

## **«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 совершеннее.
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.

