**ПОВЕДЕНИЕ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

**(памятка для обучающихся 1 и 2 ступени)**

1. Всегда помни своё Интернет-королевское имя (e-mail, логин, пароли) и не кланяйся всем подряд (не регистрируйся везде без надобности)!

2. Не поддавайся ярким рекламам-указателям и не ходи тропками, путанными на подозрительные сайты: утопнуть в трясине можно!

3. Если пришло письмо о крупном выигрыше – это «Лохотрон-грамота»: просто так выиграть невозможно, а если хочешь зарабатывать пиастры, нужно участвовать в полезных обучающих проектах например!

4. Чтобы не забыть тропинку назад и вернуться вовремя, бери с собой Клубок волшебный (заводи себе будильник, садясь за компьютер)!

5. Если хочешь дружить с другими царствами-государствами, изучай полезные социальные сервисы Web2.0: они помогут тебе построить «Мой королевский мир», свой царский блог, форум для глашатаев важных – друзей званных!

6. Не забывай обновлять антивирусную программу – иначе вирус Серый Волк съест весь твой компьютер!

7. Не скачивай нелицензионные программные продукты – иначе пираты потопят твой корабль в бурных волнах Интернет!

**Как не стать Интернет зависимым**

1. **Распишите основные задачи, для которых вы используете Интернет** (например, вы используете 4 часа ежедневно для рабочих целей, а 3 часа – для общения и отдыха, поиска полезной информации).

2. **Старайтесь не перегружать себя**.

3. **Не забывайте делать перерывы во время пользования компьютером для того, чтобы дать возможность организму отдохнуть и возобновит силы**. Не забывайте о разминке, которая позволит снять напряжение при работе за компьютером. После окончания всей работы просто выключите компьютер и займитесь делами, которые не имеют отношения к Интернету.

4. **Не находитесь в сети свыше 10 часов ежедневно.**

5. **Обращайте внимание на малейшее изменение в вашем поведении, психологическом и эмоциональном отношении при длительной работе в Интернет.** Если вы стали замечать, что у вас категорически не хватает времени на другие, более важные дела, в таком случае необходимо пересмотреть свой режим использования Интернет.