**Дети и интернет**

**(рекомендации для родителей)**



Как свидетельствуют результаты исследования, проведенного компанией Nitlsen/ NetRatings, количество детей заходящих во всемирную сеть, неуклонно растет: если год назад в Европе регулярными пользователями Интернета были 10 миллионов мальчишек и девчонок, то сегодня их уже 13 миллионов. При этом большинство родителей уверены, что их чада заходят в сеть исключительно для выполнения домашних заданий. На самом деле дети редко видят в Интернете помощника в учебе. Гораздо чаще они посещают Интернет, чтобы скачать или послушать музыку, игры, воспользоваться электронной почтой или просто развлечься. Больше трети заходят в Интернет, чтобы пообщаться и завести новых друзей, причем 15 процентов из них говорят, что, познакомившись с кем-то в Интернете, они затем продолжают знакомство в реальной жизни.

   Увлечение детей Интернетом не столь безобидно, как кажется на первый взгляд. Длительное сидение за компьютером может привести к нарушению осанки и зрения, проблемам, связанным с гиподинамией. Нельзя также забывать и о негативном воздействии электромагнитного поля.

   У детей часто возникает зависимость от Интернета, что влечет за собой ухудшение успеваемости. При отсутствии контроля со стороны взрослых дети могут посещать порнографические и иные не предназначенные для них сайты. Чрезмерное увлечение несовершеннолетних компьютером и Интернетом может закончиться их вовлечением в киберпреступность.

***Меры предосторожности при работе с ПК для детей разного возраста.***

  3-7 лет:

* Компьютер ни в коем случае нельзя ставить в детской комнате. Это правило распространяется на все возрастные группы.
* Ребенку можно сидеть за компьютером только вместе с кем-то из взрослых.
* По возможности демонстрируйте ребенку материальные результаты его работы за компьютером, например, распечатки.
* Время, проводимое ребенком за компьютером, вначале не должно превышать 7-10 минут два раза в день. Постепенно это время можно увеличивать, доводя до 40 минут для детей в возрасте 7 лет. После игр и других занятий за компьютером ребенок обязательно должен сделать гимнастику для глаз, а также короткую разминку (упражнения для кистей рук, приседания, прыжки, наклоны).

На будущее…

         8-14 лет:

* Установите четкие правила пользования компьютером и в особенности Интернетом, объясните ребенку, чем грозит их нарушение. Расскажите, какие опасности связаны с посещением Интернета.
* Ребенок  должен твердо  усвоить, что, находясь в сети, он никогда не должен выдавать какую бы то нибыло информацию личного характера.
* Научите ребенка здраво оценивать информацию, которую он находит в Интернете. Объясните, почему этой информации не всегда можно верить.
* Старайтесь постоянно быть в курсе того, что ваш ребенок делает в сети. Он должен знать, что, если во  время посещения Интернета его что-то напугало или показалось странным, нужно обязательно рассказать об этом вам.
* Ребенок должен помнить, что ни в коем случае нельзя загружать и копировать что-либо на компьютер без вашего одобрения.