

*Цифрова гігієна: як
користуватися
соцмережами, аби вони не
використовували вас?*

Методичний посібник для дорослих і дітей

Практичний психолог Ружицька Тетяна Валеріївна

Зміст

1. Навіщо потрібна цифрова гігієна?
2. Як працюють алгоритми соцмереж та додатків?
3. Щоб звільнитися від такої влади соцмереж над нами, ми повинні розуміти, як працює система.
4. Як управляти алгоритмами, щоб мережа перестала показувати нам інформаційне сміття?
5. Безпека – понад усе: 10 правил цифрової гігієни.
6. Окрім основних правил кібербезпеки, експерти рекомендують дотримуватись і таких правил.
7. Заняття з елементами тренінгу . " Безпека дітей в інтернеті"
8. Заняття з елементами тренінгу «Безпечний інтернет»

Навіщо потрібна цифрова гігієна?

Люди проводять в соцмережах дуже багато часу. Аудиторія соціальних мереж у 2022 році перевищила 3 мільярди користувачів. Facebook – найпопулярніша соціальна мережа в світі. У середньому, люди щодня витрачають 3,25 години в інтернеті.

Здавалося б, людина з доступом до інтернету стає розумнішою, їй доступна практично будь-яка інформація і вона може отримати стільки знань, скільки немає в жодній оффлайн енциклопедії. Пара кліків – і ти вже знаєш відповідь на будь-яке питання.

Разом з тим ми перевіряємо смартфони приблизно 47 раз в день, а молодь ще частіше – приблизно 86 разів на день. Соцмережі перетворюються в пожирачів нашого часу й уваги.

Дослідження, опубліковані Університетом Британської Колумбії, показують, що смартфони викликають симптоми, схожі на синдром дефіциту уваги. У тих, хто постійно чекає на повідомлення, знижується концентрація уваги та зростає рівень тривоги.

У сучасному світі ми все частіше потрапляємо на гачки фейкових новин. Так трапляється тому, що ми майже не фільтруємо інформацію і стаємо глибоко для вбирання непотрібних подробиць, гучних заголовків та неправдивих заяв. Але наш мозок теж має певний «об'єм уваги». Ми поглинаємо набагато більше інформації, ніж він здатний перетравити – й починається так звана інформаційна булімія. Мозок перевантажений, у нього не залишається ресурсів. Ми починаємо відволікатися від важливого, нервуємо і не можемо прийняти важливі рішення.

Тому вкрай важливо навчитися правильно використовувати інтернет та соцмережі!

Як працюють алгоритми соцмереж та додатків?

Ми маємо великий вибір джерел інформації та соцмереж. Здається, що це має полегшити завдання – адже ми можемо самі обрати соцмережу, розуміючи, що нам подобається, відсіваючи непотрібне.

Але алгоритми соцмереж влаштовані спеціально таким чином, щоб захопити вашу увагу.

Перший президент Facebook Шон Паркер розповів, що соціальні мережі цілеспрямовано захоплюють нашу увагу і потенційно завдають шкоди нашому мозку. Завдання розробників додатку заявлялось як: *«Змусити людей приділяти соцмережі якомога більше часу й усвідомленої уваги. Дамо їм трохи дофаміну, який буде вироблятися в них кожного разу, коли хтось прокоментує їхнє фото або надішле повідомлення. І це змусить їх споживати більше контенту»*.

Тут враховуються наші біологічні механізми, тяга до дофаміну та бажання отримати схвалення. Соціальні медіа копіюють методи азартних ігор для створення психологічної тяги.

Вони активують ті ж механізми мозку, що й кокаїн.

Гортаєте ви Інстаграм або стрічку Facebook або просто граєте в Candy Crush – ви втягуєтеся в дофамінову петлю, а очікування винагороди у вигляді нового лайка, бонуса або повідомлення достатньо, щоб ви продовжували.

Якщо ви відволіклись від смартфона – ви отримаєте повідомлення, оповіщення або бонусні пропозиції, які привернуть вашу увагу і повернуть вас назад. Це все дуже схоже на азартні ігри в казино, де немає годинника, щоб ви не помітили, як проходить час. А азартні ігри фізично змінюють структуру мозку і роблять людей більш сприйнятливими до депресії і тривоги.

Соціальні мережі негативно впливають на наші настрої

Дослідження не раз доводили, що соціальні мережі негативно впливають на нашу психіку. Багато людей стають більш дратівливими, нервовими і більше заздять.

Це призводить до зниження настрою («Ну ось, знову Катя на Мальдівах, а я навіть за місто не вибиралася за цілий рік!») і відчуття нікчемності («Чому в нього все є, а в мене – нічого?»). Дослідження показують, що використання Facebook навіть протягом 10 хвилин пасивного читання призводить до погіршення настрою за рахунок заздрості.

Крім чийось вдалий і глянцевої картинок з життя, в новинній стрічці можуть зустрічатися й по-справжньому страшні речі, які так само приведуть до поганого настрою і відчуття безвиході.

Що таке інформаційний міхур?

В інтернеті ви працюєте, відпочиваєте, шукаєте відповіді, отримуєте нові знання, купуєте продукти й одяг, читаєте відгуки. І ось – ваша стрічка вже перетворюється в нескінченний потік. Подивіться ще один магазин, а може ви шукали, як заробити гроші – ось ще стаття. Якщо вам подобається дізнаватися про життя зірок – мережа наповнить вашу стрічку непотрібними фотографіями та сенсаційними заголовками. А перевантажений мозок з радістю буде сприймати все яскраве і помітне, як ми їмо фаст-фуд, коли нам лінь готувати. Так ми потрапляємо в міхур фільтрів.

Міхур фільтрів (або інформаційний міхур) – це негативна сторона персоналізованого пошуку. Коли веб-сайти визначають, яку інформацію користувач хотів би побачити, опираючись на інформацію про його місцезнаходження, історію кліків та пошуку. В результаті сайти показують лише ту інформацію, яка співпадає з точкою зору та інтересами користувача. Інша інформація, як правило, не виводиться.

Ви напевне помічали, як варто один раз загуглити щось – і воно починає з'являтися всюди. Вчора ви ввели запит «купити чоботи Київ», а сьогодні ви побачите десятки оголошень контекстної реклами. Подивилися випуск

смішного блогера? Інтернет підкаже, що подібного вам потрібно більше. І так до нескінченності.

Засновник віртуальної реальності Джарон Ланье називає Facebook і Google імперіями модифікації поведінки. Засновники онлайн-платформ знають, що їхні організації можуть змінювати поведінку людини за допомогою ряду стимулів. Ланье прокоментував: *«У соціальних мережах існує соціальне покарання і соціальна винагорода. І всі ми знаємо про це. Ви радієте: «Я подобаюсь людям, мої записи репостять!». Або хвилюєтесь: «Боже мій, вони мене не люблять!», якщо ваші публікації не збирають достатньої кількості лайків».*

Щоб звільнитися від такої влади соцмереж над нами, ми повинні розуміти, як працює система.

Подумайте про 5 речей:

1. Чи отримуєте ви кількість корисної інформації, рівноцінну витраченому часу?
2. Поставте таймер і запишіть, скільки часу проводите в кожній соцмережі. Що цікавого для себе взяли? Який контент був сміттям? Для цього є навіть спеціальні додатки!
3. Аналізуйте інформацію. Що ви бачите в стрічці найчастіше? Знаменитостей, теорії змов, новини про вибори в США або смішні відео? І поставте собі всього одне запитання «Що з цього мені дійсно потрібно?»
4. За якими людьми ви стежите в соцмережах? Деякі дослідження говорять, що багато людей перебільшують свої досягнення, щоб здаватися більш значущими і кращими. А любителі постити свої фотографії щодня – здебільшого страждають на нарцисизм і женуться за соціальним схваленням. Через глянцеві картинки нам здається, що наше життя не таке насичене, як у інших. Ми сумуємо, переконуємо себе, що ми гірші і наша самооцінка падає.
5. Оцініть всіх тих, на кого ви підписані з точки зору інформації, яку від них отримуєте. Якщо насправді ця інформація не є цікавою або корисною для вас – просто відпишіться від їх оновлень.

Наступний крок, щоб наповнювати свій простір тільки важливою інформацією – притримуватися

ТОП-5 основних правил інформаційної гігієни.

1. Надалі – сміливо відписуйтеся від нудних і посередніх людей.
2. Відписуйтеся від непотрібних новин.
3. Читайте кілька перевірених джерел.
4. Читайте дозовано.
5. Та не дозволяйте алгоритмам керувати вами!

Як управляти алгоритмами, щоб мережа перестала показувати нам інформаційне сміття?

Додавайтеся в групи і ставте лайки усвідомлено. Те, на що ви клікаєте і відзначаєте як «подобається», і складатиме вашу стрічку в майбутньому.

Розділяйте додатки за інтересами. Наприклад, відео з тваринками – в інстаграмі, блогери – в фейсбуці, кліпи – на ютубі. Інакше будете дивитися все це на кожній платформі й однакової інформації буде в рази більше.

Якщо не хочете бачити контекстної реклами – робіть пошукові запити через браузер в інкогніто режимі.

Безпека – понад усе: 10 правил цифрової гігієни

У цифровому світі, в який ми все більше і більше занурюємося, існують свої правила, які можуть вберегти наш цифровий простір. Саме ці правила і є цифровою гігієною. Деякі люди (особливо покоління Z) до використання інтернету та споживання інформації ставляться несерйозно. Вони стирають кордони між реальним і віртуальним світом, наражаючи себе на небезпеку (самі про це не здогадуючись). Також зі збільшенням кількості віддалених

працівників збільшилася кількість зловмисників, які зазіхають на корпоративні дані.

Один з основних аспектів цифрової гігієни – безпека, її порушення може бути наслідком використання цифрового простору проти вас. Щоб цього уникнути, потрібно дотримуватися певних правил.

Встановіть антивірус

На кожному комп'ютері співробітника обов'язково має бути антивірус. Використовувати антивірус за віддаленої роботи теж важливо. Він допоможе виявити шкідливі програми на комп'ютері або телефоні. Проаналізує файли на пристрої та знайде небажані програми, відстежить програми з підозрілою поведінкою. Антивірус може видалити шкідливу програму з пристрою та відновити пошкоджені файли.

Подбайте про надійні паролі

Не використовуйте:

- прості та короткі паролі, які легко може підібрати зловмисник;
- повторно який-небудь зі старих паролів;
- імена дітей, родичів, дати народження та інші особисті дані, які легко можна знайти в соцмережах;
- один універсальний пароль для всіх поштових скриньок, месенджерів, соціальних мереж (в разі злому одного аканта, зловмисники можуть зламати інший).

Як подбати про надійний пароль:

- встановлюйте складні паролі (підберіть складну комбінацію літер, цифр і символів), використовуйте для захисту паролів біометрію та двофакторну аутентифікацію;
- регулярно змінюйте паролі (якщо довго використовуєте один пароль, велика ймовірність, що його зламують хакери);

- використовуйте спеціальні програми (менеджери паролів), наприклад, LastPass або 1Password. Вони зберігають всі коди та автоматично вводять їх на потрібних сайтах. Так не заплутаєтеся у великій кількості комбінацій, натомість потрібно пам'ятати лише один пароль.
- для безпеки використовуйте вхід через OpenID, який позначається кнопками «Увійти через Facebook/Google».

Використовуйте ліцензійні програми

Краще не встановлюйте програми на ПК/телефон з неавторизованих магазинів і каталогів, так підриваєте всю систему безпеки пристроїв. Слідкуйте за програмами, які відправляють запити про вашу геолокацію, доступ до камери, мікрофона тощо.

Оновлюйте програми та операційні системи на всіх пристроях. Розробники в оновленнях, зокрема, захищають від уразливості.

Особиста інформація у соцмережах – табу

Максимально скоротіть кількість особистих даних у соціальних мережах.

- Не вказуйте: дату народження, адресу, контакти, геолокацію. Такі дані допоможуть злочинцям багато про вас дізнатися.
- Подумайте 100 разів перед тим, як надіслати особисті дані через соцмережі, навіть друзям, знайомим, родичам. Зловмисники можуть зламати їхні сторінки та переписуватися від імені друга з вами.
- Обережно приймайте запити на дружбу від незнайомців. В кращому випадку – отримуватимете рекламний спам.
- Перевіряйте friend-стрічку та відписуйтеся від незнайомців/видаляйте їх з друзів. Залишайте лише тих, кого знаєте.

Резервне копіювання

Можна втратити важливу інформацію з телефона чи ПК з багатьох причин. Тому попередьте це та налаштуйте резервне копіювання даних пристрою в

хмарні сховища в щоденний режим. Можете не хвилюватися, навіть якщо загубите телефон або випадково видалите з комп'ютера дані, втратите інформацію лише за останню добу.

Видаліть непотрібні сервіси

Якщо не користуватися будь-яким сервісом, краще видаліть його. Поштовий сервіс, яким не користувалися впродовж багатьох років, можуть атакувати хакери – а це може стати причиною зламу актуальних поштових скриньок.

Періодична відписка

Час від часу відписуйтеся від зайвих розсилок чи підписок, які у великій кількості приходять на пошту, в месенджери, соцмережі. Дуже часто це непотрібна інформація. Серед таких розсилок можете не помітити дійсно важливі повідомлення.

Не переходьте за підозрілими посиланнями

Не відкривайте електронні листи, які приходять на електронну пошту, а також повідомлення в месенджерах та не переходьте за підозрілими посиланнями – вони можуть бути вірусними.

Не зберігайте дані банківських карток на сайтах

Можете втрати кошти (якщо налаштоване автоматичне списання коштів). Наприклад, підписка на певний сайт перший місяць безкоштовна, а наступні – платна. Ви про це забули, підписка вам не потрібна, але кошти за підписку продовжують списуватися.

Перевіряйте фінансові операції

Існує багато зловмисників, які не гають часу, а тільки й чекають, поки ви втратите пильність, аби цим скористатися: швидко знімуть кошти з вашого рахунку або візьмуть кредит від вашого імені.

- Періодично (1 раз на місяць, наприклад) ознайомлюйтеся з виписками з банківських карток.

- Раз на рік робіть запити на свою кредитну історію, аби переконатися чи не відкриті на ваше ім'я чужі позики.
- Встановіть у банківському додатку двофакторну аутентифікацію. Вам потрібно буде вводити не лише пароль, але і код з СМС, наприклад. Так, це займе трохи більше часу, проте додаткова безпека не завадить.

Основа цифрової гігієни полягає в грамотному споживанні інформації та дотриманні основних правил кібербезпеки. Про останнє ми говорили не раз. Це застосування різних паролів до кожного з наявних у вас облікових записів, здійснення резервного копіювання та застосування двофакторної ідентифікації. Загалом, в наш час, цифрова гігієна є надзвичайно важливою.

Окрім основних правил кібербезпеки, експерти рекомендують дотримуватись і таких правил:

- в інтернет-сервісах не вказуйте справжнє ваше ім'я;
- переходьте лише за перевіреними посиланнями;
- регулярно оновлюйте операційну систему та додатки на вашому смартфоні;
- використовуйте комплексні сервіси захисту смартфона;
- для одноразових реєстрацій використовуйте окрему електронну адресу;
- встановлюйте надійний пароль та регулярно міняйте його, якщо мова йде про фінансові, банківські сервіси та сервіси надання державних послуг. Надійним вважається пароль із 16 символів, що включає в себе великі та малі літери, а також цифри;

- не використовуйте громадський Wi-Fi для входу в мобільний банкінг;
- завантажуйте додатки лише з офіційних магазинів.

Окрім цього, слід бути уважними до дзвінків, в яких співрозмовник представляється співробітником банку та намагається отримати від вас особисту інформацію. Якщо ви маєте сумніви щодо правдивості даного дзвінка, краще завершіть розмову та зв'яжіться з банком самостійно для уточнення інформації.

Щодо переходу на сайти в мережі, звертайте увагу на їх адресу, а якщо сайт вимагає від вас введення особистих даних, то обов'язково перевіряйте наявність шифрування. Такі сайти починаються із https та у адресному рядку розміщений «замок».

Отже, для чого потрібна цифрова гігієна? Відповідь проста – для захисту ваших персональних даних, даних банківських карток, переписок та іншої конфіденційної інформації в мережі.

Заняття з елементами тренінгу

" Безпека дітей в інтернеті"

Тема. Безпека використання інформаційно-комунікаційних технологій дітьми.

Мета: формувати в учасників необхідну компетентність із питань інформаційних технологій; ознайомити з правилами безпечної роботи в Інтернеті; розвивати у школярів навички та вміння працювати з інформацією; виховувати колективізм, етичну поведінку в Мережі; створити умови для партнерського спілкування; визначити цінність кожної особистості; **враховувати** інтереси всіх учасників тренінгу.

Матеріали:

- аркуші ватману;

- аркуші формату А4;
- стікери двох кольорів по 2 на кожного учасника;
- маркери 4 кольорів.

Тривалість: 1 год.

Хід тренінгу

Вступ

Мета: надати інформацію про програму тренінгу, розповісти про сутність роботи, проінформувати про соціальну ініціативу, позначити тренінг як частину всеукраїнської програми; познайомитися з учнями; ознайомити учасників із програмою тренінгу та внутрішніми правилами поведінки на тренінгу.

Прийняття правил

Мета: забезпечити конструктивну атмосферу для роботи групи:

- разом з учнями визначити й обґрунтувати правила і протягом усієї роботи дотримуватися їх;
- правила записуються на окремому аркуші ватману.

Правила можуть бути такими:

- приходити вчасно;
- вимикати мобільні телефони;
- правило «тут і зараз»;
- правило «піднятої руки»;
- правило добровільної активності;
- говорити по черзі й коротко;
- не критикувати;
- бути толерантними;

- дотримуватися конфіденційності;

Гра «Весела квіточка»

На ватмані малюється квітка без пелюстків. Учасникам тренінгу пропонується придумати собі «нікнейм» і написати його на отриманих спікерах.

Після цього кожен з учасників виходить і наклеює свій стікер із «нікнеймом» на квітку. Розповідає про себе: своє реальне ім'я, рід заняття, хобі, чому він придумав такий «нікнейм».

«Нікнейми» можна використовувати під час спілкування на тренінгу. Аркуш із квіткою розміщується на стіні.

Очікування

Учасники по черзі розповідають, починаючи з фрази: «Від сьогоднішнього тренінгу я очікую...».

Гра «Хто більше?» Яку Інтернет-термінологію визнаєте?

- Тренер пропонує учасникам назвати дві соціальні мережі, наприклад, «Фейсбук» та «Інстаграм».
- По черзі «через одного» діти об'єднуються у дві групи — «Фейсбук» знаходяться в одній стороні, а «Інстаграм». — в іншій.
- Кожній із команд видається маркер та аркуш ватману.
- Тренер пропонує командам написати за 3 хвилини якомога більше Інтернет-термінів, тобто все, що пов'язано з Інтернетом. Але назви сайтів писати не можна. Наприклад: *спалл, комунікації, вірус, друзі, сайт, пошта* тощо.
- Далі кожна з команд називає одне слово по черзі. Якщо в іншій команді воно є, обидві групи слово закреслюють.
- Перемагає той, у кого залишиться більше незакреслених слів.

Які види комунікативних технологій визнаєте?

Перша група називає засоби комунікацій у мережі Інтернет, а друга— засоби комунікацій у мобільних телефонах.

Наприклад, *Інтернет*: електронна пошта, чати, соціальні мережі, форуми, онлайн-ігри...; *телефон*: розмови, 8М8, Інтернет...

Гра «Небезпеки в Інтернеті»

Мета: визначити позитивні та негативні сторони Інтернету.

Перша команда називає позитивні сторони Інтернету, а друга — негативні. Команди говорять по черзі.

Вправа «Побажання Інкогніто»

Мета; показати дітям, що вони ніколи не знають, хто спілкується з ними в соціальних мережах

Вправа 1

- Кожному учаснику видається стікер, на якому пишуть побажання. Наприклад: *бажаю знайти нових друзів. Потім побажання приклеюють на стікер із нікнеймом будь-кого з учасників на квіточці знайомств. Після цього тренер знімає стікери та зачитує, кому що побажали. Також потрібно запитати, чи знають діти, від кого прийшло до них побажання. Це важливо! Так і в Інтернеті—ми не знаємо, хто реально надіслав нам повідомлення.*

Розповісти про один із можливих випадків шантажу та обговорити основні правила знайомства в Інтернеті.

Наприклад : Юля , спілкуючись у контакті з друзями , одного разу отримала цікаве повідомлення від незнайомого хлопця , який запропонував їй дружбу. Незабаром дівчина зрозуміла що в них багато спільного, тай за віком хлопець лише на один рік старший за неї . На фото яке вона отримала , він був дивовижно гарним тому у Юлі не виникло сумнівів щодо зустрічі . Але говорити про це батькам дівчинка не стала , вважала , що вже доросла для вирішення таких питань. Юля уявляла , що з новим другом вона з'явиться на дискотеці і всі подруги їй заздритимуть він такий гарний !!! Коли ж дівчина прийшла на призначене місце зустрічі там було темно і безлюдно ,

проте це її зовсім не турбувало , адже її новий знайомий хотів, щоб їм ніхто не заважав. Пройшов деякий час, і раптом перед Юлею з'явився неохайно вдягнений дорослий чоловік. Як з'ясувалося, це був той, хто видавав себе в Інтернеті за чемного й порядного хлопця.

Чоловік відібрав у Юлі сумку та мобільний телефон і почав їй погрожувати. Дівчинка дуже злякалася, вирвалася з міцних рук чоловіка і втекла додому.

Вправа 2

- Кожній команді видається маркер і аркуш ватману.
- Тренер пропонує командам розробити за 3 хвилини правила безпечного знайомства в Інтернеті.
- Далі кожна команда презентує розроблені правила.

Наприклад:

- 1) не вірите тим даним та фотографіям, які вам надсилають;
- 2) погоджуйтеся на зустріч лише вдень і в людному місці;
- 3) повідомте батькам про зустріч або візьміть їх із собою.

Правила розумного користувача Інтернету

Мета: визначити правила безпечного використання Інтернету.

Пропонуємо учасникам тренінгу відповісти на запитання:

— Чи вивчаєте ви правила поведінки на дорогах?

Інтернет — це теж автострада, тільки інформаційна. Давайте створимо свої правила безпечного користування Інтернетом, які починатимуться зі слова «Я».

Тренер пропонує командам написати за 5 хвилин правила користування Інтернетом.

Шість правил розумного користувача Інтернету

1. Я буду поводитися в Інтернеті чемно і не ображатиму інших.
2. Я залишатиму нехороші веб-сайти.
3. Я збережу свій пароль у таємниці.
4. Я розповідатиму батькам про проблеми та користуватимуся їхньою підтримкою.
5. Я шукатиму цікаві веб-сайти й ділитимуся посиланнями зі своїми друзями.
6. Я знаю, що в Інтернеті можуть легко обманути, й не буду повідомляти реальні імена, адреси та номери телефонів.

Вправа «Валіза»

Мета: підбити підсумки особистої участі у тренінгу.

Кожен учасник отримує стікер та закінчує фразу: «Я сьогодні зрозумів...».

Тренер на аркуші ватману малює валізу, пральну машину і корзину для сміття.

Кожному учаснику пропонується розподілити «знання і навички, які вони отримали на тренінгу», за принципом:

- якщо учасник не отримав ніякої цінної для себе інформації або йому було нецікаво — стікер прикріплюють до «корзини для сміття»;
- якщо є нові знання, але їх треба ще раз «прокрутити» — до пральної машини;
- якщо отримані знання нові та корисні — до валізи, щоб забрати із собою та втілювати в життя.

Відеофільм «Безпека в Інтернеті»

(Якщо є відповідне технічне обладнання.) Необхідні відеофільми можна знайти на сайті: uuljlu.op1apaia.zrasc8.11

Заняття з елементами тренінгу «Безпечний інтернет»

для дітей-користувачів мережі Інтернет (7-10 років)

Мета: сформувати уявлення про небезпеки, які очікують на дітей під час користування мережею Інтернетом; ознайомити з правилами безпечного

використання інформаційно-комунікаційних технологій; розвинути навички безпечного використання Інтернету.

Час проведення: 45 хвилин

Матеріали: клубок ниток, кольорові стікери, обличчя сонечка, скріпки.

Хід заняття

Сьогодні у нас з вами незвичайний урок. Ми будемо подорожувати стежками цікавої країни, яка має назву Інтернет. А вирушаємо ми в цю подорож для того, щоб дати відповідь на питання: «Цікаво! Корисно! А чи безпечно?» Але перш ніж вирушити в подорож, давайте дотримуватися правил, які необхідні нам під час уроку-подорожі:

Правила роботи:

- Не викрикувати;
- Поважати один одного;
- Правило руки;
- Уважно слухати;
- Бути активним.

Ну що ж я думаю ми можемо вирушати в подорож, так!

Мережа Інтернет – це інформаційний простір, який об'єднує мільйони комп'ютерів розташованих по всьому світу. Вся інформація розміщена на сайтах і може використовуватися кожною людиною. Уявіть, що кожний з Вас є окремим сайтом, сайтом мрій. Давайте спробуємо утворити свою мережу Інтернет.

Гра «Клубок»

Діти по черзі називають сайт своєї мрії, намотують ниточку на палець і передають клубок іншому.

Висновок: мережа Інтернет об'єднує мільйони комп'ютерів, які утворюють мережу, павутиння!!!

Мережа Інтернет містить багато можливостей: пошук інформації, листування, спілкування. 100 років тому, коли не було Інтернету, лист від родичів з України в Америку плив пароплавом та доставлявся сушею місяць.

Потім стільки ж часу люди чекали відповіді. З появою літаків на доставку листа і відповіді стали чекати вже не 2 місяці, а 2 тижні. З появою Інтернету відповідь на відправлений лист можна отримати через кілька секунд (1с. 34).

Для того, щоб людина користувалася мережею Інтернет, спілкувалася в мережі з іншими їй треба зареєструватися. Що таке реєстрація? Людина вигадує собі ім'я (нікнейм) під яким вона буде блукати по мережі. Ми також з Вами спробуємо створити свою мережу. Зараз спробуємо зареєструватися.

Вправа «Сонечко»

Перед початком вправи практичний психолог вивішує обличчя сонечка на дошці. Потім дає завдання учням вигадати собі псевдоніми («нікнейми»), якими вони користуються при спілкуванні в інтернет-просторі або хотіли б використовувати, та написати його на стікері. Кожен учень виходить до дошки, називає нікнейм, своє реальне ім'я і наклеює стікер з нікнеймом на дошку так, щоб стікер став променем сонечка. Ознайомлення з сайтом (www.onlandia.org.ua) ОНЛЯНДІЯ- безпечна веб-країна.

До вашої уваги веб-сайт «Онляндія – безпечна веб-країна». На цьому сайті представлені матеріали для Вас, Ваших батьків та вчителів: інтерактивні ігрові сценарії, короткі тести, готові плани уроків, завдяки яким Ви та дорослі зможуть засвоїти основи безпечної роботи в Інтернеті. Також сайт пропонує зрозумілу та перевірену на практиці інформацію про Інтернет-безпеку, після ознайомлення з якою навіть користувачі-початківці зможуть ефективно використовувати ресурси мережі та захистити себе від небажаного контенту.

Перегляд оповідання-коміксу «безмежний ліс» на веб-сайті «Онляндія – безпечна веб-країна». Обговорення правил користування мережею Інтернет (Діти перераховують правила, а практичний психолог записує на дошці).

Вправа «Хто надіслав тобі листа»

Для цієї вправи практичний психолог використовує сонечко із попередньої вправи. Видає учням стікери (бажано іншого кольору, ніж промені сонця) і просить кожного учасника написати позитивне побажання або просто хороші слова на стікері. А потім наклеїти їх поряд з будь-яким стікером з нікнеймом на дошці з сонечком. Кожен учасник має наклеїти побажання до чужого нікнейму так, щоб власники нікнеймів не бачили, хто написав їм побажання.

Учасники отримують побажання до свого нікнейму і намагаються вгадати, хто надіслав їм це «повідомлення». У 99% учасники не можуть вгадати відправника повідомлення.

Висновок: так само відбувається і зі спілкуванням в інтернет-просторі. Дуже складно перевірити, хто саме пише тобі листи, спілкується з тобою. У такому разі практичний психолог підсумовує, що в інтернет-просторі не існує почерків, тому ти ніколи не можеш дізнатися, хто знаходиться по той бік комп'ютера або мобільного телефону.

практичний психолог перед початком розповіді казки кожній дитині роздає по скріпці.

- А зараз я хочу розповісти Вам казку про Скріпочку.

Візьміть скріпочку в руку познайомтеся з нею. Жила собі дівчинка Скріпочка дуже товариська і весела. На день народження батьки подарували їй комп'ютер та підключили до мережі Інтернет. Тепер у неї з'явилося більше можливостей для спілкування (соціальний педагог пропонує дітям розігнути скріпочку і зробити з неї посмішку).

Спілкуючись в соціальній мережі «Інстаграм» з друзями, вона одного разу отримала цікаве повідомлення від незнайомого хлопця, який запропонував їй дружбу. З кожним днем спілкування Скріпочка розуміла, що в них багато спільного, та й за віком хлопець був старший лише на один рік.

На фото, яке вона отримала, він був дивовижно гарним і добрим хлопцем, тому у Скріпочки не виникало сумнівів щодо зустрічі з ним. Але говорити про це батькам дівчина не стала, адже думала що повернеться додому раніше, ніж вони прийдуть з роботи.

Скріпочка уявляла, що новий друг прийде на зустріч з гарними квітами (спробуйте зробити квітку зі скріпочки). Коли дівчина прийшла на призначене місце зустрічі там було темно і безлюдно, проте це зовсім її не турбувало. Проїшов деякий час, і раптом перед Скріпочкою з'явився неохайно вдягнений дорослий чоловік. Як з'ясувалося – це був той, хто видавав себе в Інтернеті за чемного і доброго хлопця. Він відібрав сумку і мобільний телефон та почав погрожувати, якщо вона розповість про нього. Дівчинка дуже злякалася, ледве вирвалася з ціпких рук чоловіка та втекла

додому. Ця історія дуже вразила Скріпочку. Вона хотіла забути про те, що сталося і повернути все на свої місця (дітям пропонується повернути скріпочку в первинну форму).

- У Вас вийшло? Ось і у Скріпочки не вийшло.
- Як Ви гадаєте, де допустила помилку Скріпочка?
- Що було необхідно зробити інакше?

Пам'ятайте!

Якщо хтось незнайомий пропонує Вам дружбу в Інтернеті, згадайте казку про маленьку Скріпочку і дотримуйтесь таких правил:

- Не вірте тим даним і фото, які Вам надсилають;
- Погоджуйтесь на зустріч лише вдень на людному місці;
- Повідомте батьків про зустріч або візьміть з собою друзів!

Підсумок заняття

Практичний психолог підводить підсумки заняття, разом з дітьми перераховують основні правила безпечної роботи в мережі Інтернет.

Усім учасникам дякує за співпрацю!