**Тест на знание правил поведения в интернете:**

**1) Новый друг, в чьих данных указан тот же возраст, что и у тебя, предлагает тебе обменяться фотографиями.**

A) Попрошу его фото, и потом отправлю своё.

B) Посоветуюсь с родителями.

2)В чате тебя обозвали очень грубыми словами.

A) Скажу в ответ: «Сам дурак».

B) Прекращу разговор с этим человеком.

3)Знакомый предложил разослать телефон и адрес «плохой девочки», чтобы все знали о ней.

A) Потребую доказательств, что она плохая.

B) Сразу откажусь.

4)Пришло сообщение с заголовком «От провайдера» – запрашивают твой логин и пароль для входа в Интернет.

A) Вышлю только пароль: они сами должны знать логин.

B) Отмечу письмо как Спам.

Посчитай, сколько получилось ответов «А» и сколько «B».

4 «А» - Тебе ещё многому надо научиться.

3 «А» и 1 «В» - Внимательно прочитай памяткупо безопасному поведению в интернете.

2 «А» и 2 «В» - Неплохо, но ты защищён лишь наполовину.

1 «А» и 3 «В» - Ты почти справился, но есть слабые места.

4 «В» - Молодец! К интернету готов!

**Обсуждение вопроса:** «Какие опасности подстерегают нас в интернете?

- Угроза заражения вредоносным программным обеспечением;

- Доступ к нежелательному содержимому;

- Контакты с незнакомыми людьми с помощью чатов или электронной почты;

- Неконтролируемые покупки;

- Интернет-зависимость;

- Интернет – преступники и их деятельность в сети.

Учитель: Вот сколько опасностей подстерегает нас в интернете, давайте с вами подумаем и обсудим, что делать и как всего этого избежать.

1. Спрашивай взрослых

2. Установи фильтр

3. Не спеши открывать файлы

4. Не спеши отправлять SMS

5. Осторожно с незнакомыми

6. Будь дружелюбен

7. Не рассказывай о себе

Учитель:Интернет прочно вошел в жизнь практически каждого человека. Очень многие уже не представляют свою жизнь без этого достижения техники. Однако это достижение рождает множество проблем, которые требуют незамедлительного решения.

«Интернет зависимость» – это широкий термин, обозначающий большое количество проблем поведения и контроля над влечениями.

Некоторые признаки виртуальной зависимости:

· Пристрастие к виртуальным знакомствам – избыточность знакомых и друзей в сети Интернет.

· Навязчивая потребность в сети – игра в онлайновые азартные игры.

· Информационная перегрузка (навязчивый web-серфинг) – бесконечные путешествия по сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам.

**Тест на интернет - зависимость**

Ответы на каждый вопрос даются по пятибалльной шкале:  
1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда.

1. Как часто Вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?  
2. Как часто Вы забрасываете свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?  
3. Как часто Вы предпочитаете развлечения в интернете общению с друзьями?  
4. Как часто Вы строите новые отношения с друзьями по сети?  
5. Как часто Ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, что Вы проводите в сети?  
6. Как часто из-за времени, проведенном в сети страдает Ваше образование и/или работа?  
7. Как часто Вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?  
8. Как часто страдает Ваша эффективность или продуктивность в работе из-за использования интернета?  
9. Как часто Вы сопротивляетесь разговору или скрываете, если Вас спрашивают о том, что Вы делали в сети?  
10. Как часто Вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об интернете?  
11. Как часто Вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в сеть?  
12. Как часто Вы боитесь, что жизнь без интернета станет скучной, пустой и безынтересной?  
13. Как часто Вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает Вас, когда Вы находитесь в сети?  
14. Как часто Вы теряете сон, когда поздно находитесь в сети?  
15. Как часто Вы чувствуете, что поглощены интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что Вы там?  
16. Как часто вы замечаете свои слова «еще пару минут…», когда находитесь в сети?  
17. Как часто Вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в сети?  
18. Как часто Вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?  
19. Как часто Вы предпочитаете находиться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?  
20. Как часто Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда Вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит Вам выйти в интернет?

Теперь подсчитайте общую сумму баллов.

При сумме баллов50-79стоит учитывать серьезное влияние интернета на вашу жизнь.  
При сумме баллов 80 и выше, у Вас с высокой долей вероятности интернет-зависимость и Вам необходима помощь специалиста.

**Рекомендации подросткам**

1. Используйте реальный мир для расширения социальных контактов. Реальный мир, жизнь человека – это постоянное освоение, расширение и преображение реальности, и внутренней, и внешней. Таким путем человек становится совершеннее.

2. Определите свое место и цель в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Избегайте простых способов достигать цели: бесплатный сыр – только в мышеловке.

3. Виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни. Живите без «заплаток»!

4. Компьютер – это всего лишь инструмент, усиливающий ваши способности, а не заменитель цели.

5. Развивать в виртуальной реальности то, что для вас не важно в реальной жизни, – нельзя. Делайте то, что хотите, в реальной жизни!

6. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир дает только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.

7. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.

8. Имейте собственные четкие взгляды, убеждения.

9. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.

10. Пребывайте «здесь и сейчас», а не «там».

11. Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.