

Принято
на педагогическом совете
Протокол № 1 от «30» августа 2016 г.



«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ
им.Исхакова А.С.с.Уральск
Л.А.Рахматуллина
Приказ № 272 от «1» сентября 2016 г.

Дополнительная образовательная программа
«Медиабезопасность детей и подростков»
МБОУ СОШ им.Исхакова А. С. села Уральск

Уральск

Содержание

<u>Пояснительная записка</u>	3
<u>Учебный план курса «Медиабезопасность детей и подростков»</u>	5
<u>Учебно-тематический план курса «Медиабезопасность детей и подростков»</u>	6
<u>Содержание курса «Медиабезопасность детей и подростков»</u>	7-8
<u>Список основной литературы</u>	9
<u>Приложение 1 Работа по ограничению вредного воздействия компьютера на ребенка</u>	10
<u>Приложение 2 Беседа с родителями на общем родительском собрании</u>	11
<u>Приложение 3 Лекция для родителей «Обеспечение безопасности детей при работе в Интернет»</u>	15
<u>Приложение 4 Материал для использования при работе с родителями, оформлении уголков безопасности, памяток родителям и ученикам</u>	22
<u>Приложение 5 Памятка учащимся</u>	32
<u>Приложение 6 Памятка родителям</u>	34
<u>Приложение 7 Советы педагогам</u>	35
<u>Приложение 8 Об этике в Интернете</u>	36
<u>Приложение 9 Тематика бесед единого классного часа по медиабезопасности</u>	37
<u>Приложение 10 Материал для памяток и уголков безопасности</u>	38
<u>Приложение 11 Профилактика нарушений зрения</u>	40
<u>Приложение 12 Средства снятия стресса</u>	43
<u>Приложение 13 Опасности, с которыми дети могут столкнуться в сети</u>	46
<u>Приложение 14 Инструкции по безопасному общению в чатах</u>	47
<u>Приложение 15 Преодоление Интернет-зависимости</u>	48
<u>Приложение 16 Технологии безопасной работы в сети</u>	49
<u>Приложение 17 Тест на определение Интернет-зависимости</u>	50
<u>Приложение 18 Материал для самообразования педагогов, использования в работе: «Здоровье и безопасность детей в мире компьютерных технологий и Интернет»</u>	

Пояснительная записка

Образовательная программа «Медиабезопасность детей и подростков» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2010 г. № 436 - ФЗ в редакции от 28.07.2012 г. и в связи с возросшей потребностью обеспечения информационной безопасности детей и подростков при обучении, организации внеучебной деятельности и свободном использовании современных информационно-коммуникационных технологий (Интернет, сотовая (мобильная) связь и СМИ).

Медиабезопасность ребенка - это задача и семейного и школьного воспитания. Современный этап жизни российского общества, связанный с глобализацией информационного пространства, создает новые проблемы для развития личности. В социальном пространстве информация распространяется быстро, благодаря техническим возможностям. Сама информация часто носит противоречивый, агрессивный и негативный характер и влияет на социально-нравственные ориентиры общественной жизни. В связи с этим, возникает проблема информационной безопасности, без решения которой не представляется возможным полноценное развитие не только личности, но и общества. Современный школьник, включенный в процесс познания, оказывается незащищенным от потоков информации. Пропаганда жестокости средствами СМИ, возрастающая роль Интернета, отсутствие цензуры является не только социальной, но и педагогической проблемой, т.к. напрямую зависит от уровня и качества образованности подрастающего поколения, степени зрелости личности и готовности ее к самореализации в обществе.

Необходимо направить все усилия на защиту детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию. Просвещение подрастающего поколения, знание ребенком элементарных правил отбора информации, а также умение ею пользоваться способствует развитию системы защиты прав детей. Обеспечение государством информационной безопасности детей, защита физического, умственного, нравственного развития несовершеннолетних, а также человеческого достоинства во всех аудиовизуальных медиа - услугах и электронных СМИ - требование международного права. Это гарантировано и законами Российской Федерации.

Формирование информационной культуры и безопасности - процесс длительный и сложный, но важный и необходимый. Интернет может быть и всемирной энциклопедией, объединяющей информационные ресурсы во всем мире. Но он может превратиться и в зловещую паутину, губящую людей, если люди будут искать в ней нечистоты и превращать ее во всемирную помойку. Задача взрослых (педагогов, родителей) - формирование разносторонней интеллектуальной личности, высокий нравственный уровень которой будет гарантией ее информационной безопасности.

Данная программа разработана с учетом требований законов РФ: «Об образовании», «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» и «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» СанПин 2.4.2.2821-10.

При разработке программы «Медиабезопасность детей и подростков» использовался учебно-методический комплект «Здоровье и безопасность детей в мире компьютерных технологий и Интернета» [1].

Данная программа ориентирована на работников образования, родителей, учеников и других специалистов, занятых обучением, воспитанием несовершеннолетних и организацией их досуга.

Цели и задачи программы

Цели программы: акцентировать внимание учащихся, их

родителей и педагогов:

1. на правилах ответственного и безопасного поведения в современной информационной среде;
2. способах защиты от противоправных посягательств в сети Интернет и мобильной (сотовой) связи;
3. критическому отношению к сообщениям в СМИ (в т.ч. электронных), мобильной (сотовой) связи;
4. помочь отличить достоверные сведения от недостоверных, избежать вредной и опасной для них информации, распознать признаки злоупотребления их доверчивостью и сделать более безопасным свое общение в сети Интернет;
5. способствовать компетенции общения в социальных сетях (сетевой этикет), не обижая своих виртуальных друзей, избегая выкладывать в сеть компрометирующую информацию или оскорбительные комментарии и т.д.

Задачи программы:

1. познакомить с нормативно-правовыми документами по вопросам защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию;
2. сформировать знания в области безопасности детей использующих Интернет, СМИ, различные виды телекоммуникаций;
3. изучить технологии и средства защиты информации;
4. сформировать навыки по профилактике и коррекции зависимого поведения школьников, связанного с компьютерными технологиями и Интернетом;

Особенности содержания программы

Программа разработана на блочно-модульной основе и представляет совокупность отдельных модулей. Программа реализуется на основе использования различных форм работы и предусматривает возможность построения индивидуальных траекторий обучения детей, работы с родителями и самообразования педагогов.

Формы организации учебных занятий:

Реализация программы предусматривает проведение лекций, практических занятий, круглых столов, деловых игр, дискуссий, классного часа, тематического родительского собрания.

Требования к результатам обучения

Результатами освоения программы являются:

1. осознание значимости проблемы медиабезопасности детей и подростков, ее решение для развития общества и будущего подрастающего поколения;
2. компетентности в области правовых аспектов медиабезопасности детей и подростков;
3. компетентности в сфере проектирования безопасных информационно-образовательных сред и здоровьесберегающего сопровождения образовательного процесса;
4. знание способов защиты от противоправных посягательств в сети Интернет и мобильной (сотовой) связи.

Учебный план курса «Медиабезопасность детей и подростков»

№	Название модулей
1	Сохранение физического и психического здоровья в современной информационной среде.
2	Информационная этика и правовые аспекты защиты информации
3	Безопасное использование Интернет, СМИ, различных видов телекоммуникаций.
4	Технологии и средства защиты информации от противоправных посягательств в сети Интернет, мобильной (сотовой) связи и СМИ.
5	Компьютерные вирусы и средства защиты.

Учебно-тематический план курса «Медиабезопасность детей и подростков»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Виды учебной работы		
		1-4 классы	5-8 класс	9-11 класс
1	Сохранение физического и психического здоровья в современной			
1.1	Здоровьесберегающие технологии при работе на ПК.	единый урок медиабезопасности, тематический классный час, беседа с родителями, памятки родителям и учащимся, оформление уголков безопасности, физкультминутки на занятиях,	единый урок медиабезопасности, тематический классный час, беседа с родителями, тематическое родительское собрание (лекция для родителей), памятки родителям и учащимся, оформление уголков безопасности, физкультминутки на занятиях, гимнастика для глаз, самообразование классных руководителей и учителей- предметников, включение модулей программы в планы воспитательной работы классных руководителей, рассмотрение тем программы на уроках ОБЖ, биологии («Значение физических упражнений для формирования системы опоры и движения»), на факультативных занятиях «Азбука здоровья» («Гигиена зрения», «Профилактика нарушения осанки», «Психическое здоровье, Стресс»),	единый урок медиабезопасности, тематический классный час, беседа с родителями, тематическое родительское собрание (лекция для родителей), памятки родителям и учащимся, оформление уголков безопасности, физкультминутки на занятиях, комплекс упражнений для глаз, самообразование классных руководителей и учителей- предметников, включение модулей программы в планы воспитательной работы классных руководителей, рассмотрение тем программы на уроках ОБЖ, биологии («Гигиена зрения»,
1.2	Негативное воздействие компьютера на психическое здоровье.			
2	Информационная этика и правовые аспекты защиты информации			
2.1	Информационная этика и право.			
2.2	Основные законы России в области компьютерного права и защиты детей.			
3.	Безопасное использование Интернет, мобильной связи, СМИ, различных видов телекоммуникаций.			
3.1	Опасности, с которыми дети могут столкнуться в сети Интернет. Организация правильного поиска необходимой информации (сотовой) связи, Интернет и СМИ			
3.2	Безопасное общение в Интернете			
3.3	Феномен «Интернет-зависимости». Профилактика Интернет-зависимости.			
3.4	Технологии безопасной работы в сети Интернет			
4.	Технологии и средства защиты информации от противоправных посягательств в сети Интернет, СММ			
4.1	Уровни и меры по защите информации.			
4.2	Меры безопасности при работе с электронной почтой.			
4.3	Основы безопасности мобильной (сотовой) связи			
5	Компьютерные вирусы и средства			
5.1	Компьютерные вирусы и средства защиты			

Примерные беседы с родителями, тестовые опросы, памятки и материал для самообразования приведены в приложениях к программе.

Содержание курса «Медиабезопасность детей и подростков»

Модуль 1. Сохранение физического и психического здоровья в современной информационной среде.

Тема 1.1 Здоровьесберегающие технологии при работе на ПК.

Здоровьесберегающие технологии, применяемые при организации работы школьника на компьютере. Гигиенические требования к организации занятий с использованием новых информационно-компьютерных технологий. Профилактика нарушений здоровья детей в современной информационной среде, соблюдение санитарно - гигиенических норм (временной режим работы за компьютером, своевременные перерывы, гимнастика) для сохранения здоровья детей.

Тема 1.2 Негативное воздействие компьютера на психическое здоровье детей.

Воздействие компьютера на психическое здоровье детей. Уход от реальности. Признаки, характерные для игромании, как разновидности зависимого поведения. Стресс при работе с компьютером. Способы его профилактики и коррекции.

Модуль 2. Информационная этика и правовые аспекты защиты информации

Тема 2.1 Информационная этика и право.

Информационная безопасность. Угрозы информационной безопасности. Уровни информационной безопасности. Направления защиты компьютерной информации.

Тема 2.2 Основные законы России в области компьютерного права и защиты детей.

Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ -1 с последующим изменением и дополнением)

Федеральный закон «О введении в действие части четвертой Гражданского кодекса РФ» (от 18.12.2006 г. № 231-ФЗ).

Федеральный закон «О связи» (от 07.07.2003 г. № 126-ФЗ с последующим изменением и дополнением).

Федеральный закон «Об информации, информационных технологиях и защите информации» (от 27.07.2006 г. № 149-ФЗ).

Модуль 3. Безопасное использование Интернет, мобильной связь, СМИ, различных виды телекоммуникаций.

Тема 3.1 Опасности, с которыми дети могут столкнуться в сети Интернет.

Организация правильного поиска необходимой информации в сети Интернет и СМИ

Риск получения ребенком доступа к неподходящей информации. Типы рисков. Организация правильного поиска необходимой информации в сети Интернет и СМИ.

Тема 3.2 Безопасное общение в Интернете

Противостояние угрозам из Интернета. Инструкции по безопасному общению в чатах. Интернет-этика поведения в Интернете. Как не следует вести себя в Сети. Безопасное общение при использовании мобильной (сотовой) связи.

Тема 3.3 Феномен «Интернет-зависимости». Профилактика Интернет- зависимости.
Феномен «Интернет-зависимости». Профилактика Интернет-зависимости. Преодоление Интернет-зависимости у детей и подростков.

Тема 3.4 Технологии безопасной работы в сети Интернет

Основные угрозы безопасности в Интернете: киберхулиганы, злоупотребление общим доступом к файлам, хищники, неприличный контент, вторжение в частную жизнь.

Повышение уровня общей безопасности при работе в сети. Советы по безопасности при работе на общедоступном компьютере.

Модуль 4. Технологии и средства защиты информации от противоправных посягательств в сети Интернет, мобильной (сотовой) связи и СМИ.

Тема 4.1 Уровни и меры по защите информации

Цели совершения преступления. Основные понятия в области защиты информации от разрушения и несанкционированного доступа. Уровни защиты информации. Меры по защите информации. Планирование мер по защите информации на создаваемые электронные ресурсы.

Тема 4.2 Меры безопасности при работе с электронной почтой

Основные угрозы личной безопасности: кража идентификационных сведений, мистификация, нежелательная почта (спам). Доступ к файловой системе (папкам). Утечка информации через электронную почту. Социальная инженерия. Фишинг. Меры безопасности при работе с электронной почтой.

Тема 4.3. Основы безопасности сотовой (мобильной) связи.

Основы безопасности при использовании мобильной (сотовой) связи. Виды мошенничества в мобильной связи. Меры предосторожности и безопасности при использовании сотовой (мобильной) связи.

Модуль 5. Компьютерные вирусы и средства защиты

Тема 5.1. Компьютерные вирусы и средства защиты

Обзор и классификация компьютерных вирусов. Способы распространения вирусов. История вредоносных программ. Вирусная терминология. Классификация вирусов. Самые распространенные вирусы. Цикл функционирования вирусов.

Антивирусное программное обеспечение и антишпионские программы. Методы борьбы с вирусами. Меры защиты от проникновения и распространения вирусов.

Список основной литературы

1. Горбунова Л.Н., Анеликова Л.А., Семибратов А.М., Смирнов Н.К., Сорокина Е.В., Третьяк Т.М. Здоровье и безопасность детей в мире компьютерных технологий и Интернет. [Текст] Учебно-методический комплект. - М.: СОЛОН!ПРЕСС, 2010. - 176 с.: ил.
2. Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 29 декабря 2010 года N 436-ФЗ;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 21 июля 2011 г. N 252-ФЗ г. Москва «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с принятием Федерального закона «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
4. «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» СанПин 2.4.2.2821-10.
5. Ресурсы сети Интернет.

Список дополнительной литературы

1. Беки Уорли. Интернет: реальные и мнимые угрозы/ Пер. с англ. — М.: КУДИЦ-ОБРАЗ, 2004. — 320 с.
2. Галатенко В.А. Основы информационной безопасности. [Текст] 4-е изд. учеб. пособие, ВУЗ // — М: Издательство Бином. Лаборатория знаний, Интуит, 2008—205 с.
3. Глушаков С.В. Секреты хакера: защита и атака [Текст] / С.В. Глушаков, М.И. Бабенко, Н.С. Тесленко. — изд. 2-е, доп. и перераб. — М: АСТ: АСТ МОСКВА; Владимир: ВКТ, 2009. — 544 с. — (Учебный курс).
4. Ленков С.В., Перегудов Д.А, Хорошко В.А. Методы и средства защиты информации. В 2 томах. Том 1. Несанкционированное получение информации [Текст] // — М: Издательство: Арий, 2008 г. 464 с.
5. Прохода А. Н. Обеспечение Интернет-безопасности. Практикум: Учебное пособие для вузов. [Текст] // — М.: Горячая линия — Телеком, 2007. — 180 с: ил.
6. Будуннов Г.М. Компьютерные технологии в образовательной сфере: «за» и «против». — М.: АРКТИ, 2006. — 192 с.
7. Основы безопасности детей и молодежи в Интернете — интерактивный курс по Интернет-безопасности. Владельцами авторских прав на сайт являются проект Финский день информационной безопасности и WSOYpro [Электронный ресурс]. — URL: <http://laste.arvutikaitse.ee/rus/html/copyright.htm>
8. Безопасность детей в Интернете. Nachalka.com 2008 [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.nachalka.com/bezopasnost>
9. Безопасность дома [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.microsoft.com/rus/protect/default.mspx>
10. Евтеев Леонид. Безопасность ребенка в Интернете. Инновационная образовательная сеть «Эврика» — Пермь, 2009. [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.diaghilev.perm.ru/class/sobr4—2.htm>
11. Кимберли Янг. Тест на Интернет-зависимость / Перевод теста, выполненный и адаптированный В.А.Буровой/ Клиника СПО Центр — М: 2009 [Электронный ресурс]. — URL: http://www.psyhelp.ru/texts/iad_test.htm
12. Барбара Гутман, Роберт Бэгвилл. Политика безопасности при работе в Интернете — техническое руководство. CIT Forum 2009 [Электронный ресурс]. — URL: http://www.citforum.ru/internet/security_guide/index.shtml
13. Интернет-СМИ «Ваш личный Интернет» [Электронный ресурс]. — URL: <http://contentfiltering.ru/>

Работа по ограничению вредного воздействия компьютера на ребенка:

1. соблюдение санитарно - гигиенических норм (временной режим работы за компьютером, своевременные перерывы, гимнастика) для сохранения здоровья детей;
2. обеспечение информационной безопасности.

Соблюдение этих условий необходимо выполнить не только школой, но и родителями дома.

I этап

Организация режима работы на компьютере:

- разработка и утверждение режима работы с компьютерами
- проведение инструктажей по охране труда и технике безопасности в кабинетах с установленными персональными компьютерами
- оформление уголков безопасности с размещением в них всех инструкций, физических упражнений и упражнений для глаз при работе за компьютером
- организация и проведение физкультминуток при проведении занятий
- проведение лектория для родителей учащихся по режиму работы детей за компьютером.

II этап

Организация режима доступа к образовательным ресурсам Интернет:

- проведение инструктажей по доступу к образовательным ресурсам Интернет;
- установка программ-фильтров на школьные компьютеры;
- проведение лектория для родителей учащихся по режиму доступа детей к образовательным ресурсам;
- памятка родителям «Десять фактов, которые нужно сообщить детям ради безопасности в Интернет».

III этап

Обеспечение информационной безопасности работы в Интернет.

Видеть в современной технике только добро или только зло - это крайности, которых следует избегать. Техника всего лишь инструмент в человеческих руках, предназначенный для достижения тех или иных целей. И как при использовании любого инструмента, работа в Интернет требует определенной техники, а точнее - **культуры безопасности**.

При всей важности технических средств, понятно, что они являются всего лишь частью осуществления **политики информационной безопасности**. Она включает воспитательные и образовательные мероприятия.

В проведении политики информационной безопасности школы принимают участие все заинтересованные в этом лица: педагоги, учащиеся, их родители. В помощь классным руководителям для проведения классных часов и родительского лектория разработаны:

1. Памятка учащимся (приложение 5)
2. Памятка родителям по управлению безопасностью детей в Интернет (приложение 6)
3. Памятка педагогам (приложение 7)

Беседа с родителями на общем родительском собрании ***Дети и интернет***

Интернет является таким же неотъемлемым спутником современной жизни, как и сам компьютер. Дети, которые выросли в эпоху Интернета, рано пытаются самостоятельно воспользоваться им. Это естественно: детям свойственно подражать, а если родители проводят в Сети много времени, то это служит примером для детей.

Нет ничего плохого в том, чтобы приобщать детей к виртуальному миру с раннего возраста. Однако в этом процессе должна присутствовать постепенность и разумный, ограничивающий подход.

С одной стороны, опасность работы в Интернете не слишком отличается от той, которая возникает просто при работе за компьютером, но Сеть как окно в мир и инструмент доступа практически к любой информации может влиять на здоровье ребенка косвенным образом. Например, свободный доступ к информации о наркотических средствах у одного ребенка только укрепит его знания о негативном их влиянии на организм человека, а у другого может вызвать желание их попробовать. Общение с сексуальными маньяками, которые любят посещать детские чаты, или просмотр сайтов для взрослых также вряд ли положительно повлияют на ребенка.

Родители не разрешают детям гулять одним в незнакомых местах, и точно так же они не должны позволять им работать в Интернете без присмотра. На онлайн-просторах риск встретить неприятную личность не меньший: чаты и форумы, которые посещают педофилы, участники радикальных политических группировок, сатанинских культов, сетевых оргий, - все это является опасным для ребенка. Существуют также сайты с оскорбительным и аморальным содержанием. При этом речь идет не только о порнографии - существует много сайтов, посвященных пиротехнике, суициду или наркотикам.

Не менее опасно вовлечение в азартные игры. Даже простые онлайн-игрушки в неконтролируемом количестве могут нанести ребенку вред, как минимум отвлекая от занятий и спокойного отдыха и вредя психическому и физическому здоровью.

В приобщении ребенка к Интернету также должны присутствовать постепенность и системный подход. Каждый возраст имеет свои особенности. Зная их, можно оградить ребенка от ненужных последствий веб-серфинга.

К раннему приобщению к Интернету наблюдается столь же противоречивое отношение, как и к раннему использованию компьютера - от редкого неприятия до вседозволенности. Однако, позволив ребенку находиться в Интернете, нужно особенно внимательно контролировать его действия там.

Некоторые дети не проявляют особенной заинтересованности к Сети. В этом случае не нужно усаживать их за компьютер. Рано или поздно такая необходимость возникнет сама. Некоторые буквально в возрасте трех-четырех лет хотят узнать, что происходит в Интернете, куда мама и папа время от времени заглядывают. В этом возрасте можно постепенно показывать ребенку, что такое Сеть, однако делать это нужно строго под контролем. Можно вместе с детьми просматривать фотографии, присланные родственниками, или посещать детские сайты.

Достигнув пятилетнего возраста, дети, возможно, захотят самостоятельно исследовать Интернет. Это уже допустимо. Можно добавить их любимые сайты в специальную папку в Избранное и научить открывать их оттуда.

В таком возрасте еще недопустимо использование детьми коммуникационных возможностей Интернета - чатов, интернет-пейджеров, электронной почты.

Семь-восемь лет - это период, когда дети уже умеют свободно читать и писать, поэтому у них может возникнуть желание общаться в Сети.

На этом этапе очень важным является обучение правилам безопасного серфинга.

Специалисты рекомендуют ненавязчиво контролировать серфинг детей в таком возрасте. Оптимально, если компьютер с подключенным Интернетом будет стоять в общей комнате. Стоит также установить специальные программы - интернет-фильтры, чтобы контролировать серфинг ребенка (о них будет рассказано позже). В этом возрасте дети начинают чувствовать себя взрослыми, и у них может возникнуть желание самостоятельно посетить страницы, запрещенные родителями. Это необходимо вовремя отследить и обсудить с детьми. Интернет-фильтры позволяют родителям заблокировать доступ ребенка к сайтам с нежелательным содержанием.

В этом возрасте нужно также научить ребенка первым правилам безопасного серфинга - рассказать, что нельзя открывать вложения электронных писем и скачивать неизвестные файлы. Атмосфера в семье должна располагать к тому, чтобы ребенок рассказывал родителям, чем он занимается в Интернете.

Особенное внимание должно быть уделено сохранению конфиденциальности при веб-серфинге. Дети должны знать, что при сетевом общении ни в коем случае нельзя раскрывать личные данные - домашний адрес, номер телефона и т. д. В России онлайн-маньяки пока редкость, но на Западе ситуация уже угрожающая. Лучше предотвратить ее и подготовить ребенка к тому, что информация о себе и семье не подлежит разглашению в онлайн.

В возрасте 9-12 лет дети зависят от своих родителей, однако у них уже развивается стремление к свободе. Окружающий мир не ограничивается семьей и родителями, важное место в их жизни начинают занимать друзья и одноклассники.

Дети этого возраста все активнее используют Интернет для учебы. Они также загружают музыку, пользуются электронной почтой, играют в онлайн-игры, заглядывают на сайты, посвященные любимым исполнителям, актерам или героям книг, и начинают пользоваться системами мгновенного обмена сообщениями. В этом возрасте могут появиться онлайн-знакомые, и у ребенка может возникнуть желание встретиться с ними. Категорический запрет такой встречи проблемы не решит - в этой ситуации важен разумный контроль. Родители должны знать, с кем ребенок общается в онлайн и с кем он собирается встречаться, возможно, стоит пригласить онлайн-друга домой.

В этом возрасте можно не только установить интернет-фильтр, а даже создать для ребенка собственную учетную запись с ограниченными правами. Ребенок должен четко знать, что обо всех странных и подозрительных случаях во время интернет-серфинга он должен в первую очередь рассказывать родителям.

Особенно сложный период - с 13 до 17 лет, когда технически подкованные подростки могут разбираться в компьютере лучше родителей. Однако это не освобождает последних от необходимости контроля сетевой деятельности детей. Отменять использование интернет-

фильтров еще рано. Подростки пытаются избавиться от опеки взрослых, однако родителям нужно продолжать контролировать их.

В этом возрасте дети активно качают музыку и фильмы, обмениваются электронными сообщениями, общаются с помощью интернет-пейджеров, играют в онлайн-игры и проводят время в чатах и на сайтах социальных сетей.

Но, к сожалению, и сексуальные домогательства в Интернете для подростков такого возраста уже не редкость.

Теперь можно подвести некоторые итоги.

Начиная с возраста семи-восьми лет, когда ребенок отправляется в самостоятельное веб-путешествие, нужно подготовить его к использованию Интернета. Для этого:

- ◆ научите детей критически воспринимать информацию и проверять ее, а также поясните им, что в онлайн-жизни, как и в реальной, есть хорошее и плохое;
- ◆ познакомьте детей с правилами сетевого этикета, объяснив, что правила общения и взаимного существования людей есть не только в реальном мире, но и в виртуальном;
- ◆ обратите внимание детей на опасность реальных встреч с онлайн-друзьями, пояснив, что эти люди могут быть не теми, за кого себя выдают;
- ◆ установите на компьютер контрольные программы и блокировщики, чтобы знать, какие сайты посещает ребенок; а фильтры блокировщиков должны быть настроены на блокировку сайтов для взрослых.

Перед тем как позволить ребенку пользоваться Интернетом, стоит установить правила, которые он должен соблюдать.

Прежде всего, следует напоминать детям, чтобы они не общались в Интернете с незнакомыми людьми. Анонимность Интернета может представлять серьезную опасность, и ребенок рискует стать жертвой обманщиков и преступников. Конечно, отправить открытку двоюродной сестре или поговорить с подружкой можно, однако общения с незнакомцами стоит избегать. Научите детей предпринимать следующие меры предосторожности:

- ◆ представляясь, использовать только имя или псевдоним;
- ◆ никогда не сообщать свой номер телефона или адрес;
- ◆ не посылать свои фотографии;
- ◆ никогда не встречаться со знакомыми по Интернету без контроля со стороны взрослых.

Особенное внимание детскому серфингу уделяет компания Microsoft. На специальной странице <http://www.microsoft.com//us/athome/security/children/famwebrules.mspx> сайта компании можно найти подробную информацию по этому вопросу. Здесь же приведено соглашение об использовании Интернета. Это кодекс поведения в Сети. Можно написать свое соглашение и предложить детям подписать его.

Вот пример соглашения, размещенного на сайте Microsoft.

Соглашение о кодексе поведения в Интернете

Я обязуюсь:

- ◆ *обращаться к моим родителям, чтобы узнать правила пользования Интернетом: куда мне можно заходить, что можно делать и как долго позволяется находиться в Интернете (минут или часов);*
- ◆ *никогда не выдавать без разрешения родителей личную информацию: домашний адрес, номер телефона, рабочий адрес или номер телефона родителей, номера кредитных карточек или название и расположение моей школы;*
- ◆ *всегда немедленно сообщать родителям, если я увижу или получу в Интернете что-либо тревожащее меня или угрожающее мне; сюда входят сообщения электронной почты, сайты или даже содержимое обычной почты от друзей в Интернете;*
- ◆ *никогда не соглашаться лично встретиться с человеком, с которым я познакомился в Интернете, без разрешения родителей;*
- ◆ *никогда не отправлять без разрешения родителей свои фотографии или фотографии членов семьи другим людям через Интернет или обычной почтой;*
- ◆ *никогда никому, кроме своих родителей, не выдавать пароли Интернета (даже лучшим друзьям);*
- ◆ *вести себя в Интернете правильно и не делать ничего, что может обидеть или разозлить других людей или противоречит закону;*
- ◆ *никогда не загружать, не устанавливать и не копировать ничего с дисков или из Интернета без должного разрешения;*
- ◆ *никогда не делать без разрешения родителей в Интернете ничего, требующего платы;*
- ◆ *сообщить моим родителям мое регистрационное имя в Интернете и имена в чате, перечисленные ниже:*

Имя (ребенок) _____ Дата _____

Родитель или опекун _____ Дата _____

Заключение

Не стоит думать, что Интернет - это безопасное место, в котором ваши дети могут чувствовать себя защищенными. Надеюсь, что вы понимаете, что использование только средств воспитательной работы без организации действенного контроля - это практически бесполезное занятие. Точно так же как и использование репрессивных средств контроля без организации воспитательной работы. Только в единстве данных средств вы сможете помочь вашим детям чувствовать себя в безопасности и оградить их от влияния злоумышленников.

По материалам сайта <http://med-tutorial.ru>

Лекция для родителей: « Обеспечение безопасности

детей при работе в Интернет»

Сегодня все больше и больше компьютеров подключаются к работе в сети Интернет. При этом все большее распространение получает подключение по высокоскоростным каналам, как на работе, так и дома. Все большее количество детей получает возможность работать в Интернет. Но вместе с тем все острее встает проблема обеспечения безопасности наших детей в Интернет. Так как изначально Интернет развивался вне какого-либо контроля, то теперь он представляет собой огромное количество информации, причем далеко не всегда безопасной. В связи с этим и с тем, что возраст, в котором человек начинает работать с Интернет, становится все моложе, возникает проблема обеспечения безопасности детей. А кто им может в этом помочь, если не их родители и взрослые?

Следует понимать, что подключаясь к Интернет, ваш ребенок встречается с целым рядом угроз, о которых он может даже и не подозревать. Объяснить ему это обязаны родители перед тем, как разрешить ему выход в Интернет.

Какие угрозы встречаются наиболее часто? Прежде всего:

- **Угроза заражения вредоносным ПО.** Ведь для распространения вредоносного ПО и проникновения в компьютеры используется целый спектр методов. Среди таких методов можно отметить не только почту, компакт-диски, дискеты и прочие сменные носители информации или скачанные из Интернет файлы. Например, программное обеспечение для мгновенного обмена сообщениями сегодня являются простым способом распространения вирусов, так как очень часто используются для прямой передачи файлов. Дети, неискушенные в вопросах социальной инженерии, могут легко попасться на уговоры злоумышленника. Этот метод часто используется хакерами для распространения троянских вирусов.

- **Доступ к нежелательному содержимому.** Ведь сегодня дела обстоят таким образом, что любой ребенок, выходящий в Интернет, может просматривать любые материалы. А это насилие, наркотики порнография, страницы подталкивающие молодежь к самоубийствам, анорексии (отказ от приема пищи), убийствам, страницы с националистической или откровенно фашистской идеологией и многое-многое другое. Ведь все это доступно в Интернет без ограничений. Часто бывает так, что просмотр этих страниц даже не зависит от ребенка, ведь на многих сайтах отображаются всплывающие окна содержащие любую информацию, чаще всего порнографического характера;

- **Контакты с незнакомыми людьми с помощью чатов или электронной почты.** Все чаще и чаще злоумышленники используют эти каналы для того, чтобы заставить детей выдать личную информацию. В других случаях это могут быть педофилы, которые ищут новые жертвы. Выдавая себя за сверстника жертвы, они могут выведывать личную информацию и искать личной встречи;

- **Неконтролируемые покупки.** Не смотря на то, что покупки через Интернет пока еще являются экзотикой для большинства из нас, однако недалек тот час, когда эта угроза может стать весьма актуальной.

Именно обеспечению безопасности наших детей при пребывании в сети Интернет и будет посвящена наша беседа.

Интернет это прекрасное место для общения, обучения и отдыха. Но стоит понимать, что как и наш реальный мир, всемирная паутина так же может быть весьма и весьма опасна. Приведем несколько рекомендаций, с помощью которых посещение Интернет может стать менее опасным для ваших детей:

1. Посещайте Интернет вместе с детьми. Поощряйте ваших детей делиться с вами их успехами и неудачами в деле освоения Интернет;
2. Объясните детям, что если в Интернет что-либо беспокоит их, то им следует не скрывать этого, а поделиться с вами своим беспокойством;
3. Объясните ребенку, что при общении в чатах, использовании программ мгновенного обмена сообщениями (типа ICQ, Microsoft Messenger и т.д.), использовании онлайн игр и других ситуациях, требующих регистрации, нельзя использовать реальное имя, помогите вашему ребенку выбрать регистрационное имя, не содержащее никакой личной информации;
4. Объясните ребенку, что нельзя выдавать свои личные данные, такие как домашний адрес, номер телефона и любую другую личную информацию, например, номер школы, класс, любимое место прогулки, время возвращения домой, место работы отца или матери и т.д.;
5. Объясните своему ребенку, что в реальной жизни и в Интернет нет разницы между неправильными и правильными поступками;
6. Научите ваших детей уважать собеседников в Интернет. Убедитесь, что они понимают, что правила хорошего тона действуют одинаково в Интернет и в реальной жизни;
7. Скажите им, что никогда не стоит встречаться с друзьями из Интернет. Ведь люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают;
8. Объясните детям, что далеко не все, что они могут прочесть или увидеть в Интернет - правда. Приучите их спрашивать о том, в чем они не уверены;
9. Не забывайте контролировать детей в Интернет с помощью специального программного обеспечения. Это поможет вам отфильтровывать вредоносное содержание, выяснить, какие сайты на самом деле посещает ваш ребенок и что он там делает.

Как научить детей отличать правду ото лжи в Интернет?

Следует объяснить детям, что нужно критически относиться к полученным из Интернет материалам, ведь опубликовать информацию в Интернет может абсолютно любой человек.

Объясните ребенку, что сегодня практически каждый человек может создать свой сайт и при этом никто не будет контролировать, насколько правдива размещенная там информация. Научите ребенка проверять все то, что он видит в Интернет.

Как это объяснить ребенку?

- Начните, когда ваш ребенок еще достаточно мал. Ведь сегодня даже дошкольники уже успешно используют сеть Интернет, а значит нужно как можно раньше научить их отделять правду от лжи;
- Не забывайте спрашивать ребенка об увиденном в Интернет. Например, начните с расспросов, для чего служит тот или иной сайт.
- **Убедитесь, что ваш ребенок может самостоятельно проверить прочитанную в Интернет информацию по другим источникам** (по другим сайтам, газетам или журналам). Приучите вашего ребенка советоваться с вами. Не отмахивайтесь от их детских проблем.
- Поощряйте ваших детей использовать различные источники, такие как библиотеки или подарите им энциклопедию на диске, например, «Энциклопедию Кирилла и Мефодия» или Microsoft Encarta. Это поможет научить вашего ребенка

- **Научите ребенка пользоваться поиском в Интернет.** Покажите, как использовать различные поисковые машины для осуществления поиска;
- **Объясните вашим детям, что такое расизм, фашизм, межнациональная и религиозная вражда.** Несмотря на то, что некоторые подобные материалы можно заблокировать с помощью специальных программных фильтров, не стоит надеяться на то, что вам удастся отфильтровать все подобные сайты.

Семейное соглашение о работе в Интернет

Если ваши дети хотят посещать Интернет, вам следует выработать вместе с ними соглашение по использованию Интернет. Учтите, что в нем вы должны однозначно описать права и обязанности каждого члена вашей семьи. Не забудьте четко сформулировать ответы на следующие вопросы:

- Какие сайты могут посещать ваши дети и что они могут там делать;
- Сколько времени дети могут проводить в Интернет;
- Что делать, если ваших детей что-то беспокоит при посещении Интернет;
- Как защитить личные данные;
- Как следить за безопасностью;
- Как вести себя вежливо;
- Как пользоваться чатами, группами новостей и службами мгновенных сообщений.

Не забудьте, что формально составленное соглашение не будет выполняться! Регулярно, по мере необходимости, вносите изменения в данное соглашение. Не забывайте, что вы должны проверять выполнение соглашения вашими детьми.

Научите вашего ребенка использовать службу мгновенных сообщений

При использовании службы мгновенных сообщений напомните вашему ребенку некоторые несложные правила безопасности:

- Никогда не заполняйте графы, относящиеся к личным данным, ведь просмотреть их может каждый;
- Никогда не разговаривайте в Интернет с незнакомыми людьми;
- Регулярно проверяйте список контактов своих детей, чтобы убедиться, что они знают всех, с кем они общаются;
- Внимательно проверяйте запросы на включение в список новых друзей. Помните, что в Интернете человек может оказаться не тем, за кого он себя выдает;
- Не следует использовать систему мгновенных сообщений для распространения слухов или сплетен.

Родителям не стоит надеяться на тайную слежку за службами мгновенных сообщений, которыми пользуются дети. Гораздо проще использовать доброжелательные отношения с вашими детьми.

Может ли ваш ребенок стать интернет-зависимым?

Не забывайте, что Интернет это замечательное средство общения, особенно для стеснительных, испытывающих сложности в общении детей. Ведь ни возраст, ни внешность, ни физические данные здесь не имеют ни малейшего значения. Однако этот путь ведет к формированию Интернет-зависимости. Осознать данную проблему весьма сложно до тех пор, пока она не становится очень серьезной. Да и кроме того, факт наличия такой болезни как Интернет-зависимость не всегда признается. Что же делать?

Установите правила использования домашнего компьютера и постарайтесь найти разумный баланс между нахождением в Интернет и физической нагрузкой вашего ребенка. Кроме того, добейтесь того, чтобы компьютер стоял не в детской комнате, а в комнате взрослых. В конце-концов, посмотрите на себя, не слишком ли много времени вы проводите в Интернет.

Советы по безопасности для детей разного возраста

Как показали исследования, проводимые в сети Интернет, наиболее растущим сегментом пользователей Интернет являются дошкольники.

В этом возрасте взрослые будут играть определяющую роль в обучении детей безопасному использованию Интернет.

Что могут делать дети в возрасте 5-6 лет?

Для детей такого возраста характерен положительный взгляд на мир. Они гордятся своим умением читать и считать, а также любят делиться своими идеями.

Несмотря на то, что дети в этом возрасте очень способны в использовании игр и работе с мышью, все же они сильно зависят от вас при поиске детских сайтов. Как им помочь делать это безопасно?

- В таком возрасте желательно работать в Интернет только в присутствии родителей;
- Обязательно объясните вашему ребенку, что общение в Интернет - это не реальная жизнь, а своего рода игра. При этом постарайтесь направить его усилия на познание мира;
- Добавьте детские сайты в раздел Избранное. Создайте там папку для сайтов, которые посещают ваши дети;
- Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю;
- Научите вашего ребенка никогда не выдавать в Интернет информацию о себе и своей семье;
- Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернет.

Ваши дети растут, а, следовательно, меняются их интересы.

Возраст от 7 до 8 лет

Как считают психологи, для детей этого возраста абсолютно естественно желание выяснить, что они могут себе позволить делать без разрешения родителей. В результате, находясь в Интернет ребенок будет пытаться посетить те или иные сайты, а возможно и чаты, разрешение на посещение которых он не получил бы от родителей.

Поэтому в данном возрасте особенно полезны будут те отчеты, которые вам предоставит Родительский контроль или то, что вы сможете увидеть во временных файлах Интернет (папки c:\Users\User\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files в операционной системе Windows).

В результате, у вашего ребенка не будет ощущения, что выглядите ему через плечо на экран, однако, вы будете по-прежнему знать, какие сайты посещает ваш ребенок.

Стоит понимать, что дети в данном возрасте обладают сильным чувством семьи, они до - верчивы и не сомневаются в авторитетах. Дети этого возраста любят играть в сетевые игры и

путешествовать по Интернет. Вполне возможно, что они используют электронную почту и могут заходить на сайты и чаты, не рекомендованные родителями.

По поводу использования электронной почты хотелось бы заметить, что в данном возрасте рекомендуется не разрешать иметь свой собственный электронный почтовый ящик, а пользоваться семейным, чтобы родители могли контролировать переписку.

Помочь вам запретить ребенку использовать внешние бесплатные ящики сможет такое программное обеспечение, как Kaspersky Internet Security со встроенным родительским контролем.

Что можно посоветовать в плане безопасности в таком возрасте?

- Создайте список домашних правил посещения Интернет при участии детей и требуйте его выполнения;
- Требуйте от вашего ребенка соблюдения временных норм нахождения за компьютером;
- Покажите ребенку, что вы наблюдаете за ним не потому что вам это хочется, а потому что вы беспокоитесь о его безопасности и всегда готовы ему помочь;
- Приучите детей, что они должны посещать только те сайты, которые вы разрешили, т.е. создайте им так называемый «белый» список Интернет с помощью средств Родительского контроля. Как это сделать, мы поговорим позднее;
- Компьютер с подключением в Интернет должен находиться в общей комнате под присмотром родителей;
- Используйте специальные детские поисковые машины, типа MSN Kids Search (<http://search.msn.com/kids/default.aspx?FORM=YCHM>);
- Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю;
- Создайте семейный электронный ящик чтобы не позволить детям иметь собственные адреса;
- Блокируйте доступ к сайтам с бесплатными почтовыми ящиками с помощью соответствующего ПО;
- Приучите детей советоваться с вами перед опубликованием какой-либо информации средствами электронной почты, чатов, регистрационных форм и профилей;
- Научите детей не загружать файлы, программы или музыку без вашего согласия;
- Используйте фильтры электронной почты для блокирования сообщений от конкретных людей или содержащих определенные слова или фразы. Подробнее о таких фильтрах <http://www.microsoft.com/rus/athome/security/email/fightspam.mspx> ;
- Не разрешайте детям использовать службы мгновенного обмена сообщениями;
- В «белый» список сайтов, разрешенных для посещения, вносите только сайты с хорошей репутацией;
- Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в Интернет, как если бы речь шла о друзьях в реальной жизни;
- Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернет. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если сами рассказали вам о своих угрозах или тревогах. Похвалите их и посоветуйте подойти еще раз в подобных случаях.

9-12 лет

В данном возрасте дети, как правило, уже слышаны о том, какая информация существует в Интернет. Совершенно нормально, что они хотят это увидеть, прочесть, услышать.

При этом нужно помнить, что доступ к нежелательным материалам можно легко заблокировать при помощи средств Родительского контроля.

Советы по безопасности в этом возрасте

- Создайте список домашних правил посещения Интернет при участии детей и требуйте его выполнения;
- Требуйте от вашего ребенка соблюдения временных норм нахождения за компьютером;
- Покажите ребенку, что вы наблюдаете за ним не потому что вам это хочется, а потому что вы беспокоитесь о его безопасности и всегда готовы ему помочь;
- Компьютер с подключением в Интернет должен находиться в общей комнате под присмотром родителей;
- Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю;
- Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в Интернет;
- Настаивайте, чтобы дети никогда не соглашались на личные встречи с друзьями по Интернет;
- Позвольте детям заходить только на сайты из «белого» списка, который создайте вместе с ними;
- Приучите детей никогда не выдавать личную информацию средствами электронной почты, чатов, систем мгновенного обмена сообщениями, регистрационных форм, личных профилей и при регистрации на конкурсы в Интернет;
- Приучите детей не загружать программы без вашего разрешения. Объясните им, что они могут случайно загрузить вирусы или другое нежелательное программное обеспечение;
- Создайте вашему ребенку ограниченную учетную запись для работы на компьютере;
- Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернет. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если сами рассказали вам, если сами рассказали вам о своих угрозах или тревогах. Похвалите их и посоветуйте подойти еще раз в подобных случаях;
- Расскажите детям о порнографии в Интернет;
- Настаивайте на том, чтобы дети предоставляли вам доступ к своей электронной почте, чтобы вы убедились, что они не общаются с незнакомцами;
- Объясните детям, что нельзя использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз

13-17 лет

В данном возрасте родителям часто уже весьма сложно контролировать своих детей, так как об Интернет они уже знают значительно больше своих родителей. Тем не менее, особенно важно строго соблюдать правила Интернет-безопасности - соглашение между родителями и детьми. Кроме того, необходимо как можно чаще просматривать отчеты о деятельности детей в Интернет. Следует обратить внимание на необходимость содержания родительских паролей (паролей администраторов) в строгом секрете и обратить внимание на

Советы по безопасности в этом возрасте

В этом возрасте подростки активно используют поисковые машины, пользуются электронной почтой, службами мгновенного обмена сообщениями, скачивают музыку и фильмы. Мальчикам в этом возрасте больше по нраву сметать все ограничения, они жаждут грубого юмора, азартных игр, картинок «для взрослых». Девочки предпочитают общаться в чатах, при этом они гораздо более чувствительны к сексуальным домогательствам в Интернет.

Что посоветовать в этом возрасте?

- Создайте список домашних правил посещения Интернет при участии подростков и требуйте безусловного его выполнения. Укажите список запрещенных сайтов («черный список»), часы работы в Интернет, руководство по общению в Интернет (в том числе в чатах);
- Компьютер с подключением к Интернет должен находиться в общей комнате;
- Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в Интернет, о том, чем они заняты таким образом, будто речь идет о друзьях в реальной жизни. Спрашивайте о людях, с которыми дети общаются посредством служб мгновенного обмена сообщениями чтобы убедиться, что эти люди им знакомы;
- Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю;
- Необходимо знать, какими чатами пользуются ваши дети. Поощряйте использование модерлируемых чатов и настаивайте чтобы дети не общались в приватном режиме;
- Настаивайте на том, чтобы дети никогда не встречались лично с друзьями из Интернет;
- Приучите детей никогда не выдавать личную информацию средствами электронной почты, чатов, систем мгновенного обмена сообщениями, регистрационных форм, личных профилей и при регистрации на конкурсы в Интернет;
- Приучите детей не загружать программы без вашего разрешения. Объясните им, что они могут случайно загрузить вирусы или другое нежелательное программное обеспечение;
- Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернет. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если сами рассказали вам , если сами рассказали вам о своих угрозах или тревогах. Похвалите их и посоветуйте подойти еще раз в подобных случаях;
- Расскажите детям о порнографии в Интернет;
- Помогите им защититься от спама. Научите подростков не выдавать в Интернет своего реального электронного адреса, не отвечать на нежелательные письма и использовать специальные почтовые фильтры;
- Приучите себя знакомиться с сайтами, которые посещают подростки;
- Объясните детям, что ни в коем случае нельзя использовать Сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз другим людям;
- Обсудите с подростками проблемы сетевых азартных игр и их возможный риск. Напомните что дети не могут играть в эти игры согласно закона.

Как проводить Родительский контроль над поведением детей в Интернет?

Обеспечивать родительский контроль в Интернет можно с помощью различного программного обеспечения. в частности, Родительский контроль в Windows Vista, средства Родительского контроля, встроенные в Kaspersky Internet Security.

По материалам сайта <http://www.oszone.net>

Материал для использования при работе с родителями, оформлении уголков безопасности, памяток родителям и ученикам

Интернет предоставляет детям и молодежи невероятные возможности для совершения открытий, общения и творчества. Тем не менее с использованием Интернета также связаны риски. Например, он представляет собой открытое окно в мир, который также принадлежит взрослым и содержит материалы, не подходящие для детей.

Как должны родители помочь детям снизить эти риски? Простого ответа не существует. Риски могут быть разными в зависимости от возраста и компьютерной грамотности ребенка.

Наиболее важным является обеспечение безопасности личной информации на собственном компьютере, что означает защиту от вирусов и обновление программного обеспечения. Что касается детей, повысить уровень защиты данных можно путем использования настроек фильтра и параметров фильтрации содержимого, которые доступны во многих программах.

Важно, чтобы компьютерное оборудование находилось в хорошем рабочем состоянии. Однако для детей и молодежи Интернет главным образом является социальной средой, в которой можно не только встречаться с друзьями, но и с незнакомцами. В Интернете пользователя могут обидеть, запугать или даже оскорбить. Лучшей защитой является руководство собственным здравым смыслом. Наиболее важной задачей является предупреждение детей об опасностях Интернета, чтобы они вели себя осторожно. Кроме того, необходимо обсуждать с детьми все вопросы, которые могут у них возникнуть при использовании Интернета.

Использование Интернета является безопасным, если выполняются три основных правила:

Защитите свой компьютер

- Регулярно обновляйте операционную систему.
- Используйте антивирусную программу.
- Применяйте брандмауэр.
- Создавайте резервные копии важных файлов.
- Будьте осторожны при загрузке новых файлов.

Защитите себя в Интернете

- С осторожностью разглашайте личную информацию.
- Думайте о том, с кем разговариваете.
- Помните, что в Интернете не вся информация надежна и не все пользователи откровенны.

Соблюдайте правила

- Закону необходимо подчиняться даже в Интернете.
- При работе в Интернете не забывайте заботиться об остальных так же, как о себе.

Постепенное завоевание доверия

Родители сталкиваются с одинаковыми трудностями как с Интернетом, так и с другими увлечениями детей. Родителям важно знать о намерениях своих детей и поддерживать их в этих действиях.

Дети могут не захотеть рассказывать о том, как они используют Интернет. Они могут быть против вмешательства родителей в процесс использования Интернета, особенно если они считают, что родители ограничат их в этом. Важно помнить о том, что Интернет является огромным ресурсом с большим объемом увлекательной и образовательной информации. Кроме того, важно не слишком остро реагировать или чрезмерно ограничивать детей в использовании Интернета. Чтобы дети могли извлечь самое лучшее из такого ресурса и для обеспечения их безопасности, необходимо осознавать все связанные с этим риски. Дети учатся, экспериментируя, путем проб и ошибок. Если вы сами увлекаетесь Интернетом и знакомы со всеми его аспектами, это очень поможет вам при обсуждении Интернета с детьми. Кроме того, вам будет проще выяснить, как ваш ребенок использует Интернет, и непрерывно вести диалог, который будет длиться до достижения детьми совершеннолетия.

Чем больше вы знаете о том, как ваш ребенок использует Интернет, тем проще будет определить и объяснить, что является приемлемым и безопасным. У ребенка могут быть превосходные навыки использования Интернета, но жизненный опыт взрослых может оказаться бесценным при объяснении детям принципов поведения в виртуальном мире.

Советы

Установите компьютер в общей для всей семьи комнате

В этом случае разговор об Интернете и наблюдение за его использованием станет естественным в повседневной жизни. Обсуждение проблем может стать проще, если компьютер находится в общей комнате. Кроме того, Интернетом можно пользоваться вместе.

Обсуждайте Интернет

Проявляйте интерес к действиям ребенка и его/ее друзей как в Интернете, так и в реальной жизни. Расскажите ребенку о прекрасных и увлекательных вещах, которые возможны в Интернете, а также о трудностях, с которыми можно столкнуться. Обсудите с ребенком действия, которые необходимо предпринять, если чувствуется неловкость в какой-либо ситуации в Интернете.

Узнайте больше об использовании компьютера

Если вы сами являетесь пользователем Интернета, вам будет проще определить правильную тактику для детей и помочь им найти в Интернете полезный материал.

Используйте Интернет вместе

Найдите сайты, которые подходят для детей, или узнайте о способах поиска полезной информации: запланируйте совместную туристическую поездку, просмотрите образовательные сайты для помощи в школьных заданиях или найдите информацию об увлечениях детей. Просматривая веб-сайты в Интернете вместе, можно также помочь ребенку оценить значимость найденной информации. Можно добавить любимые сайты в папку «Избранное», чтобы совместно просмотренные ранее веб-сайты можно было открыть одним щелчком мыши.

Договаривайтесь с ребенком о способе и времени использования Интернета

Может оказаться полезным согласовать с ребенком время, которое он проводит за компьютером, а также список веб-сайтов, которые он может посещать. Это необходимо обсудить с детьми и прийти к определенному решению, которое всех устраивает.

Внутренние правила по использованию Интернета

- Существует один хороший способ свести к минимуму опасности Интернета, который заключается в установлении и согласовании с детьми некоторых правил. Общие правила являются отличным началом для разговора о безопасном использовании Интернета.
 - Время, проводимое за компьютером, необходимо ограничить по причинам, связанным со здоровьем.
 - Поместите компьютер, например, в гостиной. При использовании Интернета дошкольниками рекомендуется присутствие взрослого.
 - Доступ к Интернету для дошкольников необходимо ограничить до списка знакомых веб-сайтов, выбранных заранее. Более подготовленные дети могут найти знакомые сайты в меню «Избранное» обозревателя Интернета.
 - Самым безопасным решением является создание для ребенка персональной рабочей среды, в которой выбор сайтов ограничивается только указанными сайтами.

Советы родителям

Безопасные пароли

Одним из способов является придумать известное предложение и взять из каждого слова первые буквы. Например, «Наш Сергей родился в 99», при этом с использованием английского алфавита получится пароль YChd99. Просто запомнить, сложно догадаться. Никогда не создавайте пароль, который может отгадать друг (например, кличка домашнего животного).

Фильтр поиска MSN

Детям известно, как использовать поисковые модули для информации, но им не обязательно знать, как избежать ссылок на все виды неуместного содержимого. Использование фильтра поиска MSN, который исключает неуместные ссылки из результатов поиска.

Безопасное пространство

Самым безопасным способом путешествия по просторам Интернета для детей является создание безопасного пространства или области, в которой разрешен просмотр сайтов, одобренных доверенным взрослым человеком. Для разрешения детям доступа к определенным безопасным сайтам можно использовать параметры обозревателя. В этом случае, если ребенку необходимо посетить новый сайт, сначала необходимо добавить его адрес в список разрешенных сайтов. В операционной системе Windows XP можно легко создавать безопасные пространства.

Для ребенка необходимо создать персональную учетную запись пользователя в операционной системе. При этом для ребенка определяются права доступа и параметры обозревателя Интернета.

Программы фильтрации

Программы фильтрации предоставляют функции ограничения веб-сайтов на основе содержимого. Это означает, что программой блокируется доступ к сайтам, содержащим материалы, которые определены как опасные (порнография, насилие и т.д.). Ограничение входящих контактов

С помощью технологии фильтров и блокировки можно ограничить список собеседников, с которым дети общаются через Интернет. Для получения более подробной информации см. страницы в разделах Использование электронной почты и Программы мгновенного обмена сообщениями.

Журнал просмотренных веб-страниц

С помощью функции журнала просмотренных веб-страниц в обозревателе Интернета можно просмотреть веб-сайты, посещенные другими пользователями за последнее время (хотя журнал просмотренных веб-страниц легко удалить).

Совет

Что следует делать, если ребенок увидел в Интернете неприятные или неуместные материалы?

- Не реагируйте слишком остро: ребенок не должен чувствовать излишнего смущения, чтобы он мог свободно говорить о подобных случаях в будущем.
- Акцентируйте внимание ребенка на том, что это не его вина.
- Удалите любые следы, оставшиеся от неуместного материала, включая ссылки из кэш-памяти обозревателя, файлы cookie и журнал просмотренных веб-страниц.
- Поговорите с ребенком о том, как избежать подобных ситуаций в будущем, включая использование детских поисковых модулей и удаление сообщений электронной почты от неизвестных людей.

Соблюдайте авторское право

Одноранговые сети иногда используются для распространения нелегальных копий музыки и фильмов, что является нарушением авторского права. Важно проверять достоверность сайта загрузки, который ребенок планирует использовать, для соблюдения авторского права. Необходимо руководствоваться принципом, что если за материал не взимается плата, он с большей вероятностью является незаконной загрузкой.

Псевдонимы обеспечивают безопасность

В Интернете люди часто используют псевдонимы для защиты своей реальной личности. Общение под псевдонимом обеспечивает безопасность: с пользователем невозможно связаться, пока он сам не предоставит свою контактную информацию. Такая анонимность может, тем не менее, привести к неуместному поведению людей и к сквернословью. Дискуссионные группы часто могут состоять из группы зарегистрированных пользователей.

Пароли являются секретными

Пользователям часто приходится создавать персональный профиль или учетную запись, чтобы принять участие в интерактивном обсуждении. Профиль представляет собой описание пользователя, например, идентификатор или псевдоним, используемый при обсуждении. В качестве защиты профиля обычно применяются пароли, которые позволяют предотвратить использование учетной записи другими людьми. Лучше всегда держать свой пароль в секрете.

Неприкосновенность личной жизни — что следует и что не следует рассказывать о себе?

В Интернет-чатах дети могут общаться с другими детьми и заводить новых друзей, что подразумевает обмен определенной личной информацией. Не следует разглашать в Интернете личную информацию, по которой можно установить личность ребенка, или контактную информацию (полное имя, почтовый адрес и номер телефона). Для защиты конфиденциальности в Интернете также необходимо понимать, каким образом может быть использована предоставляемая информация. Личность человека можно также установить, связав различные типы предоставленных данных (например, название школы, спортивного клуба, места проживания и т.д.).

Соблюдайте осторожность при разглашении контактных данных или другой личной информации. Любые отправляемые фотографии или раскрываемые незнакомцу лич-

ные сведения могут стать общедоступными в Интернете. Интерактивные дневники могут надолго стать доступными для прочтения широкой общественностью. После публикации в Интернете текста или фотографии их невозможно контролировать. Их можно легко скопировать во множество разных мест, и их полное удаление может оказаться невозможным.

Помните

- Обсудите с детьми опасные последствия предоставления личной информации.
- Личную информацию рекомендуется скрывать во многих различных ситуациях.
- Пользователям никогда не следует сообщать пароли никому, даже давним друзьям. Кроме того, пароль необходимо регулярно менять.
- Интернет является общественным местом. Перед публикацией любой информации или своих фотографий (а также фотографий других людей) следует помнить, что любой сможет получить доступ к этой информации. Чтобы выяснить, какая информация о вас доступна в Интернете, используйте поисковый модуль и в качестве поискового слова введите собственное имя.
- Детям должна быть предоставлена возможность поговорить с родителями об отрицательном опыте, полученном в Интернете.

Электронная почта

Электронная почта представляет собой широко распространенный способ отправки сообщений через Интернет, но важно использовать ее с осторожностью.

В папку входящих сообщений электронной почты может попадать спам, часто в форме рекламы, которая не предназначена специально для пользователя. Кроме риска получения вирусов через сообщения электронной почты такого типа, в спаме может также содержаться неуместный материал или ссылки, которые непригодны для детей.

Через Интернет могут также распространяться анонимные сообщения электронной почты с целью оскорбления, запугивания или преследования.

Возможные действия

Установка фильтра спама

Разрешение только знакомых отправителей

Получение анонимного адреса электронной почты

Чат и IRC

Что такое чат?

Чатом называется открытая дискуссионная группа в Интернете, в которой можно общаться с другими людьми в режиме реального времени, используя псевдоним. Чатам и группам чатов часто присваиваются названия на основе темы или возрастной группы. В обсуждении может участвовать множество пользователей, но часто также возможно личное общение между двумя пользователями. Общение в чатах предполагает собственный язык, этикет и даже культуру. Родителям было бы полезно знать о таких протоколах чатов. Рекомендуется выяснить это у своего ребенка.

Что такое IRC?

С помощью IRC (система диалогового общения по Интернету) в Интернете можно проводить беседы в режиме реального времени. Эта система предоставляет более широкий выбор

возможностей, чем простой чат. Для подключения к необходимым каналам (дискуссионным группам или комнатам) необходима отдельная программа — клиент IRC. С помощью IRC можно одновременно общаться на нескольких каналах, а также вести личные беседы между двумя людьми. В IRC применяются те же правила безопасного использования, что и для чатов.

Инструкции по безопасному общению в чатах

Дети, которые общаются в чатах, должны знать, как делать это безопасным образом. Каждый должен помнить о следующих внутренних правилах чата.

1. Не доверяйте никому вашу личную информацию.
2. Сообщайте администратору чата о проявлениях оскорбительного поведения участников.
3. Если вам неприятно находиться в чате, покиньте его.
4. Если вам что-то не понравилось, обязательно расскажите об этом родителям.
5. Будьте тактичны по отношению к другим людям в чате.

Встреча с собеседниками из Интернета

Если ребенок общается в Интернете с новым человеком, возможно, ему/ей захочется лично встретиться с этим другом. Даже если дружба через Интернет поддерживалась в течение некоторого времени, эту встречу стоит воспринимать с осторожностью. Несмотря на то, что большинство встреч друзей по Интернету являются веселыми и безопасными мероприятиями, к сожалению, иногда они могут оставить неприятные впечатления. К счастью, случаи подобного рода крайне редки. Если встреча запланирована, настоятельно рекомендуется сопровождение ребенка родителем или другим взрослым, которому ребенок доверяет, а также проведение встречи в общественном месте. Лучше заранее согласовать с ребенком подход ко встрече с собеседниками из Интернета.

Выбор людей для общения

Безопаснее всего общаться с людьми, которые уже знакомы пользователю в реальной жизни. Тем не менее потенциально любой человек может отправлять сообщения вашему ребенку. В таких программах используется список контактов, позволяющий добавлять имена людей, с которыми пользователь желает обмениваться сообщениями. Чтобы ребенок не получал сообщений от незнакомцев, можно настроить параметры программы на блокировку контактов, отсутствующих в списке.

Попросите ребенка показать его список контактов и сказать, с кем он знаком в жизни и с кем он познакомился в Интернете. Это даст родителям более широкое представление о том, с кем ребенок общается в Интернете.

Сохранение бесед

Интерактивные беседы можно сохранять. Если другие участники чата видят, что сообщения сохраняются, это может повысить уровень безопасности ребенка. Если люди общаются в Интернете и им известно, что сообщения сохраняются, это часто делает их более осторожными во время интерактивного обсуждения. Программу можно настроить на сохранение только одной беседы или всех бесед автоматически.

Права детей в Интернете

Запугивание в Интернете

Интернет открывает новые возможности для оскорбительного поведения. Люди могут опубликовать в Интернете слухи, фотографии или другую личную информацию, либо отправлять злоумышленные сообщения как анонимно, так и от чужого имени. Сообщения SMS и камерыфоны открывают новые возможности не только для развлечения, но и для эксплуатации. Запугивание в школе обычно заканчивается вместе с занятиями, но в Интернете обидчик может настигнуть свою жертву в любое время. Кроме того, у этих обидчиков имеется список пользователей, которых они могут запугивать в Интернете. Если ребенку нравится общаться через Интернет, такие риски необходимо обсудить заранее и ему необходимо дать совет относительно действий, которые следует предпринять при причинении беспокойства.

Это является важным по следующим причинам:

- Запугивание в Интернете часто происходит в отсутствие взрослых.
- Дети часто полагают, что если сообщить об этом родителям, это только усугубит ситуацию.
- Анонимность и низкая вероятность быть наказанным приводит к тому, что люди начинают делать то, чего они не сделают в других обстоятельствах (например, могут сказать человеку то, чего они не скажут при личном общении).
- Запугивание в Интернете легко осуществимо с технической точки зрения. Для отправки злонамеренного сообщения или публикации оскорбительного текста, доступного широкой аудитории, требуется несколько щелчков мышью.

Совет

Даже если ребенок не сталкивался с оскорблениями в Интернете, рекомендуется обсудить с ним/ней следующие вопросы:

- Не распространяйте контактную или личную информацию, например, фотографии, без тщательного обдумывания возможных последствий. Интерактивная дружба может закончиться. Когда это произойдет, личная информация может быть отправлена злоумышленникам.
- В Интернете каждый человек имеет право на уважительное отношение.
- Чат, клиент электронной почты или компьютер можно закрыть или выключить в любое время.
- Детям должна быть предоставлена возможность поговорить с родителями об отрицательном опыте.

Помните

На Интернет распространяются те же нормативы и законы, что и в реальной жизни. В Интернете запрещается клеветать или оскорблять других пользователей. Это может рассматриваться как пасквиль, за который пользователь может подвергнуться наказанию и ответственности за ущерб. Некоторые действия, для которых потребовалось несколько щелчков мыши, очень сложно отменить, и дети могут не понять, насколько серьезной может стать ситуация.

Помните, что анонимных пользователей часто можно отследить. Тем не менее, полиция не будет предпринимать никаких действий при отсутствии повода подозревать кого-либо в преступлении.

Если ребенок получает злонамеренные сообщения по электронной почте или SMS:

- Скажите ребенку, что не следует открывать такие сообщения или сообщения от полностью незнакомых людей.
- Не следует отвечать на злонамеренные сообщения. Тем не менее, эти сообщения следует сохранять на случай, если в такую же ситуацию попадет другой человек.
- Если выяснится, что отправитель учится в одной школе с ребенком, обратитесь в администрацию школы.
- Если оскорбление не прекращается, можно изменить адрес электронной почты или номер телефона ребенка.

Дополнительные правила:

- Злонамеренные сообщения можно сохранять для последующих действий.
- Кроме того, можно настроить параметры программы работы с электронной почтой так, чтобы сообщения от определенного отправителя поступали в отдельную папку. В этом случае ребенку не придется их читать.
- Если известен адрес электронной почты отправителя, можно отправить копию злонамеренного сообщения поставщику услуг Интернета и попросить его удалить этот адрес электронной почты.
- Если адрес электронной почты отправителя неизвестен, обратитесь за помощью к поставщику услуг Интернета.

При обнаружении опубликованных в Интернете оскорбительных текстов о ребенке или его фотографий:

- Сохраните все страницы, на которых был найден этот материал, для последующих действий.
- Если по сайту или его адресу можно определить поставщика услуг, необходимо связаться с ним. Поставщик услуг может удалить текст и, вероятно, раскрыть личность автора.
- Кроме того, можно попросить собственного оператора Интернета связаться с администратором данного сайта и запросить удаление материалов.
- Если оскорбление очень серьезное и является преступлением, обратитесь в полицию.

Дети и маркетинг в Интернете

Интернет является для рекламодателей эффективным способом продвижения рекламы для детей и молодежи. Многие товары, которые нравятся детям, продаются через Интернет. Торговля, нацеленная на детей, регулируется

Торговля, нацеленная на детей и подростков, осуждается и регулируется более строго, чем торговля, нацеленная на взрослых, поскольку несовершеннолетние больше подвержены влиянию рекламы. В Федеральном законе РФ «О рекламе» (<http://www.gdezakon.ru/fz/rekl>) содержится ряд требований к торговле, нацеленной на несовершеннолетних. Ниже представлены некоторые из пунктов:

- Не допускается размещение рекламы в учебниках, предназначенных для обучения несовершеннолетних
- Не допускается дискредитация родителей и воспитателей
- Не допускается создание у несовершеннолетних искаженного представления о доступности товара.

Возможные действия:

- Используйте Интернет вместе с ребенком и учите его/ее выявлять рекламу и ее цели.
- Сообщайте в Потребительское агентство или поставщику услуг об обнаружении любой неуместной рекламы.

Защита детей от прямого маркетинга

Прямой маркетинг через сообщения электронной почты или SMS разрешен только с предварительного согласия человека. Например, если ребенок предоставляет личную информацию при участии в соревновании в Интернете, он/она может по невнимательности дать согласие на прямой маркетинг.

Платные услуги и совершение покупок детьми в Интернете

Любые покупки, совершаемые в Интернете или по мобильному телефону, должны осуществляться взрослым, либо осуществляться с его разрешения.

Советы:

- Согласуйте с ребенком правила совершения покупок в Интернете.
- В сотрудничестве с оператором установите необходимые блокировки для телефона, сообщений SMS или ограничения расходов в мобильном телефоне ребенка.
- Сообщайте в отделы управления «К» БСТМ МВД РФ Вашего региона или поставщику услуг о любых неуместных веб-сайтах.
- Создайте семейный адрес электронной почты для использования вами и детьми при приобретении товаров через Интернет.

Личная информация и фотографии детей в Интернете

Научите детей быть осторожными при предоставлении личной информации. При публикации в Интернете фотографии очень сложно предотвратить ее распространение, изменение и использование в различных контекстах. Копии фотографий могут легко оказаться в нескольких местах, и их полное удаление может оказаться очень трудным делом. Дважды подумайте, прежде чем опубликовать личную информацию вместе с фотографией.

Публикация чьей-либо фотографии или другой личной информации, например, на веб-сайте школы, подразумевает разглашение личной информации, что всегда требует согласия данного человека. Любой разглашающий личную информацию также имеет право на ее проверку и, при необходимости, исправление. Детей необходимо предостеречь от публикации личной информации на собственных веб-сайтах или в интерактивных дневниках (блогах).

Дополнительная информация:

На использование личной информации распространяется:

- Закон о защите персональных данных
- Нормы защиты конфиденциальной информации и электронных средств связи

Помните:

Не следует предоставлять личную информацию, если не известен человек, который ее запрашивает, и цели, в которых данная информация будет использована.

Уведомление о проблемах

Неуместный маркетинг

В случае нарушения прав потребителей необходимо обратиться в органы по защите прав потребителей вашего города/региона, либо в суд. Если имеет место нарушение законодательства о рекламе, следует обратиться в антимонопольное ведомство вашего региона. Сайт Федеральной антимонопольной службы РФ: <http://fas.gov.ru>

Жульничество, мошенничество, страницы ненависти и другие незаконные действия

О подделанных и ложных веб-сайтах, а также веб-сайтах ненавистнического характера, попытке обмана по электронной почте и других незаконных действиях следует сообщать в органы внутренних дел по месту жительства.

Неправильное использование личной информации

Управление и консультирование по вопросам обработки личной информации, а также контроль за этим процессом осуществляет управление «К» БСТМ МВД РФ.

Детская порнография

В России контролем Интернета на предмет детской порнографии занимается управление «К» БСТМ МВД РФ. Вы можете сообщить о веб-сайтах, которые подозреваются в использовании материалов с изображениями жестокого обращения с детьми и других противозаконных материалов, в отделы «К» вашего региона

Другие оскорбительные или неуместные материалы

В других случаях обратитесь к собственному оператору Интернета или администратору данного веб-сайта.

Использование Интернета - это радость. Получай максимум удовольствия, оставаясь в безопасности.

Это важно знать!

- Когда ты регистрируешься на сайтах, не указывай личную информацию (номер мобильного телефона, адрес места жительства и другие данные).
- Используй веб-камеру только при общении с друзьями. Проследи, чтобы посторонние люди не имели возможности видеть ваш разговор. Научись самостоятельно включать и выключать веб-камеру.
- Ты должен знать, что если ты публикуешь фото или видео в интернете — каждый может посмотреть их.
- Не публикуй фотографии, на которых изображены другие люди. Делай это только с их согласия.
- Публикуй только такую информацию, о публикации которой не пожалеешь.
- Нежелательные письма от незнакомых людей называются «Спам». Если ты получил такое письмо, не отвечай на него. Если ты ответишь на подобное письмо, отправитель будет знать, что ты пользуешься своим электронным почтовым ящиком, и будет продолжать посылать тебе спам.
- Если тебе пришло сообщение с незнакомого адреса, его лучше не открывать. Подобные письма могут содержать вирусы.
- Не добавляй незнакомых людей в свой контакт-лист в ICQ.
- Если тебе приходят письма с неприятным или оскорбляющим тебя содержанием, если кто-то ведет себя в твоём отношении неподобающим образом, сообщи об этом взрослым.
- Если человек, с которым ты познакомился в интернете, предлагает тебе встретиться в реальной жизни, то предупреди его, что придешь навстречу со взрослым. Если твой виртуальный друг действительно тот, за кого он себя выдает, он нормально отнесется к твоей заботе о собственной безопасности.
- Если у тебя возникли вопросы или проблемы при работе в онлайн-среде, обязательно расскажи об этом кому-нибудь, кому ты доверяешь. Твои родители или другие взрослые могут помочь или дать хороший совет о том, что тебе делать. Любую проблему можно решить! Ты можешь обратиться на линию помощи «Дети онлайн» по телефону: 8-800-25-000-15 (по России звонок бесплатный) или по e-mail: helpline@detionline.org. Специалисты посоветуют тебе, как поступить.

Интернет-этикет

- Когда общаешься в онлайн, относись к другим людям так, как ты хотел бы, чтобы относились к тебе. Избегай сквернословия и не говори вещей, которые заставят кого-то плохо себя чувствовать.
- Научись "сетевому этикету", когда находишься в онлайн. Что считается делать и говорить хорошо, а что нет? Например, если ты печатаешь сообщение ЗАГЛАВНЫМИ БУКВАМИ, твой собеседник может подумать, что ты кричишь на него.
- Если кто-то говорит что-то грубое или что-то неприятное - не отвечай. Уйди из чата или форума незамедлительно.

- Если веб-сайт выглядит подозрительно или имеет страницу с предупреждением для лиц моложе 18 лет, покинь его немедленно. Некоторые сайты не предназначены для детей.
- Не заходи на неприличные сайты и не делись ссылками на такие сайты. Если ты видишь, что что-то тебя беспокоит, обсуди это с родителями или с кем-то, кому ты доверяешь.
- Знай, как уйти с веб-сайта, если поиск по интернету приведет тебя на неприятный или неприличный веб-сайт. Нажми control-alt-delete, если сайт не позволяет тебе выйти, или выключи монитор компьютера и сообщи об этом взрослым.
- Проверь с родителями, настроен ли твой поисковый механизм так, чтобы он блокировал материалы, предназначенные для взрослых.
- Попроси родителей установить программное обеспечение для фильтрации информации из интернета, которое блокировало бы "неправильные" сайты.
- Попроси родителей помочь тебе найти безопасные и забавные сайты и сделай на них "закладки" для последующего использования.

Будь начеку!

- Если ты видишь или знаешь, что твоего друга запугивают в онлайн, поддержи его и сообщи об этом взрослым. Ведь ты бы захотел, чтобы он сделал то же самое для тебя.
- Не посылай сообщения или изображения, которые могут повредить или огорчить кого-нибудь. Даже если не ты это начал, тебя будут считать участником круга запугивания.
- Всегда будь начеку, если кто-то, особенно незнакомец, хочет поговорить с тобой о взрослых отношениях. Помни, что в сети никогда нельзя быть уверенным в истинной сущности человека и его намерениях. Обращение к ребенку или подростку с сексуальными намерениями всегда является серьезным поводом для беспокойства. Ты должен рассказать об этом взрослому, которому доверяешь, для того чтобы вы могли сообщить о неприятной ситуации в правоохранительные органы.
- Если тебя заманили или привлекали обманом к совершению действий сексуального характера или к передаче сексуальных изображений с тобой, ты обязательно должен рассказать об этом взрослому, которому доверяешь, для того чтобы получить совет или помощь. Ни один взрослый не имеет права требовать подобного от ребенка или подростка - ответственность всегда лежит на взрослом.

Чтобы помочь своим детям, Вы должны это знать:

Советы родителям

- Будьте в курсе того, чем занимаются ваши дети в Интернете. Попросите их научить Вас пользоваться различными приложениями, которыми вы не пользовались ранее.
- Помогите своим детям понять, что они не должны предоставлять никому информацию о себе в Интернете — номер мобильного телефона, домашний адрес, название/номер школы, а также показывать фотографии свои и семьи. Ведь любой человек в Интернете может это увидеть.
- Если Ваш ребенок получает спам (нежелательную электронную почту), напомните ему, чтобы он не верил написанному в письмах и ни в коем случае не отвечал на них.
- Объясните детям, что нельзя открывать файлы, присланные от неизвестных Вам людей. Эти файлы могут содержать вирусы или фото/видео с нежелательным содержанием.
- Помогите ребенку понять, что некоторые люди в Интернете могут говорить неправду и быть не теми, за кого себя выдают. Дети никогда не должны встречаться с сетевыми друзьями в реальной жизни самостоятельно без взрослых.
- Постоянно общайтесь со своими детьми. Никогда не поздно рассказать ребенку, как правильно поступать и реагировать на действия других людей в Интернете.
- Научите своих детей как реагировать, в случае, если их кто-то обидел или они получили/натолкнулись на нежелательный контент в Интернете, так же расскажите куда в подобном случае они могут обратиться.
- Убедитесь, что на компьютерах установлены и правильно настроены средства фильтрации.

Линия помощи «Дети онлайн»

Если вы обеспокоены безопасностью ребенка при его работе в Интернете или при использовании мобильной связи;

Если ребенок подвергся опасности или стал жертвой сетевых преследователей и мошенников;

Обратитесь на линию помощи «Дети он-лайн». Эксперты помогут решить проблему, а также проконсультируют по вопросу безопасного использования детьми мобильной связи и Интернет; Позвоните по телефону 8-800-25-000-15 (звонок по России бесплатный, прием звонков осуществляется по рабочим дням с 9-00 до 18-00 мск).

Или направьте Ваше письмо по адресу: helpline@detionline.org

Советы педагогам

Чтобы помочь учащимся, Вы должны это знать:

- Подготовьтесь. Изучите технику безопасности в Интернете, чтобы знать виды интернет-угроз, уметь их распознать и предотвратить. Выясните, какими функциями обладают компьютеры подопечных, а также какое программное обеспечение на них установлено.
- Прежде чем позволить ребенку работать за компьютером, расскажите ему как можно больше о виртуальном мире, его возможностях и опасностях.
- Не позволяйте детям самостоятельно исследовать интернет-пространство, они могут столкнуться с агрессивным контентом.
- Выберите интересные ресурсы и предложите детям изучить их вместе.
- Убедитесь, что на компьютерах установлены и правильно настроены средства фильтрации контента, спама и антивирусы.

Линия помощи «Дети онлайн»

Если вы обеспокоены безопасностью ребенка при его работе в Интернете или при использовании мобильной связи;

Если ребенок подвергся опасности или стал жертвой сетевых преследователей и мошенников;

Обратитесь на линию помощи «Дети онлайн». Эксперты помогут решить проблему, а также проконсультируют по вопросу безопасного использования детьми мобильной связи и Интернет.

Позвоните по телефону 8-800-25-000-15 (звонок по России бесплатный, прием звонков осуществляется по рабочим дням с 9-00 до 18-00 мск). Или направьте Ваше письмо по адресу: helpline@detionline.org Подробнее о Линии помощи вы можете узнать на сайте <http://detionline.org/>

По материалам сайта <http://interneshka.net>

Об этике в Интернете

Рекомендации родителям

Юные пользователи Сети зачастую проводят куда больше времени за компьютером, нежели с реальными друзьями и на улице. Многим из них Интернет становится привычной средой обитания, где они всегда можно найти развлечения, материалы для учебы и новых знакомых. К тому же, в Сети вовсе не обязательно быть ребенком, Интернет стирает границы, существующие в настоящем мире, любой может общаться наравне с остальными независимо от возраста и социального положения. Однако мнение о том, что в Интернете «можно все» является в корне ошибочным и это нужно очень хорошо объяснить ребенку, дабы избежать возможных проблем и ошибок.

Самое важное - дать понять ребенку, что Интернет реален, им пользуются настоящие люди, и все что он сделает в Сети будет иметь последствия. Само собой, необходимо быть вежливым и культурным при общении, не оскорблять других пользователей и игнорировать нежелательные сообщения. Не стоит писать человеку то, что не рискнул ты сказать лично. Дети должны понимать, что Интернет не отдельный мир, а лишь удобное средство общения, и пользуясь им необходимо соблюдать те же правила этики, что и при общении в школе. Пошутить над знакомым с помощью Сети - одно, а преследовать и запугивать его - уже преступление. Необходимо дать понять ребенку, что все его поступки за компьютером - реальны.

Кроме стандартных правил поведения существует особая сетевая этика. Так как Интернет является приватной зоной, необходимо уважать чужую анонимность. Нельзя выкладывать логи личных разговоров в общедоступных местах, публиковать фотографии людей без их разрешения и сообщать другую приватную информацию, например номера телефона, адреса или реальное имя. Тоже самое нельзя делать и со своими данными в интересах соблюдения собственной безопасности.

В некоторых американских школах есть даже предмет «сетевая этика». Возможно, он скоро понадобится и российским школам, поскольку все больше детей в нашей стране получает доступ к Интернету. Важно чтобы родители осознали, что с помощью Сети их чадо может натворить отнюдь немаленьких шалостей, поскольку даже маленькие дети нередко разбираются в компьютерах лучше взрослых. Если не разъяснить ребенку, какие последствия могут возыметь его действия, он может стать источником опасности для общества. Было много случаев, когда школьники и студенты совершали компьютерные преступления, не зная о том, что поступают незаконно, или считая, что анонимность дарует им полную безопасность. К счастью, талантливых хакеров среди детей не так уж много, но на всякий случай каждому родителю стоит провести беседу о том, что хакерство является преступлением.

Самое распространенный пример нарушения сетевой этики детьми и подростками - это нарушение авторских прав. Многие не понимают, что в Интернете тоже существует авторское права и собственность. Если в реальной жизни ребенок не рискнет стянуть чужую тетрадку с сочинением и сдать как свою, то скачать реферат и выдать за собственную работу может каждый.

Заниматься с ребенком прививанием основ сетевой этики важно и нужно, поэтому нельзя пускать работу вашего чада с компьютером на самотек, поскольку последствия виртуальных проделок могут оказаться вполне настоящими.

Тематика бесед единого классного часа по медиа - безопасности

Темы бесед с 1 по 11 классы могут быть следующие:

- «Интернет среди нас»;
- «Я и мои друзья» (толерантность);
- «Интернет в моей семье»;
- «Мой Интернет» (в том числе помощь в учебе);
- «Интернет и природа»;
- «Мой социум в Интернете»;
- «Интернет и моя будущая профессия»;
- «Интернет в современной школе»;
- «Интернет и мое здоровье» (интернет - зависимость и ее влияние на психику человека, защита от аутизма (первичное нарушение общения) и т. д.).

Освоение медиа - безопасности наиболее эффективно в совместной деятельности со взрослыми. Поэтому желательно *привлечь* родителей, представителей органов исполнительной власти, правоохранительных органов, общественных организаций.

Материал для памяток и уголков безопасности

1. Правила поведения в современной информационной среде**2. Основные правила для школьников младших классов****a.*****Вы должны это знать:***

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

3. Основные правила для школьников средних классов**a.*****Вы должны это знать:***

- При регистрации на сайтах, старайтесь не указывать личную информацию, т.к. она может быть доступна незнакомым людям. Так же, не рекомендуется размещать свою фотографию, давая, тем самым, представление о том, как вы выглядите, посторонним людям.
- Используйте веб-камеру только при общении с друзьями. Проследите, чтобы посторонние люди не имели возможности видеть ваш разговор, т.к. он может быть записан.
- 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.
- Если вам пришло сообщение с незнакомого адреса, его лучше не открывать. Подобные письма могут содержать вирусы.
- Если вам приходят письма с неприятным и оскорбляющим вас содержанием, если кто-то ведет себя в вашем отношении неподобающим образом, сообщите об этом
- Если вас кто-то расстроил или обидел, расскажите все взрослому.

Основные правила для школьников старших классов**b.*****Вы должны это знать:***

- Не желательно размещать персональную информацию в Интернете. Персональная информация — это номер вашего мобильного телефона, адрес электронной почты, домашний адрес и фотографии вас, вашей семьи или друзей.
- Если вы публикуете фото или видео в интернете — каждый может посмотреть их.
- Не отвечайте на Спам (нежелательную электронную почту).

- Не открывайте файлы, которые прислали неизвестные Вам людей. Вы не можете знать, что на самом деле содержат эти файлы - в них могут быть вирусы или фото/видео с «агрессивным» содержанием.
- Не добавляйте незнакомых людей в свой контакт лист в IM (ICQ, MSN messenger и т.д.)
- Помните, что виртуальные знакомые могут быть не теми, за кого себя выдают.
- Если рядом с вами нет родственников, не встречайтесь в реальной жизни с людьми, с которыми вы познакомились в Интернете. Если ваш виртуальный друг действительно тот, за кого он себя выдает, он нормально отнесется к вашей заботе о собственной безопасности!
- Никогда не поздно рассказать взрослым, если вас кто-то обидел.

4. Основные правила для родителей

5. Чтобы помочь своим детям, Вы должны это знать:

- Будьте в курсе того, чем занимаются ваши дети в Интернете. Попросите их научить Вас пользоваться различными приложениями, которыми вы не пользовались ранее.
- Помогите своим детям понять, что они не должны предоставлять никому информацию о себе в Интернете — номер мобильного телефона, домашний адрес, название/номер школы, а также показывать фотографии свои и семьи. Ведь любой человек в Интернете может это увидеть.
- Если Ваш ребенок получает спам (нежелательную электронную почту), напомните ему, чтобы он не верил написанному в письмах и ни в коем случае не отвечал на них.
- Объясните детям, что нельзя открывать файлы, присланные от неизвестных Вам людей. Эти файлы могут содержать вирусы или фото/видео с «агрессивным» содержанием.
- Помогите ребенку понять, что некоторые люди в Интернете могут говорить не правду и быть не теми, за кого себя выдают. Дети никогда не должны встречаться с сетевыми друзьями в реальной жизни самостоятельно без взрослых.
- Постоянно общайтесь со своими детьми. Никогда не поздно рассказать ребенку, как правильно поступать и реагировать на действия других людей в Интернете.
- Научите своих детей как реагировать, в случае, если их кто-то обидел или они получили/натолкнулись на агрессивный контент в Интернете, так же расскажите куда в подобном случае они могут обратиться.
- Убедитесь, что на компьютерах установлены и правильно настроены средства фильтрации.

6. Основные правила для учителей и преподавателей

а. Чтобы помочь учащимся, Вы должны это знать:

- Подготовьтесь. Изучите технику безопасности в Интернете, чтобы знать виды Интернет — угроз, уметь их распознать и предотвратить. Выясните, какими функциями обладают компьютеры подопечных, а так же какое программное обеспечение на них установлено.
- Прежде чем позволить ребенку работу за компьютером, расскажите ему как можно больше о виртуальном мире, его возможностях и опасностях.
- Не позволяйте детям самостоятельно исследовать Интернет-пространство, они могут столкнуться с агрессивным контентом.
- Выберите интересные ресурсы и предложите детям изучить их вместе.
- Убедитесь, что на компьютерах установлены и правильно настроены средства фильтрации контента, спама и антивирусы

Профилактика нарушений зрения

Гимнастика для глаз не только обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, повышает силу, эластичность и тонус глазных мышц и нервов, снимает переутомление зрительного аппарата, но и, совершенствуя координацию движений глаз, повышает способность зрительного восприятия и оценки объектов окружающего пространства, корректирует функциональные дефекты зрения.

Полезно!

Упражнения профилактики нарушений зрения при работе за компьютером

1. Плотно закройте глаза руками так, чтобы через них не проходил свет. Следите при этом за тем, чтобы посадка была удобной. Особое внимание — на спину и шею, они должны быть прямыми и расслабленными. Закрыв глаза, попытайтесь увидеть перед глазами абсолютно чёрный цвет. Скорее всего, постоянно будут возникать цветные полосы, ромбики и кляксы. Чем чернее будет цвет, тем лучше расслаблены глаза. Многие из людей со слабой близорукостью могут добиться полного восстановления зрения сразу после выполнения этого упражнения.

2. Закрыв глаза, глядя сквозь веки на солнце (или на яркую лампу), поворачивайте глаза вправо-влево, делая круговые движения. После окончания упражнения крепко сожмите веки на несколько секунд. Упражнение носит скорее не расслабляющий, а возбуждающий характер, поэтому после него рекомендуется делать упражнение 1.

Комплекс упражнений для снижения утомления глаз

Сидеть с закрытыми глазами, расслабив мышцы лица, 10—15 с.

Выполнить движение глазными яблоками; 1 — вправо — вверх; влево — вверх; вправо — вниз; влево — вниз; 18—20 с.

Закрывать глаза и выполнять самомассаж надбровных дуг и нижней части глазниц, делая пальцами легкие круговые поглаживающие движения от носа наружу 20—30 с. Затем посидеть спокойно с закрытыми глазами 10—15 с.

Сидеть с закрытыми глазами. Не открывая глаз, круговыми движениями глазными яблоками, по 2—3 раза в каждую сторону.

1 — с напряжением закрыть (зажмурить) глаза. 2 — раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 3—5 раз. Посидеть с закрытыми глазами 10—15 с.

Сидеть в расслабленном состоянии с закрытыми глазами 10—15 с.

Смотреть вдаль 2—3 с. 2 — перевести взгляд на кончик пальца, поставленного перед глазами на расстоянии 25—30 см, и смотреть на него 3—5 с. Повторить 10—12 раз.

Крепко зажмурить глаза на 3—5 с, а затем открыть на 3—5 с. Повторить 6—8 раз.

Закрывать глаза и выполнять круговые движения глазными яблоками вправо и влево 15—20 с.

Закрывать глаза и выполнять круговые движения глазными яблоками вправо и влево 15—20 с.

Закрывать глаза, подушечками трех пальцев каждой руки легко надавливать на верхнее веко 2—3 с. Затем снять пальцы с века и посидеть с закрытыми глазами 2—3 с. Повторить 3—4 раза. 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа — налево, слева — направо.

15 колебательных движений глазами по вертикали вверх — вниз, вниз — вверх.

15 вращательных движений глазами слева — направо.

15 вращательных движений глазами справа — налево.

3. 15 вращательных движений глазами в правую, затем в левую стороны — «вось мерка».

Комплекс упражнений по методу Г.А. Шичко

1. Пальминг

Центр ладони должен быть над центром глазного яблока.

Основание мизинца (и правой, и левой руки) — на переносице, как мостик очков. Ладони на глазах должны лежать так, чтобы ни единой дырочки не было, чтобы глаза находились в кромешной тьме. Локти поставить на стол, сесть поудобнее. Спина прямая, голову не наклонять. Под ладошками темно. Можно представить себе приятную картину. В какое-то мгновение начнет казаться, что кто-то вас раскачивает, значит, пальминг можно заканчивать.

2. Вверх—вниз. Влево—вправо

Двигать глазами вверх — вниз, влево — вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

3. Круг

Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

4. Квадрат

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла, в левый нижний, в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

В ходе проведения урока, на переменах и после уроков детей надо стимулировать к периодическому выполнению упражнений, способствующих преодолению гиподинамии, напряжения, «зажатости» мышц, эмоциональному раскрепощению, т. е. к разминкам.

На эффективность проведения разминки влияет использование разных компонентов, которые помогут проводить комплекс живо, эмоционально, интересно. Музыкальное сопровождение комплекса упражнений останется в памяти воспитанников и будет способствовать наиболее яркому восприятию движений, помогающих восстановлению организма детей после занятий на компьютере.

Для занятий с дошкольниками рекомендуются двигательные-игровые упражнения с выраженным эмоциональным компонентом.

Изменение работоспособности и функционального состояния ребенка

Определенная последовательность режимных моментов занятия предусматривает динамику изменений функционального состояния организма ребенка и его работоспособности:

I период (вработывания) совпадает с организационным моментом и характеризуется всплеском функциональных изменений, предшествующих началу работы (до 5—7 мин), несогласованностью действий, отвлеченностью внимания (действия педагога должны способствовать успешной адаптации школьников к учебной деятельности);

II период (оптимальной работоспособности) включает наиболее трудные фрагменты занятия (длительность активного внимания и работоспособности детей 15 минут с начала занятия);

III период (пониженной работоспособности - стадия компенсированного утомления) совпадает с моментом закрепления полученных знаний.

На сроки наступления и длительность каждого периода влияют различные факторы:

- возраст детей, их общий эмоциональный настрой;
- время суток и количество занятий;
- характер и длительность выполняемой работы, чередование различных видов учебной деятельности;

- уровень трудности учебного материала;
- статические и динамические компоненты занятия.

Все занятия должны включать физкультурные «минутки» (1—2 минуты) и физкультурные паузы (3—4 минуты) для повышения внимания, умственной работоспособности и эмоционального тонуса. Кроме того, они помогают уменьшить статическую нагрузку на позвоночник и предупредить нарушение осанки.

Физкультминутки на занятиях с детьми школьного и дошкольного возраста

Физкультурно-спортивные минутки представляют собой выполнение упражнений традиционной гимнастики под счет, где каждое упражнение рассчитано для определенной группы мышц (бег, прыжки, приседания, ходьба и т. д.):

- Основная стойка. Руки через стороны вверх, подняться на носки, подтянуться; вернуться в исходное положение (и.п.).
- Руки к плечам. Локти прижаты к туловищу. Вращение рук вперед, вращение рук назад.
- Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вперед, руки в стороны; вернуться в и.п.
- Присед на носках, руки на коленях. 3 прыжка на месте в приседе, выпрямиться.
- Основная стойка. Выпад правой ногой вперед, руки вверх, в стороны; вернуться в и.п.

Средства снятия стресса

Снять отрицательные последствия стресса помогут:

- 1) разрядка эмоций: если нельзя проявить эмоции сразу, то можно это осуществить после события, в одиночестве. Выразите вслух или письменно (главное — чтобы чувства были облечены в слова) все, что вы хотите или хотели сказать;
- 2) плач: если хочется плакать — плачьте. Особенно это касается мужчин. В нашей культуре считается, что настоящий мужчина не должен плакать. Эту мысль внушают мальчикам с раннего детства, однако слезы приносят облегчение и снижают боль;
- 3) теплый душ: теплая вода действует расслабляюще на мышцы, тем самым снимая напряжение. Струи воды способствуют также релаксации (расслаблению) путем легкого массирующего действия;
- 4) физические упражнения;
- 5) релаксация через расслабление мышц;
- 6) переключение с неприятных событий на то, что приносит покой, радость, а иногда и просто позволяет не думать о том, что произошло. Это могут быть ваши увлечения, физическая активность, музыка;
- 7) дыхательные упражнения;
- 8) умение жить настоящим моментом, делать упор в ощущениях «на здесь и сейчас», а не проигрывать вновь и вновь прошлые события и ожидать плохого.

Игры и упражнения на снижение агрессии и ослабление негативных эмоций, возникших при работе с компьютером

«Брыкание»

Участники разбиваются на пары. Один лежит на полу, другой стоит напротив. По команде стоящий наваливается руками на согнутые в коленях ноги лежащего. Лежащий сопротивляется «нападению» и при этом громко кричит: «Нет!» Упражнение длится 2—3 минуты, затем пары меняются ролями.

Предостережение:

1. «Нападающий» давит только руками, а не телом.
2. Защищающийся брыкается только ногами, без помощи рук.

«Жужжа»

«Жужжа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее, щекочут. «Жужжа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за «обидчиками» вокруг стула, стараясь отхлестать их полотенцем по спинам.

Замечание: взрослый следит за формой выражения «дразнилок». Они не должны быть обидными и болезненными.

Игры-освобождения, снимают напряженность и отрицательные эмоции:

УПРАЖНЕНИЕ 1. «ВИДЕОКАМЕРА»

Для того чтобы снять остро-эмоциональное напряжение, перед упражнением «Видеокамера» проведите кратковременное занятие на релаксацию (упражнение «Пресс»). Когда вы почувствуете некоторое успокоение, попробуйте представить историю развития ваших конфликтных взаимоотношений в виде своеобразного сценария: когда вы впервые увидели человека, с которым у вас впоследствии возникли осложнения в отношениях, каково было ваше первое впечатление. Какие общие дела и занятия вас с ним объединяли, с какого момента отношения стали портиться, что вы делали и говорили, что он делал и говорил и т. п. Представьте также, что все эти ситуации в их реальной последовательности, вы снимаете на видеокамеру. При

этом, следовательно, вы детально воспроизводите обстановку и условия каждой из этих ситуаций, других его участников, динамику развития конфликта и его апогей.

Время этого упражнения не ограничено. Вы сами почувствуете, когда начнете «отходить» от конфликтной ситуации и относиться к ней более спокойно.

УПРАЖНЕНИЕ 2. «МОЙ ВРАГ — МОЙ ДРУГ»

Это упражнение поможет вам принципиально (от отрицательного к положительному) изменить отношение к человеку, с которым у вас напряженные взаимоотношения.

Представьте себе своего обидчика. Возьмите лист бумаги и постарайтесь описать его внешний вид, т. е. составить словесный портрет. Старайтесь фиксировать прежде всего симпатичные детали его внешности. Прочитайте то, что написали. Если вы соскользнули на описание отрицательных внешних данных этого человека, вычеркните их. Затем на втором листе опишите качества характера своего партнера по конфликту. Опирайтесь на то, что в нем хорошего, не разрешайте себе описывать отрицательные свойства его личности. Если все же это произошло, при повторном чтении второй страницы вычеркните их.

На третьем листке опишите взаимодействие с этим человеком, опять-таки опираясь на позитивные моменты в его поведении. В связи с этим попробуйте проанализировать свое собственное поведение. Вы почувствуете, как что-то изменилось к лучшему в вашем отношении к этому человеку, а теперь на основе вашего измененного отношения выстройте другую линию вашего поведения: «Мне надо сделать все по-другому»...

УПРАЖНЕНИЕ 3. «ТЕЛЕПАТИЯ»

Группа участников разбивается на пары. Это можно сделать как на основе симпатий участников, так и на основе выборной системы (например, «Считалочка»).

В каждой паре участники садятся лицом друг к другу и договариваются, кто из них будет ведущим, а кто ведомым. Ведущий начинает «передавать» какой-нибудь образ или мысль: он сосредотачивается и в течение 4—5 минут внушает их своему партнеру, принимающему. Задача последнего — понять или почувствовать то, о чем думает ведущий.

Игра имеет несколько ограничений.

Нельзя использовать слова и вспомогательные средства: рисунок, жесты.

После того, как передача образа состоялась, принимающий рассказывает ведущему, что он понял.

УПРАЖНЕНИЕ 4. «ОТГАДАЙ»

Цель игры состоит в отгадывании человека, которого загадала группа. Все участники садятся в круг; по желанию выделяется ведущий. Он выходит из комнаты, а группа в его отсутствие выбирает человека из числа оставшихся в комнате. Когда ведущий заходит в комнату, он начинает спрашивать у каждого участника по отдельности: с каким, например, животным ассоциируется у вас этот человек, или с каким временем года, или с каким цветом.

Задача ведущего состоит в том, чтобы отгадать этого человека, причем после того, как он отгадает этого человека, он должен сказать, какая именно характеристика способствовала его выводу, и пояснить, почему.

УПРАЖНЕНИЕ 5. «ФОТОГРАФИЯ»

Возьмите в руки какую-нибудь фотографию незнакомого человека (знакомого кому-нибудь из членов группы), взгляните в его лицо, обратите внимание на его одежду, позу, постарайтесь определить род занятий, стиль жизни, придумайте биографию этого человека.

Потом обсудите это в группе.

Тест «Шкала оценки личностной тревожности (ЛТ)» (по Ч. Спилбергеру и Ю. Л. Ханину)

Оцените, как часто в последнее время вы испытываете каждое из приведенных в шкале состояний, с помощью баллов: 1 — почти никогда; 2 — иногда; 3 — часто; 4 — почти всегда.

1. Я испытываю удовольствие.
2. Я обычно быстро устаю.
3. Я легко могу заплакать.
4. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
5. Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения.
6. Обычно я чувствую себя бодрым.
7. Я спокоен, хладнокровен и собран.
8. Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня.
9. Я слишком переживаю из-за пустяков.
10. Я вполне счастлив.
11. Я принимаю все слишком близко к сердцу.
12. Мне не хватает уверенности в себе.
13. Обычно я чувствую себя в безопасности
14. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей
15. У меня бывает хандра.
16. Я доволен.
17. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня.
18. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть
19. Я уравновешенный человек.
20. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.

Данный текст является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивной тревожности как состояния и личностной тревожности как устойчивой характеристики человека).

Сумма баллов 46 и более — высокая тревожность.

Под тревожностью понимается особое эмоциональное состояние, выражающееся в повышенной эмоциональной напряженности, сопровождающейся страхами, беспокойством и опасениями, которые препятствуют нормальной деятельности или общению с людьми. Тревожность — важное и довольно устойчивое персональное качество человека.

Под личностной тревожностью понимается индивидуальная черта, отражающая предрасположенность человека к эмоциональным отрицательным реакциям на различные жизненные ситуации, несущие в себе угрозу для его «Я» (самооценки, уровня притязаний, отношения к себе и т. п.). Личностная тревожность — это стабильная склонность реагировать на подобные социальные ситуации повышением тревоги и беспокойства

ОПАСНОСТИ, С КОТОРЫМИ ДЕТИ МОГУТ СТОЛКНУТЬСЯ В СЕТИ

Существует немало серьезных рисков, с которыми дети сталкиваются онлайн. Например, получая доступ к неподходящей информации на сайтах, посвященных преступной деятельности, или заходя на сайты, подвергающие риску их конфиденциальность. Хотя нашу озабоченность, в первую очередь, вызывает порнографический и иной контент сексуальной направленности, распространены другие виды неприемлемой доступной информации, которая может быть столь же вредной для наших детей.

Риск получения ребенком доступа к неподходящей информации включает в себя:

- доступ к информации, которая может быть не подходящей для детей вообще;
- сайты, посвященные продаже контрабандных товаров или другой незаконной деятельности;
- сайты, подвергающие риску конфиденциальность посетителей;
- сайты, размещающие изображения порнографического или иного неприемлемого сексуального контента, к которым дети могут легко получить доступ;
- сайты с рекламой табака и алкоголя;
- сайты, посвященные изготовлению взрывчатых веществ;
- сайты, пропагандирующие наркотики;
- сайты, пропагандирующие насилие и нетерпимость;
- сайты, публикующие дезинформацию;
- сайты, где продают оружие, наркотики, отравляющие вещества, алкоголь;
- сайты, позволяющие детям принимать участие в азартных играх онлайн;
- сайты, на которых могут собирать и продавать частную информацию о самих детях и их семье.

Для детей эти риски могут оказаться намного опаснее, чем, например, столкновение с откровенно сексуальным контентом. Кроме того, дети могут выдать информацию о кредитной карте родителя или ее пароль (а также любые другие пароли), выдать личную информацию о родителях и своей семье, купить вещи без Вашего ведома, нарушить авторские права, совершить компьютерные преступления, а также получить доступ, передать или стереть личные файлы. В некоторых случаях они, возможно, даже не знают, что совершают это. Наконец, существует риск атаки личного компьютера вирусами или хакерами.

Существует несколько типов рисков, с которыми дети могут встретиться, пользуясь Интернетом:

1. Дети могут получить доступ к неподходящей их возрасту информации. К ней относятся: порнография, дезинформация, обман, пропаганда ненависти, нетерпимости, насилия, жестокости.

2. Дети могут получить доступ к информации, совершить действия и купить товары, потенциально опасные для них. Существуют сайты, предлагающие инструкции по изготовлению взрывчатых веществ, продающие оружие, алкоголь, отравляющие и ядовитые вещества, наркотики, табачные изделия, а также сайты, предлагающие принять участие в азартных онлайн играх.

3. Дети могут быть подвержены притеснениям со стороны других пользователей сети (чаще всего злоумышленниками оказываются другие дети), которые грубо ведут себя в Интернете, пишут оскорбления и угрожают. Дети также могут загрузить себе на компьютеры вирусы или подвергнуться нападению хакеров.

4. Дети могут выдать важную и личную информацию, заполняя анкеты и принимая участие в онлайн конкурсах и, в результате, стать жертвой безответственных торговцев, использующих нечестные, запрещенные маркетинговые методы.

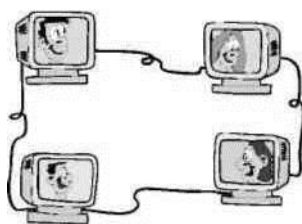
5. Дети могут стать жертвами обмана при покупке товаров через Интернет, а также выдать важную финансовую информацию другим пользователям (например, номер кредитной карточки, пин-коды и пароли).

6. Дети могут стать жертвой киберманьяков, ищущих личной встречи с ребенком

Инструкции по безопасному общению в чатах

Дети, которые общаются в чатах, должны знать, как делать это безопасным образом. Каждый должен помнить о следующих внутренних правилах чата.

- 1) Не доверяйте никому вашу личную информацию.
- 2) Сообщайте администратору чата о проявлениях оскорбительного поведения участников.
- 3) Если вам неприятно находиться в чате, покиньте его.
- 4) Если вам что-то не понравилось, обязательно расскажите об этом родителям.
- 5) Будьте тактичны по отношению к другим людям в чате.



Интернет-этика

Если вы хотите, чтобы дети стали ответственными пользователями, объясните им фундаментальные правила поведения в сети:

- Узнайте правила прежде, чем что-нибудь сказать или сделать. Некоторые чаты и форумы имеют специальные правила, поясняющие, что Вы можете и не имеете права говорить или делать. Так как некоторые люди критически относятся к тем, кто нарушает правила, знание правил может избавить вас и вашего ребенка от ненужного дискомфорта.
- Думайте прежде, чем что-либо напечатать. Удостоверьтесь, что вы говорите приемлемые вещи, которые не приведут к разгоревшемуся конфликту. Единственное, в чем вы можете не сомневаться, — это в том, что все, сказанное вами в Интернете, может вернуться и неотступно преследовать вас.
- Не относитесь критически к другим, особенно к новичкам, даже если они нарушают правила. Если вы должны помочь кому-то или исправить кого-то, сделайте это по электронной почте, а не на общественном форуме (например, в чате). Помните, что и вы когда-то были новичком.
- Не тратьте время других пользователей впустую.
- Не посылайте цепочку электронных писем, не передавайте киберслухи, не разыгрывайте других, не рассылайте спам.
- Защищайте личную жизнь и личную информацию других пользователей. Не публикуйте в онлайн чей-либо адрес электронной почты без разрешения владельца. Вместо этого можно использовать опцию «Отправить по электронной почте». Не используйте без разрешения чужой пароль.
- Не присваивайте вещи, не платя за них (в основном это касается условно-бесплатного программного обеспечения).



Как не следует вести себя в сети

- Печатать ЗАГЛАВНЫМИ БУКВАМИ, что может рассматриваться как крик, провоцирующий спор или конфликт.
- Размещать ложную информацию или грубые высказывания о другом человеке.
- Отправлять большие вложенные файлы, не спросив разрешения у получателя.
- Обращаться к другим в чате по их настоящему имени.
- Рассылать электронную почту рекламного содержания людям, которых Вы не знаете (что является разновидностью спама).
- Отклоняться от темы разговора на форуме.
- Не дожидаться своей очереди или не следовать правилам чата или форума

Преодоление Интернет-зависимости

1. Признайте свою зависимость. «Патологическое использование компьютера» можно распознать по «симптомам» навязчивой потребности, пропущенным урокам и встречам, забытой и не-сделанной домашней работе, потере контакта с друзьями и родственниками.

2. Определите проблемы, лежащие в основе зависимости. В зависимости от возраста человека, такие моменты, как неуверенность в будущем, трудность успевать в школе или проблемы социальных отношений, могут подвигнуть ребенка на побег в гостеприимные виртуальные миры.

3. Решайте реальные проблемы. Стараясь избежать стрессовых ситуаций, мы только усложняем их. Вы можете найти репетитора, который поможет с домашним заданием, поможет начать решать социальные трудности, написать о том, что вас «гложет», или даже обратиться к специалисту.

4. Контролируйте работу на компьютере. Совсем не обязательно полностью выключать его — можно просто ограничить время нахождения в Интернете. В зависимости от возраста родители или сам учащийся могут взять на себя эту ответственность. Все виды деятельности должны быть выстроены по их приоритетности. Общение в Интернете не должно происходить до выполнения домашней работы или других обязанностей.

5. Проводите различие между интерактивной фантазией и полезным использованием

ТЕХНОЛОГИИ БЕЗОПАСНОЙ РАБОТЫ В СЕТИ

Залогом безопасной работы в сети Интернет является соблюдение основных правил и рекомендаций, таких как грамотное посещение сайтов и проверка почты. Особенно это становится актуальным при работе на общедоступном компьютере. Безопасность при навигации по сайтам и по приему почты будет достигнута при соблюдении следующих рекомендаций:

1. Не ходите на незнакомые сайты.
2. Если ходите, то выключайте (на всякий случай) поддержку языка Java и использование cookies.
3. Если к вам по почте пришел файл Word или Excel, даже от знакомого лица, прежде чем открыть, обязательно проверьте его на макровирусы.
4. Если пришло незнакомое вложение, ни в коем случае не запускайте его, а лучше сразу удалите и очистите корзину в вашей программе чтения почты. Бывали случаи рассылки вирусов, а также вскрытия крупнейших узлов бесплатной почты. Так что не исключено, что с адреса вашего знакомого может прийти вирус.
5. Никогда не посылайте никому свой пароль.
6. Старайтесь использовать для паролей трудно запоминаемый набор цифр и букв. А еще лучше сгенерируйте его специальной программой или попросите сделать это своего провайдера.

Пять советов по безопасности при работе на общедоступном компьютере

- 1) *Не сохраняйте свои учетные данные для входа в систему.* После завершения работы на Web-узле обязательно пользуйтесь функцией завершения сеанса работы с Web-узлом. Просто закрыть окно обозревателя или ввести другой адрес недостаточно. Многие программы (особенно программы для обмена мгновенными сообщениями) имеют функцию автоматического входа в систему, сохраняющую имя пользователя и пароль. Отключите эту функцию, чтобы никто, кроме вас, не смог войти в систему.
- 2) *Не оставляйте без присмотра компьютер с важными сведениями на экране.* Закончив работу на общедоступном компьютере, воспользуйтесь функцией выхода из системы во всех программах и закройте все окна, в которых могут отображаться конфиденциальные данные.
- 3) *Замечайте свои следы.* В Internet Explorer и других Web-обозревателях сохраняются сведения о паролях пользователя и всех посещенных им Web-страницах, даже если он закрыл их и вышел из системы.
- 4) *Опасайтесь подглядывания через плечо.* Работая на общедоступном компьютере, следите за мошенниками, которые подглядывают через плечо, как вы вводите секретные пароли, чтобы потом получить доступ к вашим данным.
- 5) *Не вводите важные сведения на общедоступном компьютере.*
Эти меры обеспечат некоторую защиту от хакеров-любителей, которые могут воспользоваться компьютером после вас. Однако профессиональный мошенник может установить на общедоступном компьютере специализированное программное обеспечение, которое будет записывать каждое нажатие клавиши, а затем отправлять ему эту информацию по электронной почте.

Тест на определение Интернет-зависимости:

тест Кимберли Янг. (http://www.psychhelp.ru/texts/iad_test.htm)

Для выявления Интернет-зависимости ответьте на следующие вопросы:

Часть 1

1. Часто ли вы замечаете, что проводите онлайн больше времени, чем намеревались?
2. Часто ли вы пренебрегаете домашними делами, чтобы провести больше времени в сети?
3. Часто ли вы предпочитаете пребывание в сети интимному общению с партнером?
4. Часто ли вы заводите новые знакомства с пользователями Интернета, находясь онлайн?
5. Часто ли окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в сети?
6. Часто ли страдают ваши успехи в учебе или работе, так как вы слишком много времени проводите в сети?
7. Часто ли страдает ваша производительность труда из-за увлечения Интернетом?
8. Часто ли вы занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети?
9. Часто ли вы блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни, утешительными мыслями об Интернете?
10. Часто ли вы обнаруживаете себя предвкушающим, как вновь окажетесь в Интернете?
11. Часто ли вы ощущаете, что жизнь без Интернета скучна, пуста и безрадостна?
12. Часто ли вы ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь Вас от пребывания в сети?
13. Часто ли вы пренебрегаете сном, засиживаясь в Интернете допоздна?
14. Часто ли вы предвкушаете, чем займетесь в Интернете, находясь оффлайн, или фантазируете о пребывании онлайн?
15. Часто ли Вы говорите себе «еще минутку», находясь онлайн?
16. Часто ли терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в сети?
17. Часто ли вы пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в сети?
18. Часто ли вы выбираете провести время в Интернете, вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями?
19. Часто ли вы испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети, и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь онлайн?

Часть 2

1. Чувствуете ли вы эйфорию, оживление, возбуждение, находясь за компьютером?
2. Требуется ли вам проводить все больше времени за компьютером, чтобы получить те же ощущения?
3. Чувствуете ли вы пустоту, депрессию, раздражение, находясь не за компьютером?
4. Случалось ли вам пренебрегать важными делами, в то время как вы были заняты за компьютером, но не работой?
5. Проводите ли вы в сети больше 3 часов в день?
6. Если вы в основном используете компьютер для работы, участвуете ли в рабочее время в чатах или обнаруживаете себя на не связанных с работой сайтах более, чем дважды в день?

7. Качаете ли Вы файлы с порносайтов?
8. Считаете ли вы, что с человеком легче общаться онлайн, нежели лично?
9. Говорили ли вам друзья или члены семьи, что вы слишком много времени проводите онлайн?

10. Мешает ли вашей деловой активности количество времени, проводимое в сети?
11. Бывало ли такое, что ваши попытки ограничить время, проводимое в сети, оказывались безуспешными?
12. Бывает ли так, что ваши пальцы устают от клавиатуры или щелканья кнопкой мыши?
13. Случалось ли вам лгать на вопрос о количестве времени, проводимом в сети?
14. Был ли у Вас хоть раз «синдром карпального канала» (онемение и боли в кисти руки)?
15. Бывают ли у вас боли в спине чаще, чем 1 раз в неделю?
16. Бывает ли у вас ощущение сухости в глазах?
17. Увеличивается ли время, проводимое вами в сети?
18. Случалось ли вам пренебречь приемом пищи или есть прямо за компьютером, чтобы остаться в сети?
19. Случалось ли вам пренебречь личной гигиеной, например, бритьем, причесыванием и т. п., чтобы провести это время за компьютером?
20. Появились ли у вас нарушения сна и/или изменился ли режим сна с тех пор, как вы стали использовать компьютер ежедневно?