

## Правила при просмотре телевизионных передач

➤ 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.



➤ 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+).

➤ Составьте для ребёнка собственную программу телепередач, учитывая его возрастные и личностные особенности.

➤ Создайте вместе с ребенком домашнюю видеотеку с детскими фильмами и мультиками. Формируйте у ребёнка самостоятельный выбор позитивного видео- и телепросмотра.

➤ Ориентируйте ребёнка на выбор любимого телегероя. Обсудите с ним его поведение, основные черты характера.

➤ Анализируйте вместе с ребёнком после просмотра телепередачи значимость программы, поведение героев или ведущих.



## Правила для родителей

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН N 436-ФЗ  
"О защите детей от информации,  
причиняющей вред их здоровью и развитию"  
вступил в силу 1 сентября 2012 года



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

### Правила при работе ребенка с компьютером и сетью Интернет

➤ **Разговаривайте с детьми.** Вы должны знать, какие сайты они посещают, с кем общаются, что любят смотреть.

➤ **Определите предельный лимит времени,** которое ребенок может проводить в сети Интернет и условия доступа к нему (образовательные сайты, развивающие игры и др.).

➤ **Расскажите ребенку об опасности размещения в сети Интернет фотографий и сведений личного характера** (номер телефона, домашний адрес, номер школы и др.).

➤ **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.**

➤ **Контролируйте** деятельность ребенка в сети Интернет с помощью специального программного обеспечения Kaspersky Internet Security (Родительский контроль), SkyDNS и др.



➤ **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.

➤ **Не позволяйте ребенку встречаться с on-line знакомыми.** Объясните ему, что никогда нельзя быть уверенным в том, кто с тобой общается в виртуальном пространстве.

➤ **Составьте вместе с ребенком** список полезных, интересных, безопасных ресурсов, которыми он может пользоваться.

➤ **Повышайте уровень своей компьютерной грамотности,** чтобы знать, как обеспечить безопасность детей.

➤ **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.

### Правила при работе с книгопечатной продукцией (книги, газеты, журналы)

➤ Как можно чаще **читайте ребенку.**

Совместное погружение в рассказ – прекрасный способ наладить контакт с ребенком.

➤ **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.

➤ **Совместно выбирайте** книги для чтения. Помните, ребенка нужно направлять, подсказывать, какую книгу снять с полки.

➤ **Посещайте вместе** книжный магазин или библиотеку.

➤ **Анализируйте** вместе с ребёнком прочитанные книги или журналы, обсуждайте поведение героев и их поступки.

➤ **Интересуйтесь мнением ребенка.** Старайтесь выслушать, стимулируйте его стремление задавать вопросы. Отвечайте на них заинтересованно, не опасаясь признать своих сомнений.

➤ **Учите** ребенка вести диалог. Это поможет поддержать с ним контакт в течение всего периода взросления.



