

Опасности виртуального мира

Сейчас без Интернета мало кто обходится. Это верно. Многие взрослые люди работают во «всемирной паутине». Но даже они соблюдают ряд правил, которые мы предлагаем тебе прочитать и следовать им.



Правила поведения в Интернете

1. Запомни: Интернет – это, прежде всего, большой «энциклопедический» словарь для поиска интересной и полезной информации. Информацию лучше искать, используя известные поисковики (yandex.ru, google.ru).
2. Общайся на сайтах и форумах своего возраста.
3. Если ты находишься не на детских и юношеских сайтах, форумах, блогах (например, на тематическом сайте *«Заметки путешественника»* или в социальных сетях odnoklassniki.com, в vk.com), то необходимы дополнительные меры предосторожности. А именно:
 - не пиши на сайтах о себе то, что позволит понять – что ты еще ребенок;
 - на персональных страницах, если того требует сайт, не размещай как аватар свою фотографию. Используй либо картинки или нарисованный тобой аватар;
 - если ты загружаешь свои фотографии, то ограничивай их доступ – только для тех, кто является для тебя близким;
 - в Интернете и в социальных сетях поддерживай дружбу только с реально знакомыми тебе людьми.
4. Если при общении в онлайн-чате, онлайн-конференции или иной переписке к тебе поступает запрос на добавление от незнакомого человека, не принимай заявку.
5. Если в момент нахождения в сети Интернет, в чате, в «аське» или на любом другом ресурсе, где у тебя есть своя страничка или учетная запись, приходит сообщение от незнакомого человека с угрозой, неприятными вопросами или предложением о встрече в реальной жизни, ни в коем случае не отвечай на это письмо и сразу расскажи о нем своим родителям или близкому тебе взрослому!!!

Опасности «всемирной паутины»



1. Мошенничество и розыгрыши. Это может быть везде! На любом сайте или на твою персональную страницу может прийти сообщение, что ты выиграл какой-то приз. Тебе могут предложить отправить sms или перейти по ссылке. Не верь этому! Не переходи по ссылкам и не отправляй sms со своего телефона. Стоимость одной такой sms может быть

достаточно большой: не меньше 250 руб. Получив доступ к твоему номеру, мошенники под видом разнообразных акций могут снимать с твоего телефона любые суммы.

2. Люди с преступными наклонностями. Общаясь в чатах, ты познакомишься с разными людьми. Запомни: люди в Интернете отличны от реальных. За безобидным «ником» (например, Дональд Дак) могут скрываться опасные преступники. Вступая в онлайн-общение, помни, что, рассказывая о себе что-либо, ты можешь попасть в опасную ситуацию в реальной жизни. Очень часто злоумышленники притворяются добрыми, заботливыми и сочувствуют твоим проблемам, но постепенно в ходе беседы с тобой будут предлагать тебе посетить ту или иную станицу или встретиться в реальной жизни. Будь осторожен и не поддавайся на уговоры! Если подобные предложения повторяются и поступают угрозы в твой адрес, во-первых, расскажи об этом взрослым, а во-вторых, оборви связь и заблокируй того, кто нападает на тебя.

3. Азартные игры в Интернете. Главное отличие обычного игрового сайта от сайта с азартной игрой состоит в том, что на сайте с обычной игрой не тратятся реальные деньги (и не предлагается это делать). В обычной игре начисляются игровые фишки или баллы, в азартной игре предлагается сыграть на деньги, внесенные в приложение и переведенные в игровую валюту, для того чтобы получить тот или иной игровой трофей или ресурс.

4. Взлом персональных данных и страниц. Регистрируясь и пользуясь различными интернет-ресурсами и интернет-журналами, в целях своей безопасности в настройках к персональной странице используй функцию ограничения доступа к своей персональной информации. Если произошел взлом твоей странички или аккаунта, незамедлительно поменяй пароль.

5. **Заражение компьютера вредоносными программами.** Вредоносные программы – это так называемые вирусы, «черви», «троянские кони», т.е. компьютерные программы, которые могут нанести вред твоему компьютеру и хранящимся в нем данным (фотографиям, документам и учебным материалам). Защитить себя ты можешь! Попроси взрослых (или сделай это сам) установить максимальный уровень безопасности в установленной на твоём компьютере антивирусной программе.

6. **Развитие психологической зависимости от компьютера и Интернета.** Это серьезная опасность для твоей жизни и твоего развития. Но, как и любое заболевание, ее можно предотвратить. Сначала ознакомимся с признаками компьютерной и Интернет-зависимости.

Признаки компьютерной и интернет-зависимости

1. **Человек не желает отвлечься от компьютера или игры** для общения с другими людьми и (или) иной работы. Когда его отвлекают, очень сильно злится и раздражается.

2. Человек **не может спланировать точное время** окончания сеанса работы или игры за компьютером.

3. Страдающий компьютерной или интернет-зависимостью игнорирует реальные события и обстоятельства жизни. **Он забывает о договоренностях с другими людьми, своих обязанностях в учебе, работе и домашних делах.**

4. **Не заботится о своем здоровье.** Пренебрегает сном и гигиеной в пользу большего количества времени, проведенного за компьютером и в Интернете.

5. Не уделяет должного внимания своему питанию. Частое употребление фастфуда. Продукты питания случайны и однообразны. Злоупотребляет кофе, энергетиками и другими стимулирующими напитками.

6. Человек испытывает ощущение радости, веселья, у него хорошее настроение только при работе с компьютером.

7. Человек готов общаться и обсуждать со всеми другими людьми только вопросы, связанные с компьютером и Интернетом.

8. Человек тратит очень много денег на поддержание и постоянное обновление как программного обеспечения (в т.ч. игр), так и устройств компьютера.



Как проверить, зависим ли ты? Во-первых, проверь, проявляются ли у тебя вышеперечисленные признаки. А во-вторых, можно пройти тесты на компьютерную и интернет-зависимость, обратившись к психологу школы.

Шаги по преодолению зависимости

1. Планируй свою работу в Интернете и за компьютером. Распределяй то, что тебе необходимо сделать и найти в Сети по часам.

2. Правило «40 минут». Работая на компьютере каждые 40 минут, делай перерыв на 15–20 минут. В это время ты можешь сделать что-то другое, к примеру что-либо по дому, перекусить, сделать гимнастическую разминку.

3. Хобби. Обязательной найди интересное занятие, которое не связано ни с компьютером, ни с Интернетом.

4. Соблюдай режим дня. Планируй день так, чтобы в нем было место и учебе и отдыху, при этом не забывая про 1,5-часовую прогулку.

5. Общайся больше с друзьями в реале. Если твои друзья пришли к тебе в гости и вы хотите поиграть, то попробуйте любую понравившуюся настольную игру.



Контакты помощи

Детский телефон доверия **8-800-2000-122**

«Единый телефон доверия» МЧС Псковской области **(8112) 79-99-99**