***Рекомендации родителям на тему:***

***«Профилактика безопасного поведения в сети Интернет»***

Информационная безопасность детей – это состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией, в том числе распространяемой в сети Интернет, вреда их здоровью, физическому, психическому, духовному и нравственному развитию.

В Интернете, как и в реальной жизни, учащихся подстерегают опасности: доступность нежелательного контента в социальных сетях, обман и вымогательство денег, платные СМС на короткие номера, пропаганда насилия и экстремизма, игромания и интернет-зависимость, склонение к суициду и т. п.

Интернет-зависимость — это навязчивое желание подключиться к Интернету, и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. Некоторые подростки, проводя за компьютером до 18 часов в день настолько увлекаются виртуальным пространством, что начинают предпочитать Интернет реальности. Видами интернет-зависимости являются навязчивый веб-серфинг, пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам (избыточность знакомых и друзей в сети, большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах и веб-форумах), игровая зависимость - навязчивое увлечение компьютерными играми по сети.

В связи с имеющимися рисками задача родителей и педагогов состоит в том, чтобы указать подросткам на эти риски, предостеречь их от необдуманных поступков, сформировать у них навыки критического отношения к получаемой в Интернете информации, воспитать культуру безопасного использования сети Интернет.

Эффективной мерой «родительского контроля» является установка на компьютер бесплатной программы «Интернет Цензор [www.icensor.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.icensor.ru).

Родители, подключая своих детей к электронным ресурсам, должны сформировать у своих детей навык безопасного поведения в сети Интернет. Для этого родителям необходимо:

• Научить детей советоваться перед раскрытием информации через электронную почту, чаты, доски объявлений, регистрационные формы и личные профили.

• Научить детей не загружать программы, музыку или файлы без разрешения.

• Позволять заходить на детские сайты только с хорошей репутацией и контролируемым общением.

• Беседовать с подростками об их друзьях в Интернете и о том, чем они занимаются. Спрашивать о людях, с которыми ваши дети общаются по мгновенному обмену сообщениями, и убедиться в том, что эти люди им знакомы.

• Интересоваться, какими чатами и досками объявлений пользуются подростки, и с кем они общаются. Поощрять использование модерируемых (контролируемых) чатов и настаивать на том, чтобы они не общались с кем-то в приватном режиме.

• Ненавязчиво настаивать на том, чтобы подростки осторожно соглашались или не соглашались вовсе на личные встречи с друзьями из Интернета, предостерегая их о возможной опасности, которая это может за собой повлечь.

* Корректно используйте свое право на запрет, так как «запретный плод всегда сладок».

• Убедить подростков никогда не выдавать личную информацию по электронной почте, в чатах, системах мгновенного обмена сообщениями, регистрационных формах, личных профилях и при регистрации на конкурсы в Интернете. Напоминать о том, чем это может обернуться.

• Помогать подросткам защититься от спама. Научить их не выдавать в Интернете своего электронного адреса, не отвечать на нежелательные письма и использовать специальные почтовые фильтры.

• Обсудить с подростками азартные сетевые игры и связанный с ними риск.

• Приучить детей сообщать об опасности, если что-либо или кто-либо в сети тревожит или угрожает им.

В общении с подростками о безопасности в сети Интернет родителям необходимо оставаться спокойными и напомнить детям, что они будут в безопасности и под вашей защитой, если они поделились с вами нежелательной информацией. Похвалите их за доверие и побуждайте подойти еще раз, если случай повторится, а сами примите необходимые меры безопасности.

***Также следует обратить внимание на гигиенические требования, которые необходимо соблюдать при работе с компьютером:***

- школьникам среднего и старшего возраста можно проводить перед монитором до двух часов в день, устраивая 10-15-минутные перерывы каждые полчаса;

- ребенок младшего возраста может находиться за компьютером не более 15 минут в день, в условиях классно-урочной деятельности – не более одного урока, а при наличии противопоказаний офтальмолога – только 10 минут, не более 3 раз в неделю;

- лучше работать за компьютером в первой половине дня;

- комната должна быть хорошо освещена;

- при работе за компьютером необходимо следить за осанкой, мебель должна соответствовать росту;

- расстояние от глаз до монитора – 60 см;

- периодически делать зарядку для глаз.