

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО
СОЮЗА ЕФИМА АФНАСЬЕВИЧА ЖДАНОВА» Г. КОЛПАШЕВО**

*Утверждено приказом директора МАОУ «СОШ № 4 им. Е.А. Жданова»
г. Колпашево
от 31.08.2022 № 404*



Программа

обучения детей и подростков правилам безопасного поведения
в Интернет-пространстве, профилактики Интернет-зависимости,
предупреждения рисков вовлечения в противоправную
деятельность

МАОУ «СОШ № 4 им. Е.А. Жданова» г. Колпашево

2022-2027 год

Составитель:
Л.И. Голдобина
заместитель директора по ВР

Программа разработана с учетом требований нормативно-правовых документов:

- Указ Президента РФ «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы»;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию" и от 29.06.2013 года № 135-ФЗ «О внесении изменений в статью 5 Федерального закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»
- «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» СанПин 2.4.2.2821-10

Пояснительная записка

Потребность в безопасности свойственна всем людям. Человек во все времена стремился защититься от опасностей, угрожающих его жизни, здоровью. Постепенно характер угроз менялся, увеличивалось количество субъектов безопасности, усложнялись ее уровни.

«Безопасность» - общенаучное понятие. Отдельным предметом исследования стала информационно-психологическая безопасность личности. Это связано с трансформацией информационно-коммуникационного пространства в конце XX- начале XXI века которая сопровождается значительным повышением роли информации в мире, изменением форм и методов ее распространения, потребления и взаимообмена, увеличением его объемов.

Сфера коммуникаций чрезвычайно изменилась и усложнилась, что первоначально было связано с появлением телевидения, но сейчас главная роль принадлежит глобальным информационно-коммуникационным сетям. С появлением Интернета мир общения людей заметно изменился на всех уровнях: от глобального до индивидуального, от экономического до духовного, от организованного до стихийного:

- увеличивается количество субъектов коммуникаций, которые производят, распространяют и потребляют информацию, среди них политические партии и движения, экономические факторы, социальные группы, инициаторы сдвигов в области духовной жизни и культуры. В настоящее время агентами коммуникационной связи становятся группы, объединения, добровольные организации, которых не знала предшествующая жизнь общества;

- усложняются средства и приемы коммуникационного воздействия;

- изменяется механизм реализации коммуникационных связей. Наряду с традиционными каналами связи увеличивается значение виртуальных каналов, которые приводят к неожиданным и не всегда положительным результатам с точки зрения общественных потребностей, нравственного здоровья людей;

- в межличностное общение людей мощно включились различные формы связи и новые форматы общения;

- достижения человеческой мысли используются в интересах отдельных своекорыстных групп. Общественным сознанием открыто манипулируют, пропагандируют низкопробные вкусы, насилие, гламурный гедонизм, ущербные наклонности бандитов, половых извращенцев.

Результаты влияния этих процессов на здоровье ребенка, в том числе на его духовную жизнь, нравственность, непредсказуемы. С одной стороны, постоянно увеличиваются возможности для творческой и интересной жизни, с другой – информационные потоки так огромны. Что ребенок не всегда не всегда успевает обработать и запомнить даже полезную информацию. Дети и подростки могут легко найти и создать уникальную среду для виртуального общения и так же легко стать жертвами манипуляторов, подвергаться разного рода насилию. Информационные перегрузки приводят многих людей, в том числе и несовершеннолетних, к стрессам, депрессиям.

Необходимо обеспечить информационно-психологическую безопасность личности. Поскольку дети наименее всего способны избегать рисков, важно не только обеспечить для них защиту со стороны взрослых, но и научить жить в современном мире, самостоятельно заботиться о собственной безопасности.

В российских общеобразовательных учреждениях необходимо уделить особое внимание информационно-психологической безопасности учащихся. В основном это это проблемы защиты образовательных учреждений от противоправных посягательств, в том числе террористической направленности, поддержания общественного порядка, предупреждения преступлений и административных правонарушений в учебном заведении, повышения устойчивости в авариях техногенного и природного характера.

Обеспечение государством информационной безопасности детей, защита их физического, умственного и нравственного развития во всех аудиовизуальных медиа-услугах и электронных СМИ – требование международного права (Рекомендации Европейского Парламента и Совета ЕС от 20.12.2006 о защите несовершеннолетних и человеческого достоинства в Интернете, Решение Европейского парламента и Совета № 276/1999/ЕС о принятии долгосрочной плана действий Сообщества по содействию безопасному использованию Интернета посредством борьбы с незаконным и вредоносного содержимого в рамках глобальных сетей).

Согласно российскому законодательству информационная безопасность детей – это состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией, в том числе распространяемой в сети Интернет, вреда их здоровью, физическому, психическому, духовному и нравственному развитию (Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию"). Преодолеть нежелательное воздействие компьютера возможно только совместными усилиями учителей, родителей и самих школьников.

Данная программа рассчитана на период с 2022 по 2027 год.

Работа с обучающимися должна вестись в зависимости от возрастных особенностей: начальное звено (2-4 класс), среднее (5-9 класс) и старшее (10-11 класс). На каждом этапе необходимы специальные формы и методы обучения в соответствии с возрастными особенностями.

Для организации безопасного доступа к сети Интернет в МАОУ «СОШ № 4 им. Е.А. Жданова» г. Колпашево созданы следующие условия:

1. В школе разработаны и утверждены:

1. Режим работы кабинета информатики (кабинет, имеющий точку соединения с сетью Интернет).

2. Порядок действий для сотрудников образовательного учреждения при осуществлении контроля за использованием учащимися сети Интернет.

3. Правила использования сети Интернет в образовательном учреждении.

4. Инструкция для сотрудников школы по безопасной работе в сети Интернет.

5. Инструкция для сотрудников о порядке действий при осуществлении контроля за использованием учащимися муниципального общеобразовательного учреждения сети Интернет.

6. Циклограмма размещения и обновления информации на сайте общеобразовательной организации на 2022/ 2027 учебный год.

7. Регламент работы по обеспечению антивирусной безопасности компьютеров.

8. Правила использования электронной почты в образовательном учреждении

9. Циклограмма размещения и обновления информации на сайте общеобразовательной организации на 2022/ 2027 учебный год.

10. Положение об официальном сайте.

11. Порядок доступа педагогических работников к информационно-телекоммуникационным сетям и базам данных, учебным и методическим материалам, музейным фондам, материально-техническим средствам обеспечения образовательной деятельности.

12. Регламент работы педагогов и учащихся в сети интернет

2. Контроль использования учащимися сети Интернет осуществляется с помощью программно-технических средств (Контент фильтрация, Антивирусные программы с установкой фильтров) и визуального контроля. Ведется следующая документация:

2.1. Составляются уведомления об установке программ контентной фильтрации в общеобразовательном учреждении.

2.2. Проводится проверка контентной фильтрации в муниципальном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 4 им. Е.А. Жданова», на основании проверки составляется акт.

1. Нормативно-правовая база

Программа разработана с учетом требований законов РФ:

1. «Об образовании в Российской Федерации», Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
3. «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» СанПин 2.4.2.2821-10.

Цели, задачи, основные мероприятия реализации программы

Цель: обеспечение информационной безопасности участников образовательного процесса в МАОУ «СОШ № 4 им. Е.А. Жданова» г. Колпашево при обучении, организации внеучебной деятельности и свободном использовании современных информационно-коммуникационных технологий (в частности сети Интернет).

Задачи:

- 1) формирование и расширение компетентностей работников образования в области медиабезопасного поведения детей и подростков;
- 2) формирования информационной культуры как фактора обеспечения информационной безопасности;
- 3) изучение с нормативно-правовых документов по вопросам защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию;
- 4) формирование знаний в области безопасности детей использующих Интернет;
- 5) организации просветительской работы с родителями и общественностью.

Формы проведения мероприятий в ходе реализации программы:

медиауроки, тематические недели, дни, семинары, конкурсы, мониторинги, беседы, классные часы, практикумы, тренинги, конференции, родительские собрания и др.

Опасности, которые ждут школьника в сети Интернет (некоторые):

- суицид-сайты, на которых дети получают информацию о «способах» расстаться с жизнью;
- сайты-форумы потенциальных самоубийц;
- наркосайты. Интернет пестрит новостями о "пользе" употребления марихуаны, рецептами и советами изготовления "зелья";
- сайты, разжигающие национальную рознь и расовое неприятие: экстремизм, национализм, фашизм;
- сайты порнографической направленности;
- сайты знакомств. Виртуальное общение разрушает способность к общению реальному, "убивает" коммуникативные навыки подростка;
- секты. Виртуальный собеседник не схватит за руку, но ему вполне по силам "проникнуть в мысли" и повлиять на взгляды на мир.

Это не полный список угроз сети Интернет. Любой школьник может попасть на такие сайты случайно: кликнув по всплывшему баннеру или перейдя по ссылке. Есть дети, которые ищут подобную информацию специально, и естественно, находят. Кроме этого, появились психологические отклонения, такие как компьютерная и Интернет-зависимость, игромания (зависимость от компьютерных игр). Для преодоления негативного воздействия сети Интернет на детей, в образовательном учреждении проводится целенаправленная воспитательная работа учителей совместно с родителями. Выработана единая стратегия безопасности совместными усилиями педагогических работников, родителей и обучающихся.

Обучение педагогических работников проводится в форме семинаров, мастер – классов, круглых столов, в рамках которых рассматриваются проблемы информационной безопасности личности в сети Интернет, нежелательный контент и меры борьбы с ним, виды и формы информационно - психологического воздействия и методы защиты от него, правила и нормы сетевого этикета, причины возникновения девиантной формы поведения детей и методы работы по их профилактике и устранению.

Необходимая информация находится на сайтах:

«Школьный сектор. Права и дети в Интернете» <http://schoolsectorp.wordpress.com> ,

«Безопасность» <http://sos-ru.info>,

«Безопасный Интернет» <http://www.saferinternet.ru> и т.д.

Работа с обучающимися ведется в зависимости от возрастных особенностей - начальное звено (2-4 класс). На данном этапе осуществляются специальные формы и методы обучения в соответствии с возрастными особенностями. Формирование навыков информационной

безопасности и культуры осуществляется не только на уроках информатики, но и на других предметах, а также и во внеурочной деятельности.

Полезно создать в школе «Совет по Интернет – безопасности», в рамках которого обучающиеся будут изучать и создавать проекты по данной тематике, проводить доклады и заседания, что позволит воспитать в школьниках не только культуру общения в сети, но и привить нравственность, ответственность за использование и передачу информации.

Достичь высоких результатов в воспитании невозможно без привлечения родителей. Очень часто родители не понимают и недооценивают угрозы, которым подвергается школьник, находящийся в сети Интернет. Некоторые из них считают, что ненормированное «сидение» ребенка в сети лучше, чем прогулки в сомнительных компаниях. Родители, с ранних лет обучая ребенка основам безопасности дома и на улице, между тем «выпуская» его в Интернет не представляют себе, что точно также нужно обучить его основам безопасности в сети. Ребенок абсолютно незащищен перед потоком информации, сваливающейся на него из сети. Необходимо выработать в нем критическое мышление.

С родителями проводится разъяснительную работу, т.к. без понимания родителями данной проблемы невозможно ее устранить силами только образовательного учреждения. Формы работы с родителями разнообразны: выступления на родительских собраниях, индивидуальные беседы, информация на сайте школы, встречи со специалистами, семинарские занятия.

Разработаны специальные методические рекомендации для родителей по обеспечению информационной безопасности в сети Интернет. Они содержат классификацию Интернет угроз, рекомендации по обеспечению безопасности ребенка в сети Интернет дома (в зоне ответственности родителей).

Комплексное решение поставленной задачи со стороны семьи и школы позволит значительно сократить риски причинения различного рода ущерба ребенку со стороны сети Интернет.

Для организации безопасного доступа к сети Интернет в МАОУ «СОШ № 4» для детей дошкольного, младшего, среднего школьного возраста :

1.Применяются административные и организационные меры, технические и программно-аппаратные средства защиты детей от вредной информации в местах доступных для детей:

- провайдером услуги доступа к сети Интернет школы («РостелеКом») с обеспечением контент-фильтрации Интернет — трафика ;

-функционирование и использование в школе программного продукта, обеспечивающего контент-фильтрацию Интернет-трафика, в том числе Интернет-цензор, бесплатных контент-фильтров;

-стимулирование родителей к использованию услуги «Родительский контроль», позволяющей устанавливать ограничения доступа к информационно-телекоммуникационной сети Интернет;

-назначены лица, ответственные за установку программного продукта для реализации контекстной фильтрации доступа к сети Интернет;

-регулярно проводится мониторинг качества предоставления провайдером услуги доступа к сети Интернет школы с обеспечением контент-фильтрации Интернет — трафика и мониторинг функционирования и использования в школе программного продукта, обеспечивающего контент-фильтрацию Интернет-трафика.

2.Во исполнение Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы, утвержденной Указом Президента РФ от 01.06.2012 г. №761 и Федерального закона "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию" от 29.12.2010г. № 436-ФЗ *запланировано:*

-создание и внедрение программ обучения детей и подростков правилам безопасного поведения в интернет-пространстве, профилактики интернет-зависимости, предупреждения рисков вовлечения в противоправную деятельность, порнографию с использованием справочников по детской безопасности в Интернете (своего рода электронных учебников для педагогов и родителей, которые содержат не только полезные советы, в том числе видеосоветы, но и различные настройки для безопасного поиска, ссылки для подачи сообщения о незаконном контенте на сервисах YouTube, Живая лента и др.); сайта МОО "Информация для всех", который распространяет помимо прочего информацию о мероприятиях, например, о Заочной всероссийской научно-практической конференции с международным участием "Детство. Медиакультура. Информационное общество", в которой на обсуждение среди различных

проблем вынесены проблемы защиты детей от негативного воздействия медиа и актуальные проблемы современного медиаобразования и др.

-внедрение системы мониторинговых исследований по вопросам обеспечения безопасности образовательной среды образовательных учреждений, а также по вопросам научно-методического и нормативно-правового обеспечения соблюдения санитарно-гигиенических требований к использованию информационно-компьютерных средств в образовании детей.

Перечень основных мероприятий

Период проведения	Наименование мероприятия	Ответственный
Сентябрь	Инструктаж для учащихся на первом уроке информатики в начале учебного года для 1–4, 5–9, 10– 11 классов.	Классные руководители 1-11 классов, учителя информатики
Сентябрь	Изучение нормативных документов по организации безопасного доступа к сети Интернет	Школьные методические объединения
Сентябрь	Мониторинг среди учащихся школы «Мои любимые сайты».	Классные руководители, Парламент
Октябрь	Организация и проведение конкурса детских работ «Мой безопасный Интернет».	Заместитель директора по ВР
Ноябрь	Классные часы, задачей которых является ознакомление учащихся с опасностями, которые подстерегают их в Интернете: «Безопасность в сети Интернет» (5-6 кл.), «Развлечения и безопасность в Интернете», «Темная сторона Интернета» (7-8 кл.), «Опасности в Интернете» «Как обнаружить ложь и остаться правдивым в Интернете», «Остерегайся мошенничества в Интернете» (9-11 кл.).	Классные руководители 5-11 классов, волонтерская группа учащихся.
Декабрь	Классные часы для младших школьников, направленных на популяризацию детских сайтов. Подготовка и выпуск буклетов для учащихся младших классов с перечнем сайтов, рекомендуемых министерством образования РФ. Примерные темы классных часов: «Защити себя сам!» (советы детям для безопасного поиска в Интернете). «Безопасный Интернет – детям» «Интернет-ресурсы для детей» (полезные сайты).	Учителя начальных классов, учителя информатики.
Январь	На уроках информатики организовать работу по созданию памяток, бюллетеней, газет, организовать беседы, диспуты по темам: «Безопасность при работе в Интернете», «О личной безопасности в Интернет», «Сетевой этикет», «Этика сетевого общения » (7-8 классы), «Форумы и чаты в Интернет», «Информационная безопасность сетевой технологии работы» (9-11 классы).	Учителя информатики.
В течение учебного года	Выступление на родительском собрании на тему: «Быть или не быть Интернету в компьютере вашего ребенка?»- Анкетирование «Знают ли родители, с кем общается их ребенок в сети?»	Психолог, учителя информатики.

Исполнители:

- Школьные методические объединения
- Классные руководители 1-11 классов.
- Учитель информатики.
- Психолог
- Зам. Директора по ВР

**План мероприятий
по обеспечению защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и
развитию**

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок исполнения	Ответственные за реализацию мероприятия, организаторы
I. Создание организационно-правовых механизмов защиты детей от распространения информации, причиняющей вред их здоровью и развитию			
1.1.	Создание и внедрение программ обучения детей и подростков правилам безопасного поведения в интернет -пространстве, профилактики интернет -зависимости, предупреждения рисков вовлечения в противоправную деятельность.	2022	Заместитель директора
1.2.	Разработка и реализация школьных целевых программ обеспечения информационной безопасности детей	2022-2023	Заместитель директора, учителя информатики
1.3.	Изучение методических рекомендаций по проведению внеурочных занятий с обучающимися по теме «Приемы безопасной работы в Интернете»	2022-2024	Учителя ДО
1.4.	Изучение педагогами школы вопросов обеспечения мер информационной безопасности, проблем безопасного поведения в сети Интернет и пр.	2024-2027	Педколлектив
1.5.	Реализация информационного курса для родителей по защите детей от распространения вредной для них информации	В течении 5 лет	Кл. руководители
1.6.	Проведение родительских собраний о безопасности детей в информационно-телекоммуникационной сети Интернет	В течение 5 лет	Кл. руководители
II. Внедрение систем исключения доступа к информации, несовместимой с задачами гражданского становления детей, а также средств фильтрации и иных аппаратно - программных и технико - технологических устройств			
2.1.	Функционирование контент- фильтра в школе	Постоянно	Заместитель директора
2.2.	Мониторинг функционирования и использования в школе программного продукта, обеспечивающего контент- фильтрацию Интернет-трафика	Ежегодно	Заместитель директора
2.3.	Мониторинг качества предоставления провайдером услуги доступа к сети Интернет школы с обеспечением контент- фильтрации Интернет - трафика	Ежегодно	Заместитель директора поНМР
2.4.	Мониторинговые исследования по вопросам научно-методического и нормативно-правового обеспечения соблюдения санитарно-гигиенических требований к использованию информационно-компьютерных средств в образовании детей.	Ежегодно	Учителя информатики
III. Профилактика у детей и подростков интернет-зависимости, игровой зависимости и правонарушений с использованием информационно - телекоммуникационных технологий, формирование у несовершеннолетних навыков ответственного и безопасного поведения в современной информационно - телекоммуникационной среде через обучение их способам защиты от вредной информации			
3.1.	Проведение медиауроков по теме «Информационная безопасность»	Ежегодно	Кл. руководители
3.2.	Проведение ежегодных мероприятий в рамках недели «Интернет-безопасность» для учащихся школы и их родителей	Ежегодно	Кл. руководители
3.3.	Участие в Международном Дне безопасного Интернета для учащихся школы и их родителей	Ежегодно	Кл. руководители
3.4.	Участие в обучающих семинарах по созданию надежной системы защиты детей от противоправного контента в образовательной среде школы и дома.	Ежегодно	Кл. руководители

3.5.	Организация свободного доступа обучающихся и преподавателей к высококачественным и сетевым образовательным ресурсам, в том числе к системе современных учебных материалов по всем предметам общеобразовательной школы	Систематически	Кл. руководители
3.6.	Внедрение и использование программно-технических средств, обеспечивающих исключение доступа обучающихся образовательных учреждений к ресурсам сети Интернет, содержащим информацию, не совместимую с задачами образования и воспитания	Систематически	Кл. руководители
3.7.	Мероприятия по антивирусной защите компьютерной техники школы	Систематически	
IV. Информационное просвещение граждан о возможности защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию			
4.1.	Проведение различных мероприятий (лекториев, семинаров, практикумов, тренингов, круглых столов, конференций и т.п.), в том числе с применением дистанционных технологий, по проблемам информационной безопасности для всех участников образовательного процесса	Ежегодно	Кл. руководители
4.2.	Размещение на сайте школы ссылок на электронные адреса по проблемам информационной безопасности для всех участников образовательного процесса	Ежегодно	Кл. руководители
4.3.	«Школа здоровья»: проведение бесед с участием специалистов детской поликлиники, медсестры школы	1 раз в год	Кл. руководители
4.4.	Проведение Дней правовых знаний в рамках гражданско-правового образования	Ежегодно	Кл. руководители
4.5.	Проведение мероприятий в рамках федерального закона «Об ограничении курения табака», борьба с курением и его профилактика	Систематически	Кл. руководители
4.6.	Проведение мероприятий по профилактике употребления алкоголя	Ежегодно	Кл. руководители

Результаты выполнения программы

Повышение грамотности по проблемам информационной безопасности всех участников образовательного процесса

Цели и задачи программы	Перечень показателей
Цель: Обеспечение информационной безопасности обучающихся при обучении, организации внеучебной деятельности и свободном использовании современных информационно-коммуникационных технологий в том числе сети Интернет.	
Задача № 1: формирование и расширение компетентностей работников образования в области медиабезопасного поведения детей и подростков;	-Все педагоги, используют современные коммуникационные взаимодействия. -Умение использовать и интегрировать разнотипную информацию.
Задача № 2: формирования информационной культуры как фактора обеспечения информационной безопасности;	-Все педагоги используют сетевые технологии, современные средства связи и прикладные программы в области профессиональной деятельности.
Задача № 3: изучение нормативно-правовых документов по вопросам защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию;	-Владение правовыми знаниями в области информатизации.

Задача № 4: формирование знаний в области безопасности обучающихся, использующих Интернет;	-Владение знаниями о защите компьютера от вредоносных программ, о нелегальном, пиратском контенте и об опасности его скачивания.
Задача № 5: организации просветительской работы с родителями и общественностью.	- Включение родителей в совместную со школой деятельность по обеспечению безопасности детей в Интернет пространстве.

Список использованных материалов

- 1.Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию" и от 29.06.2013 года № 135-ФЗ «О внесении изменений в статью 5 Федерального закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»
- 2.Рекомендации Европейского Парламента и Совета ЕС от 20.12.2006 о защите несовершеннолетних и человеческого достоинства в Интернете
- 3.Решение Европейского парламента и Совета № 276/1999/ЕС о принятии долгосрочной плана действий Сообщества по содействию безопасному использованию Интернета посредством борьбы с незаконным и вредоносного содержимого в рамках глобальных сетей).
- 4.«Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» СанПин 2.4.2.2821-10
- 5.Дети в интернете: как научить безопасности в виртуальном мире. И. В. Литовченко и др. – К.:Издательство ООО «Издательскийдом“Аванпост-Прим”,2010.–с.48.–Пособие для родителей.

Никогда	Всегда
<p>Никогда не оставляй встреченным в Интернете людям свой номер телефона, домашний адрес или номер школы без разрешения родителей Всегда будь внимательным, посещая чаты. Даже если в чате написано, что он только для детей, нельзя точно сказать, что все посетители действительно являются твоими ровесниками. В чатах могут сидеть взрослые, пытающиеся тебя обмануть</p> <p>Никогда не отправляй никому свою фотографию, не посоветовавшись с родителями Всегда спрашивай у родителей разрешения посидеть в чате</p> <p>Никогда не договаривайся о встрече с Интернетзнаемыми без сопровождения взрослых. Они не всегда являются теми, за кого себя выдают. Встречайся только в общественных местах</p> <p>Всегда покидай чат, если чье-то сообщение вызовет у тебя чувство беспокойства или волнение. Не забудь обсудить это с родителями</p> <p>Никогда не открывай прикрепленные к электронному письму файлы, присланные от незнакомого человека. Файлы могут содержать вирусы или другие программы, которые могут повредить всю информацию или программное обеспечение компьютера</p> <p>Всегда держи информацию о пароле при себе, никому его не говори</p> <p>Никогда не отвечай на недоброжелательные сообщения или на сообщения с предложениями, всегда рассказывай родителям, если получил таковые</p> <p>Всегда помни, что если кто-то сделает тебе предложение, слишком хорошее, чтобы быть правдой, то это, скорее всего, обман</p>	<p>Всегда держись подальше от сайтов "только для тех, кому уже есть 18". Такие предупреждения на сайтах созданы специально для твоей же защиты. Сайты для взрослых также могут увеличить твой счет за Интернет</p> <p>Если ты услышишь или увидишь, что твои друзья заходят в «небезопасные зоны», напомни им о возможных опасностях и посоветуй, как им правильно поступить.</p> <p>Будь внимателен при загрузке бесплатных файлов и игр на компьютер, тебя могут обмануть: нажав на ссылку, ты можешь попасть в «небезопасную зону» или загрузить на свой компьютер вирус или программу-шпион.</p> <p>Если вы получили оскорбляющие сообщения, расскажите об этом родителям.</p> <p>Всегда принимайте помощь от взрослых или друзей, разбирающихся в вопросах безопасного Интернета. Мама и папа могут не знать ответов на все интересующие вас вопросы.</p>

Психологические и физические симптомы Интернет-зависимости

Психологические симптомы

Хорошее самочувствие или эйфория во время работы за компьютером.
Невозможность остановиться.
Увеличение количества времени, проводимого в интернете.
Пренебрежение семьей и друзьями.
Возникновение ощущения пустоты, тревожности, раздражения в периоды пребывания вне интернета.
Ложь близким о своей деятельности.
Проблемы в учебе.

Физические симптомы

Боль в кисти руки—(из-за длительного перенапряжения мышц).
Сухость в глазах.
Головные боли.
боли в спине.
Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи.
Пренебрежение личной гигиеной.
Нарушения режима сна.

Опасные сигналы (предвестники интернет-зависимости)

Навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту
Предвкушение следующего сеанса онлайн.
Увеличение времени, проводимого онлайн.
Возрастание финансовых трат на интернет-услуги.

Признаками наступившей интернет-зависимости являются:

- полная поглощённость интернетом;
- потребность неуклонного увеличения времени онлайн-сеансов;
- наличие неоднократных, малоэффективных попыток сокращения времени пребывания в интернете;
- появление симптомов абстиненции при прекращении интернет-связи (повторная тяга, возникновение и усиление напряжения через определённое время);
- возникновение проблем с ближайшим окружением (одноклассниками, членами семьи, друзьями);
- стремление к сокрытию реального времени, проводимого в интернете;
- зависимость настроения от использования интернета (выражается эмоциональными двигательным возбуждением, тревогой, навязчивыми размышлениями о том, что сейчас происходит в интернете, фантазиями и мечтами об интернете, произвольными или непроизвольными движениями пальцев.)

ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ В ИНТЕРНЕТЕ

Для того чтобы обезопасить себя, свою семью, своих родителей от опасностей Интернета и причинения возможного ущерба, ребенок должен предпринимать следующие меры предосторожности при работе в Интернете:

Никогда не сообщайте свои имя, номер телефона, адрес проживания или учебы, пароли или номера кредитных карт, любимые места отдыха или проведения досуга.

Используйте нейтральное экранное имя, не содержащее сексуальных намеков и не выдающее никаких личных сведений, в том числе и опосредованных: о школе, в которой вы учитесь, места, которые часто посещаете или планируете посетить, и пр.

Если вас что-то пугает в работе компьютера, немедленно выключите его. Расскажите об этом родителям или другим взрослым.

Всегда сообщайте взрослым обо всех случаях в Интернете, которые вызвали у вас смущение или тревогу.

Используйте фильтры электронной почты для блокирования спама и нежелательных сообщений.

Никогда не соглашайтесь на личную встречу с людьми, с которыми вы познакомились в Интернете. О подобных предложениях немедленно расскажите родителям.

Прекращайте любые контакты по электронной почте, в системе обмена мгновенными сообщениями или в чатах, если кто-нибудь начинает задавать вам вопросы личного характера или содержащие сексуальные намеки. Расскажите об этом родителям.

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ПО УПРАВЛЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТЬЮ ДЕТЕЙ В ИНТЕРНЕТЕ

Интернет может быть прекрасным местом, как для обучения, так и для отдыха и общения с друзьями. Но, как и весь реальный мир, Сеть тоже может быть опасна. Перед тем как разрешить детям выходить в Интернет самостоятельно, им следует уяснить некоторые моменты.

Расскажите своим детям об опасностях, существующих в Интернете, и научите правильно выходить из неприятных ситуаций. В заключение беседы установите определенные ограничения на использование Интернета и обсудите их с детьми. Сообща вы сможете создать для ребят уют и безопасность в Интернете.

Если вы не уверены, с чего начать, вот несколько мыслей о том, как сделать посещение Интернета для детей полностью безопасным.

- Установите правила работы в Интернете для детей и будьте непреклонны.
- Научите детей предпринимать следующие меры предосторожности по сохранению конфиденциальности личной информации:
 - Представляясь, следует использовать только имя или псевдоним.
 - Никогда нельзя сообщать номер телефона или адрес проживания или учебы.
 - Никогда не посылать свои фотографии.
 - Никогда не разрешайте детям встречаться со знакомыми по Интернету без контроля со стороны взрослых.
- Объясните детям, что разница между правильным и неправильным одинакова как в Интернете, так и в реальной жизни.
- Научите детей доверять интуиции. Если их в Интернете что-либо беспокоит, им следует сообщить об этом вам.

Если дети общаются в чатах, используют программы мгновенного обмена сообщениями, играют или занимаются чем-то иным, требующим регистрационного имени, помогите ребенку его выбрать и убедитесь, что оно не содержит никакой личной информации.

Научите детей уважать других в Интернете. Убедитесь, что они знают о том, что правила хорошего

поведения действуют везде - даже в виртуальном мире.

Настаивайте, чтобы дети уважали собственность других в Интернете. Объясните, что незаконное копирование чужой работы - музыки, компьютерных игр и других программ - является кражей.

Скажите детям, что им никогда не следует встречаться с друзьями из Интернета. Объясните, что эти люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают.

Скажите детям, что не все, что они читают или видят в Интернете, - правда. Приучите их спрашивать вас, если они не уверены.

Контролируйте деятельность детей в Интернете с помощью современных программ. Они помогут отфильтровать вредное содержимое, выяснить, какие сайты посещает ребенок и что он делает на них. Поощряйте детей делиться с вами их опытом в Интернете. Посещайте Сеть вместе с детьми.

Регулярно посещайте Интернет-дневник своего ребенка, если он его ведет, для проверки.

Будьте внимательны к вашим детям!

Памятка по безопасному поведению в Интернете

Для того чтобы обезопасить себя, свою семью, своих родителей от опасностей Интернета и причинения возможного ущерба, вы должны предпринимать следующие меры предосторожности при работе в Интернете: Никогда не сообщайте свои имя, номер телефона, адрес проживания или учебы, пароли или номера кредитных карт, любимые места отдыха или проведения досуга.

Используйте нейтральное экранное имя, не содержащее сексуальных намеков и не выдающее никаких личных сведений, в том числе и опосредованных: о школе, в которой вы учитесь, места, которые часто посещаете или планируете посетить, и пр.

Если вас что-то пугает в работе компьютера, немедленно выключите его. Расскажите об этом родителям или другим взрослым.

Всегда сообщайте взрослым обо всех случаях в Интернете, которые вызвали у вас смущение или тревогу.

Используйте фильтры электронной почты для блокирования спама и нежелательных сообщений.

Никогда не соглашайтесь на личную встречу с людьми, с которыми вы познакомились в Интернете. О подобных предложениях немедленно расскажите родителям.

Прекращайте любые контакты по электронной почте, в системе обмена мгновенными сообщениями или в чатах, если кто-нибудь начинает задавать вам вопросы личного характера или содержащие сексуальные намеки. Расскажите об этом родителям.