

В настоящее время сложно представить себе нашу жизнь без компьютера. Дети, как и взрослые, пользуются компьютерными технологиями ежедневно. В сложившейся ситуации, на первый план выходит обеспечение безопасного использования компьютера детьми. Предлагаем вам несколько соответствующих групп рекомендаций:

**Правила безопасной работы с компьютером.**

1.**Возраст ребенка и временные ограничения работы на компьютере**

— Детям до 5 лет — не рекомендуется пользоваться компьютером.

— Детям 5 – 7 лет можно «общаться» с компьютером не более 10-15 минут в день 3-4 раза в неделю.

— Учащимся начальных классов — 10-15 минут в день.

— Подросткам – 30 минут в день.

1. **Технические характеристики компьютера**

Размер экрана дисплея должен быть по диагонали не менее 35-38 см для того, чтобы ребенок мог четко видеть текст с расстояния 50-70 см. Дисплей должен быть подвижным, чтобы его можно было поворачивать и наклонять в разные стороны в зависимости от освещения.

1. **Организация рабочего места ребенка**

Монитор должен стоять на расстоянии не менее 60 см от окна, таким образом, чтобы окно располагалось слева от компьютера. Монитор должен располагаться на уровне глаз ребенка или чуть ниже. Мебель рабочего места должна быть удобной для ребенка. Стул должен быть со спинкой, а под ноги ребенка дошкольного и младшего школьного возраста всегда должны ставиться подставки.

1. **Организация деятельности ребенка за компьютером**

Игровые компьютерные задания должны быть незначительными по времени. Следовательно, предпочтение стоит отдавать небольшим по объему играм, либо играм, предполагающим выполнение задания по определенным этапам с последующим сохранением полученных результатов.

Обязательно обращайте внимание на признаки утомления ребенка во время занятий за компьютером, т. к. в этом случае надо как можно быстрее прервать работу, чтобы избежать негативных последствий. Об утомлении ребенка свидетельствуют следующие признаки:

* потирание глаз и лица,
* зевота,
* отвлекаемость от задания,
* хаотичные движения,
* приближение к монитору,
* нарушение правильной посадки за столом,
* капризность и пр.
1. **Что делать после работы за компьютером?**

После окончания работы за компьютером для профилактики нарушений зрения и снятия напряжения с глаз и мышц всего тела рекомендуется выполнять несложную гимнастику для глаз и двигательные упражнения. Лучше всего, выйти на  свежий воздух, заняться подвижной деятельностью.

**Компьютерные программы для детей.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Полезные стороны компьютерных программ и игр** | **Отрицательные стороны компьютерных программ и игр** |
| ·         — компьютерные игры развивают: логику, мышление, память, внимательность,·         — в некоторых играх развивается знание иностранных языков, знание компьютера.  | ·         — психические расстройства,·         — ухудшение зрения,·         — развитие жестокости,·         —  игры как «наркотики»,·         — ухудшение физической, учебной подготовки. |

**Безопасность детей в интернет-пространстве.**

Чем опасен интернет для детей?

В интернете можно найти информацию и иллюстрации практически на любую тему. Необходимо обеспечить защиту детей от контактов в интернете с нежелательными людьми, от знакомства с материалами недетской тематики или просто опасными для детской психики, от вредоносных программ и интернет-атак.

Так как дети по своей наивности, открытости и неопытности, не способны распознать опасность, а любознательность детей делает их крайне уязвимыми в интенет-пространстве, об их безопасности, в первую очередь, должны беспокоиться **родители.**

Опасности в интернете можно подразделить на 3 вида:

* Доступная для детей негативная информация.
* Противоправные и социально-опасные действия самого ребенка.
* Целенаправленные действия третьих лиц в отношении ребенка.

 Наиболее опасные в сервисах интернет-общения:

* Педофилы, для которых дети становятся объектами развратных действий и преступлений против половой неприкосновенности.
* Сектанты, навязывающие нетрадиционные, асоциальные отношения и ценности.
* Интернет-аферисты (мошенники, онлайн-игроки и пр.), прививающие детям склонность к азартным играм, выманивающие у детей конфиденциальную информацию о родителях и уровне материальной обеспеченности семьи, а также ставящие ребенка в материальную и иную зависимость.
* Кибербуллеры — унижают и «травят» детей. Кибербуллинг набирает обороты как со стороны злоумышленников, так и среди подростковых социальных групп.
1. Среди детей приобрели моду суицид и игры со смертью, селфхарм (самоповреждение), анорексия, экстремальные селфи, а также различные радикальные движения: против родителей и семьи, школ и педагогов и прочее.

Более половины детей сталкивается с интернет-угрозами, не ставя в известность родителей, в ряде случаев, боясь их, в ряде случаев, не доверяя. Как правило, родители не уделяют большого значения интернет-безопасности и интернет-воспитанию детей. В интерактивном мире дети могут быть так же беззащитны, как и в реальном. Поэтому **важно сделать все возможное, чтобы защитить детей.**

**Рекомендации:**

1. Расположить ребенка к доверительному диалогу по вопросам интернет-безопасности. Объяснить, что Интернет является не только надежным источником информации, но и опасным собеседником а доверять следует родителям, педагогам и лучшим друзьям.
2. Установить с ребенком «правила» работы с компьютером и гаджетами, временные ограничения, определить ресурсы, которые можно и нужно посещать. Объяснить, что Интернет, в первую очередь, является средством развития и обучения, и только второстепенно — развлечений и общения. Желательно договориться, что новые игры и программы будут устанавливаться совместно с родителями.
3. Ввести ограничения по использованию гаджетов. Дошкольникам, а также ученикам младших классов мобильный Интернет не нужен в повседневной жизни.
4. Запретить общение с незнакомыми людьми. Эта мера должна восприниматься так же, как и запрет общения с незнакомыми на улице!
5. Привить культуру поведения в IT-пространстве, постоянно осуществляя интернет-воспитание ребенка.
6. Надлежащим образом настроить компьютерную технику ребенка. Использовать контент-фильтры, затрудняющие посещение определенных видов ресурсов на уровне оператора связи и на уровне операционной системы. Контент-фильтрация не всегда эффективна, в частности, из-за того, что не ко всем сайтам закрыт доступ, а соцсети, онлайн-игры, переписка и иная активность ребенка остаются в стороне!
7. Контролировать деятельность ребенка с компьютером и гаджетами, в частности, при помощи средств родительского контроля. При этом, ребенку нужно объяснить, что Вы это делаете для того, чтобы предотвратить опасность, и что на это имеете полное право. Знайте, что дети способны удалять историю переписки и посещения сайтов, существует множество средств родительского контроля, которые необходимо использовать для того, чтобы обезопасить своего ребенка.

**Советы по обеспечению интернет-безопасности:**

* Расскажите своим детям о потенциальных угрозах, с которыми они могут столкнуться в интернете.
* Если возможно, поставьте компьютер в общей комнате.
* Постарайтесь проводить время за компьютером всей семьей.
* Попросите детей рассказывать обо всем, что вызывает у них неприятные чувства или дискомфорт при посещении интернета.
* Ограничьте материалы, доступные детям через компьютер.

Вам помогут сделать это антивирусные программы и сами браузеры.

Так например, Internet Explorer включает компонент Content Advisor, а Kaspersky Internet Security компонент «Родительский контроль».

* Объясните детям, что им разрешено, а что запрещено делать в интернете:
* регистрироваться в социальных сетях и на других сайтах;
* совершать покупки в интернете;
* скачивать музыку, игры и другой контент в интернете;
* использовать программы мгновенного обмена сообщениями;
* посещать чаты.

Если детям разрешено использовать программы мгновенного обмена сообщениями или посещать интернет-чаты, расскажите им об опасностях общения или отправки сообщений людям, которых они не знают и которым не доверяют.

* Установите надежную антивирусную программу, способную защитить компьютер от вредоносных программ и хакерских атак. Многие продукты для обеспечения безопасности в интернете сочетают в себе возможности антивирусной защиты и расширенные функции родительского контроля, которые помогают защитить детей, когда те находятся в интернете.

Контроль переписки через социальные сети с помощью функции «Родительский контроль» позволяет:

* сформировать списки контактов, переписка с которыми будет разрешена или запрещена.
* задать ключевые слова, наличие которых будет проверяться в сообщениях.
* указать личную информацию, пересылка которой будет запрещена.

Если переписка с контактом запрещена, то все сообщения, адресованные этому контакту или полученные от него, будут блокироваться. Информация о заблокированных сообщениях, а также о наличии ключевых слов в сообщениях выводится в отчет. Для каждой учетной записи пользователя компьютера можно посмотреть краткую статистику переписки через социальные сети, а также подробный отчет о событиях.

**Контролируйте участие ребенка в группах в социальных сетях! Чтобы предотвратить вступление ребенком в группы, пропогандирующие суицид, насилие, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ ХЕШ-ТЕГИ на странице ребенка:**

#f53 #f57 #f58 #d28 #морекитов #тихийдом #хочувигру #млечныйпуть #хочувигру #хочу\_в\_игру #ждуинструкцию #млечныйпуть.

**ЕСЛИ НА КОМПЮТЕРЕ И МОБИЛЬНОМ УСТРОЙСТВЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА НЕ УСТАНОВЛЕН РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ, НА ЧТО СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ:**

1. Подросток не высыпается, даже если рано ложится спать — проследите, спит ли он в ранние утренние часы.
2. Рисует китов, бабочек, единорогов.
3. Состоит в группах, содержащих в названии следующее: «Киты плывут вверх», «Разбуди меня в 4.20», «f57», «f58», «Тихийдом», «Рина», «Няпока», «Море китов», «50 дней до моего…», «домкитов», «млечныйпуть», «150звёзд», «ff33», «d28», «хочувигру».
4. Закрыл в Контакте доступ к подробной информации, в переписке с друзьями (на личной стене) есть фразы «разбуди меня в 4.20», «я в игре». И совсем уж страшно, если на стене появляются цифры, начиная от 50 и меньше!
5. Переписывается в вайбере (и др. мессенджерах) с незнакомыми людьми, которые дают странные распоряжения.

**Дети – самое ценное, что есть в нашей жизни! Не упускайте их, общайтесь с ними, проводите вместе как можно больше времени, любите своих детей!!!**