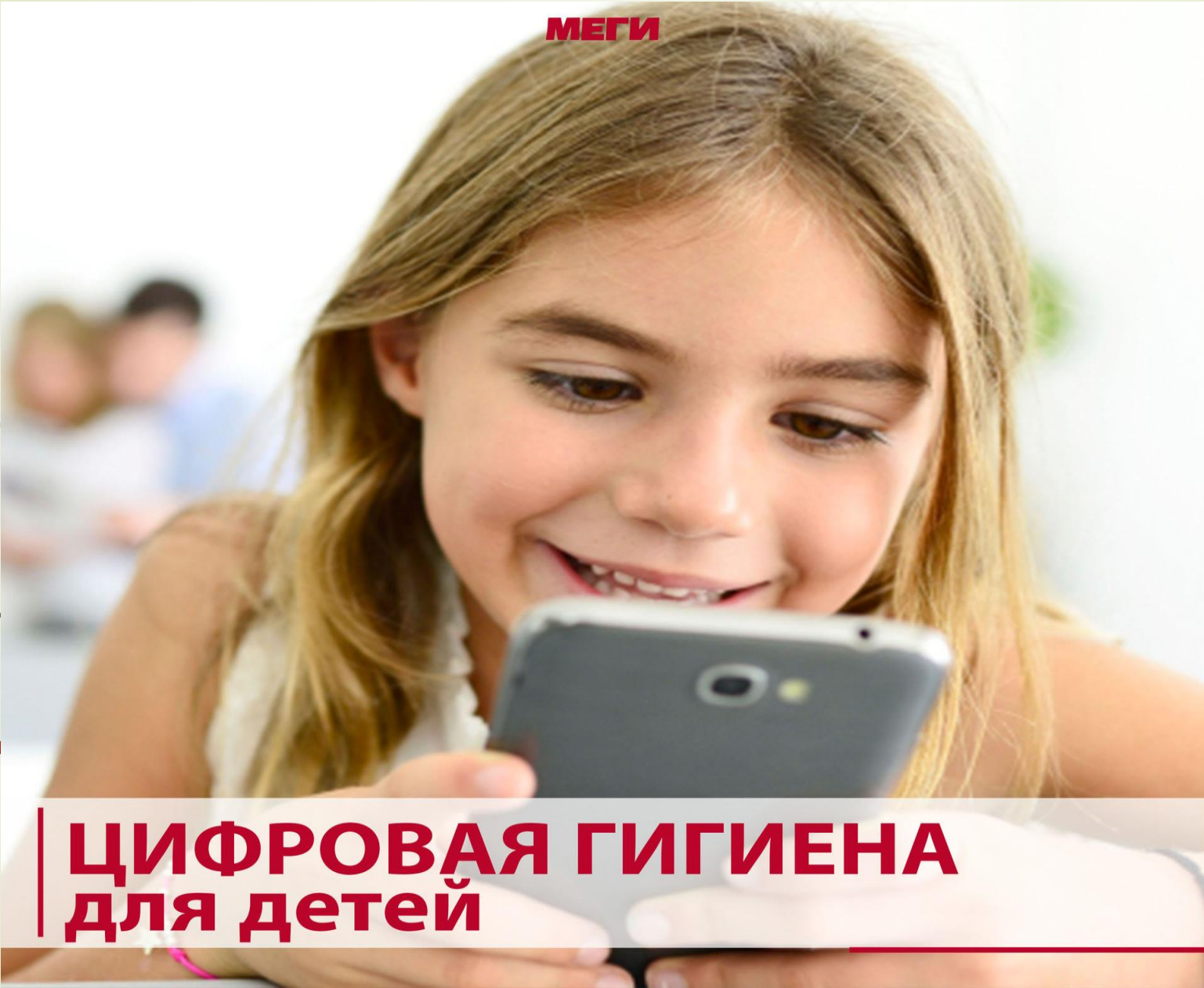
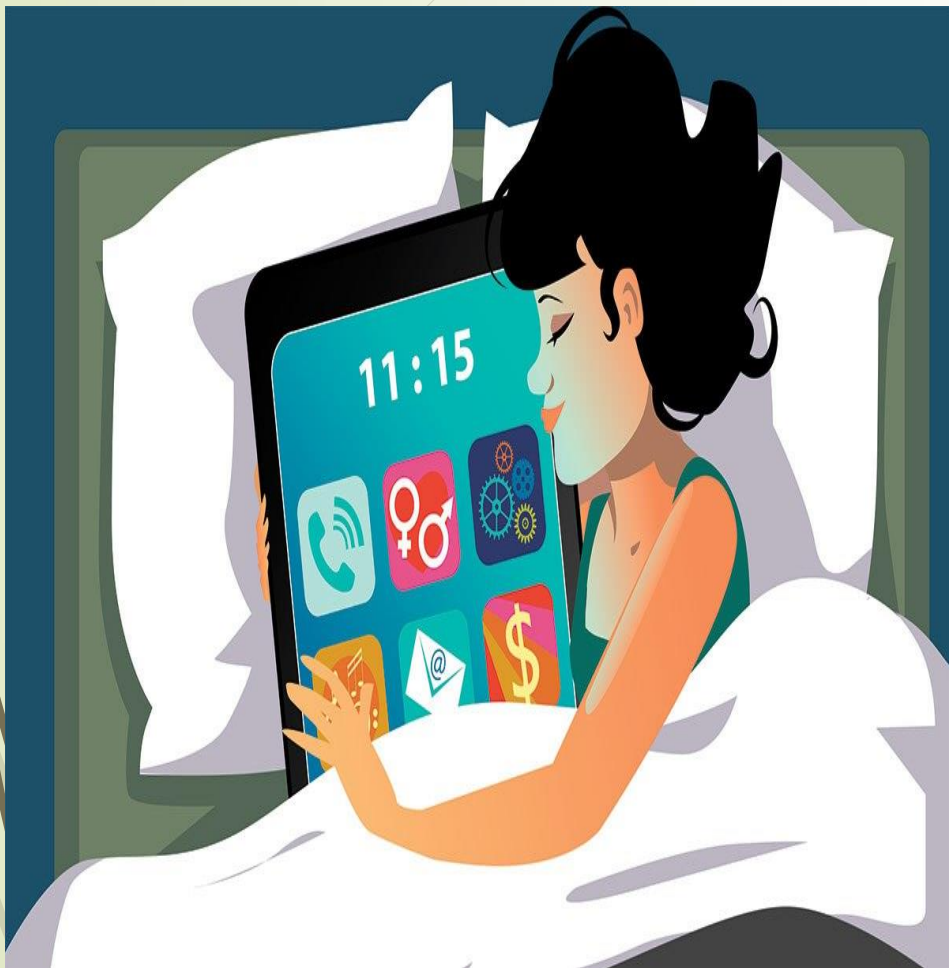


МЕГИ



ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА для детей

Презентацию выполнила:
Михайлова А.А.
воспитатель ГБДОУ д/с №24
Кировского района
Санкт-Петербурга



- Многие взрослые сегодня не расстаются с телефонами. Что уж говорить о детях, которые видят вокруг гаджеты с рождения. Чтобы домашнее общение не стало целиком виртуальным, семьям приходится создавать собственные правила цифровой гигиены.

➤ 1) Начнём с цифрового детокса!

- Цифровой детокс — это временный отказ от любых цифровых устройств и медиа. Он позволяет осознать свою зависимость от гаджетов, соцсетей, медиа, игр и серфинга, чтобы пересмотреть свои отношения с интернетом.



Отказаться на целый день от экранов

Попробуйте провести без гаджетов один выходной день, а затем и два, и оцените результаты. При этом следует придерживаться некоторых правил.

Заранее спланируйте, чем займетесь, когда отложите гаджеты: пойдете в зоопарк, в бассейн, в кафе, в гости или на прогулку, разложите по альбомам семейные фотографии, приготовите что-то всей семьей, почитаете друг другу вслух, сыграете в настольную игру — вариантов можно придумать множество.

Не забудьте предупредить близких (особенно старшее поколение), что будете недоступны. Так вы не только позаботитесь о том, чтобы они не волновались, но и подготовите себя к детоксу.

Наблюдайте за эмоциональным состоянием членов семьи. Настройтесь на то, что вначале будет непросто; и дети, и взрослые могут раздражаться или скучать. Чтобы преодолеть негативные эмоции, постарайтесь переключаться с одного занятия на другое; если среди них будут приятные и при этом необычные для вашей семьи, у вас будет больше шансов завершить детокс в хорошем настроении.

2) Сократить потребление медиа

Попробуйте определить время (например, полчаса после пробуждения или два часа перед сном) и места (обеденный стол), свободные от телефона с компьютером, и соблюдайте эти правила всей семьей — иначе они просто не будут работать.

3) Все в одной лодке

Бессмысленно устраивать ребенку цифровой детокс, когда родители не отрывают взгляда от экранов. Он работает только для всей семьи, которая проводит время вместе.



4)Соблюдать режим дня

Удержаться от избыточного погружения в виртуальный мир помогает режим дня, в котором предусмотрены не только время на сон, еду и уроки, но и домашние обязанности (например, прогулки с собакой, мытье посуды, уход за растениями), и, может быть, новые хобби. Возможно, ребенка заинтересует новый вид спорта, музыкальный инструмент или рукоделие.

5)Выделить свободные от гаджетов зоны

Можно подумать о том, чтобы в некоторых местах в доме или в некоторые периоды никто в семье не использовал гаджеты. Например, отказаться от мобильных устройств во время прогулок, выполнения домашнего задания, в школе или в машине (кроме дальних поездок). Дома больше других для «офлайн-зоны» подходит кухня или столовая. Желательно договориться, что за обеденным столом телефонов быть не должно. Так у вас появится традиционное место, где можно спокойно поговорить, обсудить домашние дела, спланировать совместное время.

Приёмы информационной безопасности для родителей и подростков.

- 1) Не давайте свой телефон незнакомым людям, которым якобы нужно срочно позвонить.
- 2) Используйте длинные и надежные пароли, а также биометрию и двухфакторную аутентификацию, особенно для платежей и денежных переводов.
- 3) Меньше рассказывайте о себе в интернете. Думайте, кому и что вы говорите. Злоумышленники могут использовать раскрытые вашими же руками личные данные, чтобы атаковать вас.
- 4) Не принимайте запросы на дружбу от незнакомых людей в социальных сетях.
- 5) Следите за тем, какие приложения получают на ваших устройствах доступ и к чему.
- 6) Обновляйте программы и операционные системы на всех устройствах (не только мобильных). Разработчики не зря едят свой хлеб и в новых версиях добавляют не только красивые кнопки, но и закрывают уязвимости.
- 7) С осторожностью открывайте электронные письма.
- 8) Аккуратнее относитесь к использованию публичных сетей Wi-Fi при обращении к своему мобильному банку.
- 9) Не скачивайте «поломанное» программное обеспечение с неизвестных сайтов..
- 10) Контролируйте, что ваш ребенок покупает в интернете — все средства для этого встроены в современные операционные системы. Вы должны давать ребенку разрешение на покупку в сети в каждом случае. Наконец, заведите для этих целей отдельную дебетовую карту и пополняйте ее на ту сумму, которую не боитесь потерять.



Ссылки на материалы, использованные в презентации

- 1) <https://www.forbes.ru/forbes-woman/395719-cifrovaya-gigiena-pravila-informacionnoy-bezopasnosti-kotorym-stoit-nauchit>
- 2) <https://www.maam.ru/detskijasad/konsultacija-dlja-pedagogov-cifrovaja-gigiena.html>
- 3) <https://растимдетей.рф/categories/tsifrovaya-gigiena>
- 4) <https://avidreaders.ru/book/cifrovaya-gigiena.html>