



Зомби в паутине.

Когда увлечение Интернетом превращается в зависимость?

В Москве появились первые клиники, в которых лечат от интернет- зависимости

- — 5 часов в сутки — это уже тревожный показатель, — считает Владимир Малыгин, доктор медицинских наук, профессор, завкафедрой психологического консультирования и психотерапии МГМСУ. — Но продолжительное застревание в Сети — не единственный повод говорить о наличии зависимости. Важно и то, что именно человек делает в Интернете. Одно дело, если это его работа, производственная необходимость, и другое — если он бесцельно, как по мусорной свалке, ползает по поисковым сайтам, удовлетворяя своё любопытство. Или играет в сетевые игры, общается в чатах, знакомится, занимается киберсексом, при этом отказываясь от нормального личного общения, от дружбы, любви, учёбы, карьеры. Вытеснение радостей и интересов реальной жизни — самый важный признак наличия зависимости.

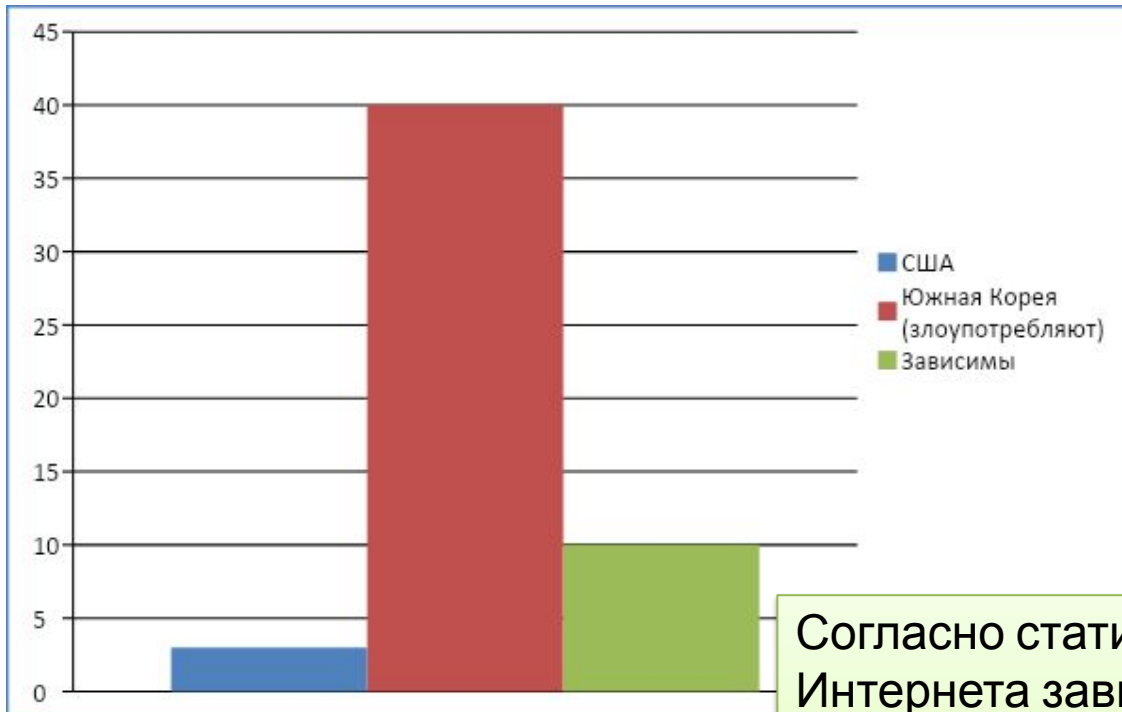
В зависимости от свойств характера люди обращаются к разным ресурсам Интернета.

- Тот, кто вспыльчив, эмоционально неустойчив, агрессивен, скорее подсядет на различного рода «стрелялки» — игры, которые часто связывают с совершением преступлений в реальной жизни.



- К многоуровневым онлайн-играм, общению в чатах чаще обращаются робкие, тревожные, погруженные в себя подростки. Им сложно решать частые в этом возрасте межличностные конфликты, а в Интернете общение спокойно, безопасно.

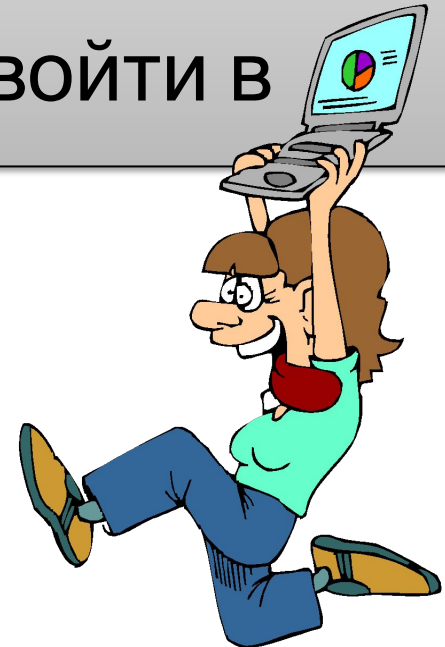
Попались в Сеть



Согласно статистике, в США от Интернета зависимы 3-5% взрослого населения. В Южной Корее считают, что злоупотребляют Сетью 40% школьников, а от 10 до 15% — зависимы. Примерно такие же цифры в Китае. В России эта проблема станет очень актуальной в течение ближайших 10 лет.

Первые признаки интернет-зависимости:

- долгое нахождение в Сети,
- бесцельное её использование,
- вытеснение других интересов,
- снижение настроения, проявление агрессии при невозможности войти в Интернет.



Десять фактов, которые нужно знать ради безопасности в интернете

- Поделитесь с родителями опытом в интернете. Посещайте Сеть вместе с родителями



- доверяйте интуиции. Если вас в интернете что-либо беспокоит, следует сообщить об этом родителям.



- Если вы общаетесь в чатах, используете программы мгновенного обмена сообщениями, играете или занимаетесь чем-то иным, требующим регистрационного имени, убедитесь, что оно не содержит никакой личной информации

Если ты любишь сидеть в интернете, запомни эти правила безопасности!



~~Петрова Оля~~

Не указывай настоящее имя и фамилию



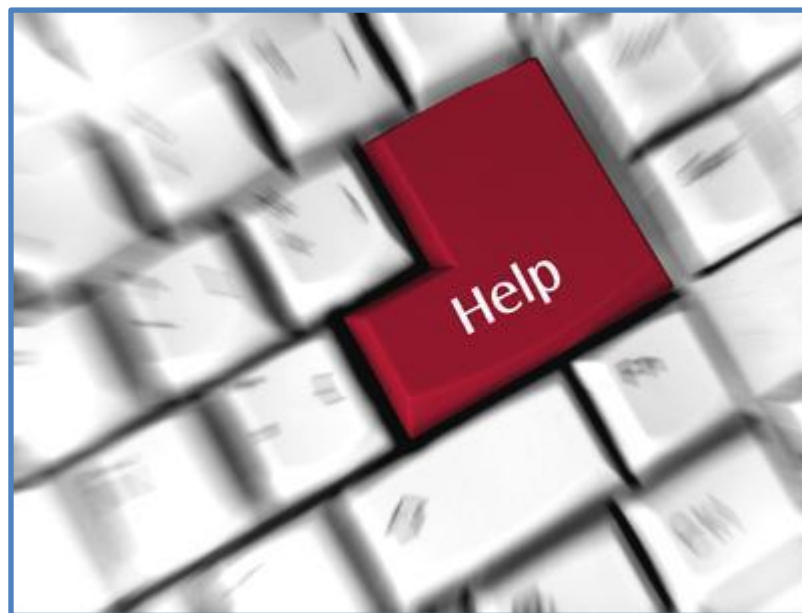
Заяц С Ушами

Придумай себе ник

- никогда не выдавайте свой адрес, номер телефона или другую личную информацию; например, места учебы или любимые места для прогулки



- Понимайте, что разница между правильным и неправильным одинакова: как в интернете, так и в реальной жизни.



- Уважайте других в интернете. Помните, что правила хорошего поведения действуют везде — даже в виртуальном мире



- Уважайте собственность других в интернете. Незаконное копирование чужой работы — музыки, компьютерных игр и других программ — является кражей



- Никогда не следует встречаться с друзьями из интернета. Эти люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают



- Понимайте, что не все, что вы читаете или видите в интернете, — правда



Преступники в интернете: что можно сделать для снижения опасности

- Преступники устанавливают контакты с детьми в чатах, при обмене мгновенными сообщениями, по электронной почте или на форумах. Для решения своих проблем многие подростки обращаются за поддержкой на конференции. Злоумышленники часто сами там обитают; они стараются прельстить свою цель вниманием, заботливостью, добротой и даже подарками, нередко затрачивая на эти усилия значительное время, деньги и энергию. Обычно они хорошо осведомлены о музыкальных новинках и современных увлечениях детей. Они выслушивают проблемы подростков и сочувствуют им. Но постепенно злоумышленники вносят в беседы оттенок сексуальности или демонстрируют материалы откровенно эротического содержания, пытаясь ослабить моральные запреты, сдерживающие молодых людей.
- Некоторые преступники действуют быстрее других и сразу же заводят сексуальные беседы. Такой более прямолинейный подход может включать решительные действия или скрытое преследование жертвы. Преступники могут также рассматривать возможность встречи с детьми в реальной жизни.



Кому из молодых людей угрожает опасность?

- новички в интернете, не знакомые с сетевым этикетом;
- недружелюбные пользователи;
- те, кто стремится попробовать все новое, связанное с острыми ощущениями;
- активно ищущие внимания и привязанности;
- бунтари;
- одинокие или брошенные;
- любопытные;
- испытывающие проблемы с сексуальной ориентацией;
- те, кого взрослые могут легко обмануть;

Как вы можете снизить риск стать жертвами преследований

- Никогда не скачивать изображения из неизвестного источника — они могут иметь откровенно сексуальный характер.
- Использовать фильтры электронной почты.
- Немедленно сообщать взрослым обо всех случаях в интернете, которые вызвали смущение или испуг.
- Использовать нейтральное в половом отношении экранное имя, не содержащее сексуальных намеков и не выдающее никаких личных сведений.
- Никогда и никому в интернете не сообщать информацию о себе (включая возраст и пол) или о семье; никогда не заполнять личные профили в Сети.
- Прекращать любые контакты по электронной почте, в системе обмена мгновенными сообщениями или в чатах, если кто-нибудь начинает задавать вопросы личного характера или содержащие сексуальные намеки.

Четыре этапа защиты компьютера

- **Этап 1. Не выключайте брандмауэр**



Брандмауэр помогает защитить компьютер от хакеров, которые могут попытаться удалить данные, нарушить работу компьютера или даже похитить пароли или номера кредитных карт пользователя. Брандмауэр должен быть включен постоянно.

<http://www.microsoft.com/rus/protect/computer/firewall/vista.msp>

Этап 2. Обновляйте операционную систему



- Высокоприоритетные обновления необходимы для обеспечения безопасной и надежной работы компьютера. Они защищают от новейших интернет-угроз. Корпорация Microsoft выпускает необходимые обновления во второй вторник каждого месяца.
- <http://www.microsoft.com/rus/protect/computer/basics/updates.mspx>

Этап 3. Пользуйтесь обновленным антивирусом



- Вирусы и программы-шпионы — это два вида вредоносных программ, от которых необходимо защищать компьютер. Для защиты от вирусов применяйте антивирусные средства и регулярно обновляйте их.
- <http://www.microsoft.com/rus/protect/computer/basics/antivirus.msp>

Этап 4. Обновляйте антишпионскую программу



- Вирусы и программы-шпионы — это два вида вредоносных программ, от которых необходимо защищать компьютер. Для защиты от программ-шпионов применяйте антишпионские средства и регулярно обновляйте их.
- <http://www.microsoft.com/rus/protect/computer/basics/antispyware.msp>

Ознакомьтесь:

- <http://www.microsoft.com/rus/protect/default.mspx> - безопасность дома
- <http://support.kaspersky.ru/viruses/deblocker> - удаление баннера, разблокировка ОС
- <http://edugalaxy.intel.ru/index.php?automodule=blog&blogid=544&showentry=619> – обманные письма



Будьте бдительны и соблюдайте основные правила интернет-безопасности!

1

не доверяйте новогодним предложениям от спамеров

2

не переходите по ссылкам, присланным незнакомцами

3

не оставляйте личные данные на малоизвестных сайтах

4

не участвуйте в сомнительных интернет-лотереях

5

используйте лицензионное ПО для защиты своего ПК

