В ОНЛАЙНІ



Практичний інтерактивний  
гайд для підлітків  
13-17 років



*«Подумай перед тим,  
як поширити»*



# РЕАЛЬНОСТІ 2.0

## Безпечна навігація в цифровому світі

**Інтернет** – це простір можливостей: навчання, творчість, спілкування, розваги. Але водночас це простір **ризиків**.



### Тут ти можеш зіткнутися з:

-  • фейками та маніпуляціями;
-  • кібербулінгом;
-  • шахрайством;
-  • небезпечними знайомствами;
-  • витоком особистих даних;
-  • deepfake та AI-контентом.



### Цей гайд допоможе тобі:

-  захистити себе онлайн
-  критично мислити
-  уникати ризиків
-  діяти у складних ситуаціях



2

# ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО?

Сьогодні підлітки проводять у мережі значну частину свого часу. Соцмережі стали частиною життя – але **не завжди безпечною** частиною.

## Ти можеш стикнутися з:



• тиском у соцмережах;



• токсичними коментарями;



• фейковими новинами;



• онлайн-шахрайством;



• маніпуляціями;



• контентом, який викликає тривогу.



## МІФ ЧИ ПРАВДА?



**Міф:** «Якщо я обережний/обережна – мене неможливо обманути».



**Правда:** навіть досвідчені користувачі можуть потрапити на маніпуляції.

## ВИСНОВОК:

Онлайн-безпека – це не страх, а **НАВИЧКА.**



# КІБЕРБУЛІНГ ТА ОНЛАЙН- НАСИЛЬСТВО

Кібербулінг – це систематичне приниження людини в інтернеті.



## ФОРМИ:



- образи в коментарях;



- поширення чуток;



- фейкові акаунти;



- публікація фото без згоди;



- погрози;



- виключення з чатів.

## ЯКЩО ЦЕ СТАЛОСЯ З ТОБОЮ:

1



Не відповідай агресією

2



Збережи докази (скріншоти)

3



Зabloкуй кривдника

4



Розкажи дорослим

5



Поскаржся платформі

## ЯКЩО ТИ СВІДОК:



не мовчи



підтримай людину



не поширюй контент

4



# СЕКСТИНГ, ГРУМІНГ ТА ОНЛАЙН-РИЗИКИ

Це важлива тема, про яку  
часто мовчать.



## СЕКСТИНГ

Обмін інтимними фото або повідомленнями онлайн.

### Ризики:

- поширення без згоди;
- шантаж;
- психологічний тиск.



## ГРУМІНГ

Коли доросла людина втирається  
в довіру до підлітка онлайн.

Мета може бути маніпулятивною  
або небезпечною.

## ЩО ВАЖЛИВО:



**не надсилати**  
особисті/інтимні  
фото



**не довіряти**  
незнайомцям



**не переходити**  
в приватні чати  
з підозрілими  
людьми



## ПРАВИЛО:

Якщо щось викликає дискомфорт –  
це вже причина **зупинитися.**

5

# ФЕЙКИ, МАНІПУЛЯЦІЇ ТА DEEPFAKE

Не вся інформація в інтернеті **реальна**.

## ЯК ПРАЦЮЮТЬ ФЕЙКИ:



- викликають емоції;



- створюють паніку;



- виглядають правдоподібно;



- поширюються швидко.



## DEEPFAKE



Штучно створені відео або голоси, які виглядають реальними.

## ПЕРЕВІРЯЙ:



джерело



дату



інші медіа



логіку інформації



## ПРАВИЛО 3 ПИТАНЬ:

1

Це правда?



2

Це безпечно?



3

Це комусь шкодить?



**ДУМАЙ. ПЕРЕВІРЯЙ. ДІЙ.**  
**БУДЬ КРИТИЧНИМ В ІНТЕРНЕТІ!**



6

# ОНЛАЙН- ШАХРАЙСТВО ТА БЕЗПЕКА

Шахраї використовують  
поспіх і емоції.

## ТИПОВІ СХЕМИ:



- «Ти виграв подарунок»



- «Підтверди акаунт»



- «Надішли код із SMS»



- «Перейди за посиланням»



**БУДЬ УВАЖНИМ -  
БУДЬ У БЕЗПЕЦІ!**



## ОЗНАКИ РИЗИКУ:



невідомий відправник



терміновість



прохання пароля або коду



підозрілі посилання

## ЩО РОБИТИ:



не переходити за посиланнями



не ділитися кодами



перевіряти інформацію



звертатися до дорослих



# ЦИФРОВА СТІЙКІСТЬ І ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ

Постійний онлайн може  
виснажувати.



## ОЗНАКИ ЦИФРОВОЇ ВТОМИ:



- складно концентруватися



- тривожність



- перевірка телефону без причини



- проблеми зі сном

## ЯК ДОПОМОГТИ СОБІ:



- роби перерви від гаджетів



- не читай новини перед сном



- проводь час офлайн



- спілкуйся наживо



- займайся спортом або творчістю



ТУРБУЙСЯ ПРО СЕБЕ -  
ТИ МАЄШ ЗНАЧЕННЯ



# 10 ПРАВИЛ БЕЗПЕЧНОГО ОНЛАЙН-КОРИСТУВАЧА



1.



Захищай особисті дані

2.



Використовуй складні паролі

3.



Увімкни 2FA

4.



Перевіряй інформацію

5.



Не відкривай підозрілі посилання

6.



Не мовчи про кібербулінг

7.



Поважай інших онлайн

8.



Контролюй час у мережі

9.



Звертайся по допомогу

10.



Думай перед тим, як поширити



Твоя безпека в інтернеті починається з твоїх рішень.



Не все, що виглядає правдиво - є правдою.



Не все, що «нормально в чаті» - є нормальним у житті.



Подумай перед тим, як поширити.



**ПРОЄКТ РЕАЛІЗУЄ**

**МГО**  
**«СОЦІАЛЬНІ ІНІЦІАТИВИ**  
**З ОХОРОНИ ПРАЦІ**  
**ТА ЗДОРОВ'Я»**  
**(LHSI)**

за фінансової підтримки

**МІНІСТЕРСТВА**  
**ЗАКОРДОННИХ СПРАВ**  
**НІДЕРЛАНДІВ**



Ministry of Foreign Affairs



**UKRAINIAN**

01010001001010001010001000100010110

**CODE**

