**Рекомендации педиатров:**

До 7 лет врачи не рекомендуют допускать детей к компьютеру/интернету.

7-10 лет время за компьютером рекомендовано ограничить 30 мин. в день.

10-12 лет до 1 часа за компьютером

старше 12 лет - не более 1,5 часов с обязательными перерывами.

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

***Краткий тест, с помощью которого можно определить степень зависимости от Интернета.***

1. Чувствуете ли Вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли Вы о предыдущих онлайн сеансах и предвкушаете ли последующие)?

2. Ощущаете и Вы потребность в увеличении времени, проведенного в сети?

3. Были ли у Вас безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование Интернета?

4. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?

5. Находитесь ли Вы онлайн больше, чем предполагали?

6. Были ли у Вас случаи, когда Вы рисковали получить проблемы в работе, учебе или в личной жизни из-за Интернета?

7. Случалось ли Вам лгать членам семьи, врачам или другим людям, чтобы скрыть время пребывания в Сети?

8. Используете ли Вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения (например, от чувства беспомощности, виновности, раздраженности или депрессии)?

***Человек считается интернет-зависимым в случае пяти или более положительных ответов на эти вопросы.***



|  |
| --- |
| *Практические рекомендации для родителей, которые помогут предупредить угрозы и сделать работу детей в Интернете полезной* |
| E:\Users\shenchukova\Desktop\птг 14.04.21\4.png |
| ПТГ«Информационная безопасность» |

**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 и как вовремя предупредить угрозы.

**Правило 2. Информируйте 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 от другого пользователя Интернет, 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 6 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 и антивирус;
* Простые настройки компьютера позволят Вам быть в курсе того, какую информацию просматривал Ваш ребенок. Регулярно отслеживайте ресурсы, которые посещает Ваш 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 остается часто дома один, ограничьте время пребывания Вашего ребенка 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 более «продвинуты», чем их родители в вопросах компьютера и Интернета. В форме игры попросите ребенка показать компьютерные возможности и научить вас незнакомым действиям.

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

* Уясните, что 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.

. 