Информация социального педагога

**Уважаемые родители! Предлагаем вам ознакомиться со следующей информацией**

**«Безопасность детей в Интернете»**

Дети, как правило, легко осваивают Интернет, обучаются основным навыкам в работе с ним. И хотя дошкольники могут успешно играть в компьютерные игры, им нужна помощь взрослых.

Вот некоторые рекомендации родителям по организации деятельности ребёнка за компьютером.

**Временные ограничения работы на компьютере.**

Детям до 5 лет не рекомендуется пользоваться компьютером. Детям 5-7 лет можно общаться с компьютером не более 10-15 минут в день, 3-4 раза в неделю. Учащимся первого класса -10-15 минут в день.

**Технические характеристики компьютера.**

Желательно, чтобы монитор был жидкокристаллическим или плазменным. Размер экрана дисплея должен быть не менее 35-38 см по диагонали, чтобы ребенок мог четко видеть текст с расстояния 50-70 см. Дисплей должен быть подвижным, чтобы его можно было поворачивать и наклонять в разные стороны в зависимости от освещения.

**Организация рабочего места ребенка.**

Монитор должен стоять на расстоянии не менее 60 см от окна, которое должно быть слева от компьютера. Монитор должен располагаться на уровне глаз ребенка или чуть ниже. Мебель рабочего места должна быть удобной для ребенка. Стул должен быть со спинкой, а под ноги ребенка дошкольного и младшего школьного возраста всегда должны ставиться подставки. Используются лампы, соответствующие дневному свету. Ни в коем случае нельзя использовать неоновые лампы, которые вызывают раздражение и могут спровоцировать снижение зрения.

**Деятельность ребенка за компьютером.** Выполнение игрового компьютерного задания должно занимать немного времени. Предпочтение стоит отдавать небольшим по объему играм, либо играм, предполагающим выполнение задания по определенным этапам с последующим сохранениям результатов. Если ребенок умеет читать и использует печатный компьютерный текст, то размер шрифта должен быть не менее 14, цвет шрифта всегда – черный, а цвет экрана – белый.

Обязательно нужно обращать внимание на признаки утомления ребенка во время занятий за компьютером, проводить несложную гимнастику для глаз и определенные двигательные упражнения. Следует попросить ребенка потянуться, сидя спрятать руки за спиной, посмотреть перед собой. Затем сделать повороты головы влево-вправо. Далее движение плечами назад, расслабить руки и потрясти ими внизу. Это снимет напряжение с мышц шеи, верхнего плечевого пояса и рук.

Гимнастика для глаз:

1. Посмотреть вправо-прямо-влево-прямо, вверх-прямо-вниз-прямо, не поворачивая головы. Повторить 2 раза.

2. Выполнить круговые движения глазами по часовой стрелке и против нее не поворачивая головы. Повторить 5 раз.

3. Стоя у окна закрыть глаза, не напрягая мышц, затем широко открыть глаза и посмотреть вдаль, снова закрыть и т. д. Повторить 5 раз подряд.

Очень важно обеспечить безопасность детей при пользовании компьютером.

**Дети дошкольного возраста должны выходить в интернет только под присмотром родителей.**

Необходимо обеспечить контроль за ресурсами, которые ребёнок может посетить в отсутствии взрослых. Для этого используются специальные инструменты, разрешающие доступ только к определённым сайтам и блокирующие все остальные. Необходимо объяснить ребёнку, что нельзя в отсутствии взрослых вводить информацию о себе и своей семье на электронных страницах.

Важно помнить, что взрослые играют ключевую роль в формировании у дошкольников культуры безопасной работы в Интернете.

Литература: Комарова И. И., Туликов А. В. Информационно-коммуникационные технологии в дошкольном образовании. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2013.-192 с.

