

# Как не попасться в «сети»?

Презентация к Республиканскому уроку безопасности в сети Интернет



Подготовила: Бутыльская К.С, заведующий методическим отделом  
МУДО «ГДДЮТ ИМ.В.Г.ДЖАРТЫ»

# *Уважаемые пользователи от 0 до бесконечности!*

Интернет - это прекрасное место для общения, обучения и отдыха. По интернету происходит поиск информации, устраиваются конференции, выставки, интервью и т. д.

Однако это достижение рождает множество проблем, которые требуют незамедлительного решения. Как и наш реальный мир, всемирная паутина может быть весьма и весьма опасна.

Как не «попасть в сети»? Как понять, что достижение прогресса угрожает вашей безопасности? Ответ прост –

**СЛЕДУЙТЕ ПРАВИЛАМ  
БЕЗОПАСНОСТИ!**

# ДЕТКИ В СЕТКЕ...



# ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

Признаки :

- сидишь за компьютером больше 1 часа в день;
- не хочешь отрываться от компьютера;
- включаешь компьютер раньше, чем умоешься;
- лучше поиграешь, чем поешь;
- плохо спишь и не высыпaeшься;
- удобней общаться в сети, чем в жизни;
- ругаешься с родителями, когда нужно выключить компьютер и помочь по дому, сделать уроки;
- готов солгать, чтобы посидеть за компьютером подольше;
- готов тратить деньги на бонусы в играх.



Ограничь пользование интернетом, живи реальной жизнью!

# **ПРАВИЛА ШКОЛЬНИКОВ В ИНТЕРНЕТЕ**



- 1. Нормы поведения и нравственные принципы одинаковы как в виртуальном, так и в реальном мире.
- 2. Незаконное копирование продуктов труда других людей (музыки, игр, программ и т.д) считается плагиатом (умышленное присвоение авторства чужого произведения).
- 3. Не верьте всему, что вы видите или читаете в интернете. При наличии сомнений в правдивости какой-то информации следует обратиться за советом к взрослым.
- 4. Нельзя сообщать другим пользователям интернета свою личную информацию (адрес, номер телефона, номер школы, любимые места для игр и т.д.).
- 5. Если вы общаетесь в чатах, пользуетесь программами мгновенной передачи сообщений, играете в сетевые игры, занимаетесь в интернете чем-то, что требует указания идентификационного имени пользователя, тогда выберите это имя вместе со взрослыми, чтобы убедиться, что оно не содержит никакой личной информации.
- 6. Интернет-друзья могут на самом деле быть не теми, за кого они себя выдают, поэтому вы не должны встречаться с интернет-друзьями лично.
- 7. Нельзя открывать файлы, присланные от неизвестных вам людей. Эти файлы могут содержать вирусы или фото/видео с нежелательным содержанием.
- 8. Научитесь доверять интуиции. Если что-нибудь в интернете будет вызывать у вас психологический дискомфорт, поделитесь своими впечатлениями со взрослыми.

# Основные правила для школьников младших классов



1. Всегда спрашивайте родителей о незнакомых вещах в интернете. Они расскажут, что безопасно делать, а что нет.
2. Прежде чем начать дружить с кем-то в интернете, спросите у родителей как безопасно общаться.
3. Никогда не рассказывайте о себе незнакомым людям. Где вы живете, в какой школе учитесь, номер телефона должны знать только ваши друзья и семья.
4. Не отправляйте фотографии людям, которых вы не знаете. Не надо чтобы незнакомые люди видели ваши личные фотографии.
5. Не встречайтесь без родителей с людьми из интернета вживую. В интернете многие люди рассказывают о себе неправду.
6. Общаясь в интернете, будьте дружелюбны с другими. Не пишите грубых слов, читать грубости так же неприятно, как и слышать. Вы можете нечаянно обидеть человека.
7. Если вас кто-то расстроил или обидел, обязательно расскажите родителям.

# Основные правила для

## школьников **средних** классов



1. При регистрации на сайтах старайтесь не указывать личную информацию, т.к. она может быть доступна незнакомым людям. Также не рекомендуется размещать свою фотографию, давая тем самым представление о том, как вы выглядите посторонним людям.
2. Используйте веб-камеру только при общении с друзьями. Проследите, чтобы посторонние люди не имели возможности видеть вас во время разговора, т.к. он может быть записан.
3. Нежелательные письма от незнакомых людей называются «спам». Если вы получили такое письмо, не отвечайте на него. В случае, если вы ответите на подобное письмо, отправитель будет знать, что вы пользуетесь своим электронным почтовым ящиком и будет продолжать посылать вам спам.
4. Если вам пришло сообщение с незнакомого адреса, его лучше не открывать. Подобные письма могут содержать вирусы.
5. Если вам приходят письма с неприятным и оскорбляющим вас содержанием, если кто-то ведет себя в вашем отношении неподобающим образом, сообщите об этом.
6. Если вас кто-то расстроил или обидел, расскажите все взрослому

# Основные правила для школьников старших классов



1. Нежелательно размещать персональную информацию в интернете.
2. Персональная информация — это номер вашего мобильного телефона, адрес электронной почты, домашний адрес и личные фотографии.
3. Если вы публикуете фото или видео в интернете — каждый может посмотреть их.
4. Не отвечайте на спам (нежелательную электронную почту).
5. Не открывайте файлы, которые прислали неизвестные Вам люди. Вы не можете знать, что на самом деле содержат эти файлы – в них могут быть вирусы или фото/видео с «агрессивным» содержанием.
6. Не добавляйте незнакомых людей в свой контакт лист в IM (ICQ, MSN messenger и т. д.)
7. Помните, что виртуальные знакомые могут быть не теми, за кого себя выдают.

# Ситуация №1

Девочке одноклассник часто присылает грубые сообщения, которые содержат ненормативную лексику. После прочтения она сильно огорчается, не может ответить обидчику.

Как поступить девочке?

# Ситуация №2

К восьмикласснику просится в  
дружья человек с ником -  
[joker crazy men](#)

Стоит ли ему добавить его в список  
друзей?

## Ситуация №3

После разрыва со своим парнем девушка была неприятно удивлена, тем что ее личные фотографии обсуждаются в группе в контакте.

Как поступить девушке?

# **РОДИТЕЛИ!**

## **БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!**

Ребенок может получить предложение о вступлении в секту самоубийц или просматривать видео, способное нанести его еще не сформировавшейся психике серьезный вред. Отрицательное воздействие могут нанести следующие интернет-ресурсы:

- Порнографические сайты;
- Сайты, занимающиеся пропагандой войн и насилия;
- Сайты, пропагандирующие разнообразные секты;
- Сайты, пропагандирующие фашизм и экстремизм;
- Реклама алкоголя и курения, пропагандирование наркотиков;
- Сайты, занимающиеся разжиганием межнациональной и религиозной розни;
- Сайты, занимающиеся пропагандой молодежных депрессивных течений;
- Игровые сайты;
- Сайты, рекламирующие занятие проституцией и многие другие ресурсы.

# Компьютерная зависимость

**Сетеголизм – форма зависимости от самого интернета.**

Кто такой сетеголик? Это человек, не представляющий себя без выхода в Сеть. В виртуальных мирах он проводит от 10 до 14 (а то и больше) часов в сутки. Чем заниматься в интернете – для них значения не имеет. Соцсети, чаты, музыка, знакомства – одно перетекает в другое. Такие люди обычно неряшливы, эмоционально неустойчивы.

**Кибераддикция – форма зависимости от игр на компьютере.**

Ее можно, в свою очередь, разделить на два вида: ролевые и неролевые игры. В первом случае человек полностью отрывается от реальности, во втором целью является набор очков, азарт, выигрыш.



# Девять признаков «экранный болезни»

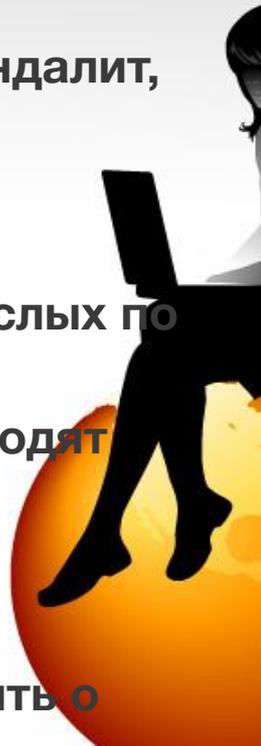


- **Отсутствие контроля:** ребенку не удастся надолго оторваться от экрана по собственной инициативе.
- **Потеря интереса:** ребенку по-настоящему интересно только то, что происходит на экране.
- **Озабоченность:** ребенок думает только о том, что происходило на экране (игры, фильмы, мультфильмы) как в 1 год, так и в более позднем возрасте.
- **Психологические последствия:** ребенок мало общается с семьей и друзьями, его не интересует внешний мир.
- **Генерация проблем:** поведение ребенка начинает вызывать явные проблемы в жизнедеятельности.
- **Изъятие:** ребенок тяжело переносит запрет пользоваться телевизором\смартфоном\компьютером.
- **Привыкание:** ребенок все больше и больше времени проводит перед экраном. Это самый тревожный сигнал.
- **Обман:** ребенок тайком смотрит телевизор, играет в игры на смартфоне или компьютере.
- **Отдушина:** единственное, что спасает ребенка от плохого настроения или проблем – пребывание перед экраном.

# Тест для диагностики интернет зависимости и ее признаков

- Ежедневно много времени уделяет компьютеру (более шести часов в неделю);
- Теряет контроль над временем, когда садится за компьютер;
- Не прекращает виртуального общения, пока не завершит игру или общение;
- Питается возле монитора, не обращает внимания на гигиену;
- Отвергает утверждение взрослых, что слишком много времени находится за компьютером;
- Неадекватно реагирует на просьбу выключить компьютер (скандалит, плачет, обижается);
- Очень гордится достижениями в играх и заявляет о них всем окружающим;
- Не занимается уроками, пропуская мимо ушей замечания взрослых по поводу школьных обязанностей;
- Сильно раздражается и даже впадает в истерику, когда происходят неполадки с компьютером;
- В отсутствии дома взрослых, все время проводит в интернете.

При положительных ответах на пять вопросов теста можно говорить о



# Чем же конкретно опасен компьютер для ребенка? Мнение специалистов...

- **Излучение электромагнитных волн.** Для детей вред излучения вдвойне опаснее – в «перспективе» любимый ноутбук может аукнуться эндокринными заболеваниями, нарушениями в работе мозга, постепенным снижением иммунитета и даже онкологией.
- **Психическое перенапряжение.** Обратите внимание на свое чадо в момент его полного погружения в виртуальный мир – ребенок никого не слышит и не видит, обо всем забывает, напряжен до предела. Психика ребенка в этот момент подвергается сильному стрессу.
- **Духовный вред.** Ребенок – это «пластилин», из которого лепится человек соответственно той информации, которую малыш впитывает. Безнравственность, выползающая из интернета, крепко обосновывается в сознании ребенка.
- **Зависимость от интернета и компьютерных игр вытесняет потребность в чтении книг.** Падает уровень образованности, грамотности, кругозор ограничен играми, форумами, соцсетями и сокращенными версиями книг из школьной программы.

# Чем же конкретно опасен компьютер для ребенка? Мнение специалистов...

- **Теряется потребность в общении.** Реальный мир уходит на задний план.
- **При замене реального мира на виртуальный ребенок теряет способность общаться с людьми.** В Сети он уверенный в себе «герой», а в реальности не может связать и двух слов, держится обособленно, не способен наладить контакт со сверстниками.
- **Катастрофически быстро портится зрение.** Даже при хорошем дорогом мониторе. Сначала боль в глазах и краснота, потом снижение зрения, двоение в глазах, синдром сухого глаза и более серьезные заболевания глаз.
- **Малоподвижный образ жизни отражается на неокрепшем позвоночнике и мышцах.** Мышцы ослабевают, становятся вялыми. Позвоночник искривляется – появляется сутулость, сколиоз, а за ним и остеохондроз.
- **Повышается утомляемость, растет раздражительность и агрессивность, снижается сопротивляемость организма заболеваниям.**

# **Чем же конкретно опасен компьютер для ребенка? Мнение специалистов...**

- **Появляются головные боли, нарушается сон, головокружение и потемнение в глазах становятся чуть ли не нормой из-за своей частоты.**
- **Возникают проблемы с сосудами.** Что особенно чревато последствиями для детей с ВСД.
- **Перенапряжение шейного отдела позвоночника приводит к плохому кровоснабжению мозга и его кислородному голоданию.** Как следствие – мигрени, апатия, рассеянность, полубморочные состояния и пр.
- **Образ жизни ребенка, постоянно просиживающего за компьютером, изменить впоследствии будет очень сложно.** Не только спорт – даже обычная прогулка на свежем воздухе, необходимая юному организму, отвергается в угоду мировой паутины. Снижается аппетит, замедляется рост, возникают проблемы с массой тела.

# **Основные средства профилактики и исправления аддиктивного поведения**

- **Пример авторитетных взрослых**

Родители должны понимать, что для ребёнка важен их пример и авторитет. Поэтому целесообразно изменить образ жизни семьи так, чтобы в нем не было места интернет зависимости.

- **Профилактика зависимости**

Малышей лучше не привлекать к компьютерным играм вообще. Полезнее будет заполнить их досуга играми по возрасту: подвижными, сюжетными, настольными

В дошкольном возрасте, разрешая ребенку поиграть вместе с родителем в компьютерную игру, четко обговорить с ним время пользования интернетом (до 20 минут) и ни в коем случае не менять это условие. Тогда у ребенка закрепляется грамотное «компьютерное» поведение. \_Специалисты не рекомендуют располагать компьютер в детской комнате..

# Основные средства профилактики и исправления аддиктивного поведения

## Приучение к правильному пользованию интернетом

При переходе в школу приучать ребенка пользоваться интернетом только в случае необходимости, например, найти важную статью для уроков, узнать расписание кружков.

На первых порах организовать совместное пользование компьютером, объясняя школьнику, как важно дозировать время пребывания в интернете.

С малолетства приучать ребенка относиться к гаджетам как к необходимым и полезным помощникам, но не главным вещам в жизни, например, чтобы приобрести новые знания, срочно связаться с кем-то удаленно, получить новую информацию о курсах, освоить необходимые навыки в каком-либо деле.

## Общение с подростком - важное средство в борьбе с зависимостью

С подростком обязательно искать общий язык, чтобы совместно обсуждать его пребывание в социальных сетях. Искренне интересоваться его интернет увлечениями, общением на сайтах.

Обязательно организовывать так досуг школьника, чтобы у него не было времени и возможности надолго уходить в виртуальное пространство. В этом могут помочь семейные увлечения театром, туризмом, путешествиями.

# **Уважаемые родители!**

*Следует серьезно отнестись к такой важной проблеме, как зависимость от интернета. Не оставляйте своего ребенка один на один с виртуальной паутиной. Если такая проблема уже возникла в вашей семье, приложите все усилия, чтобы помочь подростку вернуться к реальной жизни. Не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам.*

# Педагоги, держите себя в руках!!!

## Советы эксперта

### 1. Помните, что в соцсетях вы разговариваете с людьми.

Имеется в виду, что в интернет-переписке следует руководствоваться принципом: «Сказал ли бы я то же самое человеку в лицо?» Если да, то все в порядке, можно писать.

### 2. Придерживайтесь тех же стандартов поведения, что и в реальной жизни.

### 3. Помните, где находитесь, — в киберпространстве.

Если в социальных сетях учитель «дружит» со своими учениками, то следует в настройках убрать возможность просматривать список друзей на странице другим пользователям.

### 4. Уважайте время и возможности других.

То есть размещать следует только ту информацию, которая имеет некую значимость.

### 5. Сохраняйте лицо.

Желательно как минимум не ругаться и не выкладывать сомнительных фото. Как максимум — не лезть ничего, что может навредить репутации.



# *Педагоги, держите себя в руках!!!*

## *Советы эксперта*

**6. Помогайте другим там, где вы можете это делать.**

**7. Старайтесь не ввязываться в публичные конфликты.**

Речь о троллинге. Не пытайтесь переспорить тролля. Как правило, ничего хорошего из этого не выходит. И помните, что вы можете неправильно считать с экрана эмоции и интонации других людей, как и другие люди могут ошибаться в ваших. Результат — недоразумение и конфликт на пустом месте.

**8. Уважайте право на частную переписку.**

Выкладывать частные переписки в общий доступ — очень и очень плохой тон.

**9 Не злоупотребляйте своими возможностями.**

Учителю обычно известно достаточно много об учениках и их семьях.

Личная информация учеников должна оставаться конфиденциальной.

**10. Учитесь прощать другим их ошибки.**

# Важно соблюдать одно правило:

Образ педагога в реальной жизни должен соответствовать образу педагога в социальных сетях.

Если это правило выполняется, то не только повышается уровень доверия к учителю, но и возрастает его влияние на ребенка.



# *Спросят именно с ВАС!!!*

Когда учитель добавляет учеников в друзья, это автоматически означает, что учительская деятельность продолжается и в интернете.

Если выйдя за порог школы, можно переключиться на какую-то иную социальную роль, то в интернете это сделать невозможно. Информация, размещенная в соцсетях, доступна всем пользователям на протяжении 24 часов в сутки!!!



**Желаем безопасного  
освоения просторов  
интернета  
всем пользователям!!!**