

## **Занятие родительской школы по медиабезопасности № 2.**

**Тема: «Интернет и дети».**

**(составитель Патрина Светлана Сергеевна – методист ЦРТДиЮ п. Чегдомын)**

**Цель:** определить правила безопасного и рационального пользования детьми компьютером, Интернетом.

**Задачи:**

1. Проанализировать результаты анкетирования родителей по теме «Компьютер и дети».
2. Познакомить с опасностями, которые влечет за собой Интернет.
3. Дать рекомендации по безопасному пользованию Интернетом.
4. Познакомить с программами – фильтрами для Интернета.
5. Дать рекомендации по режиму дня младшего школьника.

**Оборудование:** компьютер, проектор, экран.

**Раздаточный материал:** памятка по правилам безопасного пользования Интернетом (Приложение 1), примерный режим дня младшего школьника (Приложение 2).

**Ход занятия:**

1. Оргмомент.

Приветственное слово. Постановка цели занятия.

2. Основная часть.

**2-3 слайд.** На предыдущем занятии мы провели анкетирование родителей. Результаты анкетирования вы видите на слайде. Анализ анкет показал, что дети старшего дошкольного возраста, еще не имеют зависимости от Интернета, хотя и предпочитают виртуальные игры, еще достаточно времени проводят вне Сети. Еще мало они общаются в социальных сетях. Но это ситуация быстро изменится, как только они научаться бегло читать. Это пока единственное препятствие на пути к безграничным сетям. Интернет может быть прекрасным средством обучения, отдыха и общения с друзьями. Но, как и весь реальный мир, Сеть тоже может быть опасна. Предлагаю посмотреть видеоролик, в котором рассказывается об опасностях Интернета.

**Просмотр видео.**

**4 слайд.** Таким образом Интернет таит в себе следующие опасности:

- Киберпреступность
- Кибербуллинг - нападение с целью нанесения психологического вреда
- Виртуальные знакомства в социальных сетях
- Игromания

Из всего перечисленного наиболее актуальными для возраста 6-8 лет являются общение в Социальных сетях и игромания. В этом возрасте дети начинают бегло читать. Это способствует тому, что они начинают общаться в одноклассниках и др.соцсетях, могут играть в виртуальные игры.

Перед тем как разрешить детям выходить в Интернет самостоятельно, следует установить ряд правил, с которыми должен согласиться и ваш ребенок.

Если вы не уверены, с чего начать, вот несколько рекомендаций, как сделать посещение Интернета для детей полностью безопасным. **5 -7 слайд.**

1. **Поощряйте** детей делиться с вами их опытом в Интернете. Посещайте Сеть вместе с детьми.
2. **Научите** детей доверять интуиции. Если их в Интернете что-либо беспокоит, им следует сообщить об этом вам.

3. Если дети общаются в чатах, используют программы мгновенного обмена сообщениями, играют или занимаются чем-то иным, требующим регистрационного имени, **помогите** ребенку его выбрать и убедитесь, что оно не содержит никакой личной информации.
4. **Наставайте** на том, чтобы дети никогда не выдавали своего адреса, номера телефона или другой личной информации; например, места учебы или любимого места для прогулки.
5. **Объясните** детям, что разница между правильным и неправильным одинакова: как в Интернете, так и в реальной жизни.
6. **Научите** детей уважать других в Интернете. Убедитесь, что они знают о том, что правила хорошего поведения действуют везде — даже в виртуальном мире.
7. **Наставайте**, чтобы дети уважали собственность других в Интернете. Объясните, что незаконное копирование чужой работы — музыки, компьютерных игр и других программ — является кражей.
8. **Скажите** детям, что им никогда не следует встречаться с друзьями из Интернета. Объясните, что эти люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают.
9. **Скажите** детям, что не все, что они читают или видят в Интернете, — правда. Приучите их спрашивать вас, если они не уверены.
10. **Контролируйте** деятельность детей в Интернете с помощью современных программ. Они помогут отфильтровать вредное содержимое, выяснить, какие сайты посещает ребенок и что он делает на них.

**8 слайд.** Существуют определенные механизмы **контроля пользования Интернетом**, например:

- размещать компьютер в общих комнатах, или быть рядом, когда дети пользуются Интернетом;
- совместное с ребенком пользование Интернетом;
  - устанавливать специальные системы фильтрации данных, самостоятельно закрывающие доступ к определенной информации. Критерии фильтрации задает взрослый, что позволяет устанавливать определенное расписание пользования интернетом.

Например, в состав браузера Internet Explorer входит модуль "Ограничение доступа" (Content Advisor) – Сервис | Свойства обозревателя | Содержание (Tools | Internet Options | Content ).

Также к перечисленным программам по контролю Интернета можно добавить: NetPolice, K9 Web Protection, КиберПапа, функции родительского контроля, которые есть в большинстве антивирусов, детский браузер Гогуль, Чистернет.

Мы выбрали одну наиболее удачную на наш взгляд программу Интернет Цензор - интернет-фильтр, предназначенный для блокировки потенциально опасных для здоровья и психики подростка сайтов. **9-13 слайд.**

В основе работы программы лежит технология "белых списков", гарантирующая 100% защиту от опасных и нежелательных материалов. Программа содержит уникальные вручную проверенные "белые списки", включающие все безопасные сайты Рунета и основные иностранные ресурсы. Интернет Цензор защищён от попыток ребёнка обойти фильтрацию или взломать программу. Все желающие могут скачать у нас эту программу.

Одна из основных причин, по которым ребенок становится зависимым от компьютера, это его незанятость. Порой, чтобы занять ребенка, родители сами его подталкивают, к тому чтобы он занял себя сам и никому не мешал. А чтобы у ребенка не было времени, когда он предоставлен сам себе, необходимо приучать его к режиму дня и организовать посещение кружков и секций. Поскольку ваши дети вы скоро станете школьниками, то мы предлагаем

вам некоторые правила организации и примерный режим, который нам показался самым оптимальным.

**14 слайд.** Режим дня - это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток. Основной его целью служит обеспечить высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования. Строится режим на основе биологического ритма функционирования организма. Так, например, подъём работоспособности отмечается с 11 до 13 часов. Второй подъём в 16-18 часов более низкой интенсивности и продолжительности. Дети легко привыкают к распорядку дня в школе, поэтому и дома следует составить такое же расписание для ребёнка.

Основными элементами режима дня школьника являются: учебные занятия в школе и дома, активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе, регулярное и достаточное питание, физиологически полноценный сон, свободная деятельность по индивидуальному выбору. При чётком распорядке дня у ребёнка формируется привычка, когда конкретное время является сигналом для соответствующих действий.

Помимо зарядки к физическому воспитанию относятся игры на свежем воздухе. Лучшими считаются подвижные игры, а так же занятия спортом. Наказание лишением прогулки недопустимо.

Очень важным фактором в режиме дня школьника является сон. Школьник должен спать не менее 9-10,5 час. Очень важно, чтобы ребенок всегда ложился и вставал в одно и то же время, тогда будет обеспечено и быстрое засыпание, и легкое пробуждение. Систематическое недосыпание может привести к переутомлению и невротическим расстройствам. Непосредственно перед сном у ребёнка необходимо сформировать положительные эмоции поощрением или похвалой, чтением ребёнку книг.

Если школьник занимается во вторую смену, чтобы успеть погулять перед занятиями, он должен готовить домашние задания через 30 мин после завтрака. Делать уроки вечером не следует - дневная нагрузка значительно снижает работоспособность. На помочь семье отводится один час. Дети, занимающиеся во вторую смену, завтракают и обедают дома в 8 час и 13 час соответственно, полдник получают в школе в 16 час и ужинают дома в 19.30.

Режим - понятие из взрослой жизни и знакомить с ним ребёнка необходимо как можно раньше. Нет лучше помощника в зарядке, чем рядом занимающийся папа. Невозможно оставить ребёнку обед и надеяться, что тот сам скушает его в срок. Каждый шаг рядом с ребёнком должен вначале совершаться кем-то из взрослых. Во вторых: все правила распорядка должны соблюдаться вместе взятые. Невозможно поднять ребёнка на зарядку, если вечером он лёг в 23.30 после просмотра фильма ужасов. И третье: ничего так ни нарушает распорядок, как время, когда нечем заняться. До определённого возраста любящие родители, ложась спать, должны думать, всё ли они сделали для ребёнка сегодня и как организовать его завтра.

**15 слайд.** Вот примерный режим дня (приложение3).

### 3. Подведение итогов.

Подводя итоги занятия, можно сказать, что дети старшего дошкольного и младшего школьного возраста еще незначительно подвержены зависимости от Интернета. Тем не менее ситуация очень быстро меняется. Поэтому нам, педагогам и родителям необходимо подготовить детей к правильному и безопасному поведению. Мы сделали «Памятку для родителей по медиабезопасности», где обозначены основные правила пользования Интернетом, а так же программы-фильтры для интернета. Вы получили рекомендации по организации жизни школьников и получили примерный режим дня.

**16 слайд. Главное, вы сами должны быть образцом и примером для ребенка. Вы не достигнете никакого результата, если ваше дитя будет видеть родителя, часами сидящего за компьютером.**

Интернет-источники:

[chulkovschcool.ru/index.php?](http://chulkovschcool.ru/index.php?)

[chel-school78.narod.ru/.../mediabezopasnyst.doc](http://chel-school78.narod.ru/.../mediabezopasnyst.doc)

[62school31.ucoz.ru/index/mediabezopasnost/0-180](http://62school31.ucoz.ru/index/mediabezopasnost/0-180)

[www.myshared.ru/slides/212452](http://www.myshared.ru/slides/212452)

[www.ifap.ru/pr/2012/n120201a.pdf](http://www.ifap.ru/pr/2012/n120201a.pdf)

[www.kromshkola.ru/media.doc](http://www.kromshkola.ru/media.doc)

## **Памятка для родителей по медиабезопасности несовершеннолетних.**

Оставить ребёнка в Интернете без присмотра – всё равно, что оставить его одного в большом городе. Детское любопытство или случайный клик по интересной ссылке легко уведут его на опасные сайты.

Родители! Научите своего ребенка использовать Интернет в качестве инструмента для самопознания и источника информации, необходимой для успешного существования в социуме!

### **Рекомендации по медиабезопасности.**

#### **Пункт 1:**

Как можно **больше общайтесь** со своим ребенком, чтобы избежать возникновения Интернет-зависимости. Приобщайте ребенка к культуре и спорту, чтобы он не стремился заполнить свободное время компьютерными играми. Запомните! Не существует детей, которых бы не интересовало ничего, кроме компьютера. Помните! «Ребенку для полного и гармоничного развития его личности необходимо расти в семейном окружении, в атмосфере счастья, любви и понимания».

#### **Пункт 2:**

Существуют определенные механизмы **контроля пользования Интернетом**, например:

- размещать компьютер в общих комнатах, или быть рядом, когда дети пользуются Интернетом;
- совместное с ребенком пользование Интернетом;
  - устанавливать специальные системы фильтрации данных, самостоятельно закрывающие доступ к определенной информации. Критерии фильтрации задает взрослый, что позволяет устанавливать определенное расписание пользования интернетом.

Например, в состав браузера Internet Explorer входит модуль "Ограничение доступа" (Content Advisor) – Сервис | Свойства обозревателя | Содержание (Tools | Internet Options | Content ).

Также к перечисленным программам по контролю Интернета можно добавить: NetPolice, K9 Web Protection, КиберПапа, функции родительского контроля, которые есть в большинстве антивирусов, детский браузер Гогуль, Чистернет.

#### **Пункт 3:**

Возможные **Соцсети, в которых могут сидеть Ваши дети** – это Вконтакте, Одноклассники, Facebook, Фотострана, MySpace. Также обратите внимание на ресурс «Мой Мир» на почтовом сайте Mail.

*Сети у ребенка завязываются виртуальные отношения с новыми «знакомыми» и «друзьями», которые кажутся безобидными, поскольку Интернет-друг является как бы «ненастоящим». Предупредите своего ребенка, что под именем «нового друга» может скрываться мошенник или извращенец.*

#### **Пункт 4:**

Научите детей **не оставлять** в публичном доступе **личную информацию**: контакты, фото, видео. Запомните принцип Интернет: «Все, что вы выложили, может быть

использовано против вас». Желательно оставлять только электронные способы связи. Например, специально выделенный для подобного общения e-mail или номер icq.

**Пункт 5:**

**Станьте «другом»** Вашего ребенка в Соцсетях. Это Вам поможет контролировать *виртуальные отношения* ребенка с новыми «знакомыми» и «друзьями». Объясните ему, что Другом должен быть только тот, кто хорошо известен.

**Пункт 6:**

**Контролируйте время**, которое Ваш ребенок проводит в Интернете. Длительное времяпрепровождение в Сети может быть связано с «заигрываниями» со стороны педофилов, особенно в блогах, социальных сетях.

**Пункт 7:**

Несмотря на моральный аспект, периодически **читайте электронную почту ребенка**, если вы видите, что после прочтения почты Ваш ребенок расстроен, растерян, запуган.

**Пункт 8:**

Главное средство защиты от мошенника, педофила – ребенок должен твердо усвоить, что *виртуальные знакомые должны оставаться виртуальными*. То есть – **никаких встреч в реальном мире** с теми друзьями, которых он обрел в Интернете. По крайней мере, без родительского присмотра.

**Пункт 9:**

Средство защиты от хамства и оскорблений в Сети – **игнорирование** пользователя - ни в коем случае **не поддаваться на провокации**. Объясните ребенку, как пользоваться настройками приватности; как блокировать нежелательного «гостя»: добавить пользователя в «черный список», пожаловаться модератору сайта.

**Пункт 10:**

**Избежать неприятного опыта с покупками в Интернет-магазинах** можно, придерживаясь нескольких правил: проверьте «черный список», читайте отзывы в Интернете. Вас должна насторожить слишком низкая цена товара, отсутствие фактического адреса и телефона продавца на сайте, стопроцентная предоплата.

**Пункт 11:**

Для защиты компьютера от вирусов **установите специальные** для этого **программы** и периодически обновляйте их. Объясните ребенку, что нельзя сохранять на компьютере неизвестные файлы, переходить по ссылкам от незнакомцев, запускать неизвестные файлы с расширением \*exe, так как большая вероятность, что эти файлы могут оказаться вирусом или трояном.

---

*Вы никогда не сможете оградить ребёнка от мира целиком. Поверьте, он в достаточной мере получит контакт с враждебной внешней средой в школе, на улице, со сверстниками. Если и в семье ребёнок не увидит стремления к чистым и светлым принципам, то как же он сделает правильный выбор в будущем? Помните! Оградить ребёнка от всего чистого и светлого – ничего не стоит. Достаточно просто ничего не делать.*

---

По материалам сайта [www.kromshkola.ru/media.doc](http://www.kromshkola.ru/media.doc)

### **Режим дня младшего школьника.**

Режим дня - это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток. Основной его целью служит обеспечить высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования. Строится режим на основе биологического ритма функционирования организма. Так, например, подъём работоспособности отмечается с 11 до 13 часов. Второй подъём в 16-18 часов более низкой интенсивности и продолжительности. Дети легко привыкают к распорядку дня в школе, поэтому и дома следует составить такое же расписание для ребёнка.

Основными элементами режима дня школьника являются: учебные занятия в школе и дома, активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе, регулярное и достаточное питание, физиологически полноценный сон, свободная деятельность по индивидуальному выбору. При организации режима родителям следует учитывать состояние здоровья своего ребёнка и функциональные особенности данного возрастного периода. При чётком распорядке дня у ребёнка формируется привычка, когда конкретное время является сигналом для соответствующих действий.

#### **Примерный режим дня школьника:**

7.30. Подъем

7.30 - 7.50. Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет.

7.50 - 8.00. Утренний завтрак.

8.00 - 8.10 . Дорога в школу.

8.30 - 13.00 Занятия в школе .

13.00 - 13.30 Прогулка на свежем воздухе после занятий в школе.

13.30 - 14.00 Обед.

14.00-16.00 Послеобеденный отдых, сон.

16.00 - 17.30 Приготовление домашнего задания.

17.30 - 19.00 Прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, полдник.

19.00 - 20.00 Ужин и свободные занятия ( чтение, музыкальные занятия, ручной труд, помочь семье, занятия иностранным языком и пр.)

20.00 - 20.30 Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия - чистка одежды; обуви, умывание)

21.00 Сон.

Режим - понятие из взрослой жизни и знакомить с ним ребёнка необходимо как можно раньше. Нет лучше помощника в зарядке, чем рядом занимающийся папа. Невозможно оставить ребёнку обед и надеяться, что тот сам скушает его в срок. Каждый шаг рядом с ребёнком должен вначале совершаться кем-то из взрослых. Во вторых: все правила распорядка должны соблюдаться вместе взятые. Невозможно поднять ребёнка на зарядку, если вечером он лёг в 23.30 после просмотра фильма ужасов. И третье: ничто так ни нарушает распорядок, как время, когда нечем заняться. До определённого возраста любящие родители, ложась спать, должны думать, всё ли они сделали для ребёнка сегодня и как организовать его завтра.

## **СПИСОК РОДИТЕЛЬСКИХ НЕЛЬЗЯ:**

- Будить ребенка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему.
- Кормить ребенка перед школой и после нее сухой пищей, бутербродами, объясняя это себе и другим, что такая еда ребенку нравится.
- Требовать от ребенка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов.
- Сразу после школьных уроков выполнять домашнее задание.
- Лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе.
- Заставлять ребенка спать днем после уроков или лишать его этого права.
- Кричать на ребенка, в том числе при подготовке домашнего задания.
- Заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика.
- Не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашнего задания.
- Ждать маму и папу, чтобы начать делать уроки.
- Сидеть у телевизора и за компьютером более 40 – 45 минут в день.
- Смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры.
- Читать нравоучения ребенку перед сном.
- Не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время.
- Разговаривать с ребенком о его школьных проблемах зло и назидательно.
- Не прощать ошибки и неудачи ребенка.