

БЕЗПЕКА В ІНТЕРНЕТІ

5 простих правил для батьків

1. Підвищуйте власну комп'ютерну та інтернет – обізнаність.
2. Опануйте Інтернет разом з дитиною.
3. Станьте другом дитині у соціальній мережі ,або попросіть близьких знайомих зробити це.
4. Встановіть « Батьківській контроль ». Регулярно оновлюйте антивірус.
5. Створіть територію безпечного Інтернету. Використовуйте поновлюваний перелік безпечних для дитини сайтів.

Що роблять в онлайні підлітки!?

Підлітки завантажують музику ,використовують обмін миттєвими повідомленнями,електронну пошту та грають в онлайн ігри.Вони активно використовують пошукові сервери для знаходження інформації в Інтернеті.Більшість підлітків відвідували чат-кімнати ,і багато з них брали участь у дорослих або приватних чатах.

Про інтернет залежність.

Підтримання здорового балансу між засобами розваг та іншими видами діяльності в житті дітей було завжди проблемою для батьків.Інтернет зробив це завдання ще більш складним .Можливостями ,які надає Інтернет для спілкування та онлайнних ігор ,означають ,що багато дітей і підлітків втрачають відчуття часу,знаходячись в онлайні.Ось кілька порад ,як можна допомогти вашим дітям встановити здоровий баланс між використанням Інтернету та іншими видами діяльності.

- У розмові з дитиною ,в якій є ознаки інтернет-залежності,важливо не протиставляти інтернету реальне життя,а показати ,як вони можуть доповнювати одне одного.
- Важливо правильно використати властиву кожній дитині рису – цікавість!Добре знаючи свою дитину ,ви обов'язково знайдете в навколишньому світі речі,які її неодмінно зацікавлять.
- Розробіть правила використання Інтернету.Постарайтесь встановити такі часові обмеження на роботу в Інтернеті, щоб у дитини залишився час для інших занять і ,головне,для фізичної активності. Комп'ютер краще розміщати не в дитячій кімнаті ,а в кімнаті для дорослих.Тоді у вас буде більше можливостей слідкувати за тим ,що дитина на ньому робить.
- Обов'язково проаналізуйте свою поведінку –чи не занадто багато часу ви проводите в Інтернеті ?Адже діти прагнуть брати приклад зі своїх батьків.

Норми ,визначені Міністерством охорони здоров'я України-час використання комп'ютера протягом тижня:

6 років-30-45 хвилин;

7-11 років-2 години,але не більше 1 години на добу;

12-14 років-2.5 години, але не більше 1 години на добу;

15-16 років-7 годин, але не більше 1 години на добу.