**Ғаламторда отыру ережелері**

Қазіргі таңда ғаламторды қолданбайтын адам мыңның бірінде ғана болуы мүмкін. Әлем бойынша адамдардың 90% − ға жуығы ғаламторды қолданады екен. Ғаламтор дегеніміз – дүниенің әр түкпіріндегі тұтынушылардың бір-бірімен мәліметтер алмасуы, бейнелер және дыбыс жазбалары арқылы жеңіл байланыстыратын ең ауқымды желі түрі. Ол біздің өмірімізде күннен күнге өте елеулі рөл атқарып келеді. Қазіргі кезде әлем мен Ғаламтор тығыз байланысты. Себебі, ғаламторсыз өмір сүру мүмкін болмай қалды.

Қарапайым мысал ретінде алатын болсақ, бүгінде біреу жайлы ақпарат алу оңайға айналды. Суретіне қарап талғам жасайсыз. Статусын көріп оның бүгінгі көңіл-күйін аңғарасыз. Лентасындағы жазбаларын оқып, шолу жасап, оның жалпы қандай адам екенін білуге болады. Тіпті қандай топтарға, парақшаларға жазылғанын көріп оған не қызық екенін де аңғарасыз. Қысқасы, онлайн бейнеңізден басқа барлық ақпаратты біреу емес өзіміз көпшіліктің алақанына салып береміз. Қазіргі жастар үшін білімнің көзі кітап емес – ғаламтор болып қалды. «Іздегенің алдыңан, қиналмай-ақ табылар» деген ұранмен керектің барлығын тауып ала алады. Ғаламторды дұрыс қолдана алатын адамдар үшін оның тигізер пайдасы мол. Егер де бізбен сіз осы ғаламтор мүмкіндіктерін қажетімізге жарата алсақ, бұдан артық пайданың көзін таба алмаймыз. Бизнес, білім, ғылым, жақын адамдармен қарым-қатынас жасауда болсын пайдасы орасан.

**Әлеуметтік желілердің пайдасы неде?**

Ең алдымен, бұрын танымайтын, білмейтін адамдармен араласып танысуға, пікір алмасуға және өз пікірлестеріңді табуға жәрдемдеседі. Кез-келген сәтте танысыңмен байланысқа шығып, тегін пікір алмасып, хал-жағдай сұрасуыңа, соңғы жаңалықтармен бөлісуіңе мүмкіндік бар.  
Әлеуметтік желі арқылы соңғы жаңалықтар мен оқиғалардан әрдайым хабардар болып отырасың. Жәй хабардар болып қоймай, сол оқиғаға қатысты адамдардың пікірлерімен де танысуға мүмкіндік болады. Үшіншіден, әлеуметтік желіден түрлі көңіл көтеретін музыкалар мен әндер, фильмдер, суреттер, мақалалар табасың және бәрі тегін. Оған қоса, білім беретін деректі фильмдер мен кітаптар, лекциялар мен мақалаларды да қалағаныңша тауып оқуға болады.

**Әлеуметтік желінің залалы**

Таяқтың екі ұшы болатыны сияқты, әлеуметтік желілердің залалы да жетерлік. Ол, тіптен пайдасынан көбірек болып жатады. Сондықтан, әр адам әлеуметтік желіні пайдаланбас бұрын оның пайдасы мен залалын таразылап алғаны дұрыс.  
Әлеуметтік желі ең алдымен, адамның алтын уақытын жейді. Уақыт – Алланың адамға берген ең үлкен байлығы және баға жетпес құндылығы. Жоғалтқан уақытты ешқандай жолмен қайтара алмайсыз. Әлеуметтік желіде күн сайын жеті-сегіз, тіпті одан да көп сағаттап отыратындар алтын уақыттарын жоғалтып жатқандар.

Екінші залалы – әлеуметтік желі адамды белсенді емес тұтынушыға, яғни көк жалқауға айналдырады. Әрине, әлеуметтік желіні адамдар әртүрлі мақсатта пайдалануына болады, оның ішінде жаңа нәрселерді жасап, соны жұртқы ұсынуға да мүмкіндік бар. Дегенмен, оны тұтынушылардың көбі жаңаны жасағаннан гөрі, ұсынылып жатқан ақпараттарды тұтынғанды жөн санайды.  
Психологтардын айтуы бойынша әлеуметтік желіде көп уақыт өткізетін адамдарды бақытсыздыққа жетелейді екен. Иә, әлеуметтік желіге байланған адам үшін бақыт деген жұрттың өзі ұсынған ақпаратқа немесе суретке лайк басып, сүйсінуі болып саналады. Олар өзгелерді тамсандыру үшін, тіпті өмірлеріне қатер төндіріп биік үйлердің төбесінде, жүріп келе жатқан пойыз көрінісі аясында суретке түсуге ұмтылып жүріп, мерт болып немесе жарақат алып жатады. Жұрт лайк баспаса, ол үшін нағыз үлкен бақытсыздық болып табылады.

Сондай-ақ, әлеуметтік желі адамдарды жақындарымен, таныс-достарымен тірілей байланыс жасауына кедергі келтіреді. Жәй кедергі келтірсе жарайды ғой, олардың еркін алып, айналасындағылармен қарым-қатынастарын үзуге еріксіз мәжбүрлейді. Әлеуметтік желінің қызығына түскен адам туыстарын да, отбасын да, тамыр-таныстарын да естен шығарады.  
Күніне сағаттап ғаламторда отырып, айналасындағы дүниені ұмытатын, адамдармен қарым-қатынасын үзетін, әлеуметтік желіге тәуелді болған пенде ақыр-соңында денсаулығын жоғалтып, түрлі ауруларға шалдығады. Бар уақыты мен күш-қуатын, қабілет-қарымын интернетте сағаттап отыруға жұмсайтын ондайлар күнделікті өмірдегі отбасы, еңбек ұжымы, жалпы қоғам алдындағы міндеттерін ұмытып, содан қолайсыз жағдайларға тап болады және тұрмыста да ауыртпалықтарға ұшырайды.

Сөзді қорыта келе әлеуметтік желіні бүгінде жұрттың бәрі дерлік пайдаланады. Дегенмен, оны шектен тыс пайдаланамын деп тәуелділікке түсіп, уақытыңызды, денсаулығыңызды құртып, айналаңыздағы адамдардан аулақтап, тұрмыста, отбасында қолайсыз жағдайларға тап болмйын десеңіз, оған көп үйір болмағаныңыз жөн. Ең бастысы: әлеуметтік желі маған не береді? -деп, оның тек пайдалы жағына ғана назар аударған жөн.

Ел арасына іріткі салатын да, арбап алып, ағайынмен араздастыратын да, кейде өз отаныңды өзіңе қарсы қоятын да әлеуметтік желі екені естен шықпасын. Сіз айналаңызға тағы бір сәт назар аударып көріңіз. Әлеуметтік желіге қарағанда, төңірегімізде тамашалайтын керемет дүниелердің көп екенін ұмытпаңыз.

**Кибербуллинг дегеніміз не?**

**Кибербуллинг** – адамды интернетте, әлеуметтік желі мен түрлі мессенджерлерде қорқытып, зорлық көрсету. Кибербуллингке кез-келген адам тап болуы мүмкін. Бірақ бұл тәсілмен шабуыл жасайтындар негізінен кәмелет жасына толмаған мектеп оқушыларын нысанаға алады. Өйткені, қорғансыз балалар қорыққанынан өзіне қысым жасалып жатқаны туралы ешкімге айтпайды. Тіпті ата-анасы мен жақындарына тіс жармай, шабуылшының айтқанынан шықпайды

**Кибербуллингке тап болғанда:**

* Әлеуметтік желіде қысым көрсеткен адамның хабарламасына жауап бермеу;
* Онымен сөйлесуді тоқтатып, бұғаттау;
* Әлеуметтік желі әкімшісіне сен туралы жарияланған жазба не суреттерге шағымдану;
* Күдікті жазбаларды скриншот жасап, ата-ана не ұстаздарға хабар беру керек.

**Интернетпен жұмыс жасаудың ережелері**  
1.    Таныс емес сайттарға бас сұқпаңыз.  
2.    Сізге пошта арқылы Word немесе Excel құжаты келсе (таныс адамнан келсе-дағы), оны ашпас бұрын, вирустардың бар-жоғына тексеріп алыңыз.

3.   Егер таныс емес қосымша келер болса, оны іске қоспаңыз, дұрысы – жойып, себетті босатып қойыңыз.  
4.    Құпиясөзді еш уақытта ешкімге бермеңіз.  
5.    Құпиясөзді құрастырған кезде есте сақтап қалуға қиын сандардың және әріптердің жиынтығымен қолдануға тырысыңыз.  
6.    Интернет арқылы қарым-қатынас орнатқан кезде өзіңіздің жеке мәліметтеріңізбен қолданбаңыз, керісінше лақап атпен (никпен) қолданыңыз.

7.    Үлкен адамдардың бақылауынсыз Интернетте танысқан адаммен кездесуге бармаңыз.

8.    Егер Интернетте тіркеуден өту қажет болса, ол жерде жеке ақпаратыңыздың болмағанын қадағалаңыз.  
9.    Интернетте орналасқан ақпараттың барлығына бірдей сене бермеңіз.

10.   Экранда маңызды мәліметтері бар компьютерді қараусыз қалдырмаңыз.

11.   Маңызды мәліметтерді көпшілікке қолжетімді компьютерде сақтамаңыз.