

9.Помогите ребёнку понять его интересы и склонности, чтоб он мог реализоваться в реальной жизни, не прибегая к виртуальному миру. **Позаботьтесь о полезном хобби** ребенка, развитии познавательных интересов ребенка. Поощряйте его творческие увлечения, будь то рисование, чтение или занятия музыкой.

10.**Не теряйте контакта с ребёнком**, будьте внимательны в общении с ним. Предложите ребенку другие способы времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми стоит заняться на досуге. Важно, чтобы в списке были совместные занятия (чтение книг, походы в кино, прогулки, настольные и подвижные игры и т. д.)

11.Никогда **не награждайте ребёнка игрой на компьютере**. Ваша задача – снизить ценность такого времяпрепровождения, а не придавать ему особый престиж.

12.Используйте технические способы защиты компьютера: **функции родительского контроля** в операционной системе, антивирус и спам-фильтр. Самыми популярными программами являются: «Дополнительная безопасность», «Родительский контроль» в Windows; Интернет-Цензор; Netpolice; Kaspersky Internet Security. Установите дополнительно антивирусную защиту.

13.Если ребенок все-таки имеет компьютерную зависимость, то **не стоит устанавливать резкие запреты или ограничения**, ребенок может проводить за компьютером два часа в будний день и три – в выходной. Обязательно с перерывами.

Уважаемые родители!

Помните, что работа ребенка за компьютером должна проходить всегда только под строгим контролем со стороны взрослых.

-Ваш ребенок может проводить за компьютером 0,5 часа-2 часа в день.

- Исключите использование детьми смартфонов, заменив их на обычные кнопочные телефоны, не имеющие доступа в Интернет

-Узнавайте, какие темы интересуют вашего ребенка в информационном пространстве.

-Изучите компьютер, узнайте механизмы блокировки запрещенных сайтов.

-Покупайте ему диски с образовательными программами.

-Знайте, что с помощью Интернета детей заманивают в различные группы, секты.

-Пытайтесь анализировать любую информацию, полученную с помощью Интернет, вместе с ребенком.

**ПОМНИТЕ!
САМОЕ ДОРОГОЕ, ЧТО ЕСТЬ В
НАШЕЙ ЖИЗНИ – ЭТО НАШИ ДЕТИ!**

**Родители! Помните, что
несовершеннолетние наиболее
подвержены опасностям сети
Интернет, а родители несут
ответственность за своих детей!**

**филиал МБОУ "Комсомольская СОШ"
в поселке совхоза Селезневский**

Буклет для родителей

**«Как удержать ребёнка от
компьютерной зависимости»**



Уважаемые родители!

Обращаем ваше внимание на увеличение уровня риска, связанного с активностью в сети Интернет закрытых групп, втягивающих детей и подростков в игры, опасные для жизни и здоровья детей и подростков.

Убедительно рекомендуем вам, родителям (законным представителям) обучающихся:

- **исключить использование детьми смартфонов, заменив их на обычные кнопочные телефоны, не имеющие доступа в Интернет,**
- **отключить домашний Интернет во избежание бесконтрольного пользования Интернетом детьми без присмотра родителей.**

Родители! Задумайтесь: как вы общаетесь с ребенком, есть ли у вас доступ в его внутренний мир?

Компьютер и Интернет являются мощными инструментами поиска, обработки и обмена информацией, которые уже используются и в обучении детей школьного возраста. Однако с ростом популярности сети Интернет растет уровень компьютерной зависимости. Как правило, в свободное время дети редко используют компьютер в учебных целях, большая часть школьников сидит в контакте или увлечена компьютерными играми. Многие дети проводят за компьютером практически все выходные и каникулы, по сути, становясь его "заложниками". Если в результате занятий на компьютере ребенок становится агрессивным, подавленным и безразличным – это **первые признаки компьютерной зависимости**.



Основные типы компьютерной зависимости:

навязчивый веб-серфинг – бесцельные путешествия по Интернету, постоянный поиск какой-либо, зачастую ненужной, информации;

пристрастие к виртуальному общению – большие объемы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в сети;

игровая зависимость – навязчивое увлечение компьютерными играми.

Как уберечь ребенка

от компьютерной и Интернет зависимости

1.Прежде чем купить компьютер, телефон чётко ответьте на вопрос: **Кому и для чего он необходим?** Это поможет вам определиться с выбором параметров будущего приобретения и понять: вы покупаете дорогую игрушку или хороший инструмент для работы?

2.Обговорите с ребёнком **правила и режим работы за компьютером**, кто и какие программы будет устанавливать на компьютер.

3.Разместите **компьютер в общей комнате** - таким образом, обсуждение интернета станет повседневной привычкой, и ребёнок не будет наедине с компьютером, если у него возникнут проблемы.

4.**Соблюдайте режим работы за компьютером**. По санитарным нормам ребёнок не может проводить за компьютером более 20-30 минут подряд. Попробуйте объяснить ребенку, что компьютер не право, а привилегия, поэтому проведение времени за ним подлежит контролю со стороны родителей. Однако не злоупотребляйте своим "правом на запрет", ведь "запретный плод сладок".

5.Не забывайте, для ребенка важен **личный пример родителей**. Нельзя, чтобы слова расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то и сам не должен играть по три-четыре часа.

6.**Компьютер может стать вашим помощником** в организации совместной творческой деятельности с ребенком. Привлекая ребенка к поиску необходимой информации для подготовки сообщения к уроку или просматривая в Интернете, вы будете воспитывать в ребенке культуру работы за компьютером и в Интернете.

7.Обратите внимание на **компьютерные игры**, в которые играют дети, т. к. некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов. Обсуждайте игры с ребенком, выбирайте их вместе. Отдавайте предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

8.Обязательно обсуждайте с детьми все вопросы, которые возникают у них в процессе использования компьютера, интересуйтесь друзьями из Интернета. Учите критически относиться к информации в Интернете и не делиться личными данными вконтакте. Установите **ограничительные фильтры**, закрывающие доступ к определённым веб-сайтам.