

БЕЗОПАСНОСТЬ



интернет

Цель:

закрепление имеющихся знаний у обучающихся о потенциальных рисках при использовании сети – Интернет, путях защиты от сетевых угроз, защите персональных данных.

Задачи:

- 1. Систематизировать знания обучающихся в области использования Интернета.*
- 2. Сформировать навыки использования Интернета.*
- 3. Научить распознавать и правильно реагировать на интернет-угрозы.*

Для работы с вирусом:

- является обязательным установка антивирусных программ. Они позволяют не только обнаружить вирусы, но и удалить их из компьютера;
- перед просмотром информации, перенесенной на флеш-карте с другого компьютера, проверьте носитель антивирусом;
- после разархивирования архивных файлов сразу проверьте их на вирусы (не все антивирусные программы могут искать вредоносный код в архивах);
- периодически проверяйте компьютер на вирусы (если интернетом пользуетесь активно, то запускайте антивирус один раз в неделю минимум);
- чаще делайте резервные копии важной информации;
- заходите только на проверенные сайты и обходите стороной неизвестные сайты, картинки и т.д.

Отрицательное влияние сети Интернет:

1. Нет защиты персональной информации. В интернете можно отследить и выявить буквально все, даже кто с кем общается, и о чем говорят. Ваша конфиденциальная информация практически не защищена в интернете. Даже ваш любимый браузер, которым вы привыкли пользоваться, способен шпионить за вами. Ваша личная информация может оказаться доступной другим людям, включая ваш домашний адрес, номер кредитной карты, банковские данные.

2. Рассылка спама. Ежедневно каждый из нас получает множество нежелательных писем, которые отнимают наше время и засоряют наши почтовые ящики. Большинство таких писем по большей части представляет собой коммерческую рекламу не качественных продуктов, либо сомнительных способов заработка.

3. Хакеры. Это еще одна проблема интернета. На первый взгляд вроде не глупые люди, но они не умеют создавать, они способны только разрушать. Иногда хакеры способны полностью уничтожить результаты вашего труда, на который вы потратили немало времени.

4. Проблемы со здоровьем. Многочисленная работа за компьютером может привести к серьезным проблемам в организме человека. Что это значит? Это значит то, что есть риск испортить зрение, заработать искривление позвоночника. Но, честно говоря, все это может произойти и не из-за долгого пребывания за компьютером. Он лишь является звеном в нашей цепочке: малоподвижный образ жизни, несбалансированное питание, и т.д.

5. Интернет-зависимость. По утверждению некоторых исследователей некоторые люди при помощи интернета пытаются скрыться от своих проблем в реальном мире. А в некоторых случаях такая интернет зависимость является расстройством психики. К таким психологическим расстройствам можно отнести зависимость от игр в интернете. От такой зависимости страдает достаточно много людей, они не могут избавиться от потребности в интернете или в играх. Часто такая интернет зависимость приводит к значительной потере денег.

6. Некоторые люди перестают развиваться. Прежде всего, это те люди, которые больше всего проводят в социальных сетях, на различных форумах, которые постоянно играют, не занимаются поиском информации для профессиональной деятельности. Они просто бесцельно проводят время.

7. Наличие вирусов. В наше время вирусы способны поражать не только людей, но и компьютеры, планшеты, телефоны, сайты. В общем, компьютерные вирусы способны поражать все, где есть подключение к Интернету. В результате может быть повреждено оборудование, либо украдены ваши конфиденциальные данные. Для того чтобы обезопасить себя, необходимо устанавливать антивирус на компьютер, просматривать информацию, которую вы выставляете о себе в социальные сети/группы, а главное больше времени уделять своему здоровью и реальной жизни.

Правила пользования компьютером:

- работая с компьютером необходимо правильно подобрать стол и стул для сохранности правильной осанки;
- сидеть необходимо правильно: ноги должны быть согнуты под прямым углом и опираться на стол;
- при работе за компьютером голову держать прямо, с небольшим наклоном вперед;

Верхний край экрана монитора должен быть на уровне глаз, а расстояние до него от 45 до 70см;

- при работе на клавиатуре руки должны свободно лежать на столе, а плечи расслаблены;
- через каждые 15-30 минут необходимо отводить глаза от монитора и смотреть вдаль (5-10 минут перерыва);
- при работе за компьютером пользователю с плохим зрением необходимо одевать очки или контактные линзы.

Мы за



Спасибо за внимание!