

❄ Негативное влияние на здоровье

Злоупотребление любым цифровым устройством опасно для физического здоровья ребенка дошкольного возраста, так как может спровоцировать ухудшение зрения, сердечнососудистые заболевания, гиподинамию, аллергические реакции, стать причиной ухудшения осанки.

Психика ребенка не может в полной мере принять полученные знания.

Развивается Интернет-зависимость.

Педиатры не рекомендуют детям до 7 лет пользоваться Интернетом, рекомендуют ограничить пользование компьютером.

Кроме того существуют проблемы высокочастотного излучения от современных процессоров, повышенный уровень шума и риск возгорания, который особенно опасен, когда ребенок находится в доме один.



• Установите лимит времени, которое ребенок может проводить в Сети. Сделать это нетрудно с помощью функций игровой приставки или программ родительского контроля.

Помните! За безопасное будущее детей в первую очередь несут ответственность родители. **Важно** максимально обезопасить информационную среду для ребенка!

Как предупредить у ребенка появление зависимости от гаджетов?

• **Проанализируйте свое поведение**, а именно, насколько Вы зависимы от гаджетов. Если Вы постоянно смотрите ленты новостей, общаетесь в соцсетях или играете онлайн, то велика вероятность, что ребенок станет также проводить время.

• **Не делайте из гаджета приз.** Не стоит угрожать ребенку лишением доступа в виртуальное пространство. Интернет также не может быть наградой, он лишь пункт в списке того, что можно делать в свободное время. **Правило:** у малышей родители не отбирают гаджеты, а дают их на время. В личном пользовании техники быть не должно.

• **Научите ребенка занимать себя.** Отслеживайте то, чем ребенку нравится заниматься. Всячески поддерживайте его увлечения: конструирование, рисование, занятие спортом, чтение и др. Способствуйте тому, чтобы ребенок экспериментировал, вживую общался со сверстниками и близкими людьми, творил собственный мир, а не погружаться в виртуальный.

• **Не стоит категорически запрещать использование соцсетей**, общение с их помощью в современном мире на пике популярности. Помогите ребенку создать собственную страницу и научите грамотно реагировать на рекламу, спам и неприличные картинки, которые он непременно встретит.

Автор: <https://externat.foxford.ru/>
 Запьянцева В.Н. <https://www.lurok.ru/>
<https://klike.net/>
 Использованы <https://houseclever.ru/>
 материалы: Журнал «Антенна-Телесемь» № 29, 2018

Буклет для заботливых родителей



Internet – всемирная система объединенных компьютерных сетей для хранения и передачи информации.

В Интернете можно быстро найти для ребенка интересный познавательный и развивающий материал, прочитать электронную книгу, посмотреть видео, организовать общение с близкими людьми.

Вместе с тем есть и обратная сторона медали - отрицательное воздействие негативной информации на психику и здоровье ребенка. При отсутствии постоянного контроля со стороны взрослых риск негативного влияния увеличивается в разы.

Родителям важно не только знать, какие угрозы существуют, но и понимать, как их избежать.

Интернет может быть другом и помощником в том случае, если будут выполняться правила безопасного пользования Интернетом

Опасность!

Что предпринять?

Зачастую родители не до конца осознают отрицательное влияние Интернета на здоровье ребенка.

Назовем несколько основных угроз и способов их предотвращения

Просмотр нежелательного контента

Это могут быть жестокие сцены насилия, причинение вреда живым существам, порнографические материалы и другое. Рано или поздно ребенок столкнется с подобным контентом.

- Просматривайте историю посещений интернет-ресурсов на смартфоне, планшете, компьютере, чтобы знать какие сайты посещал ребенок.

- Установите антивирус, чтобы защитить гаджеты от вредоносных программ.

- Используйте программы для детской онлайн-безопасности с целью ограждения малышей от информации не соответствующей возрасту.

- Устанавливайте на компьютеры только те программы, которые необходимы членам вашей семьи. Каждые полгода проверяйте настройки, чтобы убедиться, что программное обеспечение не требует обновлений.

- Составьте список полезных и безопасных ресурсов, которыми может пользоваться ребенок.



Киберпреступность

Под этим термином понимают широкий спектр нарушений закона - от вымогательства личных данных до вовлечения несовершеннолетних в преступную деятельность. Ребенок может неосознанно выдать незнакомцам конфиденциальную информацию о себе и своей семье.

- Расскажите ребенку в доступной форме об опасностях, с которыми он может столкнуться в сети Интернет.

- Не разрешайте детям распространять в интернете личную информацию, а также размещать фотографии.

- Объясните ребенку, что нельзя открывать незнакомые ссылки или файлы. Несмотря на привлекательность, они могут содержать негативную информацию либо вирусы.

- Учите ребёнка здравому смыслу. Он должен понимать, что некоторые вещи - например, имена и должности родителей, адрес, пароль от социальной сети и так далее - нельзя никому раскрывать. Объясните, что Интернет позволяет любому человеку выдавать себя за кого угодно. Перед тем как встретиться с другом, которого нашёл в Сети, лучше поговорить со взрослыми. **Здравый смысл - одно из главных правил безопасности детей в Интернете.**

Опасность!

Что предпринять?

Кибербуллинг- травля в Интернете

Преднамеренные оскорбления, угрозы, психологическое давление, осуществляемые систематически на протяжении длительного периода группой или индивидом против жертвы, которая не может себя защитить. Часто лица совершают данные действия анонимно - так, что жертва не знает, от кого происходят агрессивные действия.

Если ребенок становится агрессивным, злым, раздраженным после общения в Сети, это может быть признаком кибертравли.

- Если ребенок столкнулся с угрозой, успокойте его. Обсудите ситуацию и дайте понять, что вы всегда его поддержите.

- Объясните ребенку, что в случае конфликта следует обратиться за помощью.

- Постарайтесь выяснить, что могло послужить причиной происходящего, кто именно участвует в неприятном общении и как эти люди ведут себя в реальной жизни.

- Как можно скорее заблокируйте обидчика и сообщите о случившемся представителям соцсети.

- Измените настройки профиля, чтобы агрессор больше не беспокоил ребенка.

- Если ситуация становится пугающей, соберите все доказательства (скриншоты, фото) и обратитесь в правоохранительные органы.