

Профилактика компьютерной зависимости.

Цель:

– обеспечение информационной безопасности несовершеннолетних путем привития им навыков ответственного и безопасного поведения в современной информационно-телекоммуникационной среде.

Задачи:

- 1) информирование родителей о видах информации, способной причинить вред здоровью и развитию несовершеннолетних, запрещенной или ограниченной для распространения на территории Российской Федерации, а также о негативных последствиях распространения такой информации;
 - 2) информирование родителей о способах незаконного распространения такой информации в информационно-телекоммуникационных сетях, в сетях Интернет и мобильной (сотовой) связи (в том числе путем рассылки SMS-сообщений незаконного содержания);
 - 3) обучение детей и подростков правилам ответственного и безопасного пользования услугами Интернет и мобильной (сотовой) связи, другими электронными средствами связи и коммуникации, в том числе способам защиты от противоправных и иных общественно опасных посягательств в информационно-телекоммуникационных сетях, в частности, от таких способов разрушительного воздействия на психику детей, как кибербуллинг (жестокое обращение с детьми в виртуальной среде) и буллицид (доведение до самоубийства путем психологического насилия);
 - 4) профилактика формирования у учащихся интернет – зависимости и игровой зависимости (игромании, гэмблинга);
 - 5) предупреждение совершения учащимися правонарушений с использованием информационно-телекоммуникационных технологий.
- **Медиаобразование** выполняет важную роль в защите детей от негативного воздействия средств массовой коммуникации, способствует осознанному участию детей и подростков в медиасреде и медиакультуре, что является одним из необходимых условий эффективного развития гражданского общества.
- **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.

Выделяется 5 основных типов интернет – зависимости с учетом того, к чему сформировалось пристрастие у конкретной личности:

1. Навязчивый веб-серфинг — бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации.
2. Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам — большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети.
3. Игровая зависимость — навязчивое увлечение компьютерными играми по сети.
4. Навязчивая финансовая потребность — игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет – магазинах или постоянные участия в интернет-аукционах.
5. Пристрастие к просмотру фильмов через интернет, когда больной может провести перед экраном весь день, не отрываясь из-за того, что в сети можно посмотреть практически любой фильм или передачу.

Признаки компьютерной зависимости у детей:

Ваш ребенок:

- Мало общается.
 - Забывает сделать домашнее задание.
 - Игнорирует просьбы близких относительно других дел, помимо пребывания в сети интернет.
 - Прогулял школу – играл в компьютерную игру.
- Принимает пищу перед ПК.

- Не гуляет с друзьями на улице.
- Груб и раздражителен.
- Пребывает в плохом настроении.
- Не знает, чем себя занять, если его любимая игрушка – компьютер сломался.

Уважаемые родители!

Несомненно, интернет – прекрасное место для общения, обучения и отдыха. Но не стоит забывать, что, как и реальный мир, Всемирная Паутина может быть весьма опасна.

Основные правила для родителей

Чтобы помочь своим детям, Вы должны это знать:

- Будьте в курсе того, чем занимаются ваши дети в Интернете. Попросите их научить Вас пользоваться различными приложениями, которыми вы не пользовались ранее.
- Помогите своим детям понять, что они не должны предоставлять никому информацию о себе в Интернете – номер мобильного телефона, домашний адрес, название/номер школы, а также показывать фотографии свои и семьи.
- Если Ваш ребенок получает спам (нежелательную электронную почту), напомните ему, чтобы он не верил написанному в письмах и ни в коем случае не отвечал на них.
- Объясните детям, что нельзя открывать файлы, присланные от неизвестных вам людей. Эти фото могут содержать вирусы или фото/видео с «агрессивным» содержанием.
- Помогите ребенку понять, что некоторые люди в Интернете могут говорить неправду и быть не теми, за кого себя выдают. Дети никогда не должны встречаться с сетевыми друзьями в реальной жизни самостоятельно без взрослых.
- Постоянно общайтесь со своими детьми. Никогда не поздно рассказать ребенку, как правильно поступать и реагировать на действия других людей в Интернете.
- Научите своих детей как реагировать, в случае, если их кто-то обидел или они получили/натолкнулись на агрессивный контент в Интернете, так же расскажете куда в подобном случае они могут обратиться.
- Убедитесь, что на компьютерах установлены и правильно настроены средства фильтрации

Это важно знать!

- Если вы решили ребенку купить компьютер, не экономьте на качестве!
- Располагать компьютер следует на столе в углу комнаты, задней частью к стене. Стол должен стоять в хорошо освещенном месте так, чтобы на экране не было бликов.
- Мебель должна соответствовать росту ребенка. Сидеть за столом он должен так, чтобы ноги стояли на полу или специальной подставке.
- Сидеть ребенок должен на расстоянии не менее 50–70 см от монитора. Поза ребенка – прямая или слегка наклонная вперед.
- В помещении, где используется компьютер, ежедневно делайте влажную уборку и проветривание, обязательно проветривайте компьютер.
- Компьютерные программы должны соответствовать возрасту ребенка.
- Школьники 1-4 классов могут непрерывно работать за компьютером не более 15 минут, 5-9 классов 20-25 минут, 10-11 классов 30-40 минут. Общая продолжительность работы не должна превышать 1,52 часа в день.
- В перерыве проводите с ребенком упражнения для глаз и общеукрепляющие упражнения.