

# ШКОЛЬНЫЙ МЕРИДИАН

## Информационно-просветительская газета для родителей

Тематический выпуск №5, февраль 2024 год

«Безопасность детей в сети Интернет»

Необходимо прививать ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям (чтобы он чувствовал радость от этого), а также приобщать ребенка к домашним делам. Нужно следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими. Приглашать чаще друзей ребенка в дом.

### Симптомы проявления компьютерной зависимости у детей

1. Проводит время за компьютером ежедневно, не пропуская ни дня.
2. Включая компьютер, утрачивает ощущение времени.
3. Никогда не встает из-за компьютера, не завершив игру.
4. Принимает пищу возле монитора компьютера.
5. Пренебрегает соблюдением правил личной гигиены.
6. Не соглашается с вашим утверждением, что слишком много времени проводит за компьютером.
7. Не заканчивает игру, пока не достигнет желаемого уровня.
8. Слишком сильно гордится результатами и достижениями в играх и сообщает о них всем окружающим.
9. Не делает уроки, не реагирует на замечания.
10. Если компьютер сломался, сильно раздражается.
11. Если взрослые отсутствуют дома, все время проводит за компьютером.



Если у вашего ребенка проявляются признаки интернет-зависимости:

- Организуйте общение ребенка вне интернета;
- Предложите альтернативы;
- Следите за достижением равновесия у вашего ребенка между временем, проводимым в Интернете и вне его;
- При любой возможности вытаскивайте ребенка из-за компьютера и проводите время вместе;
- Обратитесь к психологу.

И помните, еще ни один родитель, выпуская повзрослевшее дитя из «гнезда», не сказал: «Я жалею, что мой ребёнок слишком мало сидел за компьютером».

**Тема безопасности детей в Интернете очень актуальна. Принимаются новые законы, создаются общественные организации, программы. Но родителям важно и нужно понимать, что именно они несут ответственность за действие ребенка в Интернете, за его безопасность и здоровье!**

**Будьте внимательны к своим детям!**

«Школьный меридиан» №5, февраль 2024  
Издается с 2011 года  
Размещение на сайте школы: [https://fom-tut.edu.yar.ru/buchayushchimsya\\_i\\_roditelyam/shkolniy\\_meridian.html](https://fom-tut.edu.yar.ru/buchayushchimsya_i_roditelyam/shkolniy_meridian.html)

Директор школы: Л.Н.Мохова  
Редактор – И.С.Махорская

*В современном мире несовершеннолетние являются активными пользователями сети Интернет. Вместе с государством, обеспечивающим безопасность ребенка в Интернете, ответственность также лежит и на его родителях. Ведь воспитание ребенка - это их непосредственное право и обязанность. Бесконтрольное блуждание ребенка в сети Интернет равно тому, что оставить ребенка одного в большом городе, где юридическим языком ребенок будет называться безнадзорным. Детское любопытство или случайный клик по интересной ссылке легко уведут его на опасные сайты. Родители должны научить ребенка пользоваться Интернетом - не оставлять без внимания первые этапы знакомства ребёнка с Сетью, объяснить основные правила онлайн-жизни, установить чёткие рамки пользования Интернетом. Родители должны знать, что наряду с прекрасными возможностями обучения и саморазвития, в сети Интернет существуют разные виды негативной информации, которые могут отрицательно влиять на нравственно-психическое развитие несовершеннолетних, реально угрожать жизни и здоровью детей, формировать антиобщественное поведение подростков.*

### Сегодня в номере:

1. «Плюсы» и «минусы» Интернета.
2. Рекомендации родителям, как обезопасить ребенка в Интернете.
3. Симптомы проявления компьютерной зависимости у детей.

### «Плюсы» и «минусы» Интернета



#### «Плюсы» Интернета

- \* Интернет – бесценное хранилище человеческого опыта и полезной информации;
- \* Интернет – неограниченное общение (переписки, голосовое общение, видеосвязь);
- \* Интернет – место, где можно скачивать игры, фотографии, мелодии, песни, документы и т.д.

#### Интернет может помочь:

- \* Находить информацию для выполнения домашнего задания;
- \* Просматривать объяснение пропущенного или непонятого на уроке учебного материала;

- \* Готовиться к экзаменам;
- \* Реализовать свои идеи: пользоваться удобными приложениями для создания проектов, вести исследовательскую работу, участвовать в конкурсах, проектах.

### «Минусы» Интернета

- \* Интернет-ловушки;
- \* Интернет отнимает много времени;
- \* Интернет-ресурсы не всегда содержат достоверную информацию;
- \* Некоторые молодежные течения могут внушить ребенку, что шрамы – лучшее украшение, а суицид – всего лишь способ избавления от проблем;
- \* Интернет-зависимость.



#### Интернет-ловушки:

- Компьютерные вирусы и другие вредоносные программы;
- Интернет-мошенники;
- Материалы нежелательного содержания;
- Психологическое воздействие через интернет;
- Кибербуллинг (кибертравля);
- Опасные незнакомцы.

### Рекомендации родителям, как обезопасить ребенка в Интернете

1. Независимо от возраста ребенка используйте программное обеспечение, помогающее фильтровать и контролировать информацию, но не полагайтесь полностью на него. Ваше внимание к ребенку - главный метод защиты.
2. Если Ваш ребенок имеет аккаунт на одном из социальных сервисов (LiveJournal, blogs.mail.ru, vkontakte.ru и т.п.), внимательно изучите, какую информацию помещают его участники в своих профилях и блогах, включая фотографии и видео.
3. Проверьте, с какими другими сайтами связан социальный сервис Вашего ребенка. Странички Вашего ребенка могут быть безопасными, но могут и содержать ссылки на нежелательные и опасные сайты (например, порносайт, или сайты экстремистской направленности).
4. Приучите детей сообщать Вам, если что-либо или кто-либо в Сети тревожит их или угрожает. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если рассказали Вам об этом. Похвалите ребенка и побуждайте обратиться к Вам еще раз, если случай повторится (из-за опасения потерять доступ к Интернету дети не говорят родителям о проблемах, а также могут начать использовать Интернет вне дома и школы).
5. Будьте в курсе сетевой жизни Вашего ребенка. Интересуйтесь, кто их друзья в Интернете так же, как интересуетесь реальными друзьями.
6. Скажите детям, что им никогда не следует встречаться с друзьями из Интернета. Объясните, что эти люди могут оказаться совсем не теми, за

кого себя выдают.

7. Установите компьютер в помещении, используемом всеми членами семьи, а не в комнате ребенка. Это упростит контроль за пребыванием детей в Интернете. Воспользуйтесь современными технологиями.
8. Настаивайте на том, чтобы дети никогда не выдавали своего адреса, номера телефона или другой личной информации, например, места учебы или любимого места для прогулки.
9. Контролируйте деятельность детей в Интернете с помощью современных программ. Они помогут отфильтровать вредное содержимое, выяснить, какие сайты посещает ребенок, и что он делает на них.
10. Расскажите ребёнку в доступной форме, что далеко не вся информация, которая размещена на Интернет-ресурсах, является актуальной и достоверной, ведь опубликовать ее может любой человек.
11. Научите детей уважать других в Интернете. Убедитесь, что они знают о том, что правила хорошего поведения действуют везде – даже в виртуальном мире.
12. Объясните детям, что ни в коем случае нельзя использовать Сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз другим людям. Категорически запрещается выставлять фото и видео других людей.
13. Обсудите с подростками проблемы сетевых азартных игр и их возможный риск. Напомните, что дети не могут играть в эти игры согласно закону.
14. Постоянно контролируйте использование Интернета Вашим ребенком! Это не нарушение его личного пространства, а мера предосторожности и проявление Вашей родительской ответственности и заботы.



### Руководствуйтесь рекомендациями педиатров:



Не нужно ограждать ребенка от компьютера вообще, поскольку это неотъемлемая часть будущего, в котором ребенку предстоит жить! Придерживайтесь демократического стиля воспитания в семье, который в наибольшей степени способствует воспитанию в ребенке самостоятельности, активности, инициативы и ответственности.

Необходимо оговаривать время игры ребенка на компьютере и точно придерживаться этих рамок. Количество времени нужно выбирать, исходя из возрастных особенностей ребенка. Например, до 5 лет не рекомендуется ребенка допускать до компьютера, стоит поощрять его познание мира без посредничества электроники. С 6 лет ребенку можно начинать знакомиться с компьютером (15-20 мин. в день). Для подростка 10-12 лет желательно не более 1 часа в день, старше 12 лет – 2 часа, и не подряд, а по 15-20 минут с перерывами. Категорически запрещайте играть в компьютерные игры перед сном.



