

## **Памятка для родителей по безопасному использованию сети Интернет**

1. Старайтесь по-прежнему поддерживать как можно более открытое общение внутри семьи и позитивное отношение к компьютерам. Обсуждайте с детьми их общение, друзей и действия в Интернете точно так же, как другие действия и друзей.
2. Создайте список семейных правил использования Интернета дома. Укажите виды сайтов, которые можно посещать без ограничений, время подключения к Интернету, расскажите, какую информацию не следует разглашать в Интернете, а также предоставьте инструкции по общению с другими в Интернете, включая общение в социальных сетях.
3. Компьютеры, подключенные к Интернету, должны находиться в открытом месте, а не в спальне ребенка-подростка.
4. Изучите средства фильтрации Интернет-содержимого (такие как средства родительского контроля и функции семейной безопасности Windows Live) и используйте их в качестве дополнения к контролю со стороны родителей.
5. Защитите ваших детей от всплывающих окон с оскорбительным содержанием с помощью функции блокировки всплывающих окон как встроенных в браузеры, так и с помощью стороннего программного обеспечения.
6. Следите за тем, какие сайты посещает ваш ребенок-подросток и с кем он общается. Просите их пользоваться контролируруемыми чатами, настаивайте на том, чтобы они использовали только общедоступные чаты.
7. В любом браузере есть история посещенных сайтов, по которому вы можете всегда быть в курсе, какие посещает ваш ребенок сайты. Обратите, на какие сайты ваши дети-подростки заходят чаще всего. Убедитесь, что ваши дети не посещают сайты, содержащие оскорбительные материалы, и не публикуют свою личную информацию. Следите за тем, какие фотографии публикуют ваши дети-подростки и их друзья.
8. Настаивайте на том, чтобы они никогда не соглашались на встречу с друзьями, с которыми они познакомились в Сети.
9. Научите детей не загружать программы, музыку или файлы без вашего разрешения. Обмен файлами и использование текста, изображений или рисунков с веб-сайтов может привести к нарушению авторских прав и может быть незаконным.
10. Поговорите со своими детьми-подростками о содержимом в Интернете, предназначенном для взрослых, и порнографии, а также укажите им позитивные сайты, посвященные вопросам здоровья.
11. Помогите им защитить себя от спама. Проинструктируйте своих детей-подростков никогда не давать свой адрес электронной почты при общении в

Интернете, не отвечать на нежелательные почтовые сообщения и пользоваться фильтром электронной почты.

12. Проследите за тем, чтобы дети спрашивали у вас, прежде чем совершать финансовые операции в Интернете, включая заказ, покупку или продажу товаров.
13. Обсудите со своими детьми-подростками азартные игры в Интернете, а также потенциальные риски, связанные с ними.
14. Если ваши навыки работы недостаточны, чтобы организовать безопасное рабочее место для вашего ребенка, обратитесь за помощью к специалисту. Специалист сможет вас проконсультировать какое программное обеспечение применить и настроит вам его.
15. Главное требование к программному обеспечению – возможность блокировать возможность внесения изменений в настройки программного обеспечения через пароль.
16. Не пренебрегайте рекомендациями по возрастным ограничениям на играх или фильмах. Не допускайте, чтобы ваш ребенок играл в игры или смотрел фильмы с возрастным ограничением 18+. Они содержат много сцен насилия, которые способны нарушить неокрепшую психику вашего ребенка.
17. Длительно сидение за экраном монитора или смартфона негативно сказывается на физическом здоровье, перенапряжение нервной системы, нарушению сна, ухудшение самочувствия, утомление глаз. Длительность непрерывных занятий для детей:
  - a. 7 - 10 лет - 15 минут в день,
  - b. 11 - 13 лет – 30-40 минут в день,
  - c. 14 - 15 лет – 1 час в день;
  - d. 16 - 17 лет – до 2-х часов в день.
18. Комната, в которой школьник работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.
19. Необходимо следить за соблюдением правильной осанкой ребенка.
20. Расстояние от глаз ребенка до монитора должно быть в пределах 50 – 60 см.
21. После 10-15 минут непрерывных занятий на ПК необходимо сделать перерыв для проведения физкультминутки и гимнастики для глаз.

**ПОМНИТЕ! ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА В ВАШИХ РУКАХ! НЕ БУДЬТЕ РАВНОДУШНЫ К БУДУЩЕМУ ВАШЕГО РЕБЁНКА!**