**Психологічий бюлетень «Безпечний Інтернет для здобувачів освіти. Як уникнути перевантаження при роботі з комп’ютером»**

 В період карантину діти замінили відпочинок з друзями та однокласниками на спілкування за допомогою комп`ютерів та гаджетів. Тому слід пам`ятати, що дружба в Інтернеті може виявитись небезпечною, адже мережа дає безліч можливостей скоювати злочини проти людини та порушувати їх права.

У дітей зараз є безліч знайомих онлайн, з якими вони з радістю спілкуються кожного дня. Водночас діти стикаються в Інтернеті з певними небезпеками, наприклад, комп’ютерними вірусами й шкідливими програмами, кібербулінгом, шахрайством, або самі створюють собі проблеми, розповсюджуючи про себе особисту, приватну інформацію.

Інтернет має багато переваг для дитини, якщо використовувати його правильно.

Тому батьки, педагоги повинні пояснити дитині правила безпеки в Інтернеті та сприяти безпеці дитини в мережі.

Візьміть на озброєння ці поради і захистіть дітей від спокус, які містить в собі Інтернет:

**• Дослідіть віртуальний світ разом із дитиною**

Інтернет має прекрасні можливості для навчання дитини, тому варто заохочувати дитину використовувати Інтернет для освіти. Зверніть увагу дитини на навчальні ігри і програми. Якщо ви перебуватимете в час, коли дитина працює із ними, поруч, це забезпечить умови для контролю її поведінки і безпеки в мережі. Дитина зможе краще опанувати комп’ютер, якщо ви покажете їй, як користуватися браузерами, пошуковими системами та електронною поштою.

**• Поясніть дитині ризики й небезпеки, із якими вона може стикнутися**

Якщо дитина вже досить доросла, щоб користуватися комп’ютером та Інтернетом, варто поговорити з нею про те, із якими негативними явищами вона може стикнутися. Не потрібно лякати дитину або детально змальовувати їй можливі загрози, проте слід розповісти про такі явища, як кібербулінг (залякування через соціальні мережі або електронну пошту) та грумінг (схиляння до протизаконних дій). Відкрита довірлива розмова з дитиною про безпеку в мережі сприятиме тому, що дитина навчиться правильно використовувати Інтернет і уникати можливої небезпеки.

**• Установлюйте обмеження**

 Потрібно ввести для дитини певні правила користування Інтернетом. Для маленьких дітей використання соціальних мереж та інших способів Інтернет-спілкування необхідно обмежити. Дитині старшого віку можна дати більше свободи у використанні соціальних мереж, але варто обмежити час на перегляд сайтів певної тематики й онлайн-ігри. Слід також заборонити використання смартфонів, планшетів і будь-яких інших електронних пристроїв під час прийому їжі та в нічний час.

**• Контролюйте активність дитини в Інтернеті**

Інтернет дає дитині змогу отримувати найрізноманітнішу інформацію, але дорослі все-таки повинні обмежувати її доступ до певних сайтів. У цьому їм стануть у нагоді програми батьківського контролю. Ці програми не дають дитині завантажувати додатки, міняти паролі або налаштування конфіденційності, запобігають доступу дитини до сайтів, що не відповідають її віку, містять небажаний матеріал.

**• Розкажіть дитині про кібербулінг**

Кібербулінг, або залякування дітей в Інтернеті, відрізняється від булінгу в реальному житті, але не менш небезпечний для дитини. Засобами кібербулінгу можуть бути соціальні мережі, електронна пошта, ігрові платформи або смс. Дитині можуть погрожувати, залякувати або розголошувати її особисту інформацію. Порозмовляйте з дитиною про кібербулінг, скажіть їй, щоб вона зверталася до вас, якщо стикнеться з подібними явищами в Інтернеті.

**• Попередьте дитину про ризики, пов’язані зі спілкуванням в Інтернеті**

Діти можуть наївно думати, що їх співрозмовники в Інтернеті говорять їм тільки правду. Насправді це може бути зовсім не так. Соціальні мережі, чати й форуми – потенційне джерело небезпеки для дитини. Її можуть втягти в незаконну діяльність.

Немає нічого поганого в тому, що дитина спілкується в соціальних мережах зі своїми друзями та однокласниками. Однак вам необхідно попередити її про небезпеку спілкування в Інтернеті з незнайомими людьми.

**• Поясніть дитині, що інформація, яку вона розміщує у себе в стрічці, чи ділиться нею у стрічці друга – стає публічно видимою**

Фото, стікери, відео, статті одразу ж бачать усі: як ті, хто підписаний у друзі, так і незнайомі люди. Невдале чи відверте фото або відео миттю «розлітається» Інтернетом, як тільки хтось ставить під публікацією «лайк» чи «поділитися», стаючи власністю широких просторів світової мережі. Відслідити подальше поширення такого матеріалу надзвичайно важко, а видалити – часом неможливо.

Тож поясніть дитині, що не варто занадто багато ділитися в Інтернеті особистою інформацією, оскільки можна стати жертвою різних маніпуляцій.

***Подбайте про безпеку своїх дітей в Інтернеті, відкрито говоріть із дитиною й навчайте її правил безпеки у віртуальному просторі!***

**Безпечне використання Інтернету дітьми різного віку.**

**До 7 років**

Батькам потрібно встановити правила використання комп'ютера дітьми віком до 7 років.

Час, проведений за комп'ютером, має бути обмеженим, щоб не шкодити здоров’ю.

Найбезпечнішим рішенням є створення для дитини персонального операційного середовища, де доступ до Інтернету обмежено лише визначеними сайтами.

**Від 7 до 9 років**

Діти молодшого шкільного віку використовують Інтернет не лише вдома, а й у друзів та у школі. Розповіді про та пояснення різних речей, з якими діти можуть зіштовхнутися в Інтернеті, допоможуть їм стати відповідальними і спроможними працювати самостійно і безпечно в онлайні. Щоб допомогти своїм дітям, батьки можуть поділитися власними думками та досвідом щодо використання Інтернету. Діти у віці від 7 до 9 років ще потребують нагляду та контролю з боку батьків під час використання Інтернету.

**Від 10 до 12 років**

Школярі, можливо, вже знають, як використовувати Інтернет у різних цілях. Батьки можуть підтримати свою дитину, ознайомившись із сайтами, якими користуються їхні діти відома, дізнатися про їхнє хобі або інші інтереси, пов’язані з мережею. Дорослі можуть також використовувати Інтернет для планування певних подій, які стосуються всієї сім’ї. Це дає змогу батькам і дітям обговорювати сайти, які є надійними і заслуговують на довіру, а також де можна знайти достовірну та якісну інформацію. Діти у віці від 10 до 12 років все ще потребують контролю з боку батьків, а також мають дотримуватись правил використання Інтернету. Батьки мають домовитись із дітьми про те, що їм дозволено робити в Інтернеті, а що -- ні.

**Від 13 до 15 років**

Для дітей у цьому віці Інтернет стає частиною їхнього життя. Вони знайомляться з новими людьми і проводять чимало часу в онлайні, шукають необхідну інформацію, яка має відношення до їхньої шкільної роботи або відповідає їхнім інтересам. Завдяки більш високому рівню грамотності це відкриває багато можливостей використання Інтернету. Іноді батькам важко дізнатися про те, що роблять їхні діти в онлайні. У цьому віці діти також йдуть на ризик і випробовують свої можливості — технічні обмеження і заборони можуть не бути ефективним шляхом підвищення безпеки в онлайні.

13-15-річні діти можуть тримати у секреті те, що вони роблять в Інтернеті, особливо якщо батьки раніше не цікавилися, як їхня дитина використовує мережу. Тому важливим є відкрите спілкування і зацікавленість батьків у тому, що робить дитина в Інтернеті. Діти у віці від 13 до 15 років, як і раніше, повинні дотримуватися встановлених правил використання Інтернету.

 Батькам слід уникати занадто емоційних реакцій, навіть якщо вони дізнаються про те, що трапилося щось «неприємне», коли їхня дитина була в онлайні. Батьки все ще можуть скеровувати дитину до відповідного вмісту. Наприклад, існують гарні доступні онлайнові ресурси про сексуальність та здоров'я, призначені для молодіжної аудиторії. Молодь має бути упевнена в тому, що вони можуть поговорити з батьками про будь-що, що примушує їх почувати себе незручно в онлайні.

**Пропонуємо деякі принципи правильної роботи за комп’ютером:**

 приміщення, у якому знаходяться комп’ютери, потрібно провітрювати щогодини;

 після кожного часу роботи рекомендується робити десяти хвилинну перерву, яку зручно суміщати з провітрюванням. За будь-яких умов безперервна робота за комп’ютером для дорослої людини не повинна перевищувати двох годин. Під час перерви не варто читати або дивитися телевізор. Перерва, яку Ви проводите за комп’ютером (наприклад, граючись або шукаючи матеріали в Інтернеті), просто не має сенсу;

 слідкуйте за поставою: ноги твердо стоять на підлозі чи на спеціальній підставці; стегна розташовані під прямим кутом до тулуба, а гомілки – під прямим кутом до стегон; сидіти потрібно прямо або злегка нахилившись вперед; пальці рук знаходяться на рівні зап’ястків або трохи нижче – у такому положенні вони найбільш рухливі; плечі мають бути розслаблені та вільно опущені, що сприяє розслабленню рук; відстань від очей до екрану монітора – не менше 55-60 см; центр екрану має знаходитися на рівні очей чи трохи нижче; рекомендується хоча б раз на день виконувати гімнастику для очей;

 щоб попередити „синдром сухого ока”, моргайте кожні 3-5 секунд;

 у процесі роботи за комп’ютером обов’язково звертайте увагу на дихання: воно має бути рівномірним, без затримок;

 якщо є можливість, міняйте вид діяльності, якою займаєтеся протягом дня;

 у процесі роботи рекомендується періодично (приблизно раз на 20-30 хвилин) переводити погляд з екрану на найбільш віддалений предмет у кімнаті, а ще краще – на віддалений об’єкт за вікном;

 якщо з’явилося відчуття втоми, напруження, сонливості, тяжкості в очах, потрібно припинити роботу та хоча б трохи відпочити.