

## ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ

Информационная безопасность ребенка – это состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией вреда их здоровью и (или) физическому, психическому, духовному, нравственному развитию.



## ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕЛЕФОНОМ В ШКОЛЕ

- Ответственность за сохранность телефона лежит только на его владельце.
- Перед началом учебных занятий и мероприятий обучающиеся обязаны отключить телефон и положить его в портфель.
- Обучающимся строго запрещено хранить телефон его в карманах брюк и юбок, а также подключать телефон к электрическим сетям образовательного учреждения для зарядки.
- Во время занятий обучающимся запрещено разговаривать и отправлять SMS и другие виды сообщений, пользоваться интернетом, класть телефон на стол, прослушивать музыку, в том числе через наушники.

## КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Компьютерная зависимость у подростков — это пристрастие к компьютеру с максимальным времяпровождением за ним. Компьютерная зависимость у подростков обнаруживает себя в нескольких видах: игромания и интернет-зависимость (в основном социальные сети).

### ПРИЧИНЫ:

- Проблема с самореализацией;
- Проблема в общении со сверстниками;
- Трудности с семьей;
- Сложности в обучении.

Причиной развития компьютерной зависимости является жажда к получению новой информации, которую человек утоляет постоянным обходом сайтов (серфингом сайтов). Но бывают исключения. Причиной зависимости также могут быть неуверенность в себе, комплексы по поводу внешности, боязнь общества.

## ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ:

- Раздражительность. Этот симптом возникает, когда человек прекращает сидеть за компьютером, даже недолгое пребывание в «реальном» мире может вызвать у человека сильную раздражительность.
- Обновление компьютера. Зависимый человек постоянно стремится улучшить свой компьютер даже тогда, когда это может привести к финансовым сложностям. Игроман систематически приобретает новые игры, компьютерные устройства (мышь, клавиатура и прочее), покупает дополнения для игр.
- Ухудшение памяти. Постоянный поток информации несколько ухудшает память человека, он начинает забывать о каких-то встречах, обещаниях, делах. Все становится неважным, когда он садится за компьютер.
- Неконтролируемое время пребывания за компьютером. Человеку сложно оторваться от компьютера, он опаздывает на встречи. А время, проведенное за компьютером, проходит для него незаметно.
- Ограниченное число интересов. Зависимого человека интересуют только темы о компьютере, играх, Интернете. Что-то иное ему не так интересно.
- Неправильное питание. Игроман пренебрегает приемами пищи. Он может питаться около компьютера или не есть весь день и даже не заметить этого. Чаще всего питается едой быстрого приготовления, бутербродами и т. п.
- Пренебрежение сном. Человек тратит мало времени на сон, потому что хочет как можно больше времени проводить за компьютером. На более поздней стадии случается так, что человек вовсе не спит несколько суток.

## У ПОДРОСТКОВ ВЫДЕЛЯЮТ ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО СИМПТОМОВ:

- снижение успеваемости в школе, колледже, институте;
- прогулы занятий;
- раздражительность и агрессивное поведение в ответ на запрет пользоваться компьютером;
- необщительность и излишняя обидчивость;
- отказ от прогулки на улице, потому что он хочет посидеть подольше за компьютером.

Чтобы избежать Интернет-зависимости и пользоваться информационными технологиями во благо, необходимо заниматься воспитанием и самовоспитанием компьютерной культуры пользователей.

Самый простой и доступный способ решения зависимости это приобретение другой зависимости. Любовь к здоровому образу жизни, общение с живой природой, творческие прикладные увлечения, такие как рисование как правило выводят человека из зависимости.

