

# Как не попасться в «сети»?



# *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

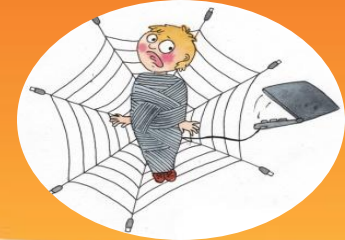
Признаки :

- 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;
- ругaeшься 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.

# 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.


# 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.



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