

Dependența de Internet

Ce presupune dependența de internet?

- Impuls puternic de a folosi Internetul și un sentiment de euforie atunci când navighezi on-line
- Prolungirea continuă a timpului de utilizare a Internetului, precum și a gradului de implicare în activitățile de pe Internet
- Dificultăți în a controla durata de timp petrecută pe Internet
- Reducerea timpului petrecut pe Internet duce la o stare generală proastă, neliniște, iritabilitate
- Tendința de a nega sau de a minimaliza importanța acordată Internetului în fața profesorilor, familiei, colegilor

Dintre efectele dependenței internetului...

- Interesele pentru activități sociale și recreative sunt reduse sau absente
- Neglijarea prietenilor și a familiei
- Apariția tulburărilor de somn
- Apariția unor simptome fizice: dureri de spate și gât, dureri de cap, creșterea/scăderea în greutate, tulburări de vedere
- Sentimente de vinovăție, supărare



...dacă simt că nu mă pot desprinde de calculator?

- Încearcă să descoperi cauza acestei nevoi puternice de a sta pe Internet.
- Implică-te în activități care nu țin de mediul online
- Cere susținerea apropiaților, a familiei și a prietenilor
- Stabilește-ți obiective clare pentru utilizarea Internetului (de ce îl folosești, ce vrei să obții)
- Ține o evidență a timpului petrecut online
- Recompensează-te cu ceva care îți face plăcere de câte ori reușești să faci progrese.
- Cere ajutor la linia de consiliere Helpline Sigur.Info www.helpline.sigur.info

Ce pot face dacă unul dintre prietenii mei...

...este dependent de Internet?

- Încurajează-l să se orienteze către alte activități sau interese
- Poartă o discuție generală cu el legate de diverse tipuri de probleme
În spatele dependenței se pot ascunde alte cauze
- Fii un model demn de urmat
- Cere ajutorul consilierilor noștri de la Helpline Sigur.Info www.helpline.sigur.info



Link-uri utile

[Yahoo Safety](#) - Portal pentru copii

[Marapets](#) - Jocuri

[NetSmartz Kids](#) - Portal pentru copii

[Media Awareness](#) - Jocuri educative

[Deb Dab Doo](#) - Motor de cautare pentru copii

[Bebo](#) - Portal cu resurse sigure pentru copii



[Get Net Wise](#) - Site-uri pentru copii

[Safe Kids](#) - Reguli privind navigarea în siguranță pe Internet

[WIRED SAFETY](#) - Informații pentru părinți privind siguranța pe Internet

[ENOUGH](#) - Stiri și informații pentru protejarea copiilor pe Internet

[CHILD NET](#) - Informații, software privind navigarea sigură pe Internet, link-uri spre site-uri sigure

Internetul - prieten
sau dușmn?

Ziua Siguranței pe Internet

are ca scop promovarea utilizării într-un mod mai sigur și responsabil a tehnologiei on-line și a telefoanelor mobile, mai ales de către copii și adolescenți, precum și conștientizarea și educarea acestora asupra pericolelor navigării nesupravegheate pe Internet.

Susținută la nivel european de către organizația INSAFE și Directoratul General pentru Media și Societatea Informatică al Comisiei Europene, Ziua Siguranței pe Internet a atins un grad global de participare, conștientizare și acoperire media, aflându-se în continuă creștere. Ajunsă la ediția a XII-a, **Safer Internet Day 2015**, a avut loc pe data de 10 Februarie și a fost sărbătorită în aproximativ 70 de țări din întreaga lume.



Pentru mai multe detalii vă invităm să ne contactați : Str. Păcii, Hîrbovăț, r-nul Anenii Noi
tel. șefa bibliotecii Ala Mînzărari:
026571320 / 069219491
E-mail: minzarariala@gmail.com



REGULILE DE AUR PENTRU A FI ÎN SIGURANȚĂ PE INTERNET

- > Folosește programe anti-virus, anti-spyware și filtre spam pe computerul tău. Navighează întotdeauna pe un computer protejat!
- > În cazul în care computerul tău începe să funcționeze ciudat, acesta ar putea să aibă un virus. Ia legătura imediat cu un specialist în computere
- > Deschide și răspunde numai la e-mail-urile provenite de la persoane pe care le cunoști
- > Obișnuiește-te să scanezi atașamentele de e-mail înainte de a le deschide
- > Adresa ta de e-mail reprezintă o informație cu caracter personal, de aceea nu o publica pe Internet
- > Atenție la spam-ul trimis prin SMS: nu da numărul tău de telefon mobil decât persoanelor pe care le cunoști bine.

Ce este Internetul și cum a apărut?

Termenul Internet provine din împreunarea artificială și parțială a două cu-

vinte englezesti: interconnected = interconectat și network = rețea. În 1959 John McCarthy, profesor la Universitatea Stanford, al cărui nume va fi asociat cu inteligența artificială, găsește soluția de a conecta mai multe terminale la un singur calculator central: time-sharing (partajarea timpului). Gradul de răspândire a Internetului pe glob este uriaș: la 30 iunie 2009 aveau acces la Internet circa 1,67 miliarde de locuitori ai globului pământesc. În prezent Internetul este o forță a lumii, care a cucerit indiscutabil toate grupele de vîrstă.

