

Информационная безопасность обучающихся школы

Памятка по основам компьютерной безопасности для родителей

Год от года все больше компьютеров имеет выход в Интернет и широкое распространение получает подключение по высокоскоростным каналам, причем не только на работе, но и дома. В результате все больше детей имеют возможность пользоваться Глобальной паутиной. Однако, поскольку изначально Интернет развивался в отсутствие какого-либо контроля, теперь он содержит огромное количество отнюдь не всегда безопасной информации. В связи с этим актуальной становится задача обеспечения безопасности детей в Интернете.

Интернет — прекрасное место для общения, обучения и отдыха. Однако как и реальный мир, Всемирная паутина может быть весьма опасной. Для того чтобы оградить детей от негативного воздействия Интернета, советуем вам придерживаться следующих рекомендаций:

- посещайте Интернет вместе с детьми. Поощряйте их делиться с вами успехами и неудачами в деле освоения Сети;
- объясните детям, что если в Сети их что-либо беспокоит, то им следует не скрывать это, а рассказать обо всем вам;
- объясните ребенку, что при общении в чатах, использовании программ мгновенного обмена сообщениями (типа ICQ, Microsoft Messenger и т.д.), участии в онлайн - играх и в других ситуациях, требующих регистрации, нельзя использовать свое реальное имя; помогите вашему ребенку придумать регистрационное имя, не содержащее никакой личной информации;
- объясните ребенку, что нельзя сообщать свои личные данные, такие как домашний адрес, номер телефона и любую другую личную информацию, например номер школы, класс, любимое место прогулки, время возвращения домой, место работы отца или матери и т.д.;
- объясните ребенку, что нет разницы между неправильными и правильными поступками в реальной жизни и в Интернете;
- научите детей уважать собеседников в Интернете. Убедитесь, что они понимают, что правила хорошего тона действуют одинаково и в Интернете, и в реальной жизни;
- скажите им, что нельзя встречаться с друзьями из Интернета — ведь люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают;
- объясните детям, что далеко не всё, что они могут прочесть или увидеть в Интернете, — правда. Приучите их спрашивать о том, в чем они не уверены;
- не забывайте контролировать деятельность детей в Интернете с помощью специального программного обеспечения. Это поможет вам отфильтровать вредоносный контент, выяснить, какие сайты на самом деле посещает ваш ребенок и что он там делает.

Основные правила для школьников младших классов

Вы должны это знать:

- Всегда спрашивайте родителей о незнакомых вещах в Интернете. Они расскажут, что безопасно делать, а что нет.
- Прежде чем начать дружить с кем-то в Интернете, спросите у родителей как безопасно общаться.
- Никогда не рассказывайте о себе незнакомым людям. Где вы живете, в какой школе учитесь, номер телефона должны знать только ваши друзья и семья.

- Не отправляйте фотографии людям, которых вы не знаете. Не надо чтобы незнакомые люди видели фотографии Вас, Ваших друзей или Вашей семьи.
- Не встречайтесь без родителей с людьми из Интернета вживую. В Интернете многие люди рассказывают о себе неправду.
- Общаясь в Интернете, будьте дружелюбны с другими. Не пишите грубых слов, читать грубости так же неприятно, как и слышать. Вы можете нечаянно обидеть человека.
- Если вас кто-то расстроил или обидел, обязательно расскажите родителям.

Основные правила для школьников средних классов

Вы должны это знать:

- При регистрации на сайтах, старайтесь не указывать личную информацию, т.к. она может быть доступна незнакомым людям. Так же, не рекомендуется размещать свою фотографию, давая, тем самым, представление о том, как вы выглядите, посторонним людям.
- Используйте веб-камеру только при общении с друзьями. Проследите, чтобы посторонние люди не имели возможности видеть ваш разговор, т.к. он может быть записан.
- Нежелательные письма от незнакомых людей называются «Спам». Если вы получили такое письмо, не отвечайте на него. В случае, если Вы ответите на подобное письмо, отправитель будет знать, что вы пользуетесь своим электронным почтовым ящиком и будет продолжать посылать вам спам.
- Если вам пришло сообщение с незнакомого адреса, его лучше не открывать. Подобные письма могут содержать вирусы.
- Если вам приходят письма с неприятным и оскорбляющим вас содержанием, если кто-то ведет себя в вашем отношении неподобающим образом, сообщите об этом
- Если вас кто-то расстроил или обидел, расскажите все взрослому.

Основные правила для школьников старших классов

Вы должны это знать:

- Не желательно размещать персональную информацию в Интернете.
- Персональная информация — это номер вашего мобильного телефона, адрес электронной почты, домашний адрес и фотографии вас, вашей семьи или друзей.
- Если вы публикуете фото или видео в интернете — каждый может посмотреть их.
- Не отвечайте на Спам (нежелательную электронную почту).
- Не открывайте файлы, которые прислали неизвестные Вам люди. Вы не можете знать, что на самом деле содержат эти файлы – в них могут быть вирусы или фото/видео с «агрессивным» содержанием.
- Не добавляйте незнакомых людей в свой контакт лист в IM (ICQ, MSN messenger и т.д.)
- Помните, что виртуальные знакомые могут быть не теми, за кого себя выдают.
- Если рядом с вами нет родственников, не встречайтесь в реальной жизни с людьми, с которыми вы познакомились в Интернете. Если ваш виртуальный друг действительно тот, за кого он себя выдает, он нормально отнесется к вашей заботе о собственной безопасности!
- Никогда не поздно рассказать взрослым, если вас кто-то обидел.

Так как санитарно-гигиенические нормы, разработанные 1997 году, уже морально устарели, но еще не отменены, на сегодняшний день предлагаются следующие рекомендации: до 3 лет: находиться за компьютером не рекомендуется;

- 3-6 лет: до 15 мин.(в день), до 30 мин.(в неделю);
- 1-3 класс: до 15 мин.(в день), до 45 мин.(в неделю);
- 4-6 класс: до 30 мин.(в день), до 2 ч.(в неделю);
- 7-9 класс: до 45 мин.(в день), до 2.5 ч.(в неделю);
- 10-11 класс: до 1 ч.(в день), до 7 ч.(в неделю).

Программы для “Родительского контроля”

ChildCentre (Детский Центр), 11.0

ChildCentre (Детский Центр) обеспечивает заботу о детях 3-10 лет, которые пользуются компьютером. Программа не позволяет им проводить за компьютером времени более заданного в течении дня.

ChildWebGuardian PRO, 1.0

ChildWebGuardian PRO — программа блокирования нежелательного содержимого в Интернете. Программа проверяет содержимое каждой веб-страницы, каждого сообщения ICQ или электронной почты которое приходит из сети Интернет. И если обнаруживается какое-либо непристойное содержимое, то незамедлительно блокирует просмотр этой страницы.

KidGid

Программа позволяет сделать сеть Интернет более безопасной для детей. KidGid блокирует интернет сайты с нежелательным и опасным содержанием и служит родительским помощником и контролем в сети Интернет.

Time Boss, v2.46

Time Boss — это программа для родительского контроля (контроля доступа к компьютеру), имеющая простой дружелюбный интерфейс с многоязычной поддержкой и множество полезных, выверенных годами функций. Программа использует неодолимую защиту паролем, ведет журнал компьютерных событий и полную статистику использования.

NetPolice, 1.6

Обеспокоены тем, что Ваш ребёнок много времени проводит в Интернете? Онлайн-игры занимают всё свободное время, а домашние задания заброшены в дальний угол? Хотите знать, что так привлекает ребенка в виртуальном мире? Установив программу NetPolice 1.6, Вы защитите своего ребёнка от опасностей сети Интернет и будете в курсе его интересов.

Winadmin - родительский контроль, 1.2

Вам надоело каждый день говорить своим детям, чтобы они меньше сидели за компьютером? Вы хотите знать чем занимается ваш ребенок за компьютером в ваше отсутствие? Установите программу Winadmin - родительский контроль на ваш компьютер и получите полный контроль над своим ребенком.

Основные правила для родителей

Чтобы помочь своим детям, Вы должны это знать:

- Будьте в курсе того, чем занимаются ваши дети в Интернете. Попросите их научить Вас пользоваться различными приложениями, которыми вы не пользовались ранее.
- Помогите своим детям понять, что они не должны предоставлять никому информацию о себе в Интернете — номер мобильного телефона, домашний адрес, название/номер школы, а также показывать фотографии свои и семьи. Ведь любой человек в Интернете может это увидеть.
- Если Ваш ребенок получает спам (нежелательную электронную почту), напомните ему, чтобы он не верил написанному в письмах и ни в коем случае не отвечал на них.
- Объясните детям, что нельзя открывать файлы, присланные от неизвестных Вам людей. Эти файлы могут содержать вирусы или фото/видео с «агрессивным» содержанием.
- Помогите ребенку понять, что некоторые люди в Интернете могут говорить не правду и быть не теми, за кого себя выдают. Дети никогда не должны встречаться с сетевыми друзьями в реальной жизни самостоятельно без взрослых..
- Постоянно общайтесь со своими детьми. Никогда не поздно рассказать ребенку, как правильно поступать и реагировать на действия других людей в Интернете.
- Научите своих детей как реагировать, в случае, если их кто-то обидел или они получили/натолкнулись на агрессивный контент в Интернете, так же расскажите куда в подобном случае они могут обратиться.
- Убедитесь, что на компьютерах установлены и правильно настроены средства фильтрации.

Информация взята с сайтов: <http://detionline.org> <http://soft.mail.ru>

Консультация психолога о компьютерной зависимости ребенка

Компьютеры стремительно внедрились в жизнь современного человека. Сегодня уже стало привычным видеть, что человек взаимодействует с компьютером постоянно – на работе, дома, и даже в машине. Постепенно компьютер становится неотъемлемой частью жизни не только взрослого, но и ребенка. Многие родители считают, что пусть лучше ребенок сидит дома за компьютером у них на глазах, тем самым ребенок получает свободный и неограниченный доступ к компьютеру.

Понятие «компьютерная зависимость» появилось в 90-х годах прошлого века. Она характеризуется навязчивым стремлением уйти от повседневных забот и проблем в виртуальную реальность, улучшив тем самым свое эмоциональное самочувствие.

Компьютерные игры стали представлять собой увлекательное занятие для многих дошкольников, школьников, студентов и взрослых.

В основе увлеченности компьютерными играми лежит потребность в получении удовольствия. В настоящее время выделяются два основных психологических механизма образования зависимости от ролевых компьютерных игр: потребность в уходе от реальности и в принятии роли другого. Они всегда работают одновременно, но один из них может превосходить другой по силе влияния на формирование зависимости. Оба механизма основаны на процессе компенсации негативных жизненных переживаний, т.е. они не будут работать, если человек полностью удовлетворен своей жизнью, не имеет хронических психологических проблем и считает свою жизнь счастливой и продуктивной.

Причины возникновения компьютерной зависимости

- Отсутствие навыков самоконтроля. Не может самостоятельно контролировать свои эмоции, ребёнок не может наметить перспективу, просчитать ситуацию.

- Отсутствие контроля со стороны родителей, неумение самостоятельно организовывать свой досуг.
- Дефицит общения в семье.
- Незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером.
- Стремление заменить компьютером общение с близкими людьми.
- Стремление подростка уйти от трудностей реального мира в виртуальный мир.
- Родители не осознают взросление ребёнка и не изменяют стиль общения с ним.
- Ребёнку дома не комфортно, так как у него нет личного пространства, где бы он чувствовал себя хозяином.
- Низкая самооценка и неуверенность ребёнка в своих силах, зависимость его от мнения окружающих.
- Замкнутость ребёнка, его неприятие сверстниками.
- Подражание, уход из реальности вслед за друзьями.

Признаки компьютерной зависимости

- Отрыв от работы или игры за компьютером воспринимается агрессивно, ребенок не откликается на просьбы.
- Чувствует себя подавленным, если находится за компьютером меньше, чем обычно.
- Начались проблемы с учёбой.
- Появились проблемы в общении, частые конфликты.
- Подросток скрывает от окружающих сколько времени он проводит в сети, какие сайты посещает.
- Занимаясь другими делами, думает и говорит о компьютерах, играх, Интернете.
- У ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере.
- Нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру.

Стадии психологической зависимости от компьютерных игр

1. Стадия увлечения на фоне освоения. После того, как подросток один или несколько раз поиграл в ролевую компьютерную игру, он начинает «чувствовать вкус», ему начинает нравиться компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Однако специфика этой стадии в том, что игра в компьютерные игры носит скорее ситуационный, нежели систематический характер.

2. Стадия увлеченности. Фактором, свидетельствующим о переходе подростка на эту стадию формирования зависимости, является появление в иерархии потребностей новой потребности — игра в компьютерные игры. Игра на этом этапе принимает систематический характер. Если подросток не имеет постоянного доступа к компьютеру, т.е. удовлетворение потребности тормозится какими-либо обстоятельствами, возможны достаточно активные действия по устранению этих обстоятельств.

3. Стадия зависимости. Эта стадия характеризуется изменением самооценки и самосознания. Игра полностью вытесняет реальный мир. Подростки не отрываются от внешнего окружения, не уходят «в себя»; социальное окружение, хотя и состоящее из таких же фанатов, все же, как правило, не дает человеку полностью оторваться от реальности, «уйти» в виртуальный мир и довести себя до психических и соматических нарушений.

4. Стадия привязанности. Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности, сдвигом психологического содержания личности в целом в сторону нормы. Человек «держит дистанцию» с компьютером, однако полностью оторваться от психологической

привязанности к компьютерным играм не может. Это самая длительная из всех стадий — она может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности.

Последствия неограниченного пребывания за компьютером

- Общение с компьютером подменяет живое общение, вследствие чего личность ребёнка не развивается.
 - Человек в Интернете просматривает информацию, именно просматривает, а не изучает — таким образом формируется поверхностное отношение к познавательной информации.
 - Сидение за компьютером ухудшает зрение, кровообращение в области таза, вызывает проблемы с позвоночником,
 - Частая смена картинок на мониторе ухудшает концентрацию внимания ребенка, у него накапливается усталость, появляется нервное напряжение.
-

Правила техники безопасности при работе за компьютером

- Проработав за компьютером 1,5 часа нужно сделать гимнастику для глаз. Каждые 40 минут делать перерывы в работе.
 - Регулярная влажная уборка — острая необходимость, обусловленная спецификой компьютерного монитора: его способностью собирать на себе пыль, что вызывает высыхание кожи и слизистой носоглотки, слезливость глаз и другие аллергические реакции.
 - Компьютер лучше всего ставить в углу, чтобы обезопасить себя от излучения.
 - Монитор должен находиться в 60 -70 сантиметрах от пользователя и чуть выше уровня глаз.
 - Ребёнку до 7 лет нежелательно взаимодействовать с компьютером. Если же родителям очень хочется приобщить своего малыша к информационным технологиям, то по крайней мере не разрешайте ему сидеть за компьютером более 20 минут в день и чаще чем раз в два дня.
 - Для детей 7 – 12 лет компьютерная норма — 30 минут в день.
 - 12 – 14 – летние могут проводить за компьютером 1 час в день.
 - От 14 до 17 лет максимальное время для работы за компьютером 1,5 часа.
 - Каждый работающий за компьютером должен делать обязательный выходной раз в неделю, когда за компьютер не садиться ни на какое количество времени.
-

Цензура компьютерных игр

Многие электронные игры подразумевают не только решение логических задач, но и определенную эмоциональную нагрузку, а также влияют на формирование личности ребенка. Электронные игры значительно отличаются по жанру и содержанию. Наименее опасны так называемые аркадные игры, с простой графикой и звуком. За этими играми, как правило, «убивают время», они не могут вызвать длительной привязанности. Другое дело — ролевые игры, во время которых игрок «перевоплощается» в управляемого им героя и с головой погружается в его мир. В таких играх ощущение реальности может быть очень велико и надолго удерживать внимание играющего.

Наибольшую опасность представляют «стрелялки», которые характеризуются весьма примитивным сюжетом, основанном на насилии. Такие игры могут отрицательно сказаться на психике ребенка и стать причиной его чрезмерной агрессивности.

По этой причине выбирая компьютерную игру для ребенка родитель должен задать себе несколько вопросов:

1. Что даст эта игра моему ребёнку?
2. Какие качества будет развивать в нём?
3. Не даст ли игра опасную информацию?
4. Не будет ли формировать негативный стиль поведения?

Как уберечь ребёнка от компьютерной зависимости?

- Ознакомить его с временными нормами работы на компьютере.
- Контролировать внеучебную занятость ребёнка (кружки, секции).
- Приобщать к выполнению домашних обязанностей.
- Ежедневно общаться с ребёнком, быть в курсе его дел.
- Осуществлять контроль и цензуру компьютерных игр и программ.
- Осуществлять контроль, чтобы за компьютер ребёнок садился только в минуты отдыха и после выполнения основных обязанностей.
- Научить ребёнка способам совладания с отрицательными эмоциями, выхода из стрессовых ситуаций.
- Не забывать, что родители – образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка (с учётом своих норм).

Что делать если Вы подозреваете у ребёнка компьютерную зависимость?

- Не пытайтесь давить на ребёнка, не вводите строгих запретов и ограничений. Не делайте ничего резко и быстро, так как если Ваш ребёнок «завис», то резкое отлучение его от компьютера может привести к необратимым поступкам.
- Настройтесь спокойно преодолевать болезненное состояние.
- Попробуйте выйти на диалог с ребёнком. Расскажите о пользе и вреде, который можно получить от компьютера.
- Поговорите о свободе и праве выбора, их границах и ответственности за право принимать решения.
- Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном мире. Проследите реакцию ребёнка на новые условия и, самое главное, точность их выполнения. Проверьте, сложно ли ребёнку соблюдать новые временные рамки.
- В случае если сокращать время постепенно удаётся, то идите этим путём до установления нормы.
- Если ребёнок обещает, но не выполняет, так как его зависимость сильнее его самого, необходимо обратиться к специалисту. Для начала к психологу. Специалист определит, какова степень зависимого состояния и есть ли у него возможности справиться с проблемой. При необходимости обращайтесь к психиатру.

Подводя итог, хочется еще раз акцентировать внимание на следующем: родителям необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими, но при этом нельзя ограждать ребенка от компьютера вообще, поскольку это неотъемлемая часть будущего, в котором ребенку предстоит жить.