



**Уполномоченный
по правам ребенка
в Кировской области**

**ЗАПОМНИ ЭТИ
ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА!**

***ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА
СЕТИ ИНТЕРНЕТ***



Мой мир. You Tube.

Они у всех на слуху. Знаменитые сайты и социальные сети начинают занимать все больше времени в нашей жизни. Мы перестаем замечать как кликаем на очередную ссылку, регистрируемся на новом сайте, придумываем логин для еще одного форума.

Интернет является прекрасным источником для новых знаний, помогает в учебе, занимает досуг. Но в тоже время, сеть таит в себе много опасностей. Как же обезопасить себя в Интернете?

1. Не размещай персональную информацию в Интернете (Ф.И.О., номер домашнего и сотового телефонов, домашний адрес, адрес электронной почты, фотографии и др.).

2. Если ты публикуешь фото или видео в Интернете, помни, что каждый сможет посмотреть их.

3. Не отвечай на Спам (нежелательную электронную почту).

4. Не открывай файлы, которые прислали тебе неизвестные тебе люди. Ты не можешь знать, что на самом деле содержат эти файлы - в них могут быть вирусы или фото/видео с «агрессивным содержанием».

5. Не добавляй незнакомых людей в свой контактный лист в IM (ICQ, MSN messenger и т.д.)

6. Помни, что виртуальные знакомые могут быть не теми, за кого себя выдают.

7. Если рядом с тобой нет родственников, не встречайся в реальной жизни с людьми, с которыми ты познакомился в Интернете.

8. Если твой виртуальный друг действительно тот, за кого он себя выдает, он нормально отнесется к твоей заботе о собственной безопасности!

Никогда не поздно рассказать взрослым, если тебя кто-то обидел:

- Если тебя оскорбляют и преследуют в Интернете...

- Если тебе делают в Интернете неприличные предложения...

- Если ты стал жертвой мошенников ...

- Если ты столкнулся с опасностью во время пользования сетью Интернет или мобильной связью...

**ОБРАТИТЬСЯ НА ЛИНИЮ ПОМОЩИ
«ДЕТИ ОНЛАЙН»
8-800-25-000-15**



**Уполномоченный по правам ребенка
в Кировской области
ШАБАРДИН**

**Владимир Валерьевич
610000, г. Киров (обл.),
ул. Дерендяева, д.23, каб. 403
тел./факс: (8332) 64-10-85, 70-84-68
e-mail: deti-43@yandex.ru
сайт: pravarebenka43.ru**

ОБЩЕНИЕ В СЕТИ

✓ *Помни, что даже в Интернете существует «сетевой этикет».*

✓ *В Интернете и в социальных сетях старайся общаться только с теми, с кем ты лично знаком. Подумай и посоветуйся с родителями, прежде чем добавить незнакомого человека в список своих друзей.*

✓ *Не используй веб-камеру при общении с незнакомыми людьми, помни о необходимости сохранять дистанцию.*

✓ *Уважай собеседников в Интернете. Никогда ни при каких обстоятельствах не угрожай другим, не размещай агрессивный провокационный материал. Будь дружелюбен, не груби.*

✓ *Старайся не встречаться с теми, с кем ты знакомишься в Интернете.*

✓ *Помни, что многие люди рассказывают о себе в Интернете неправду!*

✓ *Не вступай в незнакомые сообщества и не распространяй по чьей-либо просьбе информационные, провокационные и агрессивные материалы или сообщения.*

✓ *Если тебе пришло сообщение с незнакомого адреса, лучше его не открывать. Если тебе показалось, что твои друзья отправляют тебе «странную» информацию или программы, переспроси у них, отправляли ли они тебе какие-либо файлы. Иногда мошенники могут действовать от имени других людей.*

Есть ли у тебя Интернет-зависимость?

Пройди этот тест, отвечая на вопросы предельно честно: **Никогда или крайне редко** — 1 балл.

Иногда — 2 балла. **Регулярно** — 3 балла. **Часто** — 4 балла. **Всегда** — 5 баллов.

Часто ли ты:

1. Замечаешь, что проводишь в Интернете больше времени, чем планировал?

2. Пренебрегаешь домашними делами, чтобы подольше побыть в сети?

3. Предпочитаешь пребывание в сети общению с другом (подругой)?

4. Заводишь знакомства с пользователями Интернет, находясь в Интернете?

5. Раздражаешься из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проведенного тобой в сети?

6. Отмечаешь, что перестал совершать успехи в учебе, потому что слишком много времени проводишь в сети?

7. Проверяешь электронную почту ранее, чем сделаешь что-то другое, более необходимое?

8. Отмечаешь, что снижается производительность труда из-за увлечения Интернетом?

9. Отмалчиваешься, когда тебя спрашивают, чем занимаешься в сети?

10. Блокируешь мысли о своей реальной жизни, которые беспокоят, мыслями об Интернете?

11. Находишься в предвкушении очередного входа в сеть?

12. Чувствуешь, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?

13. Ругаешься, кричишь или иным способом выражаешь свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь тебя от пребывания в сети?
14. Пренебрегаешь сном, засиживаясь в Интернете допоздна?
15. «Смакуешь» то, чем предстоит заняться в Интернете, находясь в сети?
16. Говоришь себе: «Еще минутку», пребывая в сети?
17. Были ли у тебя попытки сократить время, проведенное в Интернете?
18. Пытаешься скрыть количество времени, проведенного тобой в сети?
19. Вместо того, чтобы пойти куда-то с друзьями, выбираешь интернет?
20. Чувствуешь депрессию, угнетенность или нервозность, находясь вне сети, и отмечаешь то, что это состояние проходит, как только ты оказываешься в сети?

Подсчитай результаты.

20-49 баллов. Ты — мудрый пользователь Интернета. Можешь путешествовать в сети очень долго, потому что умеешь контролировать себя.

50-79 баллов. У тебя есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом. Если ты не обратишь на них внимания сейчас — в дальнейшем они могут заполнить всю твою жизнь.

80-100 баллов. Использование Интернета вызывает значительные проблемы в твоей жизни. Тебе нужна срочная помощь.