



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ
В РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

Северо-Кавказский Дорожный филиал по
железнодорожному транспорту ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Ростовской области»

ул. Социалистическая, 197/30, г. Ростов-на-Дону, 344022

Тел./факс: (863)259-59-03, e-mail: skgd@donses.ru

“_21_”02_2020г. № 29-06/202

На № _____ от _____

Руководителям предприятий
ОАО «РЖД» на СКЖД
(по списку)

Северо-Кавказский Дорожный филиал по железнодорожному транспорту ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Ростовской области» направляем вам памятки «Рекомендации по профилактике интернет-зависимости у детей» с целью санитарного просвещения работников образовательных учреждений и родителей.

Главный врач

С.А. Осипов

ПАМЯТКА

Рекомендации по профилактике интернет-зависимости у детей.

Компьютер и интернет стали частью нашей жизни. Много полезного и интересного в интернете находят не только взрослые, но и дети. Но для сохранения психического здоровья ребенка целесообразна профилактика интернет-зависимости. Что же это такое? Как она появляется и как с ней бороться? Компьютерная зависимость или интернет-зависимость связаны с проведением длительного времени за компьютером. У таких детей начинаются проблемы с реальностью, становится трудно находить общий язык и общие темы с родителями, сверстниками и другими людьми. Многие социально значимые вещи, такие как учеба, семья, перестают заботить. Если ребенок страдает игровой завистью, нужно постараться понять его и в какой-то мере разделить его интерес к компьютерным играм. Это не только сблизит ребенка с родителями, но и увеличит его доверие к ним, а значит, ребенок с большей уверенностью будет следовать советам родителей, и с большим доверием будет делиться своими проблемами. Критика воспринимается ребенком, как отказ родителей понять его интересы и потому вызывает замкнутость и в некоторых случаях агрессию, чтобы у ребенка не было компьютерной зависимости необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- Для младших школьников занятия за компьютером не должны превышать более 20 минут. Проведение времени за компьютером подлежит контролю со стороны взрослых.
 - Используя компьютерные, развивающие и познавательные игры, необходимо строго проверять их содержание
 - Обязательно необходимо, чтобы ребенок чередовал работу за компьютером с другой деятельностью.
 - Способствовать развитию интересов у ребенка, творческих способностей, вовлекать его в секции, кружки.
 - Прививать любовь к здоровому образу жизни.
 - Личный положительный пример родителей в отношении компьютера и интернета.
 - Помогать ребенку в выборе компьютерных игр, ограничить игры перед сном.
 - Необходимо объяснять, что виртуальный мир даёт только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.

ПАМЯТКА

Рекомендации родителям, с помощью которых посещение интернета может стать менее опасным для несовершеннолетних.

1. Посещайте Интернет вместе с детьми. Поощряйте ваших детей делиться с вами их успехами и неудачами в деле освоения Интернета.
2. Объясните детям, что если в Интернете что-либо беспокоит их, то им следует не скрывать этого, а поделиться с вами своим беспокойством.
3. Объясните ребенку, что при общении в чатах, использовании программ мгновенного обмена сообщениями, использовании онлайн-игр и других ситуациях, требующих регистрации, нельзя использовать реальное имя, помогите вашему ребенку выбрать регистрационное имя, не содержащее никакой личной информации.
4. Объясните ребенку, что нельзя выдавать свои личные данные, такие как домашний адрес, номер телефона и любую другую личную информацию, например, номер школы, класс, любимое место прогулки, время возвращения домой, место работы отца или матери и т.д.
5. Объясните своему ребенку, что в реальной жизни и в Интернете нет разницы между неправильными и правильными поступками.
6. Научите ваших детей уважать собеседников в Интернете. Убедитесь, что они понимают, что правила хорошего тона действуют одинаково в Интернете и в реальной жизни.
7. Скажите им, что никогда не стоит встречаться с друзьями из Интернета. Ведь люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают.
8. Объясните детям, что далеко не все, что они могут прочесть или увидеть в Интернете – правда. Приучите их спрашивать о том, в чем они не уверены.
9. Играя в игры, ребенок начинает воспринимать жизнь как компьютерную игру. Практически во всех играх есть такая функция, как восстановление героя. Таким образом, у него формируется убеждение, что все действия в жизни можно вернуть назад. Это приводит к чувству вседозволенности. Подростки перестают ценить не только свою жизнь, но и чужую. Не забывайте контролировать детей в Интернете с помощью специального программного обеспечения. Это поможет вам отфильтровывать вредоносное содержание, выяснить, какие сайты на самом деле посещает ваш ребенок и что он там делает.