

**Правила**

**пользования сети Интернет**

**в образовательном учреждении**

1 . Общие положения:

1.1. Настоящие Правила регулируют условия и порядок использования сети Интернет через ресурсы образовательного учреждения (далее – КМШИ (Кадетская морская школа - интернат) учащимися, педагогическими работниками Образовательного учреждения.

1.2. Настоящие Правила имеют статус локального нормативного акта КМШИ. Если нормами действующего законодательства Российской Федерации предусмотрены иные требования, чем настоящими Правилами, применяются нормы действующего законодательства Российской Федерации.

1.3. Использование сети Интернет в КМШИ подчинено следующим принципам:

• соответствия образовательным целям;

• способствования гармоничному формированию и развитию личности;

• уважения закона, авторских и смежных прав, а также иных прав, чести и достоинства других граждан и пользователей Интернета;

• приобретения новых навыков и знаний;

• расширения применяемого спектра учебных и наглядных пособий;

• социализации личности, введения в информационное общество.

2. Организация и политика использования сети Интернет в КМШИ.

2.1. Использование сети Интернет в КМШИ возможно исключительно при условии ознакомления и согласия лица, пользующегося сетью Интернет в КМШИ, с настоящими Правилами. Ознакомление и согласие удостоверяется подписью лица в листе ознакомления и согласия с Правилами. Ознакомление и согласие несовершеннолетнего удостоверяется, помимо его подписи, также подписью его родителя или иного законного представителя.

2.2. Порядок пользования ресурсов сети Интернет в КМШИ определяется регламентом (Приложение №1)

2.3. Директор школы является ответственным за обеспечение эффективного и безопасного доступа к сети Интернет в школе учреждении, а также за внедрение соответствующих технических, правовых и других механизмов в КМШИ.

2.4. Непосредственное определение политики доступа в Интернет осуществляет Совет школы совместно с администрацией КМШИ.

• принимают решение о разрешении/блокировании доступа к определенным ресурсам и (или) категориям ресурсов сети Интернет, содержащим информацию, не совместимую с задачами образовательного процесса;

• определяют характер и объем информации, публикуемой на Интернет-ресурсах КМШИ ы;

• дает директору школы рекомендации о назначении и освобождении от исполнения своих функций лиц, ответственных за непосредственный контроль безопасности работы в сети Интернет и соответствия ее целям и задачам образовательного процесса.

2.5. Во время занятий контроль за использованием учащимися сети Интернет в соответствии с настоящим Правилами осуществляет преподаватель, ведущий занятие.

• наблюдает за использованием компьютера и сети Интернет учащимися;

• запрещает дальнейшую работу учащегося в сети Интернет в случае нарушения учащимся настоящих Правил и иных нормативных документов, регламентирующих использование сети Интернет в КМШИ;

• принимает предусмотренные настоящими Правилами и иными нормативными документами меры для пресечения дальнейших попыток доступа к ресурсу/группе ресурсов, не совместимых с задачами образования.

Во время использования сети Интернет для свободной работы контроль за использованием сети Интернет осуществляет лицо зав. библиотекой и сетевой администратор

• определяют время и место для свободной работы в сети Интернет учащихся, преподавателей и сотрудников КМШИ с учетом использования соответствующих технических мощностей КМШИ в образовательном процессе, а также длительность сеанса работы одного человека;

• наблюдает за использованием компьютера и сети Интернет учащимися;

• запрещает дальнейшую работу учащегося в сети Интернет в случае нарушения учащимся настоящих Правил и иных нормативных документов, регламентирующих использование сети Интернет в КМШИ;

• не допускает учащегося к работе в Интернете в предусмотренных настоящими Правилами случаях;

• принимает предусмотренные настоящими Правилами и иными нормативными документами меры для пресечения дальнейших попыток доступа к ресурсу/группе ресурсов, не совместимых с задачами образования.

2.6. При использовании сети Интернет в КМШИ осуществляется доступ только на ресурсы, содержание которых не противоречит законодательству Российской Федерации и не являются несовместимым с целями и задачами образования и воспитания учащихся.

Проверка такого соответствия осуществляется с помощью специальных технических средств и программного обеспечения контекстного ограничения доступа, установленного в школе или предоставленного оператором услуг связи.

Использование сети Интернет в КМШИ без применения данных технических средств и программного обеспечения (например, в случае технического отказа) допускается только с индивидуального разрешения директора школы.

В связи с тем, что технические средства и программное обеспечение не могут осуществлять полную фильтрацию ресурсов сети Интернет связанное с частотой обновления ресурсов сети, возможна опасность столкновения с ресурсом, содержание которого противоречит законодательству Российской Федерации и является несовместимым с целями и задачами образовательного процесса, школа не несет ответственности за случайный доступ к подобной информации, размещенной не на сайте КМШИ.

2.7. Принятие решения о политике доступа к ресурсам/группам ресурсов сети Интернет принимается Советом школы совместно с администрацией КМШИ самостоятельно либо с привлечением внешних экспертов, в качестве которых могут привлекаться:

• преподаватели образовательного учреждения и других образовательных учреждений;

• лица, имеющие специальные знания либо опыт работы в рассматриваемой области;

• представители органов управления образованием.

При принятии решения, эксперты руководствуются:

• законодательством Российской Федерации;

• специальными познаниями, в том числе полученными в результате профессиональной деятельности по рассматриваемой тематике;

• интересами учащихся, целями КМШИ;

• рекомендациями профильных органов и организаций в сфере классификации ресурсов сети Интернет.

2.8. Отнесение определенных категорий и/или ресурсов в соответствующие группы, доступ к которым ре-гулируется техническим средствами и программным обеспечением контекстного технического ограничения доступа к информации, технически осуществляется лицом, уполномоченным директором КМШИ.

Категории ресурсов, в соответствии с которыми определяется политика использования сети Интернет в КМШИ и доступ к которым регулируется техническими средствами и программным обеспечением контекстного технического ограничения доступа к информации, определяются в установленном порядке.

3. Организация использования сайта КМШИ.

3.1. Принципами размещения информации на сайте школы являются:

• соблюдение действующего законодательства Российской Федерации, интересов и прав граждан;

• защита персональных данных учащихся, преподавателей и сотрудников;

• достоверность и корректность информации.

3.2. Персональные данные об учащихся (фамилия и имя, класс, возраст, фотография, место жительства, телефоны и иные контакты, иные сведения личного характера) могут размещаться на сайте школы или иных Интернет-ресурсах только с письменного согласия родителей или иных законных представителей учащихся. Персональные данные преподавателей и сотрудников школы размещаются на сайте школы или иных Интернет-ресурсах только с письменного согласия преподавателя или сотрудника, чьи персональные данные размещаются.

3.3. В информационных сообщениях о мероприятиях на сайте школы или иных Интернет-ресурсах без согласия лица или его законного представителя могут быть упомянуты только фамилия и имя учащегося либо фамилия, имя и отчество преподавателя, сотрудника, родителя.

3.4. При истребовании такого согласия представитель школы и (или) представитель Совета школы должен разъясняет лицу возможные риски и последствия опубликования персональных данных. КМШИ не несет ответственности в случае наступления таких последствий, если имелось письменное согласие лица (его представителя) на опубликование персональных данных.

4. Процедура использования сети Интернет.

4.1. Использование сети Интернет в КМШИ осуществляется, как правило, в целях образовательного процесса. В рамках развития личности, ее социализации и получения знаний в области сети Интернет и компьютерной грамотности лицо может осуществлять доступ к ресурсам необразовательной направленности.

4.2. По разрешению Уполномоченного лица учащиеся (с согласия родителей, законных представителей), преподаватели и сотрудники вправе:

• размещать собственную информацию в сети Интернет на сайте КМШИ;

• иметь учетную запись электронной почты.

4.3. Учащемуся запрещается:

• находиться на ресурсах, содержание и тематика которых является недопустимой для несовершеннолетних и/или нарушающей законодательство Российской Федерации (эротика, порнография, пропаганда насилия, терроризма, политического или религиозного экстремизма, национальной, расовой и т.п. розни, иные ресурсы схожей направленности);

• осуществлять любые сделки через Интернет;

• осуществлять загрузки файлов на компьютер КМШИ без разрешения уполномоченного лица;

• распространять оскорбительную, не соответствующую действительности, порочащую других лиц информацию, угрозы.

4.4. Уполномоченное лицо проверяет, является ли данный учащийся отстраненным от самостоятельной работы в сети Интернет.

4.5. При случайном обнаружении лицом, работающим в сети Интернет, ресурса, содержимое которого не совместимо с целями образовательного процесса, он обязан незамедлительно сообщить о таком ресурсе уполномоченному лицу с указанием его Интернет-адреса (URL) и покинуть данный ресурс.

4.6. Уполномоченное лицо обязано:

• принять сообщение лица, работающего в сети Интернет;

• довести информацию до сведения Совета школы и (или) администрации школы для оценки ресурса и принятия решения по политике доступа к нему в соответствии с п.2.3 настоящих Правил;

• направить информацию о некатегоризированном ресурсе оператору технических средств и программного обеспечения технического ограничения доступа к информации (в течение суток);

• если обнаруженный ресурс явно нарушает законодательство Российской Федерации – сообщить об обнаруженном ресурсе по специальной «горячей линии» для принятия мер в соответствии с законодательством Российской Федерации (в течение суток).

Передаваемая информация должна содержать:

Интернет-адрес (URL) ресурса;

Тематику ресурса, предположения о нарушении ресурсом законодательства Российской Федерации либо не совместимости с задачами образовательного процесса;

Дату и время обнаружения;

Информацию об установленных в Образовательном учреждении технических средствах технического ограничения доступа к информации.

Приложение № 1

Регламент работы учащихся, учителей (преподавателей)

и сотрудников школы в сети Интернет

1. Общие положения

• Данный регламент определяет порядок пользования ресурсами сети Интернет в КМШИ

• «Точка доступа к сети Интернет» является компьютером образовательного учреждения, имеющим доступ в сеть Интернет.

• Администратор «точки доступа к сети Интернет» - ответственный за «Точку доступа к сети Интернет» назначенный директором КМШИ.

• Пользователями «точки доступа к сети Интернет» являются учащиеся, учителя (преподаватели) и сотрудники образовательного учреждения.

• К работе в сети Интернет допускаются только лица прошедшие регистрацию и обязавшиеся соблюдать данные Правила пользования.

• По всем вопросам, связанным с доступом в Интернет, следует обращаться к администратору «точки доступа к сети Интернет».

2. Права, обязанности и ответственность пользователей

• Предоставление сеанса работы в Интернет осуществляется администратором «точки доступа к сети Интернет» в зависимости от категории пользователей:

• учащимся предоставляется доступ к сети Интернет в урочное время - согласно расписанию занятий, во внеурочное время - на основании предварительной записи в журнале администратора «точки доступа к сети Интернет» или при наличии свободных мест;

• учителям (преподавателям) предоставляется доступ в сеть Интернет свободно с «точки доступа к сети Интернет», находящейся на рабочем месте учителя, или согласно ежемесячно подаваемым служебным запискам на имя заместителя директора по УВР, ответственного за ИКТ, или на основании предварительной записи в журнале администратора «точки доступа к сети Интернет», а также при наличии свободных мест; график работы в сети Интернет данной категории пользователей устанавливается администрацией КМШИ;

• остальным пользователям предоставляется доступ при наличии резерва пропускной способности канала передачи.

3. Пользователи «точки доступа к сети Интернет» имеют право:

• использовать «точку доступа к сети Интернет» для работы с информационными ресурсами сети Интернет только в образовательных целях или для осуществления научных изысканий, выполнения гуманитарных и культурных проектов; любое нецелевое использование «точки доступа к сети Интернет» запрещено;

• производить поиск необходимой информации в сети Интернет и размещать собственную информацию согласно данных Правил пользования;

• сохранять полученную информацию на съемном диске (дискете, CD-ROM, флешнакопителе); съемные диски должны предварительно проверяться на наличие вирусов;

• производить печать информации на принтере (по усмотрению администрации школы);

• получать консультации по вопросам, связанным с использованием сети Интернет.

4. Пользователи «точки доступа к сети Интернет» обязаны:

• выполнять все требования администратора «точки доступа к сети Интернет»;

• использовать только собственные регистрационное имя (логин) и пароль при регистрации на сайтах;

• сохранять оборудование в целости и сохранности;

• поставить в известность администратора «точки доступа к сети Интернет» при возникновении технических проблем;

• соблюдать тишину, порядок и чистоту в месте размещения «точки доступа к сети Интернет».

5. Пользователям «точки доступа к сети Интернет» запрещается:

• осуществлять действия, запрещенные законодательством РФ;

• посещать сайты, содержащие информацию, запрещенную к распространению в Российской Федерации и/или не совместимую с задачами образования и воспитания в соответствии с утвержденными классификаторами;

• передавать информацию, представляющую коммерческую или государственную тайну; распространять информацию, порочащую честь и достоинство граждан;

• осуществлять действия, направленные на «взлом» любых компьютеров, находящихся как в локальной сети образовательного учреждения, так и за его пределами;

• использовать возможности «точки доступа к сети Интернет» для пересылки и записи непристойной, клеветнической, оскорбительной, угрожающей и порнографической продукции, материалов и информации;

• работать под чужим регистрационным именем, сообщать кому-либо свой пароль, одновременно входить в систему более чем с одной рабочей станции;

• устанавливать какое-либо дополнительное программное обеспечение и/или вносить какие-либо изменения в программное обеспечение, установленное как на рабочей станции, так и на сервере; производить запись информации на жесткий диск рабочей станции;

• работать с объемными ресурсами ( video , audio , chat , игры и др.) без согласования с администратором «точки доступа к сети Интернет» ;

• изменять конфигурацию компьютеров, в том числе менять системные настройки компьютера и всех программ, установленных на нем (заставки, фоновые рисунки рабочего стола, стартовые страницы браузеров);

• включать, выключать и перезагружать компьютер без согласования с администратором «точки доступа к сети Интернет»;

6. Пользователи «точки доступа к сети Интернет» несут ответственность:

• за содержание передаваемой, сознательно принимаемой и печатаемой информации;

• пользователи, не соблюдающие настоящий регламент работ, лишаются права работы в сети Интернет посредством использования «точки доступа к сети Интернет»;

• при нанесении любого ущерба «точки доступа к сети Интернет» (порча имущества, вывод оборудования из рабочего состояния) пользователь несет материальную ответственность;

• за административное нарушение, не влекущее за собой порчу имущества и вывод оборудования из рабочего состояния пользователь получает предупреждение и лишается права выхода в сеть Интернет сроком на 1 месяц; при повторном административном нарушении – пользователь лишается доступа в сеть Интернет.

• перед работой в сети Интернет пользователям необходимо ознакомиться с «Правилами использованию ресурсов сети Интернет» и соответствующую запись в журнале учета работы в сети Интернет, который хранится у администратора «точки доступа к сети Интернет».

**Правила работы за компьютером**

**Памятка для обучающихся**

Сегодня компьютер стал частью нашей жизни. И, несмотря на то, что современные технологии постоянно совершенствуются, мы все же рискуем «нажить» проблемы со здоровьем. Способствуют этому и привычка сидеть за компьютером как попало и сколько попало. Вот и получается, что наш помощник и друг превращается в нашего врага. Поэтому знакомимся и запоминаем: правила работы за компьютером.

**Правила работы за компьютером**

* Выбирайте правильную позу. А именно: прямо напротив экрана, верхняя часть монитора на уровне глаз или чуть ниже.
* Соблюдайте расстояние от глаз до монитора – 55-60 см (расстояние вытянутой руки). Нижняя часть монитора должна быть наклонена под небольшим углом к работающему (то есть, расположена чуть ближе).
* Выбирайте для работы за компьютером удобное кресло. Желательно, чтобы это было эргономическое (ортопедическое) кресло с подлокотником и подголовником.
* Высота сиденья кресла (стула) должна быть такой, чтобы руки, положенные на клавиатуру, были расположены горизонтально.
* Каждый час делайте перерывы на 15-20 минут. Перерыв, в котором Вы просто блуждаете по Интернету или играете за компьютером, не считается.
* Следите за дыханием: оно должно быть ровным, без задержек.
* Выполняйте как можно чаще упражнения для глаз.



се эти правила являются основными – они должны быть известны каждому, кто работает за компьютером. Много другой интересной и полезной информации о правильной работе за компьютером могут дать врачи.



**Упражнения для глаз**

Следующие упражнения помогут Вам снять зрительное напряжение при работе за компьютером. Упражнения рекомендуется выполнять ежедневно. Во время выполнения следует отвернуться от монитора или вовсе выйти из помещения, где находится компьютер.

1. Стоя лицом к окну, найдите глазами максимально отдаленный объект в пределах видимости. На глубоком вдохе переведите взгляд на кончик носа. На выдохе опять найдите взглядом самый далекий объект в окне, потом вдохните и посмотрите вверх. Опять выдох – и взгляд в окно. Повторите упражнение 2-3 раза.
2. Закройте веки и расслабьте глаза. В таком положении делайте вращательные движения глазами сначала по часовой стрелке, потом против неё. Сделайте по 5 вращений вправо и влево.
3. Открытыми глазами медленно «нарисуйте» в воздухе восьмерку: по диагонали, по горизонтали, по вертикали. 5-7 восьмерок в каждом направлении будет достаточно, чтобы Ваши глазки отдохнули.

**Как защитить глаза от компьютера**

И еще один маленький секрет для тех, кто заботится о своем здоровье.

Врачи утверждают, что мед помогает защитить глаза от компьютера. По их словам, в состав меда входит комплекс полезных веществ, необходимых для нормальной функции сетчатки. Если после работы за компьютером глаза сильно устают, выглядят потухшими, появляется сеточка кровеносных сосудов, то это означает, что им необходима незамедлительная помощь.

**Рецепт**: после пробуждения, за десять-пятнадцать минут до чистки зубов, медленно рассосать столовую ложку меда. Желательно повторить эту процедуру и перед сном.

Крепкого Вам здоровья и удачной работы!

**ПАМЯТКА**

 **для педагогов и родителей обучающихся
"Профилактика компьютерной зависимости у детей"**

***К первым признакам развития компьютерной зависимости у ребенка относятся следующие:***

-Когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, ребенок демонстрирует острый эмоциональный протест;

-Ребенок раздражается при вынужденном отвлечении;

-Ребенок не может спланировать окончание игры на компьютере;

-У ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, он перестает заботиться о собственном здоровье;

-Прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере;

-Ощущение эмоционального подъема во время игры на компьтере;

-Ограничение общения постоянным обсуждением компьютерной тематики с окружающими;

-Нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру.

**ПОЭТОМУ**

**1.**Поощряйте творческие увлечения детей, будь то рисование или занятия музыкой.

**2.**Приобщайте учащихся к занятиям спортом, ведь у увлеченных спортом, компьютерная зависимость проявляется реже.

**3.** Если ваша работа связана с компьютером и вы вынуждены проводить за ним много времени, в беседах с ребенком акцентируйте его внимание на том, что компьютер вам необходим для работы.

**4.** Компьютер может стать вашим помощником в организации совместной творческой деятельности с ребенком. Привлекая ребенка к поиску необходимой информации для подготовки сообщения к уроку или просматривая в Интернете репертуар детских театров, вы будете воспитывать в ребенке культуру работы с компьютером и в Интернете.

**6.**Соблюдайте режим работы за компьютером. Попытайтесь объяснить учащимся, что компьютер не право, а привилегия, поэтому проведение времени за ним подлежит контролю со стороны родителей. Однако не злоупотребляйте своим "правом на запрет", ведь "запретный плод сладок".

**7.**Если ребенок все-таки имеет компьютерную зависимость, то не стоит устанавливать резкие запреты или ограничения, ребенок может проводить за компьютером два часа в будний день и три – в выходной. Обязательно с перерывами.

**8.**Предложите ребенку другие способы времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми стоит заняться на досуге. Важно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, прогулки, настольные и подвижные игры и т. д.).

**9.**Обратите внимание на компьютерные игры, в которые играют дети, т. к. некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов. Обсуждайте игры с ребенком, выбирайте их вместе. Отдавайте предпочтение развивающим играм.

**10.**Если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, не стоит откладывать или бояться визита к специалисту, важно вовремя обратиться к психологам в специализированные центры.

К первым признакам развития компьютерной зависимости у ребенка относятся следующие:

* Когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, ребенок демонстрирует острый эмоциональный протест;
*
* Ребенок раздражается при вынужденном отвлечении;
*
* Ребенок не может спланировать окончание игры на компьютере;
*
*
* Ребенок забывает о домашних делах и приготовлении уроков;
*
* У ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, он перестает заботиться о собственном здоровье;
*
*
* Прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере;
*
* Ощущение эмоционального подъема во время игры на компьтере;
*
* Ограничение общения постоянным обсуждением компьютерной тематики с окружающими;
*
* Нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру.

     Появление подобных признаков может сопровождаться нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта, болевыми ощущениями в области позвоночника, лопаток, запястий рук. Кроме того, регулярное раздражение глазных яблок (при игре дети практически не моргают) может способствовать появлению головных болей и проблем со зрением. Нередко развивается бессонница и нервное истощение.

й форме объяснить ему почему такая информация для него опасна и почему он не должен стремиться узнать ее. Категорический запрет того или иного вида информации безо всяких объяснений только увеличит интерес ребенка к этой информации, а существование запрета сделает невозможным обсуждение проблемы между родителями и ребенком.

     **Дети и подростки нуждаются в самовыражении. За не имением других средств выражения своих мыслей и энергии они обращаются к компьютеру и компьютерным играм, которые создают иллюзию реальности безграничных возможностей, лишенной ответственности. Такая иллюзия оказывает разрушительное действие на психику.**

**P.S. от автора (Лободина Т.В.)**

**Как уменьшить неприятные последствия долгой работы за компьютером?**

      Существуют множество познавательных, развивающих игр. Виртуальная реальность при умелом использовании является полем для развития, познания и совершенствования человека. Это требование реальности. Но все хорошо в меру. Компьютер не должен заменять другие способы познания, развития и общения. Существует несколько простых правил использования компьютерной техники.

* **Освещение при работе с компьютером**должно быть не слишком ярким, но и не отсутствовать совсем, идеальный вариант -**приглушенный рассеянный свет**.
* Поставьте стол так, чтобы **окно не оказалось перед вами.** Если это неизбежно, купите плотные шторы или жалюзи, которые отсекут свет. Если окно сбоку, решение то же - шторы, жалюзи. Можно купить козырек, одевающийся на монитор (такими козырьками комплектуют некоторые профессиональные мониторы, продают их и отдельно) или сделать его самому: возьмите картонную коробку, вырежьте из нее угол и оденьте на монитор. Козырек экранирует свет, контрастность изображения повышается, цветопередача становится более естественной, глаза устают меньше.
* **Экран монитора должен быть абсолютно чистым**; если вы работаете в очках, они тоже должны быть абсолютно чистыми. Протирайте экран монитора жидкостью для чистки стекол (желательно с антистатическими добавками) минимум раз в неделю, следите за кристальной прозрачностью очков каждый день.
* **Располагайте монитор и клавиатуру на рабочем столе прямо**, ни в коем случае не наискосок.
* **Центр экрана должен быть примерно на уровне ваших глаз.** Это разгрузит те группы глазных мышц, которые напряжены при обычном направлении взгляда - вниз или вперед. Держите голову прямо, без наклона вперед. Периодически на несколько секунд закрывайте веки, дайте мышцам глаз отдохнуть и расслабиться.
Иногда встречаются рекомендации использовать специальные очки, фильтры. Они действительно способны поднять какой-то из показателей видеосистемы, но только в ущерб другому показателю. Да и резонно ли платить 200 у.е. за очки (хорошие меньше не стоят), вместо того, чтобы купить за те же деньги приличный монитор?
* **Экран монитора**должен быть **удален от глаз**минимум на 50-60 сантиметров. Если на таком расстоянии вы плохо видите изображение, выберите для работы шрифт большего размера. Если близорукость превышает 2-4 единицы, необходимо иметь две пары очков для работы "вблизи" и "для дали".

Вся жизнь – игра! Звонкая шутка Шекспира стала реальным девизом нашей жизни.

**Как избежать компьютерной зависимости**

Для профилактики компьютерной зависимости родителям нужно выполнять ряд четких правил:

         Введите четкий режим. «Общение» с компьютером для младшего школьника – 30-40 минут в день. Старайтесь не поддаваться на слезы, капризы и жалобы ребенка. Реагируйте спокойно, терпеливо объясняйте, переключайте ребенка на другие занятия.

         Поощряйте и хвалите ребенка.  Именно в этом скрыт один из волшебных ключей, открывающих дверь во внутренний мир  наших детей. Не скупитесь хвалить ребенка за вымытую тарелку, умение одеться или дружную, спокойную игру с другими детьми. В компьютерных играх заложено очень много поощрений, которые дети, к сожалению, не слышат от большинства родителей. Компьютер не устает хвалить ребенка,  подчеркивает его способности, ум, ловкость, необыкновенность, позитивно реагирует даже на проигрыш и ошибки, в то время как взрослые часто относятся к промахам ребенка противоположным образом – раздражаются, срываются на крик.

         Родители – образец для подражания. Не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка (с учетом своих норм, естественно). Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимыми? Ваше освобождение – лучший рецепт для профилактики зависимости у ребенка.

         Контролируйте разнообразную занятость ребенка. Обратите внимание, дети должны посещать разнообразные кружки и секции, иметь широкие интересы. Приобщайте детей к домашним обязанностям. Культивируйте семейное чтение. Играйте в настольные и спортивные игры, приобщайте детей к играм своего детства. Придумайте и организуйте мероприятие для всей семьи: поход в театр, поездка за город, туристический поход и проч.

**2. Профилактика игровой и компьютерной зависимости детей и подростков**

С развитием компьютерных технологий и расширением рынка игрового программного обеспечения значительно увеличилось количество детей, увлекающихся компьютерными играми.

Виртуальный мир компьютерных игр, в которые играют дети, зачастую жесток и беспощаден, настроен враждебно к виртуальному герою. Сам же герой противостоит этому миру, имея для этого всё необходимое: силу, ум, знания, оружие, средства защиты и т.д. Ему приходится «убивать» компьютерных «врагов», а те, в свою очередь, пытаются «убить» его. Ребёнок или подросток, находясь, длительное время в такой среде, переносит законы игры в реальный мир: начинает чувствовать себя неуязвимым, считает, что большинство людей враждебно настроены, и мир в целом является более опасным, чем есть на самом деле. Такие игры для большинства детей и подростков служат поводом к неосознаваемому изменению своего отношения к миру, обществу, к себе самому, что в конечном итоге приводит к усилению дезадаптации, повышению  уровня тревожности. В результате бесконтрольного времяпровождения у компьютера дети становятся излишне раздражительными, вспыльчивыми, эмоционально неустойчивыми.

По результатам исследований специалистов американской Академии детских врачей, и досуг перед монитором изменяет мышление и восприятие детей, ведет к утрате способности к внутренней речи. Быстрая смена картинок является причиной того, что для маленьких компьютерных игроманов реальная жизнь как будто замедляется: они начинают скучать на уроках. Другая опасность чрезмерного погружения в виртуальный мир – потеря способности различать вымысел и реальность. В некоторых случаях это может привести к психическим расстройствам.

Родителям следует также уделять внимание  тому, сколько времени ребенок тратит на просмотр телевизора. Просмотр телевизионных программ детям до двух лет не рекомендуется. Быстрая смена кадров на экране отрицательно воздействует на развитие мозга, который в этот период как раз учиться создавать образы. Телевизор весьма опасен: он лишает детей возможности избирательно направлять свое восприятие и память. Специалисты-психологи также связывают замеченный в последнее время рост речевых расстройств у детей с тем, что юные зрители проводят перед экраном гораздо больше времени, чем это допустимо.

Возникновение компьютерной и игровой зависимости характеризуется следующими стадиями:

1. Увлечённость на стадии освоения.

Она свойственна ребёнку в первый месяц после приобретения компьютера. Это необычно, забавно и чрезвычайно интересно.

В этот период долгое сидение за компьютером не превышает одного месяца, а затем интерес идёт на убыль. Может произойти нормализация режима, при котором возникают паузы, когда ребёнок переключается на что-то более для него интересное. Но если выхода из данной стадии не происходит, то возможен переход во вторую стадию.

2. Состояние возможной зависимости.

Сильная погружённость в игру, пребывание за компьютером более 3 часов в день, снижение уровня учебной мотивации, падение успеваемости, повышенный эмоциональный тонус во время игры, негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре. В общении любимой темой становиться обсуждение компьютерной игры, происходит сужение круга общения, иногда нарушение сна и прочее.

3. Выраженная зависимость. Ребёнок не контролирует себя, становиться эмоционально неустойчивым, в случае необходимости прервать игру начинает сильно нервничать, реагирует эмоционально или никак.

В случае насильственного вмешательства в процесс игры, подросток может уйти из дома, много времени проводить в игровых клубах или у друзей. Неряшливость в одежде, безразличие ко всему, что не касается его увлечения, пропуски уроков, снижение успеваемости. Также становятся характерными тревожность и возбудимость, рассеянность, рассредоточенность внимания вне игровой деятельности. Очень сильно заметно угасание интереса к общению, происходит полная замена друзей компьютером.

Если ребёнок не получает квалифицированной помощи на данной стадии, есть опасность перейти в 4-ю стадию.

4. Клиническая зависимость. Пребывание за компьютером до 16-18 часов в сутки. Периодическое расстройство желудка (без каких-либо диагностируемых диагнозов). Вероятнее всего, что молодой организм, таким образом, проявляет защитные реакции – боли и проблемы с желудочнокишечным трактом. Наблюдаются серьёзные отклонения от нормы в поведении, реакциях, неадекватная эмоциональность либо заторможенность. Наличие импульсивности в поведении, истеричность, резкая смена эмоций в их крайнем проявлении. Отсутствие эмоционального и поведенческого самоконтроля.

Подросток начинает слышать голоса, команды, взгляд отсутствующий, пустой, потухший, потеря аппетита и интереса к жизни.

Наступают необратимые изменения в мозге подростка. Нередко необходима изоляция и лечение, как при шизофрении. На данной стадии подростку необходима помощь квалифицированного психиатра, а психолог может выполнять только функцию диспетчера.

В процессе формирования компьютерной и игровой зависимости у детей четко просматривается причинно-следственная связь между недостатками в воспитании и наличием зависимости. Авторитарный стиль в воспитании, эмоциональный дефицит, педагогическая запущенность, отсутствие нравственных аспектов в воспитании, бездуховная атмосфера внутри семьи, разобщенность между родителями, а также так называемые телевизионные семьи – всё это приводит к уязвимости в развитии эмоциональной саморегуляции, низкой способности к быстрому восстановлению сил, неспособности контролировать свои чувства, лености, безответственности, социальной дезадаптации. Наличие таких результатов в воспитании детей должна насторожить родителей, т.к. в них кроется предрасположенность к различным проблемам, в том числе и к компьютерной зависимости.

Здоровое отношение к компьютеру возникает тогда, когда родители относятся к нему не как к демону и не как к средству спасения от трудностей воспитания, а всего лишь как к одному из бытовых приборов.

Компьютерные игры всегда несовершенны. Их производители заинтересованы в том, чтобы игры продавались и менялись как можно чаще. Своеобразная цензура родителями компьютерных игр – вещь совершенно необходимая. Никто, кроме самих родителей не сможет этого сделать. Каждая игра, попавшая в руки ребёнка, должна вначале проиграться кем-то из родителей. Необходимо вникнуть в её содержание, постараться ответить на вопросы: «Что даст эта игра моему ребёнку?», «Какие качества личности она в нём разовьет?», «Есть ли в данной конкретной игре опасная для ребёнка информация и не разовьет ли она у него агрессивного стиля поведения?».

В игре не должно быть ни одного минуса. Компьютерная игра должна:

1. Развивать.

2. Не содержать бранных слов и выражений.

3. Не формировать циничного отношения к действительности.

4. Не содержать агрессивной информации.

5. Не вызывать привыкания к боли, драматическим ситуациям.

6. Не учить противозаконным поступкам.

7. Не уродовать внешний облик человека.

8. Не содержать сексуальной тематики.

Аналогичной цензуре родители должны подвергать и фильмы, которые смотрят их дети. Самый оптимальный вариант, когда родители оставляют мало времени своему ребёнку на игру в компьютерные игры, т.к. он занимается в спортивной секции, музыкальной школе, кружке и т.д.

Некоторые правила техники безопасности для родителей

• Для детей 7-12 лет компьютерная норма составляет 30 минут в день, не чаще чем 1 раз в два дня.

• Для подростков 12-14 лет – можно проводить у компьютера 1 час в день.

• От 14 до 17 лет максимальное время, проводимое ребёнком за компьютером –1,5 часа в день.

• Взрослым нежелательно работать за компьютером более 5 часов в день.

• Необходимо иметь выходной день один раз в неделю, когда за компьютер не садишься вообще.

Что делать, чтобы ребёнок не стал зависимым от компьютера?

1. Родители должны познакомить своего ребёнка с временными нормами.

2. Родителям необходимо контролировать разнообразную занятость ребёнка (кружки, секции, широкие интересы).

3. Необходимо приобщать ребёнка к домашним обязанностям.

4. Прививать ребёнку семейное чтение.

5. Необходимо ежедневно общаться с ребёнком, быть в курсе возникающих у него проблем и конфликтов.

6. Родители могут контролировать круг общения ребёнка. Обязательно приглашать в гости друзей сына или дочери.

7. Родители должны знать место, где ребёнок проводит свое свободное время

8. Учите своего ребёнка правилам общения, расширяйте кругозор ребёнка.

9. Необходимо научить своего ребёнка способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых ситуаций.

10. Регулярно осуществлять цензуру компьютерных игр и программ.

11. Можно приобщить ребёнка к настольным играм, научить его к играм своего детства.

12. Не позволяйте ребёнку бесконтрольно выходить в интернет. Установите запрет на вхождение определённой информации.

13. Обсуждайте с ребёнком отрицательные явления жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несёт в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.

14. Помните о том, что родители для ребёнка являются образцом для подражания. Поэтому сами родители не должны нарушать правила, которые установили для ребёнка (с учётом своих норм естественно).

15. Проанализируйте сами себя. Не являетесь ли вы сами зависимыми от табака, алкоголя, телевизора? Лучший рецепт профилактики зависимости у вашего ребёнка – ваше освобождение от своей зависимости.

**3. Профилактика азартных игр у несовершеннолетних**

Исследователями доказано, что алкогольная, наркотическая и игровая зависимости имеют много общих признаков и механизмов возникновения и развития (В.Зайцев, П.Мунтян, Б.Лабковский, М.С Иванов, Л К Фортова и др.). Однако проведенный анализ позволяет нам констатировать факт, что в настоящий момент еще недостаточно изучены последствия формирования игровых зависимостей у подростков, блокирующих механизмы развития социально значимой личности, не исследованы условия педагогической профилактики данных зависимостей в общеобразовательном учреждении, отсутствуют достаточно эффективно работающие профилактические программы.

Азартными считаются игры, в которых выигрыш полностью или в значительной степени зависит не от искусства играющих, а от случая. Азартные игры связаны не только с многочисленными неблагоприятными межличностными финансовыми, криминальными и психиатрическими последствиями, но и с опасностями ранней сексуальной жизни, например беременностью.

Азартные игры провоцируют у подростков повышение сексуальной активности. Эту закономерность выявили ученые из США при исследовании темнокожих подростков имеющих пристрастие к азартным играм в начальной школе. Предыдущие исследования на аналогичную тему уже продемонстрировали, что существует связь между азартными играми и проблемами поведения подростков.

Нарушение поведения детей зависит от незрелости, несформированности личности, обусловлено сложным взаимодействием биологического фактора, резидуально-органической церебральной недостаточности и социального фактора.

В настоящее время с повсеместным распространением игровых автоматов проблема зависимости не только подростков, но и взрослых людей стала ещё более актуальной.

Расстройство поведения у подростков определяется такими качествами, как ложь, воровство, вандализм, импульсивность, злоупотребление психоактивными веществами, а также словесной и физической агрессией, жестокостью по отношению к людям и домашним животным. Результаты анализа также продемонстрировали, что 89% подростков, играющих в азартные игры, вступали в сексуальные связи до 18 лет, причем у 9% опрошенных были случаи заболеваний, передающихся половым путем. Доктор Сильвия Мартинс (Silvia Martins) комментируя эти данные отметила, что есть определенно связь между азартными играми, ранним наступлением половой жизни и повышенной сексуальной активностью.

Причины возникновения компьютерной зависимости могут быть различными:
отсутствие или недостаток общения и теплых эмоциональных взаимоотношений в семье;
отсутствие у ребенка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером;
неумение ребенка налаживать желательные контакты с окружающими, отсутствие друзей;
общая неудачливость ребенка, пожалуй, наиболее распространенная причина формирования компьютерной зависимости.

Основные признаки формирования зависимости от компьютерных игр:

нежелание отвлечься от игры с компьютером;

раздражение при вынужденном отвлечении;
неспособность спланировать окончание игры, определить временные рамки нахождения за компьютером;
забывчивость о домашних делах и учебе в ходе игры на компьютере;
пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
злоупотребление кофе и другими подобными психостимуляторами;
готовность удовлетворяться нерегулярной, случайной и однообразной пищей, не отрываясь от компьютера;
угрозы, шантаж в ответ на ограничение или запрет игры на компьютере.

Общеобразовательные учреждения обладают большими потенциальными возможностями для профилактической работы в рассматриваемом направлении. Однако сегодня эта деятельность затруднена в силу отсутствия у педагогов четкого представления об особенностях возникновения и развития у подростков игровых зависимостей, недостаточности знаний форм и методов ведения педагогической профилактики, умений определять и создавать условия для ее эффективного осуществления в общеобразовательной школе. Изменить ситуацию, на наш взгляд, может разработка и практическое применение комплексных программ педагогической профилактики игровых зависимостей у подростков.

В настоящее время в школах, по мнению Л.И. Колесниковой (Россия) имеются программы по профилактике игровой зависимости для подростков 15-16 лет. Программа состоит из нескольких модулей: 1. Молодые игроки. 2. Полоса везения. 3. Ожидаемый результат. Старшеклассники прослеживают все ступени, по которым спускаются вниз к проблемной игровой зависимости:
Сначала победа дает тебе «кайф», ты возвращаешься за еще большей «дозой», ты уже не замечаешь денежные потери или оправдываешь их временным невезением, жизненные трудности и проблемы тебя уже не волнуют.
Затем, начинаешь чувствовать вину, тебе не везет, ты «лузер», начинают преследовать денежные потери, берешь деньги в долг, чтобы продолжить игру, ставишь уже большие суммы на кон игры, ты продолжаешь думать, что ты еще сможешь выиграть в следующий раз.
Ты все еще думаешь, что ты сможешь отыграть хоть какую-то сумму, чтобы отдать долги, но терпишь опять неудачу, ты снова решаешь, где достать деньги, чтобы продолжить игру, но ты уже все варианты использовал, больше брать их негде, остается только последнее - нелегальный способ, ты «увяз по уши», у тебя начинается паника. Все ученики выражают единое мнение, что они бы не хотели оказаться в таком состоянии. Работа с транспарантом «Путешествие назад» дает представление о том, с чего надо начинать возвращение к здоровому образу жизни, и как помочь тому, кто уже на пути к игровой зависимости.

В целях профилактики в школах необходимо внедрять в учебно-воспитательный процесс модели педагогической профилактики игровых зависимостей, а также научить несовершеннолетних преодолевать проблемы социальной адаптации, с ориентированием молодых людей на позитивные виды деятельности, альтернативные азартным играм.

Сегодня, как показало исследование, наиболее реальными и результативными являются программы педагогической профилактики, организованные на микроуровне, т е включающие работу в ближайшей среде обитания подростков - в семье, школе, в пи - группах Профилактическая работа по превенции или исправлению форм игровых аддикций на мезоуровне (действующая на уровне региона) или на макроуровне (рассматриваемая в рамках государства) нуждается в создании и развитии научно - исследовательской теоретической и практической базы, которая послужит основой для проведения комплексных мер на уровне национальных проектов и программ.

Тщательный анализ данной проблемы позволил сформулировать правила компьютерной безопасности:
время на игру следует ограничивать (для детей 6-7 лет - 10 мин, 8- 11 лет - 15-20 мин, для старшеклассников - до З0 мин в день);
нельзя играть перед сном, сразу после еды и, разумеется, вместо сна, подвижных игр, помощи по дому, не сделанных уроков и даже просто прогулки на улицы;
нужно контролировать содержание игры (исключать сюжеты с насилием, жестокостью, сексуальной распущенностью, нездоровым азартом, оккультно-сатанинскими и прочими нравственно отрицательными темами).

В целях профилактики развития зависимости к азартным играм мы рекомендуем родителям и взрослым лицам:
Проявляйте внимание к развитию интересов и склонностей ребенка, поощряйте его творческие начинания.
Следите за тем, чтобы ребенок должное время уделял физическим нагрузкам.
Корректно используйте право взрослого на запрет, т.к. «запретный» плод всегда сладок».
Поощряйте интерес ребенка к посещению секций и кружков.

**Тест на интернет-зависимость (С.А. Кулаков)**

Ответы даются по 5 – балльной шкале:
1 – очень редко
2 – иногда
3 – часто
4 – очень часто
5 – всегда
Вопросы.
1. Как часто вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?
2. Как часто вы забрасываете свои домашние обязанности для того, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто вы предпочитаете развлечения Интернета близости с вашим партнером?
4. Как часто вы строите новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, которое вы проводите в сети?
6. Как часто от времени, проведенного в сети, страдает ваше образование и работа?
7. Как часто вы проверяете свою электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто страдает ваша эффективность или продуктивность в работе из-за использования вами Интернета?
9. Как часто вы сопротивляетесь и секретничаете, когда вас спрашивают о том, что вы делали в сети?
10. Как часто вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об Интернете?
11. Как часто вы обнаруживаете у себя предвкушение следующего выхода в сеть?
12. Как часто вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной?
13. Как часто вы огрызаетесь, кричите, или действуете раздраженно, если что-то беспокоит вас, когда вы находитесь в сети?
14. Как часто вы теряете сон из-за поздних ночных сеансов в сети?
15. Как часто вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что вы там?
16. Как часто вы замечаете свои слова "еще пару минут...", когда находитесь в сети?
17. Как часто вы пытаетесь урезать свое время пребывания в сети и терпите неудачу?
19
18. Как часто вы пытаетесь скрыть количество времени, проведенного вами в сети?
19. Как часто вы выбираете провести больше времени в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?
20. Как часто вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит вам выйти в Интернет снова?

    При сумме баллов 50 – 79 стоит учитывать серьезное влияние сети на вашу жизнь. Если сумма баллов 80 и выше, вам необходима помощь психолога.

