

Методические рекомендации по обеспечению безопасности в интернет среде и снижению компьютерной зависимости.

Аннотация

Методические рекомендации посвящены освещению проблемы интернет-зависимости юных пользователей ПК и других периферийных устройств.

Данные методические рекомендации предназначены для школьных учителей, классных руководителей, родителей и учащихся.

Настоящие рекомендации могут быть использованы при проведении родительских собраний, внеклассных мероприятий, классных часов.

Пояснительная записка

Лёгкий доступ к Интернет-ресурсам особенно привлекателен для детей и подростков. Об интернете можно говорить, как о субкультуре со своими характерными признаками: собственный сленг, внутренняя иерархия, определенные этические нормы и многое другое. Интернет объединяет значительные группы с определенными интересами, формирует межличностные отношения, влияет на психику человека. В настоящее время, когда интернет работает не только по проводам, но и "разлит" в воздухе, когда появились 3G/4G и Wi-Fi, а любая из последних технических новинок от мобильного телефона или планшета до телевизора или автомобиля, имеет возможность подключения к интернету, становится все сложнее не попасть в "сеть" и не приобрести интернет-зависимость. Особенно это касается подрастающего поколения, как более общительной части общества, и в частности обучающихся, вынужденных проводить в интернете больше времени для поиска информации по предметам.

К постоянному нахождению в интернете детей больше всего подталкивают быстро набравшие популярность социальные сети, такие как Вконтакте, Одноклассники, Фейсбук, а также блоги и микроблоги, такие как ЖЖ, ЛИ.Ру, Твиттер и прочие сервисы, позволяющие размещать новости, фотографии, эмоции и так называемые "статусы" в любое время суток для большой (или ограниченной, на усмотрение создавшего аккаунт) аудитории. Это связано с тем, что подрастающее поколение спешит жить, спешит быть в курсе всех последних технологий, разработок и прочих новинок, вследствие чего пропадает свободное время, происходит переизбыток информации и человек становится несколько оторван от реального мира.

Интернет-зависимость - прямое следствие проблем, имеющихся в наших головах. Находить новых знакомых и информацию, оттачивать свое литературное мастерство - это замечательно, хорошо и приятно. Так что Интернет вполне может быть полезен для решения разного рода задач. Но не для замены жизни. Средство не должно становиться целью. В зависимость от иллюзии безнаказанности попадают слабые и трусливые люди, которые в реальной жизни боятся даже болонок. Это они устраивают в Сети бокс по переписке. В зависимость от иллюзии свободы попадают те, у кого плохо с личным пространством.

Цель разработки данных рекомендаций – показать актуальность данной проблемы. Помочь учителям, родителям и учащимся усвоить правила пользования Интернетом, знать источники опасности, которые таит в себе всемирная паутина, и первоочередные шаги для обеспечения безопасности.

Методические рекомендации содержат перечень угроз, которые подстерегают детей в Интернете; советы и рекомендации родителям и педагогам, которые можно разместить на сайте школы, класса, личном сайте педагога. А также описание типов и признаков компьютерной зависимости.

Опасности Интернета.

На сегодняшний день Интернет предлагает несколько способов виртуального общения: социальные сети, форумы, ICQ, чаты, интернет-дневники или блоги.

Чем так притягивает подростка мир интернета? Что полезного несет и какие опасности таит проникновение в эту новую область, которая может стать краеугольным камнем нового тысячелетия, в которое они войдут уже как взрослые люди? Они попросту ищут новых друзей и новые субкультуры, пытаются обрести чувство принадлежности к той или иной группе. В процессе поиска близкой по духу личности молодые люди вступают в разнообразные отношения, они получают возможность общения с практически безграничным числом людей и групп по интересам, со всевозможными типами личностей, узнают множество историй, имеют возможность обмениваться мнениями и обсудить интересующие их вопросы.

Поиск собственного круга общения идет параллельно тенденции отделения от родителей. Подростки хотят быть независимыми, заниматься чем-то своим. Интернет в этом плане особенно заманчив: он удовлетворяет потребности в лидерстве и стимулирует предприимчивость. Известно, что подростковый период - время стрессов. Подросток испытывает стресс везде: в школе, в семье, с друзьями. Что делать с этим чувством неудовлетворенности, особенно когда оно связано с сексуальностью и агрессией? Подростку необходимо дать выход своим эмоциям. Анонимный мир киберпространства подходит для этого как нельзя лучше.

Стоит назвать и **источники проблем:**

Нежелательное содержание.

Азартные				игры.
Вредоносные	и	нежелательные		программы.
Мошенники,				хакеры.
Интернет-зависимость	(виртуальное	замещение		реальности)
Сексуальные				домогательства.
Некорректность				общения.
· Интернет-хулиганы.				

Интернет- зависимость (компьютерная зависимость)

По данным различных исследований, интернет-зависимыми сегодня являются около 10 % пользователей во всём мире. Несмотря на отсутствие официального признания проблемы в России, интернет-зависимость уже принимается в расчёт во многих странах мира. Например, в Финляндии молодым людям с интернет-зависимостью предоставляют отсрочку от армии. Китай в 2008 году заявил, что собирается стать пионером в мире по официальному признанию данной зависимости болезнью, и первым начал открывать клиники. В 2009 году в США появилась первая лечебница, занимающаяся исцелением «интернет-зависимости».

Явление Интернет-зависимости начало изучаться в зарубежной психологии с 1994 года. Термин «компьютерная» или «киберзависимость» определяет патологическое пристрастие человека к проведению всего свободного времени за компьютером ради развлечения. Все интересы «компьютерных фанатов» или «геймеров» сводятся лишь к удовлетворению:

игровой зависимости (стрелялки и стратегии или онлайнные азартные игры); киберсексуальной зависимости – непреодолимого влечения к просмотру порно сайтов;

неодолимого пристрастия к виртуальному общению по веб-сети; навязчивого веб-серфинга – бесконечный поиск новой информации не ради самой информации, а ради праздного любопытства.
Признаки компьютерной зависимости:

Значительное улучшение настроения от работы за компьютером.
Нежелание оторваться от работы или игры на компьютере.
Если Вы отрываете ребенка от компьютера, он испытывает раздражение, даже проявляет некоторую агрессию по отношению к Вам.
Неспособность спланировать окончание работы или игры на компьютере.
Пренебрежение домашними делами в пользу компьютера.
Пренебрежение личной гигиеной и сном в пользу компьютера.
При общении с окружающими сведение любого разговора к компьютерной тематике.
Отказ от общения с друзьями.
Можно наблюдать и некоторые физические отклонения, страдающего компьютерной зависимостью: нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, повышенная утомляемость, бессонница, боли в спине, туннельный синдром (боли в запястье).

Лечение компьютерной зависимости – сложная проблема, которая требует согласованной работы специалистов различных областей медицины и родителей.

Рекомендации родителям в целях профилактики и снижения интернет-зависимости

На данный момент не существует конкретных рекомендаций по разрешению психических проблем людей (в частности, детей и подростков) в области компьютерной зависимости. Человечество не имеет еще достаточного опыта в решении данной проблемы, и все ныне существующие методы лечения компьютерной зависимости имеют больше отношение к лечению зависимости от наркотиков, спиртных напитков или курения.

Не стоит забывать о том, что компьютер, Интернет и все, что с этим связано – это не только болезненное увлечение, но и то, что очень увлекает практически каждого подростка.

Уберечь детей от интернет-зависимости можно, если выполнить несколько простых условий.

1. Находите время для общения с ребенком. Важно, чтобы в семье была доверительная атмосфера. Когда родители сажают своего ребенка за клавиатуру, чтобы он не мешал им заниматься своими делами – они сами распахивают дверь для зависимости.
2. Будьте для ребенка проводником в интернет, а не наоборот. Родители должны быть немного впереди собственного ребенка в области освоения интернета. Нужно самим показать ребенку все возможности сети – и не только игры и социальные сети.
3. Знайте, чем занимается ваш ребенок в сети. Важно не шпионить за подростком – он должен иметь право на неприкосновенность личной переписки. Добавьте ребенка в друзья в социальных сетях и поддерживайте общение на просторах интернета. Заодно будете в курсе того, с кем он общается.
4. Позаботьтесь о досуге ребенка. Если у подростка много интересов и хобби: книги, спорт, музыка, коллекционирование – у него не будет много времени для бесцельного блуждания по сети, да и мотивации использовать интернет в полезных целях будет значительно больше.

Также (в помощь родителям) существует большое количество программного обеспечения, с помощью которого можно осуществлять «Родительский контроль», многие антивирусы имеют эту функцию в своем арсенале. Родительский контроль так же представлен и в самой операционной системе Windows Vista и Windows 7, но, конечно, это спасает лишь отчасти.

Первоочередные шаги для повышения безопасности:

Регулярно скачивайте обновления для программного обеспечения.
Установите антивирусное и антишпионское программное обеспечение.
Установите фильтр (например, Интернет-Цензор).
Установите спам-фильтр (например, в Outlook).
Не открывайте писем от пользователей, которых вы не знаете.
Программное обеспечение от Microsoft для обеспечения безопасности в Интернете:

Windows 7 с функцией родительского контроля (ввод ограничений по играм, программам и проводимому за компьютером время).

Internet Explorer 8 – браузер с фильтром, предотвращающим мошенничество (помогает защититься от скрытой установки вредоносных программ, которые могут повредить, передать злоумышленникам или уничтожить ваши документы, использовать ваши персональные данные или просто нарушить работу ПК).
Антивирус Microsoft Security Essentials – решение против шпионских программ (Решение Microsoft® Security Essentials обеспечивает БЕСПЛАТНУЮ защиту ПК от вирусов, шпионского и другого вредоносного ПО на основе передовой технологии) .
· Windows Live с функцией «Семейная безопасность» (С помощью данной службы можно защитить детей от просмотра нежелательного веб-содержимого, управлять списком пользователей, а также отслеживать посещаемые детьми веб-сайты).
Подводя итог вышесказанному, можно вывести следующие правила поведения при пользовании детей Интернетом.

Приучите детей посещать только те сайты, которые Вы разрешили.
Используйте программные средства блокировки нежелательного материала.
Научите детей советоваться с Вами при раскрытии личной информации.
Требуйте от детей ничего не скачивать из Интернета без Вашего одобрения.
Не разрешайте пользоваться средствами мгновенного обмена сообщениями.
Беседуйте с детьми об их друзьях в Интернет.
Приучите детей сообщать Вам, если их что-то встревожило в сети.
Объясните детям, что в Интернете не вся информация правдива.
Научите детей проверять найденную информацию по другим источникам.
Научите детей различным способам поиска.
Поговорите с детьми о недопустимости вражды между людьми и о расизме, убедите их уважать верования других людей.
Используйте фильтры, блокирующие нежелательное содержание.
Разъясните детям нежелательность использования ненормативной лексики, требуйте соблюдения определенного этикета и вежливости.
Относитесь к программным средствам защиты как к дополнительным элементам контроля.
Пусть дети всегда могут попросить Вас о помощи.
Не разрешайте личных встреч с новыми знакомыми из Интернета без вашего одобрения.
Запретите оставлять свою личную информацию в Интернете.
Конечно же, никто так сильно не отвечает за безопасность детей в Интернете, как сами родители. Ведь только родители могут полностью контролировать своих детей.

Игровые сайты, проблемы с ними связанные

Не секрет, что дети обожают игры, а современные дети обожают играть в сети Интернет. Многие компьютерные игры имеют обучающий компонент и развивают действительно важные навыки, которые могут пригодиться вашему подростку в будущем. Такие, например, как скорость внимания, умение ориентироваться в сложных ситуациях, умение планировать свои действия, умение добиваться цели и...умение проигрывать.

Исключением являются так называемые игры-стимуляторы – «стрелялки» и «гонки». Если ваш подросток в основном увлекается ими, и никакого разнообразия в его вкусах не наблюдается, то он просто нашел способ скинуть напряжение, расслабиться. В таком случае, возможно, ему не хватает движения, физической активности, и можно подумать о каком-нибудь виде спорта или турпоходе, где он может попробовать совершить те же самые подвиги, но в реальности, а не в виртуальном мире.

Также блуждая по Интернету, дети легко могут попасть и на сервер с азартными играми.

Закон разрешает для несовершеннолетних большинство игр, но это не касается игр на деньги. Собственно, использование денег и является разницей между теми сайтами с азартными играми и сайтами, где просто играют.

Регулярно не только напоминайте детям, что на деньги играть нельзя, но и постарайтесь обосновать этот запрет. Так как наилучшая защита ребенка от игр на деньги – это его собственное понимание всей опасности. Объясните детям, что выигрыш таких сайтов много больше, чем проигрыш, иначе они бы просто не существовали.

Важно объяснить ребенку, что игры на деньги могут приводить к зависимости, которой очень трудно сопротивляться даже взрослым. Зависимость – как первое время бессимптомно, тяжело протекающая болезнь, которая часто становится хронической. Во избежание этого чаще обращайтесь внимание на круг интересов вашего ребенка.

Интернет является прекрасным источником для новых знаний, помогает в учебе, занимает досуг. Но в то же время, сеть таит в себе много опасностей. Обязательно нужно поговорить с детьми, объяснить, что могут возникать различные неприятные ситуации и то, как из них лучшим образом выходить. Помните, что безопасность ваших детей в Интернете на 90% зависит от вас.

Рекомендации по сохранению здоровья при работе за компьютером в школе и дома

Работа на компьютере сопряжена с воздействием целого комплекса факторов. До сих пор бытует мнение, что работа на компьютере аналогична просмотру телепередач. Однако, это не так. Исследования показали, что рассматривание информации на достаточно близком расстоянии со светящегося экрана более утомительно, чем чтение книг или просмотр телепередач. Человеческое зрение абсолютно не адаптировано к компьютерному экрану, мы привыкли видеть цвета и предметы в отраженном свете, что выработалось в процессе эволюции. Экранное же изображение самосветящееся, имеет значительно меньший контраст, состоит из дискретных точек – пикселей. Утомление глаз, кроме того, вызывает мерцание экрана, блики, неоптимальное сочетание цветов в поле зрения. Подтверждением этому служат и данные о большей утомительности занятий детей с использованием компьютеров по сравнению с традиционными.

Специальные многолетние исследования позволили определить оптимальную продолжительность непрерывных занятий для детей разного возраста. Так, для детей 5 лет это время составляет 10-15 минут, для детей 6 лет и младших школьников 15 минут, для учащихся 5-7 классов – 20 минут, учащихся 8-11 классов – 25 минут.

Нередко дети, особенно дошкольники, не могут объективно оценить свое самочувствие. При исследованиях установлено, что только 20% детей отмечают утомление после занятий с компьютером, в то время как объективно таких детей гораздо больше. Утомление у детей может проявляться в склонении головы на бок, в опоре на спинку стула, задирании ног с упором в край стола, в частых отвлечениях, разговорах, переключении внимания на другие предметы и др.

Работать за компьютером должно быть не только интересно, но и удобно. Если невозможно выделить для компьютера специальную комнату, то отдельный стол для него просто необходим. Нельзя устанавливать компьютер рядом с батареей центрального отопления. В соответствии с эргономическими требованиями для работы с компьютером необходим стол с регулируемой высотой рабочей поверхности и выдвижной подставкой для клавиатуры.

Центр экрана монитора должен находиться примерно на уровне глаз, а расстояние между глазами и плоскостью экрана составлять не менее 50 см. Желательно, чтобы прямой солнечный свет не попадал на экран. Это позволяет решить проблему засветки и бликования экранов дисплея. Несмотря на то, что экран светится, занятия должны проходить не в темной, а в хорошо освещенной комнате. Рабочие места с компьютерами по отношению к светопроемам должны располагаться так, чтобы естественный свет падал сбоку, преимущественно слева. Оконные проемы в помещениях, где используются компьютеры, должны быть оборудованы светорегулируемыми устройствами типа: жалюзи, занавесей.

Необходимо позаботиться о том, чтобы изображение на экране было четким, контрастным, не имело бликов и отражений рядом стоящих предметов. Для создания оптимальных условий для зрительной работы предпочтение следует отдавать позитивному изображению на экране: черные символы на белом фоне.

Удачным является расположение рабочего места, когда у пользователя компьютера есть возможность переводить взгляд на дальние расстояния – это один из самых эффективных способов разгрузки зрительной системы во время работы. Следует избегать расположения рабочего места в углах комнаты или лицом к стене (расстояние от компьютера до стены должно быть не менее 1 м), экраном к окну, а также лицом к окну, поскольку свет из окна является нежелательной нагрузкой на глаза во время занятий на компьютере.

Одновременно за компьютером должен заниматься один ребенок, так как для сидящего сбоку условия рассматривания изображения на экране резко ухудшаются. Стол и стул (обязательно со спинкой) должны соответствовать росту ребенка. Не следует сутулиться, сидеть на краешке стула, положив ногу на ногу, скрещивать ступни ног. Поза работающего за компьютером должна быть следующей: корпус выпрямлен, сохранены естественные изгибы позвоночника и угол наклона таза. Голова наклонена слегка вперед. Угол, образуемый предплечьем и плечом, а также голенью и бедром должен быть не менее 90. Вертикально прямая позиция позволяет дышать полной грудью, свободно и регулярно, без дополнительного давления на легкие, грудину или диафрагму. Правильная поза обеспечивает максимальный приток крови ко всем частям тела. При наличии высокого стола и стула, необходимо обязательно позаботиться о регулируемой по высоте подставке для ног.

В помещениях, где используются компьютеры, происходит формирование специфических условий окружающей среды. Нерегулярное проветривание и отсутствие систем кондиционирования воздуха приводит к значительному ухудшению качества воздушной среды и параметров микроклимата.

Значительная сухость воздуха является существенным недостатком помещений, в которых размещены компьютеры. При низких значениях влажности велика опасность накопления в воздухе микрочастиц с высоким электростатическим зарядом, способным адсорбировать частицы пыли, обладающие аллергизирующими свойствами.

Для повышения влажности воздуха рекомендуется использовать увлажнители или емкости с водой по типу аквариумов. При этом увлажнители следует ежедневно заправлять дистиллированной или прокипяченной водой во избежание загрязнения воздуха микроорганизмами.

Для снятия статического и нервно-эмоционального напряжения можно использовать обычные физические упражнения, преимущественно для верхней части туловища (рывки руками, повороты, "рубка дров" и т.д.), игры на свежем воздухе. Для снятия напряжения зрения рекомендуется зрительная гимнастика. Даже при небольшой ее продолжительности (1

минута), но регулярном проведении, она является эффективным мероприятием профилактики утомления. Зрительная гимнастика проводится в середине занятия с компьютером (после 5 минут работы для пятилетних и после 7-8 минут для шестилетних детей), а также в заключительной его части или после всего развивающего занятия с использованием компьютером.

ПРАВИЛА СИДЕНИЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Правильно подобранный стул и стол помогают сохранить правильную осанку



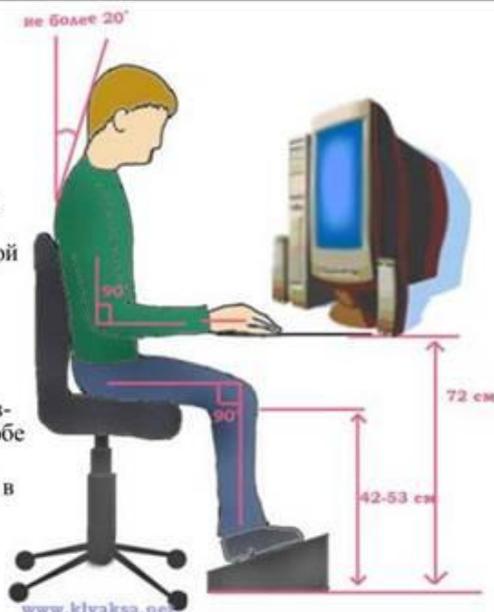
- ➔ Ноги должны быть согнуты под прямым углом и опираться на пол.
- ➔ Спинка стула должна поддерживать нижнюю половину спины.
- ➔ При работе за компьютером голову держите прямо, с небольшим наклоном вперед.
- ➔ Верхний край экрана монитора должен быть на уровне глаз, а расстояние до него от 45 до 70 см.
- ➔ При работе на клавиатуре, руки должны свободно лежать на столе, а плечи расслаблены.
- ➔ Через каждые 15 - 30 минут необходимо отводить глаза от монитора и смотреть вдаль.
- ➔ При работе за компьютером пользователю с плохим зрением надо обязательно надевать очки или контактные линзы.

При работе за компьютером через каждый час необходимо делать перерыва 5 - 10 минут

www.krytomer.ru

Правильная рабочая поза

- ❑ Следует сидеть прямо (не сутулясь) и опираться спиной о спинку кресла. Прогибать спину в поясничном отделе нужно не назад, а, наоборот, в немного перед.
- ❑ Недопустимо работать развалившись в кресле. Такая поза вызывает быстрое утомление, снижение работоспособности.
- ❑ Не следует высоко поднимать запястья и выгибать кисти - это может стать причиной боли в руках и онемения пальцев.
- ❑ Колени - на уровне бедер или немного ниже. При таком положении ног не возникает напряжение мышц.
- ❑ Нельзя скрещивать ноги, класть ногу на ногу - это нарушает циркуляцию крови из-за сдавливания сосудов. Лучше держать обе стопы на подставке или полу.
- ❑ Необходимо сохранять прямой угол (90°) в области локтевых, тазобедренных и голеностопных суставов.



Рекомендательный Web-список сайтов и порталов

Специально в помощь родителям и педагогам, которые занимают активную жизненную позицию и обучают детей современным инфокоммуникационным технологиям, и одновременно стремятся оградить детей от нежелательной, негативной информации, и предназначен этот рекомендательный web-список!

Список включает в себя: электронные ресурсы, материалы, рекомендации, справочники, брошюры, буклеты, периодические электронные издания по теме «Безопасность детей в Интернете» поможет сделать посещение сети полностью безопасным.

Название сайта	Функциональные возможности
<p>Центр безопасного интернета в России</p> <p>http://www.saferunet.ru/</p>	<p>Горячая линия / Интернет-угрозы и правила поведения в сети с мошенниками и эффективное противодействием им в отношении пользователей / Круглый стол «Интернетнаркотизация молодежи: как противодействовать» / Молодежная интернет-палата и др.</p>
<p>Защита детей от вредной информации</p> <p>http://www.internet-kontrol.ru/</p>	<p>Детские поисковики / Настройка системы контекстной фильтрации "Родительский контроль" в различных версиях Windows / Статьи о детях, компьютерах и Интернете / Новости мира Интернета / Что необходимо знать родителям, оставляя детей наедине с мировой паутиной / Способы борьбы с вредной информацией в разных странах и мн. др.</p>
<p>Российская государственная библиотека</p> <p>http://www.rgdb.ru/innocuous-internet -</p>	<p>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 интернет и др.</p>
<p>Справочник по детской безопасности в интернете</p> <p>http://www.google.ru/goodtoknow/familysafety/resources/</p>	<p>Защита настроек безопасного поиска / Инструменты безопасности Google / Полезные ресурсы / Как включить безопасный поиск на компьютере / Управление доступом к контенту и настройками конфиденциальности / Видеосоветы от родителей и др.</p>
<p>Безопасность детей в Интернете/ Российский офис Microsoft в рамках глобальных инициатив Microsoft. http://www.ifap.ru/library/book099.pdf</p>	<p>«Безопасность детей в Интернете» / компания Microsoft. Информация для родителей: памятки, советы, рекомендации и др.</p>

<p>Азбука безопасности / Сайт предназначен для детей, юношества, взрослых.</p> <p>http://azbez.com/safety/internet</p>	<p>Линия помощи / Консультации по вопросам интернет-угроз/Флеш-игра «Необычайные приключения в Интернете» / Видеоролик "Мошенничество в социальных сетях: В Контакте" / Как защитить компьютер от вредоносного кода и хакерских атак и др.</p>
<p>Nachalka.com / Сайт предназначен для учителей, родителей, детей, имеющих отношение к начальной школе.http://www.nachalka.com/bezopasnost</p>	<p>Статья «Безопасность детей в Интернете».</p> <p>Советы учителям и родителям / Мастерская / Игровая / Библиотека и др.</p>
<p>Он-Ляндия. Безопасная WEB-страна</p> <p>http://www.onlandia.by/html/etusivu.htm</p>	<p>Интерактивный курс по интернет-безопасности, предлагаемый офисом Microsoft / Материалы для детей, их родителей и учителей / Интерактивные сценарии, короткие тесты, готовые планы уроков</p>
<p>Он-лайн приемная ГУ МВД</p> <p>http://petrovka38.ru/online_priemnaya/</p>	<p>На официальном портале через территориальные органы МВД можно подать онлайн обращение, которое будет рассмотрено в соответствии с Федеральным законом от 2 мая 2006 года №59-ФЗ «О порядке рассмотрения обращений граждан Российской Федерации».</p>