

«Памятка поведения в социальных сетях для подростков»

- 1. Воздержитесь от выполнения указанной в сообщении просьбы (прислать деньги, отправить сообщение)**
- 2. Свяжитесь с другом, от которого вы получили вышеуказанное сообщение, и уточните у него, действительно ли он является автором послания.**
- 3. Если выяснится, что страница пользователя взломана, поменяйте пароли в социальных сетях и электронной почте, а также проверьте компьютер на наличие вирусов.**
- 4. Не принимайте предложение дружбы от людей, которых не знаете.**
- 5. Не используйте слишком простой пароль, иначе ваши шансы быть взломанными повышаются. Кроме того, не используйте один и тот же логин и пароль для различных сайтов.**
- 6. Не оставляйте на странице слишком подробную информацию о себе, это может отлично сыграть на руку мошенникам.**
- 7. Никогда не устанавливайте на свой компьютер программы, которые вам присылают в сообщениях. Тем более, от незнакомых людей.**

Помните!

**Гаджеты действительно влияют на здоровье человека.
Но при правильном использовании они станут вашим другом и помощником!**



МБУДО «Касторенский Дом детского творчества»

«Рекомендации по использованию гаджетов в современном обществе»



**Подготовила: методист
Метальникова Наталья
Валерьевна**

Касторное - 2026

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 (типа ICQ, Microsoft Messenger и т.д.), 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.** 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.



Рекомендации подросткам

- 1.** Используйте реальный мир для расширения социальных контактов. Реальный мир, жизнь человека – это постоянное освоение, расширение и преобразование реальности, и внутренней, и внешней. Таким путём человек становится совереннее.
- 2.** Определите своё место и цель в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Избегайте простых способов достигать цели: бесплатный сыр – только в мышеловке.
- 3.** Виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни. Живите без «заплаток»!
- 4.** Компьютер – это всего лишь инструмент, усиливающий ваши способности, а не заменитель цели.
- 5.** Развивать в виртуальной реальности то, что для вас не важно в реальной жизни, – нельзя. Делайте то, что хотите, в реальной жизни!
- 6.** Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир даёт только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.
- 7.** Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.
- 8.** Имейте собственные чёткие взгляды и убеждения.
- 9.** Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.
- 10.** Пребывайте «здесь и сейчас», а не «там».
- 11.** Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.

Рекомендации педагогам по профилактике интернет-зависимости у подростков

- В начальной школе, используя компьютерные развивающие и познавательные игры на уроке, необходимо строго проверять их содержание.
- Строго контролировать длительность работы за компьютером. Для младших школьников по требованиям ФГОС можно пользоваться компьютером не более 20 минут.
- Обязательно чередовать работу за компьютером с другой деятельностью.
- Вовлекать ребенка в активную внеурочную деятельность: секции, кружки. Способствовать развитию интересов у ребенка, творческих способностей.
- Прививать любовь к здоровому образу жизни.
- Активно сотрудничать с родителями во внеклассной работе. Беседовать на тему профилактики компьютерной зависимости школьников:
 - важность воспитания коллективной и семейной общности;
 - важность общения со своим ребенком (совместная деятельность);
 - важность положительного личного примера родителей в отношении компьютера и интернета;
 - необходимость в помощи ребенку в выборе компьютерных игр, контроля проведения времени за компьютером, ограничения игры перед сном, использования компьютера как эффективного метода воспитания в качестве поощрения.
- В конце учебного дня предоставлять ребенку время для разгрузки, не используя для этого компьютер.

