|  |
| --- |
| **БЕЗОПАСНЫЙ 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 родителей, 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: • 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. |