

Анкетирование в разных странах показывает, что Интернет привлекает людей, прежде всего вещами полезными - поиском нужной информации и программного обеспечения для компьютера. Игры и прочие развлечения - цели второстепенные.

Интернет сделал нас раскованнее и демократичнее. Ведь он не призывает никакой цензуры, давая возможность каждому взобраться на трибуну. Впрочем, отсутствие цензуры - не только один из плюсов, но и главный минус всемирной сети, важнейший контраргумент. В глазах общественных обвинителей Интернет - прежде всего свалка ненужной и полукриминальной информации (а иногда и криминальной).

Часто путешествуя по виртуальному миру, приходится пролистывать десятки, а то и сотни страниц, чтобы отыскать полезную информацию. Многим сведениям нельзя доверять в принципе, т.к. источники более чем сомнительные. Есть странички, попадающие под уголовные статьи. Самые популярные. Чего лукавить, самые популярные сайты Интернета - порнографического содержания, более того, считается, что именно сеть дала новый толчок раскручиванию рынка детской порнографии. Во всемирной паутине можно найти рекомендации по изготовлению и применению взрывных устройств, неонацистские, расистские странички.

Раздвигая границы, Интернет освобождает пространство и для мошенников. Покупки через краденые кредитные карточки, хакерские атаки на банки приносят мировой экономике миллиардные убытки. Но если бы дело ограничивалось только материальными потерями! Всемирная паутина покушается на одну из главных ценностей - наш язык. Старшему поколению бывает трудно понять молодежь, которая при знакомстве интересуется «мылом» (адресом электронной почты, от английского «e-mail») или «ником» (виртуальным именем). А уж разговор продвинутых Интернет-пользователей!? Детям все тяжелее сформулировать четко и правильно свои мысли. Мы перестали писать письма, заменив послания общими сухими шаблонами.

Интернет называют сетью не только потому, что он объединяет компьютеры, но и потому, что он затягивает в виртуальную пучину. Интернет - зависимость научно называется «Internet Addiction Disorder» («нездоровая склонность, тяга к Интернету») она приравнивается к наркотической и алкогольной и, по данным медиков, стала диагнозом для каждого десятого пользователя. «Нетоголик», проводящий за компьютером по 18 часов, испытывает настоящий абстинентный (читай: похмельный) синдром - с приливами жара, подергиванием конечностей и лихорадкой.

Много слов сказано о вредном влиянии компьютеров на здоровье пользователей. То, что работа за компьютером вовсе не безопасна, раньше других почувствовали в самой компьютеризированной стране мира -

Соединенных Штатах Америки. Эпидемия «Белых воротничков», охватила США, нанося вред здоровью многих людей. Компенсации, выплаченные служащим, достигают астрономических размеров, а некоторым пострадавшим от работы за компьютером приходится расплачиваться

жестокими болями в течение всей жизни.

- Зрительное утомление получило общее название «компьютерный зрительный синдром». Сегодня миллионы пользователей жалуются на затуманивание зрения, чувство жжения, «песка», боли при движении глаз. Настоящие убийцы для глаз - это игры. Движущееся изображение, мелкие элементы - все это приводит к такому переутомлению, которое снимается не скоро.
- Стесненная поза. В этом отношении компьютер гораздо опаснее телевизора, который позволяет двигаться. Из-за стесненной позы возникают следующие нарушения: затрудненное дыхание (может привести к приступам кашля, к астме); остеохондроз; заболевания суставов кистей рук.
- Использование компьютера вызывает дистресс, причиняет ущерб психологическому, межличностному, семейному, социальному статусу.

Психологические симптомы, характерные для патологического использования компьютера:

- Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- Невозможность остановиться;
- Увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- Проблемы с учебой или работой.

Родителям часто уже весьма сложно контролировать своих семнадцатилетних детей, так как об Интернете они уже знают значительно больше своих родителей. Тем не менее, особенно важно строго соблюдать правила интернет-безопасности - соглашение между родителями и детьми:

- Так или иначе, список домашних правил посещения Интернета при обязательном участии подростков должен быть создан. И требуйте безусловного его выполнения. Укажите список запрещенных сайтов («черный список», часы работы в Интернете, руководство по общению в Интернете (в том числе в чатах);
- Часы работы в Интернете могут быть легко настроены при помощи средств Родительского контроля;
- Беседа с подростками об их друзьях в Интернете, о том, чем они заняты, должны быть построены таким образом, будто речь идет о друзьях в реальной жизни. Спрашивайте о людях, с которыми дети общаются посредством служб мгновенного обмена сообщениями, чтобы убедиться, что эти люди им знакомы.
- Помогите им защититься от спама. Научите подростков не выдавать в Интернете своего реального электронного адреса, не отвечать на нежелательные письма и использовать

специальные

почтовые

фильтры.

- Объясните детям, что ни в коем случае нельзя использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз другим людям. Убеждайте своих детей в необходимости уважения своих собеседников. Убедитесь, что они понимают, что правила хорошего тона действуют одинаково в Интернете и реальной жизни.
- Постарайтесь с детьми найти разумный баланс между нахождением в Интернете и физической нагрузкой.