

## Здоровье и безопасность детей в мире Интернет

Бурное развитие компьютерных технологий и широкое распространение сети Интернет открывает перед людьми большие возможности для общения и саморазвития. Мы понимаем, что Интернет – это не только кладезь 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.

Мы хотим сделать Интернет максимально безопасным для подрастающих поколений. Эта цель осуществима, если государство, представители бизнеса, правоохранительные органы и общественность объединят усилия, а родители осознают свое главенство в обеспечении безопасности детей.

Данные рекомендации – практическая информация для Вас, уважаемые родители, которая поможет предупредить угрозы и сделать работу детей в Интернете полезной.

**Правило 1. Внимательно относитесь к действиям ваших детей в «мировой паутине»:**

- ✓ Не отправляйте детей в «свободное плавание» по Интернету. Старайтесь активно участвовать в общении ребенка с Интернетом, особенно на этапе освоения.
- ✓ Беседуйте с ребенком о том, что нового для себя он узнает с помощью Интернета, рассказывайте, как вовремя предупредить угрозы.

**Правило 2. Информировать ребенка о возможностях и опасностях, которые несет в себе сеть:**

- ✓ Объясните ребенку, что в Интернете как в жизни встречаются и «хорошие», и «плохие» люди. Объясните, что если ребенок столкнулся с негативом или насилием со стороны другого пользователя Интернета, ему нужно сообщить об этом близким людям.
- ✓ Объясните ребенку, что размещать свои личные данные (адрес, телефон, место учебы) в социальных сетях и других открытых источниках нежелательно и даже опасно.
- ✓ Научите ребенка искать нужную ему информацию и проверять ее, в том числе с вашей помощью.
- ✓ Научите ребенка внимательно относиться к скачиванию платной информации и получению платных услуг из Интернета, особенно путём отправки sms, – во избежание потери денег.
- ✓ Сформируйте список полезных, интересных, безопасных ресурсов, которыми может пользоваться ваш ребенок, и посоветуйте их использовать.

- ✓ Объясните, что нежелательно переходить по ссылкам в Интернете. Доказано, что за шесть кликов можно перейти от «белого» сайта к «чёрному».
- ✓ Научите ребенка самостоятельно вносить адрес в адресную строку браузера. Это позволит избежать сайтов-клонов.

### **Правило 3. Выберите удобную форму контроля пребывания вашего ребенка в Сети:**

- ✓ Установите на ваш компьютер необходимое программное обеспечение - решение родительского контроля, антивирус Касперского или Doctor Web.
- ✓ Простые настройки компьютера позволят вам быть в курсе того, какую информацию просматривал ваш ребенок. Регулярно отслеживайте ресурсы, которые посещает ребенок.
- ✓ Пользуйтесь программами семейной безопасности, которые позволяют полностью перекрыть доступ в Интернет или установить веб - фильтры, а также проверить, на какие сайты заходит ребенок, какие программы использует, сколько времени проводит в сети.
- ✓ Если ваш ребенок - учащийся младших классов и часто остается дома один, ограничьте ему время пребывания в Интернете.
- ✓ Если компьютер используется всеми членами семьи, установите его в месте, доступном для всех членов семьи, а не в комнате ребенка.
- ✓ Создавайте разные учетные записи на вашем компьютере для взрослых и детей. Это поможет не только обезопасить ребенка, но и сохранить ваши личные данные.

### **Правило 4. Регулярно повышайте уровень компьютерной грамотности, чтобы знать, как обеспечить безопасность детей:**

- ✓ Используйте удобные возможности повышения уровня компьютерной и Интернет - грамотности, например, посещение курсов, чтение специальной литературы, консультации с экспертами.
- ✓ Знакомьте всех членов вашей семьи с базовыми принципами безопасной работы на компьютере и в Интернете.
- ✓ Учитесь у ребенка! Дети XXI века нередко продвинутое родителей в вопросах компьютера и Интернета. В форме игры попросите ребенка показать свои возможности и научить вас незнакомым действиям.

### **Правило 5. Будьте внимательны к поведению ребенка, отслеживайте признаки Интернет - зависимости:**

- ✓ Уясните, вредные привычки влияют на здоровье, а Интернет-зависимость наносит вред психике человека. По мнению врачей и психологов, зависимость от Интернета является «удобным» типом зависимости для родителей, так как носит неявный характер по сравнению с другими серьезными проблемами, к примеру, алкоголем и наркотиками.

- ✓ Будьте внимательны к переменам в поведении ребенка Раздражительность, рассеянность, замкнутость, потеря интереса к любимым занятиям, ложь о количестве времени, которое ребенок проводит в сети, частое употребление пищи перед компьютером - все это может быть признаками зависимости от Интернета.
- ✓ Придумайте полезную альтернативу Интернету. Это может быть увлекательное занятие, активный отдых, посещение спортивных секций и кружков, обычная прогулка с друзьями или родителями.
- ✓ Старайтесь распознать зависимость как можно раньше и при необходимости обратиться к специалисту.

### **Правило 6. Руководствуйтесь рекомендациями педиатров:**

Сколько времени можно позволять ребенку сидеть за компьютером? В этом вопросе вы должны проявить настойчивость и непреклонность, как при дозировке лекарств.

- ✓ Ребенок до 6 лет не должен проводить за компьютером более 10 - 15 минут.
- ✓ Для детей в возрасте 7 - 8 лет ограничение составляет 30 - 40 минут в день.
- ✓ В 9 - 11 лет можно позволять сидеть за компьютером не более часа - двух в день.

**Помните, что злоупотребление компьютером рискованно для физического здоровья и может вызвать у ребенка ухудшение зрения, гиподинамию, подверженность аллергиям и даже сердечнососудистые заболевания.**