

# ЦИФРОВАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ:

*рекомендации родителям  
на летние каникулы*



# Почему летом родителям стоит быть начеку?



## **Временное отсутствие учебной деятельности**

*В период каникул ведет к меньшей включенности в сообщества, чаты и информационные ресурсы, связанные с учебой, но при этом усиливается поиск новых интересов в сетевом пространстве.*



## **Прерывается систематическое общение с одноклассниками**

*Отсутствие устойчивых межличностных контактов среди сверстников может порождать ощущение социальной изоляции и, как следствие, поиск новых знакомств в соцсетях.*



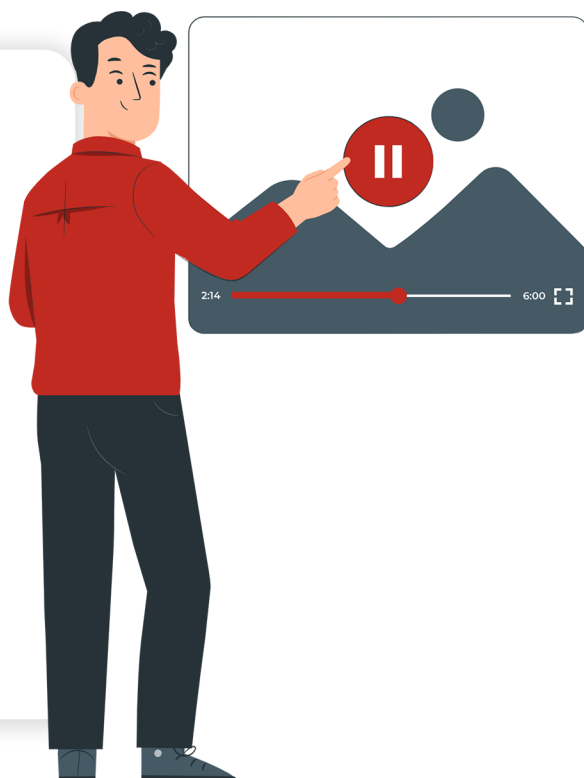
## **Может нарушаться режим сна**

*Усиливается активность в Интернете и игры в ночное время суток, что при регулярном повторении может повышать риск возникновения депрессивного состояния.*

# Что делать родителям?

- 1** | Стоит действовать на опережение и заранее отыскать безопасные видеоуроки, фильмы, каналы, игры и сайты, которые помогут заинтересовать ребёнка.
- 2** | Установите на гаджет специальные сервисы, которые обеспечат защитный контур от ненужной информации. Например, программа «Родительский контроль» фильтрует информацию, не только запрещённую Роскомнадзором, но и потенциально представляющую угрозу.
- 3** | Увеличьте живое общение со сверстниками. Можно записаться на дополнительные кружки и секции или отправиться в летний лагерь.

*Не стоит запрещать ребёнку общаться со сверстниками из разных компаний, одиночество и гиперопека родителей могут спровоцировать поиск сообществ и персон, которые «понимают» и «принимают».*



## Что делать родителям?

- 4 | Важно поговорить с ребёнком об опасностях, которые могут подстергать в интернете.
- 5 | Необходимо ограничить время, проводимое в Сети

*Лучше всего договориться с ребёнком о допустимом количестве сетевой активности в сутки, а также помочь увеличить активности офлайн.*



При этом важно не перегружать ребёнка многочисленными занятиями и увлечениями, оставляя время на отдых и игры.