

Безопасность в сети Интернет



Тест на интернет-зависимость

- **Ответы даются по пятибалльной шкале: 1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 - всегда**
- 1. Как часто Вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?
- 2. Как часто Вы забрасываете свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?
- 3. Как часто Вы предпочитаете развлечения в Интернете встрече со своим другом?
- 4. Как часто Вы строите новые отношения с друзьями по сети?
- 5. Как часто Ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, что Вы проводите в сети?
- 6. Как часто из-за времени, проведенном в сети страдает Ваше образование и/или работа?
- 7. Как часто Вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?

8. Как часто страдает Ваша эффективность или продуктивность в работе из-за использования Интернета?
9. Как часто Вы сопротивляетесь разговору или скрываете, если Вас спрашивают о том, что Вы делали в сети?
10. Как часто Вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об Интернете?
11. Как часто Вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в сеть?
12. Как часто Вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтесной?
13. Как часто Вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает Вас, когда Вы находитесь в сети?
14. Как часто Вы теряете сон, когда поздно находитесь в сети?
15. Как часто Вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что Вы там?
16. Как часто вы замечаете свои слова «еще пару минут...», когда находитесь в сети?
17. Как часто Вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в сети?
18. Как часто Вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?
19. Как часто Вы предпочитаете находиться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?
20. Как часто Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда Вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит Вам выйти в Интернет?

- При сумме баллов 50-79 стоит учитывать серьезное влияние Интернета на вашу жизнь.
- При сумме баллов 80 и выше, у Вас с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и Вам необходима помощь специалиста.



КЛАССИФИКАЦИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

✚ Каждый 2-ой пользователь интернет сети страдает интернет-зависимостью.

✚ Зависимость вызывает 4 вида вируса - паразита.



ВЕБ-СЁРФЕР



СИМПТОМЫ

Бесконечное путешествие по ссылкам и баннерам.

Постоянная проверка почты, даже в нерабочее время.

Постоянное чтение новостей и блогов, а так же почти любой инфы.

ГЕЙМЕР



СИМПТОМЫ

Навязчивое увлечение сетевыми играми с совместным прохождением.

Навязчивое увлечение браузерными играми и играми в соц.сетях.

БАЛАБОЛ



СИМПТОМЫ

Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам.

Постоянное ведение страницы в соц.сетях, инстаграмминг и твиттинг.

Навязчивые желание комментировать и троллить.

СИМПТОМЫ

Навязчивое влечение к посещению порносайтов.

Занятия киберсексом.

Постоянный просмотр «пятничных девушек» и прочей эротики.

КИБЕРСЕКС



9 ПРИЗНАКОВ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ:

1 ПОСТОЯННОЕ ЖЕЛАНИЕ БЫТЬ ОНЛАЙН

2 РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРИ НЕВОЗМОЖНОСТИ
ВЫЙТИ В ИНТЕРНЕТ

3 НЕЖЕЛАНИЕ ОТВЛЕКАТЬСЯ ОТ ВИРТУАЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

4 РАССТРОЙСТВО ВНИМАНИЯ

5 ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

6 ОТКАЗ ОТ ПИЩИ ИЛИ СИСТЕМНОЕ НЕРЕГУЛЯРНОЕ ПИТАНИЕ

7 ОТКАЗ ОТ ОБЩЕНИЯ В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

8 ГОТОВНОСТЬ ВКЛАДЫВАТЬ ВСЕ СВОБОДНЫЕ ДЕНЬГИ
В КОМПЬЮТЕР И ИНТЕРНЕТ

9 КОНФЛИКТЫ С ОКРУЖАЮЩИМИ ЛЮДЬМИ

Основными критериями, определяющими компьютерную зависимость (интернет-зависимость, игровую зависимость), можно считать следующие:

- Нежелание человека, страдающего компьютерной зависимостью (игровой зависимостью, интернет зависимостью) отвлечься от работы на компьютере или компьютерной игры;
- раздражение человека, страдающего компьютерной зависимостью (игровой зависимостью, интернет зависимостью) при вынужденном отвлечении;
- неспособность человека, страдающего компьютерной зависимостью (игровой зависимостью, интернет зависимостью), спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером;
- расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления как программного обеспечения (в т.ч. игр), так и устройств компьютера;
- забывание человека, страдающего компьютерной зависимостью (игровой зависимостью, интернет зависимостью), о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;

- пренебрежение человеком, страдающим компьютерной зависимостью (игровой зависимостью, интернет зависимостью), собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
 - злоупотребление человеком, страдающим компьютерной зависимостью (игровой зависимостью, интернет зависимостью), кофе и другими подобными психостимуляторами;
 - готовность человека, страдающего компьютерной зависимостью (игровой зависимостью, интернет зависимостью), удовлетворяться нерегулярной, случайной и однообразной пищей, не отрываясь от компьютера;
 - ощущение человеком, страдающим компьютерной зависимостью (игровой зависимостью, интернет зависимостью), эмоционального подъема во время работы с компьютером;
 - обсуждение человеком, страдающим компьютерной зависимостью (игровой зависимостью, интернет зависимостью), компьютерной тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми.

- **Физические симптомы компьютерной зависимости (интернет-зависимости, игровой зависимости):**

- Синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки в области запястья, связанное с длительным перенапряжением мышц).
- Сухость в глазах.
- Головные боли по типу мигрени.
- Боли в спине.
- Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи.
- Пренебрежение личной гигиеной.
- Расстройства сна, изменение режима сна.



Что такое интернет?
вы думаете, что это:



БЕЗОПАСНОСТЬ
ДЕТЕЙ В ИНТЕРНЕТЕ



- **Лечение компьютерной зависимости (игровой зависимости, интернет-зависимости)**
- Компьютерная зависимость не менее опасна, чем наркотическая зависимость, так как приводит к значительному нарушению адаптации в обществе (неспособность работать, неспособность создать семью или просто обслуживать самого себя).
- Обязательным условием успешного лечения компьютерной зависимости является осознание проблемы и желание лечиться со стороны человека, страдающего компьютерной зависимостью.
- В тоже время компьютерную зависимость чаще всего осознают окружающие субъекта друзья, родственники, знакомые, но отнюдь не он сам, что очень схоже с любым другими видами зависимости (алкоголь, наркотики).
- Поэтому необходимо мотивирование человека, страдающего от компьютерной зависимости на лечение. Часто решение проблемы начинается с консультации родственников и близких по вопросам, как помочь человеку, страдающему компьютерной зависимостью обратиться за лечением к врачу. Совместно со специалистом вырабатывается тактика поведения с человеком, страдающим компьютерной зависимостью, обсуждается, как построить разговор о необходимости обращения к специалисту.

- Одним из важных факторов формирования компьютерной зависимости являются свойства характера – повышенная обидчивость, ранимость, тревожность, склонность к депрессии, низкая самооценка, плохая стрессоустойчивость, неспособность разрешать конфликты, уход от проблем. Молодые люди, страдающие компьютерной зависимостью, как правило, не умеют строить отношения со сверстниками и противоположным полом, плохо адаптируются в коллективе, что способствует уходу от жизненных трудностей в виртуальный мир компьютера и постепенному формированию компьютерной зависимости.
- Уход в Интернет-среду является одним из способов приспособления к этому жестокому миру. Испытывая сложности в выражении своих эмоций, контактах с близкими и сверстниками молодой человек старается избегать ситуаций, где он может чувствовать дискомфорт и искать более безопасный, опосредованный способ взаимодействия со средой, например, через Интернет. Интернет-среда служит также средством самозащиты от плохого настроения, чувства боли и унижения.

- Наиболее сильно человек подвержен игровой зависимости, поскольку события в компьютерных играх не повторяются и происходят достаточно динамически, а сам процесс игры непрерывен. Полное погружение в игру создает эффект участия игрока в некой виртуальной реальности, в некоем существующем только для него сложном и подвижном процессе. Именно это свойство компьютерных игр не позволяет человеку, страдающему игровой зависимостью прервать процесс для выполнения каких-либо социальных обязательств в реальной жизни. Игровая зависимость - это не пристрастие к какой-либо одной компьютерной игре, поскольку это скорее психологическая "цепная реакция". Пройдя одну игру в каком-либо жанре, который понравился больше всех, человек, страдающий игровой зависимостью ищет другие игры этого же жанра, сделанные в идентичной стилистике и не уступающие по психологическому напряжению, а дальше - стремление пройти все (по крайней мере, известные) игры этого типа. Необходимо отметить, что прохождение новой компьютерной игры занимает от 5-6 часов до нескольких суток, иногда даже недель. Для того чтобы человек, страдающий игровой зависимостью как можно дольше играл в ту или иную игру, разработчики вводят в них дополнительные небольшие подуровни, так называемые "секретки", поиск которых требует массу времени. Человек, страдающий игровой зависимостью окончательно не прощается с ней до тех пор, пока не найдет все секретные уровни, комнаты, не соберет все бонусы. Еще один из способов "посадить на компьютерную иглу" - это предоставление в комплекте с игрой пакета программ для разработки собственных сценарных уровней игры, а иногда даже для создания собственных персонажей и замены голосовых и звуковых эффектов, т.е. предоставление широких мультимедийных возможностей.

Мошенничество в Интернете.

- 1) Мошенничества, связанные с Интернет-магазинами.
- 2) Фишинг.
- 3) Интернет-попрошайничество.
- 4) Осторожно!!!!!! Вирус!!!!!!
- 5) Социальные сети - как один из способов вовлечения несовершеннолетних в оборот нелегального порно.
- 6) Осторожно! Сайты-ловушки!
- 7) Звуковые наркотики.

Врага надо знать в лицо!

- 1) Мошенничества, связанные с Интернет-магазинами.
 - Через Интернет вам могут предложить приобрести все, что угодно, а распознать подделку при покупке через сеть бывает сложно.
- 2) Фишинг.
 - Вид интернет-мошенничества, цель которого - получить данные, содержащиеся на вашей пластиковой карте.
 - Злоумышленники рассылают электронные письма от имени банков или платежных систем. Пользователю предлагается зайти на сайт, который является точной копией настоящего сайта банка, где можно увидеть объявления, например, об изменении системы безопасности банка. Для дальнейшей возможности использовать свою пластиковую карту вас просят указать пин-код и данные, содержащиеся на карте. Впоследствии эти данные используются для изготовления поддельной пластиковой карты и обналичивания денежных средств, содержащихся на вашем счете. Оставив свои данные, вы фактически преподносите мошенникам деньги на блюде.

- **3) Интернет-попрошайничество.**

- В Интернете могут появиться объявления от благотворительной организации, детского дома, приюта с просьбой о материальной помощи больным детям. Злоумышленники создают сайт-дублер, который является точной копией настоящего, меняют реквизиты для перечисления денег.

- **4) Осторожно!!!! Вирус!!!!**

- Сущность вируса - переадресация со страницы запрашиваемого ресурса на фиктивную, скопированную с настоящей. Подмена осуществлялась для самых популярных ресурсов Рунета: Яндекс, Рамблер, Майл, ВКонтакте, Одноклассники.
- Набирая на «зараженном» компьютере адрес одного из указанных ресурсов, пользователь попадает на сервер-подмену, где ему предлагается страница для входа в систему (имя и пароль). С учетом того, что в адресной строке указано корректное имя, а внешний вид скопирован с оригинального сервера, у большинства пользователей не возникает подозрений в подлинности страницы.
- После ввода имени и пароля отображается иная страница, где уже говорится о необходимости «подтверждения» или «активации» учетной записи за смс на короткий номер, стоимость которого минимальная или якобы бесплатная.
- Таким образом, злоумышленники не только снимают денежные средства со счетов абонентов, но и получают логин и пароль доступа пользователя к указанным популярным ресурсам, что позволяет им в дальнейшем отправлять от имени «жертвы» различные сообщения,

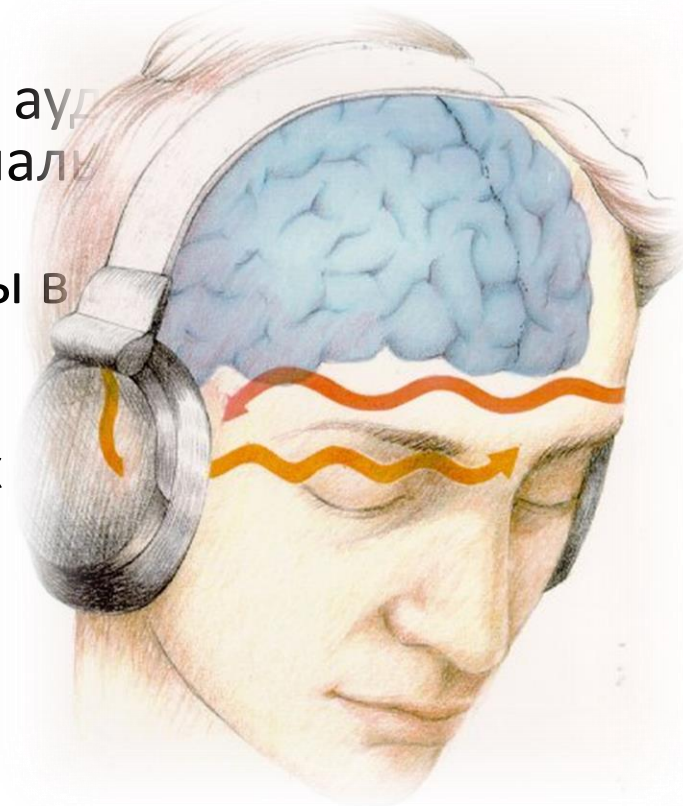
- 5) Социальные сети - как один из способов вовлечения несовершеннолетних в оборот нелегального порно.
- Социальные сети активно используются злоумышленниками для вовлечения детей и подростков в распространение порнографических материалов с участием несовершеннолетних посредством сети Интернет.
- Для этого создается вымышленная анкета (электронная страница), где используются фотосессии и вымышленные данные несовершеннолетних, взятые из различных открытых источников. Таким образом, порноделец маскируется под вид обывочного подростка, который в сети Интернет пытается рассказать о себе и найти новых знакомых с общими интересами.
- В ходе электронного общения создаются условия, побуждающие подростка направить свои откровенные фотографии. После их получения данные изображения распространяются на тематических форумах, файлообменных системах и фото и видеопорталах.
- Зачастую злоумышленнику становятся известны анкетные данные подростка, и тогда происходит так называемый «трóллинг» или травля (размещение в Интернете на форумах, в дискуссионных группах, в вики-проектах провокационных сообщений с целью собственного развлечения и созданием конфликтов между участниками). Это необходимо для установления круга знакомых, учителей и родителей подростка с целью направления им полученных провокационных фотографий.

- **6) Осторожно! Сайты-ловушки!**

- Интернет-сайты, на которых была размещена информация о продаже якобы конфискованного таможенными службами имущества по бросовой цене. На данных ресурсах можно было приобрести любой сотовый телефон по 500 рублей, цифровой фотоаппарат любой марки за 1000 рублей или ноутбук за 3000 рублей. Покупатель мог получить заказанный товар только при условии стопроцентной предоплаты по безналичному счету. Злоумышленник же, получив денежные переводы на свой банковский счет, использовал денежные средства в своих целях.

- 7) Звуковые наркотики.

В Российском сегменте сети Интернет стала появляться информация о так называемых «звуковых» наркотиках, якобы оказывающих влияние на бинауральные ритмы человека. Реклама аудионаркотиков осуществляется посредством массовой рассылки писем на электронные почтовые адреса пользователей и на номера в системах быстрого обмена сообщениями. Доступ к прослушиванию аудиофайлов возможен после введения специальной цифровой коды, получение которого происходит исключительно после оплаты в отправки смс-сообщения. Ресурсы, предлагающие такого рода продукцию, располагаются на площадях зарубежных провайдеров и зарегистрированы по фиктивным анкетным данным.

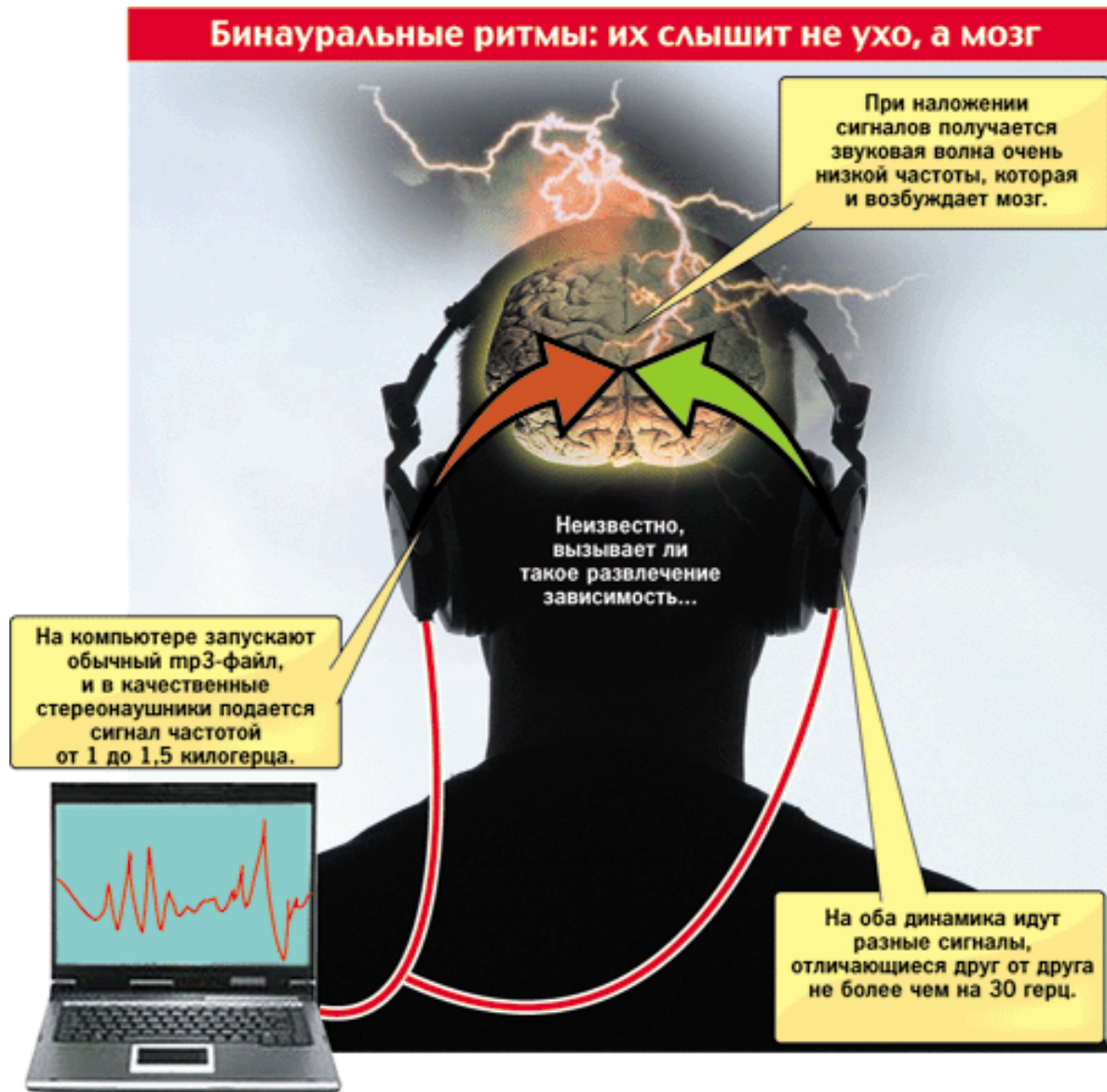


Звуковые наркотики.

Как происходит воздействие аудиофайлов на наш «бортовой компьютер»



Звуковые наркотики.



Три правила поведения в Интернет сети:

- 1) **Защищай компьютер!** (обновление операционной системы, антивирус, архив важных документов, загружаемые материалы).
- 2) **Общайся осторожно!** (запрет на личную информацию, политика конфиденциальности сайта, степень доверия к информации, запрет на сомнительные ссылки)
- 3) **Уважай закон и собеседников!** (согласие на публикацию, копирование только для личного пользования, запрет на пиратские копии, АДМИНИСТРАТИВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ)

Гигиена работы за компьютером.

- Рабочее место должно быть автономным, т.е. не подключать к розетке компьютера другие приборы.
- Компьютер должен находиться в углу, т.к. именно сзади излучение выше, чем от экрана.
- На монитор не должны падать прямые солнечные лучи. Работа с компьютером не должна превышать 2 часа в день, через каждые 30 минут перерыв на отдых.
- Расстояние от экрана до глаз – не менее 50 см.
- В помещении с компьютерной техникой ежедневно должна проводиться влажная уборка.

Рефлексия. Согласен или нет?

- В мире интернет - зависимых в четыре раза больше, чем наркозависимых.
- Компьютерные игры воспитывают в человеке агрессивность.
- Социальные сети помогают найти настоящих и верных друзей.
- Интернет развивает мышление, внимание, работоспособность, фантазию.
- Интернет надо использовать только для работы или выполнения заданий.
- Не нужны никакие ограничения по времени для нахождения в интернете.

