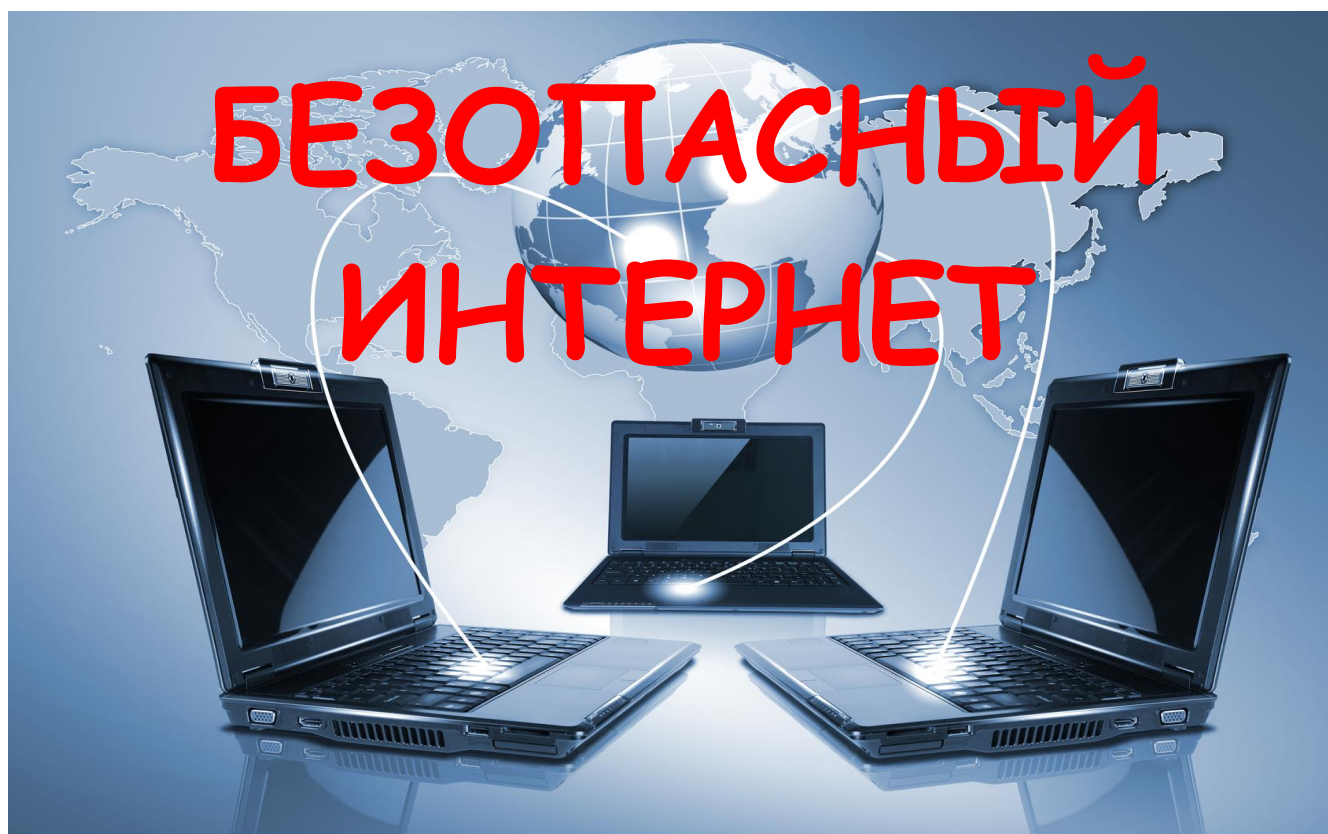


Муниципальное казенное учреждение культуры  
«Централизованная библиотечная система города Орла»  
Библиотека им. Д. И. Блынского

12+



# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Орел, 2023

**ББК 32.97**

**Б 40**

**Члены редакционного совета:** И. А. Гладкова, Е. В. Семенихина, О. В. Чупахина, Л. В. Демичева

**Составитель** С. И. Палютина

**Редакторы:** Е. В. Семенихина, Л. В. Демичева,

**Ответственный за выпуск** И. А. Гладкова

**Безопасный интернет : памятка для родителей / МКУК ЦБС г. Орла, библиотека им. Д. И. Блынского ; сост. С. И. Палютина ; ред. Е. В. Семенихина, Л. В. Демичева. – Орел, 2023. – 16 с.**

**© МКУК ЦБС г. Орла,  
Библиотека им. Д. И. Блынского,  
2023**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Вступление. Место интернета в современном мире.....	4
2. Плюсы и минусы интернета для детей.....	5
3. Опасности для детей в интернет-пространстве .....	7
4. Влияние интернета на здоровье и психику детей.....	10
5. Как интернет влияет на отношения детей и родителей.....	12
6. Как избежать интернет-зависимости у детей .....	13

## 1. ВСТУПЛЕНИЕ.

### МЕСТО ИНТЕРНЕТА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Интернет - это всемирная система объединенных компьютерных сетей для хранения и передачи информации. Он позволяет найти ответ практически на любой вопрос. Планшеты, мобильные устройства и компьютеры прочно вошли в нашу повседневную жизнь.

#### Для чего нужен интернет в повседневной жизни?

- Для электронной записи на разнообразные услуги и процедуры;
- обучения и работы;
- удаленного управления системами;
- оплаты счетов;
- прослушивания музыки, чтения книг и просмотра фильмов;
- общения и знакомства;
- поиска необходимой информации;
- онлайн общение и многопользовательские игры.

Интернет позволяет чаще видеть родных и близких, живущих в других городах. Он открывает возможности и для профессиональной реализации. Сегодня можно общаться и работать удаленно, не выходя за пределы дома. Для студентов и школьников интернет является настоящим кладом знаний. Они могут в любой момент отыскать любую нужную для учебы информацию.



## 2. ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ИНТЕРНЕТА ДЛЯ ДЕТЕЙ

### 1. Какие преимущества дает интернет для детей?

Разумеется, это зависит от компьютерной грамотности и возрастной категории ребенка, однако есть безусловные плюсы, которые способствуют становлению малыша как личности.

Перечислим некоторые из них:

- у него всегда есть инструмент для получения знаний;
- посещение безопасных сайтов дает возможность расширять кругозор;
- возможность просмотра мультфильмов;
- неограниченный доступ к информации;
- возможность участвовать в викторинах и конкурсах;
- наличие развивающих игр позволяет узнавать новое и интересное;
- возможность развлекаться;
- обретение навыков коммуникации;
- возможность делать первые шаги в познание тайн природы.

Интернет для детей пока находится в стадии становления. Чтобы оградить ребенка от возможных проблем и непредвиденных ситуаций, следует научить его доверять только достоверным источникам. В интернете, как и в реальном мире, существует много угроз. На это нельзя закрывать глаза!

### 2. Каковы недостатки интернета для детей?

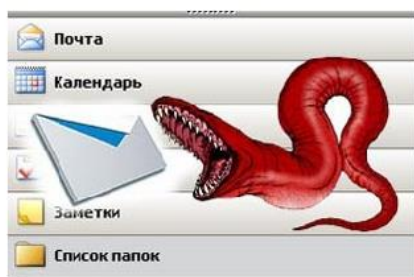
- Отсутствие цензуры;
- возможность заражения ПК вредоносными программами;
- нежелательная реклама;
- получение информации порнографического и сексуального характера;
- недостоверность получаемых сведений;
- возможность стать жертвой запугивания посредством онлайн-общения;
- риск столкнуться с грубой информацией;

- долгое времяпрепровождение за монитором чревато ухудшением зрения;
- зависимость от онлайн-игр;
- потеря ценности живого общения;
- снижение уровня образования за счет возможности найти любую информацию в интернете (школьники перестали посещать библиотеки и читать книги, предпочитают скачивать доклады и рефераты через интернет).

Безопасность детей одна из главных задач цивилизованного общества, поэтому обеспечивать безопасность детей в интернете должны все, кто причастен к этому обществу.

Интернет прочно вошел в нашу жизнь и, именно дети - главные пользователи Сети!

**ЕСЛИ БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ ЖИЗНИ  
ВАШИХ ДЕТЕЙ ПРОИСХОДИТ В СЕТИ,  
ЗНАЧИТ, НАДО ВСЕРЬЕЗ ПОДУМАТЬ ОБ ИХ ЗАЩИТЕ!**





### 3. ОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ИНТЕРНЕТ-ПРОСТРАНСТВЕ

В интернете можно найти информацию и иллюстрации практически на любую тему. Необходимо обеспечить защиту детей от контактов в интернете с нежелательными людьми, от знакомства с материалами недетской тематики или просто опасными для детской психики, от вредоносных программ и интернет-атак.

Так как дети по своей наивности, открытости и неопытности не способны распознать опасность, а любознательность детей делает их крайне уязвимыми в интернет-пространстве, об их безопасности, в первую очередь, должны беспокоиться родители.

Опасность в интернет-пространстве можно разделить на три вида:

1. Доступная для детей негативная информация.
2. Противоправные и социально-опасные действия самого ребенка.
3. Целенаправленные действия третьих лиц в отношении ребенка.

Наиболее опасные в сервисах интернет-общения:

1. **Педофилы**, для которых дети становятся объектами развратных действий и преступлений против половой неприкосновенности.
2. **Сектанты**, навязывающие нетрадиционные, асоциальные отношения и ценности.
3. **Интернет-аферисты** (мошенники, онлайн-игроки и пр.), прививающие детям склонность к азартным играм, выманивающие у детей конфиденциальную информацию о родителях и уровне материальной обеспеченности семьи, а также ставящие ребенка в материальную и иную зависимость.
4. **Кибербуллеры** унижают и «травят детей». Кибербуллинг набирает обороты, как со стороны злоумышленников, так и среди подростковых социальных групп.

5. Среди детей приобрели моду суицид и игры со смертью, **селфхарм** (самоповреждение), анорексия, экстремальные селфи, а также различные радикальные движения: против родителей и семьи, школ и педагогов и прочее.

6. Более половины детей сталкивается с **интернет-угрозами**, не ставя в известность родителей, в ряде случаев, боясь их, в ряде случаев, не доверяя.

Как правило, родители не уделяют большого значения интернет-безопасности и интернет-воспитанию детей.

В интерактивном мире дети могут быть так же беззащитны, как и в реальном. Поэтому важно сделать все возможное, чтобы защитить их.

## **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!**

✓ **НА ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ ХЕШ-ТЕГИ:**

#f53 #f57 #f58 #d28 #морекитов #тихийдом #хочувигру  
#млечныйпуть #хочувигру #хочу\_в\_игру #ждуинструкцию  
#млечныйпуть

✓ **ЕСЛИ НА КОМПЬЮТЕРЕ И МОБИЛЬНОМ УСТРОЙСТВЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА НЕ УСТАНОВЛЕН РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ, НА ЧТО СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ:**

1. Подросток не высыпается, даже если рано ложится спать - проследите, спит ли он в ранние утренние часы.
2. Рисует китов, бабочек, единорогов.
3. Состоит в группах, содержащих в названии следующее: «Киты плывут вверх», «Разбуди меня в 4.20», «f57», «f58», «Тихийдом», «Рина», «Няпока», «Море китов», «50 дней до моего...», «домкитов», «млечныйпуть», «150звезд», «ff33», «d28», «хочувигру».



4. Закрыв в Контакте доступ к подробной информации, в переписке с друзьями (на личной стене) есть фразы «разбуди меня в 4.20», «я в игре». И совсем уж страшно, если на стене появляются цифры, начиная от 50 и меньше.

5. Переписывается в вайбере (и др. мессенджерах) с незнакомыми людьми, которые дают странные распоряжения.



**ПОМНИТЕ!**  
**САМОЕ ДОРОГОЕ, ЧТО ЕСТЬ В НАШЕЙ ЖИЗНИ -**  
**ЭТО НАШИ ДЕТИ!**

#### 4. ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТА НА ЗДОРОВЬЕ И ПСИХИКУ ДЕТЕЙ

У детей интернет все чаще вызывает психологическую зависимость. Специалисты связывают это с неокрепшей нервной системой. Сегодня почти у каждого школьника имеется собственный гаджет, обеспечивающий доступ в интернет. Далеко не всегда родители контролируют, чем их чадо занимается в сети, в какие игры играет и какие сайты посещает. Отследить момент, когда обычное увлечение компьютером переходит в зависимость, крайне сложно.

Негативное влияние интернета на современных детей может проявляться в изменении их психики. Ребенок, зависимый от компьютера, часто бывает раздражительным и подавленным. Он забывает о своих прежних увлечениях, предпочитая проводить свободное время в сети. Там он может создать любой образ, который расходится с реальностью, ведь интернет дает возможность компенсировать то, чего не хватает в реальной жизни.

В чем заключается негативное влияние интернет-зависимости на здоровье ребенка?

- Длительное нахождение в одной и той же неудобной позе может привести к искривлению позвоночника. Особенно, если ребенок отказывается делать перерывы в использовании компьютера.
- Слишком близкое расположение мерцающего экрана вызывает снижение зрения. Сначала ребенок будет страдать синдромом сухого глаза, а затем столкнется с резким падением зрения. Чтобы этого не произошло, нужно делать гимнастику для глаз и периодически отдыхать от гаджетов и компьютера.
- Дети, увлекающиеся компьютерными играми, расположены к туннельному синдрому. При его развитии появляется сильная боль в области запястья. В дальнейшем это может привести к ограничению подвижности руки. Часто причиной этого

заболевания считают неудобное положение кисти во время работы с компьютерной мышью.

- Влияние интернета на детей может затрагивать и пищевые привычки. Помешанность на гаджетах исключает осознанность при употреблении пищи. Ребенок может кусочничать, есть на ходу или вовсе забывать о приеме пищи. В дальнейшем это может спровоцировать расстройства пищевого поведения, которое нередко приводит к анорексии или ожирению.

- Психологи замечают и вредное влияние интернета на психику детей. При зависимости ребенок перестает контролировать свои эмоции. Если ему не позволяют выйти в сеть, он начинает кричать, обижаться и использовать разные манипуляции. Он становится более раздражительным и подавленным.

- У некоторых детей на фоне интернет-зависимости нарушается режим сна и отдыха. Это сказывается на общем состоянии организма. Нехватка сна угнетает иммунитет и снижает продуктивность ребенка. Из-за этого у него могут возникнуть проблемы с учебой.



## 5. КАК ИНТЕРНЕТ ВЛИЯЕТ НА ОТНОШЕНИЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

Увлечение интернетом может стать причиной плохих отношений между ребенком и его родителями. Эта взаимосвязь работает и в обратную сторону.

Если родители не дают ребенку внимания и заботы, он начинает компенсировать их нехватку с помощью интернета. За компьютером день пролетает незаметно. Ребенок может потерять ощущение времени и не успеть сделать уроки или дела по дому, потратив время на игры или общение. Это может стать причиной скандалов и упреков со стороны родителей. Чем чаще будут повторяться подобные ситуации, тем сильнее будут портиться отношения. В запущенных случаях у ребенка может возникнуть ненависть по отношению к родителям.

Нужно помнить, что в интернете имеется немало угроз для психики и здоровья ребенка. Если он отдалился от родителей, мошеннику или маньяку проще войти с ним в контакт.

Парадоксально, но запуганные родительской опекой дети с доверием относятся к незнакомым людям. При неблагоприятных условиях это может обернуться настоящей трагедией.





## 6. КАК ИЗБЕЖАТЬ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ

Несмотря на обилие плюсов интернета для детей, их родителям всегда нужно быть начеку. Лучше предотвращать интернет-зависимость в самом начале ее развития.

Родителей должны насторожить следующие признаки:

- повышенная раздражительность ребенка;
- нарушение режима сна и отдыха;
- ухудшение учебы;
- полное смещение фокуса внимания на компьютер и гаджеты;
- ребенок отказывается от прогулок и встреч с друзьями;
- учащение конфликтов внутри семьи.

Для профилактики возникновения зависимости или преодоления ее первых признаков родителям придется позаботиться о безопасности детей, а также об уменьшении вреда интернета для здоровья:

- Установите специальные фильтры и программы, чтобы сделать недоступным просмотр вредных сайтов. Пользуйтесь режимом родительского контроля, условьтесь о своем праве иногда просматривать общение и переписку.
- Не оставляйте без контроля получение информации из интернета, учите поиску правдивых сведений и источников.
- Рассказывайте ребенку об игромании, опасности зависимости, а также о соблюдении безопасности при общении в Сети. В частности, учите воспитанника не размещать на своей страничке личной информации о возрасте, месте проживания, учебы, номеров телефонов.
- Знакомьте с культурой и правилами поведения в Сети: не допускать хулиганства, нецензурщины, угроз, сплетен и пр.
- Ограничьте время за компьютером, чтобы это было не в ущерб урокам, обязанностям по дому и физическому состоянию.
- Установите компьютер не в детской, а в общей комнате, дабы видеть, чем ребенок интересуется.

- Чтобы избежать проблем со здоровьем, правильно подберите мебель, установите монитор, освещение. Приучайте беречь зрение, ознакомьте с основными правилами: делать регулярные перерывы, смотреть периодически вдаль, делать простые упражнения для глаз.

- Сами не подавайте плохой пример: без нужды не зависайте в интернете, не берите ноутбуки или планшеты на природу и т. д.

- Нужно чаще привлекать его к общим семейным делам, предложить посещение кружков или спортивных секций. Если ребенок будет занят, у него не останется на компьютер ни времени, ни сил.

**ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДХОД К ВОСПИТАНИЮ  
ПОМОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ ОТ ИНТЕРНЕТА  
МАКСИМУМ ПОЛЕЗНОГО И НУЖНОГО.**







**Наш адрес:**

г. Орел, ул. Инженерная, д. 30.

Тел.: 70 – 72 – 33

E-mail: [orlib09@mail.ru](mailto:orlib09@mail.ru)

Сайт ЦБС города Орла: <http://cbsorel.ru/>

Библиотеки города Орла в сцетях:

<https://vk.com/cbcliborel>

<https://ok.ru/group/70000001163525>

**Режим работы библиотеки:**

Ежедневно с 11.00 до 19.00

Суббота с 10.00 до 18. 00

Последний четверг каждого месяца –  
санитарный день