



Цифровое и информационное здоровье детей

Опасности

Цифровая

- Развитие цифрового слабоумия;
- Развитие заболеваний: снижение зрения, рак мозга, лейкоз, сердечно-сосудистые заболевания, психоз, гормональные нарушения, астма, заболевания нервной системы и т.д. ;
- Потеря навыков коммуникаций;
- Потеря навыков социализации.



Информационная

- Зависимость;
- Мошенничество;
- Выманивание персональной информации;
- Опасное содержимое;
- Преступления.



Памятка для детей

1. Старайся минимизировать взаимодействие с гаджетами, ПК и прочей цифровой техникой!
2. Контролируй время пользования гаджетами и т.д.!
3. Контролируй положение тела и расстояние до экрана!
4. Пользуйся интернетом в случае необходимости, извлекая только полезную информацию!
5. Будь осторожен, ведь когда тебе предлагают скачать бесплатно – это может быть платная услуга!
6. Не предоставляй никому персональные данные ни свои, ни родителей, ни родственников!
7. Не заходи на не известные сайты!
8. Не общайся по интернету с незнакомыми
9. тебе людьми!
10. Соблюдайте авторские права!



Будьте внимательны и осторожны!!!!

Памятка для взрослых

1. Уделяйте больше времени своим детям;
2. Займите свободное время ребенка нахождением в секциях или кружках;
3. Распределите домашние обязанности и на детей;
4. Организуйте досуг ребенка так, чтобы у него было достаточно времени на прогулки и общение с друзьями;
5. Ограничьте доступ на «ненужные сайты»;
6. Контролируйте время нахождения ребенка в цифровом мире;
7. Выстраивайте доверительные отношения с детьми;
8. Чаще организовывайте семейные выезды на природу.

БУДЬТЕ ПРИМЕРОМ ДЛЯ СВОИХ ДЕТЕЙ



Спасибо!