**Консультация на тему:**

**«Здоровье детей и компьютер»**

**Егорова Е.А.**

**воспитатель МБДОУ**

**детский сад №3 «Сказка»**

**г. Котовска Тамбовской области**

 Число пользователей Интернета в России стремительно растет, причем доля молодежи и совсем юной аудитории среди пользователей Всемирной паутины очень велика. В то же время серьезной проблемой во всем мире стало злоупотребление плодами ИКТ и использование их для совершения преступлений против детей.

Сеть тоже может быть опасна. В ней появились своя преступность, хулиганство, вредительство, порнография, терроризм, наркотики, националистический экстремизм, маргинальные секты, неэтичная реклама и многое другое — яркие примеры контента, с которым могут соприкоснуться дети и подростки. К настоящему времени проблема безопасности детей в Интернете, без преувеличения, стала глобально значимой проблемой. ***Спам, кибермошенничество, коммуникационные риски, незаконный контакт, киберпреследование, блокирование доступа к неподходящим материалам* –** только некоторые из опасностей подстерегающих детей в сети Интернет.

Взрослым следует помнить, что общение детей по сети Интернет не должно быть бесконтрольным, иначе это может привести к:  
**-киберзависимости,**

**-заражению вредоносными программами при скачивании файлов,**

**-нарушению нормального развития ребенка,**

**-неправильному формированию нравственных ценностей,**

**-знакомству с человеком с недобрыми намерениями.**

Экстремизм в Интернете – это в первую очередь пропаганда. Пропагандируется комплекс целей и ценностей, которые исповедуют экстремисты, доказывается их «прогрессивность» и «неизбежность».

* В чем опасность Интернет-пропаганды экстремистов?  
  Во-первых, это размещение программных документов различных групп, содержащих информацию, побуждающую к насильственному изменению конституционного строя и нарушению целостности России, пропаганду исключительности, превосходства либо неполноценности граждан по признаку их отношения к религии, социальной, расовой, национальной, религиозной или языковой принадлежности и т.п. Интернет позволяет «легко, безопасно, дешево и без цензуры» распространять любую идеологию по всему миру (в том числе демонстрирование нацистской атрибутики или символики), что способствует формированию ранее не существовавшего единого неонацистского, расистского сообщества, которое вдохновляет своих членов на совершение актов насилия.   
  Во-вторых, активно используются участниками террористических и экстремистских организаций информационные ресурсы Интернета, позволяющие быстро и без дополнительных затрат найти разнообразные данные о способах изготовления самодельных взрывных устройств, методах осуществления преступлений террористического характера.   
  В-третьих, экстремистские группы используют Интернет для финансирования своей деятельности (финансирование сайтов через рекламу, трафики захождения на сайт и т.п.) либо иного содействия в планировании, организации, подготовке и совершении указанных действий (координация действий).   
  Под влиянием такой пропаганды формирующиеся личности начинают отрицать общепринятые ценности, вести себя асоциально и вместо образования и профессионального совершенствования сбиваются на такое, что трудно отграничить от обычного хулиганства.   
   **Основные признаки того, что подростки начинают подпадать под влияние экстремистской идеологии, можно свести к следующим:**   
  -манера поведения становится значительно более резкой и грубой, прогрессирует ненормативная либо жаргонная лексика;  
  - резко изменяется стиль одежды и внешнего вида, соответствуя правилам определенной субкультуры;  
  -на компьютере оказывается много сохраненных ссылок или файлов с текстами, роликами или изображениями экстремистко-политического или социально-экстремального содержания;  
  - в доме появляется непонятная и нетипичная символика или атрибутика (например, нацистская символика), предметы, могущие быть использованы как оружие;  
  - они проводит много времени за компьютером по вопросам, не относящимся к школьному обучению, художественной литературе\фильмам, компьютерным играм;  
  - повышенное увлечение вредными привычками;  
  - резкое увеличение числа разговоров на политические и социальные темы, в ходе которых высказываются крайние суждения с признаками нетерпимости;  
  - псевдонимы в Интернете, пароли и т.п. носят экстремально-политический характер.   
   **Что делать, если ребенок стал потенциальной целью преступника?**
* Регулярно проверяйте компьютер на наличие материалов с настораживающими признаками.
* Контролируйте доступ вашего ребенка ко всем средствам общения, работающим в режиме реального времени, таким, как чаты, мгновенные сообщения и электронная почта.
* Не вините детей. Если, несмотря на все меры предосторожности, дети познакомились в Интернете со злоумышленником, вся полнота ответственности всегда лежит на правонарушителе.
* Предпримите решительные действия для прекращения дальнейших контактов ребенка с этим лицом.
* Если ребенок получает какую-либо негативную информацию, сохраните ее, включая адреса электронной почты, адреса сайтов и чатов, чтобы иметь возможность ознакомить с ней представителей власти.

Если Вы хотите, чтобы дети стали ответственными пользователями, объясните им **фундаментальные правила поведения в Сети:**

* прежде, чем что-нибудь сказать или сделать, следует узнать правила общения на сайте. Некоторые чаты и форумы имеют специальные правила, поясняющие, что имеет право говорить и делать пользователь. Поскольку многие люди критически относятся к тем, кто нарушает правила, знание правил может избавить ребенка от ненужного дискомфорта.
* при общении на форуме не стоит отклоняться от темы разговора и следует ожидать своей очереди для ответ.
* думайте прежде, чем что-либо напечатать. Удостоверьтесь, что Вы пишите приемлемые вещи, которые не приведут к конфликту. Единственное, в чем Вы можете не сомневаться – это в том, что все, сказанное Вами в Интернете, может вернуться и неотступно преследовать Вас.
* не обращайтесь к другим пользователям в чате по их настоящему имени.
* не размещайте ложную информацию или грубые высказывания о другом человеке на форуме или в чате.
* не печатайте текст заглавными буквами. Это может рассматриваться как крик, провоцирующий спор или конфликт.
* не относитесь критически к другим, особенно к новичкам, даже если они нарушают правила. Если существует необходимость помочь кому-то или исправить кого-то, следует сделать это по электронной почте, а не на общественном форуме (например, в чате).
* постарайтесь не тратить время других пользователей впустую: не посылайте цепочку электронных писем, не передавайте киберслухи, не разыгрывайте других, не рассылайте спам.
* не отправляйте большие вложенные файлы, не спросив разрешения у получателя.
* защищайте личную жизнь и личную информацию других пользователей: не публикуйте в on-line чей-либо адрес электронной почты без разрешения владельца (вместо этого можно использоваться опцию «Отправить по электронной почте»), не используйте без разрешения чужой пароль.
* Не присваивайте условно-бесплатного программного обеспечения, не платя за него.

**Существуют несколько способов, позволяющих сделать использование веб-узлов социальных сетей более безопасным для ребенка:**

* Взрослым следует обсудить с детьми их опыт использования веб-узлов. Объясните, что готовы помочь им разрешить любую ситуацию благоприятным образом.
* По мере того как дети начинают самостоятельно пользоваться Интернетом, имеет смысл составить список правил его использования, который бы их устроил. В этих правилах должно быть указано, разрешается ли ребенку посещать веб-узлы социальных сетей и на каких условиях. Для каждого ребенка можно составить отдельный договор с правилами пользования Интернетом, установленными в соответствии с его возрастом. Пример договора (приложение №1).
* Рассмотрите возможность использования веб-узла с ограничением доступа. Некоторые веб-узлы социальных сетей позволяют защищать свою страницу с помощью пароля или реализуют другие методы защиты, разрешая просмотр сведений о детях только тем, кого они знают. Например, служба MSN Spaces позволяет указать, кому разрешается просматривать веб-узел, начиная от всех пользователей Интернета и заканчивая только выбранными людьми. Убедитесь, что дети следуют ограничениям по возрасту, установленным на веб-узле. Рекомендуемый возраст регистрации на веб-узлах социальных сетей — 13 лет и старше. Если дети младше рекомендуемого возраста, не позволяйте им посещать эти веб-узлы. Помните, что сами службы могут не препятствовать регистрации малолетних детей.
* Изучите веб-узел сами. Просмотрите сайты, которые собирается посещать ребенок, и убедитесь, что и вы, и ребенок понимаете суть политики конфиденциальности и кодекса поведения. Выясните, отслеживается ли на сайте размещаемое его пользователями содержимое. Кроме того, периодически просматривайте страницу своего ребенка.
* Контролируйте размещение любых других личных данных в профиле ребенка. Многие веб-узлы социальных сетей позволяют детям входить в общие группы, которые объединяют учащихся одной школы. Излишняя открытость может сделать ребенка объектом запугивания, мошенничества, действий Интернет-преступников или кражи личных сведений.
* Обращайте внимание на детали фотографий. Убедите детей не размещать свои фотографии или фотографии друзей с легко узнаваемыми деталями, такими как названия улиц, номера машин или название школы на одежде.
* Предупредите ребенка, что нельзя выставлять на показ свои чувства незнакомым людям. Дети используют веб-узлы социальных сетей, чтобы вести дневники и писать стихотворения, в которых часто весьма открыто выражают свои чувства. Объясните детям, что их записи может прочитать кто угодно, у кого есть доступ к Интернету, и что Интернет-преступники охотятся на эмоционально ранимых детей.
* Расскажите детям о запугивании через Интернет. Объясните ребенку, что если ему кажется, что его запугивают, следует сказать об этом родителям, учителю или кому-то из взрослых, кому он доверяет. Кроме того, нужно пояснить ребенку, что общаться с другими людьми в Интернете надо так же, как он общался бы с ними вживую.
* Удаление страницы ребенка. Если ребенок отказывается подчиняться установленным вами правилам, призванным его защитить, то после попытки на него повлиять можно связаться с администрацией веб-узла социальной сети, которую посещает ребенок, и попросить удалить его страницу.

Взрослые могут судить о степени безопасности чата, в котором общается ребенок, ответив утвердительно на **три основных вопроса:**  
**1. Предназначен ли чат для детей?** В чатах, предназначенных для детей, вероятность неуместных тем или нежелательного контакта гораздо ниже.   
**2. Осуществляется ли контроль за чатом?** Иногда в чатах работают добровольные модераторы, которые предотвращают случаи неуместного общения и могут заблокировать доступ в чат для хулиганов и других нарушителей порядка. Если контроль не осуществляется, в чате, по крайней мере, должна иметься кнопка для связи с администратором. Для детей предпочтительны контролируемые чаты. Уровень безопасности также повышается, если беседы сохраняются.  
**3. Возможно ли заблокировать доступ для пользователей?** Блокировка доступа подразумевает запрет размещения в чате сообщений от конкретного пользователя. После блокировки доступа для пользователя его сообщения больше не отображаются на экране.  
  
**Безопасность при on-line играх**  
Так же, как и в обычной жизни, в Интернете появились свои хулиганы, которые осложняют жизнь другим пользователям Сети. Их называют гриферами. Гриферы получают удовольствие, хамя и грубя окружающим. Обычно они издеваются над другими, особенно над начинающими: мешают играть товарищам по команде, используют нецензурную лексику, жульничают, создают вместе с другими гриферами бродячие банды, блокируют выходы из комнат, выманивают монстров на неосторожных игроков или используют игру, чтобы досаждать кому-то или изводить конкретного человека.  
Хотя гриферы составляют лишь малую часть от общего числа пользователей, из-за них некоторые компании потеряли клиентов. Поэтому многие разработчики игр не жалеют средств и используют любые методы для вычисления гриферов.  
 Проблема интернет-зависимости очень остро стоит во всем мире. Многие подростки и вполне зрелые люди проводят чудовищно много времени у экрана монитора. Люди начинают меньше спать и больше замыкаться в себе, что в результате приводит к нервным расстройствам, нарушениям сна, проблемам в работе и учебе и общении с друзьями. Бывали случаи, когда нездоровая тяга к информационным технологиям приводила к самоубийствам и убийствам.  
Сегодня психиатры выделяют два метода лечения от интернет-зависимости: психофармакотерапия (прием психотропных средств) и психотерапия (лечение без лекарств). Средняя продолжительность лечения от интернет-зависимости в России составляет около месяца. Однако, по словам врачей, официального диагноза "интернет-зависимость" пока в международной практике нет. Поэтому лечат, как правило, от проявлений привязанности к Сети.

**Для профилактики зависимости от интернета необходимо:**

- каждый час отвлекаться от монитора;   
- больше читать;   
- все свободное время стараться проводить вне помещения, в котором находится компьютер;   
- для профилактики синдрома запястного канала и интернет-зависимости врачи советуют хотя бы раз в час разминать руки;   
- учиться контролировать себя, а также не проводить попусту все свободное время перед экраном монитора.

**Отбор сайтов для посещения детьми**

Невозможно всегда находиться рядом с детьми, когда они путешествуют по Интернету. Однако есть возможность проверить, на каких сайтах они проводят время. Для этого нужно: - щелкнуть на кнопку «Журнал» на панели инструментов Internet Explorer - затем выбрать папку, чтобы раскрыть ее, и просмотреть те сайты, которые посетил ребенок.

- просмотреть страницы, которые посетил ваш ребенок на конкретном веб-узле.

С помощью средств родительского контроля в MSN 9 можно получать по электронной почте еженедельный отчет о действиях вашего ребенка в Интернете. Вы узнаете общее время, проведенное в Сети; сайты, которые он посетил или пытался посетить; адреса электронной почты; имена людей, с которыми он обменивался сообщениями в MSN Messenger и файлы, которые он скачивал.

**Меры предосторожности для общения в Интернете с незнакомцами.**Чаты и система обмена мгновенными сообщениями предоставляют детям замечательные возможности для обсуждения интересующих их тем и установления дружеских контактов. Однако анонимность Интернета может представлять серьезную опасность; ваш ребенок рискует стать жертвой обманщиков и преступников.

Для предотвращения попыток контакта с вашими детьми со стороны незнакомых людей во время обмена мгновенными сообщениями настройте программу так, чтобы были доступны только проверенные контакты.  
*Для блокирования неизвестных контактов в Windows Messenger необходимо:*

1. Щелкнуть по кнопке Сервис.
2. Далее выбрать Свойства обозревателя.
3. Перейти на вкладку Конфиденциальность.
4. Добавить тех, чьи адреса известны, в список Разрешить и заблокировать всех других пользователей.