

Тамбовское областное государственное бюджетное  
образовательное учреждение дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества»

Региональный ресурсный центр  
по работе с детьми группы социального риска

## **БЕЗОПАСНЫЙ ИНТЕРНЕТ**



Печатается по решению  
редакционно-издательского  
совета ТОГБОУ ДО «Центр  
развития творчества детей и  
юношества»

Значение сети интернет как всемирной информационной среды велико. Интернет является источником новых знаний, помогает в учебе, занимает досуг. Но в то же время сеть таит много угроз.

Для того чтобы избежать опасности интернета, ты должен предпринимать меры предосторожности при работе в сети. Об этом и многом другом пойдет речь в предлагаемой брошюре.

**Ответственный за выпуск:** Д.В.Трунов  
**Составители:** М.В.Болдина, Т.Н.Хлебалина  
**Ответственный редактор:** Е.А.Абрамова  
**Технический редактор:** С.И.Антонова

Тамбов: ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и  
юношества», 2014г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>Стр.</b>
КАК ПОЯВИЛСЯ ИНТЕРНЕТ .....	<b>5</b>
ИНТЕРНЕТ – ПЛЮСЫ И МИНУСЫ .....	<b>6</b>
ИНТЕРНЕТ И ЗДОРОВЬЕ .....	<b>7</b>
БЕЗОПАСНОСТЬ ПОДРОСТКА В ИНТЕРНЕТЕ .....	<b>10</b>
ПОЛЕЗНЫЕ И ИНТЕРЕСНЫЕ САЙТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ .....	<b>14</b>
ИСТОЧНИКИ .....	<b>18</b>



## КАК ПОЯВИЛСЯ ИНТЕРНЕТ

*Internet* – «*international network*» дословно означает «интернациональная сеть».

*Интернет* – это единая глобальная компьютерная сеть, объединяющая огромное число компьютеров и даже целых сетей, которые могут обмениваться между собой информацией.

К созданию интернета человечество шло долгие годы, изобретая новые и новые средства связи: телеграф (1836 г.), первый атлантический кабель для связи между континентами (1858 г.), телефон (1876 г.).

В 1957 году в СССР запустили первый искусственный спутник. В разгар холодной войны «захват» Советским Союзом космического пространства представлял серьезную угрозу для США. Президент США Эйзенхауэр издал указ о создании Агентства перспективных исследовательских проектов (ARPA), в котором были собраны наиболее яркие ученые США. Именно это Агентство несколько лет спустя сфокусировало свою деятельность на использовании компьютеров для нужд связи в военных целях.

Эту организацию интересовал вопрос, можно ли соединять расположенные в разных местах компьютеры с помощью телефонных линий. Их целью являлась организация сети передачи данных, способной функционировать в условиях ядерного конфликта. В январе 1969 года впервые была запущена система, связавшая между собой 4 компьютера в разных концах США. А через год новая информационная сеть, названная ARPAnet, уже приступила к работе.

С каждым годом ARPAnet росла и развивалась и из военной и засекреченной сети становилась все более доступной для различных организаций.

В 1973 году сеть стала международной.

В 1983 году был введен в строй новый механизм доступа к ARPAnet, позволявший с легкостью подключаться к интернету при помощи телефонной линии.

В конце 80-х годов сеть превратилась из секретной в общедоступную, поэтому военные отделили от сети часть для своих нужд.

В конце 90-х годов стало возможным передавать по сети не только текстовую, но и графическую информацию и мультимедиа.

Одной из первых российских сетей, подключенных к интернету, стала сеть Relcom (Релком), созданная в 1990 году на базе Российского центра «Курчатовский институт». Уже к концу года к интернету было подключено 30 организаций. В 1991 году в компьютерной сети Relcom появился первый сервер новостей (электронных конференций). Очень скоро она объединила многие крупные города России, а также некоторых других стран СНГ и стран Балтии.

Сегодня интернет состоит из миллионов компьютеров, подключенных друг к другу при помощи самых разных каналов, от сверхбыстродействующих спутниковых магистралей передачи данных до медленных коммутируемых телефонных линий.

## ИНТЕРНЕТ – ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

Интернет стал неотъемлемой частью жизни современного общества. С интернетом наша жизнь стала легче, удобней и быстрее. Несомненно, всемирная сеть приносит в жизнь человека множество благ, но в то же время она таит немалую опасность.

Давайте рассмотрим для начала *плюсы* интернета.

Во-первых, это быстрота и легкость в получении информации.

Во-вторых, времяпрепровождение.

В-третьих, общение в социальных сетях, на форумах.

В-четвертых, возможность творчества и самореализации.

В-пятых, возможность дистанционного обучения и самообразования.

В-шестых, появление новых рабочих мест.

Интернет отличное и полезное средство для отдыха, обучения или общения с друзьями. Кроме того, он способен заменить походы по магазинам, аптекам, курсам, школы.

Но, в то же время - сеть также опасна, и речь теперь пойдет о *минусах* глобальной паутины.

Во-первых, это недостоверная и беспорядочная информация.

Во-вторых, ухудшение здоровья (болезни глаз, позвоночника, психические и интеллектуальные нарушения).

В-третьих, неправильное формирование мира и реальности.

В-четвертых, распространение мошенничества.

В-пятых, игромания и зависимость, чему особенно подвержены подростки.

Данный список можно еще продолжать и продолжать. Однако, это не говорит о том, что нужно просто вычеркнуть интернет из своей жизни. Для нормального существования достаточно ограничить времяпрепровождение в сети. Тогда вы найдете больше «за», чем «против», так как сможете взять *полезную информацию*, находящуюся на любимых сайтах, избежите вредных последствий и будете воспринимать мир таким, какой он должен быть на самом деле.

## ИНТЕРНЕТ И ЗДОРОВЬЕ

Как все чрезмерное влияет на нас, так и чрезмерное пребывание за компьютером в общем и в сети интернет в частности может повлиять на наше здоровье и психику. Не зря есть такая поговорка: «Все хорошо в меру».

### **Как интернет может повлиять на психику?**

Увлечение интернетом может оказать пагубное воздействие на различные сферы жизни, а также вызвать такое расстройство, как интернет-зависимость.

*Какие симптомы должны послужить сигналом к бедствию?*

навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;

предвкушение следующего сеанса онлайн;

увеличение времени, проводимого онлайн;

невозможность остановиться;

увеличение количества времени, проводимого за компьютером;

пренебрежение семьей и друзьями;

ощущение пустоты, депрессии, раздражения вне компьютера;

ложь членам семьи о своей деятельности;

проблемы с учебой;

поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц;

сухость в глазах;

головные боли по типу мигрени;

боли в спине;

нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;  
расстройства сна, изменение режима сна;  
пренебрежение личной гигиеной.

Интернет-зависимость лучше предупредить, чем потом долго от нее избавляться.

В качестве профилактической «прививки» от интернет-зависимости постоянно задавайте себе несколько наводящих вопросов:

*Зачем я включаю компьютер?*

*Что я хочу здесь получить?*

*Сколько времени для этого реально мне нужно уделить?*

*Где искать необходимую информацию? (Конечно, в проверенных источниках.)*

Вопрос «где и у кого?» поможет вам не только не утонуть в потоке информации, но и работать избирательно. При таком подходе вы будете пользоваться информацией целенаправленно.

Итак, постоянно спрашивайте себя перед началом поиска информации: «*Зачем? Что? Сколько? Где?*»

### **Каким образом эта «привычка» влияет на наше зрение?**

Если вы регулярно пользуетесь компьютером, возможно, вы уже страдаете от компьютерного зрительного синдрома, относящегося к комплексу зрительных проблем, связанных с использованием компьютера, и встречающегося примерно у 75% пользователей. Это проявляется в виде жжения в глазах, чувства «песка» под веками, болей при движении глаз, покраснения глазных яблок, болей в области глазниц и лба, в области шейных позвонков, быстрого утомления при работе.

Когда вы работаете за компьютером, моргаете в несколько раз реже. Это может быть причиной усиливающейся в процессе работы сухости глаз. Компьютерный зрительный синдром может привести к более тяжелым последствиям: снижению остроты зрения, двоению предметов, развитию близорукости. Когда наше зрение работает с повышенной нагрузкой это равносильно получению стресса, а если стресс длительный, то это приводит к общему ослаблению организма.

Желательно иметь специальную мебель. Стол, на котором стоит монитор, должен быть достаточно длинным и расстояние от глаз до монитора должно быть не меньше 60-70 см. Экран не должен



отражать посторонний свет. В сумерках нужно зажечь дополнительный мягкий свет над рабочим местом.

Каждый раз, когда чувствуется усиление напряжения глаз – необходимо закрыть их и легко, не надавливая, помассировать глазные яблоки через веки.

Желательно в среднем каждые 2 часа делать упражнения на расслабление мышц глаз, шеи и спины. Покрутить головой, подвигать плечами, несколько раз наклониться. Это позволит сбросить накопившееся напряжение.

Пару минут расслабленно посмотреть «в никуда», лучше всего вдаль за окном. Не нужно всматриваться, спокойно моргайте.

Закройте глаза и вращайте по кругу глазными яблоками влево, вверх, вправо, вниз и обратно. 4 раза в одном направлении, 4 – в другом. Старайтесь не жмуриться.

Снова закройте глаза и посмотрите вверх, затем вниз – 8 раз.

Смотрите прямо перед собой. 30 секунд быстро моргайте. Повторите 3 раза.

### **Каково влияние интернета на нервную систему?**

Одно дело, когда интернет используется, как справочная система, как развивающая и обучающая программа, как средство общения. И другое дело - компьютерные игры, особенно различные «стрелялки», требующие агрессивности и жесткости игрока.

Подростки, увлеченные подобными играми, часто обращаются с жалобами к врачу на нарушение сна, головные боли, раздражительность, повышенную нервную возбудимость, частую смену настроений. Неправильно подобранные игры способны пагубно влиять на формирование психики, характера.

*Общие требования по санитарным нормам:* проведение за компьютером не более 2 часов в сутки, в освещенной комнате.

### **В чем опасность для позвоночника при длительном пребывании за компьютером?**

Сложно сохранить стройную осанку, если большую часть времени человек проводит перед экраном монитора, сидя в неудобном положении. Каким образом это влияет на осанку и на позвоночник?

Происходит нарушение осанки, появление деформаций, развитие и обострение остеохондроза.

Необходимо давать позвоночнику отдых – каждые 40 минут делать 10-15 минутный перерыв, во время которого нужно делать упражнения.

Что касается мебели, то этот вопрос очень важен для здоровья спины любителя сидеть за компьютером. Все дело в самой конструкции кресла. Главное, чтобы кресло имело поясничный подпор. Правильно подобрав подпор под спину, вы снизите напряжение позвоночника при сидении, а также исключите наиболее вредные посадки. Кресло не должно быть слишком жестким или слишком мягким.

А вот вечная болезнь всех «стульев на колесиках» – низкое качество изготовления, а как следствие – поломки спинки или механизма качания, это серьезная проблема, на которую почему-то часто закрывают глаза. Именно изменение формы кресла может привести к изменению посадки и нарушению осанки – следите за исправностью вашей мебели!

При неправильном использовании компьютера и интернета он может стать опасным для здоровья человека. Но отрицательное влияние можно уменьшить, соблюдая несложные правила.

## БЕЗОПАСНОСТЬ ПОДРОСТКА В ИНТЕРНЕТЕ

Если ты уже хорошо знаком с интернетом, то у тебя наверняка есть любимые сайты и виртуальные друзья. Ты находишь в интернете информацию, которая помогает учиться и заниматься любимыми делами, общаешься с людьми, живущими в других городах, скачиваешь интересные картинки и музыку, играешь в увлекательные игры.

Но помни: как и в реальном мире, в интернете ты можешь встретиться с угрозами и опасными людьми. Поэтому тебе очень важно научиться избегать опасностей интернета! Эти простые правила безопасного поведения в мобильном интернете помогут тебе в этом.

### **Как легко отличить полезные сайты от бесполезных?**

*Научись оценивать информацию!* В интернете ты можешь найти множество самой разнообразной информации. Есть интересная и полезная, которая пригодится тебе в учебе, общении, занятии

любимыми делами и вообще – в развитии. Но есть и ненужные тебе сайты – те, которые ты не понимаешь, которые вызывают неприятные ощущения и эмоции, или просто – сайты, предназначенные только для взрослых. Тебе предстоит научиться оценивать информацию.

Заходя на новый сайт, прежде всего, спроси себя, может ли он помочь тебе в общении, учебе, творчестве? И если ответ – нет, тогда для чего тебе его посещать? Лучше всего – составить список интересных и полезных для тебя сайтов и посещать их.

### **Чего о тебе, твоём доме и семье не должны знать посторонние?**

*Ты – это ты!* Ты – личность. У тебя есть имя, фамилия, семья, адрес, любимые игрушки, мобильный телефон и т.д. Все это – твоё личное пространство, твой маленький мир. Некоторые люди в интернете могут пытаться проникнуть в твоё пространство. В чатах, ICQ или форумах, «Одноклассниках.ру» или других социальных сетях эти люди могут просить тебя подробнее рассказать о себе и своей семье, расспрашивать о твоём возрасте или о том, где ты чаще всего гуляешь, кем работают твои родители, по какому адресу ты живешь, что интересного и ценного есть у тебя дома, когда твои родители уходят на работу.

Не впускай в свой мир незнакомых людей! Ты ведь не знаешь, для чего они хотят это узнать. Даже если человек в интернете говорит, что он работает в полиции или старый друг твоих родителей, ни за что не отвечай ему! Ведь ты не можешь проверить, правду он говорит или нет. Ты же не станешь рассказывать о себе незнакомым взрослым на улице. Пользуйся этим же правилом и в интернете. А если кто-то будет слишком настойчиво тебя расспрашивать – не общайся больше с этим человеком и расскажи обо всем родителям.

### **Как правильно выбрать ник и пароль?**

*Псевдонимы и пароли!* Ты наверняка видел фильмы и читал книжки про благородных рыцарей, скрывавших своё имя, и хитрых шпионов, которые пользовались паролями. В интернете тебе нужно взять с них пример. Никогда не называйся своим настоящим именем и фамилией и правильно выбирай пароли! Посторонним людям вовсе незачем знать, как тебя зовут, и у них не должно быть шанса добраться до твоей личной информации. *Запомни правила:*

твой псевдоним, который часто называют ником, должен быть таким, чтоб никто не смог догадаться про твой возраст, адрес, школу и другую личную информацию;

твой пароль не должен быть слишком легким, не стоит выбирать паролем свое имя или год рождения. Лучше, пусть это будет чем-то близким тебе, но не известным посторонним. Например, вспомни свое любимое блюдо, тогда паролем может быть пицца или котлеты. Ты легко запомнишь такой пароль, а посторонние никогда его не угадают.

Никогда и никому не сообщай свой пароль, это твой личный секрет!

### **Что делать, если ты встретил непонятный тебе сайт?**

*Лучше переспросить!* В интернете ты можешь встретить информацию, фотографии или видео, которые для тебя будут не совсем понятны. У тебя могут возникнуть вопросы, на которые ты не можешь найти ответ. Обязательно поговори со своими родителями и задай им свои вопросы. Бывает, что с родителями поговорить не получается, тогда задай вопрос старшим родственникам, учительнице или другому близкому и авторитетному для тебя взрослому.

### **Что делать, если кто-то старается запугать тебя в мобильном интернете?**

*Не бойся!* Иногда ты можешь встретить в интернете что-то, что может тебя напугать. Например, тебе могут угрожать другие люди, или на сайтах могут быть жестокие фотографии и видео. Не пугайся! Просто есть люди, которые так развлекаются – делая страшно другим. Помни, это просто информация, которую ты можешь легко выбросить из головы. А если не получается – поделись своим страхом с родителями, ведь любые сложности легче преодолевать вместе.

### **Почему не стоит скачивать с неизвестных сайтов?**

*Скачивай осторожно!* В мобильном интернете ты можешь найти множество полезных, смешных или просто интересных роликов, игр, музыки или фотографий. Многие из них ты можешь легко скачать на свой мобильный телефон или компьютер. Но будь осторожен, никогда ничего не скачивай с неизвестных тебе

сайтов. Во-первых, там может оказаться вовсе не то, что ты хотел получить. А во-вторых, вместе с интересным роликом ты можешь заодно скачать и вирус, который повредит твой телефон или компьютер.

### **Что скрывается за «беспроигрышными» лотереями?**

*«Бесплатный сыр».* Есть такая поговорка: «Бесплатный сыр бывает только в мышеловке». Она означает, что если тебе предлагают поучаствовать в «беспроигрышной акции» или выиграть в азартной игре, тебя пытаются обмануть. Например, для участия в акции тебя попросят отправить SMS, «забыв» сказать, что она стоит больших денег, а в азартных играх тебя будут поджидать хитрые и опытные соперники. Не обращай внимания на яркую рекламу и заманчивые предложения. И уж конечно, никогда не соглашайся, если тебе предлагают лично приехать куда-то чтобы забрать приз, или – дать свой домашний адрес, чтобы тебе его принесли или прислали.

### **Почему важно общаться с реальными и виртуальными друзьями?**

*Больше общайся!* Старайся побольше общаться со своими сверстниками и в интернете, и в реальной жизни. Запишись в интересный тебе кружок или спортивную секцию. Разговаривай и играй с одноклассниками на переменах и со сверстниками во дворе. Общайся в чатах и на форумах по интересам. Очень важно, чтобы ты развивался гармонично и умел строить отношения с самыми разными людьми и в реальном мире, и в интернете! Это обязательно пригодится тебе в будущем, умение общаться требуется для большинства современных профессий.

### **Что можно делать с помощью интернета?**

*Стань настоящим знатоком!* Очень приятно чувствовать себя настоящим знатоком интернета, компьютерных программ, мобильного телефона. Узнавай больше о возможностях интернета и различных программ, особенно – программ, которые помогут сделать твой интернет более безопасным – антивирусах, спам-фильтрах. Попроси родителей рассказать тебе всё, что они об этом знают, и сам ищи информацию по этой теме. Чем больше ты знаешь и умеешь, тем больше интересных возможностей интернета

ты сможешь использовать: рисовать собственные мультфильмы, писать музыку, создавать свои сайты и многое другое.

### **Почему важно сохранять доверительные отношения в семье?**

*Дружи со своими родителями!* Часто тебе может показаться, что родители ничего не понимают в твоих увлечениях, что им неинтересно то, чем ты занимаешься. Но не закрывайся от родителей! Лучше постарайся сделать их своими друзьями. Обязательно советуйся с ними по сложным вопросам, рассказывай о том, что нового ты узнал в интернете, что тебе понравилось, а что – наоборот, вызвало испуг или другие неприятные эмоции. Помни, родители любят тебя и хотят, чтобы у тебя всё было хорошо. Кроме того, у них значительно больше опыта общения с разными людьми, которым они могут с тобой поделиться.

## **ПОЛЕЗНЫЕ И ИНТЕРЕСНЫЕ САЙТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

Находясь в интернете, сложно ориентироваться в огромном потоке информации. Поэтому нужно знать сайты, где можно почерпнуть много нового и интересного и с пользой провести время.

### **Президентский сайт для школьников**

**[www.uznai-prezidenta.ru](http://www.uznai-prezidenta.ru)**

**[www.urok-v-kremle.ru](http://www.urok-v-kremle.ru)**

Ресурс предназначен для школьников от 8 до 13 лет. Здесь можно узнать как о современном устройстве России и ее регионов, так и об истории российского государства.

### **Дети на Куличках**

**<http://children.kulichki.net/>**

Развлекательные истории для детей и взрослых, творчество мальчишек и девочек, конкурсы с веселыми призами.

### **Kinder\_ru**

**<http://kinder.ru/>**

Игры, моделирование, рукоделие, спорт, викторины, конкурсы, юмор и многое другое.

## **Школа2**

**<http://shkola2.com>**

Электронная библиотека школьника. На сайте собрано около 100 учебников по всем предметам школьной программы в электронном виде.

## **Школьная библиотека**

**<http://schoollib.h1.ru/>**

Подборка ссылок на сайты, содержащие литературу по школьной программе. Классификация литературы по периодам, жанрам и направлениям.

## **Факультатив**

**<http://www.emc.spb.ru/wwwuser/knv/otvet/>**

Задачи, экзаменационные билеты с ответами для школьников, учителей, студентов (математика, физика, русский, английский).

## **Физтех-Информ-Бюро- консультационный пункт для школьников**

**<http://www.abitu.ru/taskbook.esp>**

Возможность получить ответы на вопросы по новейшим достижениям науки и техники от ведущих ученых Российской академии наук (РАН), Российской академии образования (РАО); а также совместно со сверстниками участвовать в самостоятельном научном поиске.

## **Умник**

**<http://www.childfest.ru>**

Детский российский интернет-фестиваль: новости, участники, организаторы, проекты.

## **Империя математики**

**<http://old.rcd.ru/em/>**

Международный физико-математический журнал для юношества. В журнале можно найти увлекательные исторические сведения, интервью с различными учеными, а также обзоры новых книг по естественным наукам. Здесь также широко представлены

международные математические и физические олимпиады, позволяющие читателю познакомиться с зарубежной системой образования.

#### **Путеводитель в мире науки для школьников**

**<http://www.uic.ssu.samara.ru/>**

Благодаря этому каталогу можно через компьютерную сеть найти для себя не только учебные материалы, но и другие полезные материалы методического, научно-популярного, информационного, библиографического характера.

#### **Олимпиады на сайте «Развивающее обучение»**

**[http://maro.newmail.ru/olimp\\_ro/](http://maro.newmail.ru/olimp_ro/)**

Задания олимпиад по различным предметам, организованных международной ассоциацией "Развивающее образование". Общая информация, результаты.

#### **Профориентация, Образование, Занятость**

**<http://career.da.ru/>**

На сайте находится информация о различных профессиях, представленных в России (более 700 описаний), специальностях и направлениях обучения; учебных заведениях: колледжах, техникумах, институтах, академиях, университетах (информационные материалы о более чем 800 учебных заведениях России). Каждый желающий может записаться и пройти профориентационное тестирование.

#### **Выпускник**

**<http://themesoch.narod.ru/>**

Информационные материалы для учащихся и выпускников школ: ссылки на тексты сочинений, информационные обзоры образования (ВУЗы, правила приема, примеры заданий и т.д.) и др. Чат. Форум.

#### **Электронная энциклопедия Кругосвет**

**<http://www.krugosvet.ru/>**

Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия.



## **Русский биографический словарь**

**<http://www.rulex.ru/>**

Целью настоящего проекта является создание уникальной как по количественному составу, подробности изложения, так и по функциональности электронной биографической энциклопедии, аккумулирующей наиболее авторитетные русские дореволюционные биографические источники.

## **Рубикон**

**<http://www.rubricon.com/>**

Информационно-энциклопедический проект компании «Русс портал», в рамках которого пользователь впервые получает одновременно удобный инструмент поиска лучших ресурсов сети интернет и доступ к полным электронным версиям важнейших энциклопедий и словарей, изданных за последние сто лет в России.

## **Виртуальная школа**

**<http://vschool.km.ru/about.asp>**

"Виртуальная школа Кирилла и Мефодия". Проект является аналогом общеобразовательной школы в сети интернет.

## **Дети онлайн**

**<http://kinder-online.ru/>**

Этот сайт для детей и подростков от 12 до 18 лет. Здесь знакомятся, общаются, заводят виртуальных друзей. Здесь есть форум, где можно высказаться и поделиться наболевшим. Можно попробовать себя в качестве блоггера – завести свой блог, а также создать свою собственную фото-галерею, поиграть в онлайн-игры.

## **Подрастайка**

**[www.podrastayka.com](http://www.podrastayka.com)**

Сайт позволяет ознакомиться с множеством полезных советов по самым различным темам, посетить раздел «Библиотека» и выбрать интересную книгу, а также узнать много нового в разделе «Новости».

## **Детский портал «Остров Фантазий»**

**[www.kids.bcm.ru](http://www.kids.bcm.ru)**

На портале «Остров Фантазий» можно найти увлекательные сказки, загадки, стихи, раскраски, игры и много-много других материалов для позитивного проведения свободного времени.

## **Клёпа**

**www.klepa.ru**

Портал «Клёпа» - это удивительное собрание уникальных материалов, от анекдотов до сведений по школьной программе, которое интересно и полезно не только детям разных возрастов, но и взрослым - родителям и учителям. Он-лайн игры, викторины, журналы, открытки и кино помогут провести каждому время весело и приятно, а главное - с пользой!

## **Подросток и общество**

**tmb.podrostok.ru**

На этом портале размещены советы, рекомендации для подростков и их родителей. Можно получить ответы на волнующие вопросы, задав их на консультационном пункте.

## **Подросток и закон**

**podrostok.edu.yar.ru**

Этот портал содержит информацию о правах, обязанностях, ответственности несовершеннолетних, занимательные викторины и игры.

## **ИСТОЧНИКИ:**

<http://posobie.info/forum/viewtopic.php?t=24172#close>  
[http://www.pcs-service.ru/internet-plyusy-i-minusy/евролицей.рф>userfiles/ufiles...vrede\\_interneta.pdf](http://www.pcs-service.ru/internet-plyusy-i-minusy/евролицей.рф>userfiles/ufiles...vrede_interneta.pdf)  
<http://healthbps.ru/vliyanie-kompyutera-na-zdorove/>  
<http://nwagold.ru/plyusy-i-minusy-interneta.html>  
<http://bezpeka.kyivstar.ua/ru/rules/for-children/advices/>  
<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-dlya-roditelei/2012/06/29/interesnye-sayty-dlya-shkolnikov>  
<http://whoyougle.ru/texts/ten-sites-for-students>