**Урок «Интернет и моё здоровье»**

**Цели**: обеспечение информационной безопасности школьников путем привития им навыков ответственного и безопасного поведения в современной информационной- телекомммуникационнной среде.

**Задачи:**

1. Информирование обучающихся о видах информации, способной причинить вред здоровью и развитию несовершеннолетних, запрещённой или ограниченной для распространения на территории Российской Федерации, а также о негативных последствиях распространения такой информации;
2. Информирование детей и подростков с правилами ответственного и безопасного пользования услугами интернет и мобильной (сотовой) связи, другими электронными средствами связи и коммуникации, в том числе способам защиты от противоправных и иных общественно опасных посягательств в информационно-коммукационных сетях в частности, от таких способов разрушительного воздействия на психику детей, как кибербулллинг(жестокое обращение с детьми в виртуальной среде) и буллицид (доведение до самоубийства путем психологического насилия).

**Ход урока:**

1. **Вступление**

Вопрос к классу. Какая проблема чаще стоит перед вами в свободное время:

1. Чем заняться во внеурочное время?
2. Как оторваться от компьютера?

(Отвечают учащиеся)

«Дети в интернете (художественный фильм 20 мин. Реж Рубен Казарян )» см ссылку ниже.

Исследования проведенные в 27 странах Евросоюза («Евробарометр») показали, что: 75% детей в возрасте от 6ти до 17ти лет – активные пользователи интернета. Обсуждая с детьми безопасный интернет, родители в основном обращают внимание на такие аспекты:

92 % говорят о недопустимости разглашения личной информации

83 % - о нежелательности общения с незнакомыми людьми

59 % – используют спец. фильтры программного обеспечения

64 % – доверяют детям и не обсуждают проблемы интернета вообще

По уровню проникновение интернета Россия занимает одно из последних мест в мире. Кажется, что беспокоиться о виртуальных рисках рано, но это не так.

1. Основная часть.

Выясним, какие же бывают проблемы и риски в интернете.

1. Проблемы:

 а) ухудшение зрения

б) ухудшение осанки

в) игровая зависимость

г) гиподинамия

1. Классификация рисков в интернете:

а) контентные риски - это материалы, тексты, картинки, видео, содержащие насилие, агрессию, нецензурную лексику, информацию, разжигающую расовую ненависть, пропаганду анорексии, булимии, суицида, наркотиков, азартных игр.

б) коммуникационные риски- это межличностные отношения интернет- пользователей.

- преследование пользователя сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, запугивание.

- непристойные предложения от неизвестного человека или группы лиц.

- обман, при котором выдаются личные данные, пароли к персональным страницам, номера банковских счетов, и т.д.

в) электронные риски - возможность столкнуться с хищениями персональной информации, риск подвергнуться вирусной атаке, шпионские программы, онлайн- мошенничество.

г) потребительские риски - риск приобретения товара низкого качества, различные подделки, потеря денежных средств, хищение персональной информации.

3. Что может расстроить вас (детей) в интернете?

Агрессивные видео, фото, сайты, где обсуждаются различные способы насилия, пропагандируется нездоровый образ жизни:

- 35 % пользователей интернета от 6ти до 15ти лет сталкиваются с сайтами, где обсуждают:

1. Способы причинения себе вреда – 12%
2. Чрезмерное похудение – 25%
3. Наркотики – 11%
4. Самоубийства – 10%

По сравнению с Европой в России такие сайты посещают чаще (Россия – 36%, Европа – 20%). Чем старше дети, тем больше они осуждают эти сайты. Из всех пользователей 50% детей не умеют оценивать сайты, на которые заходят.

4. Кто знает, как переводится слово «кибербулинг»?

Кибербулинг (запугивание, насилие) – психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у человека страх и тем самым подчинить его себе.

В России 23% детей – жертвы кибербулинга, это каждый десятый ребенок от 10ти до 16ти лет, пользующийся услугами интернета (в Европе в 2 раза реже).

5. Что такое интернет-зависимость? Как определить есть ли признаки интернет-зависимости у тебя?

Данные об интернет-зависимости среди подростков:

19% пользователей не могут уменьшить время, проводимое в интернете

9% пренебрегают учебой, друзьями, увлечениями из-за интернета

24% блуждают в интернете, не испытывая интереса и необходимости

21% чувствуют дискомфорт, если не были в интернете

10% не принимают пищу, не спят из-за интернета

Интернет-зависимость – это навязчивое желание войти в интернет, находясь офлайн и неспособность выйти, будучи онлайн.

Интернет-зависимость относится к типам нехимической зависимости и близка к зависимости от азартных игр.

Признаки:

1. Потеря ощущения времени
2. Невозможность остановиться
3. Отрыв от реальности
4. Эйфория (я – Бог)
5. Досада и раздражение при выходе из интернета

Типы интернет-зависимости:

1. Бесконечное путешествие по паутине, поиск информации
2. Пристрастие к виртуальному общению (переписка, форумы, избыточность знакомых и друзей)
3. Игровая зависимость
4. Навязчивое желание тратить деньги (покупки, аукционы, азартные игры)
5. Просмотр фильмов
6. Посещение сайтов сомнительного содержания

91% интернет-зависимых относится к тем, кто посещает сайты общения и 9% - информационные сайты.

Надо знать! К опасным сайтам относятся сайты, пропагандирующие:

1. Наркотики
2. Анорексию
3. Самоубийства
4. Секты
5. «Угрозы в интернете для детей» видеоролик ссылки см ниже.

**II. Рефлексия.**

Вопросы анкетирования:

* 1. Для чего нужен Интернет?
	2. Какие существуют риски при пользовании Интернетом, и как их можно снизить?
	3. Какие виды мошенничества существуют в сети Интернет?
	4. Как защититься от мошенничества в сети Интернет?
	5. Что такое безопасный чат?
	6. Виртуальный собеседник предлагает встретиться, как следует поступить?
	7. Как вы можете обезопасить себя при пользовании службами мгновенных сообщений?
	8. Спрашиваешь ли ты разрешения у родителей перед использованием компьтера?

**III. Заключение**

Для безопасного использования интернета необходимо придерживаться следующих правил:

1. Четко определять цели и время работы в интернете
2. Знать, что любая персональная информация может быть использована против вас
3. Критически относиться к любой информации из сети и знать, как ее проверить
4. Ограничить виртуальные контакты и выбирать общение со сверстниками.

**Помните! ИНТЕРНЕТ может быть прекрасным и полезным средством для обучения, отдыха или опасным, как для вас и ваших близких. Все зависит от того как вы его будете использовать!**

Список использованных источников информации:

1. http://content- [filtering.ru/aboutus](http://filtering.ru/aboutus) - информационно-аналитический

ресурс «Ваш личный Интернет»;

2. <http://www.youtube.com/watch?v=UsUVdLZ7gQo>

3. <http://www.youtube.com/watch?v=8ua0s1bW670>

4. <http://www.youtube.com/watch?v=789j0eDglZQ>