

КАК УМЕНЬШИТЬ ОПАСНОСТЬ ИНТЕРНЕТА?

- ◆ Проводи больше времени с реальными друзьями, чем с виртуальными.
- ◆ Сразу прекращай контакт с любым, кто пытается давить для получения информации о тебе (имени, возраста, роста и размера, фотографий, адреса, информации о семье).
- ◆ Будь очень осторожен с незнакомцами, которые пытаются настроить тебя против твоей семьи, обещая быть твоим лучшим другом (они могут посылать тебе подарки и говорить много комплиментов, но в то же время они распоряжаются твоим временем и критикуют твоих родных).
- ◆ Не обменивайся с незнакомцами фотографиями через Интернет.
- ◆ Не открывай электронные сообщения от незнакомых людей и не загружай вложенные в них файлы.
- ◆ Не сообщай информацию о себе для того, чтобы получить что-то бесплатно.
- ◆ Не соглашайся на встречу с теми, кого ты не знаешь в реальной жизни.



ИНТЕРНЕТ БЕЗОПАСНОСТЬ

Документы РФ

- ◆ Закон Российской Федерации «О средствах массовой информации»
- ◆ Федеральный закон «О борьбе с терроризмом» (извлечения)
- ◆ Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности» (извлечения)
- ◆ Федеральный закон "О праве на информацию"
- ◆ Проект федерального закона "О государственной защите нравственности и здоровья граждан и об усилении контроля за оборотом продукции сексуального характера"
- ◆ Федеральный закон "О Высшем совете по защите нравственности телевизионного вещания и радиовещания в Российской Федерации"

Интернет - это прекрасное место для общения, обучения и отдыха.

Но стоит понимать, что, как и наш реальный мир, всемирная паутина может быть и весьма опасна.



Автор: Робов Александр, 8А класс,
СП МБОУ ШР «Шелеховский лицей» -
СОШ с.Баклаши им.А.П.Белобородова

СП МБОУ ШР
«ШЕЛЕХОВСКИЙ ЛИЦЕЙ»-
СОШ С.БАКЛАШИ
ИМ.А.П.БЕЛОБОРОВОДА

Чем опасен Интернет?



*... то, что мы знаем – ограничено,
а то, что не знаем – бесконечно.*

ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТА

Он перегружает нашу память

Интернет (как и газеты, журналы) – это средство массовой информации, но его отличает интерактивность, причем индивидуальная. Пользователь может управлять всем, мгновенно выбирая информацию, способ ее подачи, видеоряд, музыкальное сопровождение. Но эволюционно мозг не приспособлен к такой высокой скорости переключения с одной темы на другую. Мы можем удерживать в поле своего внимания только 6–7 источников информации. А интернет умножает число каналов восприятия, сюжетов, типов данных. Именно это создает сложности для нашего мозга, «перегревая» оперативную память: мозг не справляется с поступающей информацией, не может сопоставить ее с нашим личным опытом, потому что тот несоизмеримо беднее. Интернет часто требует от нас многозадачности, которая нашему мозгу (и памяти) не под силу.



Он мешает нам читать

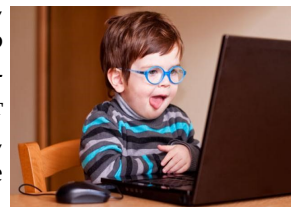
Нам понадобилось больше тысячи лет, чтобы научиться читать. В процессе чтения все – расстояние между словами, форма букв – требует от мозга активных усилий. Кажется, что чтение с экрана ничем не отличается от «бумажного», но это не так. Работа мозга заключается в том, чтобы перехватить, запомнить и обработать информацию, которую



он получает от органов чувств. Перед экраном нагрузка на глаза значительно выше. В привычных условиях, когда мы читаем книгу, наши глаза могут четко различить только 4–6 символов одновременно. Перед монитором они начинают метаться, скорость реакции на визуальную информацию вырастает на 30%! Символов значительно больше, они различных цветов и форм. К ним добавляются всплывающие окна и множество ссылок, которые возникают внезапно и отвлекают наше внимание. Тем, кто часами читает в интернете, стоит время от времени успокаивать свой мозг чтением по старинке.

Он влияет на наше решение

Мы уже точно знаем, что мозг не единственный мыслительный орган: мы думаем нашим телом целиком. Действительно, мозг не одинок перед монитором, он постоянно ведет диалог с различными органами нашего тела. Это приводит к общему возбуждению мозговых структур, из которого и возникает мысль. То, что происходит потом, еще более удивительно. Для того чтобы усвоить информацию, нам необходимо имитировать с помощью мышц то, как мы выражаем эмоции – например, страх или гнев. Иными словами, мы производим неуправляемые мышечные движения, которые посылают сигналы в мозг, и эти сигналы, возможно, играют решающую роль в принятии решения. Кино и телевидение показывают нам жизнь крупным планом, оказывая мощное воздействие на наше сознание и, конечно, определяя многие наши действия.



ИНТЕРНЕТ - ЗАВИСИМОСТЬ

Некоторые признаки виртуальной зависимости

- ◆ Пристрастие к виртуальным знакомствам – избыточность знакомых и друзей в сети Интернет.
- ◆ Навязчивая потребность в сети – игра в онлайн-азартные игры.
- ◆ Информационная перегрузка (навязчивый web-серфинг) – бесконечные путешествия по сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам.

Как избавиться от виртуальной зависимости

1. Используйте реальный мир для расширения социальных контактов.
2. Определите свое место и цель в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется.
3. Делайте то, что хотите, в реальной жизни!
4. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир дает только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.
5. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.
6. Имейте собственные четкие взгляды, убеждения.
7. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.
8. Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.