

Оглавление

Введение	2
Тематическое планирование курса ОБЖИ	3
Тема: Компьютер и здоровье ребенка	4 -
Урок 1. ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ.....	- 4 -
Урок 2. БЕЗОПАСНАЯ РАБОТА ДЛЯ ГЛАЗ.....	- 8 -
Урок 3. БЕЗОПАСНАЯ РАБОТА ДЛЯ РУК И СПИНЫ	- 11 -
Урок 4. КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ	- 14 -
ПРИЛОЖЕНИЕ №1 (ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ)	- 17 -
Тема: Компьютер и безопасность	18 -
Урок 1. КОМПЬЮТЕРНЫЕ ВИРУСЫ.....	- 18 -
Урок 2. ОРУЖИЕ ПРОТИВ ВИРУСОВ	- 20 -
Урок 3. МОШЕННИЧЕСТВО В ИНТЕРНЕТЕ.....	- 21 -
Урок 4. ДРУГИЕ ОПАСНОСТИ ИНТЕРНЕТА.....	- 23 -
Урок 5. ОБОБЩАЮЩЕЕ ЗАНЯТИЕ	- 25 -
ПРИЛОЖЕНИЕ №1 (ГЛОССАРИЙ)	- 26 -
ПРИЛОЖЕНИЕ №2(ДЛЯ УЧИТЕЛЯ).....	- 28 -
ПРИЛОЖЕНИЕ №2 (ДЛЯ УЧАЩИХСЯ).....	- 30 -
ПРИЛОЖЕНИЕ №3 (ДЛЯ УЧИТЕЛЯ).....	- 32 -
ПРИЛОЖЕНИЕ №3 (ДЛЯ УЧАЩИХСЯ).....	- 36 -
Тема: Интернет этикет.....	39 -
Урок 1. ЭТИКЕТ В ЭЛЕКТРОННЫХ ПИСЬМАХ, чатах и форумах	- 39 -
ПРИЛОЖЕНИЕ №1	- 44 -
Тема: Толерантность в Интернет-пространстве	45 -
Урок 1. ВСЕ ЛЮДИ РАЗНЫЕ – что такое толерантность.....	- 45 -
Урок 2. ЧТО ТАКОЕ БЫТЬ ТОЛЕРАНТНЫМ в Интернете.	- 46 -
Урок 3. ОБОБЩАЮЩЕЕ ЗАНЯТИЕ	- 50 -
ПРИЛОЖЕНИЕ №1 (ГЛОССАРИЙ)	- 51 -
ПРИЛОЖЕНИЕ №2.....	- 52 -
ПРИЛОЖЕНИЕ №3.....	- 53 -
ПРИЛОЖЕНИЕ №4.....	- 54 -
ПРИЛОЖЕНИЕ №5	- 57 -
Вариант контрольного обобщающего теста по курсу ОБЖИ (с ответами).....	58 -
Список литературы	60 -

Введение

Интернет – необычная сфера общения. Здесь одновременно сталкиваются интересы разных людей, социальных групп, имеющих свои политические и религиозные воззрения, свою точку зрения на проблему.

Но одно дело общаться с живым человеком, глядя глаза в глаза, и совершенно другое – общаться в Интернете, с помощью различных программ, в том числе программ обмена мгновенными сообщениями.

Интернет – это первая в истории цивилизации среда общения, порядок в которой поддерживается самими пользователями. Для этого ими выработаны определенные правила поведения в сети – виртуальный этикет, которые в значительной мере определяются практикой. В виртуальном мире правила вежливости несколько иные, нежели в реальном мире.

Но нельзя забывать, что людей, с которыми ты общаешься, не видно, и иногда другой человек может иметь нехорошие (а то и просто преступные) намерения. Есть много воров, мошенников и прочих преступников, которые пользуются чатами и притворяются такими, как вы. Они могут постараться заставить пользователя Интернет выдать личные данные о себе, и воспользоваться ими с целью совершения преступления.

В настоящее время основным путем передачи вирусов является Интернет и электронная почта. Также возможно «заразиться» через внешний носитель информации, подключаемый к компьютеру. Защитить свою машину можно только правильно и своевременно применяя антивирусные программы. Кроме того существует ряд рекомендаций, выполнение которых может снизить риск проникновения вируса в Ваш компьютер.

Все вышеперечисленное говорит о том, что использование сети Интернет может иметь нежелательные последствия для любого неумелого пользователя (к которым, прежде всего, относятся дети 10-12 лет), а, следовательно, школа должна привить им необходимые навыки работы в Интернете.

Целью нашей работы было создание методической поддержки учебного курса, который позволяет познакомить учащихся 5-6 классов с возможными трудностями использования Интернета и привить им навыки безопасной работы в сети.

Тематическое планирование курса ОБЖИ

Тема: Компьютер и здоровье ребенка – 4 часа.

- урок 1. Общие правила безопасной для здоровья работы за компьютером
- урок 2. Безопасная работа для глаз
- урок 3. Безопасная работа для рук и спины
- урок 4. Компьютерная зависимость

Тема: Компьютер и безопасность – 5 часов.

- урок 1. Компьютерные вирусы
- урок 2. Оружие против вирусов
- урок 3. Мошенничество в интернет
- урок 4. Другие опасности интернета
- урок 5. Обобщающее занятие

Тема: Интернет этикет – 3 часа.

- урок 1. Этикет в электронных письмах, в чатах и форумах
- урок 2. Обобщающее занятие
- урок 3. Проверочное тестирование

Тема: Толерантность в Интернет пространстве – 3 часа.

- урок 1. Все люди разные: что такое толерантность
- урок 2. Что такое быть толерантным в Интернете
- урок 3. Обобщающее занятие

Контрольный обобщающий тест по курсу ОБЖИ – 1 час

Обобщающее занятие по курсу ОБЖИ – 1 час

Тема: Компьютер и здоровье ребенка

Урок 1. ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ.

Цель: сформировать навыки правильного поведения при работе на компьютере.

Основное содержание урока:

Что такое компьютер как таковой. Слово *компьютер* является производным от английских слов *to compute, computer*, которые переводятся как «вычислять», «вычислитель» (английское слово, в свою очередь, происходит от латинского *computo* – «вычисляю»). Первоначально в [английском языке](#) это слово означало человека, производящего [арифметические](#) вычисления с привлечением или без привлечения механических устройств. В дальнейшем его значение было перенесено на сами машины, однако современные компьютеры выполняют множество задач, не связанных напрямую с [математикой](#).

Компьютер в широком понимании этого слова представляет собой монитор и системный блок, а также клавиатуру и мышь.

Наибольшему напряжению при работе на компьютере подвергаются глаза и руки.

Во избежание зрительного напряжения работа с экраном монитора должна проводиться с расстояния не менее 60-70 см: при этом условии напряжение зрительных мышц минимально.

Смотреть на монитор необходимо сверху вниз: тогда глаза чуть прикрыты и не так сохнут.

Работая за компьютером, надо регулярно делать перерывы. Хотя бы раз в час.

Во время перерыва рекомендуется делать упражнения для снятия напряжения с запястья и плечевого пояса (постоянная работа с мышкой и клавиатурой) и снятия зрительного напряжения.

При интенсивной работе за компьютером рекомендуется употреблять с пищей определенные витамины, а именно: В2, А, С

Витамин В2 (рибофлавин).

Витамин В2 – один из важнейших водорастворимых витаминов группы В, относящихся к ростовым факторам. Витамин В2 необходим для образования эритроцитов, антител, для регуляции роста и репродуктивных функций в организме. Он также необходим для здоровой кожи, ногтей, роста волос и в целом для здоровья всего организма, включая функцию щитовидной железы.

Значение витамина:

- предопределяет физическое развитие;
- оптимизирует использование организмом белка, что очень важно для детей и подростков;
- участвует в окислении жиров и углеводов;

Основы безопасности жизнедеятельности в сети Интернет

- влияет на зрение: на адаптацию глаза к темноте, на цветовосприятие;
- участвует в синтезе гемоглобина.

Признаки нехватки витамина:

- чувство тепла и легкого жжения слизистых оболочек губ и полости рта, трещинки в уголках рта, шелушение кожи вокруг губ и за ушами;
- светобоязнь и слезоточивость с чувством жжения в глазах, ослабление адаптации зрения к темноте.

Основным источником рибофлавина являются молочные продукты, хлеб и мясо.

Витамин А (ретинол).

Витамины группы А – это группа жирорастворимых витаминов, которую составляют три формы витамина А (ретинол, ретиналь, ретиноевая кислота), обеспечивающие свойственное этому витамину комплексное биологическое действие. Учитывая нахождение этих форм в одних и тех же продуктах питания (животного происхождения), их традиционно объединяют единым названием ретинол или витамин А.

Также витамин А может образовываться из каротина – его провитамина. Каротин содержится в моркови, шпинате, красном сладком перце, луке, салате и укропе. У взрослого человека витамин А может депонироваться (откладываться про запас) в печени, и вырабатываться в периоды нехватки в организме. У детей такой возможности нет, и они должны получать витамин А ежедневно.

Значение витамина:

- обеспечивает здоровье кожи и волос;
- обеспечивает возможность видеть в сумерки и ночью, быструю адаптацию зрения к темноте;
- регулирует работу желез внутренней секреции;
- повышает сопротивляемость слизистых оболочек дыхательных путей;
- повышает сопротивляемость организма различным экстремальным факторам и выносливость к нагрузкам;
- его сочетание с витамином С является противосклеротическим фактором.

Признаки нехватки витамина:

- слизистые покровы верхних дыхательных путей, почек, мочевыводящих протоков и др. органов становятся более проницаемыми для возбудителей болезней, и увеличивается подверженность инфекционным заболеваниям;
- бледность и сухость кожи, ломкость ногтей, выпадение волос;
- ухудшение зрения в темноте («куриная слепота»).

Основным источником витамина А являются: куриная печень, свиная печень, печеночный паштет, морковь, петрушка, сливочное масло.

Витамин С (аскорбиновая кислота).

Водорастворимый. Играет основную роль в образовании коллагена*, который важен для роста и восстановления клеток тканей, десен, кровеносных сосудов, костей и зубов. Способствует усвоению организмом железа.

Основы безопасности жизнедеятельности в сети Интернет

*Коллаген — белок, составляющий основу соединительной ткани и обеспечивающий ее прочность.

Польза:

- Для заживления ран, ожогов и кровоточащих десен;
- Для ускорения заживления после операций;
- Способствует снижению уровня холестерина в крови;
- Предохраняет от многих вирусных и бактериальных инфекций;
- Уменьшает вероятность тромбообразования;
- Помогает при лечении простудных заболеваний;
- Уменьшает эффекты воздействия различных аллергенов.

Лучшие натуральные источники: цитрусовые, ягоды, зеленые овощи, помидоры, цветная капуста, сладкий картофель, простой картофель, шиповник.

Вопросы и задания:

Сейчас Вы получите листочек с вопросом, на который необходимо написать ответ.

1. С какого возраста можно и нужно пользоваться интернетом, компьютером?
2. Когда началось ваше знакомство с компьютером?

Тест: Гигиена и охрана труда при работе за компьютером

1. Каково минимальное расстояние от глаз до экрана монитора?
 - 20 см
 - 40 см
 - 60 см
 - 80 см
2. Как надо смотреть на монитор?
 - слева-направо
 - снизу-вверх
 - сверху-вниз
 - справа-налево
3. Как часто надо делать перерывы в работе при интенсивной работе за компьютером?
 - не делать вовсе
 - каждый час
 - каждые 3 часа
 - каждые 5 часов
4. Какова минимальная продолжительность перерывов?
 - 5-10 минут
 - 20-25 минут
 - 25-30 минут
 - 35-40 минут
5. Что необходимо делать в перерывах при работе за компьютером?
 - почитать книгу
 - посмотреть телевидение
 - гимнастику для стоп

Основы безопасности жизнедеятельности в сети Интернет

- гимнастику для глаз

6. Какие витамины необходимо употреблять с пищей во время интенсивной работы за компьютером?

- A, B6, F
- A, B2, C
- A, B12, D
- A, B, C, D

Урок 2. БЕЗОПАСНАЯ РАБОТА ДЛЯ ГЛАЗ

Зрение человека, сформированное в ходе длительной эволюции, оказалось мало приспособлено к зрительной работе с компьютерным изображением. Экранное изображение отличается от естественного тем, что оно:

- самосветящееся, а не отраженное;
- имеет значительно меньший контраст, который еще больше уменьшается за счет внешнего освещения;
- не непрерывное, а состоит из дискретных точек – пикселей;
- мерцающее (мелькающее), т.е. точки с определенной частотой зажигаются и гаснут. Чем меньше частота мельканий, тем меньше точность установки аккомодации;
- не имеет четких границ (как на бумаге), потому что пиксель имеет не ступенчатый, а плавный перепад яркости с фоном.

Зрительная нагрузка возрастает из-за необходимости постоянного перемещения взора с экрана на клавиатуру и бумажный текст.

Жалобы людей, проводящих большую часть рабочего времени за экраном монитора, можно разделить на две группы: «зрительные» и «глазные».

К первым относятся:

- затуманивание зрения (снижение остроты зрения);
- замедленная перефокусировка с ближних предметов на дальние и обратно (нарушение аккомодации);
- двоение предметов;
- быстрое утомление при чтении.

Ко вторым:

- жжение в глазах;
- чувство «песка» под веками;
- боли в области глазниц и лба;
- боли при движении глаз;
- покраснение глазных яблок.

Для профилактики зрительного напряжения предлагаем на Ваш выбор различные варианты гимнастики для глаз:

Упражнение 1. Медленный полный вдох. Подушкой ладони (место над суставом кисти под мизинцем и большим пальцем) проводить по векам справа и обратно в течение выдоха с частотой движений 1 раз в секунду. Сомкнуть руки ладонями (как при умывании) и наложить на лицо, закрыть глаза, рот и нос.

В этом положении максимально задержать дыхание (на выдохе), открыть глаза (свет не должен падать в глаза) и вдохнуть воздух, не снимая ладоней. Выдох с одновременным постепенным разведением ладоней в стороны.

Упражнение делается 1 раз при усталости глаз.

Упражнение 2. Ладони положить на колени, глядя прямо перед собой. Глаза направить максимально влево и вниз и, не моргая, смотреть так до усталости, выделения слез или сильного желания моргнуть. Медленно сделать полный вдох, выдох, после чего скосить глаза, как указано выше, и задержать их в том положении на максимальной паузе. До вдоха глаза вернуть в исходное положение. Выполнить один раз.

Основы безопасности жизнедеятельности в сети Интернет

Упражнение 3. То же, что и № 2, только глаза скосить вправо и вниз.

Упражнение 4. Смотреть на переносицу обоими глазами.

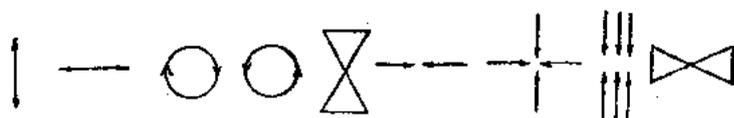
Упражнение 5. Обоими глазами смотреть на кончик носа. Аналогично смотреть, как № 2.

Упражнение 6. Круговое плавное движение глазами влево, вниз, на переносицу, вправо, вниз, на кончик носа. Вращение глазами осуществлять на максимальной паузе (на выдохе) с частотой вращения 2–3 раза в секунду.

Упражнение 7. Вращение глазами вправо, вниз, на переносицу, влево, вниз, на кончик носа.

Упражнение 8. Во время умывания набрать полный рот холодной воды из ладоней. Широко раскрыть глаза и плескать в них холодную воду 10–15 раз до тех пор, пока вода во рту не согреется. Лучше при этом задержать дыхание на выходе в течение максимальной паузы.

В течение дня можно выполнять следующую гимнастику для глаз:



Каждое упражнение выполняется 4-5 раз.

При работе за монитором необходимо отрываться от него периодически и смотреть вдаль, чтобы снять напряжение глаз.

Комплекс упражнений для улучшения зрения

1. Горизонтальные движения глаз вправо-влево.
2. Движение глазными яблоками вертикально вверх-вниз.
3. Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.
4. Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.
5. Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.
6. Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него – глаза легко «соединятся».
7. Частое моргание глазами.
8. Работа глаз «на расстояние». Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь: ветку дерева, растущего за окном, или на царапинку на стекле. Можно наклеить на стекло крохотный кружок из бумаги. Затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.

Каждое упражнение следует повторять не менее 6 раз в каждом направлении.

Для профилактики близорукости полезны следующие упражнения (исходное положение – сидя, каждое упражнение повторяется 5-6 раз):

1. Откинувшись назад, сделать глубокий вдох, затем, наклонившись вперед, выдох.

Основы безопасности жизнедеятельности в сети Интернет

2. Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки.
3. Руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение.
4. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
5. Руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за движением рук, не поднимая головы, руки опустить (выдох).

Указанные упражнения желательно повторять через каждые 40-50 минут работы за компьютером. Продолжительность однократной тренировки 3-5 минут.

Снять усталость глаз помогут следующие упражнения:

1. Смотрите вдаль прямо перед собой 2-3 секунды. Поставьте палец на расстояние 25-30 см от глаз, смотрите на него 3-5 секунд. Опустите руку, снова посмотрите вдаль. Повторить 10-12 раз.
2. Перемещайте карандаш от расстояния вытянутой руки к кончику носа и обратно, следя за его движением. Повторить 10-12 раз.
3. Прикрепите на оконном стекле на уровне глаз круглую метку диаметром 3-5 мм. Переводите взгляд с удаленных предметов за окном на метку и обратно. Повторить 10-12 раз.
4. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте глазами «восьмерку» в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали. Повторить 5-7 раз в каждом направлении.
5. Поставьте большой палец руки на расстоянии 20-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10-12 раз.
6. Смотрите 5-6 секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Медленно отводите руку вправо, следите взглядом за пальцем, не поворачивая головы. То же выполните левой рукой. Повторить 5-7 раз в каждом направлении.
7. Не поворачивая головы, переведите взгляд в левый нижний угол, затем – в правый верхний. Потом – в правый нижний, а затем – в левый верхний. Повторить 5-7 раз, потом – в обратном порядке.

Урок 3. БЕЗОПАСНАЯ РАБОТА ДЛЯ РУК И СПИНЫ

Самое важное для профилактики заболеваний запястья при работе на компьютере – правильное положение рук и использование качественных и подходящих именно вам мышки и клавиатуры.

Положение рук.

Угол между плечом и предплечьем должен составлять около 90 градусов. Рекомендуется также держать локти ближе к туловищу. Такое положение физиологически оптимально, так как нагрузка на различные группы мышц распределяется равномерно. Удобное положение рук обеспечит кресло с подлокотниками. Высота подлокотников должна быть на одном уровне с рабочей поверхностью стола, на которой расположены клавиатура и мышка.

Руки должны свободно лежать на подлокотниках кресла. Локти и запястья расслаблены. Предплечья и кисти находятся на одной прямой линии, запястье не должно быть согнуто ни вверх, ни вниз, ни в бок. При печати на клавиатуре работать должны только пальцы. При работе мышкой также следите за положением кисти: не допускайте, чтобы запястье долгое время находилось в изогнутом положении.

Клавиатура.

Иногда встречаются настолько высокие клавиатуры, что пользователям приходится работать, сильно загибая вверх кисти в запястьях. Такие клавиатуры – одна из основных причин развития заболеваний суставов рук. Лучший выход в таком случае – поменять клавиатуру, если же это невозможно, то используйте специальные подставки под запястья.

Угол между поверхностью клавиатуры и рабочей поверхностью стола, позволяющий достичь оптимального положения кистей рук – от 2 до 15 градусов. Сейчас на нижней поверхности даже самых дешевых клавиатур имеются ножки, позволяющие изменить угол наклона. Попробуйте поработать с разными их положениями.

Если вам приходится много печатать, то имеет смысл попробовать клавиатуру, у которой панель разделена пополам с возможностью поворачивать половинки относительно друг друга и наклонять их. Такая клавиатура дороже, к ней надо привыкнуть, но она позволяет держать кисти рук в более удобном положении.

Клавиши должны нажиматься легко и мягко. Клавиатуры со слишком тугими клавишами – прямой путь к болезням кистей.

Мышку надо подбирать под свою руку. Сейчас мышки выпускают разных размеров, разной формы, варьируются также размеры и форма кнопок мыши. При выборе мыши лучшей рекомендацией будет – «пощупать ее своими руками». Кисть и пальцы должны лежать на мышке удобно, «сливаясь с ней в одно целое». Важно также правильно настроить мышку, в первую очередь скорость движения указателя.

Профилактика остеохондроза.

Сохраняйте **правильную осанку** при работе за компьютером, регулярно делайте перерывы для легких **физических упражнений**. Если вы стесняете своих подчиненных или коллег, просто пройдите по коридорам, поднимитесь пешком по лестнице на 2–3 этажа и спуститесь вниз. Если вы в основном стоите, то старайтесь стоять прямо, чаще меняйте позу и опорную ногу. Если приходится носить тяжелые предметы, распределяйте нагрузку равномерно (в обе руки понемногу, а не все в одну).

То же самое можно порекомендовать и для профилактики сколиоза (искривления позвоночника).

Основы безопасности жизнедеятельности в сети Интернет

Для гимнастики можно порекомендовать следующий набор упражнений:

1. Исходное положение: стоя, руки на поясе. Поднять правое плечо. Опустить его вниз. То же выполнить левым плечом.
2. Исходное положение: стоя, руки на поясе. Выполнять круговые движения правым плечом, затем левым. Голову к плечу не наклонять. Движения делать плавно.
3. Исходное положение: стоя, руки на поясе. Локти развернуть вперед. Спину округлить, подбородок опустить на грудь. Ощутить легкое потягивание мышц спины.
4. Исходное положение: стоя на коленях и ладонях. Подбородок прижат к груди. Спину округлить: потянуться спиной вверх и прогнуться.
5. Исходное положение: лежа на спине. Поднять руками колени к груди. Нагнуть голову к коленям. Удерживать такое положение несколько секунд. Затем расслабиться. Повторить 10 раз.
6. Исходное положение: лежа на животе, руки сзади, пальцы соединены в замок. Поднять голову и оторвать плечи от пола, вытягивая руки к ступням. Удерживать такое положение несколько секунд. Расслабиться.
7. Исходное положение: лежа на животе, руки под бедрами, колени выпрямлены, ступни ног соединены. Оторвать ноги от пола, стараясь приподнять их как можно выше. Удержать такое положение на два счета и опустить ноги.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК

1. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Правую руку вперед, левую вверх. 3–4. Переменить положение рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
2. Исходное положение – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1–2. Свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3–4. Локти отвести назад, прогнуться. Повторить 6–8 раз, затем опустить руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. Исходное положение – сидя. 1–2. Поднять руки через стороны вверх. 3–4. Сжать кисти рук в кулак. Разжать кисти рук. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

1. Исходное положение – сидя на стуле. 1–2. Плавно наклонить голову назад, наклонить голову вперед, не поднимая плеч. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.
2. Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1. Поворот головы вправо. 2. Исходное положение. 3. Поворот головы влево. 4. Исходное положение. Повторить 6–8 раз. Темп медленный.
3. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Взмахом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть влево.
4. Исходное положение. 4–5. То же повторить правой рукой, поворачивая голову вправо. 6. Исходное положение. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЯ ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ ГРУПП МЫШЦ

1. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1. Резко повернуть таз вправо. 2. Резко повернуть таз влево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

2. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1–3. Сделать круговое движение тазом в одну сторону. 4–6. То же в другую сторону. 7–8. Опустить руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4–6 раз. Темп средний.

3. Исходное положение – стойка ноги врозь. 1–2. Сделать наклон вперед, правая рука скользит вдоль тела вниз, левая вдоль тела вверх. 3–4. Исходное положение. 5–8. То же в другую сторону. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

Урок 4. КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Цель: дать представление об опасностях неконтролируемого использования компьютера, компьютерных игр, Интернета.

Основное содержание урока:

Людам свойственно увлекаться всем подряд. Конечно, нет ничего страшного, когда ваша страсть – собирание марок или игра в шахматы. Гораздо хуже «увлекаться» алкоголем, сигаретами.

Еще одна проблема, с которой сталкивается современное общество, – это проблема компьютерной зависимости.

Вопрос классу:

Как Вы думаете, что означает термин «Зависимость»?

Первые признаки развития зависимости:

- Если ты ешь, пьешь чай, готовишь уроки у компьютера;
 - Провел хотя бы одну ночь у компьютера;
 - Прогулял школу – сидел за компьютером;
 - Приходишь домой, и сразу к компьютеру;
 - Забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось).
-
- Испытываешь эйфорию, хорошо себя чувствуешь за компьютером и, наоборот, ощущаешь пустоту, раздражение, когда вынужден заниматься чем-то другим или лишен компьютера;
 - Увеличиваешь число времени, проводимое за компьютером, в ущерб другим занятиям: работе, учебе, домашним делам, полностью или частично теряя к ним интерес;
 - Вступаешь в конфликт с близкими людьми из-за своей деятельности, что ведет к лжи относительно того, что ты делаешь;
 - Предвкушаешь следующий сеанс жизни в виртуальной реальности, что также поднимает настроение и захватывает все помыслы.

Вопрос классу для группового обсуждения.

Что же такое интернет-зависимость? Какие у нее проявления? Где купить лекарства?

Сетевой недуг может принимать разные формы:

1. Один из самых распространенных вариантов – это бесконечное общение в чатах, на сайтах, по электронной почте и в «Живом журнале». Интернет и был создан для общения, но сейчас нередко случается, что у заядлого компьютерщика в сети друзей больше, чем в реальности.
2. Другой вариант – пристрастие к онлайн-играм.

Как же понять, не страдаете ли вы от интернет-болезни? Приглядитесь повнимательнее к своим отношениям с компьютером. Вот в каких случаях можно насторожиться:

1. Придя домой, Вы сразу же включаете компьютер. При первой же возможности в школе Вы первым делом опять же включаете компьютер.
2. Компьютер и интернет заставляет Вас жертвовать сном. Решив «посидеть еще пять минут», Вы засиживаетесь за клавиатурой, пока родители не начинают Вас ругать.

Основы безопасности жизнедеятельности в сети Интернет

3. Вы предпочитаете общаться по ICQ, электронной почте, а не просто позвонить кому-то или встретиться. Виртуальное общение все больше вытесняет реальное.

4. Вдали от компьютера Вы думаете о том, как будете за ним сидеть, играть, общаться.

Найти у себя что-то из этих «симптомов» может каждый. Не стоит пугаться: все мы не идеальны. Но в отношениях с компьютером, как и в любом деле, главное знать меру.

Как же вылечиться, если вы чувствуете, что дела плохи?

Таблеток от интернета пока не продают в аптеке, так что единственное средство – это самоконтроль. Постарайтесь пользоваться компьютером лишь тогда, когда вам это действительно необходимо. Сведите к минимуму посещение бесполезных страниц, замените сетевое общение реальным, а компьютерные развлечения – настоящими делами. Количество свободного времени резко увеличится, так что нужно сразу подумать о том, на что его потратить.

Но главное – просто помнить, как прекрасен окружающий нас реальный мир. Важно периодически напоминать себе, что от отсутствия компьютера еще никто не умирал.

Вопросы и задания:

Коллективный просмотр мультфильма из серии «Смешарики» – «Телеграф», который очень наглядно демонстрирует вариант компьютерной зависимости.

Обсуждение:

1. Какие чувства появились после просмотра мультфильма?
2. Какой совет можно дать героям мультфильма?
3. Как вы относитесь к поступку Кроша и Карыча?

Тест для самоконтроля:

- Вы думаете о компьютере и об Интернете в то время, когда нет его (компьютера) под рукой?
- Вы нуждаетесь в увеличении времени, проводимом за компьютером, для того, чтобы чувствовать себя комфортно?
- Считаете ли Вы, что не сможете обойтись без компьютера, Интернета?
- Вы чувствуете беспокойство и раздражительность, если пытаетесь ограничить или прекратить использование компьютера?
- Вы прибегаете ко лжи, убеждая членов семьи и друзей, что проводите за компьютером меньше времени, чем в действительности?
- Остаетесь ли Вы за компьютером большее время, чем первоначально планировали?
- Испытываете ли Вы депрессию, плохое настроение и раздражительность, находясь без компьютера?
- Имеется ли риск навредить учебе по причине постоянного использования компьютера и Интернета?

Если вы ответили утвердительно более чем на 5 утверждений – стоит задуматься.

Еще раз коротко: первые признаки Интернет-зависимости:

1. Долгое нахождение в сети;

Основы безопасности жизнедеятельности в сети Интернет

2. Бесцельное ее использование;
3. Вытеснение других интересов;
4. Снижение настроения, проявление агрессии при невозможности войти в Интернет.

10 СОВЕТОВ ДЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

Совет 1. Если вы решились на покупку компьютера, то не экономьте на здоровье: компьютер и видеотерминалы должны быть хорошего качества.

Совет 2. Компьютер следует расположить на столе в углу комнаты, задней его частью к стене.

Совет 3. Следует правильно организовать рабочее место. Мебель должна соответствовать росту ребенка. Сидеть за столом он должен так, чтобы ноги стояли на полу или на специальной подставке. Согласно методическим рекомендациям, для детей ростом 115-130 см рекомендуется высота стола – 54 см, высота сидения стула – 32 см. Для детей ростом выше 130 см – соответственно 60 и 36 см. Стул должен быть обязательно с твердой спинкой. Сидеть ребенок должен на расстоянии не менее 50-70 см от видеотерминала (дисплея), но чем дальше, тем лучше. Воображаемая линия взора (от глаз до экрана видеотерминала) должна быть перпендикулярной экрану и приходиться на его центральную часть. Поза ребенка – прямая или слегка наклоненная вперед, с небольшим наклоном головы. Чтобы обеспечить устойчивость посадки, ребенок должен сидеть на стуле, опираясь на 2/3-3/4 длины бедра. Между корпусом тела и краем стола необходимо сохранять пространство не менее 5 см. Руки должны свободно лежать на столе, ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом и располагаться под столом на специальной подставке (опора для ног обязательна). Стол, на котором стоит дисплей, следует поставить в хорошо освещенное место, но так, чтобы на экране не было бликов.

Совет 4. В помещении, где используется компьютер, делайте ежедневную влажную уборку. Поэтому пол в нем не надо закрывать паласом или ковром.

Совет 5. До и после работы на компьютере протирайте экран чистой тряпкой или губкой.

Совет 6. Поставьте недалеко от компьютера кактус: считается, что эти растения поглощают вредные излучения компьютера.

Совет 7. Почаще проветривайте комнату, а для того чтобы увеличить влажность воздуха, в помещении должен быть аквариум или другие емкости с водой.

Совет 8. С особой тщательностью отбирайте для детей компьютерные программы: они должны соответствовать возрасту ребенка, как по содержанию, так и по качеству оформления.

Совет 9. Без ущерба для здоровья школьники могут работать за компьютером без перерыва не более 2 часов.

Совет 10. После каждого занятия проводите с ребенком упражнения для глаз и общеукрепляющие упражнения.

Тема: Компьютер и безопасность

Урок 1. КОМПЬЮТЕРНЫЕ ВИРУСЫ

Цель: знакомство с технологиями и средствами защиты информации, личных данных.

Основное содержание урока.

1. Кто изобрел вирусы и зачем?

Первые вирусы были придуманы не для нанесения вреда – совсем наоборот! Они были созданы в виде игр.

Много лет назад, несколько инженеров разработали маленькие программы, способные делать копии самих себя. Целью игры было отправлять эти программы друзьям, чтобы посмотреть, какая из них сделает больше собственных копий. Игрок, которому удавалось заполнить компьютеры других, объявлялся победителем.

Почему они называются вирусами?

Компьютерные вирусы – совсем как те крохотные существа, которые вызывают болезни. Например, когда у тебя простуда – это вирус пытается делать свои копии, и для этого ему нужен твой организм. Но это заставляет тебя чихать и у тебя поднимается температура...

Компьютерные вирусы такие же. Чтобы делать свои копии, им надо заразить компьютеры и в то же время повредить их. Вот почему они называются вирусами.

Первые вирусы были довольно разнообразными. Некоторые были ужасными, так как могли уничтожить всю информацию на компьютере, но не все они были такими.

Например, один вирус, который появился в начале 1999 года, всего лишь показывал фейерверки на экране компьютера, который он заразил. Вот почему его назвали ‘Happy99’.

Несколько лет назад компьютеры были не такими как сейчас. На них не было Windows или Linux, и даже экраны были не цветными! Они были гораздо более простыми машинами чем те, которыми мы пользуемся сегодня, и то же самое относилось к их программам. Интернета не существовало, электронной почты – тоже. Компьютерные вирусы были также очень простыми, так как им совсем не нужно было быть сложными для того, чтобы работать.

Хотя вирусы всегда обладают вредными эффектами, некоторые из них заставляют улыбнуться. Например, есть вирус, который показывает машину скорой помощи, которая ездит взад-вперед по экрану. Другой ‘ложный’ вирус – это просто текст в электронном письме, в котором говорится, что это несовершенный вирус, который не способен сам причинить вред, поэтому тебя просят удалить несколько файлов, разбить детали компьютера или даже поджечь его!

Вопросы и задания.

1. Сколько названий компьютерных вирусов вы знаете? А биологических вирусов?
2. Обсудите: забавны ли компьютерные вирусы?

Что следует знать

1. Это не магия, это...

Компьютерные вирусы не создаются какой-нибудь магией. Совсем как Windows или игры, в которые ты играешь на своем компьютере, вирусы создаются людьми. Чтобы сделать это, они используют странные наборы знаков и слов, которые называются ‘язык программирования’, так что такой язык используется как для игры The Sims, так и для вредоносных вирусов.

Основы безопасности жизнедеятельности в сети Интернет

2. Королева программ

Компьютерам нужен 'мозг', чтобы работать. Без него они были бы не больше, чем просто набор электронных деталей, и они не знали бы, что им надо делать! В компьютерах этот 'мозг' называется 'операционная система'. Есть разные виды таких систем, но самая распространенная называется Windows. На всей Земле миллионы компьютеров, на которых установлена Windows, вот почему она известна как 'Королева Программ'. Но также по этой причине большинство вирусов создаются для работы под Windows, так как именно в таком случае они смогут заразить миллионы компьютеров.

3. Сети

Иногда мы говорим, что вирус заразил 'сеть'. Сеть – это несколько компьютеров, соединенных друг с другом, чтобы люди, работающие за этими компьютерами, могли общаться друг с другом, пользоваться одной программой или другим оборудованием, таким как принтеры. Есть вирусы, разработанные для того, чтобы наносить вред сетям: так что если один компьютер заражается, то заразятся все остальные в сети.

4. Всемирная сеть Интернет

Теперь ты знаешь, что такое сеть. Ну а теперь давай попытаемся представить много сетей по всему миру, соединенных друг с другом. Это и называется Интернетом. Вот почему Интернет еще известен как 'Всемирная сеть'. Благодаря Интернету мы можем пользоваться программами на компьютерах, которые на самом деле находятся на другой стороне земного шара.

Контрольные вопросы.

1. Обсуди со своим учителем и одноклассниками: как Интернет влияет на нашу повседневную жизнь?

Урок 2. ОРУЖИЕ ПРОТИВ ВИРУСОВ

1. Лучше защититься, чем потом лечиться.

Вы уже знаете, что такое вирусы, как они работают и что они могут делать, а чего не могут. Но также следует помнить, что заражения вирусом можно избежать, если принять правильные меры предосторожности. Также как есть люди, создающие вирусы; есть другие люди, посвятившие себя борьбе с ними, которые делают все, чтобы создатели вирусов не добились своей цели. Вот почему существуют программы, называемые антивирусами, которые обнаруживают и уничтожают вирусы прежде, чем они смогут причинить какой-либо вред. Например, если червь попытается проникнуть на твой компьютер, спрятавшись в электронном письме, антивирус обнаружит его и сразу же уничтожит, так что ты сможешь быть уверен, что письма, которые к тебе приходят, не заражены.

2. Всегда обновленный.

Теперь вы знаете, как защититься от вирусов, но будьте внимательны! Только то, что у вас на компьютере установлен антивирус, не значит, что он остановит их всех. Чтобы сделать это, его надо обновлять каждый день. Почему? Это очень просто. Многие люди заняты постоянным созданием вирусов, и каждый день появляются новые вирусы. Антивирус следует постоянно обновлять для того, чтобы он узнавал этих новых врагов.

В антивирусных компаниях работают люди, изучающие вирусы и создающие лекарства против каждого нового вируса. После того как лекарство выпущено, его нужно встроить в программу-антивирус в компьютере для того, чтобы антивирус смог находить самые новые вирусы. Вот почему антивирус должен быть всегда обновлен.

3. Новые антивирусные решения.

Некоторые вирусы так быстры, что у пользователей совсем не остается времени, чтобы защититься перед тем, как вирусы заражат миллионы компьютеров. Чтобы блокировать и уничтожить вирус, антивирусные решения должны иметь информацию о нем. Это значит, что лекарства, разработанные антивирусными компаниями, должны быть установлены на компьютер. Если это не делать каждый день, любой новый вирус может стать причиной катастрофы. Те, кто делает такие быстрые вирусы, пытаются воспользоваться временем, которое проходит между обновлениями антивируса на твоём компьютере. Поэтому некоторые компании разработали новые разумные технологии, которые могут узнавать вирусы по тому, как они ведут себя. Это значит, что эти технологии не нужно обновлять, чтобы предотвратить нападение даже самого нового вируса. Если твой антивирус обладает такой технологией, твой компьютер будет гораздо сильнее защищен.

4. Если не знаешь – спрашивай!

В любом случае, нужно быть внимательным. Например, представьте, что по какой-то причине ваш антивирус не обновлен, или что вы – первый человек, получивший новый вирус. Если вы видите что-либо необычное на своем компьютере или получаете сообщение от кого-то, кого не знаете (или даже если знаете) и оно кажется странным... ничего не делайте. Найдите кого-нибудь, кто поможет вам проверить компьютер. Так вы избежите неприятных сюрпризов.

Контрольные вопросы.

Обсудите: правда или неправда, что:

1. Установить на компьютер антивирус достаточно, чтобы защитить тебя от вирусов.
2. Новые вирусы появляются каждый день.
3. Когда ты получаешь странное электронное письмо, ты должен открыть его и посмотреть, что внутри.

Урок 3. МОШЕННИЧЕСТВО В ИНТЕРНЕТЕ

Мошенники действуют почти в каждой сфере человеческой деятельности – естественно, не могли они обойти своим вниманием и Интернет. Одним из самых успешных инструментов в руках преступников является электронная почта.

Предложение прибыльной работы на дому.

Различная работа от набора текстов на дому, до сбора шариковых ручек. Но сначала вы должны заплатить первоначальный взнос, чтобы подтвердить серьезность своих намерений. Сами понимаете, что никакой работы вы не получите.

Помните: бесплатный сыр бывает только в мышеловке.

Сидя у монитора, вы размышляете: «Ну что такое 50 рублей – один раз выпить по бутылочке кока-колы – что я теряю? Да ничего, в общем-то». И любым доступным для вас способом, через Сбербанк, почту или с электронного кошелька отправляете им 50 рублей. Проходит день-другой – вы с нетерпением проверяете свой электронный ящик. А ответа нет. Отправляете письмо с запросом: «Эй, люди, я отправил вам деньги, когда же я начну работать?»

А почтовый робот отвечает: такого адреса не существует. «Ну и ладно, – подумаете вы, – 50 рублей не убыток». И махнете на все это рукой. Вы махнули, другой махнул, и так набралось 10 000 обманутых пользователей Интернета. Немного математики: $10\ 000 \times 50 = 500\ 000$ рублей. Вот так мы мошенников и кормим. Поэтому вывод: если у вас в сети Интернет, будут спрашивать предварительно деньги, крепко задумайтесь, прежде чем отдавать!

«Составляем гороскоп»

Объявлений, предлагающих заказать персональный гороскоп, во «Всемирной паутине» очень много. Авторы обещают выслать его быстро и бесплатно. Вам предлагается заполнить стандартную анкету (имя, фамилия, дата рождения) и, конечно, оставить свой электронный адрес. Любитель астрологии указывает все эти данные, но вместо гороскопа в его ящик попадает письмо с еще одним условием: чтобы получить заказ, надо отправить по указанному номеру SMS-сообщение с набором тех или иных цифр. Если клиент на это соглашается, со счета его мобильного телефона улетит несколько долларов. В лучшем случае ему действительно пришлют гороскоп. Причем сразу же, что уже вызывает сомнения в его уникальности. В худшем – ничего не пришлют.

Для аферистов, у которых не хватает умения «совершенствовать» банкоматы, придуман телефон и всевозможные приятные мелочи для него. Самый известный способ мошенничества – интернет-реклама всевозможных мелодий и игр для мобильников. Оплачиваете из интернет-кошелька заказанный «контент» и ждете, когда вам пришлют последнюю версию национального гимна Восточного Тимора. Ждать можно очень долго и ничего не получить. Конечно, все это не относится к известным фирмам, так называемым «контент-провайдерам».

Еще один вариант мошенничества.

По телефону. Вам приходит SMS: «Привет, как дела?»

Вопрос классу:

Что вы сделаете в данной ситуации?

Если вы начинаете общение с данным отправителем SMS-ки, потом может выясниться, что вы отправляли сообщения по ценам раза в 3 превосходящим обычные.

Основы безопасности жизнедеятельности в сети Интернет

НИКОГДА не делайте необдуманных поступков, влекущих за собой трату денег.

«Выкупите свой номер ICQ!»

В один прекрасный день Вы включаете ICQ, и программа сообщает, что Ваш номер используется на другом компьютере. А через какое-то время выясняется, что с вашего номера были отправлены сообщения Вашим друзьям из списка контактов, а сообщения могут быть и с просьбой пополнить счет телефона, и просто со ссылкой, содержащей вирус. Многие владельцы хотят выкупить свой номер ICQ за определенные деньги, но во избежание таких трат, целесообразно хранить список контактов отдельно, и в такой ситуации просто зарегистрировать новый номер ICQ с ХОРОШИМ паролем.

Вопрос классу: что такое ХОРОШИЙ пароль?

Урок 4. ДРУГИЕ ОПАСНОСТИ ИНТЕРНЕТА

Не все в Интернете хорошо.

Одна из прелестей Интернета – это то, что там можно развлекаться. Можно переписываться с друзьями, играть с людьми даже по другую сторону Земли, и чатиться с множеством людей одновременно. Но нельзя забывать, что людей, с которыми говоришь, тебе не видно, и иногда другой человек может хотеть большего, чем просто немного початиться. Есть много воров, мошенников и прочих преступников, которые пользуются чатами и притворяются такими, как вы. Они могут постараться заставить вас выдать личные данные о себе, например: где вы живете, ваш номер телефона или адрес школы. **НИКОГДА** не давайте никому информацию о себе, кроме своего имени, даже не говорите фамилию. И если кто-нибудь в чате скажет или спросит о вещах, которые заставят вас почувствовать себя неуютно или не понравятся, **СРАЗУ ЖЕ** скажите об этом кому-нибудь, или, даже лучше, – просто закончите разговор.

Никому и ни при каких условиях не следует сообщать информацию личного характера. Информация личного характера включает в себя следующее: имя и фамилию, домашний адрес, номер телефона, пароли, имена и фамилии членов семьи, место работы, номера кредиток и счетов.

Никогда не ходи на встречи с незнакомцами.

Несомненно, вы завели много друзей в Интернете, особенно в чатах. В этом нет ничего плохого, но вы должны быть осторожны. Есть люди, которые заинтересованы в детях и подростках, таких как вы, но совсем не так, как ваши родители. Мы говорим о взрослых, которые используют чаты и притворяются вашими ровесниками, и, возможно, с теми же интересами что и вы, для того, чтобы назначить встречу с вами или сделать вам непристойные предложения.

Некоторые из них попытаются заставить вас дать им информацию о себе, чтобы найти вас. Поэтому никогда не давайте информацию о себе никому в Интернете, даже если вы общались с этим человеком в чате. И, конечно, никогда не соглашайтесь на встречи с кем-нибудь, кого вы встретите в чате. Вам всегда стоит сказать своим родителям или учителю, чтобы они смогли узнать, кто этот человек и какие у него намерения.

Не стоит всегда переводить Интернет-знакомства из виртуального мира в мир реальный, так как, знакомясь в Интернете, люди часто преподносят себя не такими, какие они на самом деле.

Не стесняйся говорить, что кто-то беспокоит тебя. Ты всего лишь делаешь правильную вещь.

Никогда не принимай подарков от незнакомцев.

Несомненно, вы используете или по крайней мере знаете о программах, которые позволяют чатиться, и называются «клиенты обмена мгновенными сообщениями». Это программы, такие как ICQ (“аська”), MSN Messenger и т.д. Эти чаты отличаются тем, что они приватные и обычно общение происходит только между двумя людьми. Они также позволяют вам вместе с сообщениями слать своим друзьям файлы.

Иногда эти системы используют люди с плохими намерениями, чтобы слать файлы с вирусами или другими вредоносными программами, которые установятся на твой компьютер, если вы откроете их. Поэтому вам всегда стоит быть осторожными и не принимать никакой файл от людей, которых вы не очень хорошо знаете, и которые могут обмануть вас.

Основы безопасности жизнедеятельности в сети Интернет

Задания и вопросы:

Обсудите: что надо делать, если кто-то надоедает вам или если вы раскрыли ему информацию, которую не стоило раскрывать в чате?

Осторожней с тем, что ты видишь в Интернете!

Несомненно, вы знаете, что в Интернете вы можете найти все виды информации, но вы, вероятно, также знаете, что там есть много вещей, которые вам не стоит видеть. Существуют веб-страницы с очень неприятными картинками и текстом даже для взрослых, и вы ничего не потеряете, не увидев их.

Также страницы с взрослыми картинками могут открываться сами собой, а иногда страницы, которые ты не собирался смотреть могут появляться, просто, если ты пытаешься, например, сходить на сайт своей любимой группы. В таком случае, возможно, на твоём компьютере есть троянец, или это рекламная программа показывает рекламу. Как обычно, лучше всего сказать родителям или учителям, что случилось... и не беспокойся, они тебе поверят!

Просмотр и обсуждение видеоролика «Где Макс?»

Урок 5. ОБОБЩАЮЩЕЕ ЗАНЯТИЕ

Использование Интернета является безопасным, если выполняются три основных правила:

1. Защитите свой компьютер

- Регулярно обновляйте операционную систему.
- Используйте антивирусную программу.
- Применяйте брандмауэр.
- Создавайте резервные копии важных файлов.
- Будьте осторожны при загрузке содержимого.

2. Защитите себя в Интернете

- С осторожностью разглашайте личную информацию.
- Думайте о том, с кем разговариваете.
- Помните, что в Интернете не вся информация надежна, и не все пользователи откровенны.
- Применяйте надежные пароли (обсуждение – что такое «надежный пароль»)

3. Соблюдайте правила

- Закону необходимо подчиняться даже в Интернете.
- При работе в Интернете не забывайте заботиться об остальных так же, как о себе.
- применяйте надежные пароли, чтобы защитить свою электронную почту, ICQ и т.д. (вопрос классу: что такое надежный пароль?)

Задание:

Разбить класс на мини-группы по 5-6 человек, смоделировать ситуации:

1. Мошенничество 1 (предложение услуги).
2. Мошенничество 2 (продажа воздуха).
3. Мошенничество 3 (получение личных данных).

Провести тест см. приложение №2 коллективное обсуждение ответов

Последний урок, после изучения всех тем.

Провести тест приложение №3, коллективное обсуждение

ГЛОССАРИЙ

ЧАТ: Текстовое общение в режиме реального времени через Интернет.

ДОЗВОНЩИК: Программа, которая часто используется для вредных перенаправлений Интернет-подключений. В таком случае она отключает правильное телефонное соединение с Интернетом и переподключается через очень дорогую телефонную линию. Очень часто пользователь узнает об этом, только когда ему приходит огромный счет за телефон.

БРАНДМАУЭР: Это барьер, способный защищать информацию в системе или сети при подключении к другой сети, например, к Интернету.

ФЛУД: Непрерывная отправка большого сообщения или текста на компьютер через системы сообщений для того, чтобы переполнить или 'зафлудить' систему, что приведет к ее сбою.

ХАКЕР: Человек, производящий нелегальный или неавторизованный доступ к компьютеру.

УТИЛИТА СКРЫТОГО УПРАВЛЕНИЯ: Программа, которую использует хакер для того, чтобы выполнять действия, причиняющие проблемы пользователю зараженного компьютера (она позволяет хакеру контролировать зараженный компьютер, красть конфиденциальную информацию, сканировать порты и т.д.).

РОЗЫГРЫШ: Это не вирус, а ложное сообщение о якобы появившемся вирусе.

IRC: Это текстовое общение через Интернет, в котором также можно передавать файлы.

ВРЕДОНОСНОЕ ПО: Все программы, документы и сообщения, которые могут оказывать негативное влияние на ИТ-системы пользователей.

НЮК: Сбой или потеря сетевого подключения, вызванные умышленно.

Компьютер, на котором проведена нюк-атака, также может быть заблокирован.

ЯЗЫК ПРОГРАММИРОВАНИЯ: Набор инструкций, команд и правил, который используется для создания программ.

КОММУНИКАЦИОННЫЙ ПОРТ: Точка, через которую компьютер передает информацию (входящую и исходящую) по ТСР/IP.

СЕТЬ: Группа компьютеров или других ИТ-устройств, подключенных вместе через кабель, телефонную линию, электромагнитные волны (спутник и т.д.) для коммуникации и совместного использования ресурсов. Интернет является огромной сетью, состоящей из подсетей с подключенными к ним миллионами компьютеров.

СЕРВЕР: ИТ-система (компьютер), которая предлагает определенные сервисы и ресурсы (коммуникация, приложения, файлы и т.д.) другим компьютерам (называемым клиентами), которые подключаются к нему по сети.

СПАМ: Незапрашиваемая электронная почта, обычно содержит рекламу. Такие сообщения, обычно рассылаемые массово, могут быть очень надоедливыми и тратить как время, так и ресурсы.

ШПИОНСКОЕ ПО: Программы, которые отсылают информацию с компьютера без ведома пользователя.

ТРОЯНЕЦ: Если выражаться точно, троянец не является вирусом, хотя их часто путают. На самом деле это программы, которые попадают в компьютер под видом безобидных программ, устанавливаются и выполняют действия, которые нарушают конфиденциальность пользователя. Название Троянец происходит из легенды о Троянском коне в греческой мифологии.

ВИРУС: Вирусы – это программы, которые могут проникать в компьютеры и ИТ-системы разными путями, и наносить воздействие, которое варьируется от лишь надоедливого до высоко разрушительного и наносящего непоправимый ущерб.

Компьютерный вирус – разновидность компьютерных программ, отличительной особенностью которой является **способность к размножению** (саморепликация). В дополнение к этому вирусы *могут* повредить или полностью уничтожить все файлы и данные, подконтрольные пользователю, от имени которого была запущена зараженная

Основы безопасности жизнедеятельности в сети Интернет

программа, а также повредить или даже уничтожить операционную систему со всеми файлами в целом.

УЯЗВИМОСТЬ: Недочеты или дырки в защите программы или ИТ-системы, которые часто используют вирусы как способ заражения.

ЧЕРВЬ: Он подобен вирусу, но отличается от него тем, что создает свои копии (или своей части).

ПРИЛОЖЕНИЕ №2(ДЛЯ УЧИТЕЛЯ)

1. Как могут распространяться компьютерные вирусы?

- Посредством электронной почты
- При просмотре веб-страниц
- Через клавиатуру
- Их могут распространять только преступники

Свыше 90% компьютерных вирусов распространяется посредством электронной почты

2. Зачем нужен брандмауэр?

- Он не дает незнакомцам проникать в компьютер и просматривать файлы и документы
- Он защищает компьютер от вирусов
- Он обеспечивает защиту секретных документов, хранящихся на компьютере
- Он защищает компьютер от пожара

Брандмауэр защищает компьютер от нежелательных посетителей. Он не дает незнакомцам проникать в компьютер и просматривать файлы и документы

3. Всегда ли можно быть уверенным в том, что электронное письмо было получено от указанного отправителя?

- Да
- Да, если Вы знаете отправителя
- Нет, поскольку данные отправителя можно легко подделать
- Только в Соединенном Королевстве

Данные отправителя можно легко подделать, поэтому нельзя быть уверенным в том, что электронное письмо пришло от указанного отправителя

4. на экране компьютера отображается непонятное сообщение, какое действие предпринять?

- Продолжить, будто ничего не произошло
- Нажать кнопку «ОК» или «Да»
- Обратиться за советом к учителю, родителю или опекуну.
- Больше никогда не пользоваться Интернетом

Когда вы сталкиваетесь с непонятной ситуацией, всегда следует обратиться за советом к учителю, родителю или опекуну

5. что нужно сделать при получении подозрительного сообщения электронной почты?

- Удалить его, не открывая.
- Открыть его и выяснить, содержится ли в нем какая-нибудь важная информация.
- Открыть вложение, если таковое имеется в сообщении
- Отправить его родителям

Подозрительные сообщения электронной почты необходимо сразу удалять, не открывая, поскольку в них могут содержаться компьютерные вирусы.

6. в ящик «входящей почты» пришло «письмо счастья». В письме говорится, чтобы вы его переслали пяти друзьям. Какое действие предпринять?

- Переслать ее пяти друзьям
- Переслать его не пяти, а десяти друзьям
- Не пересылать никакие «письма счастья»
- Ответить отправителю, что вы больше не хотите получать от него письма

Не следует пересылать «письма счастья», так как они занимают много места в ящике входящей почты и могут содержать вирусы.

7. В каких случаях можно, не опасаясь последствий, сообщать в Интернете свой номер телефона или домашний адрес?

- Во всех случаях
- Когда кто-то специально просит об этом
- Когда собеседник в чате просит об этом

Основы безопасности жизнедеятельности в сети Интернет

- Такую информацию следует с осторожностью сообщать людям, которым вы доверяете.

В Интернете полно мошенников, поэтому будьте осторожны при разглашении личной информации. Номер телефона следует давать только знакомым при личной встрече.

8. Вы случайно прочитали пароль, который ваш друг записал на листке бумаги. Как вы должны поступить?

- Запомнить его
- Постараться забыть пароль
- Сообщить другу, что вы прочитали пароль, и посоветовать ему/ей сменить этот пароль и никогда больше не записывать пароли.
- Сообщить пароль родителям

Если вы случайно прочитали пароль друга, следует попросить его/ее сменить этот пароль и посоветовать никогда больше не записывать пароли.

9. что такое сетевой этикет?

- Правила поведения за столом
- Правила дорожного движения
- Правила поведения в Интернете
- Закон, касающийся Интернета

Сетевой этикет-это набор правил поведения в Интернете. Если соблюдать сетевой этикет, Интернет станет более безопасным и увлекательным.

10. Что запрещено в Интернете?

- Запугивание других пользователей
- Поиск информации
- Игры
- Общение с друзьями

В Интернете можно искать информацию, играть в игры и общаться с друзьями, но никогда нельзя запугивать других пользователей.

ПРИЛОЖЕНИЕ №2 (ДЛЯ УЧАЩИХСЯ)

1. Как могут распространяться компьютерные вирусы?
 - Посредством электронной почты
 - При просмотре веб-страниц
 - Через клавиатуру
 - Их могут распространять только преступники
2. Зачем нужен брандмауэр?
 - Он не дает незнакомцам проникать в компьютер и просматривать файлы и документы
 - Он защищает компьютер от вирусов
 - Он обеспечивает защиту секретных документов, хранящихся на компьютере
 - Он защищает компьютер от пожара
3. Всегда ли можно быть уверенным в том, что электронное письмо было получено от указанного отправителя?
 - Да
 - Да, если Вы знаете отправителя
 - Нет, поскольку данные отправителя можно легко подделать
 - Только в Соединенном Королевстве
4. на экране компьютера отображается непонятное сообщение, какое действие предпринять?
 - Продолжить, будто ничего не произошло
 - Нажать кнопку «ОК» или «Да»
 - Обратиться за советом к учителю, родителю или опекуну.
 - Больше никогда не пользоваться Интернетом
5. что нужно сделать при получении подозрительного сообщения электронной почты?
 - Удалить его, не открывая.
 - Открыть его и выяснить, содержится ли в нем какая-нибудь важная информация.
 - Открыть вложение, если таковое имеется в сообщении
 - Отправить его родителям
6. в ящик «входящей почты» пришло «письмо счастья». В письме говорится, чтобы вы его переслали пяти друзьям. Какое действие предпринять?
 - Переслать ее пяти друзьям
 - Переслать его не пяти, а десяти друзьям
 - Не пересылать никакие «письма счастья»
 - Ответить отправителю, что вы больше не хотите получать от него письма
7. В каких случаях можно, не опасаясь последствий, сообщать в Интернете свой номер телефона или домашний адрес?
 - Во всех случаях
 - Когда кто-то специально просит об этом
 - Когда собеседник в чате просит об этом
 - Такую информацию следует с осторожностью сообщать людям, которым вы доверяете.
8. Вы случайно прочитали пароль, который ваш друг записал на листке бумаги. Как вы должны поступить?
 - Запомнить его
 - Постараться забыть пароль
 - Сообщить другу, что вы прочитали пароль, и посоветовать ему/ей сменить этот пароль и никогда больше не записывать пароли.
 - Сообщить пароль родителям
9. что такое сетевой этикет?
 - Правила поведения за столом
 - Правила дорожного движения

Основы безопасности жизнедеятельности в сети Интернет

- Правила поведения в Интернете
 - Закон, касающийся Интернета
10. Что запрещено в Интернете?
- Запугивание других пользователей
 - Поиск информации
 - Игры
 - Общение с друзьями

ПРИЛОЖЕНИЕ №3 (ДЛЯ УЧИТЕЛЯ)

1. Какая часть от общего объема компьютерных вирусов распространяется посредством электронной почты?

- Свыше 90%
- 80%
- 75%
- 100%

Свыше 90% компьютерных вирусов распространяется посредством электронной почты.

2. Что такое «Slammer»?

- Игра
- Обозреватель
- Вирус
- Марка зубной пасты

Slammer- это вирус, который начал распространяться в сообщениях электронной почты с рождественскими поздравлениями.

3. Какие меры следует принять при получении большого количества спама?

- Удалить весь спам и включить фильтр спама.
- Ответить на каждое сообщение и попросить отправителей больше не присылать их.
- Открыть сообщения и узнать, что в них содержится.
- Больше никогда не пользоваться электронной почтой.

Необходимо удалить весь спам и включить фильтр спама, чтобы блокировать такие сообщения.

4. Что следует делать с важными файлами?

- Хранить их на жестком диске компьютера.
- Отправить их другу по электронной почте
- Распечатать их на бумаге, а затем удалить.

Необходимо регулярно делать резервные копии важных файлов.

5. Какой способ обновления операционной системы является наиболее безопасным?

- Установка обновлений с компакт-диска или загрузка с веб-сайта поставщика Интернет-услуг.
- Установка обновлений через сообщения электронной почты.
- Установка обновлений через группы новостей.
- Загрузка обновлений из одноранговых сетей.

Безопаснее всего устанавливать обновления операционной системы с компакт –диска или загружать с веб-сайта поставщика Интернет-услуг.

6. Можно ли проникнуть в незащищенный компьютер другого пользователя с другого компьютера?

- Нет
- Только если пользователь откроет доступ
- Да
- Да, но при этом будет слышен стук

Незащищенный компьютер открыт для доступа, и кто-то может просмотреть все ваши файлы.

7. Какие меры необходимо принять, чтобы нежелательные посетители не могли проникнуть в мой компьютер через Интернет?

- Установить антивирусное программное обеспечение
- Закрывать обозреватель Интернета каждый раз после использования

Основы безопасности жизнедеятельности в сети Интернет

- Позвонить в компьютерную службу помощи
- Установить брандмауэр.

Брандмауэр необходим для защиты от взлома системы данных и сетевых атак. Антивирусные программы не обеспечивают защиты от несанкционированного доступа к компьютеру.

8. При общении в чатах необходимо:

- Использовать собственное имя, поскольку в Интернете запрещено выдавать себя за кого-то другого
- Выбрать уже использованный псевдоним.
- Придумать себе псевдоним.
- Выяснить, какие правила заведены в чате, и действовать согласно этим правилам.

Личную информацию необходимо хранить в тайне, поэтому для общения с другими пользователями следует придумать себе псевдоним.

9. Собеседник из чата предлагает встретиться. Как вы должны поступить?

- Сразу же согласиться
- Согласиться, но взять с собой друга
- Поговорить об этом с родителями, и если решите идти, то обязательно взять с собой взрослого и встречаться только в общественных местах.
- Спросить номер телефона своего друга по Интернету, чтобы устроить встречу в безопасном месте.

Всегда сначала советуйтесь с родителями, если собираетесь с кем-то встретиться. Если решите идти на встречу, то обязательно берите с собой взрослого и встречайтесь только в общественных местах.

10. Какую информацию не следует разглашать в чатах и дискуссионных группах?

- О своих хобби
- Домашний адрес
- Свой псевдоним
- О любимой музыкальной группе

В чатах и дискуссионных группах никому не сообщайте своего настоящего имени, номера телефона.

11. Какое из следующих утверждений верно?

- Вся информация в Интернете достоверна
- Нельзя доверять никакой информации, найденной в Интернете.
- Можно доверять информации на веб-сайтах известных организаций
- Не вся информация в Интернете достоверна

В Интернете содержится много полезной информации. Но так как каждый может публиковать практически все что угодно, не вся информация в Интернете достоверна. Не забывайте сверять найденную информацию с информацией на других веб-сайтах или из других источников (книги, люди).

12. при просмотре веб-сайта и общении через Интернет:

- Вы оставляете электронные следы («цифровые отпечатки»), по которым можно определить, какие страницы вы просматривали и какой IP -адрес компьютера вы использовали
- Вы оставляете электронные следы, которые можно удалить самому.
- Никто не может проследить, какие веб-страницы вы просматривали.
- Вы оставляете электронные следы, которые хранятся только на вашем компьютере.

При просмотре веб-страниц вы оставляете электронные следы, или «цифровые отпечатки», которые может просмотреть поставщик услуг каждого посещенного вами веб-сайта. Поставщик также может видеть время посещения веб-страницы, местонахождение и IP-адрес использованного компьютера.

Основы безопасности жизнедеятельности в сети Интернет

13. Можно ли удалить собственную фотографию с веб-страницы после того, как она была передана или опубликована на ней?

- После публикации фотографии в Интернете ее больше невозможно контролировать. Возможно, ее никогда не удастся удалить.
- Фотографию легко можно удалить, попросив об этом веб-мастера.
- Можно самому удалить фотографию с веб-сайта.
- Можно обратиться в милицию.

После публикации фотографии в Интернете ее больше невозможно контролировать. Возможно, ее никогда не удастся удалить из всех мест, в которые она была скопирована.

14. Какие действия необходимо предпринять, если возникла проблема и вы обратились за помощью в дискуссионный форум?

- Следует попросить помощи в первом попавшемся форуме, так как пользователи Интернета любят помогать друг другу.
- Сначала необходимо найти соответствующий форум (или форум с надлежащей темой) и попросить помощи там.
- Сначала следует найти соответствующий форум и проверить, не задавал ли кто-нибудь там такой же вопрос, на который уже был получен ответ. Если такой вопрос отсутствует, его нужно задать.

Сначала следует найти подходящий форум и проверить, не задавал ли кто-нибудь там такой же вопрос, на который уже был получен ответ. Если такой вопрос отсутствует, его нужно задать. Однако следует иметь в виду, что ответы могут быть неверными.

15. Что необходимо сделать при публикации изображений на собственном веб-сайте?

- На собственных веб-страницах можно свободно публиковать изображения, найденные на страницах других пользователей, потому что Интернет является бесплатным ресурсом.
- На собственных веб-страницах можно свободно публиковать изображения, найденные на страницах других пользователей, только при условии, что вы укажете источник изображения.
- На собственных веб-страницах можно свободно публиковать изображения, найденные на страницах других пользователей, только при условии, что вы будете оповещать об этом владельцев изображений.
- Перед использованием изображений необходимо спросить разрешение владельцев изображений.

Для публикации изображений на собственных веб-страницах необходимо иметь разрешение владельца авторских прав на эти изображения.

16. Что необходимо сделать при размещении на собственном веб-сайте ссылки на веб-страницу другого пользователя?

- Необходимо спросить его разрешения
- Вам решать, спрашивать его разрешения или нет
- С вашей стороны будет добросовестно спросить разрешения.
- Вы совершаете преступление

Размещение ссылок на веб-сайты без разрешения не запрещено законом, однако с вашей стороны будет добросовестно сначала спросить разрешения.

17. Что в Интернете запрещено законом?

- Копирование файлов для личного использования
- Поиск информации для школьного домашнего задания
- Заимствование идеи для использования в школьном домашнем задании
- Точное копирование информации для использования в школьном домашнем задании

Информацию, найденную в Интернете, можно копировать для личного использования. Однако копирование материала для своей домашней работы без указания источника является нарушением закона.

Основы безопасности жизнедеятельности в сети Интернет

18. Кто несет ответственность за материал, который публикуется в Интернете?

- Никто, любой пользователь может свободно публиковать в Интернете любую информацию
- Создатели веб-страниц.
- Родители создателей веб-страниц.
- Поставщик услуг, на чьем сервере хранятся веб-страницы.

Создатель веб-страниц всегда несет ответственность за содержимое этих страниц и за соответствие их существующему законодательству.

19. Вы хотите разместить сделанную вами фотографию друга на своей домашней веб - странице или отправить ее в фотогалерею в Интернете. Как вы должны поступить?

- Можно свободно разместить фотографию в Интернете или отправить ее в фотогалерею.
- Перед размещением фотографии необходимо спросить разрешения друга.
- Можно свободно разместить фотографию на своей домашней веб-странице, но ее нельзя отправлять на другие веб-сайты.
- Фотографию нельзя ни размещать, ни отправлять, даже если ваш друг дал разрешение.

Перед размещением фотографии необходимо спросить разрешения друга, однако следует иметь в виду, что после ее публикации в Интернете ее больше невозможно будет контролировать: она может быть изменена и в конечном итоге может оказаться где угодно.

20. выдавать себя за другого человека в Интернете:

- Противозаконно
- Разрешено только в особых случаях
- Забавно – можно над кем-нибудь весело подшутить.
- Увлечательно

Выдавать себя за другого человека в Интернете противозаконно. В Интернете запрещается использовать личную информацию других пользователей.

ПРИЛОЖЕНИЕ №3 (ДЛЯ УЧАЩИХСЯ)

1. Какая часть от общего объема компьютерных вирусов распространяется посредством электронной почты?
 - Свыше 90%
 - 80%
 - 75%
 - 100%
2. Что такое «Slammer»?
 - Игра
 - Обзоратель
 - Вирус
 - Марка зубной пасты
3. Какие меры следует принять при получении большого количества спама?
 - Удалить весь спам и включить фильтр спама.
 - Ответить на каждое сообщение и попросить отправителей больше не присылать их.
 - Открыть сообщения и узнать, что в них содержится.
 - Больше никогда не пользоваться электронной почтой.
4. Что следует делать с важными файлами?
 - Хранить их на жестком диске компьютера.
 - Отправить их другу по электронной почте
 - Распечатать их на бумаге, а затем удалить.
5. Какой способ обновления операционной системы является наиболее безопасным?
 - Установка обновлений с компакт-диска или загрузка с веб-сайта поставщика Интернет-услуг.
 - Установка обновлений через сообщения электронной почты.
 - Установка обновлений через группы новостей.
 - Загрузка обновлений из одноранговых сетей.
6. Можно ли проникнуть в незащищенный компьютер другого пользователя с другого компьютера?
 - Нет
 - Только если пользователь откроет доступ
 - Да
 - Да, но при этом будет слышен стук
7. Какие меры необходимо принять, чтобы нежелательные посетители не могли проникнуть в мой компьютер через Интернет?
 - Установить антивирусное программное обеспечение
 - Закрывать обзоратель Интернета каждый раз после использования
 - Позвонить в компьютерную службу помощи
 - Установить брандмауэр.
8. При общении в чатах необходимо:
 - Использовать собственное имя, поскольку в Интернете запрещено выдавать себя за кого-то другого
 - Выбрать уже использованный псевдоним.
 - Придумать себе псевдоним.
 - Выяснить, какие правила заведены в чате, и действовать согласно этим правилам.
9. Собеседник из чата предлагает встретиться. Как вы должны поступить?
 - Сразу же согласиться
 - Согласиться, но взять с собой друга

Основы безопасности жизнедеятельности в сети Интернет

- Поговорить об этом с родителями, и если решите идти, то обязательно взять с собой взрослого и встречаться только в общественных местах.
 - Спросить номер телефона своего друга по Интернету, чтобы устроить встречу в безопасном месте.
10. Какую информацию не следует разглашать в чатах и дискуссионных группах?
- О своих хобби
 - Домашний адрес
 - Свой псевдоним
 - О любимой музыкальной группе
11. Какое из следующих утверждений верно?
- Вся информация в Интернете достоверна
 - Нельзя доверять никакой информации, найденной в Интернете.
 - Можно доверять информации на веб-сайтах известных организаций
 - Не вся информация в Интернете достоверна
12. при просмотре веб-сайта и общении через Интернет:
- Вы оставляете электронные следы («цифровые отпечатки»), по которым можно определить, какие страницы вы просматривали и какой IP -адрес компьютера вы использовали
 - Вы оставляете электронные следы, которые можно удалить самому.
 - Никто не может проследить, какие веб-страницы вы просматривали.
 - Вы оставляете электронные следы, которые хранятся только на вашем компьютере.
13. Можно ли удалить собственную фотографию с веб-страницы после того, как она была передана или опубликована на ней?
- После публикации фотографии в Интернете ее больше невозможно контролировать. Возможно, ее никогда не удастся удалить.
 - Фотографию легко можно удалить, попросив об этом веб-мастера.
 - Можно самому удалить фотографию с веб-сайта.
 - Можно обратиться в милицию.
14. Какие действия необходимо предпринять, если возникла проблема и вы обратились за помощью в дискуссионный форум?
- Следует попросить помощи в первом попавшемся форуме, так как пользователи Интернета любят помогать друг другу.
 - Сначала необходимо найти соответствующий форум (или форум с надлежащей темой) и попросить помощи там.
 - Сначала следует найти соответствующий форум и проверить, не задавал ли кто-нибудь там такой же вопрос, на который уже был получен ответ. Если такой вопрос отсутствует, его нужно задать.
15. Что необходимо сделать при публикации изображений на собственном веб-сайте?
- На собственных веб-страницах можно свободно публиковать изображения, найденные на страницах других пользователей, потому что Интернет является бесплатным ресурсом.
 - На собственных веб-страницах можно свободно публиковать изображения, найденные на страницах других пользователей, только при условии, что вы укажете источник изображения.
 - На собственных веб-страницах можно свободно публиковать изображения, найденные на страницах других пользователей, только при условии, что вы будете оповещать об этом владельцев изображений.
 - Перед использованием изображений необходимо спросить разрешение владельцев изображений.

Основы безопасности жизнедеятельности в сети Интернет

16. Что необходимо сделать при размещении на собственном веб-сайте ссылки на веб-страницу другого пользователя?

- Необходимо спросить его разрешения
- Вам решать, спрашивать его разрешения или нет
- С вашей стороны будет добросовестно спросить разрешения.
- Вы совершаете преступление

17. Что в Интернете запрещено законом?

- Копирование файлов для личного использования
- Поиск информации для школьного домашнего задания
- Заимствование идеи для использования в школьном домашнем задании
- Точное копирование информации для использования в школьном домашнем задании

18. Кто несет ответственность за материал, который публикуется в Интернете?

- Никто, любой пользователь может свободно публиковать в Интернете любую информацию
- Создатели веб-страниц.
- Родители создателей веб-страниц.
- Поставщик услуг, на чьем сервере хранятся веб-страницы.

19. Вы хотите разместить сделанную вами фотографию друга на своей домашней веб-странице или отправить ее в фотогалерею в Интернете. Как вы должны поступить?

- Можно свободно разместить фотографию в Интернете или отправить ее в фотогалерею.
- Перед размещение фотографии необходимо спросить разрешения друга.
- Можно свободно разместить фотографию на своей домашней веб-странице, но ее нельзя отправлять на другие веб-сайты.
- Фотографию нельзя ни размещать, ни отправлять, даже если ваш друг дал разрешение.

20. выдавать себя за другого человека в Интернете:

- Противозаконно
- Разрешено только в особых случаях
- Забавно – можно над кем-нибудь весело подшутить.
- Увлечательно

Тема: Интернет этикет

Урок 1. ЭТИКЕТ В ЭЛЕКТРОННЫХ ПИСЬМАХ, чатах и форумах

Цель: сформировать навыки цивилизованного общения в Интернет-пространстве.

Основное содержание урока.

Интернет – это первая в истории цивилизации среда общения, порядок в которой поддерживается самими пользователями. Для этого ими выработаны определенные правила поведения в сети – виртуальный этикет, которые в значительной мере определяются практикой. В виртуальном мире правила вежливости несколько иные, чем в реальном мире.

Вопрос классу:

Какие правила этикета вы знаете? Какие из этих правил применимы к Интернету?

Этикет в письмах

<p>Отправка сообщений электронной почты</p>	<p>Отправка незатребованной почты, нарушающая правила сетевого этикета называется - ЭЛЕКТРОННЫМ СПАМОМ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • К незнакомым людям можно обращаться с просьбами о консультации, с вежливыми предложениями и пожеланиями, НЕ претендуя на ответ (как правило, если обращение вежливо и относится к сфере профессиональной деятельности, то вызывает отклик). Неполучение ответа расценивается как нежелание или невозможность установки контакта. • При обращении к незнакомым людям нельзя вызывать необходимость использования других средств связи (просьба перезвонить, отправить обычной почтой письмо и т.д.) • В тексте сообщения никогда не использовать заглавные буквы т.к. это рассматривается как КРИК . В лучшем случае его относят к неграмотности в вопросах сетевого этикета, в худшем- перестанут общаться с пользователем.
<p>Прием сообщений электронной почты.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Если обращение поступило от незнакомого человека , то отвечать стоит лишь если оно обосновано. Если же это не так, то лучше не отвечать. • Любой ответ : положительный или отрицательный это подтверждение для спаммера , что это действительно адрес почтового ящика и вызывает еще больший наплыв сообщений. • Не стоит также заполнять любые анкеты поступающие по электронной почте, даже если они сулят огромный выигрыш в лотерее.

Основы безопасности жизнедеятельности в сети Интернет

Отправка сообщений в телеконференции.		<p><i>К отправке сообщений в телеконференции следует подходить строже, чем к отправке эл. сообщений, т.к. за этим сообщением следят большие массы людей. Отправляя сообщение нужно не забывать, что содержание станет доступным всем, и нужно следить за стилем, языком общения.</i></p> <p><i>Работа в сети создает ощущение вседозволенности и вседоступности, работа кажется бесконтрольной. Из-за этого люди считают, что им все можно т.к. они анонимны. Это не так.</i></p> <p><i>Нарушителей норм в сети регистрируют специальные серверы.</i></p>
---------------------------------------	--	---

Больше всего правила виртуального этикета касаются электронной почты. Для этого необходимо:

- регулярно проверять содержимое своего почтового ящика;
- безотлагательно отвечать на каждое письмо, адресованное непосредственно вам, при этом обязательно соблюдать лаконичность: иногда вполне достаточно нескольких слов. Отсутствие ответа равносильно тому, как если бы вы проигнорировали приветствие, отказались бы пожать протянутую руку или повернулись бы спиной к своему собеседнику;
- в электронном послании всегда надо указывать его основную тему. Это правило появилось не сразу, оно выработалось постепенно, явившись результатом определенных практических требований. Необходимо учесть: письма, не снабженные четко сформулированной темой, могут быть проигнорированы;
- высылая письмо незнакомому адресату, пользуйтесь обычным текстовым кодом, иначе не исключено, что он просто не сможет его получить, и услуги связи будут стоить дешевле;
- в конце каждого электронного послания обязательно следует указать свое имя, фамилию, должность и место учебы (работы), ваш номер электронной почты, эти сведения не должны превышать четырех строк;
- не перегружайте электронное послание дополнительными материалами (фотографиями, рисунками и т.д.);
- правильно выбирайте формат текста (текстовый формат займет в сто раз меньше места, чем документ любого приложения);
- большой объем дополнений высылайте только с согласия или по просьбе адресата. Уточните, имеет ли его почтовый ящик ограничения на принимаемую информацию;
- послания с приложенными исполнимыми файлами (exe, com), а также документы Microsoft Office могут нести компьютерные вирусы, как правило, уничтожающие содержимое компьютера адресата;
- для быстрого ответа на электронное послание достаточно воспользоваться кнопкой "Ответ", чтобы получить готовое к отправлению письмо;
- отвечая на письмо, не следует повторять всю корреспонденцию целиком, достаточно воспроизвести только те ее фрагменты, на которые вы хотите сослаться, (такое цитирование вовсе не обязательно, но является определенным жестом вежливости по отношению к вашему виртуальному корреспонденту, который мог и забыть суть своего послания или отдельных аргументов в дискуссии);
- каждое электронное послание одного корреспондента другому является частным, поэтому каждым пользователем должно соблюдаться правило на тайну переписки, (т.е. прежде чем передать его содержание другим лицам, необходимо получить разрешение автора);
- на корреспонденцию, не адресованную лично вам и отправленную не от автора послания, отвечать не следует, чаще всего вам навязывается ненужная коммерческая информация.

Основы безопасности жизнедеятельности в сети Интернет

Итак, в Интернете постарайтесь по возможности не отнимать время у других и не позволяйте никому отнимать его у вас, и тогда общение в виртуальном мире будет плодотворным и радостным.

В чате, форуме, гостевой книге общается большое количество разных людей, с разными мнениями и интересами. Следует быть тактичным и корректным в своих высказываниях. Не нападайте на человека только из-за того, что его мнение не совпало с вашим.

Выбирайте себе псевдоним или ник (от англ. Nickname – прозвище, кличка), не оскорбляющий других участников чата. Избегайте нейтральных имен, не дающих возможности представить кто вы: женщина или мужчина.

1. Обращаясь к кому-либо, пишите его ник в начале вашей фразы.
2. Не используйте свою анонимность для оскорбления других участников общения.
3. Если вас оскорбили или умышленно или неумышленно обидели – не поддавайтесь на провокацию. Как говорят в Сети, не разводите флейм (англ. Flame – пламя, пожар) или прекратите его первым. Другим участникам чата совсем не интересно читать словесные препирательства, ругательства и оскорбления.
4. Не повторяйте многократно одну и ту же фразу, не забивайте «эфир».
5. Имейте в виду, что **НАБИРАТЬ СЛОВА БОЛЬШИМИ БУКВАМИ** – это выражение крайней степени взволнованности. Если у вас просто залипла кнопка Caps Lock или вы думаете, что ваши слова будут заметнее – вы рискуете сильно удивить своих собеседников, они могут решить, что с вами плохо, и вы бьетесь в истерику.
6. Используйте смайлики, но не злоупотребляйте ими. Не факт, что экзотический смайлик знаком участникам общения ;-)
7. Уходя из чата, не забудьте попрощаться с вашими собеседниками и, возможно, договориться о времени следующей совместной беседы.
8. Не прибегайте к резким и нецензурным выражениям; старайтесь не допускать грамматических ошибок.
9. Не грубить. Это, очевидное на первый взгляд, правило нарушается очень часто, – в пылу спора бывает трудно сдержаться, и в результате обсуждение интересной темы легко может превратиться в диалог по типу «Ты сам козел».
10. Не отвлекаться от заданной темы. В модерлируемых телеконференциях за сообщение не по теме нарушителя отключают: недопустимо попусту тратить чужое время.
11. Если письмо адресовано лично Вам, неэтично направлять ответ в общий список рассылки без разрешения своего корреспондента.
12. При ответе не стоит цитировать все письмо: нужно выбрать только те фразы, на которые Вы отвечаете. Дурной стиль ответа на письмо состоит в том, что читающий вынужден сначала долго листать цитируемое письмо (а иногда и несколько писем, ответ одно на другое), и лишь в самом конце находится короткая фраза, составляющая содержание письма. Такую ошибку нередко совершают и учителя.
13. Следить за своим языком. Подростки, а часто и взрослые молодые люди, почему-то считают, что компьютерное письмо нужно писать исключительно на компьютерном жаргоне, иногда это переходит всякие разумные границы.
14. Следить за правописанием и знаками препинания: с появлением компьютеров правила русского языка никто не отменял, и читать неграмотный текст с экрана так же неприятно, как и на бумаге.

Этикет в ICQ

Самое плохое, что можно придумать, – это отправить всем друзьям сообщения, в которых просят обязательно разослать их как можно большему числу людей. Всяческие

Основы безопасности жизнедеятельности в сети Интернет

«письма счастья», все эти «пропал котенок в деревне Капканово», «новый вирус поражает выключенные компьютеры», «девочке 27 лет срочно требуется для переливания мозг» и тому подобные рассылки, передающиеся через пятые руки, – либо происки шутников, либо авантюристов, либо крики безумного отчаяния, которые ни к чему толковому в ICQ никогда не приводили. Котенок в Капканово не найдется. От вирусов защитят лишь регулярные обновления антивирусной базы. У поверивших мозг для переливания не отыщется. Зато кучу знакомых отвлечете от важных дел.

Не отвлекайте людей бессодержательными сообщениями: «Привет!», «Как дела?», «Что нового?», «Чем занимаешься?», «Что молчишь?», «Как дела, говорю!», «Эй!!! Ты там жив?!» – все это требует ответа, а человеку, возможно, через час сдавать реферат, а у него на плите закипел чайник, и т.д. и т.п. Если хотите начать беседу, просто спросите: “Ты занят?”

Каждый понимает, что оскорбления и плохие слова – вещь неприемлемая в любом обществе, даже в Интернете. Но встречаются собеседники, которые такую немудреную истину не понимают.

Как нормальному человеку следует себя вести при встрече с агрессивно настроенным собеседником – в чате, в дневнике, в ICQ, при получении глупого письма?

Самый лучший способ борьбы – просто не обращать на таких людей никакого внимания. Агрессивно настроенным личностям необходимо внимание нормальных людей – так они чувствуют себя хотя чуть-чуть менее глупыми. И если хоть раз обратить на хама внимание – он уже никогда от вас не отстанет. Игнорируйте их.

Предлагает здоровый тест для тех, кто намеревается отправить электронную почту кому-либо. Запросите себя: «А сказал(-а) бы я то же самое ему/ей лично?» Если Вы сомневаетесь, еще раз проконтролируйте Ваш текст. Повторяйте до тех пор, пока не сможете твердо сказать так: «Да». Конечно, случаются случаи, когда Вы, безусловно уверены, точно надо сказать народу грубость.

За время существования Интернета сформировался целый кодекс поведения в Сети, для его обозначения иногда используют специальный термин: «нетикет» – соединение слов «net» (сеть) и этикет. Соблюдение этих правил особенно важно в форумах, списках рассылки и групповых чатах, то есть при электронном общении группы людей. Постараемся сформулировать основные принципы, которых нужно придерживаться.

- Не грубить. Это, очевидное на первый взгляд, правило нарушается очень часто, – в пылу спора бывает трудно сдержаться, и в результате обсуждение интересной темы легко может превратиться в диалог по типу «Ты сам козел».
- Не отвлекаться от заданной темы. В модерлируемых телеконференциях за сообщение не по теме нарушителя отключают: недопустимо попусту тратить чужое время.
- Если письмо адресовано лично Вам, неэтично направлять ответ в общий список рассылки без разрешения своего корреспондента.
- При ответе не стоит цитировать все письмо: нужно выбрать только те фразы, на которые Вы отвечаете. Дурной стиль ответа на письмо состоит в том, что читающий вынужден сначала долго листать цитируемое письмо (а иногда и несколько писем, ответ одно на другое), и лишь в самом конце находится короткая фраза, составляющая содержание письма. Такую ошибку нередко совершают и учителя.
- Следить за своим языком. Подростки, а часто и взрослые молодые люди почему-то считают, что компьютерное письмо нужно писать исключительно на компьютерном жаргоне, иногда это переходит всякие разумные границы.
- Следить за правописанием и знаками препинания: с появлением компьютеров правила русского языка никто не отменял, и читать неграмотный текст с экрана так же неприятно, как и на бумаге.

Основы безопасности жизнедеятельности в сети Интернет

Любое сообщение, высланное Вами, может быть оставлено и перекинуто кому-то еще. И у Вас нет никакой возможности воздействовать на процесс. Держитесь тех же стандартов поведения, точно и в реальной жизни. В действительной жизни большинство из нас подчиняется законам, иногда из-за ограничений, порой из-за боязни быть пойманным. В виртуальном пространстве шансы быть пойманным пока относительно невелики, но нельзя на это надеяться.

Появляются новые формы выражения эмоций: использование заглавных букв для обозначения крика, «смайлики»,

Благодаря анонимности, доступности и ощущению безопасности человек может формировать доверительные отношения даже с малознакомыми людьми, не опасаясь негативных последствий, ведь в случае неудачи всегда есть возможность просто отключиться от Интернета или уйти на другой ресурс. В виртуальной реальности не имеют значения такие способы определения социального статуса как внешний вид, возраст, пол.

Обобщающий тест по теме интернет -этикет

- 1. У вас есть электронный почтовый ящик, как часто надо проверять приходящую на него почту?**
 - a) регулярно проверять содержимое своего почтового ящика;
 - b) изредка, все равно ничего стоящего там нет;
 - c) создать почтовый ящик, адрес раздать всем друзьям и забыть о его существовании.
- 2. Вы получили электронное письмо, что с ним надлежит сделать?**
 - a) Прочитать и забыть;
 - b) Незамедлительно ответить;
 - c) Просто удалить из ящика, не открывая.
- 3. Отвечая на полученное письмо, следует**
 - a) повторить его полностью, а потом уже написать ответ;
 - b) достаточно воспроизвести только те ее фрагменты, на которые вы хотите сослаться, чтобы просто быть вежливым;
- 4. Высылая файлы большого объема, следует**
 - a) уточнить, имеет ли почтовый ящик ограничения на принимаемую информацию;
 - b) сразу же без предупреждения отправить файл большого объема, он такой интересный, зачем кого-то предупреждать?
- 5. Общаясь в чате, вы**
 - a) тактичны и корректны в своих высказываниях;
 - b) грубите и оскорбляете своих собеседников (они же меня не видят, что хочу, то и делаю);
 - c) разводите флейм
- 6. Сообщение в чате адресовано лично Вам, Вы**
 - a) Отвечаете на него в общий список рассылки;
 - b) Отвечаете лично адресату послания
- 7. Общаясь в чате**
 - a) вы пишете сообщения большими буквами, чтобы вас заметили;
 - b) пишете сообщения нормальным размером, чтобы не отвлекать на себя внимание других
- 8. Компьютерное письмо или сообщение**
 - a) нужно писать исключительно на компьютерном жаргоне;
 - b) нужно не переходить разумные границы в компьютерном сленге, писать понятным языком
- 9. Желая начать беседу в программах мгновенных сообщений (ICQ) вы**
 - a) Для начала просто спросите: “Ты занят?”
 - b) Начнете бесконечно добиваться ответа от собеседника фразами: “Привет!”, “Как дела?”, “Что нового?”, “Чем занимаешься?”, “Что молчишь?”, “Как дела, говорю!”, “Эй!!! Ты там жив?!” , раз он в сети, должен отвечать на сообщения
- 10. Вам пришло сообщение, в котором в котором просят обязательно это сделать, вы**
 - a) разошлете всем друзьям, раз просят, значит надо так сделать;
 - b) забудете про это сообщение, никому ничего посылать не будете, зачем людей отрывать от дел

Тема: Толерантность в Интернет-пространстве

Цель: формирование установок толерантного сознания и профилактика экстремизма.

Урок 1. ВСЕ ЛЮДИ РАЗНЫЕ – что такое толерантность

В течение жизни человек общается с различными людьми.

Вопросы и задания:

Разбить класс на группы по 5-6 человек, обсуждение вопроса: чем отличаются люди друг от друга, по каким категориям их можно разделить.

Деление людей по половому признаку, внешнему виду (цвет глаз, цвет волос, кожи), различным характерам, темпераментам, интересам, верованиям, национальностям и т.д.

Что бы было, если бы все были одинаковые?

Быть толерантным означает допускать, что есть люди, отличные от нас по многим факторам, что у других есть собственное мнение, ценности, идеалы, что другие способны на иные эмоциональные способы реагирования, то есть признание самого факта многообразия. Основой толерантности является признание права на отличие. Она проявляется в принятии другого человека таким, каков он есть, уважении другой точки зрения.

В переводе с латыни толерантность означает «терпение».

Вообще-то «толерантность» имеет прекрасный синоним – русское слово «взаимоуважение».

«Толерантность – это то, что делает возможным достижение мира и ведет от культуры войны к культуре мира», – так говорится в Декларации принципов толерантности, принятой генеральной Конференцией ЮНЕСКО в 1995 году.

Толерантность – это миролюбие, терпимость к этническим, религиозным, политическим, конфессиональным, межличностным разногласиям, признание возможности равноправного существования «другого», это умение жить, не мешая другим, способность иметь права и свободы, не нарушая права и свободы других.

Нетерпимость является причиной большинства войн, религиозных преследований и идеологических противостояний.

Толерантность, которая часто трактуется как терпимость, означает, что люди готовы терпеть и терпят человека или социальную группу, отличие которых от окружающего большинства вызывает у них раздражение.

Это умение активно принимать мир таким, каков он есть, во всем его многообразии, не пытаясь ни пассивно подстроиться под него, ни переделать его «на свой лад».

Вопросы и задания:

Коллективное обсуждение, что значит толерантность, взаимоуважение?

Учитель записывает ответы класса на доске.

Толерантность– это:

сотрудничество, дух партнерства;

отказ от доминирования, причинения вреда кому-либо;

терпимость к чужим мнениям;

признание своего равенства с другими.

[высмеивание за внешний вид, сексуальные меньшинства, расистская тематика]

Вопросы и задания: тест приложение №1

Урок 2. ЧТО ТАКОЕ БЫТЬ ТОЛЕРАНТНЫМ в Интернете.

В Интернете можно встретить сайты с различным содержанием: познавательные, развлекательные, призывающие к добру, высмеивающие человеческие пороки, агрессивные, неприятные по содержанию.

Вопросы и задания:

Разбить класс на группы по 5-6 человек, обсуждение вопроса, что значит «быть толерантным»

расположенность к другим людям.

снисходительность

терпение

чувство юмора

чуткость

доверие

альтруизм

терпимость к различиям (национальным, религиозным и т.д.)

умение владеть собой

доброжелательность

умение не осуждать других

гуманизм

умение слушать собеседника

любопытность

способность к сопереживанию

равноправие, признание равенства других

сотрудничество

способность поставить себя на место другого

Теперь разберемся, чем толерантная личность отличается от интолерантной. Этих отличий довольно много.

Деление людей на толерантных и интолерантных весьма условно. Каждый человек в своей жизни совершает как толерантные, так и интолерантные поступки. Однако склонность вести себя так или иначе может стать устойчивой личностной чертой. Каковы же основные черты толерантной личности?

1. Знание самого себя. Толерантные люди стараются разобраться в своих достоинствах и недостатках. Они относятся к себе критически и не стремятся во всех своих неприятностях и бедах обвинять окружающих. Интолерантные люди замечают у себя больше достоинств, чем недостатков. В своих проблемах они склонны обвинять окружающих. Психологи обнаружили, что у толерантной личности значительно больший разрыв между «Я-идеальным» (представление о том, каким бы я хотел стать) и «Я-реальным» (представление о том, какой я есть), чем у интолерантного человека, у которого оба «Я» практически совпадают. Толерантные люди, зная о своих достоинствах и недостатках, менее удовлетворены собой, но в связи с этим потенциал для саморазвития у них выше.

2. Защищенность. Интолерантному человеку трудно жить в согласии не только с окружающими, но и с самим собой. Он опасается своего социального окружения и даже самого себя: боится своих инстинктов, чувств, живет с ощущением постоянной угрозы для себя. Толерантный человек обычно чувствует себя в безопасности, поэтому не стремится защищаться

Основы безопасности жизнедеятельности в сети Интернет

от других людей. Отсутствие угрозы или убежденность в том, что с ней можно справиться, – важное условие формирования толерантной личности.

3. Ответственность. Интолерантный человек считает, что происходящие события от него не зависят. Он стремится снять с себя ответственность за то, что происходит с ним и вокруг него. Эта особенность приводит к формированию предрассудков в отношении других людей. Позиция такова – не я ненавижу и причиняю вред людям, это они ненавидят и причиняют вред мне. Толерантные люди не перекладывают ответственность на других, они всегда готовы отвечать за свои поступки.

4. Потребность в определении. Интолерантные личности делят мир на две части: черную и белую. Для них не существует полутонов. Есть только два сорта людей: плохие и хорошие. Они делают акцент на различиях между «своими» и «чужими». Им трудно относиться к событиям нейтрально. Они либо одобряют их, либо нет. Толерантный человек, напротив, видит мир во всем его многообразии, готов понять любую точку зрения.

5. Ориентация на себя – ориентация на других. Толерантные люди больше ориентированы на себя в работе, творческом процессе, теоретических размышлениях. В проблемных ситуациях они склонны винить себя, а не окружающих. Такие люди стремятся к личностной независимости больше, чем к принадлежности внешним институтам и авторитетам, так как им не нужно за кого-то прятаться.

6. Способность к эмпатии. Способность определяется как социальная чувствительность, умение формулировать верные суждения о других людях.

7. Чувство юмора. Чувство юмора и способность посмеяться над собой – важные черты толерантной личности. Такие люди умеют посмеяться над своими недостатками, и они не стремятся к превосходству над другими.

8. Авторитаризм. Для интолерантной личности чрезвычайно важна общественная иерархия. Интолерантную личность устраивает жизнь в авторитарном обществе с сильной властью. Такая личность убеждена, что жесткая дисциплина очень важна. Толерантный человек предпочитает жить в свободном, демократическом обществе.

Таким образом, есть два пути развития личности: интолерантный и толерантный. Первый путь характеризуется представлением о собственной исключительности, стремлением переносить ответственность на окружающих, ощущением нависшей угрозы, потребностью в строгом порядке и желанием сильной власти. Второй – путь свободного, хорошо знающего себя человека, с положительным отношением к окружающим и доброжелательным отношением к миру.

В целях мобилизации общественности, привлечения внимания к опасностям, кроющимся в нетерпимости, и укрепления приверженности и активизации действий в поддержку поощрения толерантности и воспитания в ее духе мы торжественно провозглашаем 16 ноября ежегодно отмечаемым Международным днем, посвященным толерантности.

Проявления нетерпимости:

1. Оскорбления, насмешки, выражение пренебрежения;
2. Игнорирование (отказ в беседе, в признании);
3. Негативные стереотипы, предубеждения, предрассудки (составление обобщенного мнения о человеке, принадлежащем к иной культуре, полу, расе, этнической группе, как правило, на основе отрицательных характеристик);

Основы безопасности жизнедеятельности в сети Интернет

4. Этноцентризм (понимание и оценка жизненных явлений сквозь призму ценностей и традиций собственной группы как эталонной и лучшей по сравнению с другими группами);
5. Поиск врага (перенос вины за несчастья, неблагополучие и социальные проблемы на ту или иную группу);
6. Преследования, запугивания, угрозы;
7. Дискриминация по признаку пола, сексуальной ориентации и других различий (лишение социальных благ, отрицание прав человека, изоляция в обществе);
8. Расизм (дискриминация представителей определенной расы на основе предпосылки, что одни расы превосходят другие);
9. Ксенофобия в форме этнофобий (антисемитизм, кавказофобия и др.), религиозных фобий, мигрантофобии (неприязнь к представителям других культур и групп, убеждение в том, что «чужаки» вредны для общества, преследование «чужаков»);
10. Национализм (убеждение в превосходстве своей нации над другими и в том, что своя нация обладает большим объемом прав);
11. Фашизм (реакционный антидемократический режим, для которого характерны крайние формы насилия и массовый террор);
12. Империализм (покорение одних народов другими с целью контроля богатств и ресурсов подчиненных народов);
13. Эксплуатация (использование чужого времени и труда без справедливого вознаграждения, безрассудное использование ресурсов и природных богатств);
14. Осквернение религиозных или культурных символов;
15. Религиозное преследование (насаждение конкретной веры, ее ценностей и обрядов);
16. Изгнание (официальное или насильственное);
17. Сегрегация, включая апартеид (принудительное разделение людей различных рас, религий или полов, обычно в ущерб интересам одной группы);
18. Репрессии (насильственное лишение возможности реализации прав человека), уничтожение и геноцид (содержание в заключении, физические расправы, нападения, убийства).

Этническая нетерпимость – реально значимая форма проявлений кризисных трансформаций этнической идентичности.

«Как быть толерантным в общении»

Задача: обучение конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций.

Процедура проведения:

Все мы периодически посещаем форумы или чаты. Нередко там бывают нелицеприятные высказывания в адрес участников общения. Как можно остановить неблагоприятную тему, сохранив собственное достоинство и не унизив другого человека?

Варианты ситуаций:

1. Вы заходите в чат и наблюдаете следующий монолог:

Злодей.: ВСЕ ВЫ ГАДЫ!! НЕНАВИЖУ!!

Ваши действия?

2. Патриот.: всех черных надо бить, а кто со мной не согласен – того тоже!!! Всех жду в 8 вечера у памятника.....

Ваши действия?

3. ГОСТЬ: Привет всем. Меня зовут Алекс. Я живу в Иерусалиме. Это Израиль.

Вы начнете общаться с этим человеком? Если да, то о чем бы вы хотели с ним поговорить?

Основы безопасности жизнедеятельности в сети Интернет

"Живи в мире с собой и другими" в Internet-пространстве

Если вы хотите:

- Заходить во всемирную паутину без страха и опасений
- Находить и использовать материалы Интернета, не боясь негативной информации

Тогда соблюдайте эти правила:

- ✓ Не поддерживайте дискуссии в чате или форуме о неполноценности окружающих, каждая личность уникальна и неповторима
- ✓ Попадая на сайт определенного вероисповедания, не пытайтесь навязать свое мнение или доказать им их неправоту –любая религия имеет право на существование, и человек вправе выбрать то вероисповедание, которое ему ближе по духу
- ✓ Попадая на сайты, агрессивно критикующие другие национальности, критически относитесь ко всему написанному, наш мир весьма разнообразен, изучайте и уважайте обычаи и традиции людей разных национальностей
- ✓ Став свидетелем агрессивного общения в чате, нападок на какого-либо человека, не вступайте в общение с данными людьми, оставайтесь культурным и воспитанным человеком, принимайте других такими, какие они есть! Поощряйте и поддерживайте в on-line жизни корректный и доброжелательный стиль общения, основанный на взаимопонимании, солидарности и сотрудничестве.
- ✓ Став свидетелем проявления нетерпимости в чате, форуме, насилия, дискриминации по любым признакам и поводу в on-line обсуждениях, будьте максимально объективными, рассматривая конфликтные ситуации, предоставляйте оппоненту альтернативу выбора.
- ✓ *В on-line общении руководствуйтесь идеалами, а не идолами; не подражайте большинству только потому, что оно большинство, сохраняйте свою индивидуальность.*
- ✓ Даже в чате умейте слушать, чтобы понимать друг друга, помните, что каждый имеет право быть внимательно выслушанным.

Возможностями Интернета, а именно – его доступностью, широтой охвата, пользуются не только законопослушные граждане и информационные агентства, но и представители различных сект – как религиозных, так и политических и т.д., которые призывают к неприятию отличных от них групп людей, к их гонениям, оскорблениям.

Мы можем сколько угодно быть не согласными по политическим, религиозным взглядам с окружающими, но это их выбор, их ценности, в этом и проявляется человеческое разнообразие. Встречая в Интернет-пространстве различные сайты, критикующие те или иные взгляды, предпочтения, следует критически относиться к их содержанию, задуматься: вправе ли я кого-либо осуждать за то, что он не такой как я.

Основы безопасности жизнедеятельности в сети Интернет

Урок 3. ОБОБЩАЮЩЕЕ ЗАНЯТИЕ

Мы обсуждали на последних уроках, что значит термин «Толерантность», что значит быть или не быть толерантным.

Интернет – необычная сфера общения. Здесь одновременно сталкиваются интересы разных людей, социальных групп, имеющих свои политические и религиозные воззрения, свою точку зрения на проблему. А отсюда и выяснение отношений – так называемые «личные оскорбления».

Но одно дело общаться с живым человеком, глядя глаза в глаза, и совершенно другое – общаться в Интернете, с помощью различных программ обмена мгновенными сообщениями, в различных чатах.

При общении с любым человеком никогда не забывайте, что все мы люди, все мы «человеки». Все разные, самобытные. Вспоминайте о толерантности, когда встречается что-то непонятное, это тоже имеет право на существование.

Тесты для самоанализа. Приложения №2,3

Тесты можно провести on-line

<http://tolerantnost.21309s01.edusite.ru/p9aa1.html>

Тест №1 Выявите наиболее характерные аспекты и тенденции проявления коммуникативной толерантности и интолерантности по различным аспектам

Тест №2 Определите свой уровень толерантности или интолерантности

Тест №3 Определите степень терпимости, уважения к чужому мнению

В качестве поощрения в конце Всего курса обучения предлагаем провести on-line игру «Джунгли Интернета»: www.wildwebwoods.org

ПРИЛОЖЕНИЕ №1 (ГЛОССАРИЙ)

Признание – это способность видеть в другом именно другого, как носителя других ценностей, другой логики мышления, других форм поведения.

Принятие – это положительное отношение к таким отличиям.

Понимание – это умение видеть другого изнутри и, способность взглянуть на его мир одновременно с двух точек зрения: своей собственной и его.

Критерии толерантности:

1 равноправие (равный доступ к социальным благам, к политической жизни, управленческим, образовательным и экономическим возможностям для всех людей, независимо от их пола, расы, национальности, религии, принадлежности к какой-либо другой группе);

2 взаимоуважение членов группы или общества, доброжелательность и терпимое отношение к различным группам (инвалидам, беженцам и др.);

3 сохранение и развитие культурной самобытности и языков национальных меньшинств;

4 возможность следовать своим традициям для всех культур, представленных в данном обществе;

5 свобода вероисповедания при условии, что это не ущемляет права и возможности других членов общества;

6 сотрудничество и солидарность в решении общих проблем;

7 позитивная лексика в наиболее уязвимых сферах межэтнических, межрасовых отношений, в отношениях между полами.

Толерантная личность – это человек, хорошо знающий себя и признающий других. Проявление сочувствия, сострадания – важнейшая ценность толерантного общества и черта толерантного человека. В психологии искреннее сопереживание эмоциональному состоянию другого, способность разделить его ощущения и настроения, обозначается термином «эмпатия». Развитие эмпатических свойств личности напрямую связано с умением поставить себя на место другого.

Терпимость – социально-психологическая черта человека, выражающая уважительное и доброжелательное отношение к взглядам, убеждениям, верованиям, мнением, традициям, привычкам и поведению других людей. Терпимость способствует достижению взаимопонимания и согласованности в действиях без применения давления, принуждения, угроз. Терпимость не только смягчает противоречия, но и выражает надежду на улучшение отношений, личностное исправление.

Интолерантность (нетерпимость). Нетерпимость основывается на убеждении, что твоя группа, твоя система взглядов, твой образ жизни стоят выше остальных. Это не просто отсутствие чувства солидарности, это неприятие другого за то, что он выглядит иначе, думает иначе, поступает иначе, просто за то, что он существует. Нетерпимость ведет к господству и уничтожению, отказывает в праве на существование тому, кто придерживается иных взглядов, определяет предпочтение подавления, а не убеждения. Нетерпимости ненавистны новшества, так как они отвергают или изменяют старые модели. Ее результаты могут проявляться в широком диапазоне: от обычной невежливости, пренебрежительного отношения к другим или раздражения–до этнических чисток и геноцида, умышленного уничтожения людей. Нетерпимость способствует совершению таких преступлений, которые являются позором человечества. Необходимо понимать последствия нетерпимости для общества и уметь оценить ее проявления как нарушения прав человека.

Интолерантная личность характеризуется представлением о собственной исключительности, стремлением переносить ответственность на окружение, высокой тревожностью, потребностью в строгом порядке, желанием сильной власти.

Черты толерантной личности.

Инструкция: сначала в колонке «А» поставьте знак «+» напротив тех трех черт, которые по Вашему мнению, у Вас наиболее выражены; «0» напротив тех трех качеств, которые у Вас наименее выражены. Затем в колонке «В» поставьте знак «+» напротив тех трех черт, которые по Ваш взгляд, наиболее характерны для толерантной личности.

<i>№</i>	<i>Черты толерантной личности</i>	<i>«А»</i>	<i>«В»</i>
1	Расположенность к другим		
2	Снисходительность		
3	Терпение		
4	Чувство юмора		
5	Чуткость		
6	Доверие		
7	Альтруизм		
8	Терпимость к различиям		
9	Умение владеть собой		
10	Доброжелательность		
11	Умение не осуждать других		
12	Гуманизм		
13	Умение слушать		
14	Любознательность		

Тест: Насколько вы толерантны? (для самоконтроля)

1. Неприятна ли вам ситуация, в которой приходится отказаться от плана, придуманного вами, потому что точно такой же план предложили ваши друзья?

- а) да;
- б) нет.

2. Вы встречаетесь с друзьями, и кто-то из них предлагает начать игру. Что вы предпочтете?

- а) чтобы участвовали только те, кто хорошо играет;
- б) чтобы играли и те, кто еще не знает правил.

3. Вызывают ли у вас неприязнь люди, которые в общественных местах появляются в нетрезвом виде?

- а) если они не переступают допустимых границ, вас это вообще не интересует;
- б) вам всегда неприятны люди, которые не умеют себя контролировать.

4. Можете ли вы легко найти контакт с детьми с иными, чем у вас, увлечениями, обычаями? (один музыкант-другой спортсмен)

- а) вам очень трудно было бы это сделать;
- б) вы не обращаете внимания на такие вещи.

5. Как вы реагируете на шутку, объектом которой становитесь?

- а) вам не нравятся ни сами шутки, ни шутники;
- б) если даже шутка и будет вам неприятна, то вы постараетесь ответить в такой же шутливой манере.

6. Вы приводите в компанию друга (подругу), который(-ая) становится объектом всеобщего внимания. Как вы на это реагируете?

- а) вам неприятно, что таким образом внимание отвлечено от вас;
- б) вы лишь радуетесь за нее (за него).

7. В гостях вы встречаете пожилого человека, который критикует современное молодое поколение, превозносит былые времена. Как реагируете вы?

- а) уходите пораньше под благовидным предлогом;
- б) вступаете в спор.

Подсчитайте очки. Запишите по 2 очка за ответы: 1б, 2б, 3а, 4б, 5б, 6б, 7а.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

0-4 очка

Вы непреклонны, и порой даже упрямы. Где бы вы ни находились, может возникнуть впечатление, что вы стремитесь навязать свое мнение другим. Чтобы достичь своей цели, часто повышаете голос. Из-за этого у вас часто складываются конфликтные ситуации: как на работе, так и дома.

6-10 очков

Вы способны твердо отстаивать свои убеждения. Но если нужно, способны вести и диалог, даже поменять свои убеждения, коль это необходимо. Но порой вы способны и на излишнюю резкость. И в такой момент вы действительно можете выиграть спор с человеком, у которого более слабый характер.

12 -14 очков

Твердость ваших убеждений отлично сочетается с большой тонкостью, гибкостью вашего ума. Вы можете принять любую идею, с пониманием отнестись к парадоксальному на первый взгляд поступку, даже если вы их не разделяете. Вы достаточно критично относитесь к своему поведению и способны с уважением и тактом по отношению к собеседнику отказаться от взглядов, которые, как выяснилось, были ошибочны...

Тест коммуникативной толерантности В.В. Бойко.

Проверьте себя: насколько вы способны принимать или не принимать индивидуальность встречающихся вам других людей. Ниже приводятся суждения, которые мы просим вас оценить от 0 до 3 баллов, чтобы выяснить степень отношения этих оценок к вам: 0 баллов – совсем неверно, 1 – немного верно, 2 – значительно верно, 3 – верно в высшей степени

Будьте искренни!

1. Вы не умеете или не хотите принимать индивидуальность других людей.

		баллы
1	Медлительные люди обычно действуют мне на нервы	
2	Меня раздражают суетливые, непоседливые люди	
3	Шумные игры переношу с трудом	
4	Яркие личности действуют на меня отрицательно	
5	Безупречный человек – настораживает	
	Всего	

2. Оценивая поведение людей, образ мыслей или отдельные характеристики людей. Вы рассматриваете в качестве эталона самого себя.

		баллы
1	Меня обычно выводит из равновесия несообразительный собеседник	
2	Меня раздражают любители поговорить	
3	Я бы тяготился разговором с безразличным для меня попутчиком, если он проявит инициативу	
4	Я бы тяготился разговором со случайным попутчиком, который уступает мне по знаниям	
5	Я бы тяготился разговором с человеком иного интеллектуального уровня	
	Всего	

3. Вы категоричны или консервативны в оценках людей.

	Мне не симпатичны:	баллы
1	• Взрослые (прически, мода)	
2	• «Новые русские» (бескультурие, рвачество)	
3	• Представители некоторых национальностей	
4	• Тип мужчины (женщины)	
5	• Одноклассники с низким уровнем подготовки	
	Всего	

4. Вы не умеете скрывать неприятные чувства, возникающие при столкновении с некоммуникабельными качествами у партнеров.

		баллы
1	Считаю, что на грубость надо отвечать тем же	
2	Трудно скрыть, если человек чем-то неприятен	
3	Раздражают те, кто в споре стоит на своем	

Основы безопасности жизнедеятельности в сети Интернет

4	Неприятны самоуверенные люди	
5	Трудно удержаться от замечания в адрес человека, толкающегося в транспорте	
	Всего	

5. Вы стремитесь переделать, перевоспитать своего партнера.

		баллы
1	Имею привычку поучать окружающих	
2	Невоспитанные возмущают меня	
3	Я часто ловлю себя на том, что пытаюсь воспитывать кого-нибудь	
4	По привычке постоянно делаю кому-либо замечания	
5	Люблю командовать близкими	
	Всего	

6. Вам хочется подогнать партнера под себя, сделать его удобным.

	Меня раздражает:	баллы
1	• Старики в час пик в магазинах и транспорте	
3	• Несогласие приятеля с моей правильной позицией	
4	• Когда мне возражают	
5	• Одноклассник, приятель делает, не так как мне хочется	
	Всего	

7. Вы не умеете прощать другому его ошибки, неловкость, преднамеренно причиненные вам неприятности.

		баллы
1	Надеюсь, что обидчик получит по заслугам	
2	Меня часто упрекают в ворчливости	
3	Долго помню обиды, которые мне нанесли те, кого я ценю и уважаю	
4	Нельзя прощать одноклассникам бестактные шутки	
5	Если одноклассник, приятель преднамеренно заденет мое самолюбие, я на него, тем не менее, обижусь	
	Всего	

8. Вы нетерпимы к физическому и психическому дискомфорту, в котором оказался партнер.

		баллы
1	Я осуждаю людей, плачущих в чужую жилетку	
2	Не одобряю знакомых, которые при случае рассказывают о своих проблемах	
3	Ухожу от разговора, если кто-то жалуется на свою жизнь	
4	Без особого внимания выслушиваю исповеди друзей	
5	Иногда нравится позлить кого-нибудь из родных	
	Всего	

9. Вы плохо приспосабливаетесь к характерам, привычкам, установкам или притязаниям других.

		баллы
--	--	-------

Основы безопасности жизнедеятельности в сети Интернет

1	Мне трудно, как правило, идти на уступки друзьям, одноклассникам	
2	Трудно ладить с людьми, у которых плохой характер	
3	С трудом приспосабливаюсь к новым одноклассникам	
4	Не поддерживаю отношений со странными людьми	
5	Чаше из принципа настаиваю на своем, даже если понимаю, что друг прав	
	Всего	

Обработка результатов:

Подсчитать сумму баллов, полученных всеми по всем 9 признакам, и сделайте вывод: чем больше баллов, тем ниже уровень коммуникативной толерантности. Максимум – 135 баллов (полная нетерпимость к окружающим).

Обратите внимание на те признаки, по которым человек имеет наибольшее количество баллов: их нетерпимость проявляется именно в этом аспекте.

Полученные результаты позволяют выявить только основные тенденции. Живое общение всегда ярче и многообразнее.

«Перед вами две дороги, выбирайте»

Молодой человек и его девушка гуляли по городу. На бордюре сидел плохо одетый пожилой мужчина. Возле него валялась потрепанная сумка. Он тихонько стонал, а в глазах стояли слезы.

- Подожди, я подойду к нему, - сказала девушка.
- Не вздумай. Он грязный, ты подцепишь заразу, - ответил молодой человек, сжав ее руку.
- Отпусти. Видишь у него сломана нога. Смотри, у него кровь на штанине.
- А нам-то что? Он сам виноват.
- Опустить мою руку, ты делаешь мне больно. Ему нужна помощь.
- Говорю тебе: он сам во всем виноват. Работать надо, а он попрошайничает, ворует, пьянствует. Зачем ему помогать?
- Я все равно подойду. – Девушка вырвала руку.
- Я тебя не пушу. Ты – моя девушка и не смей общаться со «всякими». Пойдем отсюда, - он попытался увести ее.
- Знаешь что, я... Да как ты можешь? Ему больно! Больно, ты понимаешь? Нет, ты не понимаешь! Девушка оттолкнула парня и подошла к мужчине. Парень еще раз попытался удержать ее. Она решительно одернула руку.
- Что с вами? – спросила она мужчину. – что с вашей ногой.
- я сломал ее... кровь у меня. Я не знаю, что делать и где в этом городе больница. Я не отсюда. Мне очень больно.
- Сейчас, сейчас. Позвольте, я посмотрю. Потерпите. Нужно вызвать «скорую».
- Послушай, - обратилась девушка к молодому человеку, который подошел к ним, - у тебя нет «мобильника»?

Парень промолчал. Девушка вопросительно посмотрела на него и вдруг почувствовала брезгливость, которая исходила ото всей его позы, взгляда... Она поднялась и приблизилась к парню.

- Иди отсюда! Никогда больше не звони мне и не приходи! Я больше знать тебя не хочу.
 - Неужели ты из-за какого-то бомжа, алкоголика можешь так поступить? Глупая! Ты пожалеешь об этом.
- Девушка пожала плечами и снова опустилась на колени. Парень пошел прочь.
- У вас открытый перелом, - проговорила она. – Я пойду вызвать врача. Потерпите, - она быстро подошла к телефонному аппарату.
 - Девушка! – окликнул ее мужчина – Спасибо вам! – Девушка обернулась и улыбнулась.
 - Вы обязательно найдете себе счастье.

Вариант контрольного обобщающего теста по курсу ОБЖИ (с ответами)

Обобщающий тест по окончании изучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности в Интернет»:

1. Как могут распространяться компьютерные вирусы?

- Посредством электронной почты
- При просмотре веб-страниц
- Через клавиатуру
- Их могут распространять только преступники

Свыше 90% компьютерных вирусов распространяется посредством электронной почты

2. Зачем нужен брандмауэр?

- Он не дает незнакомцам проникать в компьютер и просматривать файлы и документы
- Он защищает компьютер от вирусов
- Он обеспечивает защиту секретных документов, хранящихся на компьютере
- Он защищает компьютер от пожара

Брандмауэр защищает компьютер от нежелательных посетителей. Он не дает незнакомцам проникать в компьютер и просматривать файлы и документы

3. Всегда ли можно быть уверенным в том, что электронное письмо было получено от указанного отправителя?

- Да
- Да, если Вы знаете отправителя
- Нет, поскольку данные отправителя можно легко подделать
- Только в Соединенном Королевстве

Данные отправителя можно легко подделать, поэтому нельзя быть уверенным в том, что электронное письмо пришло от указанного отправителя

4. на экране компьютера отображается непонятное сообщение, какое действие предпринять?

- Продолжить, будто ничего не произошло
- Нажать кнопку «ОК» или «Да»
- Обратиться за советом к учителю, родителю или опекуну.
- Больше никогда не пользоваться Интернетом

Когда вы сталкиваетесь с непонятной ситуацией, всегда следует обратиться за советом к учителю, родителю или опекуну

5. что нужно сделать при получении подозрительного сообщения электронной почты?

- Удалить его, не открывая.
- Открыть его и выяснить, содержится ли в нем какая-нибудь важная информация.
- Открыть вложение, если таковое имеется в сообщении
- Отправить его родителям

Подозрительные сообщения электронной почты необходимо сразу удалять, не открывая, поскольку в них могут содержаться компьютерные вирусы.

6. в ящик «входящей почты» пришло «письмо счастья». В письме говорится, чтобы вы его переслали пяти друзьям. Какое действие предпринять?

- Переслать ее пяти друзьям
- Переслать его не пяти, а десяти друзьям
- Не пересылать никакие «письма счастья»
- Ответить отправителю, что вы больше не хотите получать от него письма

Не следует пересылать «письма счастья», так как они занимают много места в ящике входящей почты и могут содержать вирусы.

7. В каких случаях можно, не опасаясь последствий, сообщать в Интернете свой номер телефона или домашний адрес?

- Во всех случаях
- Когда кто-то специально просит об этом

Основы безопасности жизнедеятельности в сети Интернет

- Когда собеседник в чате просит об этом
- Такую информацию следует с осторожностью сообщать людям, которым вы доверяете.

В Интернете полно мошенников, поэтому будьте осторожны при разглашении личной информации. Номер телефона следует давать только знакомым при личной встрече.

8. Вы случайно прочитали пароль, который ваш друг записал на листке бумаги. Как вы должны поступить?

- Запомнить его
- Постараться забыть пароль
- Сообщить другу, что вы прочитали пароль, и посоветовать ему/ей сменить этот пароль и никогда больше не записывать пароли.
- Сообщить пароль родителям

Если вы случайно прочитали пароль друга, следует попросить его/ее сменить этот пароль и посоветовать никогда больше не записывать пароли.

9. что такое сетевой этикет?

- Правила поведения за столом
- Правила дорожного движения
- Правила поведения в Интернете
- Закон, касающийся Интернета

Сетевой этикет-это набор правил поведения в Интернете. Если соблюдать сетевой этикет, Интернет станет более безопасным и увлекательным.

10. Что запрещено в Интернете?

- Запугивание других пользователей
- Поиск информации
- Игры
- Общение с друзьями

В Интернете можно искать информацию, играть в игры и общаться с друзьями, но никогда нельзя запугивать других пользователей.

Список литературы

1. Интернет сайт компьютерной программы «КиберМама» <http://www.cybermama.ru>
2. Ценев В.В. Интернет: зависимость и независимость.
3. Интернет сайт проекта «Ребенок в сети» <http://www.detionline.ru>
4. Интернет-этикет против гриферов
5. Покотило О. Интернет – друг ребенка? Какие опасности поджидают детей во всемирной паутине.
6. Интернет-СМИ «Ваш личный Интернет» <http://www.content-filtering.ru>
7. «Итоги», № 22 от 04.06.2002
8. Громова С. Электронные письма или как обойтись без жертв
9. Филатова Е. Платить или не платить?–Вот в чем вопрос
10. Байбородова Л.В. Воспитание толерантности у школьников как функция деятельности классного руководителя
11. Интернет сайт «Женский журнал ToLady.ru» <http://www.tolady.ru>
12. Интернет сайт «Психологическая помощь psychol-ok» www.psychol-ok.ru
13. Интернет сайт компании «Panda security» www.viruslab.ru
14. Интернет сайт <http://www.aferizm.ru/>
15. Интернет сайт компании «Гелла-фарма» http://www.floravit.ru/floravit_e_drugs_vitamins.html
16. Интернет-сайт <http://tvidi.ru/ch/Main/>
17. Интернет-сайт <http://www.etiket.ru/contact/email.html>
18. Интернет-сайт <http://www.openclass.ru./>
19. Интернет-сайт <http://saferunet.ru/>
20. Интернет-сайт <http://tolerantnost.21309s01.edusite.ru/p1aa1.html>
21. Интернет-сайт <http://www.tolerance.ru/p-main.shtml>
22. Безмалый В.Ф. Обеспечение безопасности детей при работе в Интернет.
23. Когнитивно-ориентированный тренинг толерантности./ 18 программ тренингов: Руководство для профессионалов. Под науч. ред. Чикер В.А.. – СПб.: Речь, 2007, глава 13, с.176-192.
24. Тренинги толерантности. Учебно-методическое пособие. Под ред. Солдатовой Г.У.
25. Интернет-зависимость. Психологическая природа и динамика развития. Составитель и ред. Войскунский А.Е.
26. Интернет-сайт <http://www.wildwebwoods.org/popup.php?lang=ru>
27. Интернет-сайт <http://pushnoyschool.narod.ru/p10aa1.html>

**Факультативный курс
основы безопасности жизнедеятельности в сети Интернет (ОБЖИ)**

Методическое пособие для учителей

ЦОИ ГБОУ ИМЦ Петроградского района Санкт-Петербурга
Санкт-Петербург, ул. Зверинская д. 35 лит. А
тел/факс (812) 233-35-32, e-mail: db@coi.spb.ru , <http://www.coi.spb.ru>

Издательство «МПСС» Санкт-Петербург
Подписано в печать 11.08.2012 г Тираж 200 экземпляров. Заказ № 34/13