

Безопасный интернет

Воспитательный час для
старшеклассников



Воспитатель 10-11 класса
О.Л. Фоменко

2018-2019 уч.год

- При сумме баллов 50-79 стоит учитывать серьезное влияние Интернета на вашу жизнь.
- При сумме баллов 80 и выше, у Вас с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и Вам необходима помощь специалиста.



КЛАССИФИКАЦИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

✚ Каждый 2-ой пользователь интернет сети страдает интернет-зависимостью.

✚ Зависимость вызывает 4 вида вируса-паразита.



ВЕБ-СЁРФЕР



СИМПТОМЫ

Бесконечное путешествие по ссылкам и баннерам.

Постоянная проверка почты, даже в нерабочее время.

Постоянное чтение новостей и блогов, а так же почти любой инфы.

ГЕЙМЕР



СИМПТОМЫ

Навязчивое увлечение сетевыми играми с совместным прохождением.

Навязчивое увлечение браузерными играми и играми в соц.сетях.

БАЛАБОЛ



СИМПТОМЫ

Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам.

Постоянное ведение страницы в соц.сетях, инстаграмминг и твиттинг.

Навязчивые желания комментировать и троллить.

КИБЕРСЕКС



СИМПТОМЫ

Навязчивое влечение к посещению порносайтов.

Занятие киберсексом.

Постоянный просмотр «пятничных девушек» и прочей эротики.

9 ПРИЗНАКОВ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ:

1 ПОСТОЯННОЕ ЖЕЛАНИЕ БЫТЬ ОНЛАЙН

2 РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРИ НЕВОЗМОЖНОСТИ
ВЫЙТИ В ИНТЕРНЕТ

3 НЕЖЕЛАНИЕ ОТВЛЕКАТЬСЯ ОТ ВИРТУАЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

4 РАССТРОЙСТВО ВНИМАНИЯ

5 ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНОЙ

6 ОТКАЗ ОТ ПИЩИ ИЛИ СИСТЕМНОЕ НЕРЕГУЛЯРНОЕ ПИТАНИЕ

7 ОТКАЗ ОТ ОБЩЕНИЯ В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

8 ГОТОВНОСТЬ ВКЛАДЫВАТЬ ВСЕ СВОБОДНЫЕ ДЕНЬГИ
В КОМПЬЮТЕР И ИНТЕРНЕТ

9 КОНФЛИКТЫ С ОКРУЖАЮЩИМИ ЛЮДЬМИ

**АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ** AIF.RU



/aif.ru



/aif_ru

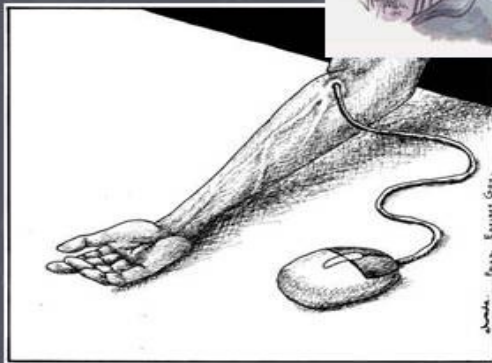


/aifonline



/aifru

Симптомы зависимости



- ▶ постоянное увеличение времени, проводимого за компьютером;
- ▶ постоянное увеличение денежных расходов на платные игры и дополнения к ним;
- ▶ значительно улучшается настроение от игр и резко портится при их недоступности;
- ▶ навязчивое стремление проверять обновления игры;
- ▶ ничто не может отвлечь зависимого от компьютерной игры;
- ▶ проявление агрессии по отношению к отвлекающим факторам;
- ▶ пренебрежение всеми важными делами в пользу игр;
- ▶ неспособность как-либо планировать свое время;
- ▶ полный отказ от общения с реальными друзьями, замена их виртуальными спутниками;
- ▶ пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и другими личными факторами в пользу все тех же развлечений.

Основными критериями, определяющими компьютерную зависимость (интернет-зависимость, игровую зависимость), можно считать следующие:

- Нежелание человека, страдающего компьютерной зависимостью (игровой зависимостью, интернет зависимостью) отвлечься от работы на компьютере или компьютерной игры;
- раздражение человека, страдающего компьютерной зависимостью (игровой зависимостью, интернет зависимостью) при вынужденном отвлечении;
- неспособность человека, страдающего компьютерной зависимостью (игровой зависимостью, интернет зависимостью), спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером;
- расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления как программного обеспечения (в т.ч. игр), так и устройств компьютера;
- забывание человека, страдающего компьютерной зависимостью (игровой зависимостью, интернет зависимостью), о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;

- пренебрежение человеком, страдающим компьютерной зависимостью (игровой зависимостью, интернет зависимостью), собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- злоупотребление человеком, страдающим компьютерной зависимостью (игровой зависимостью, интернет зависимостью), кофе и другими подобными психостимуляторами;
- готовность человека, страдающего компьютерной зависимостью (игровой зависимостью, интернет зависимостью), удовлетворяться нерегулярной, случайной и однообразной пищей, не отрываясь от компьютера;
- ощущение человеком, страдающим компьютерной зависимостью (игровой зависимостью, интернет зависимостью), эмоционального подъема во время работы с компьютером;
- обсуждение человеком, страдающим компьютерной зависимостью (игровой зависимостью, интернет зависимостью), компьютерной тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми.

- Одним из важных факторов формирования компьютерной зависимости являются свойства характера – повышенная обидчивость, ранимость, тревожность, склонность к депрессии, низкая самооценка, плохая стрессоустойчивость, неспособность разрешать конфликты, уход от проблем. Молодые люди, страдающие компьютерной зависимостью, как правило, не умеют строить отношения со сверстниками и противоположным полом, плохо адаптируются в коллективе, что способствует уходу от жизненных трудностей в виртуальный мир компьютера и постепенному формированию компьютерной зависимости.
- Уход в Интернет-среду является одним из способов приспособления к этому жестокому миру. Испытывая сложности в выражении своих эмоций, контактах с близкими и сверстниками молодой человек старается избегать ситуаций, где он может чувствовать дискомфорт и искать более безопасный, опосредованный способ взаимодействия со средой, например, через Интернет. Интернет-среда служит также средством самозащиты от плохого настроения, чувства боли и унижения.

- Наиболее сильно человек подвержен игровой зависимости, поскольку события в компьютерных играх не повторяются и происходят достаточно динамически, а сам процесс игры непрерывен. Полное погружение в игру создает эффект участия игрока в некой виртуальной реальности, в некоем существующем только для него сложном и подвижном процессе. Именно это свойство компьютерных игр не позволяет человеку, страдающему игровой зависимостью прервать процесс для выполнения каких-либо социальных обязательств в реальной жизни. Игровая зависимость - это не пристрастие к какой-либо одной компьютерной игре, поскольку это скорее психологическая "цепная реакция". Пройдя одну игру в каком-либо жанре, который понравился больше всех, человек, страдающий игровой зависимостью ищет другие игры этого же жанра, сделанные в идентичной стилистике и не уступающие по психологическому напряжению, а дальше - стремление пройти все (по крайней мере, известные) игры этого типа. Необходимо отметить, что прохождение новой компьютерной игры занимает от 5-6 часов до нескольких суток, иногда даже недель. Для того чтобы человек, страдающий игровой зависимостью как можно дольше играл в ту или иную игру, разработчики вводят в них дополнительные небольшие подуровни, так называемые "секретки", поиск которых требует массу времени. Человек, страдающий игровой зависимостью окончательно не прощается с ней до тех пор, пока не найдет все секретные уровни, комнаты, не соберет все бонусы. Еще один из способов "посадить на компьютерную иглу" - это предоставление в комплекте с игрой пакета программ для разработки собственных сценарных уровней игры, а иногда даже для создания собственных персонажей и замены голосовых и звуковых эффектов, т.е. предоставление широких мультимедийных возможностей.

Избавиться от Интернет-зависимости можно!



Отключи компьютер и Интернет на пару дней.

Не сиди дома. Ходи на прогулки, в кино, в гости...



Выбери интересное хобби и активно им занимайся.

Найди работу, которая приносила бы удовольствие.



Участвуй в психологических тренингах
(обретение уверенности в себе).

Общайся с друзьями, родственниками.



Влюбись, тогда мысли будут заняты «второй половиной».

ТРЕБОВАНИЕ ПРЕДОПЛАТЫ

Продавец-мошенник отказывается встретиться лично и готов продать Вам товар только посредством пересылки его по почте при условии полной или частичной предоплаты.

Мошенник может мотивировать предоплату большим количеством желающих купить товар.

После перевода денежных средств ни товара, ни денег Вы не увидите, а продавец перестает отвечать на звонки.



**НЕ ПЕРЕЧИСЛЯЙТЕ ДЕНЕЖНЫЕ
СРЕДСТВА ЗА НЕПОЛУЧЕННЫЕ
УСЛУГИ!**

ПОКУПКА АВИАБИЛЕТОВ

Мошенники создают свой сайт (группу в социальной сети) или точную копию популярных сайтов по продаже авиабилетов. При этом в реквизитах указывают свои банковские счета.



**ЕСЛИ ВЫ НЕ УВЕРЕНЫ В
ПОДЛИННОСТИ ДАННЫХ САЙТОВ,
ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПОКУПКИ В
ИНТЕРНЕТЕ**



ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ МОШЕННИЧЕСТВА В СЕТИ ИНТЕРНЕТ

С увеличением количества интернет-площадок и сообществ в социальных сетях для продажи и покупки различных товаров растет и интерес мошенников к этой сфере.

При этом они пытаются обмануть пользователей сети Интернет самыми разными способами.

Жертвой мошенников может стать как покупатель, так и продавец!

**ЕСЛИ ЕСТЬ ПОДОЗРЕНИЯ, ЧТО
ВЫ СТАЛИ ЖЕРТВОЙ
МОШЕННИКОВ, НЕМЕДЛЕННО
ОБРАТИТЕСЬ В ПОЛИЦИЮ ПО
ТЕЛЕФОНУ: "02/102"**

Телефон доверия
УМВД России по Новгородской области
(8162) 980-002

ПЕРЕДАЧА ЛИЧНЫХ ДАННЫХ

"Продавец" или "покупатель" по тем или иным причинам пытается выяснить у Вас личные данные - номер и код банковской карты, данные расчетного счета и так далее.

Имея эти сведения, мошенники могут осуществить перевод денежных средств с карты без Вашего участия!



ПОЛУЧЕНИЕ РАБОТЫ ПУТЕМ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ПРЕДОПЛАТЫ

После звонка по объявлению Вас просят внести небольшую сумму денег под разными предлогами: "за заключение договора", "медкнижку", "офисный пропуск" и так далее.

После перевода денежных средств "работодатели" перестают отвечать на телефон.

**НЕ ПЕРЕВОДИТЕ ДЕНЕЖНЫЕ СРЕДСТВА И
НЕ СОВЕРШАЙТЕ ПОКУПКИ ПО ПРОСЬБЕ
НЕИЗВЕСТНЫХ ВАМ ЛИЦ!
НИ ОДНА УВАЖАЮЩАЯ СЕБЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
НЕ БУДЕТ ЗАРАНЕЕ БРАТЬ ДЕНЬГИ У СВОЕГО
БУДУЩЕГО СОТРУДНИКА!**

Это надо знать !

● **1) Мошенничества, связанные с Интернет-магазинами.**

- Через Интернет вам могут предложить приобрести все, что угодно, а распознать подделку при покупке через сеть бывает сложно.

● **2) Фишинг.**

- Вид интернет-мошенничества, цель которого - получить данные, содержащиеся на вашей пластиковой карте.
- Злоумышленники рассылают электронные письма от имени банков или платежных систем. Пользователю предлагается зайти на сайт, который является точной копией настоящего сайта банка, где можно увидеть объявления, например, об изменении системы безопасности банка. Для дальнейшей возможности использовать свою пластиковую карту вас просят указать пин-код и данные, содержащиеся на карте. Впоследствии эти данные используются для изготовления поддельной пластиковой карты и обналичивания денежных средств, содержащихся на вашем счете. Оставив свои данные, вы фактически преподносите мошенникам деньги на блюдечке.

● **3) Интернет-попрошайничество.**

- В Интернете могут появиться объявления от благотворительной организации, детского дома, приюта с просьбой о материальной помощи больным детям. Злоумышленники создают сайт-дублер, который является точной копией настоящего, меняют реквизиты для перечисления денег.

● **4) Осторожно!!!!!! Вирус!!!!!!**

- Сущность вируса - переадресация со страницы запрашиваемого ресурса на фиктивную, скопированную с настоящей. Подмена осуществлялась для самых популярных ресурсов Рунета: Яндекс, Рамблер, Майл, ВКонтакте, Одноклассники.
- Набирая на «зараженном» компьютере адрес одного из указанных ресурсов, пользователь попадает на сервер-подмену, где ему предлагается страница для входа в систему (имя и пароль). С учетом того, что в адресной строке указано корректное имя, а внешний вид скопирован с оригинального сервера, у большинства пользователей не возникает подозрений в подлинности страницы.
- После ввода имени и пароля отображается иная страница, где уже говорится о необходимости «подтверждения» или «активации» учетной записи за смс на короткий номер, стоимость которого минимальная или якобы бесплатная.
- Таким образом, злоумышленники не только снимают денежные средства со счетов абонентов, но и получают логин и пароль доступа пользователя к указанным популярным ресурсам, что позволяет им в дальнейшем отправлять от имени «жертвы» различные сообщения,

● **5) Социальные сети - как один из способов вовлечения несовершеннолетних в оборот нелегального порно.**

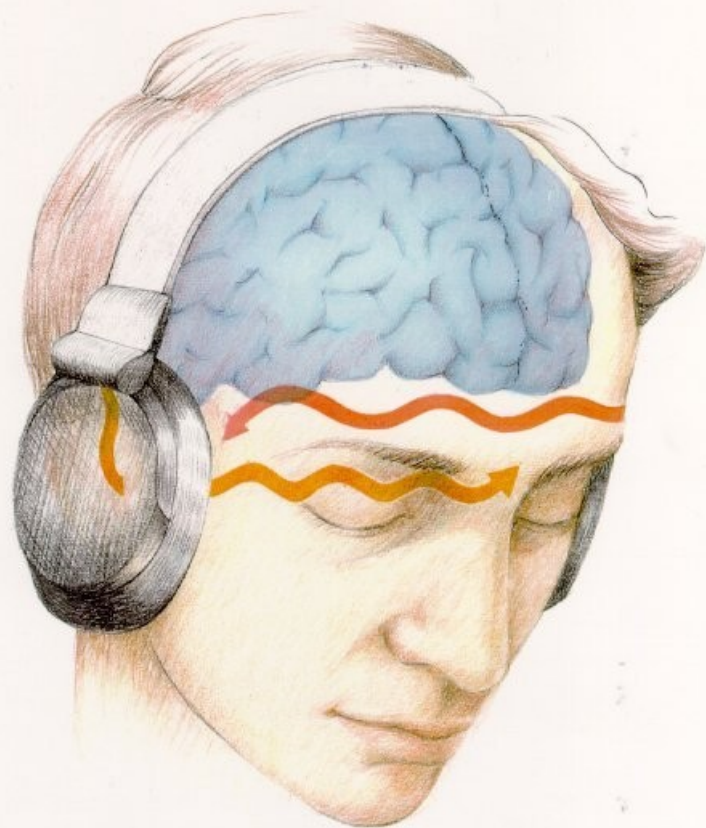
- Социальные сети активно используются злоумышленниками для вовлечения детей и подростков в распространение порнографических материалов с участием несовершеннолетних посредством сети Интернет.
- Для этого создается вымышленная анкета (электронная страница), где используются фотосессии и вымышленные данные несовершеннолетних, взятые из различных открытых источников. Таким образом, порноделец маскируется под вид обычного подростка, который в сети Интернет пытается рассказать о себе и найти новых знакомых с общими интересами.
- В ходе электронного общения создаются условия, побуждающие подростка направить свои откровенные фотографии. После их получения данные изображения распространяются на тематических форумах, файлообменных системах и фото и видеопорталах.
- Зачастую злоумышленнику становятся известны анкетные данные подростка, и тогда происходит так называемый «трóллинг» или травля (размещение в Интернете на форумах, в дискуссионных группах, в вики-проектах провокационных сообщений с целью собственного развлечения и созданием конфликтов между участниками). Это необходимо для установления круга знакомых, учителей и родителей подростка с целью направления им полученных провокационных фотографий.

● **6) Осторожно! Сайты-ловушки!**

- Интернет-сайты, на которых была размещена информация о продаже якобы конфискованного таможенными службами имущества по бросовой цене. На данных ресурсах можно было приобрести любой сотовый телефон по 500 рублей, цифровой фотоаппарат любой марки за 1000 рублей или ноутбук за 3000 рублей. Покупатель мог получить заказанный товар только при условии стопроцентной предоплаты по безналичному счету. Злоумышленник же, получив денежные переводы на свой банковский счет, использовал денежные средства в своих целях.

● 7) Звуковые наркотики.

В Российском сегменте сети Интернет стала появляться информация о так называемых «звуковых» наркотиках, якобы оказывающих влияние на бинауральные ритмы человека. Реклама аудионаркотиков осуществляется посредством массовой рассылки писем на электронные почтовые адреса пользователей и на номера в система быстрого обмена сообщениями. Доступ прослушиванию аудио-файлов возможен после введения специального цифрового кода, получение которого происходит исключительно после оплаты в виде отправки смс-сообщения. Ресурсы, предлагающие такого рода продукцию располагаются на площадях зарубежных провайдеров и зарегистрированы по фиктивным анкетным данным.

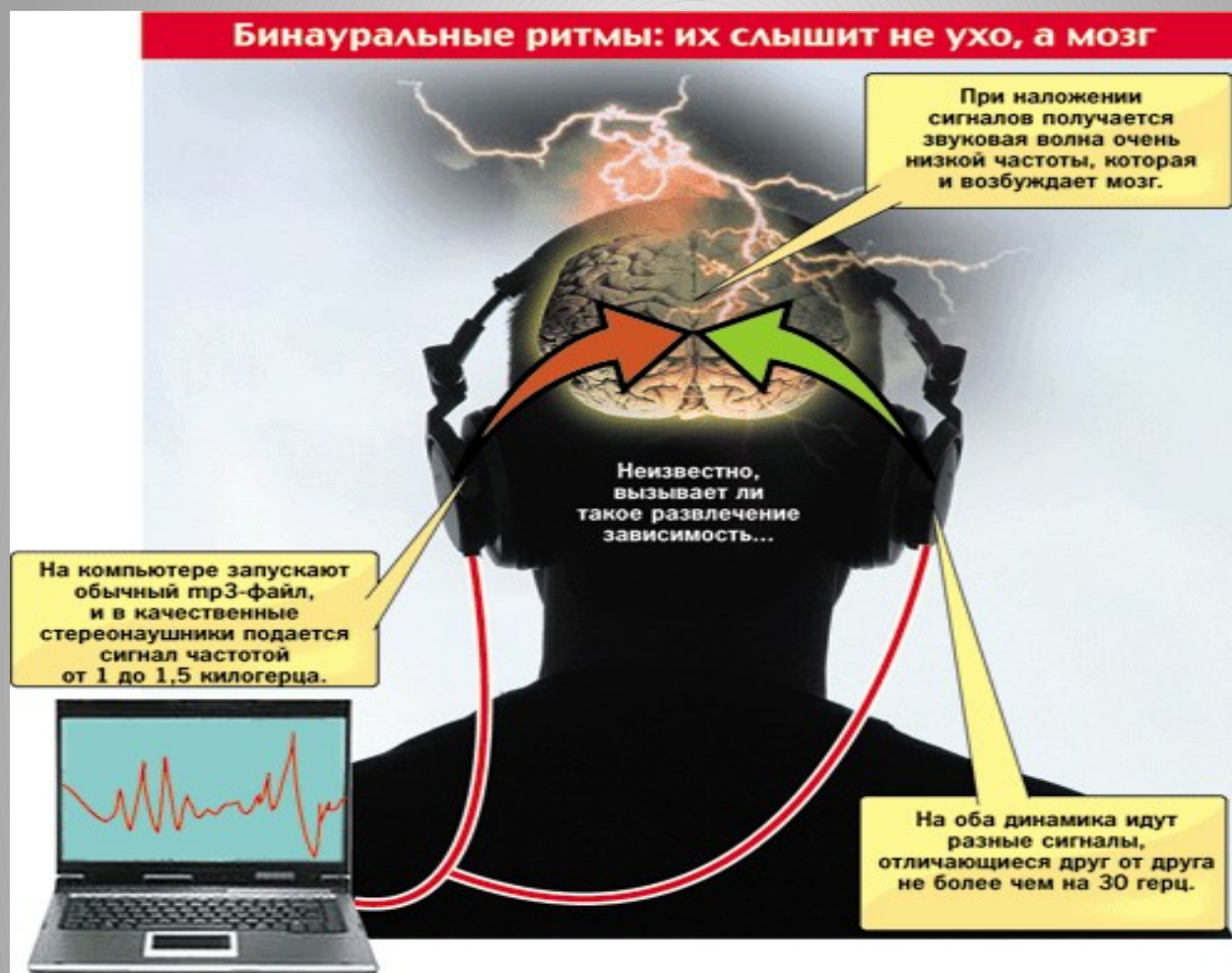


Звуковые наркотики.

Как происходит воздействие аудиофайлов на наш «бортовой компьютер»



Звуковые наркотики.



Как вести себя в Сети!

Сетевой этикет

В сети Интернет существуют негласные правила поведения, так называемый сетевой этикет. Кратко, суть сетевого этикета может быть выражена одной фразой: **«Уважайте своих невидимых партнёров по Сети!».**

Основные правила сетевого этикета

Ясно
идентифицируйте себя

Знайте и уважайте
своего адресата

Указывайте
тему сообщения

Пишите грамотно

Можно выражать
эмоции с помощью смайликов

Не запрашивайте
подтверждения получения
сообщения без надобности

Не надейтесь на полную
конфиденциальность переписки

Не допускайте спама

ПАМЯТКА БЕЗОПАСНОГО ИНТЕРНЕТА



Будьте бдительны и соблюдайте основные правила интернет-безопасности!



не доверяйте новогодним предложениям от спамеров



не переходите по ссылкам, присланным незнакомцами



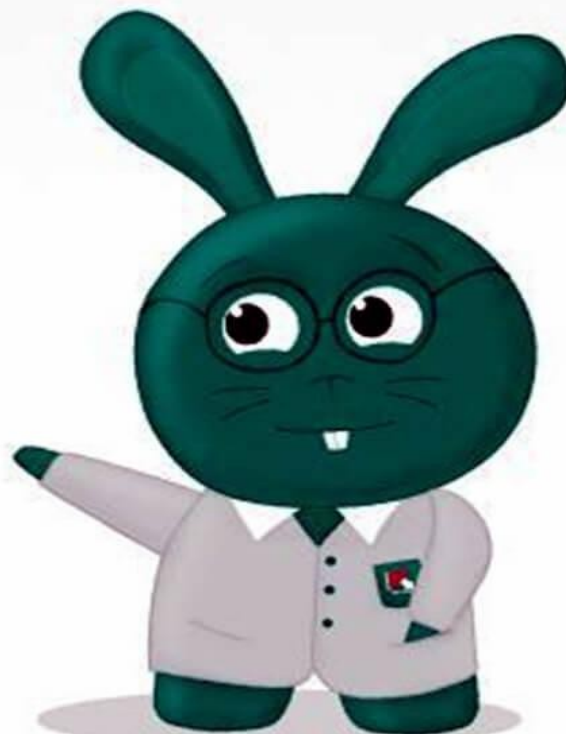
не оставляйте личные данные на малоизвестных сайтах



не участвуйте в сомнительных интернет-лотереях



используйте лицензионное ПО для защиты своего ПК



Тест на интернет-зависимость

Ответы даются по пятибалльной шкале: 1 - очень редко, 2 - иногда, 3 - часто, 4 - очень часто, 5 - всегда

- 1. Как часто Вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?
- 2. Как часто Вы забрасываете свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?
- 3. Как часто Вы предпочитаете развлечения в Интернете встрече со своим другом?
- 4. Как часто Вы строите новые отношения с друзьями по сети?
- 5. Как часто Ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, что Вы проводите в сети?
- 6. Как часто из-за времени, проведенном в сети страдает Ваше образование и/или работа?
- 7. Как часто Вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?

8. Как часто страдает Ваша эффективность или продуктивность в работе из-за использования Интернета?
9. Как часто Вы сопротивляетесь разговору или скрываете, если Вас спрашивают о том, что Вы делали в сети?
10. Как часто Вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об Интернете?
11. Как часто Вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в сеть?
12. Как часто Вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтесной?
13. Как часто Вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает Вас, когда Вы находитесь в сети?
14. Как часто Вы теряете сон, когда поздно находитесь в сети?
15. Как часто Вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что Вы там?
16. Как часто вы замечаете свои слова «еще пару минут...», когда находитесь в сети?
17. Как часто Вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в сети?
18. Как часто Вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?
19. Как часто Вы предпочитаете находиться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?
20. Как часто Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда Вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит Вам выйти в Интернет?