



# Безопасный интернет

**Сегодня день  
особенный  
Для всех, кто чтит  
прогресс.  
Все в Интернете  
собрано,  
Все в Интернете есть.**



**Желаем вам,  
естественно,  
Почаще заходить,  
И много интересного**

**О мире не ходит!**

# Что такое ИНТЕРНЕТ?

всемирная система  
объединённых компьютерн  
ых сетей для хранения и  
передачи информации.

# **Компьютер – друг, враг или ПОМОЩНИК?**

**Друг – человек, который поможет в трудной ситуации, к которому можно обратиться с проблемой, с которым интересно общаться.**

**Враг – человек, который приносит вред здоровью физическому и психическому, из за которого возникают конфликты с близкими людьми.**

# Советы, чтобы уберечь

- здоровье:**
1. Работать за современными компьютерами с хорошо освещенным рабочим столом.
  2. Для учащихся 2 - 6 классов непрерывная продолжительность занятий с компьютером не должна превышать 15 минут
  3. Каждый час вставать из-за компьютера и делать комплекс упражнений для позвоночника.
  4. Каждый час делать комплекс упражнений для кистей рук.
  5. Каждые полчаса делать гимнастику для глаз.
  6. Обязательно чередовать работу за компьютером с прогулкой на свежем воздухе.

# Оцените

ответы: Никогда или крайне редко - 1 балл.

• Иногда — 2 балла.

• Регулярно — 3 балла.

• Часто — 4 балла.

• Всегда — 5 баллов.

## Подсчитайте результаты:

20-49 баллов. Вы — мудрый пользователь интернетом. Можете путешествовать в сети очень долго, потому что умеете контролировать себя.

50-79 баллов. У вас есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом. Если вы не обратите на них внимания сейчас — в дальнейшем они могут заполнить всю вашу жизнь.

80-100 баллов. Использование интернета вызывает значительные проблемы в вашей

# Свод правил безопасного

## интернета:

- Никогда не сообщайте свои имя, номер телефона, адрес проживания или учебы, пароли или номера кредитных карт, любимые места отдыха или проведения досуга.
- Используйте нейтральное экранное имя, не выдающее никаких личных сведений, в том числе и о школе, в которой вы учитесь, места, которые часто посещаете или планируете посетить, и пр.
- Если вас что-то пугает в работе компьютера, немедленно выключите его. Расскажите об этом родителям или другим взрослым.
- Всегда сообщайте взрослым обо всех случаях в Интернете, которые вызвали у вас смущение или тревогу.
- Используйте фильтры электронной почты для блокирования спама и нежелательных сообщений.
- Никогда не соглашайтесь на личную встречу с людьми, с которыми вы познакомились в Интернете. О подобных



- **-Кому на уроке было интересно, прикрепите на доску смайлик с улыбкой.**
- **- Кому просто комфортно было на уроке, смайлик с прямой линией.**
- **- Кому было грустно, неинтересно на уроке, прикрепите грустного смайлика.**

**Желаю, чтобы и в жизни,  
и на просторах  
Интернета у вас было  
всё просто отлично!**