

Нормативно-правовая база:

[Программа обучения подростков и молодёжи правилам безопасного поведения в Интернет-пространстве](#)

[Единый урок по безопасности в сети "Интернет"](#)

По мнению специалистов Республиканского центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья (ГУ РЦГЭиОЗ), продолжительность непрерывной работы на компьютере для детей различного возраста должна быть следующей:

- 13 - 14 лет – 25 минут;
- 15 - 16 лет – 30 минут;
- 17 - 18 лет - 40 минут;
- 19 - 20 лет - 50 минут.

Кроме того, между занятиями, если они предполагают более длительное нахождение ребенка перед экраном, необходимо делать перерывы не менее 10 минут.

Похоже, каждый родитель сегодня знает, в чем заключается вред компьютера. Он часто заменяет детям общение с близкими и другие виды деятельности и приводит к целому ряду осложнений – неврологическим и офтальмологическим проблемам, облучению, которое присутствует даже у самых современных моделей и к которому особенно восприимчив именно детский организм.

"У детей, которые с раннего возраста чрезмерно увлеклись компьютерными играми, выявлен новый вид заболевания – синдром видеоигровой эпилепсии. Кроме физических

недомоганий, описанных выше, у таких детей отмечено развитие негативных черт характера: подозрительность, мнительность, враждебно-агрессивное отношение к близким, вспыльчивость", – предупреждает всех пап и мам ведущий инженер лаборатории физических факторов ГУ РЦГЭиОЗ Николай Бабель.

Чтобы сделать пребывание за компьютером вашего ребенка наиболее безопасным, необходимо помнить о соблюдении режима работы за ПК, а также о том, что родители сегодня имеют реальную возможность контролировать пребывание их чада за компьютером, благодаря специальным программам.

Об ограничениях пребывания детей за компьютером или перед экраном телевизора часто говорят психологи. По их мнению, мультфильмы и компьютерные игры в том виде и в том объеме, в которых они сейчас преподносятся нашим чадам, способны не только подавить интерес к контактам с другими детьми, но также привести к замедлению развития ребенка на определенном этапе.

Детское увлечение компьютерами может отражаться и на взрослой жизни того, кому родители много времени разрешали сидеть за "компом". У таких людей могут появиться проблемы поведенческого характера. Их могут преследовать фобии, они будут неконтактны и неспособны решать жизненные проблемы в реальной жизни, а не в виртуальной".

Еще один негативный момент: у таких детей могут быть нарушены границы дозволенного. В качестве примера у некоторых современных парней и девушек 15-18 лет, которые в жизни, как будто в компьютерной игре, стараются все проверить на собственном опыте, подвергают себя различным опасностям, каждый раз будучи уверенными в возможности снова вернуться к кнопке Restart, если это потребуется.

"А еще родителям, положив руку на сердце, стоит признаться самим себе, что чаще всего компьютер необходим не ребенку, а маме и папе. И пребывание ребенка перед экраном – это не более чем возможность для родителей отдохнуть и не заниматься какое-то время собственным чадом", – уверены психологи.

Чем опасен интернет для детей

Компьютер, на сегодняшний день, есть почти в каждой семье и, как правило, каждый из них имеет подключение к «всемирной паутине». Дети получают неконтролируемый доступ к сети, и пользуются им совершенно свободно. Чем это может грозить? Какие опасности могут подстерегать детей в Интернете?

Опасность № 1 – зависимость

Как стало известно, не так давно, зависимость может быть не только наркотической или алкогольной, но и компьютерной. Детская интернет-зависимость с каждым днем набирает все большие масштабы, и во многом этому способствуют именно родители, не уделяющие должного внимания воспитанию детей. Общение в социальных сетях заменяют ребенку общение с родителями и сверстниками, подвижные игры и физические занятия.

Дети теряют коммуникационные навыки, и перестают испытывать потребность в нормальном общении. Живые эмоции – улыбки, слезы, подмигивание, показывание языков и другое им легко заменяют такие любимые «веселые смайлики». В физиологическом развитии проблем также не избежать. Ребенок, углубившись в виртуальное общение, перестает гулять на улице, встречаться с друзьями и мало двигается, как следствие, наступают проблемы со зрением, пищеварением, опорно-двигательным аппаратом, появляется повышенная утомляемость и головокружения.

Совет для родителей. На данный момент решить вопрос об ограничении времени использования ребенком интернета достаточно легко. Многие операционные системы располагают специальной функцией «родительский контроль», которая не позволяет детям посещать систему в определенное время, заранее установленное взрослыми. Однако, при использовании системы контроля, обязательно необходимо помнить, что свободное время ребенка нужно обязательно чем-то занимать. Стимулируйте общение с друзьями, позволяя домой приглашать одноклассников, покупая билеты в кино и на футбольные матчи, отдавая в спортивные секции. Не забывайте сами проводить с детьми время, хотя бы в выходные дни.

Опасность □ 2 – пренебрежение к учебе

Интернет полон всевозможных докладов и рефератов, которые становятся доступными для школьников после процедуры скачивания, занимающей не более пяти минут. Подростки распечатывают нужный реферат, и сдают его учителю, даже не удосужившись его прочитать, естественно, так никакие знания получены не будут. Кроме того, помимо рефератов, в интернете легко можно найти «решешники» на любые предметы, точно совпадающие с заданиями и задачами стандартных учебников школьной программы. Ребенок, привыкший регулярно списывать, самостоятельно перестает учить, а значит усваивать материал и развиваться. Решение задач у доски, контрольные, экзамены показывают насколько ребенок отстал от программы, начинаются проблемы с педагогами, и как следствие, даже возможно, оставление на второй год.

Совет для родителей. В данном вопросе выход только один – необходимо полностью контролировать подготовку ребенком домашнего задания. Школьник должен делать уроки самостоятельно, прибегая к услугам интернета, только лишь, для получения необходимой информации, а анализировать и делать выводы он должен сам. Проверять вечером, как ребенок выполнил «домашку», обязательно попросите его объяснить отдельные задачи, если разрешили школьнику скачать реферат, настаивайте на том, чтобы он его прочитал и пересказал вам.

Опасность □ 3 – сайты «недетского» содержания

Интернет – это огромный мир бесконечной информации, причем как полезной, так и не очень. Совершая путешествие в сети, ребенок легко может оказаться на сайтах не детского содержания. Эротические фото и видео, порно – порталы и форумы, неизменно привлекут сильный интерес ребенка, если тема секса в семье считается запретной.

Совет для родителей. На эту «щекотливую» тему необходимо разговаривать с ребенком, подавая информацию порционно, небольшими дозами (благо литературы с советами в данных вопросах хватает), тогда малыш, а потом подросток, будет знать, что любые вопросы он может обсудить с родителями, и интерес к данной теме у него не будет

столь обостренный. Более того, нужно объяснить ребенку, что информация, представленная в интернете на эту тему, очень далека от реальной жизни, и не стоит его внимания. Также, существуют современные программы, которые имеют функции, удаляющие из «поисковика» сайты определенного характера.

ПОМНИТЕ РОДИТЕЛИ - разрешая ребенку пользоваться интернетом вы оставляете чадо один на один с виртуальным миром, это тоже самое, что бросить малыша в центре густонаселенного огромного мегаполиса.