



## Несколько рекомендаций для родителей

1. Всегда сидите с детьми во время их посещений Интернета, интересуйтесь какие сайты, они смотрели, что нового нашли.
2. Скажите, чтобы со всеми вопросами, связанными с Всемирной Паутиной, обращались к вам.
3. Если ребёнок хочет зарегистрироваться в чате, в программе обмена мгновенными сообщениями (icq, qip, mail-агент и другие), социальных сетях (в контакте, мой мир и другие), онлайн играх или ещё где бы то ни было, требующее заполнения форм с личными данными, то помогите ему сами. Ни когда не используйте личные данные (имя ребёнка, домашний адрес, электронная почта, номер телефона и другое). Создайте новый «ящик», на который всегда регистрируйтесь. Уверен, что туда и спам будет приходить.
4. Следите за тем, чтобы ваше наивное чадо в онлайн разговоре не писало свой адрес проживания и любой другой информации, вплоть до места прогулок.
5. Разъясните, что добро и зло, белое и чёрное в реальном мире и мире онлайн одинаково.
6. Используйте программы фильтрации.



### Интернет-фильтр для детей. Интернет цензор.

Программа «Интернет Цензор» предназначена для предотвращения посещения сайтов, противоречащих законодательству РФ, а также любых сайтов деструктивной направленности лицами моложе 18 лет. «Интернет Цензор» обеспечивает родителям полный контроль за деятельностью в сети их детей. «Интернет Цензор» распространяется бесплатно, очень прост в использовании и хорошо защищен от удаления его ребенком.

<http://www.icensor.ru/>



# Безопасность в сети Интернет



356501

Ставропольский край  
Петровский район  
с. Константиновское  
МОУ СОШ № 11

Работу выполнил: :

Теряев Никита  
учащийся 8 «А» класса

Руководитель:

Зибера И.П.  
учитель информатики

Телефон: 8(865)4762332

Эл. почта: mou2011@Rambler.ru

## Что такое

### Интернет - зависимость

#### и можно ли это избежать ?

Однажды некий молодой человек ближе к утру вышел из Интернет-кафе и недоуменно остановился: вокруг явно что-то было не так. Он повертел головой, прислушался, присмотрелся. И вдруг понял: очень странный запах! "А чем это пахнет?" спросил он у прохожего. Прохожий улыбнулся в ответ на его вопрос, и ответил: "Воздухом это пахнет, молодой человек: «Воздухом!»".

Сегодня интернет-зависимостью страдает каждый второй посетитель Сети. Психологи считают ее психическим заболеванием, не менее опасным, чем алкоголизм и наркомания. Однако специалистов, помогающих от него избавиться, на постсоветском пространстве мало – всего несколько человек. Это при том, что число «интернет-больных» растет в геометрической прогрессии.

**Как выглядит интернет-зависимость?** Люди, подверженные этому расстройству, долгими часами, а то и сутками просиживают перед мониторами своих компьютеров.



**Интернет—зависимость** в подростковой среде имеет много общего с возникшей несколькими десятилетиями раньше «телевизионной зависимостью», однако обладает рядом специфических особенностей, делающих данную проблему еще более труднорешаемой: - в отличие от телевизора, Интернет «подстерегает» свою жертву повсюду – и в мобильном телефоне, и на рабочем месте; - в отличие от телевизионного сериала, который рано или поздно закончится, Интернет-среда практически бесконечна...

Интернет обладает существенно большей степенью «вовлечения». У пользователя возникает иллюзия некой «жизни» в виртуальной реальности – более интересной, захватывающей и – казалось бы – безопасной! У ребёнка, попавшего в подобную зависимость, постепенно происходит перемещение круга знакомств, интересов, тем разговоров в Интернет. Надо отметить, что помимо проблем со здоровьем – физическим и психическим – Интернет-зависимость наносит удар по работоспособности человека, значительную часть рабочего времени которого начинает «отъедать» общение по «аське», разглядывание фотографий на сайтах знакомств и т. п.

**Как пользоваться интернетом так, чтобы не выйти однажды из своей квартиры и обнаружить, что вокруг, оказывается, пахнет воздухом?**

Для начала необходимо знать признаки интернет-зависимости:

- Потеря способности контролировать время, проводимое в интернете.
- Потеря интереса к альтернативным способам время проведения, которые раньше доставляли удовольствие.
- Невозможность прекратить посещения сети интернет.
- Навязчивая потребность проверить электронную почту.
- Постоянное желание очередного выхода в Сеть.

Достаточно отметить у себя хотя бы три из перечисленных пунктов для того, чтобы быть уверенным: у вас начинает формироваться зависимость от интернета.

Причиной обращения к Интернету,

как инструменту общения может быть:

- 1) Недостаточное насыщение общением в реальных контактах. В подобных случаях пользователи быстро теряют интерес к Интернет-общению, если появляются возможности для удовлетворения соответствующих потребностей в реальной жизни.
- 2) Возможность реализации качеств личности, проигрывания ролей, переживания эмоций, которые по тем или иным причинам отсутствуют в реальной жизни.

По мнению психологов, обычно Интернет-зависимости подвержены неуверенные в себе люди, испытывающие трудности в общении, неудовлетворенность, имеющие низкую самооценку, комплексы или от природы застенчивые.

## Другой же формой Интернет-аддикции является **зависимость от игр.**

Для многих учащихся, особенно подростково-юношеского возраста, компьютерные игры становятся единственной целью работы с компьютером.

Опасность, проявляющаяся в болезненной зависимости от игр, состоит в бесконтрольной компьютерной игровой деятельности. Установлено, что побочными эффектами Интернет-игр является чрезмерная вовлеченность, нарастание агрессивности, повышенный уровень тревожности. Молодые люди настолько вживаются в реалистичную компьютерную игру, что им там становится гораздо интереснее, чем в реальной жизни. Там поставлены вполне конкретные задачи, невыполнение которых не приведет к каким-либо потерям, к плохим оценкам, к ругани со стороны педагогов и родителей. Сделанная ошибка может быть исправлена путем повторного прохождения того или иного уровня игры.

Учащихся подросткового возраста в Интернет-играх, прежде всего, привлекает:

- наличие собственного (интимного) мира, в который нет доступа никому, кроме него самого;
- отсутствие ответственности;
- реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира;
- возможность исправить любую ошибку путем неоднократных попыток;
- возможность самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решения, вне зависимости от результата, к которому они могут привести.



Полное погружение в игру создает эффект участия игрока в некой виртуальной реальности, в существующем только для него сложном и подвижном процессе.

Виртуальный компьютерный мир замещает реальность. Будущий зависимый человек сливается с виртуальным миром как на когнитивном, так и на эмоциональном уровне, становясь его частью. Реальность начинает восприниматься как нечто нереальное. В результате происходит вытеснение инстинкта самосохранения. Виртуальная реальность - не есть жизнь, это лишь отражение жизни, это параллельный, но не основной мир. Нет смысла игнорировать компьютерные возможности, но важно их использовать по мере необходимости пользования Интернет-сети, а развлечения в виде компьютерных игр лучше сопрягать с реальными активными действиями в реальном мире.

Однако не следует забывать, что в век высоких технологий, развития телекоммуникационных сетей ничто не ценится так дорого, как реальное общение.