**В Российских школах октябре – ноябре (у нас в школе с 19.11 по 22.11) проходит Единый урок по безопасности в Интернет**

Инициатором проведения Единого урока выступила спикер Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации В.И. Матвиенко.

Единый урок проходит при активной поддержке Минобрнауки РФ, Минкомсвязи РФ, Института развития Интернета, федеральных и региональных органов власти, а также представителей интернет-отрасли и общественных организаций.

Единый урок представляет собой цикл мероприятий для школьников, направленных на повышение уровня кибербезопасности и цифровой грамотности, а также на обеспечение внимания родительской и педагогической общественности к проблеме обеспечения безопасности и развития детей в информационном пространстве.

В нашем учреждении пройдут тематические уроки, родительские собрания и другие мероприятия.

На десяти минутке можно посмотреть видеоролик социальной рекламы «Безопасность в сети Интернет»

детские правила. как ребенку вести себя в сети интернет

* Никогда не размещай информацию о себе, которая может указать, на возраст.
* Вместо фотографии использовать рисованные аватарки.
* Настроть доступ к личным фотографиям только для самых близких людей.
* Не переходить по подозрительным ссылкам.
* Поддерживать дружбу только с теми, кого знаешь лично.

**Что такое Интернет-зависимость?**

Зависимость от интернета возникает по ряду причин и может проявляться в различных формах. Интернет-зависимость - это расстройство психики, заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии желания в нее зайти. Проявляется интернет-зависимость в следующих формах:

Необходимость в беспрерывном общении.

Это могут быть всевозможные социальные сети, коммуникаторы, форумы, чаты и так далее. Главной группой риска в этом виде зависимости являются люди, испытывающие проблемы или дефицит реального общения. Отсутствие коммуникативных навыков погружает их в виртуальный мир, заменяющий им круг реальных друзей.

Проявляется в непреодолимой нужде в постоянном потоке новой информации и заставляет человека постоянно путешествовать по сети.

В этом случае человек подсаживается и не может оторваться от онлайн игр. Многие игроки даже тратят реальные деньги, чтобы развить своих персонажей или купить дополнительные уровни ради мнимого превосходства над другими.

Во многом схожа с обычным пристрастием к игре на деньги. Здесь в качестве главной опасности выступают интернет-казино, которые действуют по аналогии с настоящими.

В список основных видов интернет-зависимости можно добавить также хакерство; непроизвольную тягу к покупкам вещей на интернет-аукционах и в онлайн-магазинах; бесконечное скачивание с торрент трекеров видео- и аудио- материалов в целях создания собственной базы и т.д.

чем опасна интернет-зависимость

* Снижение концентрации внимания.
* Ухудшение памяти.
* Мыслительные и психические расстройства.
* Обострение физических заболеваний.
* Потерянное и невосполнимое для жизни время.

как избежать интернет-зависимости?

* У вас должна быть обоснованная цель для пребывания в интернете. Планируйте, какие сайты посетить, что там сделать и посмотреть, сколько времени на это выделить.
* Старайтесь уменьшать количество времени, которое Вы проводите в интернете, чтобы в конечном итоге свести его к минимуму.
* Установите временной интервал для работы и отдыха в интернете.
* Ограничьте смартфон графиком проверки сообщения, например, один раз в полчаса.
* Выключайте телефон на ночь.

Постоянное вовлечение в медиажизнь становится привычкой и зависимостью. Как Вы чувствуете себя, если случайно забыли дома телефон или забыли оплатить интернет? Пустоту? Тоску? Тревогу? Все это первые признаки того, что что-то идет не так, что необходимо пересмотреть свои привычки и привязанности.

Если у Вас действительно есть признаки зависимости от медиа, попробуйте отказаться от смартфона и использовать в течение одного месяца обычный мобильный телефон. Вначале будет сложно, но затем Вы привыкнете проверять почту и страницы соц. сетей посредством ноутбука или персонального компьютера в определенное время и с пониманием, для чего Вы заходите в интернет, что собираетесь там делать и сколько времени Вы готовы потратить на это. Через несколько недель появится забытое чувство: останется время для осмысления. Осмысления дел, жизни.

Предлагаем учащимся дома ознакомиться с мероприятиями более подробно. Для этого:

* пройти регистрацию на сайте квеста по цифровой грамотности «Сетевичок» [www.Сетевичок.рф](http://www.Сетевичок.рф)
* ответить на вопросы Всероссийской контрольной по безопасности в сети интернет на сайте [www.Единыйурок.дети](http://Единыйурок.дети), а их родителей (законных представителей) пройти опрос на сайте [www.Родители.сетевичок.рф](http://www.Родители.сетевичок.рф)
* Предложить ребятам просмотреть (дома) и оценить ролики социальной рекламы по безопасному поведению в сети Интернет на сайте [www.премиясетевичок.рф](http://www.премиясетевичок.рф).