

Поради батькам щодо безпечного використання мережі Інтернет

Інтернет – це така ж реалія нашого життя, як телефон або телевізор. Далеко не всі батьки нашого освітнього закладу усвідомлюють, наскільки важливу роль відіграє Інтернет в житті їхніх дітей. Варто прийти до розуміння, що батьки учнів несуть таку ж відповідальність за поведінку своїх дітей в Інтернеті, як і на вулиці. Інакше діти можуть зіткнутися із цілком реальними негативними результатами віртуального спілкування.

Через те, пропонуємо батькам ознайомитися з актуальною інформацією, для збереження здоров'я дітей.

5 простих правил для батьків

- Підвищуйте власну комп'ютерну та інтернет-обізнаність.
- Опануйте Інтернет разом із дитиною.
- Станьте другом дитині у соціальній мережі, або попросіть близьких знайомих зробити це.
- Встановіть «Батьківський контроль». Регулярно оновлюйте антивірус.
- 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 онлайніві ігри. Вони активно використовують пошукові сервери для знаходження інформації в Internet. Більшість підлітків відвідували чат-кімнати і багато з них брали участь у дорослих або приватних чатах.

Цікаві цифри, факти, події (за матеріалами наукових досліджень)

- 78% українських дітей старше 6 років користуються Інтернетом;
- 24% батьків не знають про те, що їхні діти виходять в Інтернет через мобільні телефони;
- 9% батьків не підозрюють, що їхні діти виходять в Інтернет через мобільні телефони батьків;
- 8% батьків не знають, що їхні діти відвідують Інтернет-клуби;
- 27% дітей зізналися, що в Інтернеті з ними контактували незнайомці, третина з них пішли на контакт;
- 28% вислали фото віртуальним знайомим;
- 7% ділилися в Інтернеті інформацією про сім'ю.

Про інтернет-залежність

Підтримання здорового балансу між засобами розваг та іншими видами діяльності в житті дітей було завжди проблемою для батьків. Internet зробив це завдання ще більш складним. Можливості, які надає Internet для

спілкування та онлайн-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 Internet 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! Ваша дитина безмірно захоплена іграми-стрілялками? Чудово, запропонуйте їй стати сильним героєм не тільки на екрані мобільного телефону або монітора, а насправді зайнятися спортом, навчитися прийомам самооборони тощо. Сходіть разом у спортзал, зіграйте в підходящу спортивну гру.
- 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. Постарайтеся встановити такі часові обмеження на роботу в Інтернеті, щоб у дитини залишався 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.

БЕЗПЕКА ДІТЕЙ В ІНТЕРНЕТІ

<https://mon.gov.ua/ua/osvita/pozashkilna-osvita/vihovna-robotata-zahist-prav-ditini/bezpeka-ditej-v-interneti>