**Асноўныя правілы медыябяспекі для бацькоў і падлеткаў**

Камп’ютар у наш час стаў для падлеткаў і “сябрам” і “памочнікам” і нават “выхавальнікам” і “настаўнікам”. Усеагульная інфарматызацыя і даступны, высакахуткасны Інтэрнэт, вядома ж, зраўняў жыхароў вялікіх гарадоў і малых вёсак у магчымасці атрымаць якасную адукацыю. Між тым існуе шэраг аспектаў пры працы з камп’ютарам, а ў прыватнасці, з сеткай Інтэрнэт, якія негатыўна ўплываюць на фізічнае, маральнае, духоўнае здароўе падрастаючага пакалення, якія выклікаюць дэвіянтныя паводзіны ў псіхічна няўстойлівых навучэнцаў, якія прадстаўляюць для падлеткаў пагрозу.

У адукацыйным асяроддзі пераадолець непажаданае ўздзеянне камп’ютара можна толькі сумеснымі намаганнямі педагогаў, бацькоў і саміх навучэнцаў.

**Хто ў адказе за нашых дзяцей у Інтэрнэце?**

Бяспека дзяцей адна з галоўных задач цывілізаванага грамадства, таму забяспечваць бяспеку дзяцей у Інтэрнэце павінны ўсе, хто мае дачыненне да гэтага грамадства.

Сетка інтэрнэт трывала заняла свае пазіцыі ў жыцці многіх людзей. Па статыстычных дадзеных, у сучасным свеце ёй карыстаюцца 90 % дзяцей і падлеткаў. Але ці так гэта карысна, як здаецца на першы погляд?

**Пытанні для бацькоў:**

1. Чым з'яўляецца камп’ютар у вашай сям'і? Прывядзіце прыклады сітуацый з вашага жыцця, звязаных са станоўчымі і адмоўнымі эмоцыямі з нагоды выкарыстання камп’ютара.

2. Якую карысць атрымлівае ваша дзіця пры выкарыстанні сеткі Інтэрнэт?

3. Якія небяспекі чакаюць падлетка ў сетцы Інтэрнэт?

4. Што Вы робіце, каб не паўтараць штодзённа: “Ты зноў увесь дзень прасядзеў(ла) за камп’ютарам”?

**Плюсы і мінусы віртуальнай рэальнасці**

Кожны з нас па-свойму ставіцца да кіберпрасторы. Калі для адных яно - новы рывок прагрэсу і нешта цікавае, незвычайнае, то для іншых такія распрацоўкі ў сферы новых тэхналогій - нагода турбавацца пра будучыню дзяцей. Пагружэнне ў віртуальную рэальнасць мае свае перавагі і недахопы. Гэта ўнікальная магчымасць на непрацяглы час сысці з звычайнага свету і апынуцца ў іншым вымярэнні, дзе ўсё намнога цікавей. Аднак з іншага боку празмернае захапленне такімі падарожжамі можа апынуцца небяспечным для псіхікі і нават жыцця чалавека.

**Плюсы віртуальнай рэальнасці**

Чым цікавы гэты ўяўны свет для кожнага з нас? Перш за ўсё, гэта ўнікальная магчымасць акунуцца ў новае цікавае вымярэнне і забыцца пра свае штодзённыя праблемы. З дапамогай інтэрнэту адбываюцца пошукі і абмен патрэбнай інфармацыяй, падтрымліваюцца зносіны з сябрамі, можна заказаць любы тавар з дастаўкай на дом, да таго ж інтэрнэт — гэта вялікая імперыя цікавых і забаўляльных гульняў.

Чалавек у віртуальнай рэальнасці можа атрымаць новыя эмоцыі, а гэта ўжо нядрэнная [прафілактыка стрэсаў](https://be.everaoh.com/%D0%BF%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D1%8B%D0%BA%D0%B0-%D1%81%D1%82%D1%80%D1%8D%D1%81%D1%83/) .

Мае свае плюсы віртуальная рэальнасць у адукацыі, паколькі дазваляе:

праводзіць тэлемасты, відэаканферэнцыі;

ствараць 3-D электронныя адукацыйныя рэсурсы;

ствараць 3-D прэзентацыйныя і інфармацыйныя матэрыялы;

ствараць музеі, лабараторыі, планетарыі;

візуалізаваць больш складаныя аб'екты, фізічныя з'явы.

**Мінусы віртуальнай рэальнасці**

Новыя тэхналогіі - гэта заўсёды цікава, а асабліва для дзяцей. Аднак важна памятаць пра небяспеку віртуальнай рэальнасці, паколькі на першы погляд бяскрыўдныя камп’ютарныя гульні могуць настолькі зацягнуць чалавека ў свае сеткі, што з'явіцца залежнасць, пазбавіцца ад якой будзе няпроста. Асабліва такія пагружэнні могуць быць небяспечнымi для падрастаючага пакалення. Карціна, у якой школьнік гадзінамі сядзіць за камп’ютарнымі гульнямі, павінна насцярожыць бацькоў. У выніку дзіця не толькі пагоршыць сваё фізічнае, а і псіхічнае здароўе.

Усё часцей СМІ распавядаюць пра небяспечнае ўплыў ўяўнай рэчаіснасці. Парой карыстальнік інтэрнэту шмат часу праводзіць у сетцы, у выніку чаго можа перастаць бачыць рысу, якая падзяляе дзве супрацьлеглыя прасторы. Праведзеныя псіхолагамі эксперыменты паказалі, што да жорсткасці часта схільныя дзеці, якія занадта доўга гуляюць у камп’ютарныя гульні. Знаходзячыся пастаянна ў нерэальнай прасторы, дзіця страчвае пачуццё спагады да іншага чалавека. У выніку ў звычайным жыцці ён можа пакрыўдзіць каго-то, не выпрабоўваючы пры гэтым ні кроплі жалю.

**Рэкамендацыі бацькам і дзецям:**

Каб не стаць інтэрнэт залежным, выконвайце правілы:

1. Абавязкова займайцеся якім-небудзь актыўным відам спорту.

2. Гуляйце па прынцыпе: «Пагуляў і хопіць» - не больш за адну гадзіну ў дзень (падзяліўшы гэты час на чатыры порцыі, каб не нашкодзіць здароўю). Без тармазоў нават на машыне далёка не з'аедзеш.

3. Не злавацца на дзіця за захапленне камп’ютарнымі гульнямі і ні ў якім разе не забараняць іх. Выключэнне складаюць гульні з гвалтам і жорсткасцю.

4. Сумесна праглядаць гульні і сайты, у якія гуляе і якія наведвае дзіця.

5. Тлумачыць дзіцяці розніцу паміж гульнёй і рэальнасцю.

6. Не даваць дзіцяці забыцца, што існуюць сапраўдныя сябры, бацькі і вучоба.

7. Займаць яго нечым яшчэ, акрамя камп’ютара.

8. Дзіцяці абавязкова трэба адчуваць вашу любоў і клопат, быць упэўненым, што яго абавязкова зразумеюць і падтрымаюць.

Галоўнае памятаць: Ваша задача распазнаць інтэрнэт-залежнасць дзіцяці на ранняй стадыі і ўсталяваць межы на карыстанне Інтэрнэтам.

А таксама вызначыцца з інтарэсамі дзіцяці, знайсці агульныя справы, якія адцягнуць вашага сына ці дачку ад віртуальных зносін, даўшы зразумець, што маме і тату неабыякава, чым цікавіцца іх дзіця, чаму аддае перавагу.

З кожным годам павялічваецца колькасць небяспечных сайтаў. І як паказвае даследаванне, дзеці маюць вельмі беднае і абывацельскае ўяўленне пра небяспекі, якія чакаюць іх у інтэрнэце: лёгка ідуць на кантакт з незнаёмымі людзьмі, даюць асабістыя звесткі, выкладваюць свае фота. Многія з іх сутыкаюцца ў сетцы з непажаданымі, негатыўнымі кантэнтамі і ў большасці выпадкаў не ведаюць, што ў гэтай сітуацыі рабіць, як паводзіць сябе. Часцей за ўсё ў прасторах глабальнай сеткі яны пакінуты сам-насам. А каб не здарылася якая бяда, дзяцей трэба вучыць бяспечным паводзінам у сетцы інтэрнэт.

**Пагрозы, якія падсцерагаюць дзіця ў сетцы Інтэрнэт:**

Нават выпадковы клік па ўсплылым банеры або пераход па спасылцы можа прывесці на сайт з небяспечным зместам!

Парнаграфія. Небяспечная залішняй інфармацыяй і грубіянскім, часта перакручаным, натуралізмам. Перашкаджае развіццю натуральных эмацыйных прыхільнасцяў.

Дэпрэсіўныя маладзёжныя плыні. Дзіця можа паверыць, што шрамы - лепшае ўпрыгожванне, а суіцыд - усяго толькі спосаб збавення ад праблем.

Наркотыкі. Інтэрнэт мільгае навінамі аб «карысці» ужывання і рэцэптамі падрыхтоўкі.

Сайты знаёмстваў. На жаль, ужо было шмат выпадкаў, калі педафілы выдавалі сябе за аднаго з дзяцей або выдуманых персанажаў, каб увайсці да іх у давер і завесці пошлыя ці адкрыта сэксуальныя гутаркі з імі ці нават дамовіцца аб асабістай сустрэчы.

Несумненна, абмежаваць дзіця ад усёй небяспекі немагчыма, але максімальна знізіць рызыку можна. Для гэтага існуе шэраг камп’ютарных праграм, напрыклад, «Бацькоўскі кантроль» ці «Дадатковая бяспечнасць», паслуга «Сям’я пад наглядам», таксама трэба рэгулярна абнаўляць антывірус.

Галоўнае, бацькі заўсёды павінны ведаць, чым займаецца і з кім мае зносіны дзіця ў інтэрнэце.

Асноўныя правілы медыябяспекі для бацькоў і падлеткаў

1) Выкарыстоўвайце надзейны пароль. Першае і галоўнае правіла захаванасці вашых дадзеных, уліковых запісаў, паштовай перасылкі гэта надзейны пароль! Шмат разоў хакеры ўзломвалі старонкі ў сацыяльных сетках або паштовыя адрасы з-за таго, што карыстальнік ставіў просты пароль. Вы ж не хочаце, каб вашы асабістую перапіску даведаўся хтосьці чужы? Выкарыстоўвайце генератар пароляў, каб атрымаць надзейны пароль.

Генератар пароляў ствараецца, каб дапамагчы вам з прыдумленнем ўстойлівых да ўзлому і лёгка запамінальных пароляў.

Часта бывае: вы зарэгістраваліся дзе-небудзь, а там просяць:”Калі ласка, увядзіце пароль". У спешцы даводзіцца ўводзіць што-небудзь тыпу qwerty або 12345. Наступствы могуць быць фатальнымі для вашага акаўнта: пры спробе ўзлому такія паролі правяраюцца ў першую чаргу. Каб гэтага не адбывалася, трэба ствараць складаны пароль, пажадана які складаецца з літар рознага рэгістра і які змяшчае лічбы і іншыя сімвалы.

Для стварэння такіх пароляў існуюць спецыяльныя праграмы. Але, на наш погляд, значна лягчэй набраць наш адрас і проста выбраць ўпадабаны пароль.

ПАРАДЫ:

- Выбірайце складаны пароль, які складаецца з сімвалаў рознага рэгістра, з лічбамі і для абсалютнай надзейнасці-знакамі прыпынку.

- Не выкарыстоўвайце пароль, звязаны з тымі дадзенымі, якія могуць быць пра вас вядомыя, напрыклад, ваша імя або дату нараджэння.

- Паролі, якія вы бачыце на экране ствараюцца ў рэальным часе на вашым камп’ютары, таму невыключаная магчымасць перахопу пароля па сетцы. Розныя наведвальнікі сайта бачаць розныя паролі. Калі вы зойдзеце на сайт другі раз, паролі будуць іншымі.

- Вы можаце выбраць пункт меню браўзэра " Файл / Захаваць як...", каб карыстацца генератарам пароляў у афлайне.

- Генератар пароляў цалкам празрысты: запампуйце файл passwd.js, каб убачыць, як ствараецца пароль, і пераканацца ў абсалютнай надзейнасці.

2) заходзіце ў Інтэрнэт з камп’ютара, на якім усталяваны фаервол або антывірус з фаервол. Гэта ў разы паменшыць верагоднасць злавіць вірус або зайсці на шкодны сайт.

3) завядзіце адзін асноўны паштовы адрас і прыдумайце да яго складаны пароль. Пры рэгістрацыі на форумах, у соц. сетках і іншых сэрвісах Вы будзеце паказваць яго. Гэта неабходна, калі вы забудзецеся пароль або імя карыстальніка. Ні ў якім разе не кажаце, нікому свой пароль да пошты, інакш зламыснік зможа праз вашу пошту атрымаць доступ да ўсіх сэрвісаў і сайтаў, на якіх паказаны ваш паштовы адрас.

4) Калі вы хочаце спампаваць нейкі матэрыял з інтэрнэту, на сайце дзе не патрэбна рэгістрацыя, але ад Вас патрабуюць ўвесці адрас сваёй электроннай пошты, то, хутчэй за ўсё, на Ваш адрас будуць высылаць рэкламу або спам. У такіх выпадках карыстайцеся аднаразовымі паштовымі скрынямі.

Паважаныя бацькі! Усё, што дзіця можа прачытаць, паглядзець ці паслухаць у сетцы Інтэрнэт, нясе пэўную інфармацыю, і толькі ад Вашага кантролю залежыць, ці будзе яна развіваць яго творчае мысленне, дапамагаць дзіцяці ў працэсе навучання, ці наадварот, паўплывае адмоўна.

Высновы: камп’ютар, як і ўсё, што нас акружае, можа быць і карысным, і шкодным. Галоўны прынцып пры зносінах з Сеткай Інтэрнэт: не нашкодзь сабе самому.

**Памятка для бацькоў "Бяспека дзіцяці ў Інтэрнэце"**

 Сучасныя дзеці значна адрозніваюцца ад дзяцей не толькі мінулага стагоддзя, але і апошніх дзесяцігоддзяў. Зараз дзеці сталі радзей гуляць на вуліцы з аднагодкамі, аддаючы перавагу віртуальным сябрам. Звыклыя воклічы мам "Зноў на вуліцу сабраўся ?!" змяніліся не меншымі па эмоцыях "Ізноў у Інтэрнэце сядзіш ?!". На жаль, гэта рэаліі часу, з якімі неабходна лічыцца. Інтэрнэт усё больш ўрываецца ў наша жыццё. І дзеці пачынаюць з ім знаёмства часам у вельмі раннім узросце.

**Віртуальная прастора**- займальны свет, яго магчымасці бязмежныя. Але Сетка тоіць у сабе шмат небяспекі, неспрактыкаванае дзіця вельмі лёгка падмануць, яго давер нескладана заваяваць з дапамогай Інтэрнэту нават пры дапамозе звычайнай перапіскі. Гэтым, як правіла, і карыстаюцца кіберзлачынцы. Каб засцерагчы юнага карыстальніка ад магчымых бед, трэба правесці падрабязны інструктаж перад тым, як ён пачне асвойваць кіберпрастору.

**Першае.** Раскажыце дзіцяці, што ўяўляе сабой Інтэрнэт-прастора, чым карысны Інтэрнэт, што можна там знайсці цікавага і што негатыўнага можна сустрэць. Лепш прадставіць віртуальную сетку як памочніка ў пошуку інфармацыі або як сродак адукацыі, а не як магчымасць для забавак і задавальненняў, каб дзіця не праседжвала ўвесь вольны час у сетцы, а правільна размяркоўвала яго па неабходнасці.

**Другое.** Дамоўцеся з дзіцем, колькі часу ён будзе праводзіць у сетцы. Для кожнага ўзросту павінна быць свой час - чым старэй дзіця, тым больш ён можа знаходзіцца ў сетцы, але пэўныя рамкі ўсё роўна павінны захоўвацца. Дзесяцігадоваму дзіцяці дастаткова і 30 хвілін. Можна стварыць спіс хатніх правілаў карыстання Інтэрнэтам, дзе будзе паказаны пералік сайтаў, якія можна наведваць, інфармацыя аб абароне асабістых дадзеных, этыка паводзінаў у сеткі і іншае.

**Трэцяе.** Папярэдзьце сваё дзіця пра тое, што ў сетцы ён можа сутыкнуцца з забароненай інфармацыяй і зламыснікамі. Гаворка ідзе пра гвалт, наркотыкі, парнаграфію, старонкі з нацыяналістычнай або адкрыта фашысцкай ідэалогіяй. Бо ўсё гэта даступна ў Інтэрнэце без абмежаванняў. Часта здараецца так, што прагляд падобнай інфармацыі нават не залежыць ад дзіцяці - на многіх сайтах адлюстроўваюцца усплываючыя вокны, якія змяшчаюць любую інфармацыю, часцей за ўсё парнаграфічнага характару. Пры сутыкненні з негатыўным кантэнтам дзіця абавязкова павінна расказаць пра гэта бацькам.

**Чацвёртае.** Прызвычайце дзяцей да прыватнасці. Калі на сайце неабходна, каб дзіця ўвяло імя, дапамажыце яму прыдумаць псеўданім, які не раскрывае ніякай асабістай інфармацыі. Раскажыце дзецям аб тым, што нельга паведамляць якую-небудзь інфармацыю пра сваю сям'ю - дзяліцца праблемамі, распавядаць пра сябраў сям'і, аб матэрыяльным стане, паведамляць адрас.

**Пятае**. Гутаркі з дзецьмі аб іх віртуальных сябрах і аб тым, чым яны займаюцца так, як калі б гаворка ішла аб сябрах у рэальным жыцці. Часта педафілы рэгіструюцца на дзіцячых сайтах, уступаюць у перапіску з дзіцем - усё гэта для пэўнай мэты -заваявать давер дзіцяці і дамагчыся сустрэчы з ім. Якія могуць быць наступствы сустрэчы, здагадацца нескладана. Прызвычайце дзяцей распавядаць пра сустрэчы ў рэальным жыцці. Калі дзіця хоча сустрэцца, яно абавязкова павінна паведаміць пра гэта дарослым.

**Шостае.** Раскажыце аб махлярствах у сетцы - розыгрышах, латарэях, тэстах, каб дзіця ніколі, без ведама дарослых, не адпраўляла смс, каб даведацца якую-небудзь інфармацыю з Інтэрнэту.

**Сёмае.** Растлумачце дзецям, што ніколі не варта адказваць на імгненныя паведамленні або лісты па электроннай пошце, якія паступілі ад незнаёмцаў. Калі нешта палохае, насцярожвае ці хто пагражае ў перапісцы, у лісце, абавязкова паведаміць пра гэта дарослым.

Азнаёмце ваша дзіця з гэтымі простымі правіламі, і яно будзе мець уяўленне аб тым, з чым можа сутыкнуцца ў Інтэрнэце, і будзе ведаць, як паводзіць сябе ў гэтым выпадку. Калі дзіця будзе вам давяраць і расказаць усё, што ўразіла яго ў сетцы, з кім пазнаёмілася, вы зможаце пазбегнуць вельмі сур'ёзных бед, такіх як выкраданне дзіцяці пры дапамозе сеткі і сэксуальная эксплуатацыя дзяцей. Але не перабольшвайце - не трэба запалохваць дзіця Інтэрнетам. Дзіця павінна засвоіць думку, што Інтэрнэт - гэта сябар, і калі правільна з ім «сябраваць», можна атрымаць з гэтага вельмі шмат карысці. А правільна «сябраваць» з ім навучыць можа толькі дарослы.