



Профилактическое мероприятие

«Безопасный интернет»

Вопросы:

- Компьютер, телефон. Правила пользования (памятка).
- Вопросы профилактики от интернет-зависимости.
- Профилактика экстремизма в подростковой среде или безопасное поведение в интернет-пространстве. Правовые вопросы.
- Полезные ссылки.
- Телефоны доверия.

Ох уж эти «игрушки....»



- При любой работе должны соблюдаться определённые правила поведения и безопасности, чтобы сохранить своё здоровье и уберечься от возможных травм или каких-либо заболеваний.
- Профилактика лучше лечения, поэтому правила работы за компьютером необходимо знать всем, ведь мы всё больше и больше времени проводим именно за компьютером — за ним сидим на работе, и за ним же сидим дома.

В чём опасность сети «Интернет»...

- Нарушается психика человека, его поведение, сон, общее физическое состояние.
- Утрачиваются навыки живого общения с людьми.
- Конфликты в семье.
- Вас могут использовать в мошенничестве, различных деструктивных («разрушительных») молодёжных группах, в т. ч. экстремистской направленности.
- Оскорбления и травля («кибербуллинг»)



ПАМ'ЯТКА
про
Правила роботи за комп'ютером

+ телефон

Обязательно каждый день надо проветривать комнату, вытирать пыль и делать влажную уборку комнаты.

Сидите прямо. Вам должно быть удобно. Но это не значит, что надо подгибать ноги под себя или класть ногу на ногу, сутулиться. Этого делать НЕЛЬЗЯ!

Верхняя часть монитора должна быть расположена на уровне глаз или чуть ниже, а нижняя чуть ближе к Вам. Расстояние между монитором и глазами должно быть **45-75 см.**

Освещение должно падать так же как и при писании **с левой стороны**, свет не должен быть сильно ярким или тусклым.

Для детей до 9 лет лучше всего вообще не сидеть за компьютером или всего максимум 10 минут, **старше 9 лет можно работать до 15-20 минут, а старшеклассникам 30-40 минут с перерывами (перерыв на 15-20 минут.)**

Не забывайте моргать, при моргании глаз омывается слезной жидкостью и не пересыхает, а пересыхание глаза вредит зрению. Периодически необходима зарядка для глаз. Можете купить специальные очки для работы за ПК, их можно найти в каждой оптике.

Если Вы устали, началось чувство сонливости или тяжести в глазах, Вы не должны продолжать сидеть за компьютером.

Во время сна, телефон должен быть расположен на расстоянии от человека до 1, 5 м. Компьютер отключён.

Экстремизм и терроризм, как не стать жертвой

- Экстремизм (от [лат.](#) *extremus* — крайний, чрезмерный) — приверженность крайним взглядам. Экстремизму подвержены как отдельные люди, так и организации, преимущественно политические. Проявления экстремизма: распространение идей и организация различных провокаций с целью беспорядков, террористические акции.
- Терроризм — это политика, основанная на систематическом применении террора (лат. *terror* — страх, ужас) синонимы: «насилие», «запугивание», «устрашение».

Экстремизм и терроризм, как не стать жертвой или несколько строк о правилах поведения в сети «Интернет»:

- Обратите внимание на информацию которую вы размещаете о себе. Чем меньше, тем лучше.
- Не устанавливайте контакт с незнакомыми людьми (изучите аккаунт пользователя). Если аккаунт пуст, игнорируйте «дружбу».
- На форумах и чатах очень осторожно общайтесь с незнакомцами.
- Если вам настойчиво будут рекомендовать ознакомиться с литературой, фильмами, видео. и др., то помните, что они могут содержать идеи экстремизма и не только.
- Чаще задавайте вопросы: «Зачем?», «Почему?» или меняйте тему беседы.

Правовая сторона вопроса

- Нарушение законодательства о свободе совести, свободе вероисповедания и о религиозных объединениях (ст. 5.26 КоАП РФ); пропаганда и публичное демонстрирование нацистской атрибутики или символики (ст. 20.3 КоАП РФ); производство и распространение экстремистских материалов (ст. 20.29 КоАП РФ), которые влекут за собой административные штрафы и аресты.
- УК РФ статья 280 – публичные призывы к осуществлению экстремистской деятельности, статья 282 – возбуждение ненависти либо вражды, а равно унижение человеческого достоинства, статья 282.1 – организация экстремистского сообщества, статья 282.2 – организация деятельности экстремистской организации, статья 357 – геноцид. Указанные выше преступления наказываются штрафами, арестами, обязательными работами и лишением свободы вплоть до двадцати лет, а также пожизненным лишением свободы.
- УК РФ статья 205 – террористический акт, содействие террористической деятельности (ст. 205.1 УК РФ), публичные призывы к осуществлению террористической деятельности или публичное оправдание терроризма (ст. 205.2 УК РФ), захват заложника (ст. 206 УК РФ), заведомо ложное сообщение об акте терроризма (ст. 207 УК РФ), организацию незаконного вооруженного формирования или участие в нем (ст. 208 УК РФ), посягательство на жизнь государственного или общественного деятеля (ст. 277 УК РФ) и нападение на лиц или учреждения, которые пользуются международной защитой (ст. 360 УК РФ). Данные преступления влекут за собой наказания в виде лишения свободы на разные сроки, вплоть до двадцати лет, а также пожизненное лишение свободы.

Полезные ссылки

- В рамках областной межведомственной акции «За безопасный интернет», которая проходит с **07 по 13 февраля 2022г.**, вы можете познакомиться с полезной для себя информацией.
- <https://www.edu.yar.ru/safety/>
- <https://podrostok.edu.yar.ru/safety/index.html>;
- <https://www.edu.yar.ru/azbuka/>

- **Телефон Управление Федеральной службы безопасности по Ярославской области, ФСБ:
+7 (4852) 200-030 (дежурный), 200-040 (телефон доверия)**
 - **ОМВД России по Фрунзенскому району
(4852) 48 -80-80**
 - **Единая служба спасения:
112 (сотовый)**