

Рабочая тетрадь



Основы безопасности жизнедеятельности в сети Интернет

Оглавление

Тема: **Компьютер и здоровье ребенка**

- Урок 1. Общие правила безопасной для здоровья работы за компьютером.....
- Урок 2. Безопасная работа для глаз, рук и спины.....
- Урок 3. Компьютерная зависимость.....
- Урок 4. Итоговый тест.....

Тема: **Компьютер и безопасность**

- Урок 5. Компьютерные вирусы.....
- Урок 6. Оружие против вирусов.....
- Урок 7. Мошенничество в интернет.....
- Урок 8. Другие опасности интернета.....
- Урок 5. Кибербуллинг.....

Тема: **Интернет-этикет**

- Урок 1. Этикет в электронных письмах, чатах и форумах.....
- Урок 2. 12 «заповедей» Интернета.....
- Урок 3 . Обобщающий тест по теме интернет -этикет.....

Тема: **Толерантность в Интернет-пространстве**

- Урок 1. Все люди разные: что такое толерантность.....
- Урок 2. Декларация признаков толерантности Юнеско.....
- Урок 3. Что такое быть толерантным в Интернете.....
- Урок 4. Итоговое занятие по теме Толерантность.....

Компьютер и здоровье ребёнка

УРОК 1: ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Что такое «компьютер» _____

● **Наибольшему напряжению при работе на компьютере подвергаются:**

- Руки
- Ноги
- Глаза
- Спина

● **Во избежание зрительного напряжения работа с экраном монитора должна проводиться с расстояния не менее:**

- 20-30 см.
- 30-40 см.
- 60-70 см.
- 70-80 см.

1. Как ты думаешь, с какого возраста можно и нужно пользоваться интернетом, компьютером? _____

2. Когда началось твое знакомство с компьютером? _____

● **При интенсивной работе за компьютером** рекомендуется употреблять с пищей определенные витамины, а именно: (отметьте все правильные ответы)

- B2
- E
- A
- D
- C

- **Витамин В2** – один из важнейших водорастворимых витаминов группы В, относящихся к ростовым факторам. Его **значение огромно, он:**
(отметьте все правильные ответы)

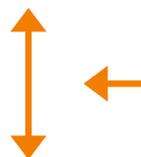
- предопределяет физическое развитие
- оптимизирует дружбу организма с белкой, что очень важно для детей и подростков
- участвует в окислении жиров и углеводов
- влияет на адаптацию глаза к темноте
- мешает хорошему цветовосприятию

- **Лучшие натуральные источники витамина С**
(отметьте все правильные ответы)

- цитрусовые
- манная каша
- зеленые овощи
- рыбий жир
- цветная капуста
- шиповник

● Гимн

При
и сме
В теч



Кажд

● Комп

1. П

2. Д

3. К
нап

4. И

5. Д
пря
нап

6. С
на

7. Ч

8. Р
бли
цар
Зат
пре

● Руки и спина

Самое важное для профилактики заболеваний запястья при работе на компьютере - правильное положение рук и использование качественных и подходящих именно вам мышки и клавиатуры.

● Положение рук

Угол между плечом и предплечьем должен составлять около 90 градусов. Удобное положение рук обеспечит кресло с подлокотниками. Высота подлокотников должна быть на одном уровне со столом, на котором расположены клавиатура и мышка.

Руки должны свободно лежать на подлокотниках кресла. Локти и запястья расслаблены. Предплечья и кисти находятся на одной прямой линии, запястье не должно быть согнуто ни вверх, ни вниз, ни в бок. При печати на клавиатуре работать должны только пальцы.

● Клавиатура

Иногда встречаются настолько высокие клавиатуры, что пользователям приходится работать, сильно загибая вверх кисти в запястьях. Такие клавиатуры – одна из основных причин развития заболеваний суставов рук. Лучший выход в таком случае – поменять клавиатуру, если же это невозможно, то используйте специальные подставки под запястья.

Клавиши должны нажиматься легко и мягко. Клавиатуры со слишком тугими клавишами – прямой путь к болезням кистей.

● Мышка

Мышку надо подбирать под свою руку. Кисть и пальцы должны лежать на мышке удобно, «сливаясь с ней в одно целое»

● Осанка

Сохраняйте правильную осанку при работе за компьютером, регулярно делайте перерывы для легких физических упражнений. Если вы стесняетесь своих друзей, просто пройдите по коридорам, поднимитесь пешком по лестнице на 2–3 этажа и спуститесь вниз.

● Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Правую руку вперед, левую вверх. 3–4. Переменить положение рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. Исходное положение – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1–2. Свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3–4. Локти отвести назад, прогнуться. Повторить 6–8 раз, затем опустить руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. Исходное положение – сидя. 1–2. Поднять руки через стороны вверх. 3–4. Сжать кисти рук в кулак. Разжать кисти рук. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

● Тест для самоконтроля:

- Вы думаете о компьютере и об Интернете в то время, когда нет его (компьютера) под рукой?
- Вы нуждаетесь в увеличении времени, проводимом за компьютером, для того, чтобы чувствовать себя комфортно?
- Считаете ли Вы, что не сможете обойтись без компьютера, Интернета?
- Вы чувствуете беспокойство и раздражительность, если пытаетесь ограничить или прекратить использование компьютера?
- Вы прибегаете ко лжи, убеждая членов семьи и друзей, что проводите за компьютером меньше времени, чем в действительности?
- Остаются ли Вы за компьютером большее время, чем первоначально планировали?
- Испытываете ли Вы депрессию, плохое настроение и раздражительность, находясь без компьютера?
- Имеется ли риск навредить учебе по причине постоянного использования компьютера и Интернета?

Если вы ответили утвердительно более чем на 5 утверждений - стоит задуматься.



Гигиена и охрана труда при работе за компьютером

1. Как надо смотреть на монитор?

- слева-направо
- снизу-вверх
- сверху-вниз
- справа-налево

2. Как часто надо делать перерывы в работе при интенсивной работе за компьютером?

- не делать вовсе
- каждый час
- каждые 3 часа
- каждые 5 часов

3. Какова минимальная продолжительность перерывов?

- 5-10 минут
- 20-25 минут
- 25-30 минут
- 35-40 минут

4. Что необходимо делать в перерывах при работе за компьютером?

- почитать книгу
- посмотреть телевидение
- гимнастику для стоп
- гимнастику для глаз

5. Какие витамины необходимо употреблять с пищей во время интенсивной работы за компьютером?

- А, В6, F
- А, В2, С
- А, В12, D
- А, В, С, D

Надо добавить еще минимум 5 вопросов

Компьютер и безопасность

УРОК 1: КОМПЬЮТЕРНЫЕ ВИРУСЫ

● Что такое вирус?



● А что такое компьютерный вирус?

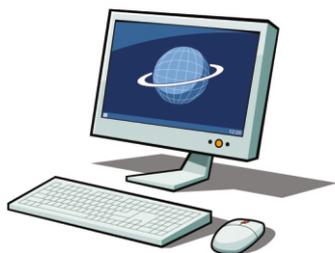
1. Сколько названий компьютерных вирусов вы знаете?

А биологических вирусов?

2. Забавны ли компьютерные вирусы? (обоснуйте ответ)



- **Обведи, то из нарисованного, что не может заразить компьютерный вирус**



Компьютер



Мобильный телефон



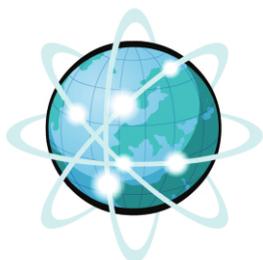
Микроволновую печь



Королеву программ



Телевизор



Сеть

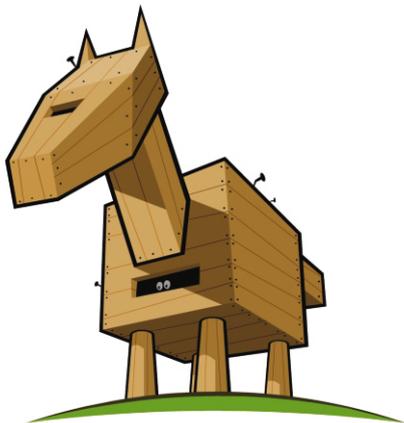
УРОК 2: ОРУЖИЕ ПРОТИВ КОМПЬЮТЕРНЫХ ВИРУСОВ

● Как ты думаешь, что общего между

Троянским конем

И

Троянским вирусом



Почему компьютерные черви могут быть вредными? _____

Какое оружие против компьютерных вирусов Вы знаете? _____



Как Интернет влияет на нашу повседневную жизнь?

Верно ли, что



1. Установить на компьютер антивирус достаточно, чтобы защитить тебя от вирусов.

2. Новые вирусы появляются каждый день.

3. Когда ты получаешь странное электронное письмо, ты должен открыть его и посмотреть, что внутри.

● Подумай, что нельзя сделать с помощью компьютерного вируса?

- Заразить компьютер
- Заразить сайт
- Заразить человека
- Заразить компьютерную мышку

УРОК 3: ДРУГИЕ ОПАСНОСТИ ИНТЕРНЕТА

● Не все в Интернете хорошо.

В Интернете можно переписываться с друзьями, играть с людьми даже по другую сторону Земли, и чатиться с множеством людей одновременно. Но нельзя забывать, что людей, с которыми говоришь, тебе не видно, и есть много воров, мошенников и прочих преступников, которые пользуются чатами и притворяются такими, как вы. Они могут постараться заставить вас выдать личные данные о себе

Какую информацию желательно никому сообщать? (выберите все правильные

- Номер телефона
- Твою годовую оценку по математике
- Домашний адрес
- Номер папиной кредитной карточки
- Кличку твоего попугая

● Никогда не ходи на встречи с незнакомцами.

Несомненно, вы завели много друзей в Интернете, особенно в чатах. Но вы должны быть осторожны. Есть люди, которые заинтересованы в детях и подростках, таких как вы, но совсем не так, как ваши родители. Мы говорим о взрослых, которые используют чаты и притворяются вашими ровесниками, для того, чтобы назначить встречу с вами или сделать вам непристойные предложения.

Поэтому если виртуальный знакомый приглашает тебя на реальную встречу надо (выберите все правильные ответы)

- Обязательно пойти
- Вежливо отказаться
- Рассказать взрослым
- Договориться встретиться в удобном для тебя месте, где много людей

● Никогда не принимай подарков от незнакомцев.

Несомненно, вы используете или по крайней мере знаете о программах, которые позволяют чатиться, и называются «клиенты обмена мгновенными сообщениями». Эти чаты отличаются тем, что они приватные и обычно общение происходит только между двумя людьми. Они также позволяют вам вместе с сообщениями слать своим друзьям файлы.

Иногда эти системы используют люди с плохими намерениями, поэтому если твой виртуальный знакомый пришлет тебе файл в подарок надо

- Сразу его открыть
- Немедленно его удалить
- Проверить файл антивирусной программой, и если нет вирусов, запустить его

● **Осторожней с тем, что ты видишь в Интернете!**

Несомненно, вы знаете, что существуют веб-страницы с очень неприятными картинками и текстом, предназначенные только для взрослых, и вы ничего не потеряете, не увидев их.

Такие страницы с взрослыми картинками могут открываться сами собой в случае когда (выберите все правильные ответы)

- твой компьютер заражен вирусом
- такого не может быть
- вирусом заражен сайт, на который ты хотел попасть
- «раз в год бывает, что и палка стреляет»

УРОК 4: МОШЕННИЧЕСТВО В ИНТЕРНЕТЕ

- 1 Объявлений, предлагающих заказать персональный гороскоп, во «Всемирной паутине» очень много. Авторы обещают выслать его быстро и бесплатно. Вам предлагается заполнить стандартную анкету, но вместо гороскопа в его ящик попадает письмо с еще одним условием: чтобы получить заказ, надо отправить по указанному номеру SMS-сообщение с набором тех или иных цифр. Это делается чтобы
- Вас обмануть и взять за отправленную SMS 100 и более рублей
 - Проверить уровень безопасности и не прислать твой гороскоп кому-нибудь другому
 - Переслать тебе гороскоп по SMS
- 2 Для аферистов, которые не умеют «совершенствовать» банкоматы, придуман самый известный способ мошенничества – интернет-реклама всевозможных мелодий и игр для мобильных. Оплачиваете из интернет-кошелька заказанный дешевый «контент»(песню, игру, и тп.) в неизвестной фирме и
- Вам немедленно присылают заказанное
 - Присылают, то за что Вы заплатили, но через 2 недели
 - Присылают не одну игру, а две
 - Вообще ничего не присылают
- 3 В один прекрасный день Вы включаете ICQ, и программа сообщает, что Ваш номер используется на другом компьютере. А потом тебе приходит предложение выкупить свой номер. Если ты заплатишь деньги то
- Деньги окажутся у мошенников
 - Компания ICQ снова выдаст тебе твой номер, отобрав его у мошенников
 - Тебе предоставят другой «похожий номер»

● Что такое ХОРОШИЙ пароль?

● Особенности кибербуллинга

Кибербуллинг — это одна из форм преследования. У кибербуллинга есть некоторые особенности, которые делают его последствия очень серьезными. (Вставьте пропущенные слова)

1. Кибербуллинг воздействует на жертву _____ в неделю, 24 часа в сутки, не оставляя пространства и времени, в котором человек мог бы чувствовать себя защищенным.

- 5 дней
- 1 день
- 7 дней

2. Атака при кибербуллинге может быть очень болезненной и внезапной. Так как электронные сообщения очень сложно контролировать и фильтровать, жертва получает их _____, что приводит к сильному психологическому воздействию.

- Каждый день в одно и то же время
- Неожиданно
- Бумажным письмом с уведомлением

3. Личность людей, применяющих кибербуллинг, остается анонимной. Ребенок не знает, кто преследует его, и склонен преувеличивать опасность. Анонимность преследователей делает воздействие запугивания

-
- Бессмысленным
 - Особенно сильным
 - Интригующим

4. Кибербуллинг одинаково сильно действует на разные поколения. Жертвой кибербуллинга может стать как подросток, так и, например, _____.

- Школьный учитель
- Любой прохожий
- Грудной ребенок

5. Кибербуллинг бывает ненамеренным. Иногда член закрытой группы или онлайн-сообщества может неудачно пошутить, не намереваясь причинить кому-то вред. Его шутка может быть использована третьими лицами для

-
- Преследования жертвы
 - Рассказа анекдота
 - Ответного оскорбления

6. Кибербуллинг хорошо документируется. Особенностью, позволяющей эффективно бороться с этим явлением, является тот факт, что все акты кибербуллинга оставляют следы в сети, которые могут быть

-
- Задokumentированы и использованы как доказательства
 - Найдены с помощью служебной собаки
 - Ознаны свидетелями

● **Советы, которые стоит дать ребенку для преодоления проблемы кибербуллинга:**

Вставьте пропущенные слова

1. Не спеши выбрасывать свой негатив в кибер-пространство. Советуйтесь с взрослыми, прежде чем отвечать на агрессивные сообщения, прежде чем писать и отправлять ответ, следует _____.

- a) Проверить грамотность письма и убрать из него ругательства;
- b) Успокоиться, утолить злость, обиду, гнев.
- c) Немного поспать

2. Создавай собственную онлайн-репутацию, не покупайся на иллюзию анонимности. Хотя кибер-пространство и предоставляет дополнительные возможности почувствовать свободу и раскованность благодаря анонимности, ты должен знать, что существуют способы узнать, кто стоит за определенным никнеймом. И если некорректные действия в виртуальном пространстве приводят к реальному вреду, все тайное становится явным. Интернет фиксирует историю, которая состоит из публичных действий участников и определяет онлайн-репутацию каждого. Запятнать эту репутацию _____.

- a) Легко, исправить — трудно
- b) Трудно, исправить практически невозможно
- c) Трудно, исправить легко

3. Храни подтверждения фактов нападения. Если тебя очень расстроило сообщение, картинка, видео и т.д., следует немедленно обратиться к родителям за советом, а если умеешь, то сохранить или распечатать страницу самостоятельно, чтобы _____.

- a) Повесить на стену
- b) Положить в шкаф и когда вырастешь отдать в милицию
- c) Посоветоваться с родителями.

4. Игнорируй единичный негатив. Одноразовые оскорбительные сообщения лучше игнорировать — часто кибер-буллинг вследствие такого поведения _____ . Опытные участники интернет-дискуссий придерживаются правила: «Лучший способ борьбы с неадекватными пользователями — их игнорировать».

- a) Останавливается на начальной стадии
- b) Продолжается не больше 2-3 месяцев
- c) Усиливается

5. Блокируй агрессоров. В программах обмена мгновенными сообщениями есть возможность блокировки сообщений с определенных адресов. Пауза в общении часто отбивает у агрессора _____ .

- a) Желание поболтать
- b) Желание продолжать травлю
- c) Желание пользоваться компьютером

6. Не стоит игнорировать агрессивные сообщения, если письма неизвестного вам отправителя систематически содержат угрозы или порнографические сюжеты. В этом случае следует скопировать эти сообщения и вместе с родителями обратиться _____ . Если оскорбительная информация размещена на сайте, следует сделать запрос к администратору для ее удаления.

- a) К Президенту
- b) К Губернатору
- c) В полицию

7. **Если ты стал очевидцем кибер-буллинга**, правильным поведением будет:

- a) Выступить против агрессора, дать ему понять, что его действия оцениваются негативно,
- b) Поддержать агрессора — лично или в публичном виртуальном пространстве, показать ему какой он молодец,
- c) Сообщить взрослым о факте некорректного поведения в кибер-пространстве.

Выберите все правильные ответы

Интернет-этикет

УРОК 1: ЭТИКЕТ В ЭЛЕКТРОННЫХ ПИСЬМАХ, ЧАТАХ И ФОРУМАХ

● Что такое интернет

● Какие правила этикета вы знаете? Какие из этих правил применимы к Интернету?



● Отправка незатребованной почты, нарушающая правила сетевого этикета называется _____

● **Выберите и обоснуйте правильный ответ:**

1. Если обращение по электронной почте поступило от незнакомого человека, то:

А). Нужно обязательно ответить, потому что

Б) Не отвечать, потому что

2. Что рассматривается как крик в текстовом сообщении? _____

3. Что делают с нарушителями норм в сети? _____

Больше всего правила виртуального этикета касаются электронной почты.

Чтобы его соблюдать необходимо (вспомните 3-4 правила):

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

Что такое Nickname ? _____

Как нужно выбирать Nickname ? _____

Как нормальному человеку следует себя вести при встрече с агрессивно настроенным собеседником – в чате, в дневнике, в ICQ, при получении глупого письма?



Какой вопрос следует задать себе перед отправкой электронной почты кому-либо?.

УРОК 2: 12 “ЗАПОВЕДЕЙ” ИНТЕРНЕТА

Выберите правильные варианты ответа

1

Помните о том, с кем вы общаетесь! Не забывайте, что через посредство Сети и компьютера вы связаны с живым человеком, а часто – со многими людьми одновременно. Не позволяйте одурманить себя атмосферой анонимности и вседозволенности. Сочиняя электронное послание, надо придумать его так,

- чтобы Вам было весело
- чтобы вам не было стыдно за свои слова
- чтобы Ваш адресат обиделся.

2

В Сети правила межличностного общения

- такие же, как в реальной жизни,
- придуманные только для общения в Интернете,
- вообще нет правил.

3

Помните, что вы находитесь в киберпространстве! Его границы куда шире, чем границы привычного нам человеческого общества, и в разных его частях могут действовать свои законы. Поэтому, прежде чем отправлять свое первое сообщение

- заранее перед всеми извинитесь
- выпейте стакан сока
- ознакомьтесь с локальными правилами данного вида общения

4

Бережно относитесь ко времени и мнению других людей! Помните, что сетевое время не только ограничено, но для многих и весьма дорого! И помимо ваших проблем у ваших собеседников могут быть еще и собственные. Обращайтесь за помощью

- по каждому пустяку
- только тогда, когда это действительно необходимо,
- вообще не обращайтесь за помощью

5

Старайтесь выглядеть достойно в глазах своих собеседников! Не экономьте свое время на условностях типа правил хорошего тона. Общаясь, к своему взрослому собеседнику

- на «Вы»
- на «Ты»
- Эй ты.

6

Не пренебрегайте советами знатоков! Будьте благодарны тем, кто тратит свое время, отвечая на ваши вопросы. А если Вас о чем-нибудь спросят

- можете не отвечать
- поделитесь своими знаниями с другими
- удалите вопрос, который Вам задали.

7

Сдерживайте страсти. Вступать в дискуссии этикет не запрещает, однако, даже если ваш визави сознательно провоцирует вас Вы должны

- стукнуть кулаком по столу или монитору
- обозвать собеседника
- оставаться вежливым

8

Относитесь с уважением не только к своей, но и к чужой приватности.

Если Вы называетесь в сети своим настоящим именем, Ваш собеседник

- тоже должен назвать свое настоящее имя
- должен обязательно использовать nickname
- может назвать настоящее имя, а может и нет

9

Информацию из приватных писем Вам можно опубликовать

- в любой момент
- только с согласия автора
- вообще нельзя публиковать

10

Люди ненавидят спамеров (тех, которые засоряют Сеть рекламой и непрошеными письмами массовой рассылки)! Поэтому Вы может посылать свои письма

- одновременно сотням пользователей
- только на один адрес
- можно послать одно письмо сразу в несколько адресов (не больше 10), только если это очень нужно.

11

После того как напишете письмо, перечитайте его и на всякий случай включив

- программу проверки орфографии
- хорошую музыку
- программу шифрования

12

Будьте терпимы к недостаткам окружающих вас людей! Если Ваши собеседники не соблюдают правила сетевого этикета,

- соблюдайте их сами!
- можете тоже их не соблюдать
- напишите собеседнику письмо и обещайте ему соблюдать правила этикета, если и он будет их соблюдать.

Помните, главное правило: обращаться с другими людьми нужно так, как хотелось бы, чтобы они обращались с вами.

1. У вас есть электронный почтовый ящик, как часто надо проверять приходящую на него почту?

- a) регулярно проверять содержимое своего почтового ящика;
- b) изредка, все равно ничего стоящего там нет;
- c) создать почтовый ящик, адрес раздать всем друзьям и забыть о его существовании.

2. Вы получили электронное письмо, что с ним надлежит сделать?

- a) прочитать и забыть;
- b) незамедлительно ответить;
- c) просто удалить из ящика, не открывая.

3. Отвечая на полученное письмо, следует

- a) повторить его полностью, а потом уже написать ответ;
- b) достаточно воспроизвести только те ее фрагменты, на которые вы хотите сослаться, чтобы просто быть вежливым;

4. Высылая файлы большого объема, следует

- a) уточнить, имеет ли почтовый ящик ограничения на принимаемую информацию;
- b) сразу же без предупреждения отправить файл большого объема, он такой интересный, зачем кого-то предупреждать?

5. Общаясь в чате, Вы

- a) тактичны и корректны в своих высказываниях;
- b) грубите и оскорбляете своих собеседников (они же меня не видят, что хочу, то и делаю);
- c) разводите флейм

6. Сообщение в чате адресовано лично Вам, Вы

- a) отвечаете на него в общий список рассылки;
- b) отвечаете лично адресату послания

7. Общаясь в чате

- a) Вы пишете сообщения большими буквами, чтобы вас заметили;
- b) пишете сообщения нормальным размером, чтобы не отвлекать на себя внимание других

8. Компьютерное письмо или сообщение

- a) нужно писать исключительно на компьютерном жаргоне;
- b) нужно не переходить разумные границы в компьютерном сленге, писать понятным языком

9. Желая начать беседу в программах мгновенных сообщений (ICQ) Вы

- a) для начала просто спросите: "Ты занят?"
- b) начнете бесконечно добиваться ответа от собеседника фразами: "Привет!", "Как дела?", "Что нового?", "Чем занимаешься?", "Что молчишь?", "Как дела, говорю!", "Эй!!! Ты там жив?!", раз он в сети, должен отвечать на сообщения

10. Вам пришло сообщение, в котором в котором просят обязательно это сделать, Вы

- a) разошлете всем друзьям, раз просят, значит надо так сделать;
- b) забудете про это сообщение, никому ничего посылать не будете, зачем людей отрывать от дел

Толерантность в Интернет-пространстве

УРОК 1: ВСЕ ЛЮДИ РАЗНЫЕ. ЧТО ТАКОЕ ТОЛЕРАНТНОСТЬ?

?

● Чем отличаются люди друг от друга?



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

● Что значит взаимоуважение?

● Что значит "быть толерантным"?



УРОК 2: ДЕКЛАРАЦИЯ ПРИЗНАКОВ ТОЛЕРАНТНОСТИ ЮНЕСКО

Вставьте вместо пропуска слово, которое больше всего подходит по смыслу

СТАТЬЯ 1

Все люди рождаются свободными и равными в своем достоинстве и правах. Они наделены разумом и _____ и должны поступать в отношении друг друга в духе братства.

- совестью
- памятью
- обонянием

СТАТЬЯ 3

Каждый человек имеет право на жизнь, на _____ и на личную неприкосновенность.

- имущество
- свободу
- еду

СТАТЬЯ 7

Все люди равны перед законом и имеют право, без всякого различия, на равную защиту _____. Все люди имеют право на равную защиту от какой бы то ни было дискриминации, нарушающей настоящую Декларацию, и от какого бы то ни было подстрекательства к такой дискриминации.

- полиции
- закона
- армии

СТАТЬЯ 18

Каждый человек имеет право на свободу мысли, совести и религии; это право включает свободу менять свою религию или _____ и свободу исповедовать свою религию или убеждения как единолично, так и сообщая с другими, публичным или частным порядком в учении, богослужении и выполнении религиозных и ритуальных обрядов.

- страну проживания
- одежду
- убеждения

Перечислите признаки

толерантной личности	интолерантной (не толерантной) личности
<hr/>	<hr/>

● Перечислите признаки нетерпимости:



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

СТАТЬЯ 29

1. Каждый человек имеет обязанности перед _____, в котором только и возможно свободное и полное развитие его личности.

- обществом
- президентом
- семьей

2. При осуществлении своих прав и свобод каждый человек должен подвергаться только таким ограничениям, какие установлены законом исключительно с целью обеспечения должного признания и уважения _____ и свобод других и удовлетворения справедливых требований морали, общественного порядка и общего благосостояния в демократическом обществе.

- настроения
- прав
- оценок

УРОК 3: ЧТО ТАКОЕ БЫТЬ ТОЛЕРАНТНЫМ В ИНТЕРНЕТЕ

Чтобы заходить во всемирную паутину без страха и опасений и находить и использовать материалы Интернета, не боясь негативной информации необходимо соблюдать следующие правила: (вставьте правильный фрагмент)

1. Не поддерживайте дискуссии в чате или форуме _____

- a) о неполноценности окружающих, каждая личность уникальна и неповторима
- b) о футболе, все болеют за разные команды
- c) о песнях, все равно всем кроме меня нравятся плохие песни

2. Попадая на сайт определенного вероисповедания, не пытайтесь навязать свое мнение или доказать им их неправоту – любая религия имеет право на существование, и человек вправе _____

- a) выбрать то исповедание, которое у всех
- b) выбрать то исповедание, которое у его родителей
- c) выбрать то вероисповедание, которое ему ближе по духу

3. Попадая на сайты, агрессивно критикующие другие национальности, _____

_____ /
наш мир весьма разнообразен, изучайте и уважайте обычаи и традиции людей разных национальностей

- a) запомните все наизусть
- b) критически относитесь ко всему написанному
- c) покритикуйте больше остальных

4. Став свидетелем агрессивного общения в чате, нападок на какого-либо человека, не вступайте в общение с данными людьми, оставайтесь культурным и воспитанным человеком, принимайте других такими, какие они есть! Поощряйте и поддерживайте в on-line жизни _____

_____ /
стиль общения, основанный на взаимопонимании, солидарности и сотрудничестве.

- a) критичный и озлобленный
- b) корректный и доброжелательный
- c) доброжелательный, но хамский

5. Став свидетелем проявления нетерпимости в чате, форуме, насилия, дискриминации по любым признакам и поводу в on-line обсуждениях, будьте максимально _____, рассматривая конфликтные ситуации, предоставляйте оппоненту альтернативу выбора.

- a) раздраженными
- b) объективными
- c) безразличными

6. В on-line общении руководствуйтесь идеалами, а не _____; не подражайте большинству только потому, что оно большинство, сохраняйте свою индивидуальность.

- a) идолами
- b) идеями
- c) идиомами

7. Даже в чате умейте слушать, чтобы _____ друг друга, помните, что каждый имеет право быть внимательно выслушанным.

- a) понимать
- b) помнить
- c) поругать

УРОК 4: ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ТЕМЕ “ТОЛЕРАНТНОСТЬ”

● Тест: Насколько вы толерантны? (выберите подходящий вариант ответа)

1. Неприятна ли вам ситуация, в которой приходится отказаться от плана, придуманного вами, потому что точно такой же план предложили ваши друзья?
 - а) да;
 - б) нет.
2. Вы встречаетесь с друзьями, и кто-то из них предлагает начать игру. Что вы предпочтете?
 - а) чтобы участвовали только те, кто хорошо играет;
 - б) чтобы играли и те, кто еще не знает правил.
3. Можете ли вы легко найти контакт с детьми с иными, чем у вас, увлечениями, обычаями? (один музыкант, другой спортсмен)
 - а) вам очень трудно было бы это сделать;
 - б) вы не обращаете внимания на такие вещи.
4. Как вы реагируете на шутку, объектом которой становитесь?
 - а) вам не нравятся ни сами шутки, ни шутники;
 - б) если даже шутка и будет вам неприятна, то вы постараетесь ответить в такой же шутливой манере.
5. Вы приводите в компанию друга (подругу), который(-ая) становится объектом всеобщего внимания. Как вы на это реагируете?
 - а) вам неприятно, что таким образом внимание отвлечено от вас;
 - б) вы лишь радуетесь за нее (за него).
6. В гостях вы встречаете пожилого человека, который критикует современное молодое поколение, превозносит былые времена. Как реагируете вы?
 - а) уходите пораньше под благовидным предлогом;
 - б) вступаете в спор.

Подсчитайте очки. Запишите по 2 очка за ответы: 1б, 2б, 3а, 4б, 5б, 6б, 7а.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

0-2 очка

Вы непреклонны, и порой даже упрямы. Где бы Вы ни находились, может возникнуть впечатление, что Вы стремитесь навязать свое мнение другим. Чтобы достичь своей цели, часто повышаете голос. Из-за этого у Вас часто складываются конфликтные ситуации: как на работе, так и дома.

4-8 очков

Вы способны твердо отстаивать свои убеждения. Но если нужно, способны вести и диалог, даже поменять свои убеждения, коль это необходимо. Но порой Вы способны и на излишнюю резкость. И в такой момент Вы действительно можете выиграть спор с человеком, у которого более слабый характер.

10 -12 очков

Твердость ваших убеждений отлично сочетается с большой тонкостью, гибкостью вашего ума. Вы можете принять любую идею, с пониманием отнестись к парадоксальному на первый взгляд поступку, даже если вы их не разделяете. Вы достаточно критично относитесь к своему поведению и способны с уважением и тактом по отношению к собеседнику отказаться от взглядов, которые, как выяснилось, были ошибочны...



Рабочая тетрадь

Основы безопасности жизнедеятельности
в сети Интернет



Выходные данные