**Памятка для родителей**

**о компьютерной зависимости детей**

* Разместите компьютер в общей комнате- таким образом, обсуждение интернета станет повседневной привычкой, и ребёнок не будет наедине с компьютером, если у него возникнут проблемы.

• Используйте будильник, чтобы ограничить время игр или пребывания ребёнка в Сети. По санитарным нормам ребёнок не может проводить за компьютером более 15 минут подряд. Играть в компьютерные игры перед сном запрещается всем детям.

• Используйте технические способы защиты компьютера: функции родительского контроля в операционной системе, антивирус и спам- фильтр.

• Установите любую из программ в зависимости от операционной системы вашего компьютера- это поможет отфильтровать вредоносное содержимое; выяснить, какие сайты посещает ребёнок; установить временные рамки использования компьютера или Интернета; блокировать нежелательные действия маленького пользователя в Сети. Самыми популярными программами родительского контроля являются:

- «Дополнительная безопасность» в Windows 7- обеспечит сохранность личных данных от всех возможных угроз ;

- «Семейная безопасность» в Windows live- поможет уследить за контактами и интересами вашего ребёнка даже с другого компьютера;

- «Родительский контроль» в Windows Vista- с её помощью вы можете определить время, когда ребёнок может зайти в систему, а также с помощью фильтра установить запрет к отдельным играм, узлам, программам;

- «Родительский контроль» в Kaspersky Cristal- помимо антивирусной программы, она позволяет следить за тем, какие сайты посещает ребёнок, и ограничивать посещение «неугодных». Кроме того, программа поможет вам сохранить личную информацию (семейные фото, пароли, файлы) от вторжения и хищения.

\* Создайте «Семейные интернет- правила», которые будут способствовать онлайн- безопасности детей.

\* Обязательно обсуждайте с детьми все вопросы, которые возникают у них в процессе использования компьютера, интересуйтесь друзьями из Интернета. Учите критически относиться к информации в Интернете и не делиться личными данными онлайн.

\* Предложите ребёнку другие возможности времяпрепровождения: походы в кино, прогулки, настольные и подвижные игры.

\* Используйте компьютер как элемент эффективного воспитания в качестве поощрения (например, за уборку в своей комнате) .