**Правила для родителей**

*Помните, что родители — образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка*

**1. Правила при работе ребенка с компьютером и сетью Интернет**

1. Разговаривайте с детьми. Вы должны знать, какие сайты они посещают, с кем общаются, что любят смотреть.
2. Определите предельный лимит времени, которое ребенок может проводить в сети Интернет и условия доступа к нему (образовательные сайты, развивающие игры и др.).
3. Расскажите ребенку об опасности размещения в сети Интернет фотографий и сведений личного характера (номер телефона, домашний адрес, номер школы и др.).
4. Объясните ребенку, что при общении в чатах, форумах и других Интернет-ресурсах, не следует  использовать реальное имя. Помогите ему выбрать регистрационное имя (ник), не содержащее информации личного характера. Вместо фотографии выберите вместе с ребенком аватар.
5. Контролируйте деятельность ребенка в сети Интернет с помощью специального программного обеспечения Kaspersky Internet Security (Родительский контроль), SkyDNS и др.
6. Учите детей быть осторожными. Расскажите ребенку о возможных опасностях сети Интернет. Ребенок должен знать, что нельзя открывать подозрительные файлы и ссылки, как бы заманчиво они не выглядели.
7. Не позволяйте ребенку встречаться с on-line знакомыми. Объясните ему, что никогда нельзя быть уверенным в том, кто с тобой общается в виртуальном пространстве.
8. Составьте вместе с ребенком список полезных, интересных, безопасных ресурсов, которыми он может пользоваться.
9. Повышайте уровень своей компьютерной грамотности, чтобы знать, как обеспечить безопасность детей.
10. Помните - злоупотребление компьютером рискованно для физического здоровья и может вызвать у ребенка ухудшение зрения, гиподинамию, подверженность аллергиям и даже сердечнососудистые заболевания.

**Руководствуйтесь рекомендациями педиатров:**

* До 7 лет врачи не рекомендуют допускать детей к компьютеру/Интернету.
* 7-10 лет время за компьютером рекомендовано ограничить 30 мин. в день.
* 10-12 лет до 1 часа за компьютером.
* старше 12 лет - не более 1,5 часов с обязательными перерывами.

**2. Правила при работе с книгопечатной продукцией (книги, газеты, журналы)**

1. Как можно чаще читайте ребенку. Совместное погружение в рассказ – прекрасный способ наладить контакт с ребенком.
2. Разнообразьте общение с ребенком при помощи книг и всего, что с ними связано: читайте при нем и вместе с ним, на ночь и по ролям, ходите в театр и слушайте аудиокниги.
3. Совместно выбирайте книги для чтения. Помните, ребенка нужно направлять, подсказывать, какую книгу снять с полки.
4. Посещайте вместе книжный магазин или библиотеку.
5. Анализируйте вместе с ребёнком прочитанные книги или журналы, обсуждайте поведение героев и их поступки.
6. Интересуйтесь мнением ребенка. Старайтесь выслушать, стимулируйте его стремление задавать вопросы. Отвечайте на них заинтересованно, не опасаясь признать своих сомнений.
7. Учите ребенка  вести диалог. Это поможет поддержать с ним контакт в течение всего периода взросления.

**3. Правила при просмотре телевизионных передач**

1. Оказывайте помощь детям в выборе телепередач и следите за временем  их просмотра (до 7 лет оно не должно превышать 6-7 часов в неделю,  от 7 до 12 лет - 10 часов). Следите, чтобы ребенок не смотрел телевизор более получаса подряд.
2. Общайтесь со своими детьми на тему «Телевидение. Опасность. Дети». Объясните ребёнку, почему существуют запретные телепередачи с учетом возрастной маркировки, размещенной на экране (0+, 6+, 12+, 16+, 18+).
3. Составьте для ребёнка собственную программу телепередач, учитывая его  возрастные и личностные особенности.
4. Создайте вместе с ребенком домашнюю видеотеку с детскими фильмами и мультиками. Формируйте у ребёнка самостоятельный выбор позитивного видео- и телепросмотра.
5. Ориентируйте ребёнка на выбор любимого телегероя. Обсудите с ним  его поведение, основные черты характера.
6. Анализируйте вместе с ребёнком после просмотра телепередачи значимость программы, поведение героев или ведущих.