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 находить!

Что такое ИНТЕРНЕТ?

всемирная система объединённых компьютерных 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!