***Рекомендации родителям по безопасному использованию интернета детьми***

*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 сети Интернет составляет десятки миллионов людей, и немалая часть из них — дети, которые могут не знать об опасностях мировой паутины.*

*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 и 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 от другого пользователя Интернет, 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 Интернет, 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 6 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 DoctorWeb.*

*Простые настройки компьютера позволят Вам быть в курсе того, какую информацию просматривал Ваш ребенок. Регулярно отслеживайте ресурсы, которые посещает Ваш 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 остается часто дома один, ограничьте время пребывания Вашего ребенка 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 сердечнососудистые заболевания.*

