**ОРГАНИЗАЦИЯ БЕЗОПАСНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С КОМПЬЮТЕРОМ НА УРОКАХ И ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОДРОСТКОВ**

*Олеш Екатерина Игоревна,*

*преподаватель высшей категории*

*ОПК СТИ НИТУ «МИСиС»*

Основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) – область знаний, в которой изучаются опасности, угрожающие человеку, закономерности их проявлений и способы защиты от них. Как оказать первую помощь? Как действовать при пожаре? Но всегда ли мы видим опасность там, где на первый взгляд очень комфортно, уютно – это дома или на работе возле «надежного друга или помощника» – компьютера. Это изобретение изначально призвано улучшить жизнь человека. Людей, ежедневно проводящих за компьютером по многу часов, становится все больше. Уже мало кто сомневается, что длительное пребывание у экрана, неподвижность позы пользователя ПК, электромагнитные поля и излучения, мелькание изображения негативно сказываются на здоровье человека. Компьютер влияет на человека в двух направлениях: физическом и психологическом.

Влияние компьютера на физическое тело и здоровье

1. Стесненная поза, сидячее положение в течение длительного времени. Сидя за компьютером, мы вынуждены принять определенное положение, и не изменять его до конца работы.
2. Воздействие электромагнитного излучения. От монитора исходит незначительное по интенсивности рентгеновское излучение.
3. Утомление глаз, нагрузка на зрение. Если работать на компьютере достаточно долго, то зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения.
4. Перегрузка суставов кистей. Постоянная перегрузка суставов и кистей может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.
5. Стресс при потере информации. Если компьютер «зависает», в результате сбоя программ, теряется важная и полезная информация, замедляется работа компьютера. Это может вызвать нервозность, повышение давления, ухудшение сна.
6. Психические расстройства. При проблемах в реальной жизни, общении с другими людьми мы ищет то, чего нам не хватает в книгах, в просмотрах TV, в компьютере.

Как только компьютеры и Интернет попали в наши массы, в детской и подростковой (да и во взрослой) среде стала набирать обороты интернет-зависимость.

Об этих проблемах знают многие, но чем может быть опасен интернет?

Интернет опасен наличием в поиске, в свободном доступе высокого процента, непроверенной, вводящей в заблуждение информации.

Переписка с незнакомыми ребенку людьми посредством чатов, микроблогов, реплик-комментариев в социальных сетях, на сомнительных форумах, которые дети и подростки воспринимают как источники, глаголющие истину, специалисты оценивают как вторую по значимости опасность. «интернет- террористы» направляют свой удар в первую очередь по молодой аудитории, наиболее восприимчивой и доверчивой.

Опасности, с которыми можно встретиться в Интернете:

* **достоверность информации,** практически любой изложенной в Сети, требует перепроверки. Поэтому, если тебе нужна информация по серьезному вопросу (например, реферат на научную тему, способы лечения тех или иных заболеваний, характеристики лекарственных средств и т.п.), то лучше перестрахуйся — загляни в соответствующий справочник или проконсультируйся со специалистом в данном вопросе. Доверять Интернету опасно!!
* **анонимность общения**. Никогда не сообщай собеседнику слишком много о себе(адрес, номер телефона, паспортные данные и т.п.). Даже если переписываешься с подружкой, живущей этажом ниже. Ведь ее аккаунт может быть взломан, а ты можешь не сразу догадаться, что вместо подруги тебе пишет мошенник или даже преступник! Тем более, не стоит сообщать подобные данные людям, с которыми вы не знакомы в реальности.

Определить «реальность» человека, с которым вы общаетесь в социальной сети, можно, обратив внимание на фотографии на его страничке (если фотографий много, сделаны они в разных местах, и на всех изображен один и тот же человек, то, скорее всего, скрывать этому пользователю нечего). Также ничего зазорного нет, если попробовать разузнать о нем что-нибудь у его «друзей» — должно настораживать, если их количество переваливает за несколько сотен, и большинство из них тоже не знакомы с этим человеком в жизни.

Если собираетесь встретиться в реальности с человеком, с которым познакомилась в Интернете, обязательно попросите его пообщаться хоть раз по видеосвязи (такую возможность предоставляют многие Интернет-сервисы).

* **кража персональных данных** заключается в том, что такие данные о любом из нас воруют не только оттуда, куда мы сами их помещаем, но и с официальных сайтов – налоговой инспекции, МРЭО, банков и т.п. На е-мейл могут приходить уведомления об оплате услуг Интернет-провайдера. Взломав твой почтовый ящик, несложно узнать и номер «электронного кошелька», а там возможно добраться и до денег.
* **реальное мошенничество**. Не выкладывай на персональных страничках данные, которые красноречиво расскажут об уровне доходов твоей семьи – марку мобильного телефона, автомобиля. Опасность Интернета в том, что подобными данными часто пользуются грабители и всевозможные мошенники. То же касается фотографий– можно обнаружить ваше фото, размещенное без вашего ведома на любом сайте, в том числе и «нехорошего» содержания.

Соблюдая эти несложные рекомендации, можно сделать Интернет гораздо безопаснее!

Гарантированно уберечься от всех опасностей в Интернете нельзя. Но, зная, чем опасен Интернет, мы можем существенно снизить риск неприятностей!