

**Самый главный совет для родителей** - будьте в курсе деятельности ребенка.

Говорите с ним об Интернете спрашивайте, что он сегодня делал, с кем познакомился, что интересное узнал.

Старайтесь регулярно просматривать ресурсы, которые посещает Ваш ребенок, и проверяйте список его контактов, чтобы убедиться, что он знает всех, с кем общается.

Попросите ребенка сообщать Вам или близким людям о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернетом и не ругайтесь за неприятные случаи, иначе он все будет скрывать.



#### Пути решения проблемы:

*Самый простой и доступный способ решения зависимости — это приобретение другой зависимости. Любовь к здоровому образу жизни, общение с живой природой, творческие прикладные увлечения, такие, как рисование, как правило, выводят человека из зависимости.*

*Главными интернет -угрозами являются:*

*кибербуллинг;*

*неприличный контент;*

*«хищники»;*

*мошенники;*

*подозрительные ссылки и программы;*

*фишинг.*

**ИНТЕРНЕТ- БЕЗОПАСНОЕ  
ПРОСТРАНСТВО**

**КГБУ СО  
«Комплексный центр  
«Бирилюсский»**



*Мы всегда рядом с  
Вами!*

**8 (39150) 2-12-32  
с. Новобирилюссы,  
ул.Школьная,2.**



В наше время интернет есть практически у всех и везде он доступен. Наверное, каждый из вас не раз задавал себе вопросы: «Не слишком ли часто мой ребенок сидит у компьютера? Как нормировать время, проведенное у компьютера? Не научит ли интернет плохому моего ребенка? С одной стороны это хорошо, т.к. из интернета можно почерпнуть много разной нужной информации, но есть и другая сторона: если ребенок много времени проводит в сети интернет, у него может сформироваться интернет-зависимость.

**Интернет-зависимость** - новая болезнь поражает молодую часть населения, преимущественно подросткового возраста и молодых взрослых.

Основные типы компьютерной зависимости:

- зависимость от Интернета (сетеголизм);
- зависимость от компьютерных игр (кибераддикция).

### Рекомендации:

1. Если интернет – средство общения с миром для застенчивого или закомплексованного ребенка, помогите ему завести интересные ему знакомства вне сети, поощряйте встречи с друзьями.
2. Разнообразьте детский досуг. Проводите с ребенком больше времени, беседуйте, играйте, гуляйте. Пусть ему будет интересней быть с семьей, чем с компьютером. Запишите его в кружок или секцию. Там он будет проводить время с пользой и удовольствием, общаясь с товарищами.
3. Подайте ребенку пример: сделайте ваш интернет-серфинг открытым для него. **Веб-сёрфинг – многократное перемещение по веб-страницам, переход по ссылкам в сети Интернет, пролистывание лент социальных сетей, т.е. все наши действия во Всемирной паутине.** Пусть он на вашем примере поймет, что каким бы приятным времяпрепровождение в интернете не было, использование его должно быть рациональным и ограниченным во времени.
4. Структурируйте время, проводимое вашим ребенком за компьютером. Обговорите с ним, сколько минут выделяете ему на познавательную дея-

тельность, а сколько на игры, как долго он может общаться в соцсетях и чатах. И конечно, контролируйте исполнение им договоренности.

5. Отслеживайте, какие ресурсы посещает ребенок в интернете. Поставьте защиту, регулярно проверяйте историю посещений. Ребенок должен посещать сайты, одобренные вами.



Регулярная профилактика позволит избежать зависимости от интернета у ребенка. Научите его рациональному подходу к пользованию глобальной сетью. Пусть интернет обогатит жизнь ребенка новыми знаниями, но не крадет у него драгоценное время для развития, отдыха и общения со сверстниками.