

Памятка для учащихся «Безопасность в Интернете»

1. Безопасное общение в интернете

Если ты только начал общение с Интернетом, необходимо познакомить его с практическими способами безопасной работы в Интернете.

Противостояние угрозам Интернета включает два основных момента:

- Находясь в Интернете, не нужно терять бдительности и поддаваться ухищрениям злоумышленников, реализующих атаку на локальный компьютер;
- Необходимо построить защиту компьютера, которая будет включать в себя надежное приложение-антивирус, а также новейшую версию браузера для работы в Интернете с предварительно настроенными параметрами безопасности.

Приведем некоторые рекомендации, которым необходимо следовать:

1. Работу с электронной почтой лучше всего осуществлять с помощью почтовых сервисов Web-сайтов, которые выполняют антивирусную проверку почтовых сообщений.
2. Можно использовать «временный» адрес электронной почты.
3. Запомните, что если вы используете почтовый клиент, никогда не конфигурируйте его на автоматическое открытие почтовых вложений. Любое послание от любого лица может содержать вложение самого опасного характера, поскольку его может послать кто угодно, в том числе вирус, заразивший компьютер отправителя.
4. Предпочтительно выступать на форумах с модераторами - такими, которые следят за поведением участников, и реагирует на плохое поведение и появление плохих личностей.
5. Знайте, что специфика общения в Интернете такова, что она имеет тенденцию притягивать негатив. Будьте очень рассудительны в том, как вы описываете вещи, следите за языком, который преднамеренно может передавать враждебность.
6. Используйте в письмах шаблонные приветствия и благодарности, которые вставляют в начало или конец каждого послания.
7. Непосредственно перед отправкой специалисты советуют всегда производить контрольное прочтение. Таким образом, можно убедиться, что приложены все файлы, а в сообщении написано то, что запланировано.
8. Следите за поведением своего компьютера, когда посещаете Web-сайты. Если компьютер начинает проявлять подозрительную активность или процессор по непонятным причинам начнет перезагружаться, 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.

2. Инструкция по безопасному общению в чатах.

В Интернете также широко распространены службы для мгновенного обмена сообщениями и онлайн-общения (Windows Live Messenger, ICQ, IRC, чаты). Эти службы также могут таить в себе опасности при их использовании детьми, поэтому придерживаться некоторых правил.

1. Не доверяйте никому вашу личную информацию.
2. Сообщайте администратору чата о проявлениях оскорбительного поведения участников.
3. Если вам неприятно находится 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.

3. Интернет-этика

Если вы хотите стать ответственными пользователями, необходимо соблюдать 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 или не имеете права говорить или кто нарушает правила, знание правил может избавить вас 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 всё, сказанное вами в Интернете, может вернуться и неотступно преследовать вас.
- Не относитесь критически к другим, особенно 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. 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. Не используйте без разрешения чужой пароль. Не присваивайте вещи, не платя за них (в основном это касается условно-бесплатного программного обеспечения).

4. 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.
- Общаться к другим в чате по их настоящему имени.
- Рассылать электронную почту рекламного содержания людям, которых Вы не знаете.
- Отклоняться о темы разговора на форуме.
- Не дожидаться своей очереди или не следовать правилам чата или форума.
-

5. Феномен «Интернет-зависимости».

Интернет-зависимость можно сравнить с любой другой формой зависимости интернет-зависимость предлагает способ убежать от реальности, приятные чувства и альтернативную реальность, которая маскирует депрессию и беспокойство.

Социальные контакты в Интернете представляют большую опасность, чем телевидение, так как предполагают общение с другими людьми.

Притворяясь новыми личностями, люди могут начать верить, что их любят и заботятся о них за их новые обличия.

Интернет захватывает ребенка целиком, не оставляя ему ни времени, ни сил на другие виды деятельности, на упорядочивание жизни собственной становящейся личности.

Феномен зависимости от Интернета постоянно изменяется, поэтому необходимо проводить профилактические меры по предупреждению Интернет-зависимости.

Существует «группа риска» среди детей, которые могут быть подвержены Интернет-зависимости. Они необщительны или не имеют коммуникативных навыков, они погружены в себя, много фантазируют, держаться в стороне от сверстников. Такие дети, чаще всего, не обладают способностью преодолевать стрессовые ситуации, трансформировать их в различного рода поисковую активность.

Психиатр Иван Голдберг, предложил 5 советов для преодоления этой зависимости:

1. Признайте свою зависимость.
2. Определите проблемы, лежащие в основе зависимости.
3. Решайте реальные проблемы. Старайтесь избежать стрессовых ситуаций.
4. Контролируйте работу на компьютере. Совсем не обязательно полностью выключать его - можно просто ограничить время нахождения в Интернете.
5. Проводите различие между интерактивной фантазией и полезным использованием Интернета.