

Прочитай вместе
с родителями и обсуди.

ИНТЕРНЕТ - БЕЗОПАСНОСТЬ ДЛЯ ТЕБЯ И ТВОЕЙ СЕМЬИ

- a** Проводи больше времени с реальными друзьями, чем с виртуальными.
- a** Обязательно скажи взрослому, если кто-то в Сети предлагает поговорить о сексе или настойчив в других предложениях.
- a** Сразу прекращай контакт с любым, кто пытается давить для получения информации о тебе (имени, возраста, роста и размера, фотографий, адреса, информации о семье).
- a** Будь очень осторожен с незнакомцами, которые, обещая быть твоим лучшим другом, пытаются настроить тебя против твоей семьи, посылая при этом тебе подарки и говоря много комплиментов.
- a** Не обменивайся с незнакомцами фотографиями через Интернет.
- a** Не открывай электронные сообщения от незнакомых людей и не загружай вложенные в них файлы.
- a** Не сообщай информацию о себе для участия в виртуальной лотерее (или чтобы получить что-либо бесплатно).
- a** Не соглашайся на встречу с теми, кого ты не знаешь в реальной жизни.

Куда обратиться за помощью?

Куда обратиться за помощью?

МУ ДО «Центр
психолого-педагогического
сопровождения «Позитив»
Телефон: **56-73-74**
г. Энгельс,
ул. Л. Кассиля, д. 20

Телефон доверия
круглосуточный бесплатный
8-800-2000-122



Авторы: Зинина Н.В.

Правила Игры

**Из любой сложной и
запутанной ситуации
Есть выход!**



Информация
для подростков,
которым нравится играть
на компьютере и
в интернете

Компьютер – твой



друг,

который может стать врагом



Интернет – мир



больших возможностей, но и
он может заманить тебя в



ловушку своей паутины.

С тобой

никогда **этого не произойдет!**

Ты никогда не почувствуешь себя



червячком, насаженным

на



удочку

интернет-зависимости,

если

прочтешь и будешь знать

несколько простых

правил:

Ты попадаешь



в зону опасности:

если в любой момент ты не
можешь остановиться, встать
и отойти от компьютера;

когда во время игры на
компьютере у тебя пропадает
«ощущение времени»;

если время, проводимое тобой
за компьютером,
увеличивается;

когда раздражаешься и
злишься на родителей, которые
велят выключить компьютер;

если продолжаешь играть
и терпишь, когда
захотелось в туалет или
поесть;

когда в глазах появляется
покраснение или сухость;

Если это происходит с тобой -
обязательно запомни следующие
правила безопасной игры.

Правила безопасной игры:

- @ Сидеть за компьютером
безопасно не более полутора
часов в день!
- @ Продолжительность игры –
должна быть не более 45
минут.
- @ Ни при каких обстоятельствах
не начинай новых «игр»,
пока не закончишь старую!
- @ Играй не чаще 3-х раз в
неделю!
- @ 3-и игровые дня не должны
идти подряд!
- @ Общение, другие
развлечения важнее
«игрушки». Смело вместо
игры выбирайся на прогулку,
занимайся спортом и
проводи время с друзьями!

