



Памятка родителям по профилактике виртуальной зависимости

- Разместите компьютер в общей комнате таким образом, обсуждение интернета станет повседневной привычкой, и ребёнок не будет наедине с компьютером, если у него возникнут проблемы.
- Используйте будильник, чтобы ограничить время игр или пребывания ребёнка в Сети. По санитарным нормам ребёнок не может проводить за компьютером более 15 минут. Играть в компьютерные игры перед сном запрещается всем детям.
- Используйте технические способы защиты компьютера: функции родительского контроля в операционной системе, антивирус и спам - фильтр.
- Установите любую из программ в зависимости от операционной системы вашего компьютера — это поможет отфильтровать вредоносное содержимое; выяснить, какие сайты посещает ребёнок; установить временные рамки использования компьютера или Интернета; блокировать нежелательные действия маленького пользователя в Сети. Самыми популярными программами родительского контроля являются:
 - «Дополнительная безопасность» в Windows 7- обеспечит сохранность личных данных от всех возможных угроз;
 - «Семейная безопасность» в Windows live- поможет уследить за контактами и интересами вашего ребёнка даже с другого компьютера;
 - «Родительский контроль» в Windows Vista- с её помощью вы можете определить время, когда ребёнок может зайти в систему, а также с помощью фильтра установить запрет к отдельным играм, узлам, программам;
 - «Родительский контроль» в Kaspersky Cristal- помимо антивирусной программы, она позволяет следить за тем, какие сайты посещает ребёнок, и ограничивать посещение «неудобных». Кроме того, программа поможет вам сохранить личную информацию (семейные фото, пароли, файлы) от вторжения и хищения.
- * Создайте «Семейные интернет- правила», которые будут способствовать онлайн- безопасности детей.
- * Обязательно обсуждайте с детьми все вопросы, которые возникают у них в процессе использования компьютера, интересуйтесь друзьями из Интернета. Учите критически относиться к информации в Интернете и не делиться личными данными онлайн.
- * Предложите ребёнку другие возможности времяпрепровождения: походы в кино, прогулки, настольные и подвижные игры.
- * Используйте компьютер как элемент эффективного воспитания в качестве поощрения (например, за уборку в своей комнате).

Первые признаки компьютерной зависимости:

- прогулял школу - играл в компьютерную игру,
- хотя бы одну ночь провел у компьютера,
- ест и пьет чай там же,
- не выходит гулять, все сидит за компьютером,
- мало общается,

- нервный,
- груб и раздражителен,
- забывает поесть и почистить зубы,
- пребывает в плохом настроении,
- не знает, чем себя занять, если его любимая игрушка - компьютер сломался.

