

## **Использование интернета – это радость.**

### **Получай максимум удовольствия,**

### **сохраняя свою безопасность.**

1. В интернете ты можешь найти много интересного. Ты можешь играть в игры, ты можешь общаться с друзьями, встретить новых друзей и найти много полезной информации. Ты имеешь право пользоваться им и изучить все, что может предложить тебе цифровой мир!

2. Но ты должен знать также, что можешь встретить в интернете некоторые неприятные вещи, например, картинки и истории, которые могут смутить или даже напугать тебя. В этом цифровом мире существуют не только твои друзья и взрослые, которые можно доверять. К сожалению, интернет также используется людьми, которые совсем не такие хорошие или которые могут даже стремиться к тому, чтобы навредить тебе, преследовать или запугивать тебя или других людей. Используя интернет, ты должен знать некоторые основные правила, которые позволят тебе защитить себя и других.

3. Ты имеешь право безопасности использовать интернет и установить свои собственные рамки. Будь разумным, ответственным и не иди на риск в онлайн-среде, а также в реальной жизни!

## **Установи свои рамки.**

1. Позаботиться о своей конфиденциальности. Используя либо социальные сети, либо любую другую онлайн-услугу, позаботься о своей конфиденциальности и конфиденциальности своей семьи и друзей. У тебя может возникнуть чувство того, что ты действуешь анонимно в онлайн-среде, но, сбор информации из различных источников в онлайн-среде, может раскрыть слишком много личной информации о тебе самом или других, с кем ты близок, включая твою семью.
2. Если ты присоединился к сайту социальной сети, используй настройки, конфиденциальности, для того чтобы защитить твой онлайн-профиль так, чтобы только твои друзья могли видеть его. Везде, где возможно, вместо своего реального имени ты должен использовать ник, чтобы только настоящие друзья могли узнать тебя. Другие интерактивные услуги, например, обмен мгновенными сообщениями, также предоставят инструменты защиты конфиденциальности. Используй их.
3. Дважды подумай прежде, чем разместить или рассказать о чем-нибудь в онлайн-среде. Готов ли ты рассказать об этом всем, кто находится в онлайн-среде: твоим близким друзьям, а также посторонним? После размещения информации, фотографий или любого другого материала в интернете ты никогда не сможешь удалить его или помешать другим людям использовать его. Ты никогда не сможешь узнать наверняка, где он будет использоваться, в конце концов.
4. Отнесись критично: не все является тем, чем кажется. К сожалению, если это кажется слишком хорошим, чтобы быть правдой, то так на самом деле и есть. Всегда дважды проверяй информацию из других надежных источников.
5. Ты имеешь права – и ты, и другие люди, должны уважать их. Ты никогда не должен терпеть преследования или запугивания со стороны других людей. Законы и уважение достойного и приемлемого поведения действуют и в онлайн-среде, и в реальной жизни.

## **Встреча онлайн-друзей в реальной жизни.**

1. Иногда онлайн-контакты перерастают в дружбу.
2. Подумай дважды, прежде чем встречаться с онлайн-другом в реальной жизни, ты всегда должен позвать с собой кого-то надежного. Ты должен попросить родителей или другого взрослого, которому доверяешь, пойти с тобой, для того чтобы избежать любой проблемы в случае, если встреча обернется разочарованием.
3. Имей в виду, что твой онлайн-друг может оказаться совсем другим человеком, не таким, каким ты его или ее представлял.

## **Принятие приглашений дружбы.**

1. Большинство людей, с которыми ты общаешься в онлайн-среде, вероятно уже являются твоими друзьями в реальной жизни. Ты также можешь быть связан с друзьями твоих друзей. Очень часто это может быть забавным, но в то же время, если ты сам не знаешь фактически кого-то, готов ли ты действительно считать его «другом» и поделиться с ним точно такой же информацией, какой ты делишься со своими старыми и лучшими друзьями?
2. Посредством онлайн-общения ты можешь общаться с людьми, ранее тебе неизвестными. Ты можешь получать просьбы от незнакомцев, которые хотели бы, чтобы ты включил их в твой список контактов и иметь возможность видеть твой профиль, но тебе не стоит принимать их. Нет ничего плохого в том, чтобы отклонить приглашения, если ты в них не уверен. Получение большего количества контактов не является целью общения в социальной сети.

## Реагируй.

1. Защити себя от неприятного или тревожного контента. Не заходи на эти сайты и не делись ссылками на такие сайты. Если ты видишь, что что-то тебя беспокоит, обсуди это с родителями или с кем-то, кому ты доверяешь.
2. Игнорируй плохое поведение и уйди от неприятных разговоров или сайтов с некорректным содержанием. Как и в реальной жизни, существуют люди, которые по каким-то причинам ведут себя агрессивно, оскорбительно или провокационно по отношению к другим, или которые хотят поделиться вредоносным содержанием. Обычно лучше всего игнорировать их и затем блокировать.
3. Заблокируй любого, кто обращается к тебе, используя грубые, навязчивые или угрожающие электронные письма или контент. Даже если сообщение может беспокоить тебя или ставить в неудобное положение, ты должен сохранить его, для того чтобы показать, если нужно, взрослому для получения совета. Ты - не единственный, кто стыдиться такого содержания сообщения.
4. Всегда будь начеку, если кто-то, особенно незнакомец, хочет поговорить с тобой о сексе. Помните, что ты никогда не можешь быть уверенным в истинной сущности человека или намерений этого лица. Обращение к ребенку или молодому человеку с сексуальными намерениями всегда является серьезным поводом для беспокойства, поэтому ты должен рассказать об этом взрослому, которому доверяешь, для того чтобы ты и взрослый, которому ты доверяешь, могли сообщить об этом.
5. Если тебя заманили или привлекли обманом к совершению действий сексуального характера или к передаче сексуальных изображений с тобой, ты всегда должен рассказать взрослому, которому доверяешь, для того чтобы получить совет или помощь. Ни один взрослый не имеет права требовать от ребенка или молодого человека каких-то вещей с таким специфическим характером - ответственность всегда лежит на взрослом!

## **Расскажи кому-нибудь о твоих проблемах.**

1. Если у тебя возникли любые вопросы или проблемы в то время, когда ты находишься в онлайн-среде, тебе необходимо рассказать об этом кому-нибудь, кому ты доверяешь. Твои родители или другие взрослые могут помочь или дать хороший совет о том, что тебе делать. Нет таких проблем, которые были бы настолько большими, что их нельзя было решить! Ты можешь также обратиться к детскому телефону доверия, имеющемуся в твоей стране.
2. Ты можешь сообщить о вредоносном или несоответствующем контенте или действиях на веб-сайтах на адрес электронной почты владельца сайта, который создан специально для сообщений о нарушениях.
3. Ты можешь сообщить о незнакомом контенте на горячую линию интернета или в полицию.
4. Ты можешь сообщить местной полиции о незаконных или возможных незаконных действиях.
5. В дополнение к заботе о собственной безопасности ты должен позаботиться о твоём компьютере или мобильном телефоне. Так же как и в Правилах SMART, существуют несколько простых советов, для того чтобы помнить, что необходимо сохранить свой компьютер и мобильный телефон в безопасности.

## Гимнастика для глаз

1. На счет 1-4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх – вправо – вниз - влево и в обратную сторону: вверх – влево – вниз - вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз -прямо, вправо -прямо, влево -прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.
5. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
6. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

# Гимнастика для кистей рук

1. Поднять руки вверх и с усилием сжимать в кулак и разжимать пальцы. Потрясти в воздухе расслабленными кистями, постепенно поднимая их в стороны и вверх.

2. Соединить ладони вместе перед грудью, с напряжением нажимая на концы пальцев, наклонять кисти рук то вправо, то влево.

3. Вытянуть руки вперед и производить вращательные движения кистями в стороны и внутрь.

4. При полусогнутых руках с силой сжимать и разжимать пальцы рук.

5. Потрясти расслабленными кистями в воздухе, поднимая руки вверх и опуская вниз.

Все движения повторяются 5—6 раз.

## Памятка для родителей

### Цифры, факты...

- ✓ 75% детей до 14 лет пользуются Интернет ресурсами без родительского контроля;
- ✓ всего лишь 48% детей не просматривали сайты нежелательного содержания;
- ✓ 3-6% пользователей считаются в России интернет- зависимыми;
- ✓ 80% детей начинают увлекаться компьютерными играми из-за недостатка общения в реальной жизни;
- ✓ 90 % пользователей компьютеров жалуются на проблемы со зрением.

При создании буклета использованы материалы сайтов: [www.internet-kontrol.ru](http://www.internet-kontrol.ru),  
[www.saferunet.ru](http://www.saferunet.ru), [www.stereokartinki.net](http://www.stereokartinki.net), [www.childrens.net.ru](http://www.childrens.net.ru), [www.bibigon.ru](http://www.bibigon.ru),  
[www.klyaksa.net](http://www.klyaksa.net)



10. В настоящее время в продаже имеется огромное количество специализированных компьютерных столов, использование которых позволит вам организовать рабочее место наиболее удобным образом. Приобретите удобное рабочее кресло. Желательно, чтобы можно было регулировать высоту сиденья и наклон спинки, перемещаться на роликах. Идеальная спинка кресла повторяет изгибы позвоночника и служит опорой для нижнего отдела спины. Кресло должно быть жесткое или полужесткое, с нескользящим, неэлектризирующимся и воздухопроницаемым покрытием, обеспечивающим легкую очистку от загрязнений.

Если ваш ребенок не может оторваться от компьютера, проводит все свое свободное время он-лайн или играя в онлайн-игры, как определить, не патологическая ли это зависимость?

Интернет-зависимость может развиваться у ребенка по таким причинам:

- ✓ отсутствие или недостаток теплых эмоциональных отношений в семье;
- ✓ отсутствие друзей, постоянного круга общения;
- ✓ отсутствие других серьезных увлечений, не связанных с компьютером.

Совет 1. Фиксируйте время работы за компьютером.

Совет 2. Проведите беседу о негативном влиянии нежелательных сайтов, приучите детей не выдавать личную информацию при общении в сети, установите программы-фильтры, блокирующие доступ к «плохим» сайтам, пользуйтесь средствами Родительского контроля.

Совет 3. Найдите дело по душе или занятие, чтобы появилась реальная возможность переключить ребенка на другой вид деятельности.

Совет 4. Отдыхайте всей семьей - кино, поездки, прогулки, как альтернатива интернет - зависимости.

Совет 5. Приучайте ребенка выполнять свои обязанности по дому.

Главное: терпение, абсолютное исключение назойливых нотаций. Насильственное выключение компьютера и угрозы, что он будет отобран навсегда, ни к чему доброму не приведут. И постарайтесь не оставить без внимания маленькие успехи своих детей вне компьютерной жизни. Поощряйте добрым словом, советуйтесь с ними, доверяйте им.

## Это надо знать!

1. Если вы решили ребёнку купить компьютер, не экономьте на качестве.
2. Располагать компьютер следует на столе в углу комнаты, задней его частью к стене. Стол должен стоять в хорошо освещённом месте, так, чтобы на экране не было бликов.
3. Мебель должна соответствовать росту ребёнка. Сидеть за столом он должен так, чтобы ноги стояли на полу или специальной подставке.
4. Для детей ростом 115-130 см рекомендуется высота стола 54 см. высота сиденья стула – 32 см; для детей ростом выше 130 см - соответственно 60 и 36 см, стул должен быть обязательно с твёрдой спинкой.
5. Сидеть ребёнок должен на расстоянии не менее 50 – 70 см от монитора. Поза ребёнка – прямая или слегка наклонная вперёд, с небольшим наклоном головы. Чтобы обеспечить устойчивость посадки, ребёнок должен сидеть на стуле, опираясь на  $\frac{2}{3}$  –  $\frac{3}{4}$  длины бедра. Между корпусом тела и краем стола необходимо сохранять пространство не менее 5 см.
6. В помещении, где используется компьютер, ежедневно делайте влажную уборку и проветривание, обязательно протирайте монитор, клавиатуру, мышь.
7. Особенно тщательно подходите к отбору компьютерных программ для детей. Они должны соответствовать возрасту ребёнка, как по содержанию, так и по качеству оформления.
8. 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 1,5-2 часа в день.
9. В перерыве проводите с ребёнком упражнения для глаз и общеукрепляющие упражнения.