

Ваша безопасность в сети Интернет



Повсеместная информатизация и компьютеризация общества, позволяющая современному человеку идти в ногу со временем, отрицательного влияет на соматическое и психическое здоровье взрослых и детей.



Сегодня представить будущее без компьютера невозможно.



Компьютер может стать помощником в интеллектуальном развитии, освоении профессии, а может разрушить здоровье и привести к социальной дезадаптации.

Опасности,

с которыми Вы можете столкнуться в сети



Существует несколько типов рисков, с которыми Вы можете встретиться, пользуясь Интернетом:

1. Вы можете получить доступ к неподходящей Вашему возрасту информации. К ней относятся: порнография, дезинформация, обман, пропаганда ненависти, нетерпимости, насилия, жестокости.
2. Вы можете получить доступ к информации, совершить действия и купить товары, потенциально опасные для них. Существуют сайты, предлагающие инструкцию 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. Вы можете быть подвержены притеснениям со стороны других пользователей сети, которые грубо ведут себя в Интернете, пишут оскорбления и угрожают.
4. Вы также можете загрузить себе на компьютеры вирусы или подвергнуться нападению хакеров.
5. Вы можете выдать важную и личную информацию, заполняя анкеты и принимая участие в онлайн конкурсах и, в результате, стать жертвой безответственных торговцев.
6. Вы можете стать жертвой киберманьяков, ищущих личной встречи с Вами.

Правила безопасного общения в Интернете

*Приведём некоторые рекомендации,
которым необходимо следовать:*



- *Работа с электронной почтой лучше всего осуществлять с помощью почтовых сервисов, которые выполняют антивирусную проверку почтовых сообщений.*

- *Запомните, что если вы используете почтовый клиент, никогда не конфигурируйте его на автоматическое открытие почтовых вложений. Любое послание от любого лица может содержать вложения самого опасного характера, поскольку его может послать кто угодно, в том числе вирус, заразивший компьютер отправителя.*

- *Предпочтительнее выступать на форумах, где определённому человеку (модератору) поручено следить за поведением участников и реагировать на плохое поведение и появление плохих личностей. Разделите форумы, которые вы посещаете, минимум на две категории: доверенные и недоверенные. Вы можете использовать для каждой из этих групп одно и то же имя пользователя и пароль для простоты запоминания.*

- *Степень безопасности чата, в котором вы общаетесь, можно определить по основным вопросам: работают ли в чатах добровольные модераторы; имеется ли кнопка для связи с администратором. Для детей предпочтительны контролируемые чаты; уровень безопасности также повышается, если беседы сохраняются.*

- *Нужно отказывались от участия в личных интерактивных беседах с людьми, которых вы не знаете в жизни. Если вы запланировали встречу с другом по Интернету, настоятельно рекомендуется ходить на нее в сопровождении родителей, а также проведение встречи в общественном месте.*

- *Следите за поведением своего компьютера, когда посещаете Web-сайты. Если компьютер начинает проявлять подозрительную активность или процессор по непонятным причинам начнёт перегружаться, проверьте с помощью диспетчера задач, что у вас запущено. Настораживать должны непонятные сообщения, некорректное и нелогичное поведение браузера и т. п. В крайнем случае, прервите соединение.*

Интернет-зависимость

и её профилактика



Интернет-зависимость психологи сравнивают с любой другой формой зависимости. Она предлагает способ убежать от реальности, приятные чувства и альтернативную реальность, которая маскирует депрессию или беспокойство. Вам нужны друзья, вы испытываете потребность принадлежности. Без подобных отношений вы можете испытывать серьёзные личные и социальные проблемы. Однако способность находить общий язык с людьми должна воспитываться вне круга семьи. Интернет захватывает вас целиком, не оставляя ему ни времени, ни сил на другие виды деятельности, на упорядочивание жизни собственной становящейся личности.

Что же может приводить к Интернет–зависимости:

- отсутствие навыков коммуникативной компетентности при общении оффлайн;
- «яркая» индивидуальность;
- ограниченные возможности для общения (например: инвалидность).

Людей из «группы риска» легко отличить по поведению: они погружены в себя, много фантазируют, держатся в стороне от одноклассников, иногда не успевают по предметам.

Советы по преодолению Интернет-зависимости



1. Признать вашу зависимость. «Патологическое использование компьютера» можно распознать по «симптомам» навязчивой потребности, пропущенным урокам и встречам, забытой и несделанной 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 вас на побег в гостеприимные виртуальные миры.

3. Решайте реальные проблемы, избегайте стрессовых ситуаций, найдите репетитора, который поможет с домашним заданием, поможет начать решать социальные трудности.

4. Контролируйте работу на компьютере, ограничив время нахождения в Интернете. Родители должны 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. Проведите различие между интерактивной фантазией и полезным использованием интернета.