

Безопасности в сети Интернет.

Опасности, которые ждут подростков в сети Интернет:

1. Сайты порнографической направленности.
2. Сайты, разжигающие национальную рознь и расовое неприятие: экстремизм, национализм, фашизм.
3. Депрессивные молодежные течения. Ребенок может поверить, что шрамы – лучшее украшение, а суицид – всего лишь способ избавления от проблем.
4. Наркотики. Интернет пестрит новостями о «пользе» употребления марихуаны, рецептами и советами изготовления «зелья».
5. Сайты знакомств. Виртуальное общение разрушает способность к общению реальному, "убивает" коммуникативные навыки подростка.
6. Секты. Виртуальный собеседник не схватит за руку, но ему вполне по силам "проникнуть в мысли" и повлиять на формирующиеся взгляды подростка.

Это далеко не весь список угроз сети Интернет. Любой подросток может попасть на такие сайты случайно, кликнув по всплывшему баннеру или перейдя по ссылке.

Кроме этого, появились психологические отклонения, такие как компьютерная и Интернет-зависимости, игромания (зависимость от компьютерных игр).

Помните, что безопасность ваших детей в Интернете, на 90% зависит от вас.

Подростки активно используют поисковые машины, пользуются электронной почтой, службами мгновенного обмена сообщениями, скачивают музыку и фильмы. Мальчикам в этом возрасте больше по нраву сметать все ограничения, они жаждут грубого юмора, азартных игр, картинок для взрослых. Девочки предпочитают общаться в чатах, при этом они гораздо более чувствительны к сексуальным домогательствам в Интернете.

Создайте список домашних правил посещения Интернет при участии подростков и требуйте безусловного его выполнения. Укажите список запрещенных сайтов, черный список, часы работы в сети Интернет, руководство по общению в интернете, в том числе в чатах.

Компьютер с подключением к сети Интернет должен находиться в общей комнате.

Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в интернете, о том, чем они заняты, таким образом, будто речь идет о друзьях в реальной жизни. Спрашивайте о людях, с которыми дети общаются посредством служб мгновенного обмена сообщениями, чтобы убедиться, что эти люди им знакомы.

Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю.

Необходимо знать, какими чатами пользуются ваши дети. Поощряйте использование модерлируемых чатов и настаивайте, чтобы дети не общались в приватном режиме.

Настаивайте на том, чтобы дети никогда не встречались лично с друзьями из сети Интернет.

Приучите детей никогда не выдавать личную информацию средствами электронной почты, чатов, систем мгновенного обмена сообщениями, регистрационных форм личных профилей и при регистрации на конкурсы в интернете.

Приучите детей не загружать программы без вашего разрешения. Объясните им, что они могут случайно загрузить вирусы или другое нежелательное программное обеспечение.

Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с посещением Интернета. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если сами рассказали вам о своих угрозах или тревогах. Похвалите их и посоветуйте в подобных случаях всегда обращаться к вам.

Расскажите детям о порнографии в Интернете.

Помогите им защититься от спама. Научите подростков не выдавать в интернет своего реального электронного адреса, не отвечать на нежелательные письма и использовать специальные почтовые фильтры.

Приучите себя знакомиться с сайтами, которые посещают подростки.

Объясните детям, что ни в коем случае нельзя использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз другим людям.

Обсудите с подростками проблемы сетевых азартных игр и их возможный риск. Напомните, что дети не могут играть в эти игры согласно закону.

Основные показатели Интернет-зависимости:

Психологические симптомы

- хорошее самочувствие или состояние эйфории в период работы за компьютером;
- невозможность переключиться на другую деятельность;
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- предпочтение виртуального мира семье и друзьям;
- ощущение пустоты, раздражения, депрессии при невозможности получения доступа к интернету;
- нахождение на интересующих сайтах в ущерб учебе, обман близких людей;
- неисполнение своих основных обязанностей из-за чрезмерного нахождения в Сети.

Физические симптомы

- синдром карпального канала (поражение нервных окончаний кисти руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
- сухость в глазах;
- головные боли по типу мигрени;
- боли в спине;
- нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- пренебрежение личной гигиеной;
- расстройства сна, изменение режима сна.

Лица с игровой зависимостью имеют следующие личностные особенности:

-высокую «социальную смелость» - склонность к риску, расторможенность, аномальный стиль поведения;

-«подверженность чувствам» - склонность к непостоянству, подверженность влиянию случая и обстоятельств, снижение соблюдения общепринятых норм и запретов в поведении и межличностных контактах;

-«экспрессивность» - эмоциональная дезориентация мышления, спонтанная вера в удачу;

-«напряженность» - активная неудовлетворенность стремлений;

-«неустойчивость самоконтроля» - конфликтность представлений о себе; неадекватность самооценки (независимо от возрастной группы).

Компьютерную зависимость легче предупредить, чем впоследствии бороться с нею. Вот несколько рекомендаций родителям по предупреждению компьютерной зависимости.

Не нужно ограждать ребенка от компьютера вообще, поскольку это неотъемлемая часть будущего, в котором ребенку предстоит жить! Придерживайтесь демократического стиля воспитания в семье, который в наибольшей степени способствует воспитанию в ребенке самостоятельности, активности, инициативы и ответственности. Не бойтесь показывать свои чувства ребенку, если Вы расстроены сложившейся «компьютерной» ситуацией. Тогда он увидит в Вас не противника, а близкого человека, который тоже нуждается в заботе. Необходимо оговаривать время игры ребенка на компьютере и точно придерживаться этих рамок. Количество времени нужно выбирать, исходя из возрастных особенностей ребенка. Например, до 5 лет не рекомендуется ребенка допускать до компьютера, стоит поощрять его познание мира без посредничества электроники. С 6 лет ребенку можно начинать знакомиться с компьютером (15-20 мин. в день). Для подростка 10-12 лет желательно не более 2 часов в день и не подряд, а по 15-20 минут с перерывами. Категорически запрещайте играть в компьютерные игры перед сном. Необходимо прививать ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям (чтобы он чувствовал радость от этого), а также приобщать ребенка к домашним делам. Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими. Приглашать чаще друзей ребенка в дом.

Сведения об организациях, оказывающих помощь населению Брестской области при развитии зависимости к азартным играм.

1.	УЗ «Брестский областной наркологический диспансер»	224003 г. Брест пер. Брестских дивизий, 2	(80162)282041 (80162)282081
2.	УЗ «Пинский межрайонный наркологический диспансер»	225710 г. Пинск ул. Рокоссовского, 8	(80165)336409 (80165)336420
3.	УЗ «Барановичский межрайонный наркологический диспансер»	225320 г. Барановичи ул. Парковая, 53	(80163) 487373 487357

Видеоролики «Интернет-зависимость»:

<https://www.youtube.com/watch?v=KEcFFzCNnVs&list=PLz0giOWUoxRWsPageIntQVZPUjMTFmWwq>.

Как научиться делать более безопасным и полезным время пребывания в сети Интернет и иных информационно-телекоммуникационных сетях:

- критически относиться к сообщениям и иной информации, распространяемой в сетях Интернет, мобильной (сотовой) связи, посредством иных электронных средств массовой коммуникации;
- отличать достоверные сведения от недостоверных, вредную для них информацию от безопасной;
- избегать навязывания им информации, способной причинить вред их здоровью, нравственному и психическому развитию, чести, достоинству и репутации;
- распознавать признаки злоупотребления их неопытностью и доверчивостью, попытки вовлечения их в противоправную и иную антиобщественную деятельность;
- распознавать манипулятивные техники, используемые при подаче рекламной и иной информации;
- критически относиться к информационной продукции, распространяемой в информационно-телекоммуникационных сетях;
- анализировать степень достоверности информации и подлинность ее источников;
- применять эффективные меры самозащиты от нежелательных для них информации и контактов в сетях.

Адреса помощи в случае Интернет-угрозы и Интернет-насилия, номера детского телефона доверия (в Бресте: 8 0162-4062-26 и 8-062-20-15-55 – круглосуточно и г. Барановичи: 8-0163-41-60-80 –с 9.00 до 17.00).

Анкета «Осторожно вирус»

1. Что является основным каналом распространения компьютерных вирусов?

- а) Веб-страницы;
- б) Электронная почта;
- в) Флеш-накопители, флешки.

2. Для предотвращения заражения компьютера вирусами следует:

- а) Не пользоваться Интернетом;
- б) Устанавливать и обновлять антивирусные средства;
- в) Не чихать и не кашлять рядом с компьютером.

3. Если вирус обнаружен, следует:

- а) Удалить его и предотвратить дальнейшее заражение;
- б) Установить, какую разновидность имеет вирус;
- в) Выяснить как он попал на компьютер.

4. Что не дает хакерам проникать в компьютер и просматривать файлы и документы?

- а) Применение брандмауэра;
- б) Обновления операционной системы;
- в) Антивирусная программа.

5. Какое незаконное действие преследуется в Республике Беларусь согласно Уголовному Кодексу Республики Беларусь?

- а) Уничтожение компьютерных вирусов;
- б) Разработка, использование либо распространение вредоносных программ;
- в) Установка программного обеспечения для защиты компьютера.

Анкета «Осторожно Интернет»

1. Какую информацию нельзя разглашать в Интернете?

- а) Свои увлечения;
- б) Свой псевдоним;
- в) Домашний адрес.

2. Чем опасны социальные сети?

а) Личная информация может быть использована кем угодно в разных целях;

б) При просмотре неопознанных ссылок компьютер может быть взломан;

в) Все вышеперечисленное верно.

3. Виртуальный собеседник предлагает встретиться, как следует поступить?

а) Посоветоваться с родителями и ничего не предпринимать без их согласия;

б) Пойти на встречу одному;

в) Пригласить с собой друга.

4. Что в Интернете запрещено законом?

а) Размещать информацию о себе;

- б) Размещать информацию о других без их согласия;
 - в) Копировать файлы для личного использования.
5. Действуют ли правила этикета в Интернете?
- а) Интернет- пространство свободное от правил;
 - б) В особых случаях;
 - в) Да, как и в реальной жизни.

Развитие глобальной сети изменило наш привычный образ жизни, расширило границы наших знаний и опыта. Теперь появилась возможность доступа, практически к любой информации, хранящейся на миллионах компьютеров во всем мире. Но с другой стороны эти миллионы получили доступ к вашему компьютеру. И не сомневайтесь, они воспользуются этой возможностью и не в отдаленном будущем, а прямо сейчас.

Видеоролики «Дети и Интернет»:

<http://www.youtube.com/watch?v=3Ap1rKr0RCE&feature=relmfu> –Развлечения и безопасность в Интернете;

<http://www.youtube.com/watch?v=AMCsvZXCd9w&feature=BFa&list=PLD70B32DF5C50A1D7&lf=autoplay> – Остерегайся мошенничества в Интернете;

<http://www.youtube.com/watch?v=xRSnLKveMpY&feature=relmfu> –Мир глазами Gmail – ЗАЩИТА ОТ СПАМА).

https://www.youtube.com/watch?v=c4-H_kC3T8Y.

Интернет – это новая среда взаимодействия людей. В ней многие правила и закономерности, известные людям с давних времен, приобретают новое звучание. Интернет – это не только обширная, но и настраиваемая среда обитания. В нем хорошо тому, кто может обустроить в нем собственное пространство и научиться управлять им. Записывайте свои впечатления в блог, создавайте галереи своих фотографий и видео, включайте в друзей людей, которым вы доверяете. Тогда вместо бессмысленного блуждания по сети ваше интернет-общение будет приносить пользу.

Помните, Интернет может быть прекрасным и полезным средством для обучения, отдыха или общения с друзьями, но, как и реальный мир, сеть тоже может быть опасна.

Правила работы в сети Интернет

1. Не заходите на незнакомые сайты.
2. Если к вам по почте пришел файл Word или Excel, даже от знакомого лица, прежде чем открыть, обязательно проверьте на вирусы.
3. Если пришло незнакомое вложение, ни в коем случае не запускайте его, а лучше сразу удалите и очистите корзину.

4. Никогда не посылайте никому свой пароль.
5. Старайтесь использовать для паролей труднозапоминаемый набор цифр и букв.
6. При общении в сети не указывайте свои личные данные, а используйте псевдоним (ник).
7. Без контроля взрослых ни в коем случае не встречайтесь с людьми, с которыми познакомились в сети Интернет.
8. Если в сети необходимо пройти регистрацию, то должны сделать ее так, чтобы в ней не было указано никакой личной информации.
9. В настоящее время существует множество программ, которые производят фильтрацию содержимого сайтов. Между членами семьи должны быть доверительные отношения, чтобы вместе просматривать содержимое сайтов.
10. Не всей информации, которая размещена в интернете, можно верить.
11. Не оставляйте без присмотра компьютер с важными сведениями на экране.
12. Опасайтесь подглядывания через плечо.
13. Не сохраняйте важные сведения на общедоступном компьютере.

Рекомендации разработаны УМЦ идеологической и воспитательной работы ГУО «Брестский областной институт развития образования»