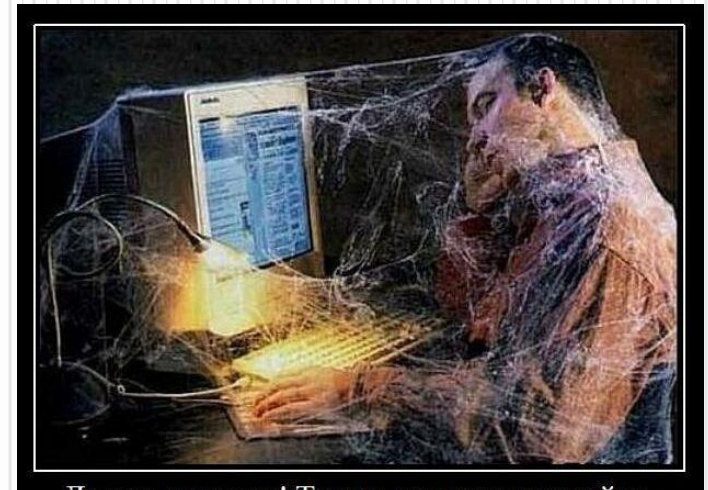
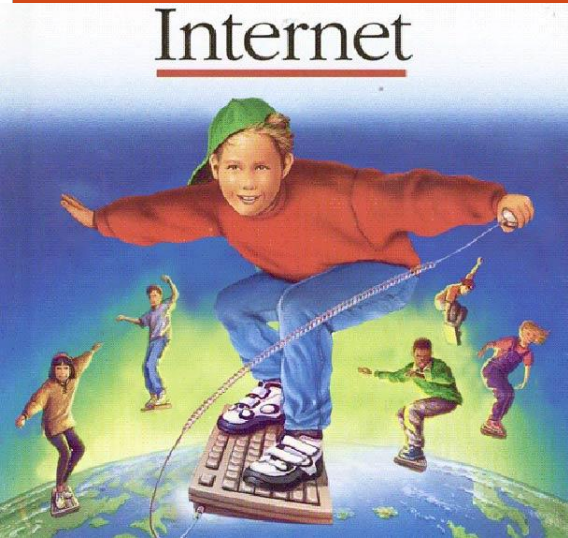


# Интернет — друг или враг?

Internet



26 ноября — Международный день  
информации

Подготовлена:  
Коваленко Е.Г.  
МБОУ СОШ №17  
г.Белая Калитва  
Ростовской области

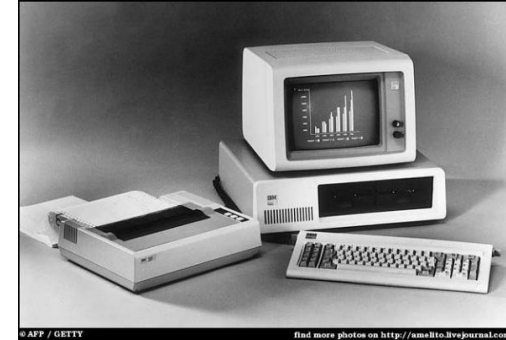
# История интернета и Компьютера

- Компьютер – это универсальное устройство для работы с информацией. К его созданию шли многие известные изобретатели и учёные. Задача компьютера – облегчить работу людей с информацией. Персональный компьютер родился в 1985 году.

- Интернет – это мировая компьютерная сеть, которая связывает компьютеры всего мира. Разработан в Америке в 1969 году. Его задача – передача информации на большие расстояния.

- Компьютер и Интернет широко применяются в жизни человека: с их помощью проектируют здания, самолёты, космические корабли, лечат людей, обучают ребят, которые не могут посещать школу по состоянию здоровья, обеспечивают работой многих людей.

**30 сентября – день интернета в России**



# определяется работой за компьютером

Работа за компьютером оказывает следующее негативное воздействие на здоровье человека:

● **Падает зрение** (поскольку глаз находится в неподвижном состоянии);

● **Расстройства нервной системы** (поскольку мониторы являются сильным источником электромагнитных полей и происходит постоянная «бомбардировка» организма человека ускоренными электронами);

● **Развитие болезней опорно-двигательного аппарата** (поскольку человек находится в одной и той же позе, то нагрузка на одни и те же мышцы, а длительная работа на клавиатуре приводит к перенапряжению суставов кисти и мышц предплечья);

● **Нарушение работы органов пищеварительного тракта и возникновение минеральной и витаминной недостаточности** (работа за компьютером нередко поглощает все внимание работающего человека и потому, такие люди часто пренебрегают нормальным питанием и работают впроголодь весь день);

● **Снижение интеллектуальных способностей человека** (поскольку отсутствует достаточное питание человека);

● **Сердечно-сосудистые заболевания и диабет.**

Таким образом, человек длительное время работающий за компьютером подвергается реальному риску сердечно-сосудистых заболеваний, различных заболеваний глаз, двигательного аппарата, органов желудочно-кишечного тракта, психических расстройств

# Правила безопасной работы за компьютером

- **Соблюдайте время работы, делайте перерывы** (*до 10 лет – 10 минут, перерыв не менее 2 часов; 11-16 лет – 20 минут, перерыв не менее 1 часа; более 16 лет – 30 минут, перерыв не менее 30 минут*).
- **Во время перерывов делайте упражнения для глаз, кистей рук, опорно-двигательного аппарата.**
- **Соблюдайте расстояние между вами и монитором** (*60-70 см. или на «вытянутую руку»*).
- **Не садитесь работать за компьютер при плохом самочувствии.**

# Человека



- Длительная работа за компьютером, часто являя **причиной хронического стресса.**
- При длительной работе за компьютером нередко развивается **умственная усталость** и **нарушение внимания.**
- **Снижение интеллектуальных способностей человека.**
- Возникновение **компьютерной зависимости.**

*Действительно, длительная работа за компьютером, работа в Интернете и компьютерные игры могут вызвать подобные психические расстройства.*

# Интернет зависимость



1) Зависимость от Интернета (сетеголизм)

2) Зависимость от компьютерных игр (кибераддикция)

**Зависимость от Интернета** - проявляется бесконечным пребыванием

человека в сети. Иногда они находятся в виртуальном мире по 12-14 часов в сутки, заводя виртуальные знакомства, скачивая музыку, общаясь в чатах.

Это неряшливые, неуравновешенные люди, которые «наплевательски» относятся к близким.

**Есть некоторые признаки сетеголика:**

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
- предвкушение следующего сеанса он-лайн;
- увеличение времени, проводимого он-лайн;
- увеличение количества денег, расходуемых он-лайн.



## Зависимость от компьютерных игр

### **Признаки компьютерной зависимости:**

- Значительное улучшение настроения от работы за компьютером.
- Нежелание оторваться от работы или игры на компьютере.
- Если Вы отрываете больного от компьютера, он испытывает раздражение, даже проявляет некоторую агрессию по отношению к вам.
- Неспособность спланировать окончание работы или игры на компьютере.
- Пренебрежение домашними делами в пользу компьютера.
- Пренебрежение личной гигиеной и сном в пользу компьютера.
- При общении с окружающими сведение любого разговора к компьютерной тематике.
- Отказ от общения с друзьями.

### **Физические отклонения у больного, страдающего компьютерной зависимостью:**

- Нарушение зрения.
- Снижение иммунитета.
- Головные боли. Боли в спине.
- Повышенная утомляемость.
- Бессонница.
- Туннельный синдром (боли в запястье).



# избежать зависимости от интернета и компьютера



Интернет не сближает  
а так же не делает ремонт и не готовит ужин

- Больше общайтесь с людьми из реального мира.
- Цените живое общение.
- Строго ограничивайте своё время работы в сети.
- Помните: даже самые хорошие эмоции в Интернете – это ненастоящие эмоции.
- Посещайте реальные мероприятия, обращайтесь внимание на реальных людей.
- Не доверяйте виртуальным людям из интернета информацию о себе.



# Компьютерные вирусы

- Компьютерный вирус – это вредоносная программа, способная размножаться и наносить вред компьютеру, в который она проникла.

## Последствия действия вирусов:

- Порча жёсткого диска.
- Удаление, порча файлов.
- Кража паролей, файлов.



## Меры защиты:

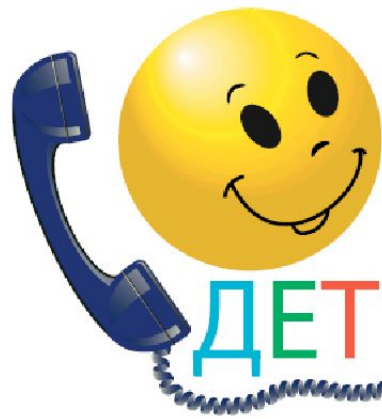
- Не открывайте, не устанавливайте незнакомые диски, файлы и папки;
- Имейте в компьютере антивирусную программу, обновляйте её;
- Проверяйте перед открытием папки и файлы на наличие вирусов;
- Не открывайте писем в электронной почте от незнакомых людей.

## ЭТИКЕТ.

- **Спрашивайте родителей обо всем незнакомом и непонятном, встретившемся процессе работы!**
- **Нельзя скачивать и открывать незнакомые файлы или файлы, присланные незнакомыми людьми!**
- **Нельзя рассказывать о себе незнакомым людям – особенно это касается личной информации, имени, фамилии, адреса, телефона и т.д.!**
- **Нельзя отправлять незнакомым людям личные фото – свои и членов семьи!**
- **Нельзя отправлять смс-сообщения на незнакомые телефонные номера!**
- **Нельзя встречаться в реальности с людьми, с которыми познакомился через Интернет!**
- **Нужно вести себя вежливо и доброжелательно, избегать грубости!**
- **Если кто-то обидел или расстроил вас, расскажите об обидчике родителям!**
- **В случае возникновения вопросов или проблем можно позвонить на бесплатную линию помощи «Дети Онлайн».**

### **ЗАКОНЫ по ЗАЩИТЕ наших ДАННЫХ:**

- **«Закон о персональных данных» - «никто не имеет право разглашать данные других людей без их согласия».**
- **Уголовный кодекс, статья 128.1 – устанавливает ответственность за клевету, то есть распространение заведомо ложных сведений, порочащих честь и достоинство другого лица или подрывающих его репутацию.**



ДЕТИ ОНЛАЙН  
8-800-250-00-15  
ЛИНИЯ ПОМОЩИ

[helpline@detionline.org](mailto:helpline@detionline.org)





1. Для положительных или отрицательных целей создавались интернет и компьютер?
2. Кто несёт ответственность за здоровье человека, работающего в интернете? Сам человек или интернет?
3. Должен ли человек соблюдать правила работы в интернете?
4. Нужен ли интернет человеку?

**«Международный день БЕЗ интернета» -  
последнее воскресенье января**



**Помните, не автомобиль нарушает  
правила дорожного движения, а  
водитель, который им управляет.**

**Безопасной вам дороги в путешествие по  
бескрайним просторам интернета!**

**Ваша судьба в ваших руках!**

**Не меняйте реальную жизнь на  
виртуальную, пусть и такую заманчивую.**

**Научитесь безопасно путешествовать по  
просторам интернета.**

**Помните, предупреждён – значит  
вооружён.**