

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ) «БЕЗОПАСНЫЙ ИНТЕРНЕТ»**

### **Правило № 1 — руководствуйтесь рекомендациями педиатров:**

- До 7-и лет врачи вовсе 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 сердечнососудистые заболевания.**

### **Правило № 2 — 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 № 3 — информируйте ребенка о возможностях и опасностях, которые несет в себе Сеть:**

Если Вы заметили подозрительные хэштеги, обязательно проверьте, что под ними скрывается. Хэштеги — это ссылки, нажав на которые попадаешь на определенную страничку в соцсетях. Появляются хэштеги на опасные группы («Синий кит», «Разбуди меня в 4. 20», «Тихий дом», «Я в игре» и т.д.). Ребенок, кликая на ссылки, может попасть в опасную группу. Здесь с ним связывается «Куратор». Он дает задания и проверяет, готов ли ребенок «играть». Ведется переписка. Куратор выясняет психологическое состояние ребенка, узнает, где он проживает. И дает задания «квеста». Дети выполняют задания, наносят себе увечья, делают метки на руках лезвием (например, рисуют кита). Уже были случаи, когда дети, попадая под влияние, совершали самоубийства.

Объясните ребенку, что в Интернете, как в жизни, встречаются и «хорошие», и «плохие» люди и группы. Договоритесь, что если ребенок столкнулся с негативом или насилием от другого пользователя Интернета, ему обязательно нужно сообщить об этом близким людям.

**Объясните ребенку, что размещать свои личные данные (имя, фамилия, адрес, телефон) 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 Интернет, 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 № 4 — выберите удобную форму контроля пребывания вашего ребенка в Сети:**

Установите на Ваш компьютер необходимое программное обеспечение — разрешение родительского контроля. 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 № 5 — 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» взрослых в вопросах компьютера и Интернета. В форме игры попросите ребенка показать свои возможности и научить Вас незнакомым действиям.

## **Правило № 6 — 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 (законных представителей), 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.