[Здоровье и безопасность детей в мире Интернет](http://ulybkasalym.ru/%d0%b7%d0%b4%d0%be%d1%80%d0%be%d0%b2%d1%8c%d0%b5-%d0%b8-%d0%b1%d0%b5%d0%b7%d0%be%d0%bf%d0%b0%d1%81%d0%bd%d0%be%d1%81%d1%82%d1%8c-%d0%b4%d0%b5%d1%82%d0%b5%d0%b9-%d0%b2-%d0%bc%d0%b8%d1%80%d0%b5-%d0%b8/" \o "Постоянная ссылка на Здоровье и безопасность детей в мире Интернет)

[](http://ulybkasalym.ru/wp-content/uploads/2013/11/if.jpeg)

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.

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 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 продвинутее 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.

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