

**Існують часові норми перебування за комп'ютером для дітей різного віку:**

**Згідно з нормами, визначеними Міністерством охорони здоров'я України, неперервне перебування за комп'ютером упродовж доби не повинно перевищувати:**

- 1-2 клас – 10 хв.**
- 3-5 клас – 15 хв.**
- 6-7 клас – 20 хв.**
- 8-10 клас – 30 хв.**



Для дітей 1 класу загальний час використання комп'ютера з рідкокристалічним монітором має обмежуватися 30-45 хвилинами на тиждень, 2-3 класів – 2 години на тиждень, але не більше 1 години на добу, 4-6 класів – 2 години на тиждень, але не більше 1 години на добу, 7-9 класів – 2,5 години на тиждень, але не більше 1 години на добу і учнів 10-11 класів – 7 годин на тиждень, але не більше 1 години на добу.

### **Як захистити дитину**

#### **Загальні поради**

- Не встановлюйте комп'ютер у кімнаті дитини. найкраще віддати перевагу розташуванню комп'ютера у кімнаті загального користування. так буде легше здійснювати контроль за діяльністю дитини в Інтернеті та обмежувати час її перебування за комп'ютером;

- Нормуйте час перебування дитини за комп'ютером. не дозволяйте дитині довго засиджуватися за комп'ютером перед сном і вночі;

- Використовуйте програмне забезпечення, що відключає ПК після закінчення визначеного часу (Time-Scout), якщо дитина багато часу проводить за комп'ютером, вона не отримує необхідних навичок для повноцінного розвитку, потрібних їй у реальному житті;

- Пам'ятайте - надмірне спілкування у Мережі може спричинити кіберкомунікативну залежність, а захоплення комп'ютерними іграми – перерости в ігроманію, тому у дитини мають бути альтернативні інтереси та обов'язки (наприклад, догляд за тваринами, поливання квітів, прибирання своєї кімнати та ін.).



### **Корисні ресурси**

#### **«Гарячі» контакти з Інтернет-Безпеки**

**1. Спеціальний розділ сайту компанії «Київстар» із захисту дітей від негативного контенту.**

Проконсультуватися з експертом з онлайн-безпеки можна на сайті <http://online-bezpeka.kyivstar.ua>, де кваліфіковані спеціалісти дадуть відповіді на Ваші питання.

**2. Електронна гаряча лінія з протидії дитячої порнографії в Інтернеті «Ла Страда-Україна».**

Повідомити про випадки дитячої порнографії в Інтернеті можна за допомогою форми на головній сторінці [www.internetbezpeka.org.ua](http://www.internetbezpeka.org.ua). Головною метою роботи ресурсу є блокування розповсюдження дитячої порнографії, особливо на серверах українських Інтернет-провайдерів.

**3. Національна «гаряча лінія» з питань протидії домашньому насильству і захисту прав дітей.**

Звернувшись на гарячу лінію за телефоном **0 800 500 335** (безкоштовно для дзвінків із стаціонарних телефонів на території України), або **386** (безкоштовно для дзвінків з телефонів мобільних операторів «Київстар» і «МТС») чи електронною поштою на [info@lastrada.org.ua](mailto:info@lastrada.org.ua), [online@live.com](mailto:online@live.com), можна одержати такі консультації:

- Правила безпечної поведінки дітей під час користування Інтернетом;
- Поради батькам з безпечної роботи дітей в Інтернеті;
- Попередження комп'ютерної залежності і можливість отримання психологічної допомоги;
- Юридичні консультації стосовно злочинів проти дітей в Інтернеті;
- Допомога у випадках або підозрах загрози дітям через Інтернет.

**4. Проект із протидії незаконним матеріалам в інтернет-просторі України Skarga.ua**

Кожний користувач українських інтернет-порталів може сповістити про матеріали, що порушують законодавство країни та містять порнографію з участю неповнолітніх, прояви расової і національної нетерплячості, вияви тероризму, заклики до насильницької зміни конституційного ладу за допомогою форми на сторінці <http://skarga.ua/>.

**5. Телефон Довіри МВС України**

Телефон довіри Департаменту МВС: **(+380 44) 254-76-04**.

Повідомити про веб-сайти, що пропагують насильство і жорстокість або розпалюють ненависть, расову дискримінацію, займаються створенням чи розповсюдженням дитячої порнографії можна в Департамент боротьби зі злочинами, пов'язаними з торгівлею людьми МВС України.



**Розроблено Селидівською загальноосвітньою школою I-III ступенів № 6 Селидівської міської ради Донецької області**

За матеріалами:

- 1) [www.onlandia.org.ua](http://www.onlandia.org.ua);
- 2) ДІТЯ В ІНТЕРНЕТІ: ЯК НАВЧИТИ БЕЗПЕЦІ У ВІРТУАЛЬНОМУ СВІТІ. Ігор Володимирович Литовченко, Сергій Дмитрович Максименко, Сергій Іванович Болтвець, Мирослав-Любомир Андрійович Чєпа, Наталя Михайлівна Бугайова. – К.: Видавництво: ТОВ «Видавничий будинок «Аванпост-Прим», 2010. – 48 с. (Посібник для батьків).



**Селидівська загальноосвітня школа I-III ступенів № 6**

# **Безпека дітей в Інтернеті**

## **Поради батькам**



# 76 % батьків не знають, які сайти відвідують їхні діти. А ви знаєте?



## Що необхідно знати і вміти батькам в Інтернеті

Через те, що діти і підлітки більш «розвинені» в технічному плані, вони легко можуть обійти заборони батьків і усунути засоби батьківського контролю. Тому дорослим спочатку необхідно самим засвоїти основи інтернет-грамотності, а вже потім навчати правилам нетикету (етикет спілкування в інтернеті) і комп'ютерній безпеці свою дитину та зробити це відповідно до віку дитини і кола її інтересів. Дізнайтеся більше про можливість і загрози Мережі.

### Прості правила і поради допоможуть вам у цьому.

Підвищуйте власну комп'ютерну грамотність, щоб стати авторитетом для дитини і вміти надавати допомогу у вирішенні питань, пов'язаних з використанням комп'ютера.

Користуйтеся Інтернетом разом з дітьми. Заохочуйте дітей ділитися з вами своїми успіхами і невдачами в освоєнні Мережі.

Не забувайте, що ваша дитина може користуватися Інтернетом у школі, у знайомих або в Інтернет-кафе, тому заборони можуть виявитися малоефективними. Приділяйте більше уваги вихованню дитини, навчайте її комп'ютерній грамотності й правилам безпеки в Мережі.

Будьте другом і радником, щоб дитина не соромилася і не приховувала від вас свої проблеми в опануванні Інтернету.

Спілкуйтеся з дитиною, обговорюйте її досягнення, пропонуйте допомогу.

Щоб у дітей не виникало бажання обходити програмні заборони, встановлені батьками, необхідно запропонувати дітям в якості альтернативи пізнавальні, цікаві і захоплюючі ресурси, де вони будуть захищені від ризиків віртуального світу.



### Якщо Вашій дитині від 5 до 7 років

У дошкільному віці найважливішою потребою дитини є спілкування, завдяки якому вона засвоює соціальний досвід. Стосунки з дорослими та однолітками формують особистість. Спілкування відіграє важливу роль у житті дитини, адже саме так вона набуває досвід співпраці, взаєморозуміння і формує повагу до інших людей. Маленькі діти повинні виходити в Інтернет лише під наглядом дорослих ще й тому, що їм потрібна допомога в навігації під час пошуку сайтів і при спілкуванні.

### Якщо Вашій дитині від 8 до 10 років

У молодших школярів зберігається висока потреба в грі, русі та в зовнішніх враженнях. Контроль за діяльністю дитини в Інтернеті має бути досить високим. Спілкування в Інтернеті стає для них важливим і сприяє соціалізації. Допомогти тут може використання навчальних і розвиваючих програм (відвідання гуртків за інтересами або спортивної секції; хобі; прибирання своєї кімнати; догляд за тваринами чи домашніми рослинами; допомога молодшим у виконанні домашніх завдань і т.ін.).



### Якщо Вашій дитині від 11 до 14 років

Підлітковий період є перехідним: відбувається біологічне та статеве дозрівання організму, психічний розвиток, виникає новий рівень самосвідомості, відбувається соціалізація особистості. Діти 11-14 років потребують контролю батьків, але вже виявляють самостійність, тому дуже важливо навчити їх комп'ютерній грамотності та правилам безпечної роботи в Мережі, оскільки вони можуть входити в Інтернет у школі, Інтернет-кафе чи в товаристві, де зовнішній контроль відсутній. Необхідно розвивати внутрішній контроль дитини і привчати її до відповідальної поведінки в Мережі з метою особистої безпеки.

### Якщо Вашій дитині від 15 до 18 років

У цьому віці підліткам властива емоційна нестійкість, підвищена вразливість, необ'єктивне сприйняття дійсності, вони схильні до ідеалізації почуттів дружби, любові та сексуальних стосунків. Підлітки 15-18 років технічно освічені та добре орієнтуються в Інтернеті. Незважаючи на самостійність і незалежність, вони все ж потребують нагадування про необхідність дотримання правил поведінки в Мережі та заходах безпеки.

## Відвідайте українські та закордонні сайти для батьків з онлайн-безпеки:

7 лютого - День безпечного Інтернету



1. <http://online-bezpeka.kyivstar.ua/> «безпека дітей в інтернеті» – спеціальний розділ сайту «Київстар»
2. <http://www.onlandia.org.ua/> Портал «онляндія — безпека дітей в інтернеті».
3. <http://www.detionline.ru/> «дитина в Мережі»
4. <http://saferunet.ru/> Російський сайт, присвячений безпеці дітей в інтернеті.
5. <http://www.icmec.org/> Міжнародний центр захисту дітей від експлуатації та викрадення.
6. <http://www.lastrada.org.ua/> Міжнародний жіночий правозахисний центр «Ла Страда-Україна»
7. <http://www.teachtoday.eu/> Teach Today (англійською мовою)
8. <http://www.inhope.org/> INHOPE – асоціація інтернет-провайдерів «гарячих ліній» (англійською мовою)
9. <http://www.nachalka.com/bezopasnost> Розділ сайту [nachalka.ru](http://nachalka.ru) дає поради з онлайн-безпеки для батьків і вчителів.
10. <http://www.netpolice.ru/> сайт NetPolice популяризує безпечний та ефективний доступ до інтернету для дітей і підлітків.

