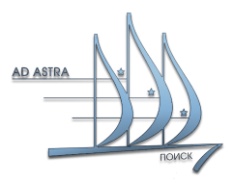
**Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Центр творческого развития и гуманитарного образования для одаренных детей «Поиск»**

*Телефон*: (8652)35-70-55, 35-24-47

*E-mail*: info@stavpoisk.ru

*http*:// stavdeti.ru

**Памятка пользователю Интернета**

**Что следует делать при получении злонамеренных сообщений по электронной почте или SMS?**

1. Не следует открывать сообщения от незнакомых людей.
2. Не следует отвечать на злонамеренные сообщения.
3. Если выяснится, что отправитель учится в одной школе, обратиться в администрацию школы.
4. Если оскорбления не прекращаются, можно изменить адрес электронной почты или номер телефона.
5. Сохранять сообщения для последующих действий.
6. Настроить игнорирование сообщений от определенного отправителя.
7. Если известен адрес электронной почты отправителя, отправить копию злонамеренного сообщения поставщику услуг Интернета и попросить его удалить этот адрес электронной почты.
8. Если адрес электронной почты отправителя неизвестен, обратиться за помощью к поставщику услуг Интернета.

**Что делать при обнаружении опубликованных в Интернете оскорбительных текстов в ваш адрес или ваших фотографий?**

1. Сохранять все страницы, на которых был найден этот материал, для последующих действий.
2. Если по сайту или его адресу можно определить поставщика услуг, необходимо связаться с ним. Поставщик услуг может удалить текст и, вероятно, раскрыть личность автора.
3. Попросить собственного оператора Интернета связаться с администратором данного сайта и запросить удаление материалов.
4. Если оскорбление очень серьезное и является преступлением, обратиться в полицию. Справочная ГУ МВД России по СК: 30-46-22, 30-40-00.

**Куда обращаться с уведомлением о проблемах?**

1. Неуместный маркетинг: в случае нарушения прав потребителей необходимо обратиться в органы по защите прав потребителей:

г. Ставрополь, пер. Фадеева, д. 4, тел. 29-86-39, либо в суд.

1. Жульничество, мошенничество: в органы внутренних дел по месту жительства. Справочная ГУ МВД России по СК: 30-46-22, 30-40-00.
2. Неправильное использование личной информации: в управление «К» БСТМ МВД РФ (подать заявление в ГУ МВД России по СК). Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ставропольскому краю: г. Ставрополь, пер. Фадеева, д. 4, тел. 29-86-39.
3. Детская порнография:в управление «К» БСТМ МВД РФ (подать заявление в ГУ МВД России по СК, в котором сообщить о веб-сайтах).
4. Любые вопросы: **Линия помощи «Дети Онлайн**» — это уникальная служба телефонного и онлайн-консультирования, которая оказывает психологическую и информационную поддержку детям и подросткам, столкнувшимся с различными проблемами в Интернете. Телефон 8-800-25-000-15 в рабочие дни с 9.00 до 18.00 (бесплатно), e-mail: [helpline@detionline.com](mailto:helpline@detionline.com).
5. Другие оскорбительные или неуместные материалы: к собственному оператору Интернета или администратору данного веб-сайта.

**Анкета для определения степени Интернет-зависимости**

Ответить на нижеследующие вопросы, используя предложенную шкалу:

0 – это ко мне не относится

1 – редко

2 – время от времени

3 – иногда

4 – часто

5 – всегда

1. Как часто вы остаетесь on-line дольше, чем намеревались?
2. Насколько часто вы игнорируете домашние обязанности, чтобы подольше побыть в сети?
3. Насколько часто вы предпочитаете Интернет реальному общению со своими приятелями?
4. Завязываете ли вы новые отношения с пользователями Интернета?
5. Насколько часто окружающие жалуются, что вы проводите за компьютером слишком много времени?
6. Бывает ли, что ваше обучение в школе страдает из-за того, что вы проводите слишком много времени on-line?
7. Как часто вы проверяете почту, прежде чем заняться необходимыми делами?
8. Как часто продуктивность вашей работы страдает из-за погруженности в Интернет?
9. Бывает ли, что вы принимаете оборонительную позицию или становитесь скрытным, когда кто-то спрашивает, что вы делаете в сети?
10. Насколько часто вы стремитесь заменить тревожные мысли о своей жизни успокаивающими мыслями об Интернете?
11. Часто ли вы предвкушаете очередной сеанс on-line?
12. Бывает ли, что вы ощущаете, что жизнь без Интернета была бы скучной, пустой и безрадостной?
13. Часто ли вы раздражаетесь, кричите и выходите из себя, когда кто-то мешает вам во время сеанса on-line?
14. Насколько часто вы отказываете себе во сне из-за ночных вхождений в Интернет?
15. Когда вы вне сети, насколько часто вас захватывают мысли об Интернете?
16. Как часто вы, находясь on-line, говорите себе: «ну еще несколько минуточек"?
17. Пытались ли вы сократить время пребывания в сети, но безуспешно?
18. Часто ли вы пытаетесь скрыть от других продолжительность вашего пребывания в сети?
19. Как часто вы предпочитаете Интернет общению с людьми?
20. Как часто у вас ухудшается настроение, появляется раздражительность или подавленность, когда вы вне сети, исчезающие, как только вы подключились?

Сложите полученные числа. Чем больше итоговая цифра, тем сильнее выражена Интернет-зависимость.

От 20 до 49 – вы обычный пользователь Интернет. Временами вы остаетесь в сети немного дольше, чем обычно, но вы в состоянии контролировать использование Интернета.

От 50 до 79 – вы сталкиваетесь с проблемами по причине чрезмерного использования Интернета время от времени или часто. Вам нужно обратить внимание на его влияние на вашу жизнь.

От 80 до 100 – чрезмерное использование Интернета породило значительные проблемы в вашей жизни. Вам необходимо осознать влияние Интернета на вашу жизнь и заняться проблемами, напрямую связанными с использованием Интернета.

**Как бороться с Интернет-зависимостью**

1. Заведите хобби или увлечение. Посещайте различные группы и клубы, занимайтесь спортом, музыкой, танцами, пением и т.д. Займитесь вместе с другом физическими упражнениями. Поспите вместо того, чтобы сидеть в Интернете. Посмотрите фильм, сходите на концерт, почитайте книгу. Найдите какой-нибудь интерес, который станет для вас альтернативой Интернету.
2. Пополните запас ваших знаний. Наверняка, в вашем доме скопилось множество книг, которые вы давно хотели прочесть. Займитесь этим. Почитайте энциклопедию, вместо просмотра Википедии. Таким образом, вы не только отвлечетесь от Интернета, но и займетесь самообразованием.
3. Помогите на кухне**.** Ваши домашние будут рады, если вы вместо того, чтобы сидеть в чате или на каком-нибудь форуме, поможете им приготовить ужин. Вы сможете научиться контролировать себя, выбирая между Интернетом и готовкой последнее.
4. Погуляйте с друзьями. Запланируйте поход в боулинг, торговый центр или на каток. Избегайте походов в те места, где есть доступ в Интернет, например в Интернет-кафе.
5. Установите лимит времени работы вашего компьютера. Определите сколько раз в неделю вам необходимо выходить в Интернет. Выключайте компьютер, если у вас нет необходимости в нем.
6. Созванивайтесь и встречайтесь с друзьями вместо того, чтобы держать с ними связь через Интернет. Это отвлечет вас от компьютера. Старайтесь не уделять слишком много времени социальным сетям.
7. Используйте таймер. Перед тем как сесть за компьютер, засеките на таймере 30 минут. Сигнал напомнит вам, как много времени вы провели за компьютером.
8. Не ешьте сидя за компьютером. Питание в отдельном месте поможет вам отвлечься от режима он-лайн.

**Дополнительные советы**

* Попросите ваших родных проследить за тем, чтобы вы не проводили слишком много времени в Интернете
* Посмотрите на счета за электроэнергию, которые вам приходится оплачивать. Подумайте, сколько денег вы могли бы сэкономить, пользуясь Интернетом реже
* Составьте список причин, по которым вы должны отказаться от чрезмерно частого использования Интернета
* Старайтесь держаться в стороне от сайтов, которые могут вызвать привыкание. В основном это социальные сети, форумы или сайты развлечений. Если вы чувствуете, что ваша зависимость от этих сайтов слишком сильна, просто заблокируйте их.
* Убедитесь, что вы можете побороть желание воспользоваться Интернетом. Не подходите к компьютеру, если вы чувствуете непреодолимое желание залезть в Интернет, но при этом у вас нет в этом необходимости.
* Отключите уведомления, поступающие на вашу электронную почту, если в них нет особой необходимости.
* Каждый раз, заходя в Интернет, планируйте какие сайты вы намеренны посетить, что вам необходимо там сделать и сколько времени вы хотите там провести. С каждым разом старайтесь уменьшать количество времени пользования Интернетом, пока не сведете его к минимуму.
* Если есть страницы, содержащие информацию, которая часто бывает вам необходима (Например, статья в Википедии) скопируйте их в файл на вашем компьютере или распечатайте ее. Тогда вы не будете так часто заходить в Интернет и поддаваться соблазну посетить еще на несколько сайтов.
* Отрегулируйте график вашего сна. Многие люди находящиеся в Интернет-зависимости, имеют серьезные проблемы со сном из-за того, что целыми ночами не смыкают глаз перед монитором.
* Сидя перед компьютером, делайте перерывы каждые пятнадцать минут – ваши глаза и мышцы должны отдыхать.