

## ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ПО УПРАВЛЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТЬЮ ДЕТЕЙ В ИНТЕРНЕТЕ

*Интернет может быть прекрасным местом как для обучения, так и для отдыха и общения с друзьями. Но, как и весь реальный мир, Сеть тоже может быть опасна.*

*Перед тем как разрешить детям выходить в Интернет самостоятельно, им следует уяснить некоторые моменты.*

*Расскажите своим детям об опасностях, существующих в Интернете, и научите правильно выходить из неприятных ситуаций. В заключение беседы установите определенные ограничения на использование Интернета и обсудите их с детьми.*

*Сообща вы сможете создать для ребят уют и безопасность в Интернете. Если вы не уверены, с чего начать, вот несколько мыслей о том, как сделать посещение Интернета для детей полностью безопасным.*

1. **Установите** правила работы в Интернете для детей и будьте непреклонны.
2. **Научите** детей предпринимать следующие меры предосторожности по сохранению конфиденциальности личной информации:
  - ✓ Представляясь, следует использовать только имя или псевдоним.
  - ✓ Никогда нельзя сообщать номер телефона или адрес проживания или учебы.
  - ✓ Никогда не посылать свои фотографии.
  - ✓ Никогда не разрешайте детям встречаться со знакомыми по Интернету без контроля со стороны взрослых.
  - ✓ **Объясните** детям, что разница между правильным и неправильным одинакова как в Интернете, так и в реальной жизни.
3. **Научите** детей доверять интуиции. Если их в Интернете что-либо беспокоит, им следует сообщить об этом Вам.
4. Если дети общаются в чатах, используют программы мгновенного обмена сообщениями, играют или занимаются чем-то иным, требующим регистрационного имени, **помогите** ребенку его выбрать и убедитесь, что оно не содержит никакой личной информации
5. **Научите** детей уважать других в Интернете.
6. **Убедитесь**, что они знают о том, что правила хорошего поведения действуют везде – даже в виртуальном мире.
7. **Настаивайте**, чтобы дети уважали собственность других в Интернете. Объясните, что незаконное копирование чужой работы – музыки, компьютерных игр и других программ – является кражей.
8. **Скажите** детям, что им никогда не следует встречаться с друзьями из Интернета. **Объясните**, что эти люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают.
9. **Скажите** детям, что не все, что они читают или видят в Интернете, – правда.
10. **Приучите** их спрашивать вас, если они не уверены.
11. **Контролируйте** деятельность детей в Интернете с помощью современных программ. Они помогут отфильтровать вредное содержимое, выяснить, какие сайты посещает ребенок и что он делает на них.
12. **Поощряйте** детей делиться с вами их опытом в Интернете. Посещайте Сеть вместе с детьми.
13. **Регулярно посещайте Интернет-дневник** своего ребенка, если он его ведет, для проверки.

**Будьте внимательны к вашим детям!**

## **ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ В ИНТЕРНЕТЕ**

*Для того чтобы обезопасить себя, свою семью, своих родителей от опасностей Интернета и причинения возможного ущерба, ребенок должен предпринимать следующие меры предосторожности при работе в Интернете:*

1. **Никогда не сообщайте свои имя, номер телефона, адрес проживания или учебы, пароли или номера кредитных карт, любимые места отдыха или проведения досуга**
2. **Используйте нейтральное экранное имя, не выдающее никаких личных сведений, в том числе и опосредованных: о школе, в которой вы учитесь, места, которые часто посещаете или планируете посетить, и пр.**
3. **Если вас что-то пугает в работе компьютера, немедленно выключите его. Расскажите об этом родителям или другим взрослым.**
4. **Всегда сообщайте взрослым обо всех случаях в Интернете, которые вызвали у вас смущение или тревогу.**
5. **Используйте фильтры электронной почты для блокирования спама и нежелательных сообщений.**
6. **Никогда не соглашайтесь на личную встречу с людьми, с которыми вы познакомились в Интернете. О подобных предложениях немедленно расскажите родителям.**
7. **Прекращайте любые контакты по электронной почте, в системе обмена мгновенными сообщениями или в чатах, если кто-нибудь начинает задавать вам вопросы личного характера.**

**Расскажите об этом родителям!!!**

## **ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ В ИНТЕРНЕТЕ**

*Для того чтобы обезопасить себя, свою семью, своих родителей от опасностей Интернета и причинения возможного ущерба, ребенок должен предпринимать следующие меры предосторожности при работе в Интернете:*

1. **Никогда не сообщайте свои имя, номер телефона, адрес проживания или учебы, пароли или номера кредитных карт, любимые места отдыха или проведения досуга**
2. **Используйте нейтральное экранное имя, не выдающее никаких личных сведений, в том числе и опосредованных: о школе, в которой вы учитесь, места, которые часто посещаете или планируете посетить, и пр.**
3. **Если вас что-то пугает в работе компьютера, немедленно выключите его. Расскажите об этом родителям или другим взрослым.**
4. **Всегда сообщайте взрослым обо всех случаях в Интернете, которые вызвали у вас смущение или тревогу.**
5. **Используйте фильтры электронной почты для блокирования спама и нежелательных сообщений.**
6. **Никогда не соглашайтесь на личную встречу с людьми, с которыми вы познакомились в Интернете. О подобных предложениях немедленно расскажите родителям.**
7. **Прекращайте любые контакты по электронной почте, в системе обмена мгновенными сообщениями или в чатах, если кто-нибудь начинает задавать вам вопросы личного характера.**

**Расскажите об этом родителям!!!**

## **ВНУТРИСЕМЕЙНЫЕ ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРНЕТА**

*Перед тем как дети начнут осваивать Интернет, неплохо убедиться, что все понимают, что следует и чего не следует делать в Сети. Можно написать кодекс поведения, которому все согласны будут следовать. Кроме того, можно составить правила пользования для каждого ребенка в семье – в зависимости от их возраста. Каждый подписывает свое соглашение, чтобы показать, что понимает правила и соглашается следовать им в Интернете. Ниже приведен образец. Его можно скопировать, пересмотреть для нужд именно вашей семьи и напечатать для личного использования. Семейные правила пользования Сетью можно прикрепить около компьютера. Для напоминания.*

### **СОГЛАШЕНИЕ О КОДЕКСЕ ПОВЕДЕНИЯ В ИНТЕРНЕТЕ.**

**Я обязуюсь:** Обращаться к моим родителям, чтобы узнать правила пользования Интернетом: куда мне можно заходить, что можно делать и как долго позволено находиться в Интернете ( \_\_\_ минут или \_\_\_ часов).

Никогда не выдавать без разрешения родителей личную информацию: домашний адрес, номер телефона, рабочий адрес или номер телефона родителей, номера кредитных карточек или название и расположение моей школы.

Всегда немедленно сообщать родителям, если я увижу или получу в Интернете что-либо тревожащее меня или угрожающее мне; сюда входят сообщения электронной почты, сайты или даже содержимое обычной почты от друзей в Интернете.

Никогда не соглашаться лично встретиться с человеком, с которым я познакомился в Интернете, без разрешения родителей.

Никогда не отправлять без разрешения родителей свои фотографии или фотографии членов семьи другим людям через Интернет или обычной почтой.

Никогда никому, кроме своих родителей, не выдавать пароли Интернета (даже лучшим друзьям).

Вести себя в Интернете правильно и не делать ничего, что может обидеть или разозлить других людей или противоречить закону.

Никогда не загружать, не устанавливать и не копировать ничего с дисков или из Интернета без должного разрешения.

Никогда не делать без разрешения родителей в Интернете ничего, требующего оплаты. Сообщить моим родителям мое регистрационное имя в Интернете и имена в чате, перечисленные ниже:

Имя (ребенок) \_\_\_\_\_

Родитель или опекун \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

*Памятки, полезные советы, правила для обучающихся, родителей и педагогических работников по профилактике неблагоприятных для здоровья и обучения детей эффектов от воздействия устройств мобильной связи*

### **Правила безопасного использования сотового телефона**

1. Разговор по сотовому телефону не должен длиться более 2 минут, а минимальная пауза между звонками должна быть не менее 15 минут. *Гораздо безопаснее писать SMS, чем держать трубку возле уха, так что по возможности лучше писать, чем говорить. Если телефон используется для игр, прослушивания музыки, чтения, необходимо перевести его в авиационный режим, когда нет связи с базовой станцией.*

2. Держать трубку мобильного телефона нужно на расстоянии от уха, за нижнюю ее часть и вертикально. *Затухание радиоволн пропорционально квадрату пройденного расстояния, поэтому, отодвинув трубку от уха всего на сантиметр и увеличив, таким образом, расстояние до мозга вдвое, можно понизить мощность, излучаемую в мозг, в четыре раза.*

3. Подносить трубку к уху лучше после ответа на том конце. *В момент вызова мобильный телефон работает на максимуме своей мощности независимо от условий связи в данном месте. В то же время через 10-20 секунд после начала вызова излучаемая мощность снижается до минимально допустимого уровня. Моментально прикладывать телефон к уху бессмысленно еще и потому, что первый длинный гудок появляется не сразу.*

4. Многие дети часто отправляют SMS-сообщения или излишне увлекаются играми, встроенными в сотовые телефоны. *Такое регулярное и длительное напряжение на растущие кисть и пальцы может вызывать различные нарушения костей и суставов. Кроме того, играя, ребёнок вынужден рассматривать мелкое изображение, долго смотрит на подсвеченный экран, всё время находящийся на одном расстоянии от глаз. Это является серьезной нагрузкой для глаз и может очень негативно повлиять на зрение.*

5. Очки с металлической оправой при разговоре рекомендуется снимать: *наличие такой оправы может привести к увеличению интенсивности электромагнитного поля, воздействующего на пользователя.*

6. Существует несколько рекомендаций по хранению и переноске телефонов.

- ✓ *Специалисты не советуют класть мобильные телефоны рядом с собой во время сна.*
- ✓ *Также не стоит постоянно держать мобильный телефон при себе, например, в кармане брюк. То есть, контакты с сотовым телефоном стоит ограничить, особенно, если в этом нет никакой необходимости. Носить мобильный телефон лучше в сумке, не стоит держать длительное время сотовый телефон на груди, поясе или в нагрудном кармане.*

**ПАМЯТКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГИЧЕСКИХ  
РАБОТНИКОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ДЛЯ  
ЗДОРОВЬЯ И ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ЭФФЕКТОВ ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ  
УСТРОЙСТВ МОБИЛЬНОЙ СВЯЗИ**

1. Исключение ношения устройств мобильной связи на шее, поясе, в карманах одежды с целью снижения негативного влияния на здоровье.
2. Максимальное сокращение времени контакта с устройствами мобильной связи.
3. Максимальное удаление устройств мобильной связи от головы в момент соединения и разговора (с использованием громкой связи и гарнитуры).
4. Максимальное ограничение звонков с устройств мобильной связи в условиях неустойчивого приема сигнала сотовой связи (автобус, метро, поезд, автомобиль).
5. Размещение устройств мобильной связи на ночь на расстоянии более 2 метров от головы

\*"Методические рекомендации об использовании устройств мобильной связи в общеобразовательных организациях" (утв. Роспотребнадзором N МР 2.4.0150-19, Рособрнадзором N 01-230/13-01 14.08.2019)

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

### **Что делать, если ребенок зависим от телефона?**

*Как избавиться от зависимости телефона? Можно ли избежать возникновения зависимости от телефона? Однозначного ответа на эти вопросы, конечно, нет. А вот минимизировать вероятность ее появления и наметить пути искоренения – определенно можно. Рассмотрим наиболее действенные методы борьбы с зависимостью от телефона и Интернета у детей и подростков.*

### **Личный пример родителей**

Прежде всего важно понять, что гаджеты – неотъемлемая часть повседневной жизни современного подростка. Исходя из этого, воздействие по минимизации рисков возникновения зависимости от телефона или ее искоренение должно основываться на особых принципах, среди которых – личный пример.

Не стоит навязывать строптивому подростку какие-либо правила и открытые ограничения. Достаточно на опыте показать, что кроме смартфона и Интернета есть еще масса вещей, способных разнообразить повседневную жизнь.

Проводите время с ребенком. Если вы видите, что он чувствует себя одиноким или скучает, предложите ему вместе погулять в парке. Во время прогулки отключите свои мобильные устройства и уделите внимание ребенку.

### **Досуг, детские секции**

Чрезмерное увлечение гаджетами говорит о том, что ребенок находится в поиске интересного занятия, которое сможет принести пользу и подарить положительные эмоции.

Альтернативой и отличным методом борьбы с зависимостью от телефона может стать посещение различного рода секций или же организация досуга, с учетом особых предпочтений и пожеланий ребенка. Так, отвлечься от гаджетов может помочь обычный конструктор, настольные игры или наборы для творчества, способные подарить массу незабываемых впечатлений.

### **Сделать мобильный телефон полезным**

Не хочется, чтобы ребенок тратил время в пустую? Не знаете, что предпринять при зависимости от телефона? Попробуйте обратить ситуацию в лучшую сторону, сделайте так, чтобы гаджет стал полезнее.

При зависимости от телефона у детей, большее количество свободного времени тратится на посиделки в социальных сетях, изучение новостной ленты и, конечно, использование различного рода программ и приложений. Отличной возможностью сделать времяпровождение ребенка полезнее является установка обучающих программ. Отдельное внимание при этом стоит уделить играм для развития умственных способностей.

## **Ограничьте время использования телефона**

Любое пагубное увлечение требует ограничения. Так должно происходить и с зависимостью от телефона. Чтобы ее побороть, необходимо установить временные лимиты использования гаджетов. Поощряйте ребенка, если он честно придерживается установленного расписания.

Важно, что в подростковый период сделать это достаточно трудно, однако вполне реально. Отличным помощником в этом может стать приложение родительского контроля.

Как известно, лучшим лечением любой болезни, в частности и зависимости от телефона, является ее профилактика. Чтобы снизить вероятность возникновения привычки постоянного использования гаджетов у детей, стоит своевременно установить дозволенные границы.

Приложения родительского контроля позволяют минимизировать вред от смартфона, обеспечивая возможность: удаленного контроля совершаемых действий (звонки/смс, использование приложений/социальных сетей и пр.); установки ряда ограничений на покупку, установку и использование приложений; блокировки вредоносных сайтов, на которых может содержаться неприемлемый контент; контроля времени использования гаджета как во время обучения, так и в свободный от занятий период.

### **Вы не одни**

Если в итоге все приложенные усилия не принесут должного результата, обратитесь к психологу, который сможет предложить более профессиональный подход к решению проблемы. Обычно работа психолога с мобильной зависимостью ребенка состоит из трех составляющих: обучения здоровому использованию мобильных устройств, развития жизненно важных навыков и здорового образа жизни.

*Наконец, если вы хотите отучить ребенка от пристрастия к мобильным устройствам, присмотритесь к собственному поведению. Возможно, вы увидите причину, по которой ребенок убегает в виртуальный мир. Покажите ребенку мир, который существует за пределами монитора его планшета. Позвольте ему испытать радость и удовольствие от простых вещей.*

*Помните, дети – самое ценное, что есть в нашей жизни.  
Безопасность ребенка – неотъемлемый компонент счастливой жизни родителей.*

### **Упражнения для профилактики развития синдрома запястного канала:**

1. Сожмите руки в кулак, поддержите в течение 3 секунд, а затем максимально разожмите и подержите 6 секунд.
2. Вытяните руки перед собой, поднимите и опустите их.
3. Опишите кончиками пальцем круги, будто бы рисуя букву «О».
4. Сделайте круговые движения большими пальцами сначала влево, потом вправо.
5. Методично надавливайте одной рукой на пальцы другой.
6. Энергично несколько раз встряхните руки.

### **Комплексы упражнений для глаз (профилактика зрительного утомления)**

*Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.*

#### **Вариант 1:**

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводят упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

#### **Вариант 2:**

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1 - 4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх- вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.