

ью



**Что за чудо - агрегат?  
Может делать все  
подряд –  
Петь, играть, читать,  
считать,  
Самым лучшим другом  
стать?**



**КОМПЬЮТЕР**

**КОМПЬЮТЕР  
МОЖЕТ СТАТЬ ДЛЯ ВАС ДОБРЫМ  
ДРУГОМ И ПОМОЩНИКОМ**



# КОМПЬЮТЕР МОЖЕТ СТАТЬ ВАШИМ ВРАГОМ

**врагом вашему здоровью**

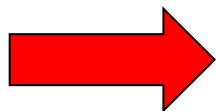
опорно-двигательный аппарат

кисти рук

зрение

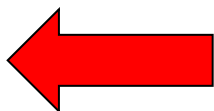
психика

общее физическое недомогание



# сидячее положение в течение длительного времени

- **головные боли**
- **остеохондроз**
- **сердечно-сосудистые  
заболевания**

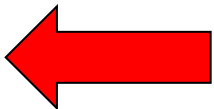


# электромагнитное излучение



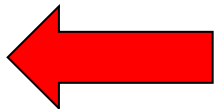
# воздействие на зрение

- **головные боли**
- **потеря остроты зрения**



# перегрузка суставов кистей рук

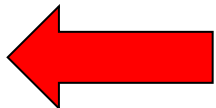
- повреждения суставного и связочного аппарата кисти рук
- хронические заболевания кистей рук



# стресс при потере информации

- психические расстройства

- инфаркты





# ПРАВИЛА РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ ОТ ФИКСИКОВ

1.Проводить перед компьютером не более 2-3 часов в день, устраивая 15 минутные перерывы через каждые полчаса работы

2.Лучше работать за компьютером в первой половине дня

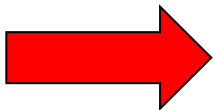
3.Комната должна быть хорошо освещена

4.Мебель должна соответствовать росту

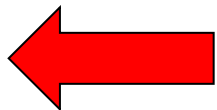
5.Расстояние от монитора до глаз – 60 см

6.Периодически делать зарядку для глаз

7.Сидение за компьютером перемежать с физическими упражнениями



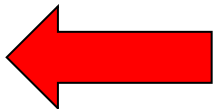
# правильная посадка за компьютером



# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



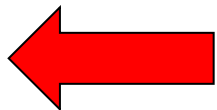
Выполняем эти  
упражнения  
вместе!





Повторяйте  
вместе с нами!

## физические упражнения





НЕТ

**Сетевая паутина  
оплела весь белый  
свет,  
не пройти детишкам  
мимо.**

**Что же это?**



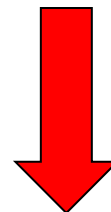
**ИНТЕРНЕТ**

# ИНТЕРНЕТ ОТКРЫВАЕТ БОЛЬШИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ И САМОРАЗВИТИЯ



# ОПАСНОСТИ ИНТЕРНЕТА

## ФИКСИКИ ПРЕДУПРЕЖДАЮТ



преступники в Интернете



вредоносные программы



азартные игры



пиратство on-line



Интернет - хулиганство



Интернет - мошенничество



недостоверная информация



материалы нежелательного содержания

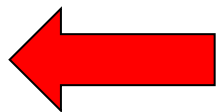


Интернет - дневники



# ПРЕСТУПНИКИ В ИНТЕРНЕТЕ

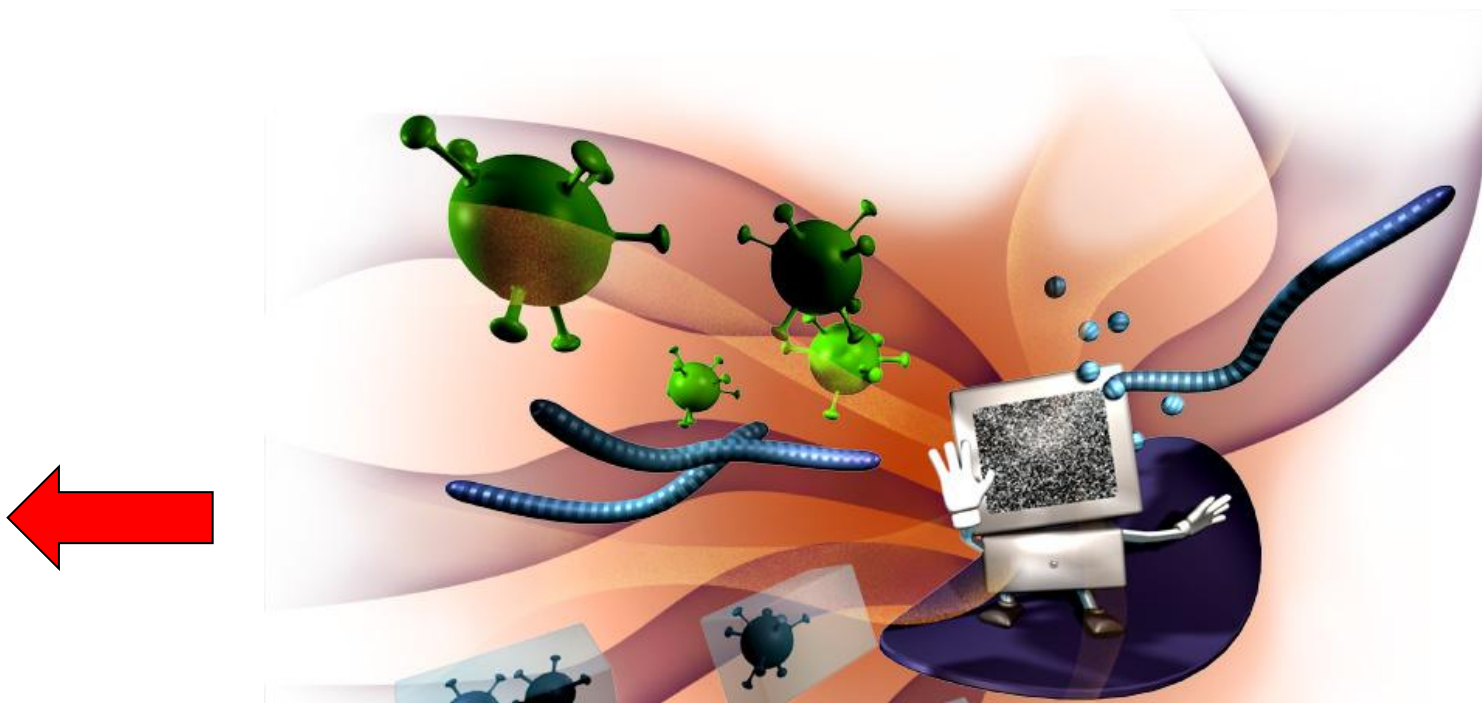
**Преступники преимущественно устанавливают контакты в чатах, при обмене мгновенными сообщениями, по электронной почте или на форумах. Для решения своих проблем многие из Вас обращаются за поддержкой. Злоумышленники часто сами там обитают; они стараются привлечь Вас своим вниманием, заботливостью, добротой и даже подарками, нередко затрачивая на эти усилия значительное время, деньги и энергию. Обычно они хорошо осведомлены о музыкальных новинках и Ваших современных увлечениях. Они выслушивают ваши проблемы и сочувствуют Вам. Но постепенно злоумышленники вносят в свои беседы оттенок сексуальности или демонстрируют материалы откровенно эротического содержания, пытаются ослабить моральные запреты, сдерживающие молодых людей. Некоторые преступники могут действовать быстрее других и сразу же заводить сексуальные беседы. Преступники могут также оценивать возможность встречи с Вами в реальной жизни.**





# ВРЕДОНОСНЫЕ ПРОГРАММЫ

К вредоносным программам относятся вирусы, черви и «троянские кони» - это компьютерные программы, которые могут нанести вред вашему компьютеру и хранящимся на нем данным. Они также могут снижать скорость обмена данными с Интернетом и даже использовать ваш компьютер для распространения своих копий на компьютеры ваших друзей, родственников, коллег и по всей остальной глобальной Сети.



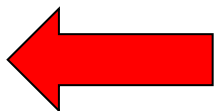
# ПИРАТСТВО ON-LINE

Онлайновое пиратство – это незаконное копирование и распространение (как для деловых, так и для личных целей) материалов, защищенных авторским правом – например, музыки, фильмов, игр или программ – без разрешения правообладателя.



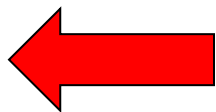
# ИНТЕРНЕТ-ХУЛИГАНСТВО

**Так же как и в обычной жизни, в Интернете появились свои хулиганы, которые осложняют жизнь другим пользователям Интернета. По сути, они те же дворовые хулиганы, которые получают удовольствие, хамя и грубя окружающим.**



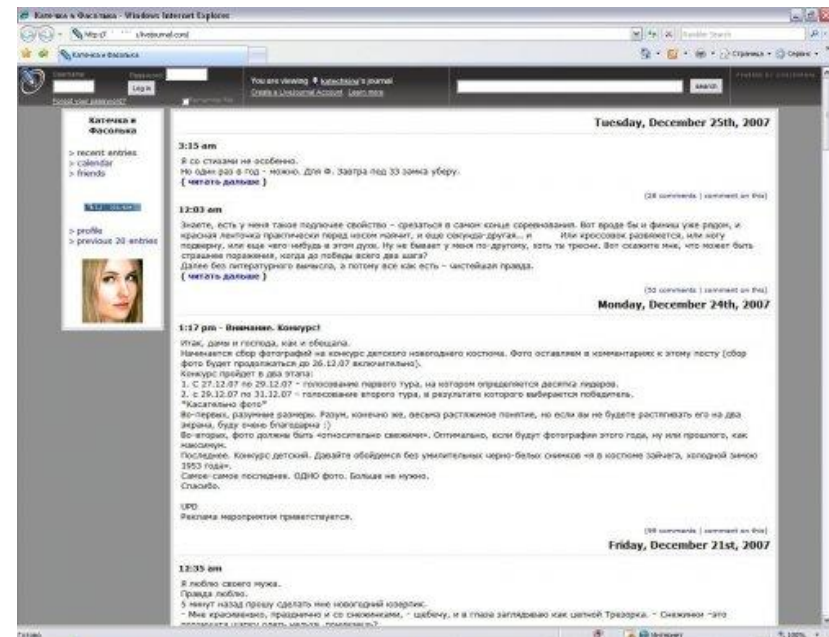
# НЕДОСТОВЕРНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Интернет предлагает колоссальное количество возможностей для обучения, но есть и большая доля информации, которую никак нельзя назвать ни полезной, ни надежной. Пользователи Сети должны мыслить критически, чтобы оценить точность материалов; поскольку абсолютно любой может опубликовать информацию в Интернете.



# ИНТЕРНЕТ-ДНЕВНИКИ

Увлечение веб-журналами (или, иначе говоря, блогами) распространяется со скоростью пожара, особенно среди подростков, которые порой ведут Интернет-дневники без ведома взрослых. Последние исследования показывают, что сегодня примерно половина всех веб-журналов принадлежат подросткам. При этом двое из трех раскрывают свой возраст; трое из пяти публикуют сведения о месте проживания и контактную информацию, а каждый пятый сообщает свое полное имя. Не секрет, что подробное раскрытие личных данных потенциально опасно.




# ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ОТ ФИКСИКОВ ЗАЩИТИ СВОЙ КОМПЬЮТЕР

- Установите законное антивирусное и антишпионское программное обеспечение
- Постоянно обновляйте все программное обеспечение
- Брандмауэр должен быть всегда включен
  - Не вставляйте неизвестные флеш-накопители в свой компьютер
  - Не переходите по ссылкам и не нажимайте кнопки во всплывающих сообщениях, которые кажутся подозрительными



# ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ОТ ФИКСИКОВ

## ЗАЩИТИ СЕБЯ В ИНТЕРНЕТЕ

- **Никогда не предоставляйте секретные сведения (такие как номер счета или пароль) в ответе на сообщение электронной почты, мгновенное сообщение или социальной сети**
- **Никогда не отвечайте на просьбы прислать деньги от «членов семьи», на предложения о сделке, которые слишком хороши, чтобы быть правдой, на сообщения о розыгрышах лотереи, в которых вы не участвовали**
- **Прежде чем вводить секретные сведения на веб-странице, обратите внимание на наличие таких признаков, как адрес веб-страницы, начинающийся с префикса https и значка в виде закрытого замка  рядом с адресной строкой, который обозначает безопасное соединение**



# ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ОТ ФИКСИКОВ НАДЕЖНЫЕ ПАРОЛИ

- Придумайте пароли, представляющие собой длинные фразы или предложения и содержащие сочетание строчных, прописных букв, цифр и символов
- Используйте на разных сайтах разные пароли
- Старайтесь периодически менять пароли (например, от электронной почты)





# **ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ОТ ФИКСИКОВ О БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ**

- **В службах Facebook и Twitter настройте список пользователей, которые могут просматривать ваш профиль или фотографии, помеченные вашим именем, контролируйте способы поиска информации и добавления комментариев о вас, а также узнайте, как можно заблокировать некоторых пользователей**
- **Никогда не публикуйте информацию, которую вы не хотели бы видеть на доске объявлений**
- **Подходите избирательно к предложениям дружбы. Периодически анализируйте, кто имеет доступ к вашим страницам, а также просматривайте информацию, которую эти пользователи публикуют о вас**



# ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ОТ ФИКСИКОВ О СЕТЕВОМ ЭТИКЕТЕ

- **Приветствуйте собеседника в начале письма и прощайтесь в конце**
- **Пишите кратко, грамотно и аккуратно**
- **Отвечая на сообщение, необходимо цитировать его наиболее существенные места**
- **Ваши письма должны заканчиваться краткой «подписью», автоматически добавляемой к каждому сообщению, которое вы отправляете, но эта подпись не должна быть длиннее четырех-пяти строк**



**ПОМНИТЕ О НАШИХ СОВЕТАХ**

**И ТОГДА ИНТЕРНЕТ СТАНЕТ ВАШИМ  
НАДЕЖНЫМ И ПОЛЕЗНЫМ ДРУГОМ**



**ИНТЕРНЕТ БЕЗОПАСЕН  
ТОЛЬКО В РУКАХ ЗНАЮЩЕГО  
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**



# В ДОБРЫЙ ПУТЬ, РЕБЯТА, ПО ЛАБИРИНТАМ БЕЗОПАСНОГО ИНТЕРНЕТА!

