



## Зависшие в Сети

Согласно статистике, 23% школьников проводят от 7 до 14 часов в неделю в социальных сетях, 57% - 14-12 часов и 20% респондентов «зависают» более чем на 21 час. 10 лет - это средний возраст, с которого начинается самостоятельное использование социальных сетей.

С одной стороны, в социальных сетях можно получить дополнительное образование. Есть еще один плюс - они расширяют возможности родителей получать о своих детях информацию, которая поможет вовремя откликнуться на тревожный сигнал (наркотическая зависимость, виртуальные интимные отношения, киберунижение).

Но есть и обратная сторона...

### Советы родителям:

- Ограничьте время пребывания ребенка за компьютером.  
Дошкольники не должны проводить перед экраном более 10-15 минут в день, дети 7-10 лет – 1 часа в день, 11-13 лет – 2 часов в день, 14-16 лет – 4 часов.
- Зарегистрируйтесь в "друзьях" у своих детей на разных социальных сервисах.
- Активно обсуждайте с ребенком все, что он комментирует, что выкладывает в сети, для чего он это делает, чего тем самым он хочет добиться.
- Расскажите детям об интернет-угрозах.
- Проводите больше времени с детьми, чтобы ваш ребенок знал, что его лучшие друзья – родители, а вовсе не компьютер.

### Объясните ребенку, что он не должен:

- Открывать и загружать файлы, полученные по почте с незнакомого адреса с подозрительными расширениями.
- Нажимать кнопки «Согласен», «ОК», и «Я принимаю» в баннерной рекламе, в неожиданных всплывающих окнах.
- Публиковать фотографии себя или своих друзей, на которых имеются четко идентифицируемые данные, такие как названия улиц, государственные номера автомобилей или название школы на одежде.
- Регистрироваться во всех социальных сетях без разбора.
- Встречаться с тем, с кем они общались только по Интернету.
- Добавлять в друзья в социальных сетях всех подряд.



## Как уберечь детей от игромании

Современные дети с огромным азартом играют в сети Интернет и готовы проводить все свободное время перед компьютером.

### Не все игры одинаково полезны

От компьютерных игр может быть немалая польза. Главное - выбрать игры, которые соответствуют возрасту ребенка. Например, школьников младших классов можно занять учебными играми на иностранных языках, судоку. Различные «стрелялки», «бродилки» представляют опасность для ребенка, так как если часами отстреливать людей в виртуальном мире, то вряд ли станешь добрейшим человеком в обычной жизни.

Важно объяснить детям, что нельзя ни в коем случае играть на деньги, в том числе и на виртуальные. Так как это приводит, во-первых, к психологической зависимости, а во-вторых, к иллюзии возможности зарабатывать игрой. Обязательно объясните ребенку, что использование номеров ваших кредитных карт без разрешения - недопустимо, а сами «кредитки» вы должны держать в недоступном месте для детей.

### Минздрав рекомендует

Согласно современным медицинским исследованиям, компьютерные игры служат причиной сотен болезней. Из-за длительного неподвижного состояния ухудшается самочувствие ребенка. Идет нарушение осанки, которое приводит к изменению скелета, ухудшается деятельность органов кровообращения, дыхания и пищеварения, «падает» зрение, появляются проблемы с лишним весом. Продолжительные компьютерные игры также отрицательно влияют на детскую психику: ребенок может стать раздражительным, агрессивным, неуправляемым.

Кроме того, геймеры подвержены синдрому вибрации руки и предплечья, возникающей от непрерывной вибрации джойстика. Ранее этим редким заболеванием страдали только строители, работающие с отбойными молотками. Из других заболеваний, преследующих поклонников компьютеров, стоит перечислить хроническую усталость глаз, потерю ориентации и эпилептические припадки.

Если ваш ребенок играет часами напролет и его нельзя оторвать от игр, то в этом скорее всего виноваты родители, потому что позволяли ему проводить перед экраном столько времени, сколько ему хочется.

**Нужно постараться как-то переключить внимание вашего чада, отвлечь его на какое-то другое занятие, записать его на спортивную секцию, найди хобби. Поощряйте общение вашего ребенка со сверстниками: реальное общение не может заменить виртуальное, а настоящих товарищей – онлайн-друзья.**