

26 ноября  
отмечается  
Всемирный день  
информации  
(World Information  
Day), который  
проводится  
ежегодно с 1994  
года по  
инициативе  
Международной  
академии  
информатизации  
(МАИ)



**ВНИМАНИЕ, ИНТЕРНЕТ!**

# «КТО ВЛАДЕЕТ ИНФОРМАЦИЕЙ – ТОТ ВЛАДЕЕТ МИРОМ»»

С сер. 20 века в результате бурного развития науки и техники роль информации неизмеримо возросла. Сейчас мировой тенденцией стала модернизация телевидения с помощью перехода на цифровые технологии, развитие высокоскоростного Интернета и мобильной связи.



# ИНФОРМАЦИОННЫЙ СТРЕСС

Информационный стресс -  
-состояние, которое  
возникает в результате  
информационных нагрузок,  
с которыми человек не  
может справиться.

**CTPECC**



# СТАДИИ ИНФОРМАЦИОННОГО СТРЕССА:



- Начальная стадия - тревога.
  - Средняя стадия - сопротивление. Основные симптомы данной стадии следующие: ощущение тревоги и страха исчезает, а уровень сопротивляемости повышается, в результате чего человек открывает «новые» свои возможности и он ощущает прилив сил и энергии.
  - Последняя стадия - истощение. Признаки тревоги и боязни возвращаются вновь, становятся необратимы.
- Эта стадия психологического стресса приводит к нервному срыву.

# ИНФОРМАЦИОННЫЙ ВЗРЫВ

- За пять предыдущих лет человечеством было произведено информации больше, чем за всю предшествующую историю. Объем информации в мире возрастает ежегодно на 30 %.
- В среднем на человека в год в мире производится  $2,5 \cdot 10^8$  байт.



«Информационный взрыв».

# ИНФОРМАЦИОННАЯ ЭКОЛОГИЯ

Информационная экология -  
— это наука, изучающая  
закономерности влияния  
информации: на  
формирование и  
функционирование  
интеллектуальных  
биосистем включая  
человека, человеческие  
сообщества и человечество  
в целом; на здоровье, как  
состояние психического,  
физического и социального  
благополучия. Задачи ИЭ:  
развитие методов  
совершенствования  
информационной среды.

/информационная гигиена/



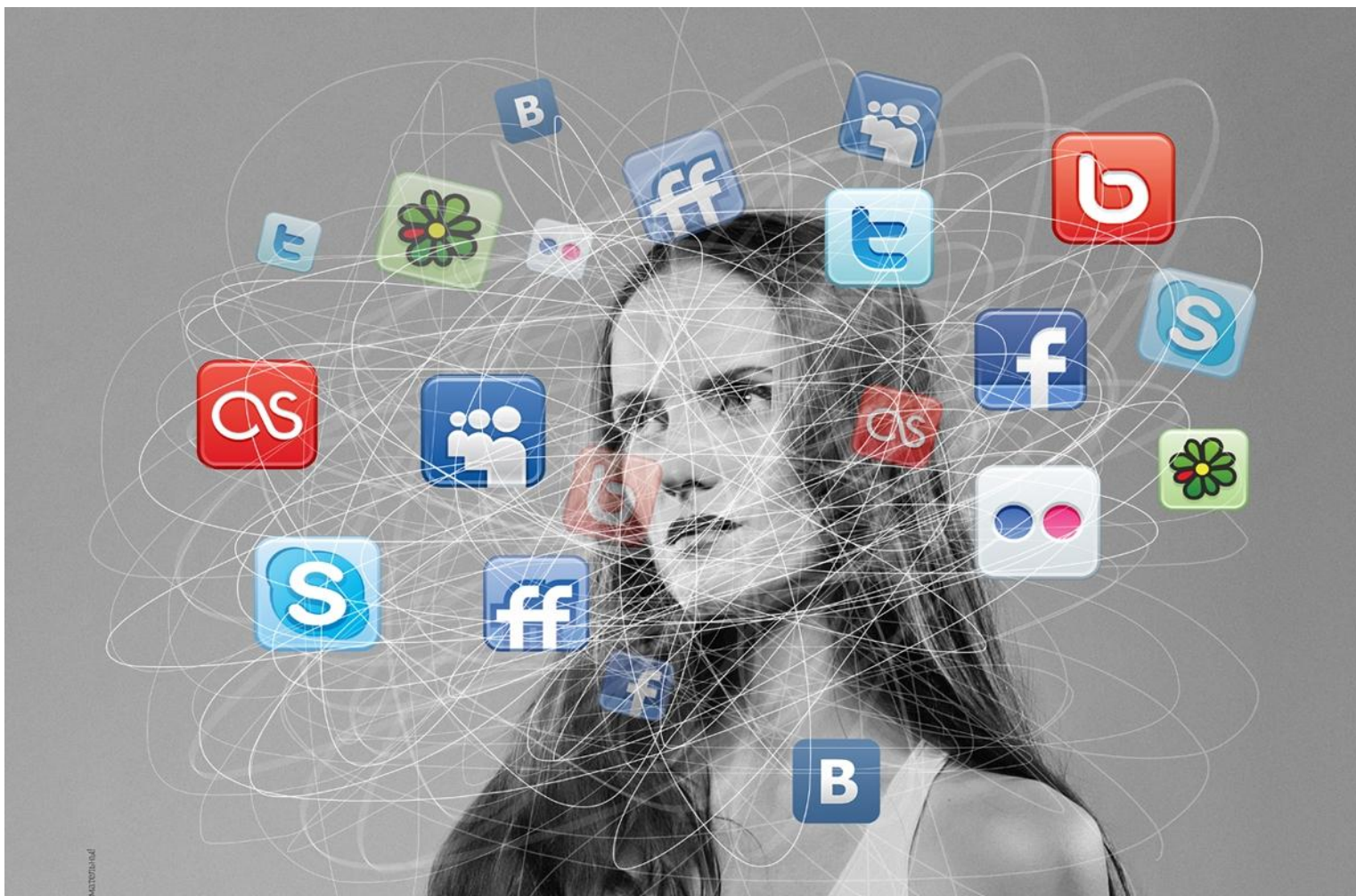
# ИНФОРМАЦИОННАЯ ПЕРЕГРУЗКА

- «Информационная перегрузка» — термин, описывающий трудности понимания проблемы и принятия решений, причиной которых является избыток информации. Понятие упоминается в книге Бертрама Гросса «Управление организацией» 1964 года, но популяризировал его Элвин Тоффлер в своем бестселлере «Шок будущего» 1970 года.





# ИНФОРМАЦИОННАЯ ПЕРЕГРУЗКА



# ИНТЕРНЕТ/ИСТОРИЯ

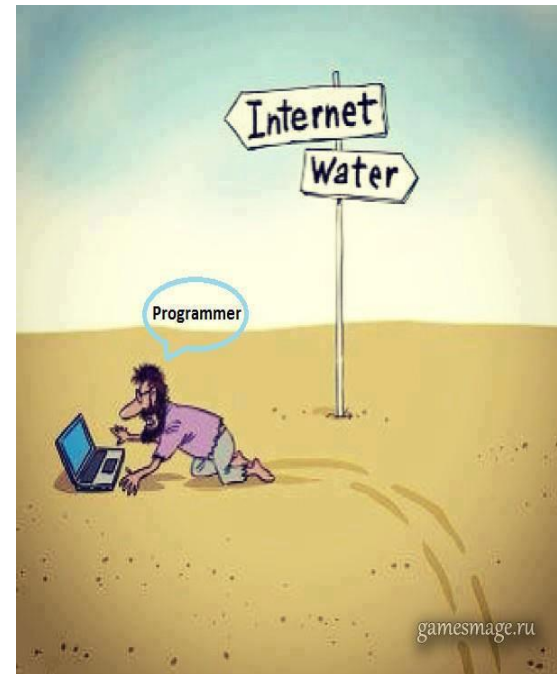
- В 1957 году в СССР запустили первый искусственный спутник. В разгар холодной войны «захват» Советским Союзом космического пространства представлял серьезную угрозу для США.
- Необходимо было ускорить темпы разработок новейших систем защиты. С этой целью в 1957 году было создано Агентство перспективных исследований Министерства обороны США - ARPA. Эту организацию интересовал вопрос, можно ли соединять расположенные в разных местах компьютеры с помощью телефонных линий. В январе 1969 года впервые была запущена система, связавшая между собой 4 компьютера в разных концах США. 1970 новая информационная сеть, ARPAnet, уже приступила к работе.
- С каждым годом ARPAnet росла и развивалась и из военной и засекреченной сети становилась все более доступной.
- В 1973 году сеть стала международной.
- В 1983 году был введен в строй новый механизм доступа к ARPAnet. Этот протокол позволял с легкостью подключаться к Интернету при помощи телефонной линии.

# ИНТЕРНЕТ/ИСТОРИЯ

- В конце 80-х годов терпению военных пришел конец, так как сеть превратилась из секретной в общедоступную. Поэтому они отделили от сети часть для своих нужд, получившую название MILNet.
- В конце 90-х годов стало возможным передавать по сети не только текстовую, но и графическую информацию и мультимедиа.

# ИСТОРИЯ ИНТЕРНЕТА В РФ:

- Одной из первых российских сетей, подключенных к Интернету, стала сеть Relcom (Релком), созданная в 1990 году на базе Российского центра «Курчатовский институт».
- Сегодня Интернет состоит из миллионов компьютеров, подключенных друг к другу при помощи самых разных каналов, от сверхбыстродействующих спутниковых магистралей передачи данных до медленных коммутируемых телефонных линий.



# ГИПЕРКОММУНИКАТИВНОСТЬ И СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ

- Гонка за количеством друзей, неразборчивость в контактах и сомнительная осведомлённость о privacy-настройках профилей как и благие намерения ведут прямым **в ад**.
- Данные OnGuard Online - 22% пользователей соцсетей от 16 до 24 лет *вообще не знают людей, с которыми они «дружат»*.
- Нет никакой гарантии, что приватная информация из профилей и «стен» не попадёт в неправильные руки.

# ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ТЕЛЕФОНА И СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ



# СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ

- Гораздо важнее отдавать отчёт, что то, *что попало в интернет останется там навсегда.*
- Завтра Вы можете сильно пожалеть о своём поведении и оставленных следах в социальных сетях.
- Это может негативно отразиться на Вашей карьере, социальном статусе и вообще представит собой благодатную почву для шантажа в будущем.

# СОВРЕМЕННЫЙ МИР ТРУДНО ПРЕДСТАВИТЬ БЕЗ ГАДЖЕТОВ:





# 7 СОВЕТОВ ПО КОМПЬЮТЕРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ:

1. Активизации брандмауэра.
2. Обновления антивирусных программ.
3. Обновления программного обеспечения.
4. Не открывайте файлы, полученные от неизвестных респондентов.
5. Принимайте необходимые меры предосторожности, пользуясь беспроводной связью.
6. Пароль защищает ваш компьютер и блокирует возможность его использования.
7. Делайте резервные копии результатов работы.

## СОВЕТ ДНЯ:

- ◎ Не тратьте свое внимание впустую.
- ◎ Поверьте, не посещая социальные сети, вы ничего не пропустите.



# КОНТРОЛЬ ЗА ЛИЧНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ

- ◎ Старайтесь как можно меньше рассказывать о себе. Особенно это касается социальных сетей.
- ◎ Везде, где вы зарегистрированы, измените свои настройки конфиденциальности. Ваш профиль должен быть виден только вашим друзьям.

# КОНТРОЛЬ ЗА ЛИЧНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ



**ДРУЖИТЕ С ТЕМИ, КОГО ЗНАЕТЕ. СОВСЕМ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДЕЛАТЬ СВОИ ФОТОГРАФИИ ОБЩЕДОСТУПНЫМИ, ОСОБЕННО ЕСЛИ ОНИ СДЕЛАНЫ ИЗ ОКНА ВАШЕГО ДОМА.**



# ИНТЕРНЕТ-ОБЩЕНИЕ

- Каков главный девиз Facebook и всех социальных сетей в принципе?
- «Неважно, что мы хотим узнать от вас, главное, что вы сами хотите рассказать о себе».



# ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

- Психологи бьют тревогу и сравнивают феномен интернет-зависимости не иначе как с пристрастием к алкоголю и наркотикам.
- При длительном и неконтролируемом нахождении в сети происходят изменения в состоянии сознания и в функционировании головного мозга. Постепенно это приводит к потере способности обучаться и глубоко мыслить.

# ОН-ЛАЙН СЕРФИНГ

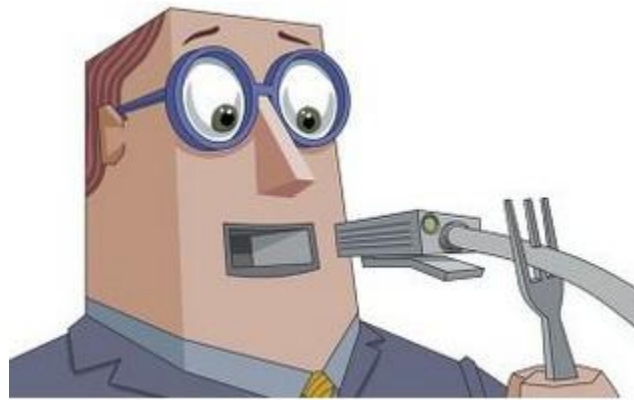




# ОН-ЛАЙН-СЕРФИНГ

- ◎ Информационная интернет-зависимость (он-лайн серфинг), - непреодолимая нужда в постоянном потоке информации, заставляет человека бесконечно путешествовать по сети.

# СИМПТОМЫ:



# СИМПТОМЫ:

- Вы ощущаете огромную радость перед каждым новым сеансом, а без доступа в интернет испытываете грусть и уныние.
- Вас за уши не оттащить от монитора, и ни под каким предлогом не выманить на улицу.
- Вы не ходите в гости, реже встречаетесь с друзьями, т.е. потихоньку теряете контакты с людьми в оффлайне.
- Вы постоянно обновляете страничку в соцсетях, часто проверяете e-mail почту, аккаунт на сайте знакомств и т.д.
- Вы теряете чувство времени. Заглянув вроде бы по делу на несколько минут, вы зависаете в сети на несколько часов и не замечаете, как стремительно пролетает время.
- Во время интернет-серфинга забываете о служебных обязанностях, учебе, домашних делах, встречах и договоренностях.
- Сайты вы посещаете не с целью найти нужную информацию, а заходите на них бесцельно и механически.
- Тратите немалые деньги на интернет, а также на обеспечение постоянного обновления, как различных компьютерных устройств, так и программного обеспечения. Еще и пытаетесь скрыть это от близких.
- На физиологическом уровне вы чувствуете последствия длительного сидения за компьютером: боль в глазах, ломота в суставах, нарушение сна и режима питания.
- Испытываете влияние информации из сети на ваше психологическое самочувствие — негативные новости или сообщения вызывают в вас бурю отрицательных эмоций, таких как ярость, печаль или тревогу.
- Замечаете, как близкие люди все чаще начинают выражать свое возмущение по поводу того, что вы слишком много времени проводите в Интернете. И это является явным **признаком интернет зависимости**.
- Самому чрезмерную увлеченность интернетом заметить бывает сложно.

# НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ:

- Не единичны случаи, когда длительная игра приводила к трагическим последствиям. Например, многочасовой онлайн-сеанс игры в World of Warcraft, в октябре 2005 года довел китайскую школьницу до истощения организма и смерти.
- А в 2011 году американская домохозяйка, увлекшись игрой в ту же Warcraft, забыла про свою трехлетнюю дочку, которая умерла от недоедания и обезвоживания.

ЗДЕСЬ И ДАЛЕЕ КАРТИНЫ САМОГО  
ИЗВЕСТНОГО В ИНТЕРНЕТЕ ХУДОЖНИКА ВАСИ  
ЛОЖКИНА



# ЛЕЧЕНИЕ:

- В некоторых странах интернет-зависимость официально признается заболеванием и ее лечение проводится порой весьма радикальными методами.
- В Китае первая клиника для лечения интернет-зависимости появилась еще в 2005 году, пациентам назначают электрошок - устройство, подающее на тело напряжение в тридцать вольт.

# ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

- В Финляндии к зависимым от интернета относятся снисходительно, даже предоставляют отсрочку от призыва в армию: *«Для подростков, днями и ночами играющих в онлайн-игры и имеющих вместо настоящих друзей только странички в фэйсбуке служба в армии может стать большим потрясением»*, — говорит один из военачальников Финляндии, Йирки Кивелы.

# СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ВЫ ТРАТИТЕ НА СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ?

**УТРО НАЧИНАЕТСЯ  
НЕ С КОФЕ.**





# ИНТЕРНЕТ- ЗАВИСИМОСТЬ/БОРЬБА С НЕЙ

- Вернитесь в реальную жизнь и забудьте о существовании интернета на несколько дней.
- Чаще выезжайте на природу, встречайтесь с друзьями, посещайте различные мероприятия, вспомните о давно забытом хобби, начните заниматься спортом, прочтите интересную книгу и т. д.



# СЕЛФИ-ЗАВИСИМОСТЬ

- ⦿ В последние несколько лет социальные сети наполнились миллионами так называемых селфи - фотографиями, на которых люди запечатлевают сами себя. В США психиатры признали зависимость от селфи одним из видов расстройства психики, а если точнее - **обсессивно-компульсивной манией**.
- ⦿ Стадии заболевания
- ⦿ 1) начальную;
- ⦿ 2) острую;
- ⦿ 3) хроническую.



# СЕЛФИ-ЗАВИСИМОСТЬ



# ПРИЧИНЫ ПРОБЛЕМ

- ◎ Люди «сбегают» в сеть от какой-то неудовлетворенности и проблем.
- ◎ Поэтому просто ограничить время в интернете будет мало, одновременно бороться надо и с причинами возникновения этих проблем.

# СОВЕТЫ:



## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ:

- ⦿ Составьте список с перечнем оснований, из-за которых вам стоит отказаться от чрезмерного использования интернета.
- ⦿ Если у вас нет в настоящий момент необходимости выйти в сеть, выключайте компьютер.
- ⦿ Не употребляйте пищу за компьютером.
- ⦿ Отключите автоматические оповещения о поступлении на почту новых писем.
- ⦿ Скопируйте в отдельный файл или распечатайте страницы, которые содержат информацию, часто вами используемую.
- ⦿ Отрегулируйте режим сна.

# INTERNATIONAL INTERNET FREE DAY ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ИНТЕРНЕТА

- Предпосылкой к появлению столь оригинальной даты стала в первую очередь проблема реального общения между людьми.
- На нее обратили свое внимание сотрудники Британского института социальных изобретений.
- 7 января 2001 года организовали в Британии мероприятие International Internet Free Day.
- Цель: призыв граждан всего мира посвятить хотя бы один день в году обычным человеческим занятиям без вмешательства высоких технологий.



# ИНТЕРНЕТ - ШАББАТ - НОВОЕ ПОПУЛЯРНОЕ ДВИЖЕНИЕ

Это время, когда Вы полностью  
отключаетесь от сети.

И не только от интернета вообще-то, но и  
телевизора, телефона и любой другой  
электроники.





Спасибо за внимание!



**НЕ ЗАБУДЬТЕ  
ПОСТАВИТЬ ЛАЙК.**