


# Цифрова безпека: як захистити себе в інтернеті та в житті



# Цифровий слід - пам'ять інтернету

Кожна твоя дія в мережі залишається там назавжди. Навіть якщо ти видалиш фото, повідомлення чи коментар, вони можуть зберегтися на серверах або у вигляді скріншотів у інших людей.



Користуйся «Тестом бабусі»: не пости те, що соромно було б їй показати.

# Пароль - твій персональний ключ

Простий пароль (як-от дата народження чи ім'я) зловмисники зламують за кілька секунд.

Додай великі літери, цифри та спеціальні знаки (наприклад, @, #, !).

Для кожного додатка чи гри май окремий пароль.

Використовуй не менше 12 символів.

Увімкни «двофакторну автентифікацію» - це коли для входу потрібен ще й код із SMS.

# Соціальні мережі та приватність

Твоя сторінка - це твоя територія. Не пускай туди чужих.

Налаштуй «приватний профіль», щоб твої фото бачили тільки друзі. Ніколи не вказуй у профілі свою домашню адресу, номер школи чи номер телефону.

Заборони додавати себе в групи: Тільки твої контакти можуть це робити.

Не додавай у друзі людей, яких ти не знаєш особисто. В інтернеті дорослий може легко прикинутися твоїм однолітком.



# Інтернет-шахрайство та «безкоштовні подарунки»

Шахраї часто пропонують «безкоштовну ігрову валюту», «виграш приза» або «чит-коди». Це пастка, щоб вкрасти твій акаунт або гроші з картки батьків.

Якщо тобі  
пропонують щось  
дороге безкоштовно  
- це обман.

Ніколи не переходь за  
посиланнями від  
незнайомців і не вводь  
там свій пароль.

# Кібербулінг: захисти себе від агресії

Образи в коментарях або чатах називаються кібербулінгом.  
Це не твоя провина, і ти не маєш цього терпіти.

Не відповідай на агресію - це лише розпалює конфлікт.

Зроби скріншот листування (як доказ).

Заблокуй кривдника.

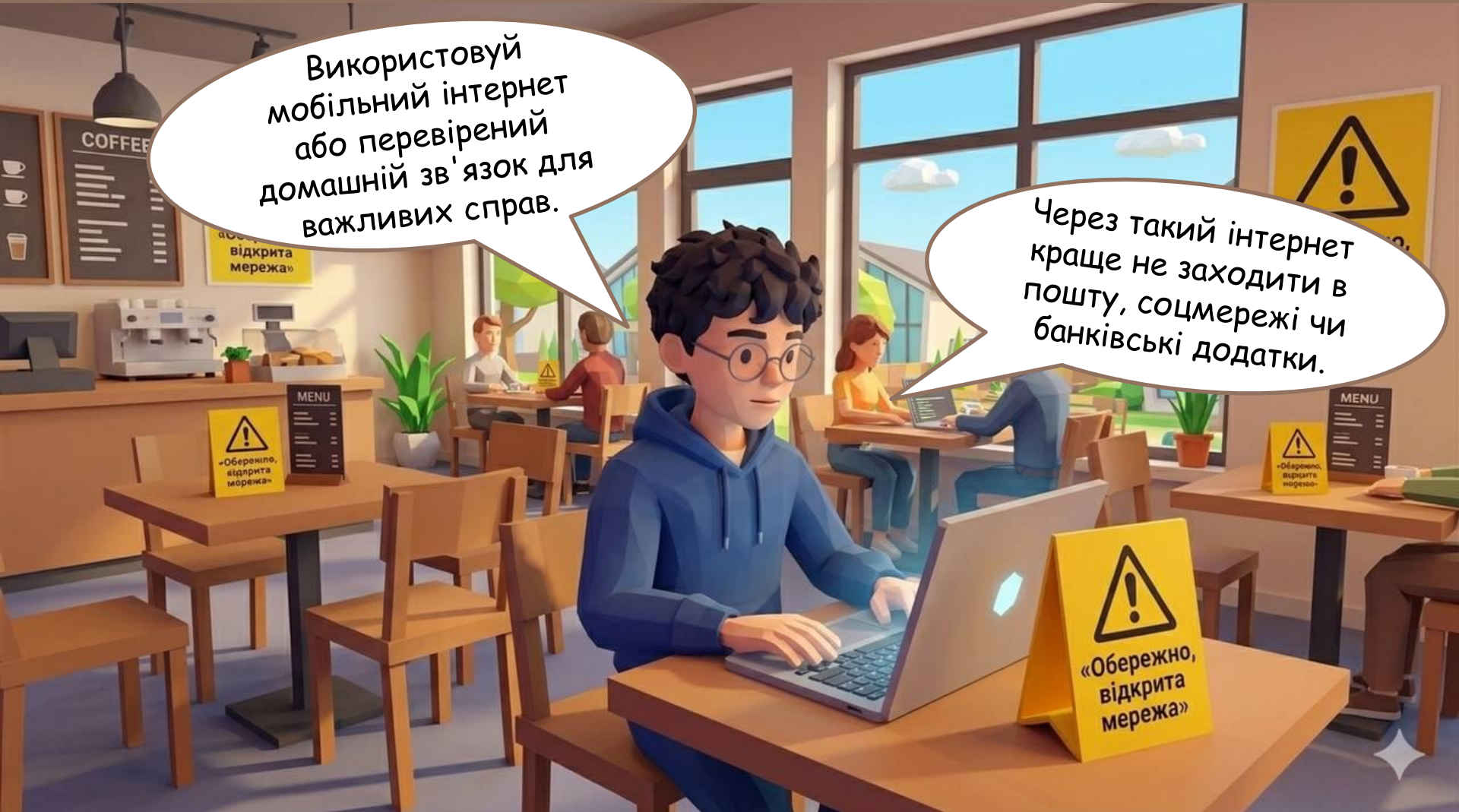
Обов'язково звернися за допомогою до дорослих (батьків, вчителів чи шкільних омбудсменів).

# Публічний Wi-Fi та безпека зв'язку

Коли ти користуєшся відкритим Wi-Fi у кафе або громадських місцях, твої дані можуть бути перехоплені.

Використовуй мобільний інтернет або перевірений домашній зв'язок для важливих справ.

Через такий інтернет краще не заходити в пошту, соцмережі чи банківські додатки.



# Особлива небезпека: вербування під час війни

Під час війни ворожі спецслужби можуть писати підліткам у Telegram, Discord та ігрові чати. За “легкі гроші” можуть просити перенести пакунок, підпалити майно, сфотографувати важливі об’єкти або виготовити саморобний пристрій.

Це не гра!

Такі дії допомагають ворогу шкодити Україні. За це передбачена кримінальна відповідальність.

**Пам’ятай!!!**

Цифровий слід залишається назавжди: видалені повідомлення та фото відновлюються під час експертизи.

Якщо незнайомиць просить тебе щось зняти на відео, кудись піти або щось підпалити - негайно припини спілкування та розкажи батькам.

# СВІТЛИНИ, ЩО ДОПОМАГАЮТЬ ВОРОГУ

Твої фото чи відео можуть мимоволі стати підказкою для ворога.

**Заборонено публікувати:**  
Роботу ППО та моменти вибухів.  
Пересування нашої  
військової техніки.  
Фото об'єктів з прив'язкою до  
місцевості (назви вулиць,  
номери будинків).

Безпека країни  
важливіша за  
перегляди та лайки.

Фото військових  
об'єктів, підпали,  
«посилки», передача  
інформації ворогу - це  
не «розвага», а тяжкий  
злочин.

**Вербувальники брешуть, коли кажуть:  
«Тобі нічого не буде, ти неповнолітній».**

**За окремі тяжкі злочини кримінальна відповідальність настає вже з 14 років. Судимість у такому віці - це закриті двері до гарних університетів, престижної роботи та подорожей за кордон. Це "чорна мітка" на все життя.**

### **Покарання:**

**до 10 років позбавлення волі (ст.194 ККУ);  
15 років або довічне ув'язнення за диверсію  
чи державну зраду (ст.111,113 ККУ).**



**До відповідальності обов'язково будуть притягнуті і батьки: штрафи, перевірки, судові справи та контроль з боку правоохоронних органів.**

**Не мовчи.  
Якщо тобі пишуть незнайомці,  
пропонують «легкі гроші» чи дивні  
завдання - одразу  
звернись до дорослих. ✨**

# **ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ**

# Чек-лист твоєї безпеки

Чи знаю я, куди звернутися по допомогу?

**+** Чи складні в мене паролі (різні для всіх сервісів)?

**+** Чи розповім я дорослим, якщо незнайомець попросить мене про дивну послугу?

Чи думаю я про наслідки перед тим, як натиснути «Опублікувати»?

**+** Чи закритий мій профіль у соцмережах?

Перевір себе прямо зараз!

# Пам'ятай: допомога поруч

## Сфотографуй та збережи ці контакти собі.

**116 111 - Національна гаряча лінія для дітей та молоді.**

Це анонімний та безкоштовний сервіс. Сюди можна звертатися, якщо дитина відчуває страх, тиск, зіткнулася з шантажем у мережі або не знає, як відмовити на підозрілі пропозиції.

**@Unsee\_nebot (UNSEE)** - дружній до дітей чат-бот у Telegram, за допомогою якого можна швидко та анонімно поскаржитися на неприйнятний контент, отримати консультацію чи подати заяву в поліцію.

**@spaly\_fsb\_bot** - анонімний Telegram-бот СБУ «Спали ФСБшника»

**0 800 50 51 70 - Кіберполіція України.** Основний контакт для повідомлень про хакерство, онлайн-шахрайство або спроби втягнути підлітка у протизаконні схеми в цифровому просторі.

**1516 - гаряча лінія Служба безпеки України** для повідомлень про підозрілі дії, спроби вербування чи диверсії.

**102 - Національна поліція України.**

**1545 (далі обрати цифру 3) - Урядова консультаційна лінія з питань безпеки дітей в інтернеті.** Фахівці допоможуть розібратися, чи є дії співрозмовника в мережі протиправними.



# ФОРМУЄМО СВІДОМІСТЬ ТА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ РАЗОМ!



Травень 2026, Одеса

Комунальна установа «Одеський обласний  
центр патріотичного виховання та організації  
дозвілля дітей та молоді»

Email: [odesa.patriot@gmail.com](mailto:odesa.patriot@gmail.com)  
Тел.: +380639358448