

## **Методические рекомендации по обучению учащихся правилам безопасного поведения в интернет-пространстве, профилактике интернет-зависимости**

Методические рекомендации разработаны с целью обеспечения реализации образовательными организациями системы мероприятий, направленных на обучение учащихся правилам безопасного поведения в интернет пространстве, профилактику интернет-зависимости, националистических проявлений в молодежной среде и устранение риска вовлечения подростков в противоправную деятельность.

**Информационная безопасность детей** – это состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией, в том числе распространяемой в сети Интернет, вреда их здоровью, физическому, психическому, духовному и нравственному развитию (Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»).

В Интернете, как и в реальной жизни, учащихся подстерегают опасности: доступность нежелательного контента в социальных сетях, обман и вымогательство денег, платные СМС на короткие номера, пропаганда насилия и экстремизма, игромания и интернет-зависимость, склонение к суициду и т. п.

**Интернет-зависимость** — это навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. По данным различных исследований, интернет-зависимыми сегодня являются около 10% пользователей во всем мире. В частности, некоторые учащиеся настолько увлекаются виртуальным пространством, что начинают предпочитать Интернет реальности, проводя за компьютером до 18 часов в день. Видами интернет-зависимости являются навязчивый веб-серфинг, пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам (большие объемы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в сети), игровая зависимость — навязчивое увлечение компьютерными играми по сети.

**Задача педагогов** в связи с имеющимися рисками состоит в том, чтобы указать на эти риски, предостеречь от необдуманных поступков, сформировать у учащихся навыки критического отношения к получаемой в Интернете информации, воспитать культуру безопасного использования Интернет. Также следует обратить внимание на гигиенические требования, которые необходимо соблюдать при работе с компьютером:

- школьникам среднего и старшего возраста можно проводить перед монитором до двух часов в день, устраивая 10-15-минутные перерывы каждые полчаса;
- ребенок младшего возраста может находиться за компьютером не более 15 минут в день, в условиях классно-урочной деятельности – не более одного урока, а при наличии противопоказаний офтальмолога – только 10 минут, не более 3 раз в неделю;
- лучше работать за компьютером в первой половине дня;
- комната должна быть хорошо освещена;
- при работе за компьютером следить за осанкой, мебель должна соответствовать росту;
- расстояние от глаз до монитора – 60 см;
- периодически делать зарядку для глаз.

В соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами общего образования в структуру основной образовательной программы основного общего образования включена программа воспитания и социализации учащихся, которая содержит такое направление, как формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. В рамках этой программы

может осуществляться информационно-просветительская работа среди школьников, пропагандирующая важность владения навыками безопасной работы в сети Интернет.

В образовательных организациях необходимо проводить занятия для учащихся по основам информационной безопасности («основы медиабезопасности»); знакомить родителей с современными программно-техническими средствами (сетевыми фильтрами, программами «родительский контроль»), ограничивающими доступ детей и подростков к ресурсам сети Интернет, несовместимыми с задачами воспитания; проводить специальные мероприятия по вопросам информационной безопасности несовершеннолетних.

В качестве возможного варианта предоставления учащимся соответствующих знаний может быть использована учебная программа «Интернет: возможности, компетенции, безопасность», разработанной специалистами факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, Федерального института развития образования и Фонда Развития Интернет, рекомендованная Министерством образования и науки РФ (<http://detionline.com> – главная страница, <http://detionline.com/internetproject/about> [http://detionline.com/assets/files/research/BookTheory\\_e.pdf](http://detionline.com/assets/files/research/BookTheory_e.pdf) - теория, [http://detionline.com/assets/files/research/Book\\_Praktikum.pdf](http://detionline.com/assets/files/research/Book_Praktikum.pdf) - практика)

Содержание программы направлено на обучение учащихся полезному и безопасному использованию сети Интернет и социальных сетей, обучению критической оценке онлайн контента и навыкам сетевой коммуникации. Авторами программы разработано методическое пособие для преподавателей и практикумы для проведения уроков, а также запущен интернет-ресурс «Разбираем Интернет» ([www.razbiraeminternet.ru](http://www.razbiraeminternet.ru)). На этом сайте в игровой форме представлены мультимедийные средства обучения для детей и подростков, надо рекомендовать обучающимся посещать этот сайт.

Содержательная часть и объем учебного курса может определяться индивидуально, в зависимости от потребностей конкретной общеобразовательной организации и учащихся. Обучение навыкам безопасного и эффективного использования интернет-ресурсов возможно в рамках учебного курса «Основы безопасности жизнедеятельности» и в рамках программ факультативов, кружков, элективных курсов, а также индивидуальных учебных планов, реализуемых образовательными организациями. Материалы бесплатны и доступны для скачивания [www.razbiraeminternet.ru/teacher](http://www.razbiraeminternet.ru/teacher).

Академией повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования (г.Москва) разработан учебно- методический комплект «Здоровье и безопасность детей в мире компьютерных технологий и Интернет». УМК разработан с учетом потребностей образовательных организаций в области безопасной работы в Интернет и ориентирован на руководителей, методистов, педагогов, заинтересованных в повышении своей компетентности в области безопасного применения ИКТ.

Вышеуказанные сетевые ресурсы могут быть использованы для проведения педсоветов в образовательных организациях по вопросам безопасности детей в сети Интернет.

Рекомендуется провести анкетирование обучающихся и родителей по вопросам безопасного использования сети Интернет. Вопросы для анкетирования учащихся и родителей представлены на сайте «Детионлайн» - <http://detionline.com/internet-project/competence-research>.

В письме Министерства образования и науки РФ от 25.12.13 № НТ- 1338/08 об учебной программе «Интернет: возможности, компетенции, безопасность» предлагаются модели уроков по вышеуказанной теме, даются рекомендации для учета возрастных особенностей учащихся - [http://www.dagminobr.ru/documenty/informacionnie\\_pisma/pismo\\_3431018\\_ot\\_2\\_9\\_yanvarya\\_2014\\_g/print](http://www.dagminobr.ru/documenty/informacionnie_pisma/pismo_3431018_ot_2_9_yanvarya_2014_g/print).

При работе с **младшими школьниками** целесообразно использовать игровые методы, в том числе и Интернет-игру «Прогулка через Дикий Интернет Лес» (<http://www.wildwebwoods.org/popup.php?lang=ru>), посвященную вопросам обеспечения безопасности в Интернете.

В **основной школе** учащиеся активно начинают использовать Интернет для разработки школьных проектов. Кроме того, они загружают музыку, пользуются электронной почтой, играют в онлайн игры и так далее. Все более часто их любимым способом общения становится мгновенный обмен сообщениями. Для учащихся этого возраста желание выяснить, что они могут себе позволить делать без разрешения взрослых, является абсолютно нормальным.

### **Педагогам для обеспечения интернет-безопасности учащихся 10-15 лет необходимо:**

- познакомить учащихся с ответственным, достойным поведением в Интернете;
- рассказать об основных опасностях и правилах безопасного использования сети Интернет;
- убедить никогда не выдавать личную информацию, в том числе фамилию, имя, домашний адрес, номера телефонов, название школы, адрес электронной почты, фамилии друзей или родственников, свои имена в программах мгновенного обмена сообщениями, возраст или дату рождения, по электронной почте, в чатах, системах мгновенного обмена сообщениями, регистрационных формах, личных профилях и при регистрации на конкурсы в Интернете;
- объяснить опасность личных встреч с друзьями по Интернету без присутствия взрослых;
- убедить сообщать вам, если что-либо или кто-либо в сети тревожит или угрожает им.
- ознакомить с правилами поведения на форумах и чатах, убедить их, что они не должны использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз другим людям.

Организуя работу с учащимися **старших классов** по безопасному использованию информации в Интернете, следует обратить внимание на неформальные молодежные объединения, которые возникают в образовательной организации. Сетевая безопасность подростков – трудная задача, поскольку об Интернете они знают зачастую больше, чем их родители. Тем не менее, участие взрослых тоже необходимо:

- Беседуйте с подростками об их друзьях в Интернете и о том, чем они занимаются. Спрашивайте о людях, с которыми подростки общаются по мгновенному обмену сообщениями, и убедитесь, что эти люди им знакомы.
- Интересуйтесь, какими чатами и досками объявлений пользуются подростки, и с кем они общаются. Поощряйте использование модерлируемых (контролируемых) чатов и настаивайте, чтобы они не общались с кем-то в приватном режиме.
- Настаивайте, чтобы подростки осторожно соглашались или не соглашались вовсе на личные встречи с друзьями из Интернета. Напоминайте, какие опасности это может за собой повлечь.
- Убедите подростков никогда не выдавать личную информацию по электронной почте, в чатах, системах мгновенного обмена сообщениями, регистрационных формах, личных профилях и при регистрации на конкурсы в Интернете. Напоминайте, чем это может обернуться.
- Помогите подросткам защититься от спама. Научите их не выдавать в Интернете своего электронного адреса, не отвечать на нежелательные письма и использовать специальные почтовые фильтры.
- Обсудите с подростками азартные сетевые игры и связанный с ними риск.

Результатами мероприятий по безопасному использованию Интернета могут стать как бумажные, так и электронные ресурсы, созданные учащимися: рисунки, сочинения (рассказы, сказки, стихи),

буклеты, презентации. Интересной формой представления результатов могут стать театрализованные выступления и видеофильмы учащихся.

Для учащихся старших классов при создании материалов по безопасности можно использовать сервисы Интернета для совместной деятельности. Работа команды учащихся в этом случае может проводиться дистанционно. Одним из примеров является схема «Безопасность детей в Интернете» - <http://www.mindmeister.com/ru/12485180/>

Рекомендуем обратить внимание на создание условия для ознакомления с результатами творчества учащихся. Разработанные материалы можно размещать на сайте образовательной организации, в социальных сетях, блогах и сетевых сообществах.

Для эффективной профилактики интернет-зависимости, профилактики националистических проявлений в молодежной среде и устранения риска вовлечения подростков в противоправную деятельность педагогам необходимо проводить разъяснительную и консультационную работу с родителями учащихся с целью объяснения правил, рисков предоставления детям средств связи с выходом в Интернет.

Возможно проведение бесед о работе учащихся в сети Интернет на классных и общешкольных родительских собраниях или при индивидуальных встречах; информирование через школьный сайт, где можно разместить рекомендации по профилактике компьютерной зависимости у детей, по обеспечению безопасности детей в Интернете.

Эффективной мерой является установка на компьютер программного обеспечения с функциями «родительского контроля». Родителям можно порекомендовать установить на домашнем компьютере бесплатную программу "Интернет Цензор" - <https://icensor.livejournal.com/>

**Родителям могут быть даны следующие рекомендации по формированию у учащихся навыков безопасного поведения в сети Интернет:**

- Научите детей советоваться с вами перед раскрытием информации через электронную почту, чаты, доски объявлений, регистрационные формы и личные профили.
- Научите детей не загружать программы, музыку или файлы без вашего разрешения.
- Позволяйте заходить на детские сайты только с хорошей репутацией и контролируемым общением.
- Беседуйте с детьми об их друзьях в Интернете и о том, чем они занимаются так, как если бы речь шла о друзьях в реальной жизни.
- Приучите детей сообщать вам, если что-либо или кто-либо в сети тревожит или угрожает им. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если рассказали вам. Похвалите их и побуждайте подойти еще раз, если случай повторится.

Единство родительских и педагогических усилий поможет оптимально использовать «плюсы» и нейтрализовать «минусы» работы с ресурсами всемирной Сети.

**Интернет-ресурсы для педагогических работников:**

- <http://www.fid.su/projects/deti-v-internete> - сайт Фонда Развития Интернет.
- <http://ppt4web.ru/informatika/bezopasnyjj-internet.html> - презентации о безопасном Интернете.
- <http://www.microsoft.com/ru-ru/security/default.aspx> - сайт Центра безопасности Майкрософт.
- <http://www.nachalka.com/node/950> - Видео «Развлечение и безопасность в Интернете»
- <http://i-deti.org/> - портал «Безопасный инет для детей», ресурсы, рекомендации, комиксы

- <http://сетевичок.рф> - сайт для детей — обучение и онлайн консультирование по вопросам кибербезопасности сетевой безопасности
- <http://www.igra-internet.ru/> - онлайн интернет-игра «Изучи Интернет – управляй им»
- <http://www.safe-internet.ru/> - сайт Ростелеком "Безопасность детей в Интернете", библиотека с материалами, памятками, рекомендациями по возрастам