

«Безопасность при использовании современных гаджетов».

Компьютерная техника, планшеты, смартфоны уже давно стали неотъемлемой частью нашей жизни. Тесная связь, которую не рассмотреть человеческим взглядом, прочно удерживает нас возле гаджетов. Гаджет (англ. gadget — штукавина, приспособление, устройство, безделушка, прибор) — небольшое устройство, предназначенное для облегчения и усовершенствования жизни человека. Новейшие гаджеты служат как для решения деловых вопросов, так и в целях развлечения. Они могут работать и как самостоятельные устройства, и как приложения к различному оборудованию.

Для многих гаджеты — необходимость, но для остальных — это развлечения. Наблюдая за увлеченными «продвинутыми штучками» взрослыми, дети на уровне подсознания начинают воспринимать эту технику, как обязательный аспект бытия.

В современном мире все известные гаджеты стали средством манипуляции над детьми. Пожалуй, большинство родителей сталкивались с ситуацией, когда взамен выполненного действия чадо получает вознаграждение в виде игры на телефоне или планшете. И неважно, сколько лет малышу 2 или 10 — он осознает, что современные устройства являются отличным инструментом угрожать или мотивировать. Согласитесь, многие современные детки начинают знакомство с миром через стерильные компьютерные технологии и виртуальное восприятие, не задумываясь, что вред этого проявится значительно позже.

Каждый родитель должен взвесить все «за» и «против», прежде чем подарить школьнику сотовый телефон.

Плюсы применения гаджетов:

Компьютеры и интернет-технологии постепенно входят в жизнь даже самых маленьких детей. Задача родителей — научить малыша пользоваться с умом всеми этими благами цивилизации.

1. Помощник в развитии. Гаджеты могут стать таким же развивающим инструментом, как более традиционные игрушки: пирамидки, машинки, куклы, кубики и прочие детские атрибуты. Кроха, хаотично нажимающий на кнопки и клавиши, незаметно развивает моторику пальцев и непроизвольно запоминает определенные цифры и буквы. Слушая мелодии и рассматривая картинки на мониторе, малыш совершенствует слуховое и зрительное восприятие.

2. Способ занять ребенка. Благодаря ноутбукам, смартфонам и планшетам родители теперь знают, чем занять маленького непоседу в длинной очереди в больнице, во время автомобильной поездки. Не нужно брать с собой целый ворох игрушек, достаточно просто включить ребенку интересный мультфильм. В этом случае он не будет вас тормозить из-за скуки и интересно проведет время.

3. Библиотека в кармане. Современные электронные «читалки» способны заменить целое книгохранилище, так что школьнику не придется носить объемные тома из библиотеки и обратно. Вам нужно будет только скачать интересующие книги из Интернета. К тому же, вы приучите ребенка к мысли, что всемирная сеть не только источник развлечения, но и сосредоточение полезной информации.

4. Незаменимый помощник для учебы. Среди вороха различных компьютерных игр можно найти действительно полезную информацию, способствующую развитию познавательных процессов и получению новых

умений и навыков. Некоторые приложения учат малышей грамоте, математике, рисованию, развивают внимание, память и логическое мышление. Познавательные мультфильмы помогут в ненавязчивой форме передать ребенку новые знания об окружающем мире.

Минусы применения гаджетов:

1. Негативное воздействие на физическое развитие и здоровье. Этот аспект влияния гаджетов на детей стоит рассмотреть очень внимательно. Если ребенок излишне увлечен планшетом или ноутбуком, то может пострадать: зрение – если малыш проводит за монитором больше получаса в день, есть риск, что через шесть месяцев острота его зрения значительно снизится, ведь детские глаза испытывают огромную нагрузку; осанка – дети за компьютером часто сутулятся, что чревато искривлением позвоночника; головной мозг – от длительного нахождения в одной позе может нарушиться циркуляция крови в конечностях, внутренних органах, страдает, в том числе, и головной мозг, что крайне негативно сказывается на интеллекте ребенка, чревато снижением концентрации внимания и памяти.

2. Неполное освоение информации. Конечно, гаджеты помогают детскому развитию, однако малышам в раннем возрасте необходимо задействовать все каналы восприятия. Ребенку важно потрогать, покрутить, осмотреть со всех сторон мячик, чтобы понять, что он круглый и может катиться. Развивающие же мультфильмы не способны показать все многообразие мира, поэтому кроха не может полностью изучить тот или иной предмет.

3. Понижение творческой активности. Ни один компьютер, ноутбук или смартфон не заменит детям настоящей работы с различными материалами, радость от создания чего-то нового своими ручками. В реальной жизни малыши фантазируют и воплощают задумки в лепке, вырезании, раскрашивании, создании приложений.

Однако частое и бесконтрольное использование приводит к зависимости от них!

Признаки гаджет - зависимости у детей дошкольного возраста:

1. Хорошее настроение у ребёнка только тогда, когда он пользуется устройством.
2. Невозможность оторваться от просмотра, частое обращение к гаджету без надобности.
3. Плохой, беспокойный сон, плач во сне, страхи, неустойчивость в проявлении эмоций.

Признаки гаджет - зависимости у детей школьного возраста, подростков:

- ребенок раздражается при необходимости отвлечься от работы или игры и становится тревожным;
- большую часть свободного времени (6-10 часов) проводит за электронными устройствами;
- у ребенка практически нет реальных друзей, зато много виртуальных;
- он не способен спланировать окончание сеанса работы или игры;
- расходует (или требует) значительные суммы денег на постоянное обновление как программного обеспечения (в том числе игр), так и электронные устройства;
- забывает о домашних делах, учебе и договоренностях в ходе работы или игры с электронными устройствами;

- пренебрегает собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большого количества времени за электронными устройствами;
- ему все равно, что есть, лишь бы не отрываться от монитора, он вообще часто забывает о еде;
- ребенок обманывает, пропускает школу, чтобы посидеть за электронным устройством, стал хуже учиться, потерял интерес к школьным предметам;
- во время игры подросток начинает разговаривать сам с собой или с персонажами игры так, будто они реальны;
- ребенок становится более агрессивным;
- трудно встает по утрам, в подавленном настроении, ощущает эмоциональный подъем только когда садиться за электронное устройство.

Рекомендации по количеству времени, исходя из возрастных особенностей ребенка:

1. До 5 лет не рекомендуется ребенка допускать до компьютера, телефона, смартфона и т.д. Стоит поощрять его познание мира без посредничества электроники.
2. С 6 лет ребенку можно начинать знакомиться с гаджетами (15-20 мин. в день).
3. Для подростка 10-12 лет желательно не более 2 часов в день и не подряд, а по 15-20 минут с перерывами (компьютер).
4. Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном.

Какие необходимо соблюдать правила при использовании мобильного устройства

- Не пользуйтесь телефоном в транспорте, ведь при быстром передвижении мощность передатчика телефона близка к максимуму. Металлический корпус автомобиля действует как «экран», ухудшается радиосвязь. В ответ на это телефон увеличивает мощность, что приводит к большему облучению абонента.
- Носите мобильный телефон лучше в сумке, кармане верхней одежды или в руке. Не стоит носить телефон на поясе (для мужчин) и на груди (у женщин).
- Рекомендуется отключать телефон на ночь или хотя бы держать его подальше от себя.
- Продолжительность разговор по мобильному телефону не должна превышать 3-х минут. Максимально увеличивайте период между двумя разговорами (минимально рекомендованный - 15 мин),
- По возможности пользуйтесь громкой связью или услугами SMS.

Рекомендации родителям

1. Предлагайте ребёнку альтернативу телевизору, компьютеру, телефону: познавательные путешествия, экскурсии, прогулки, чтение, книги, рисование. **Помните!** Зависимость детей от гаджетов – это проблема родителей, у которых неправильно организован детский досуг. Родители – главный источник формирования интересов своего ребёнка.

2. Больше общайтесь с ребёнком, обсуждайте с ребёнком своего и его чувства. Давайте выход чувствам ребёнка, пусть он побеждает, попрыгает, покричит, поплачет, когда это требуется.

3. Не пресекайте и по возможности удовлетворяйте любопытство ребёнка.

4. Учитесь своё чадо общаться, знакомиться, мириться, договариваться со сверстниками.

5. Повышайте самооценку ребёнка. Не делайте просмотр телевизора, игру на компьютере, планшете или телефоне средством поощрения.

16 правил Интернет-безопасности для детей

1. Ограничить время проведения в сети.

2. Использовать средства обеспечения безопасности (антивирусная программа, настройки безопасного поиска, безопасный режим в соцсетях, использовать контентные фильтры).

3. Подключить у провайдера услугу «Детский Интернет».

4. «Родительский контроль». С помощью этой функции в системе Windows можно регулировать использование компьютера детьми.

5. Установить бесплатную программу «Интернет Цензор». Она блокирует сайты, на которые вы не хотите, чтобы заходили с вашего компьютера.

6. Следить, чтобы ребёнок смотрел программы/фильмы с соответствующей маркировкой по возрасту (0+, 6+, 12+, 16+, 18+).

7. Объяснять детям, что не всё то, что пишут в Интернете – правда. Рассказать, в чём опасность «всемирной паутины».

8. Донести до ребёнка, что нельзя где-либо при регистрации указывать своё реальное имя и фамилию. Помогите юному пользователю подобрать надёжный логин.

9. Мониторить друзей и подписчиков ребёнка в соцсетях (нет ли среди них взрослых людей, незнакомых ребят с другой школы/города/района).

10. Объяснить, что онлайн-друзья могут отличаться при встрече. И пусть онлайн-дружба такой и остаётся (по крайней мере для младших школьников).

11. Быть внимательными к ребёнку. Убедитесь, что он не жертва интернет-буллинга. Если у ребёнка в подписках нет друзей, то, возможно, он удалил их именно потому, что подвергся издёвкам со стороны.

12. Слушать и поддерживать ребёнка в любой ситуации. Проводите больше совместного времени. Старайтесь вместе читать и рассуждать над прочитанным. Отдавайте предпочтение активным играм, чем нахождению в четырёх стенах.

13. Рассказать, что нельзя скачивать файлы, полученные от незнакомых пользователей.

14. Вводить компьютерные игры следует только после формирования игровой и творческой деятельностью, то есть после 6 лет. До этого времени малыш может вполне обойтись без виртуального мира.

15. Помните, что до 7 лет ребёнку не нужен Интернет. Младшим школьникам достаточно 30 минут в день, по мнению педиатров. В 10-12 лет ребёнок может проводить в Интернете не более 1 часа. Старше 12 – не более 1,5 часа.

15. Кроме того, родители тоже должны с осторожностью использовать свои социальные сети. Очень часто взрослые размещают в своём аккаунте фото и видео своих детей. У каждого для этого свои цели: кто-то хочет поделиться с онлайн друзьями фотографиями своих малышей, кто-то использует их для продвижения своего профиля (вспомним блогеров). В любом случае это большая информационная база для мошенников.

16. Читать специальную литературу (и детям, и взрослым):

- Ефимова, Л.Л. «Информационная безопасность детей»

- Цветкова М.С., Якушина Е.В. «Информационная безопасность/Правила безопасного Интернета». Пособие для 2-4 классов
- Цветкова М.С., Якушина Е.В. «Информационная безопасность/Безопасное поведение в сети Интернет». Пособие для 5-6 классов
- Цветкова М.С., Хлобыстова И.Ю. «Информационная безопасность/Кибербезопасность». Пособие для 7-9 классов
- Министерство образования и науки РФ ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей». Памятка для родителей «Родителям о психологической безопасности детей и подростков». Москва, 2018

Да, избавить ребёнка полностью от гаджетов сегодня невозможно. Минимум, что может сделать родитель, это тщательно следить за контентом и уметь ставить чёткие рамки пользования Интернетом. При этом, нам, взрослым, самим стоит задуматься над фразой «счастье любит тишину» и как можно меньше «сидеть» на своих страницах и делиться личными фото.