**Безопасность детей в Интернете**

Интернет является прекрасным источником для новых знаний, помогает в учебе, занимает досуг, но, в то же время, Сеть таит в себе много опасностей. Интернет общение в жизни ребенка - это хорошо или плохо? Сколько и как должен общаться ребенок в Интернете? Нужно ли ограничивать общение детей в сети? Важно ли прививать этические понятия ребенку по отношению к общению в Интернете? На эти и другие вопросы мы постараемся сегодня дать ответы.

***Предлагаем Вам правила, которые помогут Вашему ребенку и Вам избежать неприятностей, подстерегающих нас в сети Интернет.***

***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.

***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 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 путем 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 «чѐрному».

• 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.

• 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 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! 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. Старайтесь распознать зависимость как можно раньше и при необходимости обратиться к специалисту.

• Придумайте полезную альтернативу Интернету. Это может быть увлекательное занятие, активный отдых, посещение спортивных секций и кружков, обычная прогулка с друзьями или родителями.

***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.

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

