

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ, ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО!!!

ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Нормативно-правовая база определяющая порядок защиты информации:

- Ст. 16 Федерального закона от 27.07.2006 № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях по защите информации»
- Ст. 9 Закона № 149-ФЗ, п. 5 - информация, полученная гражданами (физическими лицами) при исполнении ими профессиональных обязанностей подлежит защите в случаях предусмотренных законом (государственная тайна)
- Гл. 14 Трудового кодекса РФ (далее – ТК РФ) - защита персональных данных работника.
- Федеральный закон № 152-ФЗ РФ «О персональных данных», который вступил в силу с 1 января 2008 г. - обеспечение защиты прав и свобод человека и гражданина при обработке его персональных данных.
- Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 28.07.2012) "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию"

Доступность информационных носителей

По результатам исследования *центра «Сандж»*, (2012 год), более половины опрошенных детей (59,2%) 16 регионов имеют персональные компьютеры (в городе - 78%, на селе - 42%); 73% детей имеют сотовые телефоны (в городе – 82%, на селе – 56%); DVD плеер имеет 55% детей (город

– 59%, село – 46%); аудиоцифровой носитель – 25% (город – 32%, село – 12%). Игровую приставку имеют дома 17% опрошенных детей (в городе – 20%, на селе – 11%), видеомэгафон/плеер - 34% детей (37% в городе, 30% на селе), магнитофон кассетный, диктофон – 22% (одинаковая доля в городе и на селе), отдельный телевизор - 28% детей (27% в городе и 29% на селе). Таким образом, на данный момент наиболее распространенными видами информационной техники, которые имеет более половины опрошенных детей, являются сотовые телефоны, компьютеры и DVD плееры. Через данную технику ребенок может иметь доступ к таким источникам информации, как доступ к Интернету и различной видеоинформации, которая может негативно повлиять на развитие ребенка.

Влияние Интернет

По результатам исследования, в среднем 68% детей 10-18 лет пользуется интернетом с различной частотой. В городе пользователей интернет ресурсов значительно больше, чем на селе (76% x 55% соответственно). Причем, чем дальше находится населенный пункт проживания от областного центра, тем наблюдается меньшее влияние на ребенка интернета из-за ограничения доступа. Так, если в областном центре имеет доступ к Всемирной сети 80% детей, то в отдаленном селе эта доля в 2,5 раза меньше (31%). В младших группах детей доля пользователей интернет значительно ниже, чем в старших, и составляет в среднем 24% (дети 6-9 лет).

Среди детей 10-18 лет 38% имеет доступ к интернет ресурсам дома, 16% - в компьютерных клубах и интернет-кафе, по 14% - у друзей, знакомых, родственников и в школе. Пользуются интернетом в библиотеке только 1% детей. Следует отметить, что если среди городских детей наиболее популярные места пользования интернетом являются дом (47%) и интернет-кафе/клубы (21%), то для сельских детей почти в равной степени - дом и школа (22% и 21% соответственно). Среди городских детей только 10% пользуются интернетом в школе. Для детей младшей группы, как и следовало ожидать, наиболее доступным местом пользования интернет является их дом (82%).

Девочки значительно реже, чем мальчики пользуются услугами интернет-клубов/кафе (12% x 20% соответственно). Чем дальше находятся дети от областных центров, тем меньше у

них доступ к интернет-ресурсам дома и в компьютерных клубах/интернет-кафе, и тем более значимы для этой цели для них школы и библиотеки.

Таким образом, наиболее высокий риск негативного влияния Интернета на психофизиологическое развитие ребенка наблюдаются у детей, проживающих в городах, так как они в большей степени, чем другие являются потребителями информации Всемирной сети. Мальчики в большей степени, чем девочки подвергаются информационной опасности, так как чаще пользуются услугами интернет-кафе/компьютерных клубов, где не контролируются взрослыми.

Влияние аудио-, видеoinформации

65-70 % детей в свободное время смотрят телевизор, около 50% - играют в компьютерные игры, 21-23% - смотрят видео, фильмы на дисках, он-лайн. Чем старше возраст детей, тем больше дети играют в игры с элементами насилия, ценят развлекательный характер передач и меньше – нравственные характеристики своих любимых героев. Уровень просмотра развлекательных передач увеличивается с 28% до 53%, также растет увлеченность компьютерными играми с насилием и наоборот уменьшается доля детей, которые любят своих мультипликационных персонажей за нравственные качества от 30% до 8%.

Суммированное негативное воздействие

Более половины детей (старше 13 лет) по результатам социологического опроса отметило избыток насилия во всех СМИ, кроме печатных, особенно на видео (60%). По Интернету, мобильной связи среди детей распространена также рассылка уличных драк, сцен жестокого насилия. 75% мальчиков так или иначе будет смотреть этот материал, а 32% - будет рассылать своим друзьям и знакомым.

48% детей отметило доступность журналов эротического содержания. Возможность получить доступ к подобной литературе в крупных городах (62-67%) намного шире. В результате опроса выяснилось, что 34% детей сталкиваются с распространением религиозной литературы по домам.

Наиболее вредными, по мнению детей 10-18 лет, являются компьютерные игры, Интернет и ТВ. Более вредным для детей 6 – 9 лет является ТВ (73%), затем компьютерные игры (66%).

По результатам выполненного корреляционного анализа, дети, которые положительно относятся к сценам насилия на экране (делают фильм интересным, учит жизни), больше остаются в ночное время в компьютерных клубах/интернет-кафе, дольше играют в компьютерные игры, проявляют больший интерес к насилию в Интернете и их рассылке, эротике, меньше читают книги в свободное время.

Дети, интересующиеся драками (реальными событиями) в Интернете, рассылкой такого рода видео – это дети, которые в ночное время сидят в Интернете, играют в компьютерные игры и остаются в компьютерных клубах/Интернет-кафе, а в Интернете их интересуют, прежде всего, фильмы и эротика. Они любят смотреть боевики и фильмы-ужасы, потому что считают что насилие делает фильм интересным, более того, много времени уделяют компьютерным играм и при этом больший интерес испытывают к жестоким играм. Эта категория детей не занимается самообразованием, не читает в свободное время книги.

По результатам опроса, в настоящее время только участие родителей в жизни ребенка играет очень большую роль в обеспечении безопасности детей в информационной среде.

Чем чаще родители интересуются жизнью ребенка, обсуждают с детьми их интересы, контролируют и говорят о вредном воздействии информации:

- тем меньше дети смотрят телевизор в ночное время, видео и остаются в компьютерном клубе / Интернет-кафе;
- сокращается длительность компьютерных игр у детей;
- меньше интересуются эротикой в Интернете;

- дети понимают, что вредно много смотреть телевизор, видео;
- сокращается число детей, которые положительно относятся к насилию на экране;
- меньше интереса к распространению видеосъемок с насилием;
- меньше интереса к жестоким компьютерным играм.

По результатам выполненного анализа, следует вывод, что в настоящее время дети не защищены государством, так как многие положения по защите прав детей в информационной сфере являются декларативными. Защита прав детей в информационном пространстве мало интересует органы здравоохранения, инспекцию по делам несовершеннолетних, практически нет никакого внимания со стороны департаментов образования, органов власти, как на местном, так и на областном уровне. Только родители и отчасти учителя пока могут обеспечить безопасность ребенка

в информационном пространстве, но и здесь существует реальное несоответствие между грамотностью в отношении информационных средств между детьми и взрослыми. Таким образом, дети на сегодня являются очень уязвимыми в нашем информационном пространстве.

Родительский контроль

Родительский контроль - это ограничение доступа детей и подростков к нежелательным сайтам в Интернет, например, порносайтам, пропаганде насилия, сайтам знакомств, игровым сайтам, социальным сетям и т.д.

Родительский контроль может не только блокировать доступ к нежелательным для детей сайтам, но ограничивать использование Интернет по времени суток, дням недели или длительности сеанса. Существует множество программ и фильтров, которые помогут вам контролировать открытие нежелательной информации и время, которое можно проводить в Интернете. Вы можете воспользоваться одной из ниже перечисленных:

Антивирус Касперского с возможностями Родительского контроля - «Kaspersky Internet Security».

программа-фильтр «NetPolice».

программа-фильтр «Интернет Цензор».

1. Обозначение проблем

Несомненно, XXI век стал периодом фундаментального роста и развития различных видов массовой информации. Уже в XX веке дети имели доступ к радио, телевидению и журналам, хотя он и был ограниченным. В настоящее время влияние СМИ на детей приобрело более четкий и наступательный характер, что стало поводом частого беспокойства среди родителей, медицинских работников и учителей.

2. Рекомендации для родителей

Уважаемые родители!

Как уже отмечалось ранее, в большей степени от Вас, чем от кого-либо другого, будет зависеть, повлияют ли негативно или позитивно различные средства массовой информации, Интернет, видео и аудио на развитие вашего ребенка. Это было доказано проведенным исследованием, через научный анализ полученных результатов опроса.

Мы постараемся Вам помочь защитить вашего ребенка от негативного воздействия различных информационных технологий через ряд простых рекомендаций.

Общие рекомендации

1. Всю работу по противодействию негативной информации необходимо начинать как можно

с более раннего возраста ребенка. Если Вы не занимались с ребенком до 13-14 лет, а потом взялись за его воспитание, то результаты достичь будет намного сложнее, чем если бы Вы начали с 5-6 лет, а то и ранее. Поэтому Вы должны настроиться, что могут быть и неудачи, ребенок может

сопротивляться вашему «вторжению» в его жизнь. Поэтому обучайте ребенка информационной грамоте как можно более деликатнее.

2. По результатам исследования видно, что чем больше родитель уделяет внимания своему ребенку, тем меньше риск негативного влияния негативной информации, которую ребенок получает через телевидение, интернет, музыку, которую он слушает и др. источники. Это внимание заключается:

- в разъяснении ребенку, какая информация полезна для его развития, а какая может нанести вред;
- в контроле того, что ребенок делает и что смотрит;
- в вовлечении ребенка в какие-то полезные для него занятия.

Контроль не должен быть агрессивным, Вы не должны всем своим видом показывать, что это КОНТРОЛЬ. Такой метод вызовет у ребенка негативную реакцию и может привести к обратным результатам. Контролировать необходимо:

- содержание того, что смотрит ребенок;
- время, которое ребенок проводит за компьютером или телевизором или др.

Постарайтесь вовлекать ребенка в какие-то совместные дела, но это не должна быть только уборка дома, стирка или другое полезное для дома мероприятие, вы можете вместе сходить в кино, смастерить что-либо, можете взять хороший фильм и его посмотреть, поиграть в какую-либо игру и т. д. В связи с тем, что у ребенка есть большой интерес к современным информационным носителям, то вы можете вместе поискать полезную информацию в интернете, заодно объясняя ребенку правила пользования этим средством.

3. По результатам различных исследований видно, что ребенок, имеющий какие-либо увлечения, который ходит в различные секции, кружки, имеет меньше вредных привычек, ведет более здоровый образ жизни и он меньше подвержен воздействию негативной информации. Поэтому постарайтесь организовать досуг ребенка. Первоначально наблюдайте за ним, выявите его интересы, затем вовлеките ребенка в кружки или секции, которые соответствуют его интересам. Зачастую, прежде чем выбрать свое увлечение, ребенок меняет несколько кружков, но потом на чем-то останавливается. Есть платные кружки и секции, но есть и бесплатные при школе. Если у вас в школе нет секций и кружков, то свяжитесь с родительским комитетом школы, с директором, и Вы можете помочь школе открыть такой кружок.

4. В связи с тем, что в большей степени Интернет, чем другой какой-либо носитель информации притягивает внимание наших детей, и тем, что этот источник сложнее всего контролировать взрослым, то о том, как обеспечить безопасность вашего ребенка во Всемирной паутине поговорим отдельно и подробно.

5. Обезопасить ребенка от негативного влияния СМИ, Интернет, аудио - и видеопроизводства очень сложно в одиночку, работа должна проходить комплексно, с участием различных сторон, окружающих ребенка. Поэтому в этом Вам может помочь в первую очередь школа. Не стесняйтесь обращаться за помощью к школьному психологу, к социальному педагогу, классному руководителю

и другим. Школа, со своей стороны, будет проводить работу по обеспечению информационной безопасности детей, но ей будет легче, если родители сами будут проявлять инициативу.

6. По проведенным ранее исследованиям видно, что очень большое влияние на психологическое состояние ребенка оказывает семейное окружение. Для ребенка самое

важное – это понимание со стороны родителей. Регулярно разговаривайте с ребенком, постарайтесь узнавать его проблемы, давайте ему советы как поступить в той или иной ситуации. Ни в коем случае не порицайте ребенка, если он открыл вам свой какой-то негативный поступок. Этим Вы можете его оттолкнуть, и в следующий раз он не расскажет вам свой секрет. Спокойно выслушайте его, постарайтесь понять, почему ребенок совершил тот или иной поступок, объясните ему, что вы его понимаете, но лучше так не поступать в следующий раз потому что....(объясните почему). Помните,

что очень часто дети «замыкаются в себе», и как следствие «уходят в виртуальный мир» или попадают в плохую компанию, именно потому, что не видят интереса к себе со стороны близких людей и считают, что родители их не любят и не понимают. Если Вы не можете наладить «контакт» с ребенком, то можете обратиться за советом к школьному или другому психологу, так же сейчас

есть много телевизионных передач, статей и книг о том, как улучшить взаимопонимание между родителем и подростком.

При опросе детей в рамках данного исследования, у них выяснились рекомендации по профилактике негативного воздействия современных информационных технологий на развитие ребенка. И вот какие рекомендации свои родителям они дали:

- 1) Регулируйте просмотр детьми телевидения.
- 2) Заблокируйте каналы, несущие негативную информацию.
- 3) Прячьте модемы, когда уходите по делам.
- 4) Ежедневно просматривайте «историю» в интернете.
- 5) Не допускайте сквернословия.
- 6) Проверьте круг общения ребенка.

Советы по обеспечению безопасности ребенка в Интернет

Данные рекомендации были составлены на основе информации, размещенной на сайтах различных IT-компаний и образовательных сайтах. Также были включены рекомендации школьных учителей информатики.

Итак, следует понимать, что подключаясь к Интернет, ваш ребенок встречается с целым рядом угроз, о которых он может даже и не подозревать. Также следует помнить, что даже самые искушенные дети не видят опасностей Интернета и не осознают рисков его использования. Дело в том, что у детей еще не сформированы критерии различия, ребенку интересно все.

Поэтому родители и педагоги сначала сами должны научиться азам информационной безопасности, а потом научить этому своих детей.

Итак, какие же угрозы содержит Интернет?

1. «Угроза заражения вредоносным программным обеспечением (ПО). Ведь для распространения вредоносного ПО и проникновения в компьютеры используется целый спектр методов. Среди таких методов можно отметить не только почту, компакт-диски, дискеты и прочие носители информации или скачанные из Интернет файлы. Например, программное обеспечение для мгновенного обмена сообщениями сегодня являются простым способом распространения вирусов, так как очень часто используются для прямой передачи файлов. Дети, неискушенные в вопросах социальной инженерии, могут легко попасться на уговоры злоумышленника. Этот метод часто используется хакерами для распространения троянских вирусов.

2. Доступ к нежелательному содержимому. Ведь сегодня дела обстоят таким образом, что любой ребенок, выходящий в Интернет, может просматривать любые материалы. А это насилие, наркотики, порнография, страницы, подталкивающие молодежь к самоубийствам, анорексии (отказ от приема пищи), убийствам, страницы с националистической или откровенно фашистской идеологией и многое-многое другое. Ведь все это доступно в

Интернет без ограничений. Часто бывает так, что просмотр этих страниц даже не зависит от ребенка, ведь на многих сайтах отображаются всплывающие окна, содержащие любую информацию, чаще всего порнографического характера.

3. Контакты с незнакомыми людьми с помощью чатов или электронной почты. Все чаще и чаще злоумышленники используют эти каналы для того, чтобы заставить детей выдать личную информацию. В других случаях это могут быть педофилы, которые ищут новые жертвы. Выдавая себя за сверстника жертвы, они могут выведывать личную информацию и искать личной встречи;

4. Неконтролируемые покупки. Эта угроза в настоящее время стала весьма актуальной»[1].

Вы не можете просто запретить своему ребенку посещать Интернет, так как, во-первых, он должен развиваться «в ногу со временем» и не должен отставать в развитии от своих сверстников, во-вторых, он все равно будет посещать интернет-сайты, но только без Вашего ведома, что еще больше увеличит угрозу. Поэтому мы предлагаем некоторые рекомендации, которые, возможно, помогут Вам защитить своего ребенка:

1) Посещайте Интернет вместе с детьми. Поощряйте ваших детей делиться с вами их успехами и неудачами в деле освоения Интернет.

2) Объясните детям, что если в Интернет что-либо беспокоит их, то им следует не скрывать этого, а поделиться с вами своим беспокойством.

3) Объясните ребенку, что при общении в чатах, использовании программ мгновенного обмена сообщениями (типа ICQ, Microsoft Messenger и т. д.), использовании он-лайн игр и других ситуациях, требующих регистрации, нельзя использовать реальное имя, помогите вашему ребенку выбрать регистрационное имя, не содержащее никакой личной информации.

4) Объясните ребенку, что нельзя выдавать 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.

5) Объясните своему ребенку, что в реальной жизни и в Интернет нет разницы между неправильными и правильными поступками.

6) Научите ваших детей уважать собеседников в Интернет. Убедитесь, что они понимают, что правила хорошего тона действуют одинаково в Интернет и в реальной жизни.

7) Скажите им, что не стоит встречаться с друзьями из Интернет. Ведь люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают.

8) Объясните детям, что далеко не все, что они могут прочесть или увидеть в Интернет – правда. Приучите их спрашивать о том, в чем они не уверены.

9) Не забывайте контролировать детей в Интернет с помощью специального программного обеспечения. Это поможет вам отфильтровывать вредоносное содержание, выяснить, какие сайты на самом деле посещает ваш ребенок и что он там делает.

10) Регулярно проверяйте список контактов своих детей, чтобы убедиться, что они знают всех, с кем они общаются.

11) Внимательно проверяйте запросы на включение в список новых друзей. Помните, что в Интернете человек может оказаться не тем, за кого он себя выдает.

12) Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернет.

13) Периодически, а лучше ежедневно проверяйте отчеты, на какие сайты заходил Ваш ребенок. Это можно сделать через Родительский контроль (см. далее) или то, что вы сможете увидеть во временных файлах Интернет (папки c:\Users\User\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files в операционной системе Windows Vista).

14) Требуйте от вашего ребенка соблюдения временных норм нахождения за компьютером.

15) Покажите ребенку, что вы наблюдаете за ним не только, потому что вам это хочется, а потому что вы беспокоитесь о его безопасности и всегда готовы ему помочь.

16) Детям до 10 лет рекомендуется не разрешать иметь свой собственный электронный почтовый ящик, а пользоваться семейным, чтобы родители могли контролировать переписку.

Программы, ограничивающие время работы за компьютером и доступ на нежелательные сайты

Существует очень много программ, которые позволяют ограничить время работы за компьютером, отфильтровать содержимое Интернета, то есть обезопасить вашего ребенка. Они называются программами Родительского контроля.

Родительский контроль встроен в Windows Vista. Это дает возможность контролировать использование компьютера ребенком в четырех направлениях:

- 1) ограничивать время, которое он проводит за экраном монитора,
- 2) блокировать доступ к некоторым сайтам и другим интернет-сервисам,
- 3) запрещать запуск некоторых игр и программ.

При среднем уровне защиты, работает фильтр на сайты, посвященные оружию, наркотикам, разного рода непристойностям и содержащим нецензурную лексику.

Выбрав пользовательский уровень защиты, можно добавить к запрещенным категориям сайты об алкоголе, сигаретах, азартных играх, а также те сайты, содержимое которых фильтр не может оценить автоматически. Наиболее серьезные ограничения на веб-содержимое накладываются при

использовании высокого уровня защиты, когда ребенок может посещать только сайты, которые определяются фильтром как "детские". Проблемы обеспечения информационной защиты состоят в своевременном обновлении баз данных. Дело в том, что западные системы ограничения доступа ориентированы на западную, англоязычную аудиторию. Зона «.KZ» и «.RU» проверяются ими плохо. Среди российских программ можно упомянуть пакет «Касперский секьюрیتی», но по отзывам он несколько замедляет работу компьютера. Более подробно о программах Родительского контроля можно посмотреть на специализированных сайтах.

Как научить детей отличать правду от лжи в Интернет?

1) Следует объяснить детям, что нужно критически относиться к полученным из Интернет материалам, ведь опубликовать информацию в Интернет может абсолютно любой человек.

2) Объясните ребенку, что сегодня практически каждый человек может создать свой сайт и при этом никто не будет контролировать, насколько правдива размещенная там информация. Научите ребенка проверять все то, что он видит в Интернет.

Как это объяснить ребенку?

1) Начните, когда ваш ребенок еще достаточно мал. Ведь сегодня даже дошкольники уже успешно используют сеть Интернет, а значит нужно как можно раньше научить их отделять правду от лжи.

2) Не забывайте спрашивать ребенка об увиденном в Интернете. Например, начните с расспросов, для чего служит тот или иной сайт.

3) Убедитесь, что ваш ребенок может самостоятельно проверить прочитанную в Интернет информацию по другим источникам (по другим сайтам, газетам или журналам). Приучите вашего ребенка советоваться с вами. Не отмахивайтесь от их детских проблем.

4) Поощряйте ваших детей использовать различные источники, такие как библиотеки или подарите им энциклопедию на диске. Это поможет научить вашего ребенка использовать сторонние источники информации.

5) Научите ребенка пользоваться поиском в Интернет. Покажите, как использовать различные поисковые машины для осуществления поиска.

6) Объясните вашим детям, что такое расизм, фашизм, межнациональная и религиозная вражда. Несмотря на то, что некоторые подобные материалы можно заблокировать с помощью специальных программных фильтров, не стоит надеяться на то, что вам удастся отфильтровать все подобные сайты.

Не забывайте, что Интернет - это замечательное средство общения, особенно для стеснительных, испытывающих сложности в общении детей. Ведь ни возраст, ни внешность, ни физические данные здесь не имеют ни малейшего значения. Однако этот путь ведет к формированию Интернет-зависимости. Осознать данную проблему весьма сложно до тех пор, пока она не становится очень серьезной. Да и кроме того, факт наличия такой болезни как Интернет-зависимость не всегда признается. Что же делать?

Установите правила использования домашнего компьютера и постарайтесь найти разумный баланс между нахождением в Интернет и физической нагрузкой вашего ребенка. Кроме того, добейтесь того, чтобы компьютер стоял не в детской комнате, а в комнате взрослых. В конце-концов, посмотрите на себя, не слишком ли много времени вы сами проводите в Интернет?

Рекомендации для специалистов организаций образования, работающих с детьми

1. Если раньше взрослые старались предостеречь детей от опасностей, которые подстерегают их на улице, то сегодня возникла проблема безопасности ребёнка в киберпространстве. Для того, чтобы обеспечить эту безопасность необходимо в первую очередь самим хорошо знать эту зону. В рамках данного исследования самими учителями не раз поднималась проблема того, что их уровень знаний информационного пространства значительно отстает от знаний детей. Поэтому в первую очередь необходимо повышать уровень информационной грамотности самих учителей.

2. Учителям в рамках своих уроков необходимо как можно больше применять современных информационных технологий и сразу предостерегать своих учеников о возможном их негативном влиянии.

3. В воспитательной работе уделять внимание воспитанию информационной культуры учащихся.

4. Проводить уроки медиаобразования, на которых давать самые необходимые знания по соблюдению безопасности в информационном пространстве.

5. Многие рекомендации, которые уже были даны в разделе Рекомендации для родителей, могут пригодиться и специалистам, работающим с детьми.

Рекомендации детям и подросткам по организации работы в информационном пространстве

1. Перед началом работы необходимо четко сформулировать цель и вопрос поиска информации.

2. Желательно выработать оптимальный алгоритм поиска информации в сети Интернет, что значительно сократит время и силы, затраченные на поиск.

3. Заранее установить временный лимит (2-3 часа) работы в информационном пространстве (просмотр телепередачи, чтение, Интернет).

4. Во время работы необходимо делать перерыв на 5-10 минут для снятия физического напряжения и зрительной нагрузки.

5. Необходимо знать 3-4 упражнения для снятия зрительного напряжения и физической усталости.

6. Работать в хорошо проветренном помещении, при оптимальном освещении и в удобной позе.

7. Не стоит легкомысленно обращаться со спам-письмами и заходить на небезопасные веб-сайты. Для интернет-преступников вы становитесь лёгкой добычей.

8. При регистрации в социальных сетях, не указывайте свои персональные данные, например: адрес или день рождения.

9. Не используйте в логине или пароле персональные данные.

10. Все это позволяет интернет-преступникам получить данные доступа к аккаунтам электронной почты, а также инфицировать домашние ПК для включения их в бот-сеть или для похищения банковских данных родителей.

11. Создайте собственный профиль на компьютере, чтобы обезопасить информацию, хранящуюся на нем.

12. Не забывайте, что факты, о которых вы узнаете в Интернете, нужно очень хорошо проверить, если выбудете использовать их в своей домашней работе. Целесообразно сравнить три источника информации, прежде чем решить, каким источникам можно доверять.

13. О достоверности информации, помещенной на сайте можно судить по самому сайту, узнав об авторах сайта.

14. Размещая информацию о себе, своих близких и знакомых на страницах социальных сетей, спросите предварительно разрешение у тех, о ком будет эта информация.

15. Не следует размещать на страницах веб-сайтов свои фотографии и фотографии своих близких и знакомых, за которые вам потом может быть стыдно.

16. Соблюдайте правила этики при общении в Интернете: грубость провоцирует других на такое же поведение.

17. Используя в своей работе материал, взятый из информационного источника (книга, периодическая печать, Интернет), следует указать этот источник информации или сделать на него ссылку, если материал был вами переработан.