

Правила безопасности при работе с Интернетом



- Общаясь в Интернете, будьте дружелюбны с другими. Не пишите грубых слов,
- читать грубости так же неприятно, как и слышать. Вы можете нечаянно обидеть человека.
- Если вас кто-то расстроил или обидел, обязательно расскажите родителям.

Вы должны это знать:

- Всегда спрашивайте родителей о незнакомых вещах в Интернете. Они расскажут, что безопасно делать, а что нет.
- Прежде чем начать дружить с кем-то в Интернете, спросите у родителей как безопасно общаться.
- Никогда не рассказывайте о себе незнакомым людям. Где вы живете, в какой школе учитесь, номер телефона должны знать только ваши друзья и семья.
- Не отправляйте фотографии людям, которых вы не знаете. Не надо чтобы незнакомые люди видели фотографии Вас, Ваших друзей или Вашей семьи.
- Не встречайтесь без родителей с людьми из Интернета вживую. В Интернете многие люди рассказывают о себе неправду.

Никогда не сообщайте свои пароли другим. Не показывайте никому свои пароли, даже друзьям.

- **Обеспечьте защиту для записанных паролей.** Будьте внимательны к тому, где вы храните или записываете пароли. Не храните пароли в рюкзаке или бумажнике. Не оставляйте данные о паролях в местах, где вы бы не хотели оставить информацию, защищенную с их помощью. Не храните пароли в файле на компьютере. Преступники ищут там в первую очередь.
- **Никогда не предоставляйте свой пароль по электронной почте или в ответ на запрос по электронной почте.** Любое сообщение электронной почты, в котором вас просят указать пароль или перейти на веб-сайт, чтобы проверить пароль, может представлять собой разновидность мошенничества, которая называется фишингом.

К ним относятся запросы с сайтов, вызывающих доверие, которые вы можете постоянно посещать. Мошенники часто создают поддельные сообщения электронной почты, содержащие такие же логотипы как и на реальных сайтах и написанных таким языком, чтобы не вызывать сомнения в своей достоверности.

[Дополнительные сведения о фишинговых сообщениях.](#)

- **Не вводите пароли на компьютерах, которые вы не контролируете.** Не пользуйтесь общедоступными компьютерами в школе, библиотеке, в интернет-кафе или в компьютерных лабораториях, кроме как для анонимного просмотра страниц в Интернете. Не используйте эти компьютеры с учетными записями, где требуется вводить имя пользователя и пароль. Преступники могут за очень небольшие деньги приобрести устройства, регистрирующие нажатия клавиш, которые устанавливаются в течение нескольких секунд. С помощью подобных устройств злоумышленники могут собирать информацию, вводимую на компьютере, через Интернет.

Нормы работы за компьютером

- Итак, безопасность работы за компьютером зависит от многих обстоятельств. При хорошем оборудовании рабочего места и правильном подборе рода занятий время безопасной работы может быть весьма продолжительным. И, наоборот, при плохой организации рабочего места даже общепринятые нормы могут быть вредны для здоровья.

Мы предлагаем вам три вида нормативов.

- **Вариант 1** — это стандартные нормы, разработанные Министерством здравоохранения в расчете на компьютерные классы, оборудованные обыкновенной школьной мебелью и компьютерами выпуска ранее 1997 года — с устаревшими

дисплеями, простым программным обеспечением и отсутствием динамических игр.

- **Вариант 2** — это более современные нормы, ориентированные на лица и примерно соответствующие специализированному домашнему рабочему месту. Они предполагают высококонтрастный дисплей, специальную мебель, наличие кондиционера и систем пылесбора.
- **Вариант 3** — это вариант экстра-класса, предусматривающий работу на компьютере с жидкокристаллическим дисплеем.

Класс	Вариант 1	Вариант 2	Вариант 3
1	<i>Работа на компьютере запрещена</i>	<i>30 минут в неделю</i>	<i>45 минут в неделю</i>
2—3	<i>30 минут в неделю</i>	<i>45 минут в неделю</i>	<i>45 минут в неделю</i>
4	<i>1 час в неделю</i>	<i>1,5 часа в неделю, не более 45 минут в день</i>	<i>2 часа в неделю, не более 1 часа в день</i>