БЕЗОПАСНОСТЬ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Каждый современный человек, ежедневно проводит время в интернете. Но интернет — это не только источник информации и возможность общаться на расстояние, но и угроза компьютерной безопасности. Вы можете скачать из сети компьютерный вирус, Вашу учетную запись или адрес электронной почты, может взломать злоумышленник.

Российская аудитория интернета стремительно растет – дети, подростки, молодежь составляют ее значительную часть. Сейчас уже почти каждый третий ребенок в нашей стране выходит в интернет, и чем старше подростки, тем выше среди них доля «интернетчиков». Сегодня детям доступно то, что лет пятнадцать назад было под силу лишь профессионалу или даже государству – создать собственную телестудию, получить картинку или музыку из-за тридевяти земель, поуправлять собственным мультфильмом. Во «взрослом» интернете, кроме этого, осуществляют платежи, потребляют электронные госуслуги, производят и продают контент. Через интернет дети и подростки открывают для себя мир, формируют собственную личность. Интернет дает пользователю огромные возможности как высокотехнологичный источник коммуникации, как инструмент поиска и получения информации. Для того чтобы эффективно использовать этот инструмент, нужны как умения обращаться с ним, так и определенный жизненный опыт, позволяющий не захлебнуться в океане неограниченных возможностей интернета, вовремя разглядеть подводные камни, рифы и водовороты виртуального пространства. С развитием интернета резко возросло число тех, кто использует его возможности в неблаговидных целях. Хорошо знакомые следователям и гражданам виды преступлений перешли в сеть, появились новые виды преступлений, порожденные интернетом.

Рекомендованные интернет-ресурсы для детей

Правила безопасности в интернете

1) Используйте надежный пароль. Первое и главное правило сохранности Ваших данных, учетных записей, почтовой пересылки это надежный пароль! Много раз хакеры взламывали страницы в социальных сетях или почтовые адреса из-за того, что пользователь ставил простой пароль. Вы ведь не хотите, чтобы Ваши личную переписку узнал кто-то чужой? Используйте генератор паролей, чтобы получить надежный пароль.

Генератор паролей создается, чтобы помочь вам с придумыванием устойчивых к взлому и легко запоминающихся паролей.

Часто бывает: вы зарегистрировались где-нибудь, а там просят: «введите пароль». В спешке приходится вводить что-нибудь типа **qwerty** или **12345**. Последствия могут быть фатальными для

вашего аккаунта: при попытке взлома такие пароли проверяются в первую очередь. Чтобы этого не происходило, надо создавать сложный пароль, желательно состоящий из букв разного регистра и содержащий цифры и другие символы.

Для создания таких паролей существуют специальные программы. Но, на наш взгляд, гораздо легче набрать наш адрес и просто выбрать понравившийся пароль.

Советы:

- Выбирайте пароль посложнее, состоящий из символов разного регистра, с цифрами и для абсолютной надёжности - знаками препинания.
- Не используйте пароль, связанный с теми данными, которые могут быть о вас известны, например, ваше имя или дату рождения.
- Пароли, которые вы видите на экране, создаются в реальном времени на вашем компьютере, поэтому исключена возможность перехвата пароля по сети. Разные посетители сайта видят разные пароли. Если вы зайдете на сайт второй раз, пароли будут другими.
- Вы можете выбрать пункт меню браузера "Файл | Сохранить как...", чтобы пользоваться генератором паролей в оффлайне.
- Генератор паролей полностью прозрачен: скачайте файл **passwd.js**, чтобы увидеть, как создается пароль, и убедиться в абсолютной надежности.

2) Заходите в интернет с компьютера, на котором установлен фаервол или антивирус с фаерволом. Это в разы уменьшит вероятность поймать вирус или зайти на вредоносный сайт.

3) Заведите один основной почтовый адрес и придумайте к нему сложный пароль. При регистрации на форумах, в соц. сетях и прочих сервисах Вы будете указывать его. Это необходимо если Вы забудете пароль или имя пользователя. Ни в коем случае не говорите, никому свой пароль к почте, иначе злоумышленник сможет через вашу почту получить доступ ко всем сервисам и сайтам, на которых указан Ваш почтовый адрес.

4) Если Вы хотите скачать какой-то материал из интернета, на сайте где не нужна регистрация, но от Вас требуют ввести адрес своей электронной почты, то, скорее всего, на Ваш адрес будут высылать рекламу или спам. В таких случаях пользуйтесь одноразовыми почтовыми ящиками.

5) Скачивайте программы либо с официальных сайтов разработчиков. Не скачивайте программы с подозрительных сайтов или с файлообменников. Так Вы уменьшите риск скачать вирус вместо программы.

6) Не нажимайте на красивые баннеры или рекламные блоки на сайтах, какими бы привлекательными и заманчивыми они не были. В лучшем случае, Вы поможете автору сайта получить деньги, а в худшем — получите вирус. Используйте плагины для браузеров, которые отключают рекламу на сайтах.

7) Если Вы работаете за компьютером, к которому имеют доступ другие люди (на роботе или в интернет кафе), не сохраняйте пароли в браузере. В противном случае, любой, кто имеет доступ к этому компьютеру, сможет зайти на сайт, используя Ваш пароль.

8) Не открывайте письма от неизвестных Вам пользователей (адресов). Или письма с оповещением о выигрыше в лотереи, в которой Вы просто не участвовали.

9) Не нажимайте на вплывающие окна, в которых написано, что Ваша учетная запись в социальной сети заблокирована. Это проделки злоумышленников! Если Вас вдруг заблокируют, Вы узнаете об этом, зайдя в эту социальную сеть, или администрация отправит Вам электронное письмо.

10) Периодическим меняйте пароли на самых важных сайтах. Так Вы уменьшите риск взлома вашего пароля.

Пользуясь этими правилами безопасности в интернете, Вы существенно уменьшите риск получить вирус на свой компьютер или потерять учетную запись на любимом сайте.

Методические материалы для родителей и педагогов

Как поговорить с ребенком об Интернете (презентация для родителей)

Раскраска для детей с правилами пользования Интернетом в стихах

Журнал "Дети в информационном обществе"

СОВЕТЫ ПО БЕЗОПАСНОЙ РАБОТЕ В ИНТЕРНЕТЕ

СЛОЖНЫЙ ПАРОЛЬ
Если ты регистрируешься на сайте, в социальной сети или в электронной почте, придумай сложный пароль, состоящий из цифр, больших и маленьких букв и знаков. Чем сложнее пароль, тем сложнее взломать твой аккаунт. Помни, что твой пароль можешь знать только ты.

СОВЕТ ВЗРОСЛЫХ
Всегда спрашивай взрослых о непонятных вещах, которые ты встречаешь в Интернете: ты не знаешь, какой пункт выбрать, на какую кнопку нажать, как закрыть программу или окно. Они расскажут тебе, как поступить - что можно делать, а что нет.

ЛИЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ
Никогда не рассказывай о себе незнакомым людям в Интернете: где ты живешь и учишься, не сообщай свой номер телефона. Не говори никому о том, где работают твои родители и номера их телефонов. Эта информация может быть использована во вред тебе и твоим родителям.

НЕ ОТПРАВЛЯЙ СМС
Если в Интернете ты решил скачать картинку, игру или мелодию, а тебя просят отправить смс - не делай этого! Смс на короткие номера могут стоить несколько сотен рублей. Ты потеряешь деньги, которые мог бы потратить на что-то другое.

НЕ ЗАБУДЬ ВЫЙТИ
При использовании чужих компьютеров или мобильных устройств, не забывай выходить из своего ящика электронной почты или профилей в социальных сетях. Иначе, следующий пользователь этого устройства сможет просмотреть твою личную информацию.

ОСТОРОЖНО, НЕЗНАКОМЕЦ
Никогда не отвечай на сообщения от незнакомцев в Интернете и не отправляй им смс. Если незнакомый человек предлагает встретиться или пишет тебе оскорбительные сообщения - сразу скажи об этом взрослым! Не все люди являются теми, за кого себя выдают в Интернете!

БЕСПЛАТНЫЙ Wi-Fi
При выходе в Интернет через общественную Wi-Fi сеть, не совершай никаких покупок и оплаты, не проверяй личную электронную почту и не передавай конфиденциальную информацию. Злоумышленники могут похитить ваши пароли и данные.

ЗАЩИТИ КОМПЬЮТЕР
Попроси родителей или сам установи систему фильтрации SkyDNS на сайте www.skydns.ru. Она защитит тебя от потери денег и кражи паролей, а также будет блокировать большую часть рекламы, ускоряя загрузку страниц в Интернете.

SkyDNS

РЕБЕНОК В ИНТЕРНЕТЕ. ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Предупредите ребёнка о том, что в Сети он может встретиться с опасным контентом. Об этом нужно рассказать родителям.

Приучите детей, что нельзя раскрывать свои личные данные в Интернете.
если майт требует ввода имени, помогите ребенку придумать псевдоним, нераскрывающий никакой личной информации.

Расскажите ребёнку о мошенничестве в Сети, лотереях, розыгрышах.

Беседуйте с детьми об их виртуальных друзьях. Если ребенок хочет встретиться с Интернет-другом, то перед этим он обязательно должен посоветоваться с родителями.

Договоритесь с ребенком сколько времени он будет проводить в Интернете. Для каждого возраста должна быть своя норма - чем старше ребенок, тем дольше он может находиться в Сети

Объясните ребенку, что в Интеренете человек может быть не тем, за кого он себя выдаёт. 10-летний ребенок может оказаться 40-летним дядей.

Санитарно-гигиенические нормы

	1-2 класс	3-4 класс	5-6 класс	7-11 класс
Непрерывное использование компьютера	<20 мин	<25 мин	<30 мин	<35 мин
Непрерывное время работы с интерактивной доской	<5 мин		<10 мин	
Суммарное время использования интерактивной доски	<25 мин	<30 мин		
Не допускается использование на одном уроке более двух видов электронных средств обучения				

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" . Редакция 2015 г.

Интернет-зависимость у детей и подростков

Интернет-зависимость называют аддикцией, т.е. отклонением в поведении, при котором у человека нарушается чувство реальности, теряется ощущение времени, утрачивается критическое мышление, ограничивается руководство своими поступками. Ребёнок становится менее активным, нарушается цикл сна и бодрствования. Наступает психическая и физическая зависимость.

Механизм её формирования очень схож с никотиновой, алкогольной и наркотической, хотя при интернет-зависимости нет прямого действующего вещества. Это не химическая, а исключительно психическая зависимость, влияющая, впрочем, на те же рецепторы в центрах удовольствия.

Как ни прискорбно, интернет-зависимость сейчас наблюдается даже у малышей-дошкольников. Наверняка среди ваших знакомых найдутся дети, умело использующие планшет родителей или даже обладающие собственным. Это ведь так удобно: отвлечь малыша, включив ему развивающий мультик или полезную игру. Между тем, перекладывая на электронные девайсы функции развлечения и воспитания детей, родители сами строят основу будущей интернет-зависимости.

У школьников подросткового возраста зависимость от интернета может говорить также о наличии психологических сложностей – нереализованности в кругу общения, проблемных отношений в семье, сложностей с учёбой, от которых подросток прячется в более успешной виртуальной жизни.

ПРИЗНАКИ

Не стоит, впрочем, диагностировать интернет-зависимость у каждого ребёнка, получившего доступ в Сеть. То, что современные дети некоторое время проводят онлайн и черпают информацию из интернета, – это нормально. Всё-таки мы живём в век цифровых технологий, и многие процессы действительно проще и удобнее осуществить виртуально.

Если поведение ребёнка не изменилось, успеваемость в школе не ухудшилась, настроение и самочувствие хорошее – причин для тревоги, скорее всего, нет. Когда же стоит обеспокоиться?

- Если ребенок стал проводить за компьютером больше времени, чем прежде (более 6 часов в неделю);
- Если виртуальное общение стало для него важнее, чем реальное – он пропускает школу, перестал выходить во двор и т.д.;
- Если наблюдаются нарушения сна, аппетита, изменение привычного режима;
- Если ребёнок стал склонен к частым перепадам настроения, неадекватно (агрессивно) реагирует на просьбу выключить компьютер;
- Если при невозможности быть онлайн он тревожен, угнетён, постоянно вспоминает о делах "в сети";

- Если ребёнок неохотно рассказывает или вообще скрывает, чем занимается в сети, что ищет, во что играет.

Для детей наиболее характерны три формы интернет-зависимости:

- игровая зависимость – пристрастие к онлайн-играм;
- зависимость от соцсетей – пристрастие к виртуальным знакомствам и общению онлайн, постоянное общение в форумах, чатах, социальных сетях в ущерб живому общению;
- навязчивый веб-сёрфинг - хаотичные переходы с сайта на сайт, без конкретной цели.

КАК БОРОТЬСЯ

Как и любую болезнь, интернет-зависимость проще не допустить, чем потом лечить. Поэтому лучше всего заниматься профилактикой, а именно:

- не оставлять без внимания первые этапы знакомства ребёнка с интернетом: поговорить, объяснить основные правила онлайн-жизни, обратить внимание на возможность использования Сети для обучения и саморазвития;
- установить чёткие рамки пользования интернетом (только постарайтесь обойтись без запретов – их-то как раз больше всего хочется нарушать, лучше просто регламентировать время нахождения в сети);
- не упускать из виду активность ребёнка в соцсетях. Причём не обязательно устанавливать слежку и тотальный контроль – достаточно "зафрендиться", регулярно просматривать обновления его странички, участвовать в обсуждениях. Вы же современные родители современного ребёнка!

Ну и конечно, очень важно, чтоб в жизни ребёнка было много увлечений и активностей, которые занимали бы его время и были по-настоящему интересны. Научите его кататься на роликах, подарите аквариум с рыбками, пополните домашний запас настольных игр. Не менее важно, чтобы свои увлечения ребёнок мог обсудить с родителями, встретив живой отклик и неподдельный интерес – тогда ему не понадобится искать понимания в виртуале.

Если всё же проблема интернет-зависимости уже возникла – первым и самым важным шагом является установление так называемого родительского контроля. Это специальный софт, с помощью которого можно контролировать, как долго ребёнок сидит в Интернете, какие сайты посещает, что делает. Более того, программы родительского контроля способны не только информировать родителей о деятельности ребёнка, но и регулировать время его нахождения в Сети, блокировать те или иные сайты или устанавливать допустимую продолжительность работы на них.

Не забывайте и о том, что родители – лучший пример для ребёнка. Поэтому, выключите компьютер и сходите всей семьёй на пикник. Это станет лучшей профилактикой интернет-зависимости.

Электронные ресурсы по теме «Безопасный Интернет»

1. http://www.saferinternet.ru/ - Безопасный Интернет. Портал Российского Оргкомитета по проведению Года Безопасного Интернета. Мероприятия, Интернет и законодательство, проблемы и решения, международные ресурсы;
2. http://www.saferunet.ru/ - Центр Безопасного Интернета в России. Сайт посвящен проблеме безопасной, корректной и комфортной работы в Интернете. Интернет-угрозы и эффективное противодействием им в отношении пользователей;
3. http://www.fid.su/ - Фонд развития Интернет. Информация о проектах, конкурсах, конференциях и др. по компьютерной безопасности и безопасности Интернета;
4. http://www.microsoft.com/Rus/athome/security/kids/etusivu.html - Безопасность в Интернете. "Основы безопасности детей и молодежи в Интернете" — интерактивный курс по Интерент-безопасности, предлагаемый российским офисом Microsoft в рамках глобальных инициатив Microsoft "Безопасность детей в Интернете" и "Партнерство в образовании". В разделе для учащихся (7-16 лет) предлагается изучить проблемы информационной безопасности посредством рассказов в картинках. В разделе для родителей и учителей содержится обновленная информация о том, как сделать Интернет для детей более безопасным, а также изложены проблемы компьютерной безопасности;
5. http://www.symantec.com/ru/ru/norton/clubsymantec/library/article.jsp?aid=cs_teach_kids – Club Symantec единый источник сведений о безопасности в Интернете. Статья для родителей

«Расскажите детям о безопасности в Интернете». Информация о средствах родительского контроля;

6. http://www.nachalka.com/bezopasnost - Nachalka.com предназначен для учителей, родителей, детей, имеющих отношение к начальной школе. Статья «Безопасность детей в Интернете». Советы учителям и родителям;
7. http://www.obzh.info/novosti/novoe/bezopasnost-detei-v-internete.html - Личная безопасность. Основы безопасности жизни. Рекомендации взрослым: как сделать посещение Интернета для детей полностью безопасным;
8. http://www.ifap.ru/library/book099.pdf - «Безопасность детей в Интернете», компания Microsoft. Информация для родителей: памятки, советы, рекомендации;
9. http://www.interneshka.net/children/index.phtml - «Интернешка» - детский онлайн-конкурс по безопасному использованию сети Интернет. Советы детям, педагогам и родителям, «полезные ссылки». Регистрация и участие в конкурсе по безопасному использованию сети Интернет;
10. http://www.oszone.net/6213/ - OS.zone.net - Компьютерный информационный портал. Статья для родителей «Обеспечение безопасности детей при работе в Интернет». Рекомендации по программе «Родительский контроль»;
11. http://www.rgdb.ru/innocuous-internet - Российская государственная детская библиотека. Ресурс для детей и родителей. Правила безопасного Интернета. Обзор программных продуктов для безопасного Интернета. Как защититься от Интернет-угроз. Ссылки на электронные ресурсы, информирующие об опасностях и защите в Сети;
12. https://www.google.ru/safetycenter/families/start/basics/ - Центр безопасности. Краткие рекомендации помогут обеспечить безопасность членов семьи в Интернете, даже если вечно не хватает времени;