

## **Классный час на тему: «Информационная безопасность несовершеннолетних»**

**Цель:** научить подростков правильно пользоваться интернетом; познакомить детей с опасностями сети Интернет; дать рекомендации по безопасному использованию всемирного источника информации.

### **Задачи:**

- выявить отношение подростков к интернету;
- сформировать у подростков знания правильного поиска информации в интернете;
- проинформировать подростков об отрицательных и положительных сторонах интернета;
- развивать умения видеть положительные и негативные стороны в работе с компьютером,

### **Ход мероприятия**

#### **1. Организационный момент**

Учитель: Бурное развитие компьютерных технологий и широкое распространение сети Интернет открывает перед людьми большие возможности для общения и саморазвития. Интернет - это не только кладёзь возможностей, но и источник угроз. Сегодня количество пользователей российской сети Интернет составляет десятки миллионов людей, и немалая часть из них - дети, которые могут не знать об опасностях мировой паутины. Очень большое внимание при работе с интернетом необходимо уделять именно вопросам безопасности. И ответить на вопросы: «Какие опасности подстерегают нас в интернете?» и «Как их избежать?» нам поможет этот классный час.

«Нам в интернете всё знакомо! Мы в интернете словно дома!»

Международные стандарты в области информационной безопасности детей нашли отражение и в российском законодательстве. Федеральный закон Российской Федерации № 436-ФЗ от 29 декабря 2010 года "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию" устанавливает правила медиа-безопасности детей при обороте на территории России продукции СМИ, печатной, аудиовизуальной продукции на любых видах носителей, программ для компьютеров и баз данных, а также информации, размещаемой в информационно-телекоммуникационных сетях и сетях подвижной радиотелефонной связи. Закон определяет информационную безопасность детей как состояние защищенности, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией (в том числе распространяемой в сети Интернет) вреда их здоровью, физическому, психическому, духовному и нравственному развитию.

Федеральный закон Российской Федерации от 21 июля 2011 г. № 252-ФЗ "О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с принятием Федерального закона "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию", направленный на защиту детей от разрушительного, травмирующего их психику информационного воздействия, переизбытка жестокости и насилия в общедоступных источниках массовой информации, от информации, способной развить у ребенка порочные наклонности, сформировать у ребенка искаженную картину мира и неправильные жизненные установки. Закон устанавливает порядок прекращения распространения продукции средства массовой информации

А сейчас предлагаю вам проверить готовность к интернету и выполнить простой тест.

## Тест на знание правил поведения в интернете:

1) Новый друг, в чьих данных указан тот же возраст, что и у тебя, предлагает тебе обменяться фотографиями.

А) Попрошу его фото, и потом отправлю своё.

В) Посоветуюсь с родителями.

2) В чате тебя обозвали очень грубыми словами.

А) Скажу в ответ: «Сам дурак».

В) Прекращу разговор с этим человеком.

3) Знакомый предложил разослать телефон и адрес «плохой девочки», чтобы все знали о ней.

А) Потребую доказательств, что она плохая.

В) Сразу откажусь.

4) Пришло сообщение с заголовком «От провайдера» – запрашивают твой логин и пароль для входа в Интернет.

А) Вышлю только пароль: они сами должны знать логин.

В) Отмечу письмо как Спам.

Посчитай, сколько получилось ответов «А» и сколько «В».

4 «А» - Тебе ещё многому надо научиться.

3 «А» и 1 «В» - Внимательно прочитай памятку по безопасному поведению в интернете.

2 «А» и 2 «В» - Неплохо, но ты защищён лишь наполовину.

1 «А» и 3 «В» - Ты почти справился, но есть слабые места.

4 «В» - Молодец! К интернету готов!

**Обсуждение вопроса:** «Какие опасности подстерегают нас в интернете?»

- Угроза заражения вредоносным программным обеспечением;
- Доступ к нежелательному содержанию;
- Контакты с незнакомыми людьми с помощью чатов или электронной почты;
- Неконтролируемые покупки;
- Интернет-зависимость;
- Интернет – преступники и их деятельность в сети.

Учитель: Вот сколько опасностей подстерегает нас в интернете, давайте с вами подумаем и обсудим, что делать и как всего этого избежать.

1. Спрашивай взрослых

2. Установи фильтр
3. Не спеши открывать файлы
4. Не спеши отправлять SMS
5. Осторожно с незнакомыми
6. Будь дружелюбен
7. Не рассказывай о себе

Учитель: Интернет прочно вошел в жизнь практически каждого человека. Очень многие уже не представляют свою жизнь без этого достижения техники. Однако это достижение рождает множество проблем, которые требуют незамедлительного решения.

«Интернет зависимость» – это широкий термин, обозначающий большое количество проблем поведения и контроля над влечениями.

Некоторые признаки виртуальной зависимости:

- Пристрастие к виртуальным знакомствам – избыточность знакомых и друзей в сети Интернет.
- Навязчивая потребность в сети – игра в онлайн-азартные игры.
- Информационная перегрузка (навязчивый web-серфинг) – бесконечные путешествия по сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам.

### **Тест на интернет - зависимость**

Ответы на каждый вопрос даются по пятибалльной шкале:

1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда.

1. Как часто Вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?
2. Как часто Вы забрасываете свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто Вы предпочитаете развлечения в интернете общению с друзьями?
4. Как часто Вы строите новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто Ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, что Вы проводите в сети?
6. Как часто из-за времени, проведенном в сети страдает Ваше образование и/или работа?
7. Как часто Вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто страдает Ваша эффективность или продуктивность в работе из-за использования интернета?
9. Как часто Вы сопротивляетесь разговору или скрываете, если Вас спрашивают о том, что Вы делали в сети?
10. Как часто Вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об интернете?
11. Как часто Вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в сеть?
12. Как часто Вы боитесь, что жизнь без интернета станет скучной, пустой и безынтесной?
13. Как часто Вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает Вас, когда Вы находитесь в сети?
14. Как часто Вы теряете сон, когда поздно находитесь в сети?
15. Как часто Вы чувствуете, что поглощены интернетом, когда не находитесь в сети, или

воображаете, что Вы там?

16. Как часто вы замечаете свои слова «еще пару минут...», когда находитесь в сети?

17. Как часто Вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в сети?

18. Как часто Вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?

19. Как часто Вы предпочитаете находиться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?

20. Как часто Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда Вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит Вам выйти в интернет?

Теперь подсчитайте общую сумму баллов.

При сумме баллов 50-79 стоит учитывать серьезное влияние интернета на вашу жизнь.

При сумме баллов 80 и выше, у Вас с высокой долей вероятности интернет-зависимость и Вам необходима помощь специалиста.

### **Рекомендации подросткам**

1. Используйте реальный мир для расширения социальных контактов. Реальный мир, жизнь человека – это постоянное освоение, расширение и преобразование реальности, и внутренней, и внешней. Таким путем человек становится совершеннее.

2. Определите свое место и цель в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Избегайте простых способов достигать цели: бесплатный сыр – только в мышеловке.

3. Виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни. Живите без «заплаток»!

4. Компьютер – это всего лишь инструмент, усиливающий ваши способности, а не заменитель цели.

5. Развивать в виртуальной реальности то, что для вас не важно в реальной жизни, – нельзя. Делайте то, что хотите, в реальной жизни!

6. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир дает только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.

7. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.

8. Имейте собственные четкие взгляды, убеждения.

9. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.

10. Пребывайте «здесь и сейчас», а не «там».

11. Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.

Учитель: Интернет - это прекрасное место для общения, обучения и отдыха. Но стоит понимать, что, как и наш реальный мир, всемирная паутина может быть и весьма опасна.

### **Самостоятельная работа по группам: «Плюсы» и «минусы» Интернета**

*Задание:* ученикам предлагается самим подумать и перечислить положительные и отрицательные стороны Интернета. Например, в интернете можно найти: прогноз погоды, новости, чат, магазины и др.

Заполняется таблица.

*Положительные моменты интернета:*

- развитие технического прогресса;
- доступ к разнообразной информации;
- доступность и легкость покупок.

*Отрицательные моменты интернета:*

- широкие знакомства – зависимость;
- теряется навык реального общения;
- портится язык (словарный запас);
- меняются цели человека;
- виртуальная реальность замещает действительную.

**Подведем итоги классного часа.**

**Памятка по безопасному поведению в интернете**

Для того чтобы обезопасить себя, свою семью, своих родителей от опасностей интернета и причинения возможного ущерба, вы должны предпринимать следующие меры предосторожности при работе в интернете:

- Никогда не сообщайте свои имя, номер телефона, адрес проживания или учебы, пароли или номера кредитных карт, любимые места отдыха или проведения досуга.
- Используйте нейтральное экранное имя, не содержащее сексуальных намеков и не выдающее никаких личных сведений, в том числе и опосредованных: о школе, в которой вы учитесь, места, которые часто посещаете или планируете посетить, и пр.
- Если вас что-то пугает в работе компьютера, немедленно выключите его. Расскажите об этом родителям или другим взрослым.
- Всегда сообщайте взрослым обо всех случаях в интернете, которые вызвали у вас смущение или тревогу.
- Используйте фильтры электронной почты для блокирования спама и нежелательных сообщений.
- Никогда не соглашайтесь на личную встречу с людьми, с которыми вы познакомились в интернете. О подобных предложениях немедленно расскажите родителям.
- Прекращайте любые контакты по электронной почте, в системе обмена мгновенными сообщениями или в чатах, если кто-нибудь начинает задавать вам вопросы личного характера или содержащие сексуальные намеки. Расскажите об этом родителям.

**Классный час на тему: «Информационная безопасность несовершеннолетних»**

**Цель:** научить подростков правильно пользоваться интернетом; познакомить детей с опасностями сети Интернет; дать рекомендации по безопасному использованию всемирного источника информации.

### **Задачи:**

- выявить отношение подростков к интернету;
- сформировать у подростков знания правильного поиска информации в интернете;
- проинформировать подростков об отрицательных и положительных сторонах интернета;
  
- развивать умения видеть положительные и негативные стороны в работе с компьютером,

### **Ход мероприятия**

#### **1. Организационный момент**

Учитель: Бурное развитие компьютерных технологий и широкое распространение сети Интернет открывает перед людьми большие возможности для общения и саморазвития. Интернет - это не только кладёз возможностей, но и источник угроз. Сегодня количество пользователей российской сети Интернет составляет десятки миллионов людей, и немалая часть из них - дети, которые могут не знать об опасностях мировой паутины. Очень большое внимание при работе с интернетом необходимо уделять именно вопросам безопасности. И ответить на вопросы: «Какие опасности подстерегают нас в интернете?» и «Как их избежать?» нам поможет этот классный час.

«Нам в интернете всё знакомо! Мы в интернете словно дома!»

Международные стандарты в области информационной безопасности детей нашли отражение и в российском законодательстве. Федеральный закон Российской Федерации № 436-ФЗ от 29 декабря 2010 года "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию" устанавливает правила медиа-безопасности детей при обороте на территории России продукции СМИ, печатной, аудиовизуальной продукции на любых видах носителей, программ для компьютеров и баз данных, а также информации, размещаемой в информационно-телекоммуникационных сетях и сетях подвижной радиотелефонной связи. Закон определяет информационную безопасность детей как состояние защищенности, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией (в том числе распространяемой в сети Интернет) вреда их здоровью, физическому, психическому, духовному и нравственному развитию.

Федеральный закон Российской Федерации от 21 июля 2011 г. № 252-ФЗ "О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с принятием Федерального закона "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию", направленный на защиту детей от разрушительного, травмирующего их психику информационного воздействия, переизбытка жестокости и насилия в общедоступных источниках массовой информации, от информации, способной развить в ребенке порочные наклонности, сформировать у ребенка искаженную картину мира и неправильные жизненные установки. Закон устанавливает порядок прекращения распространения продукции средства массовой информации

А сейчас предлагаю вам проверить готовность к интернету и выполнить простой тест.

#### **Тест на знание правил поведения в интернете:**

**1) Новый друг, в чьих данных указан тот же возраст, что и у тебя, предлагает тебе обменяться фотографиями.**

А) Попрошу его фото, и потом отправлю своё.

В) Посоветуюсь с родителями.

2) В чате тебя обозвали очень грубыми словами.

А) Скажу в ответ: «Сам дурак».

В) Прекращу разговор с этим человеком.

3) Знакомый предложил разослать телефон и адрес «плохой девочки», чтобы все знали о ней.

А) Потребую доказательств, что она плохая.

В) Сразу откажусь.

4) Пришло сообщение с заголовком «От провайдера» – запрашивают твой логин и пароль для входа в Интернет.

А) Вышлю только пароль: они сами должны знать логин.

В) Отмечу письмо как Спам.

Посчитай, сколько получилось ответов «А» и сколько «В».

4 «А» - Тебе ещё многому надо научиться.

3 «А» и 1 «В» - Внимательно прочитай памятку по безопасному поведению в интернете.

2 «А» и 2 «В» - Неплохо, но ты защищён лишь наполовину.

1 «А» и 3 «В» - Ты почти справился, но есть слабые места.

4 «В» - Молодец! К интернету готов!

**Обсуждение вопроса:** «Какие опасности подстерегают нас в интернете?»

- Угроза заражения вредоносным программным обеспечением;
- Доступ к нежелательному содержанию;
- Контакты с незнакомыми людьми с помощью чатов или электронной почты;
- Неконтролируемые покупки;
- Интернет-зависимость;
- Интернет – преступники и их деятельность в сети.

Учитель: Вот сколько опасностей подстерегает нас в интернете, давайте с вами подумаем и обсудим, что делать и как всего этого избежать.

1. Спрашивай взрослых

2. Установи фильтр

3. Не спеши открывать файлы
4. Не спеши отправлять SMS
5. Осторожно с незнакомыми
6. Будь дружелюбен
7. Не рассказывай о себе

Учитель: Интернет прочно вошел в жизнь практически каждого человека. Очень многие уже не представляют свою жизнь без этого достижения техники. Однако это достижение рождает множество проблем, которые требуют незамедлительного решения.

«Интернет зависимость» – это широкий термин, обозначающий большое количество проблем поведения и контроля над влечениями.

Некоторые признаки виртуальной зависимости:

- Пристрастие к виртуальным знакомствам – избыточность знакомых и друзей в сети Интернет.
- Навязчивая потребность в сети – игра в онлайн-азартные игры.
- Информационная перегрузка (навязчивый web-серфинг) – бесконечные путешествия по сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам.

### **Тест на интернет - зависимость**

Ответы на каждый вопрос даются по пятибалльной шкале:

1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда.

1. Как часто Вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?
2. Как часто Вы забрасываете свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто Вы предпочитаете развлечения в интернете общению с друзьями?
4. Как часто Вы строите новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто Ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, что Вы проводите в сети?
6. Как часто из-за времени, проведенном в сети страдает Ваше образование и/или работа?
7. Как часто Вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто страдает Ваша эффективность или продуктивность в работе из-за использования интернета?
9. Как часто Вы сопротивляетесь разговору или скрываете, если Вас спрашивают о том, что Вы делали в сети?
10. Как часто Вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об интернете?
11. Как часто Вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в сеть?
12. Как часто Вы боитесь, что жизнь без интернета станет скучной, пустой и безынтесной?
13. Как часто Вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает Вас, когда Вы находитесь в сети?
14. Как часто Вы теряете сон, когда поздно находитесь в сети?
15. Как часто Вы чувствуете, что поглощены интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что Вы там?



16. Как часто вы замечаете свои слова «еще пару минут...», когда находитесь в сети?
17. Как часто Вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в сети?
18. Как часто Вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?
19. Как часто Вы предпочитаете находиться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?
20. Как часто Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда Вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит Вам выйти в интернет?

Теперь подсчитайте общую сумму баллов.

При сумме баллов 50-79 стоит учитывать серьезное влияние интернета на вашу жизнь. При сумме баллов 80 и выше, у Вас с высокой долей вероятности интернет-зависимость и Вам необходима помощь специалиста.

### **Рекомендации подросткам**

1. Используйте реальный мир для расширения социальных контактов. Реальный мир, жизнь человека – это постоянное освоение, расширение и преобразование реальности, и внутренней, и внешней. Таким путем человек становится совершеннее.
2. Определите свое место и цель в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Избегайте простых способов достигать цели: бесплатный сыр – только в мышеловке.
3. Виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни. Живите без «заплаток»!
4. Компьютер – это всего лишь инструмент, усиливающий ваши способности, а не заменитель цели.
5. Развивать в виртуальной реальности то, что для вас не важно в реальной жизни, – нельзя. Делайте то, что хотите, в реальной жизни!
6. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир дает только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.
7. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.
8. Имейте собственные четкие взгляды, убеждения.
9. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.
10. Пребывайте «здесь и сейчас», а не «там».
11. Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.

Учитель: Интернет - это прекрасное место для общения, обучения и отдыха. Но стоит понимать, что, как и наш реальный мир, всемирная паутина может быть и весьма опасна.

### **Самостоятельная работа по группам: «Плюсы» и «минусы» Интернета**

*Задание:* ученикам предлагается самим подумать и перечислить положительные и отрицательные стороны Интернета. Например, в интернете можно найти: прогноз погоды, новости, чат, магазины и др.

Заполняется таблица.

*Положительные моменты интернета:*

- развитие технического прогресса;
- доступ к разнообразной информации;
- доступность и легкость покупок.

*Отрицательные моменты интернета:*

- широкие знакомства – зависимость;
- теряется навык реального общения;
- портится язык (словарный запас);
- меняются цели человека;
- виртуальная реальность замещает действительную.

**Подведем итоги классного часа.**

### **Памятка по безопасному поведению в интернете**

Для того чтобы обезопасить себя, свою семью, своих родителей от опасностей интернета и причинения возможного ущерба, вы должны предпринимать следующие меры предосторожности при работе в интернете:

- Никогда не сообщайте свои имя, номер телефона, адрес проживания или учебы, пароли или номера кредитных карт, любимые места отдыха или проведения досуга.
- Используйте нейтральное экранное имя, не содержащее сексуальных намеков и не выдающее никаких личных сведений, в том числе и опосредованных: о школе, в которой вы учитесь, места, которые часто посещаете или планируете посетить, и пр.
- Если вас что-то пугает в работе компьютера, немедленно выключите его. Расскажите об этом родителям или другим взрослым.
- Всегда сообщайте взрослым обо всех случаях в интернете, которые вызвали у вас смущение или тревогу.
- Используйте фильтры электронной почты для блокирования спама и нежелательных сообщений.
- Никогда не соглашайтесь на личную встречу с людьми, с которыми вы познакомились в интернете. О подобных предложениях немедленно расскажите родителям.
- Прекращайте любые контакты по электронной почте, в системе обмена мгновенными сообщениями или в чатах, если кто-нибудь начинает задавать вам вопросы личного характера или содержащие сексуальные намеки. Расскажите об этом родителям.

### **Просмотр видеоролика.**

### **3. Назовите несколько правил безопасности при работе в сети Интернет.**

Не сообщайте свой электронный адрес никому, кроме людей, которым доверяете.

Тщательно обдумайте, какую информацию о себе загружать в Интернет.

Осторожно подходите к выбору друзей, не принимайте все заявки подряд для количества.

Не открывайте доступ к своим личным страничкам незнакомым людям. Обязательно установите антивирус, обновляйте их базы.

Будьте осторожны при общении с незнакомыми людьми.

Нельзя выдавать свои личные данные, такие как домашний адрес, номер телефона и любую другую личную информацию, например, номер школы, класс, любимое место прогулки, время возвращения домой, место работы папы или мамы и т.д.;

### **Основные правила на доске:**

1. Будьте осторожны при общении с незнакомыми людьми.
2. Нельзя сообщать свои личные данные.
3. Установите антивирус.
4. НЕ запускайте неизвестные файлы.
5. НЕ открывайте письма от незнакомцев.

### **Работа в группах**

Вначале занятия, мы говорили о том, полезен интернет или нет. Давайте еще раз вспомним полезные и отрицательные стороны интернета.

Я предлагаю рабочим группам приступить к обсуждению. Одна группа выстраивает позицию и доказывает о «Плюсах интернета». Вторая группа отстаивает точку зрения «Минусы интернета».

Посоветуйтесь несколько минут, запишите на бумаге слова защиты в свою пользу, а затем мы выслушаем обе стороны. Каждая группа отстаивает свою точку зрения. **Записывает ответы на стикерах и приклеивает к плакату.**

*(Карточки прикреплены к доске, ниже дети записывают варианты своих ответов)*

«Здоровье и Интернет»

«Время и Интернет»

«Игры и Интернет»

«Образование и Интернет»

«Интернет и Общение»

«Здоровье»	
Испортится зрение.	Народные рецепты
Можно получить облучение.	Можно посмотреть как использовать и для чего нужно это лекарство.
Нарушается осанка.	
Отсутствие прогулки	
«Время»	
Забыл сделать домашнюю работу	Быстрый поиск (экономия)
Забыл поесть	Получаешь быстрый ответ на свой вопрос
Не погулял	
Заигрался	
«Игры и Интернет»	
Время	Развивающие
Агрессия	Командный дух
Безразличие к судьбе героя игры	Логика
«Интернет и Образование»	
Копирование информации.	Бесплатное обучение
Интернет не сможет объяснить как учитель, разными способами	Подготовка к конкурсам, поиск информации, фото.
	Углубленное изучение предметов
	Вопросы по хобби
	Электронная библиотека

«Интернет и Общение»	
Отсутствует настоящее общение	Быстрота ответов при разговоре, несмотря на расстояние
Опасные незнакомцы	Новые знакомства
	Можно не только поговорить, но и увидеть своего собеседника

## 5 . Рефлексия

- Молодцы. Мы выслушали разные мнения и задали друг другу много вопросов. Согласимся, что Интернет даёт нам много возможностей, НО станет Интернет другом вам или врагом - зависит только от вас.

– Главное – правильно им воспользоваться.

- Наша встреча подошла к концу мне хочется, чтобы вы выразили свое отношение к уроку при помощи жетонов. Вы сможете подойти к нашему сундучку и выбрать себе жетон. Если Вы считаете занятие полезным, выбирайте – желтый цвет, если считаете урок бесполезным, то красный. Жетоны складываем у меня на столе.