***Гигиенические требования к работе с компьютером.***

- школьникам среднего и старшего возраста можно разрешить 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;

- мебель соответствовать росту ребенка;

- расстояние от глаз ребенка до монитора – 60 см;

- периодически делать зарядку для глаз;

- непосредственное сидение за компьютером перемежать физическими упражнениями.

***Основные возрастные рекомендации по безопасному пользованию Интернетом.***

**Дети 7–9 лет**

Юные школьники имеют дело с Интернетом не только у себя дома, но и в школе, и у друзей. Родители вместе с детьми должны обсудить, как использовать Интернет надлежащим образом и согласовать правила, которым необходимо следовать. Дети 7–9 лет уже могут иметь относительно хорошее представление о том, что они видят. Тем не менее, они не готовы к обращению со всем материалом, доступным в Интернете, особенно с эмоционально вызывающим или неуместным материалом (изображения, текст или звук).

Разговор об этих материалах и объяснение различных вещей, с которыми дети могут столкнуться в Интернете, поможет детям более осмысленно и безопасно работать в Интернете. Родители могут поделиться собственными мнениями и взглядами на использование Интернета, чтобы помочь своим детям.

В этом возрасте ограничения, защита и использование Интернета под присмотром по-прежнему являются первостепенными. Родителям и детям рекомендуется согласовать правила использования Интернета и пересматривать их по мере взросления детей.

Использование Интернета дома по-прежнему разрешено только в присутствии родителей. Это обеспечивает получение помощи в любой проблемной ситуации.

Сделайте естественным использование интернета путем установки компьютера в комнате, которой пользуется вся семья. Ребенок еще не может определить надежность веб-сайта самостоятельно, поэтому родители должны контролировать публикацию личной информации в интернете.

Для предотвращения доступа к неуместным сайтам можно также применять программы фильтрации, но важно, чтобы родители по-прежнему активно участвовали в использовании интернета ребенком.

**Дети 10–12 лет**

Школьники, как правило, умеют пользоваться интернетом. Родители могут поддержать ребенка, выяснив, какие сайты могут помочь с домашним заданием, содержат информацию о хобби или других увлечениях ребенка. Интернет может также использоваться для решения вопросов, касающихся всей семьи. Это дает возможность родителям и детям обсудить надежность разных сайтов, а также источники поиска полезной и качественной информации.

Ребенку необходим родительский присмотр и контроль, а также знание правил безопасной работы в Сети. Тем не менее, ребенок может узнать, как избавиться от присмотра и обойти правила, если он будет считать их слишком ограничивающими его свободу или несоответствующими его потребностям.

Родителям и детям необходимо прийти к соглашению относительно разрешенных и запрещенных действий в Интернете, а также его использования. В соглашении должны быть учтены все потребности и мнения. Объясните родителям, что необходимо «по-взрослому» договориться с детьми, какую личную информацию можно разглашать и в каких случаях, а также поговорить об опасности размещения личной информации. Если ребенок уже заинтересовался общением на форумах или в социальных сетях, родителям следует обсудить с детьми безопасность и комфортность общения и продолжать проявлять внимание, соответствующее возрасту, и контролировать их.

Многие дети любопытны и любознательны, поэтому родителям необходимо акцентировать внимание на необходимости осторожного и корректного использования информации, взятой в Интернете.

**Дети 13–15 лет**

В этом возрасте Интернет становится частью социальной жизни детей: в Интернете они знакомятся и проводят время, ищут информацию, связанную с учебой или увлечениями. При более высоком уровне компьютерной грамотности использование Интернета открывает множество возможностей.

Родителям уже может быть сложно узнать о том, чем их ребенок занимается в Интернете. В этом возрасте дети также склонны к риску и выходу за пределы дозволенного. Технические ограничения и запреты могут оказаться неэффективным способом повышения уровня безопасности в Интернете.

Дети 13–15 лет могут захотеть сохранить свои действия в тайне, особенно если родители раньше не интересовались и не узнавали о способах использования Интернета ребенком. Важным моментом для всей семьи становится участие в открытых дискуссиях, а для родителей — заинтересованность в том, что ребенок делает и с кем и для чего использует интернет ресурсы.

По-прежнему важным остается принцип доверия подростка к родителям и учителям при решении проблем, вызванных использованием интернета.

***Нижеследующие рекомендации, таким образом, относятся как родителям,***

***так и учителям:***

1. Убедите своих детей делиться с вами впечатлениями от работы в Интернете. Выберите время для неконфликтного совместного просмотра интернет-страниц.

2. Научите детей доверять интуиции. Если что-нибудь в Интернете будет вызывать у них психологический дискомфорт, пусть дети рассказывают вам об этом.

3. Если ваши дети регистрируются на форумах, в чатах или сетевых играх, что требует указания идентификационного имени пользователя, помогите им выбрать это имя и убедитесь в том, что оно не содержит никакой личной информации.

4. Запретите своим детям сообщать другим пользователям Интернета адрес, номер телефона и другую личную информацию, в том числе номер школы и любимые места для игр.

5. Объясните детям, что нравственные принципы в Интернете и реальной жизни одинаковы.

6. Научите детей уважать других пользователей Интернета. Разъясните детям, что при переходе в виртуальный мир нормы поведения нисколько не изменяются.

7. Добейтесь от детей уважения к собственности других пользователей Интернета. Расскажите детям, что незаконное копирование продуктов труда других людей, в том числе музыки, видеоигр и других программ, почти не отличается от воровства в магазине.

8. Убедите детей в том, что они не должны встречаться с интернет-друзьями лично. Скажите, что интернет-друзья могут на самом деле быть не теми, за кого они себя выдают.

9. Объясните детям, что верить всему, что они видят или читают в интернете, нельзя. Скажите им, что при наличии сомнений в правдивости какой-то информации, им следует обратиться за советом к вам.

10.Продолжайте контролировать действия своих детей в Интернете с помощью специализированного программного обеспечения. Средства родительского контроля помогают блокировать вредные материалы, следить за тем, какие веб-узлы посещают ваши дети, и узнавать, что они там делают.

11.Если ваши дети пользуются чатами, вам следует знать, какими именно, и с кем они там беседуют. Лично посетите чат, чтобы проверить, на какие темы ведутся дискуссии. Внушите детям, что никогда нельзя покидать общий чат. Многие сайты имеют «приватные комнаты», где пользователи могут вести беседы наедине – у администраторов нет возможности читать эти беседы. Такие «комнаты» часто называют «приватом».

13.Компьютер, подключенный к Интернету, должен находиться в общей комнате; по возможности не устанавливайте его в спальне ребенка.

14.Объясните детям, что никогда не следует отвечать на мгновенные сообщения или письма по электронной почте, поступившие от незнакомцев. Если дети пользуются компьютерами в местах, находящихся вне вашего контроля, – общественной библиотеке, школе или дома у друзей – выясните, какие защитные средства там используются.

В таком возрасте подросток может столкнуться с **кибермошенничеством**

***–*** это один из видов киберпреступления, целью которого является причинение материального или иного ущерба путем хищения личной информации пользователя (номера банковских счетов, паспортные данные, коды, пароли и другое.)

Проинформируйте ребенка о самых распространенных методах мошенничества и научите его советоваться со взрослыми перед тем, как воспользоваться теми или иными услугами в Интернете.

Установите на свои компьютеры антивирус или, например, персональный брандмауэр. Эти приложения наблюдают за трафиком и могут быть использованы для выполнения множества действий на зараженных системах, наиболее частым из которых является кража конфиденциальных данных.

Прежде чем совершить покупку в интернет-магазине, удостоверьтесь в его надежности и, если ваш ребенок уже совершает онлайн-покупки самостоятельно, объясните ему простые правила безопасности:

1. Ознакомьтесь с отзывами покупателей.

2. Проверьте реквизиты и название юридического лица – владельца магазина.

3. Уточните, как долго существует магазин. Посмотреть можно в поисковике или по дате регистрации домена (сервис WhoIs).

4. Поинтересуйтесь, выдает ли магазин кассовый чек.

5. Сравните цены в разных интернет-магазинах.

6. Позвоните в справочную магазина.

7. Обратите внимание на правила интернет-магазина.

8. Выясните, сколько точно вам придется заплатить.

Объясните ребенку, что нельзя отправлять слишком много информации себе при совершении интернет-покупок: данные счетов, пароли, домашние адреса и номера телефонов. Помните, что никогда администратор или модератор сайта не потребует полные данные вашего счета, пароли и пин-коды.

Если кто-то запрашивает подобные данные, будьте бдительны – скорее всего, это мошенники.

Ещё одной немаловажной проблемой, связанной с развитием ИКТ стала так называемая «интернет-зависимость» (синонимы: интернет-аддикция, виртуальная аддикция) и зависимость от компьютерных игр («геймерство»).

Первыми с ними столкнулись врачи-психотерапевты. Сейчас же это явление стало массовым социальным феноменом во всём мире. Психологическую в своей основе интернет-зависимость сравнивают с наркоманией – физиологической зависимостью от наркотических веществ, где также присутствует психический компонент. Интернет-зависимость определяется, как навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета.

**Интернет-зависимость**– психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета.

Информация для человека имеет огромное значение. Компьютер и Интернет являются мощным инструментом обработки и обмена информацией, кроме того, благодаря компьютеру стали доступными различные виды информации. Это и считается первопричиной компьютерной или интернет зависимости, так как в определённом смысле, они страдают нарушением процессов обмена информацией.

Проблема интернет-зависимости выявилась с возрастанием популярности сети Интернет. Некоторые люди стали настолько увлекаться виртуальным пространством, что начали предпочитать Интернет реальности, проводя за компьютером до 18 часов в день. Резкий отказ от Интернета вызывает у таких людей тревогу и эмоциональное возбуждение. Психиатры усматривают схожесть такой зависимости с чрезмерным увлечением азартными играми.

Основные 5 типов интернет-зависимости таковы:

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.Киберсексуальная зависимость – навязчивое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.