

«Профилактика безопасного поведения в сети Интернет»

Информационная безопасность детей – это состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией, в том числе распространяемой в сети Интернет, вреда их здоровью, физическому, психическому, духовному и нравственному развитию.

В Интернете, как и в реальной жизни, детей подстерегают опасности: доступность нежелательного контента в социальных сетях, обман и вымогательство денег, платные СМС на короткие номера, пропаганда насилия и экстремизма, игромания и интернет-зависимость, склонение к суициду и т. п.

Интернет-зависимость — это навязчивое желание подключиться к Интернету, и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. Некоторые подростки, проводя за компьютером до 18 часов в день, настолько увлекаются виртуальным пространством, что начинают предпочитать Интернет реальности. Видами интернет-зависимости являются навязчивый веб-серфинг, пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам (избыточность знакомых и друзей в сети, большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах и веб-форумах), игровая зависимость - навязчивое увлечение компьютерными играми по сети.

В связи с имеющимися рисками задача родителей состоит в том, чтобы указать подросткам на эти риски, предостеречь их от необдуманных поступков, сформировать у них навыки критического отношения к получаемой в Интернете информации, воспитать культуру безопасного использования сети Интернет.

Эффективной мерой «родительского контроля» является установка на компьютер бесплатной программы «Интернет Цензор www.icensor.ru.

Родители, подключая своих детей к электронным ресурсам, должны сформировать у своих детей навык **безопасного поведения в сети Интернет**. Для этого родителям необходимо:

- Научить детей советоваться перед раскрытием информации через электронную почту, чаты, доски объявлений, регистрационные формы и личные профили.
- Научить детей **не загружать программы**, музыку или файлы без разрешения.
- Позволять заходить на детские сайты только с хорошей репутацией и контролируемым общением.
- Беседовать с подростками об их друзьях в Интернете и о том, чем они занимаются. Спрашивать о людях, с которыми ваши дети общаются по мгновенному обмену сообщениями, и убедиться в том, что эти люди им знакомы.
- Интересоваться, какими чатами и досками объявлений пользуются подростки, и с кем они общаются. Поощрять использование контролируемых чатов и настаивать на том, чтобы они не общались с кем-то в приватном режиме.
- Ненавязчиво настаивать на том, чтобы подростки осторожно соглашались или не соглашались вовсе на личные встречи с друзьями из Интернета, предостерегая их о возможной опасности, которая это может за собой повлечь.
- Корректно используйте свое право на запрет, так как «запретный плод всегда сладок».
- Убедить подростков никогда не выдавать личную информацию по электронной почте, в чатах, системах мгновенного обмена сообщениями, регистрационных

формах, личных профилях и при регистрации на конкурсы в Интернете. Напоминать о том, чем это может обернуться.

- Помогать подросткам защититься от спама. Научить их не выдавать в Интернете своего электронного адреса, не отвечать на нежелательные письма и использовать специальные почтовые фильтры.
- Обсудить с подростками азартные сетевые игры и связанный с ними риск.
- Приучить детей сообщать об опасности, если что-либо или кто-либо в сети тревожит или угрожает им.

В общении с подростками о безопасности в сети Интернет родителям необходимо оставаться спокойными и напомнить детям, что они будут в безопасности и под вашей защитой, если они поделились с вами нежелательной информацией. Похвалите их за доверие и побуждайте подойти еще раз, если случай повторится, а сами примите необходимые меры безопасности.

Также следует обратить внимание на гигиенические требования, которые необходимо соблюдать при работе с компьютером:

- подросткам среднего и старшего возраста можно проводить перед монитором до двух часов в день, устраивая 10-15-минутные перерывы каждые полчаса;

- ребенок младшего возраста может находиться за компьютером не более 15 минут в день, в условиях классно-урочной деятельности – не более одного урока, а при наличии противопоказаний офтальмолога – только 10 минут, не более 3 раз в неделю;

- лучше работать за компьютером в первой половине дня;

- комната должна быть хорошо освещена;

- при работе за компьютером необходимо следить за осанкой, мебель должна соответствовать росту;

- расстояние от глаз до монитора – 60 см;

- периодически делать зарядку для глаз.

Важно:

- познакомить детей с ответственным, достойным поведением в Интернете;
- рассказать об основных опасностях и правилах безопасного использования сети Интернет;

- убедить никогда не выдавать личную информацию, в том числе фамилию, имя, домашний адрес, номера телефонов, название школы, адрес электронной почты, фамилии друзей или родственников, свои имена в программах мгновенного обмена сообщениями, возраст или дату рождения, по электронной почте, в чатах, системах мгновенного обмена сообщениями, регистрационных формах, личных профилях и при регистрации на конкурсы в Интернете;

- объяснить опасность личных встреч с друзьями по Интернету без присутствия взрослых;

- убедить сообщать родителям или педагогам, если что-либо или кто-либо в сети тревожит или угрожает им.

- ознакомить с правилами поведения и культуре общения на форумах и чатах, убедить их, что они не должны использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз другим людям.

Сетевая безопасность подростков – трудная задача, поскольку об Интернете они знают зачастую больше, чем их родители.