



Школьная перемена

Газета для учеников, учителей и их родителей. Спецвыпуск №5
от 25.03.2017

Выходит один раз в четверть.

Читайте в номере:

Безопасный ИНТЕРНЕТ

(информация к размышлению для родителей)

1. **Безопасный ИНТЕРНЕТ**
2. **Памятка родителям для защиты детей от нежелательной информации в сети**
3. **Пять полезных правил для детей**
4. **Селфимания. Опасное увлечение**
5. **Как уберечь ребёнка от плохой компании в Интернете?**



Не секрет, что более 80% наших школьников, начиная с начальной школы, являются активными участниками социальных сетей: поддерживают связь друг с другом, обмениваются мнениями по разным поводам, собираются в сообщества, находят друзей.

С одной стороны, такое дистанционное общение помогает неуверенным подросткам найти единомышленников, товарищей, ведь в жизни сделать первым шаг к знакомству гораздо сложнее. С другой стороны, «СЕТЬ» не только связывает, но и поглощает, буквально ограничивает движение человека, а иногда и топит...

Internet предоставляет в свободное пользование не только исключительно образовательные ресурсы, которые, как считают многие родители, посещают их дети, но и таит в себе недетские опасности.

Обязательно нужно доверительно поговорить с детьми, объяснить, что могут возникнуть различные неприятные ситуации и то, как из них лучшим образом выйти. Помните, что безопасность ваших детей в Интернете во многом зависит от родителей.

Учите ребёнка использовать компьютер и Интернет как способ познания





мира, освоения новых возможностей. Показать, что в Интернете можно не только играть, но и создавать видеоролики, общаться по интересам и другое. Помогать ребенку быть успешным в реальном мире: учебе, общении.

Попросите детей показать, чем они занимаются и с кем общаются в Интернете.

Выберите удобную **форму контроля**:

Установите на ваш компьютер необходимое программное обеспечение – решение родительского контроля и антивирус.

Создавайте разные учетные записи на вашем компьютере для взрослых и детей. Это поможет не только обезопасить ребенка, но и сохранить ваши личные данные. Регулярно отслеживайте ресурсы, которые посещает ваш ребенок.

Ознакомьте ваше чадо об опасностях Интернета, и он будет иметь представление о том, с чем может столкнуться в Интернете, и будет знать, как вести себя в этом случае.

Если ребенок будет вам доверять и рассказывать все, что впечатлило его в Сети, с кем он познакомился, вы сможете избежать очень серьезных бед. Помните, что **безопасность Ваших детей в Интернете**, на 90% зависит от родителей.



Безопасный интернет!

Памятка родителям для защиты ребенка от нежелательной информации в сети

Объясните своему ребенку, что:

- при общении использовать только имя или псевдоним (ник);
- номер телефона, свой адрес, место учебы нельзя никому сообщать;
- не пересылать свои фотографии;
- без контроля взрослых не встречаться с людьми, знакомство с которыми завязалось в Сети.

Обязательно расскажите о правах собственности, о том, что любой материал, выставленный в Сети, может быть авторским. Неправомерное использование такого материала может быть уголовно наказуемым.

Поясните, что в сети, несмотря на кажущуюся безнаказанность за какие-то проступки, там действуют те же правила, что и в реальной жизни: хорошо - плохо, правильно - не правильно.

Используйте современные программы, которые предоставляют возможность фильтрации содержимого сайтов, контролировать места посещения и деятельность там.

Научите детей следовать нормам морали, быть воспитанными даже в виртуальном общении.



Внимательно относитесь к вашим детям!

Пять полезных правил



Правило 1

Ни за что не раскрывай свои личные данные. Бывает так, что сайт требует ввода твоего имени. В этом случае просто необходимо придумать себе псевдоним (другое имя). Никогда не заполняй строчки, где требуется ввести свою личную информацию: адрес, фамилию, дату рождения, телефон, фамилии и имена друзей, их координаты ведь просмотреть их может каждый. А этого вполне достаточно для того, чтобы узнать о твоей семье и уровне вашего благосостояния. Этим могут воспользоваться воры и мошенники не только в виртуальной, но и реальной жизни.

Правило 2

Если ты вдруг хочешь встретиться с «интернет-другом» в реальной жизни – обязательно сообщи об этом родителям. Не всегда бывает так, что «друзья» в интернете, нам знакомы в реальной жизни. И если вдруг твой новый знакомый предлагает тебе встретиться, посоветуйся с родителями. В интернете человек может быть совсем не тем, за кого себя выдаёт, и в итоге якобы двенадцатилетняя девочка оказывается сорокалетним дядечкой, который может тебя обидеть.

Правило 3

Старайся посещать только те страницы интернета, которые тебе советуют родители. Они – люди взрослые и лучше знают, что такое хорошо и что такое плохо. А, кроме того, они нас очень любят и никогда плохого не посоветуют. Нам часто хочется взрослости и самостоятельности. Не упрямясь!

Правило 4

В сети ты можешь оказаться на вредных страницах с совсем не детским содержанием. Расскажи об этом родителям, если тебя что-то встревожило или смутило. Практически любой «клик» по интересной, нужной или полезной ссылке может привести к переходу на сайт, предлагающий бесплатно скачивать и просматривать «взрослые страницы».

Правило 5

Никогда без ведома взрослых не отправляй СМС, чтобы получить информацию из интернета. Иногда всплывает окошко – очень яркое, даже мигающее, примерно с такими словами: «Только сегодня – уникальный шанс – участвуй и выигрывай!» Заманчиво, правда? Ты щёлкаешь на него и тут сообщение: «Для того, чтобы принять участие в розыгрыше тебе необходимо прислать СМС!» Остановись! Ни в коем случае не делай этого без ведома взрослых, ведь это могут быть мошенники. И одна, казалось бы, безобидная СМС-ка может стоить тебе больших денег.

Не забывай, что интернет – это не главное увлечение в жизни. Кроме него у тебя должны быть любимые книги, занятия спортом и прогулки с друзьями на свежем воздухе!



Будьте осторожны! Селфимания! Опасное увлечение.



Сегодня в моде селфи – автопортреты, которыми пестрят новостные ленты социальных сетей.

Причём желание себя запечатлеть и выложить для сбора лайков ныне актуально не только для детей и для подростков. Среди любителей так называемых «себяшек» серьёзные взрослые — знаменитости, известные политики, интеллектуалы и бизнесмены.

Мода фотографировать самого себя вспыхнула после 2010 года, и сегодня осталась «на волне». В гонке за удачными кадрами многие не думают ни о безопасности вокруг, ни о психологических нарушениях. Думали ли вы когда-нибудь, есть ли вред в автопортретах и не болезнь ли это – с должной регулярностью постить своё лицо?

Конечно, само по себе желание заполучить свою фотографию не несёт в себе какой-то страшной особенности, пока это не становится навязчивой идеей. Каждодневные визуальные доклады съеденного, на себя одетого и показ сугубо личного – это уже повод для того, чтобы задуматься.

В чём заключается природа тяги к селфи?

- Комплексы и неуверенность. Частая причина — доказать себе, что ты чего-то стоишь. Страх быть непопулярным и непризнанным влечёт желание заполучить одобрение окружающих через удачное селфи. Благо, различные компьютерные программы позволяют «тут почистить», «тут пригладить», «тут убрать». Выставить себя с удачного ракурса, завоевать виртуальные симпатии – всё это постепенно перерастает в навязчивую зависимость. Кроме того, увлёкшиеся фанаты таких «себяшек» порой начинают забывать об обычных правилах безопасности, не замечая ничего вокруг.
- Нарциссизм. Предрасположенность к тому, чтобы безумно ценить себя любимого играет злую шутку. Такая «себялюбовь» начинает просачиваться в круг друзей и соцсети. Стремление заполнить собой всё свободное пространство других заставляет делать бесконечное количество селфи и постить, постить, постить.

Стоит ли переживать?

Безусловно! Психологи бьют в колокола. Если верить прогнозам врачей-души, при дальнейшем развитии зависимости от селфи слишком активные любители этого вида «искусства» войдут в число пациентов с новым психическим заболеванием.

Процент зависимости от социальных сетей с многочисленными фото зашкаливает. Отсутствие адекватных самооценок переходит все границы. Реальные друзья заменяются виртуальными, не способными воочию оценить внешность и характер селфиста.

Да ещё и эти современные технологии, уделяющие качеству фронтальных камер смартфонов особое внимание и создавшие даже специальную селфи – палку, чтоб удобней было заснять самого себя. Куда дальше?

Сегодня врачи уже выделяют три степени селфи-фанатизма:

- первостепенная – если делается 2-3 снимка для своей странички в соцсети,
- острая – количество «себяснимков» превышает 5, при этом снимается не просто фото, а этому предшествует мысль, где лучше и как лучше,
- хроническая – кадры бесконечно сливаются на протяжении дня из смартфона на страницы социальных сетей.

Наше государство серьёзно озаботилось необходимостью контролировать селфизм – у российского Министерства внутренних дел разработана памятка «Делай безопасные селфи». Материал содержит примеры самых опасных способов получения фотографии:





Психологи советуют: зайдите на страничку своего ребёнка в социальной сети и проанализируйте выложенные им фотографии. Любая фотография из мест вышеперечисленных должна навести вас на мысль о доверительной беседе, пока ещё не поздно.

Источник: <http://shkolala.ru/vneshkolnaya-zhizn/opasnost-selfi/>

Между прочим... Недавно ученые пришли к выводу, что селфи может повлиять на преждевременное старение вашей кожи. Дело в том, что свет, который излучает монитор телефона, плохо отражается на состоянии эпидермиса. Из-за ускоренного процесса выработки пигмента в ходе чрезмерного пользования телефоном на коже могут появиться темные пятна. Они очень вредны для нашей кожи. Исследователи полагают, что свет, излучаемый мониторами наших смартфонов, может спровоцировать появление мимических морщин даже в юном возрасте.

Кроме того, ученые приравнивают чрезмерное увлечение селфи к психическим расстройствам. Они называют признаки этого заболевания (тяга постоянно себя фотографировать, выкладывать снимки в социальные сети) и заявляют, что на сегодняшний день действенного лечения от данного расстройства пока не придумано.

Более того, врачи считают девиантным поведение человека, который находится в зависимости от «лайков» и комментариев, оставленных под собственным селфи. Они подчеркивают, что подобная тяга держать все под контролем в будущем может привести к нарушению нормального психического состояния.

Прогресс, как и мода, не стоит на месте. Однако всегда нужно быть аккуратными и не переходить границ в погоне за желаемым результатом, будь то стройная фигура или красивое фото.



Как уберечь подростка от “плохой компании” в соцсетях

Если в реальной жизни мы имеем возможность проследить, с кем общается наш ребенок, то в социальных сетях это сделать очень сложно. Некоторые родители прибегают к прямому контролю, ограничивая ребенку время пребывания в интернете, ставя пароли и контролируя переписку в соцсетях. Часто это приводит лишь к тому, что дети становятся скрытными, взламывают пароли, установленные родителями, выходят в интернет в отсутствие родителей, перестают доверять взрослым и открывать информацию о себе. Любой «нажим» в отношениях с ребенком может дать лишь кратковременную иллюзию контроля над ситуацией, но в долгосрочной перспективе приведет лишь к конфронтации. Как же выстраивать контакт с подростком, чтобы оградить его от общения с «плохими людьми» в соцсетях и вовлечения в деструктивные игры наподобие «групп смерти»?

Чтобы уберечь ребенка от дурного влияния в соцсетях и неосмотрительных шагов, которые могут обернуться трагедией, родителям придется отказаться от легких, но заведомо ошибочных путей – контроля и давления. Необходима тактика по формированию внутри ребенка сильного ресурса, к которому относятся любовь к себе и к жизни, ценностные ориентиры, крепкая самооценка и т.д. Этот внутренний ресурс – лучшая защита от негативных соблазнов внешнего мира. Что для этого нужно?

Позитивное воспитание. Оно складывается из многих моментов:

Важно интересоваться ребенком и знать его особенности, его сильные и слабые стороны, воспитывать его, исходя из его особенностей, а не из представления родителей, каким должен быть ребенок.

Помогать ребенку, формировать ценностные ориентиры. Начинать необходимо с самого рождения и прежде всего с себя, личным примером. Многие родители хотят, чтобы ребенок вырос успешным и счастливым, сами в то же время постоянно жалуются на жизнь и ищут виновных в своих проблемах, не могут справиться со своими вредными привычками, допускают в межличностных отношениях оскорбления, унижения, скандалы.

Важно не утратить доверие ребенка. А доверие теряется, когда родители начинают оскорблять и унижать ребенка, говорить такие обидные слова, унижающие личность: «Что ты понимаешь в этой жизни? Мы столько прожили, слушай нас, и все будет хорошо». Подобные фразы должны быть исключены из лексикона. Если сохраняется доверие ребенка, то, когда он в подростковом возрасте начнет общаться в соцсетях, он будет делиться со взрослыми. И если что-то произойдет, он наверняка расскажет родителям: «Я куда-то влез, там так ужасно! Там такое предлагают!». При наличии доверия ребенок будет рассказывать, с кем и о чем он общается в соцсетях.

Хвалите, а не критикуйте. Позитивный стиль воспитания заключается в том, что родители учатся видеть и поощрять положительное в ребенке, а отрицательное не замечать. Если ребенок что-то хорошее сделал, нужно его похвалить. Если у него не получается что-то сделать – помочь это сделать и после этого похвалить. Так внутри ребенка формируется его позитивный ресурс.

Ненавязчивый инструктаж. Важно рассказывать ребенку, что есть его личные границы, которые неприкосновенны. Есть границы его семьи и его дома, которые нужно защищать. О том, что существуют люди с психическими отклонениями, склонные к насилию. Что незнакомцы могут добавляться в друзья в соцсетях, и неизвестно, что это за человек и каковы его намерения. Но такой инструктаж будет действенным лишь на фоне позитивного воспитания.

Занятия с психологом. Бывает, что подростковый нигилизм проявляется настолько бурно, что налаживание контакта с таким ребенком превращается в сложнейшую математическую задачу, решение которой далеко не каждому родителю под силу. В этом случае имеет смысл попросить помощи психолога. Серия занятий психолога с подростком помогут исправить ситуацию.

В эру киберсоциализации невозможно уберечь ребенка от общения в социальных сетях. Мы можем лишь повлиять на ребенка таким образом, чтобы это общение приносило ему пользу, а не вред.

Педагог-психолог: А.В. Котмышева,

источник: <http://svunews.ru/kak-uberech-podrostka-ot-plohoj-kompanii-v-socsetyax/>

ПОМНИТЕ О НАШИХ СОВЕТАХ

**И ТОГДА ИНТЕРНЕТ СТАНЕТ ВАШИМ
НАДЕЖНЫМ И ПОЛЕЗНЫМ ДРУГОМ**



Отв. редактор учитель русского языка и литературы Фаткуллина Р.М.
Тираж: 20 экземпляров. Распространяется бесплатно.