

## Пять правил для родителей от «Лаборатории Касперского»

Учительская газета – Москва опубликовала правила цифровой гигиены для родителей, которым они могут научить своих детей. Скажем правду: для нас это не просто важно, а крайне актуально! <http://www.ug.ru/archive/79109>

**Читайте и соблюдайте эти правила вместе с детьми, это будет для них ценным ориентиром!**

1. Научите ребенка основным правилам цифровой гигиены и безопасности: не общаться с незнакомцами, не делиться большим количеством информации о себе, не переходить по сомнительным ссылкам в соцсетях и мессенджерах, придумывать для своих аккаунтов сложные пароли и регулярно менять их. Расскажите сыну или дочери, с какими интернет-угрозами они могут столкнуться, если не будут вести себя осторожно.

2. Договоритесь с ребенком о ключевых правилах пользования цифровыми устройствами. Например, не пользоваться гаджетом во время обеда и после 22.00, играть в компьютерные игры только 1-2 часа в день. Лучше, если эти правила будут соблюдать все члены семьи, ведь ребенок во многом ориентируется на родителей.

3. Расскажите ребенку о такой неприятной ситуации, как кибербуллинг. Важно объяснить ему, что он не виноват в травле. Объясните, как действовать в такой ситуации, в частности:

- не отвечать на травлю, безразличие – самый верный способ свести буллинг на нет;
- добавить обидчиков в блэклист в соцсети или чате;
- пожаловаться на обидчиков администраторам социальной сети;
- рассказать о травле родителям;
- постараться переключиться на другие дела, поговорить с друзьями, отвлечься.

4. Когда ребенок начнет познавать цифровой мир самостоятельно, установите на его и свой гаджеты специальную программу родительского контроля и расскажите ему об этом. При этом важно объяснить ребенку, что это делается для того, чтобы помочь ему исследовать цифровой мир безопасно, а не для того, чтобы чрезмерно контролировать его.

5. Покажите ребенку те преимущества, которые может дать Интернет: возможность узнать что-то новое, подтянуть знания по предметам, посмотреть интересные и обучающие видео, послушать музыку, получить доступ к лучшим произведениям литературы. Одновременно важно дать понять ребенку, что время, которое он проводит в Интернете, следует ограничивать. При этом объясните, чем чрезмерное использование гаджетов вредит здоровью, например, просмотр видео или игра на смартфоне или планшете перед вечером может нарушить качество сна, а значит, и выработку определенных гормонов, в частности мелатонина, а сидячий образ жизни плохо сказывается на осанке. Кроме того, ребенок должен понимать, что не стоит увлекаться онлайн-перепиской, а лучше отдавать предпочтение живому общению с друзьями и родными.