

## Памятка «Безопасный Интернет»

**Будь внимателен и осторожен!** Мы хотим, чтоб Интернет, Был Вам другом много лет! Будешь знать *все правила эти* — Смело плавай в Интернете! »

**Спрашивай взрослых.** Всегда спрашивай родителей о неизвестных вещах в Интернете. Они расскажут, что безопасно делать, а что нет. «Если что-то непонятно страшно или неприятно, Быстро к взрослым поспеши, Расскажи и покажи».

**ОБЩЕНИЕ В ИНТЕРНЕТЕ.** С кем ты общаешься в интернете? Правильно: родственники, друзья по лету, одноклассники, друзья по интересам. НЕ ПРАВИЛЬНО: незнакомцы, попрошайки, излишние любопытные, интернет хамы, преступники. С незнакомцами в интернете нужно общаться как с незнакомыми на улице. Прежде чем встретиться с виртуальным другом – посоветуйся с родителями!

Никогда не рассказывай о себе незнакомым людям: где ты живешь, учишься, свой номер телефона. Это должны знать только твои друзья и семья.

**СЕТЕВОЙ ЭТИКЕТ.** В интернете, как в реальной жизни. **Нельзя:** Искажать чужие фотографии, Выкладывать сцены насилия и унижения, Грубить и оскорблять в письмах и комментариях, Использовать чужие материалы без разрешения . **Можно** Будь вежлив и дружелюбен , Откажись от общения с неприятным человеком, включи его в «черный список», удали из «друзей» , Если тебя обижают в интернете – посоветуйся с родителями!

Не скачивай и не открывай неизвестные тебе или присланные незнакомцами файлы из Интернета. Чтобы избежать заражения компьютера вирусом, установи на него специальную программу — антивирус.

**МОБИЛЬНЫЙ ИНТЕРНЕТ.** Установи антивирус. Не отправляй смс на незнакомые номера.

Если хочешь скачать картинку или мелодию, но тебя просят отправить смс — не спеши! Сначала проверь этот номер в интернете — безопасно ли отправлять на него смс и не обманут ли тебя. Сделать это можно на специальном сайте.

**ИНТЕРНЕТ–ЗАВИСИМОСТЬ.** Признаки:

- сидишь за компьютером больше 1 часа в день;
- не хочешь отрываться от компьютера; включаешь компьютер раньше, чем умоешься;
- лучше поиграешь, чем поешь; плохо спишь и не высыпаешься; удобней общаться в сети,

- чем в жизни; ругаешься с родителями, когда нужно выключить компьютер и помочь по дому, сделать уроки; готов солгать, чтобы посидеть за компьютером подольше; готов тратить деньги на бонусы в играх. Ограничь пользование интернетом, живи реальной жизнью.

**ИНТЕРНЕТ–ЗАВИСИМОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ.** в России до 80% школьников в возрасте 12—13 лет страдают компьютерной зависимостью. Каждый третий выпускник имеет близорукость, нарушение осанки, Каждый четвертый выпускник имеет патологию сердечно-сосудистой системы. , 75% школьников находятся в условиях гиподинамии. В России полностью здоровы только 14-23% школьников.