

## Осторожно- Интернет

Интернет-зависимость – это явление, которое в последние годы приобрело поистине впечатляющий размах. Особую опасность представляет она для детей и подростков, ведь им гораздо сложнее самостоятельно справиться с влечением и вовремя остановиться в своём пристрастии к онлайн-жизни.



### ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ, КОТОРЫЙ МНОГО ПРОВОДИТ ВРЕМЕНИ В ОНЛАЙН:

- становится раздражительным и эмоциональным, капризным;
- агрессивным, когда сталкивается с фрустрацией;
- появляется бессонница;
- падает успеваемость (притупляются познавательные интересы);
- становится рассеянным;
- слабо развивается воображение (сложно, что-то придумать свое);
- реальность становится черно-белая, теряется интерес к жизни;
- становится не интересны кружки и другие увлечения в реальности;
- не умеет общаться;
- становится не интересным для других;
- появляются проблемы со зрением и позвоночником;
- не умеет преодолевать трудности (быстро сдается);

- мало двигается;
- ослабляется иммунитет;
- формируется сильное «Я виртуальное» и слабое «Я реальное»;
- формируется **ЗАВИСИМОСТЬ**.

Для детей наиболее характерны три формы интернет-зависимости:

- игровая зависимость – пристрастие к онлайн-играм;
- зависимость от соцсетей – пристрастие к виртуальным знакомствам и общению онлайн, постоянное общение в форумах, чатах, социальных сетях в ущерб живому общению;
- навязчивый веб-сёрфинг - хаотичные переходы с сайта на сайт, без конкретной цели.

### ОЧЕНЬ ВАЖНО: Как бороться

Как и любую болезнь, интернет-зависимость проще не допустить, чем потом лечить. Поэтому лучше всего заниматься профилактикой, а именно:

- ✚ Не оставлять без внимания первые этапы знакомства ребёнка с интернетом: поговорить, объяснить основные правила онлайн-жизни, обратить внимание на возможность использования Сети для обучения и саморазвития;
- ✚ Установить чёткие рамки пользования интернетом:
  - компьютерную игру можно давать играть только на 30 мин в день (чтобы не сформировалась зависимость);
  - 30 -40 минут любимого ютуба или мультфильма в день. Не больше (забота про мозг ребенка).
  - за час до сна никаких гаджетов. Гаджеты полезно убрать из детской.
  - золотое время укладывания ребенка спать с 21.00 до 22.00. Сон любит темноту и тишину.

✚ Не упускать из виду активность ребёнка в соцсетях. Причём не обязательно устанавливать слежку и тотальный контроль – достаточно "зафрендиться", регулярно просматривать обновления его странички, участвовать в обсуждениях. Вы же современные родители современного ребёнка!

✚ Усиливать семейные традиции: играть в игры по вечерам с детьми, общаться, совместные ужины без гаджетов, прогулки на велосипеде, приглашать друзей в гости играя в обычные и интересные дворовые и настольные игры.

✚ Формировать хобби у ребенка, дать возможность выбрать себе кружки по интересам. (формируется ценность того, что я могу).

✚ И ребенку нужно движение! Спорт в помощь! (формируется стрессоустойчивость) Прогулка на улице от 2 до 4 часов день (кислород нужен для питания мозга)

✚ Формировать культуру объятий в семье от 8 раз в день (формируется здоровая привязанность к близким);

✚ Много приятных слов друг другу (формируется ценность себя)

✚ Родителям быть примером свободного человека (дети подражают).

**!!! (Важно! Без крайностей! Не стоит полностью лишать ребенка интернета или игр на телефоне)**



В силу Федерального закона № 436-ФЗ информацией, причиняющей вред здоровью и (или) развитию детей, является:

**1. информация, запрещенная для распространения среди детей;**

**2. информация, распространение которой ограничено среди детей определенных возрастных категорий;**

С учетом этого Вам предлагаются правила работы в сети Интернет для различных возрастных категорий, соблюдение которых позволит обеспечить информационную безопасность ваших детей.

#### **Общие правила для родителей**

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 сайт, на котором друг упоминает номер сотового телефона Вашего ребенка или Ваш домашний адрес)

4. Поощряйте Ваших детей сообщать обо всем странном или отталкивающим и не слишком остро реагируйте, когда они это делают (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 Интернет так же, как интересуетесь реальными друзьями.

### **Куда обратиться родителям за помощью в вопросах безопасного Интернета для детей?**

#### **❖ «ДЕТИ ОНЛАЙН»**

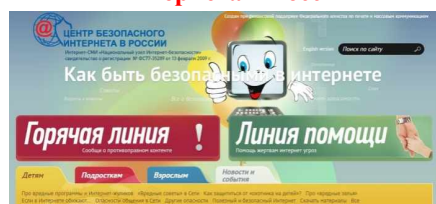


**Горячая линия  
8 800 25 000 15**

Звонки по России бесплатны

[http://www.saferunet.ru/post/hot\\_line.php](http://www.saferunet.ru/post/hot_line.php)

**Горячая линия Центра Безопасного интернета в России**



<http://detionline.com/>

**ДОЗИРОВАННЫЕ «ПОХОДЫ» В  
ВИРТУАЛЬНЫЙ МИР И  
СОБЛЮДЕНИЕ  
ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ ЗА  
КОМПЬЮТЕРОМ НЕ НАНЕСУТ ВРЕД  
ЗДОРОВЬЮ  
ВАШЕМУ МАЛЫШ !**

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
МО «город Бугуруслан»  
«Детский сад комбинированного вида №16»



### **ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ**

#### **детей дошкольного возраста**

Согласно Федеральному закону № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», регулирующему отношения, связанные с защитой детей от информации, причиняющей вред их здоровью и (или) развитию. **«информационная безопасность детей»** - это состояние защищенности, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией вреда их здоровью и (или) физическому, психическому, духовному, нравственному развитию.

Подготовила:  
педагог-психолог Коберник Е.В.