



## ПАМЯТКА УЧАЩИМСЯ

1. Еще до того, как увлечься компьютером, нужно научиться читать, кататься на велосипеде, коньках, лыжах, мастерить, играть в домашние и уличные игры со сверстниками. Компьютер не должен быть вашим единственным способом развлечения или средством общения.
2. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир даёт только иллюзию.
3. Научитесь контролировать время за компьютером:  
В 12-14 лет без ущерба для здоровья можно проводить за компьютером 1 час в день, в 14 до 17 лет не больше 1,5 часа.
4. Заботьтесь о своем здоровье, соблюдайте технику безопасности при работе на компьютере.



## ПАМЯТКА УЧАЩИМСЯ

1. Еще до того, как увлечься компьютером, нужно научиться читать, кататься на велосипеде, коньках, лыжах, мастерить, играть в домашние и уличные игры со сверстниками. Компьютер не должен быть вашим единственным способом развлечения или средством общения.
2. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир даёт только иллюзию.
3. Научитесь контролировать время за компьютером:  
В 12-14 лет без ущерба для здоровья можно проводить за компьютером 1 час в день, в 14 до 17 лет не больше 1,5 часа.
4. Заботьтесь о своем здоровье, соблюдайте технику безопасности при работе на компьютере.



## ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

1. Еще до того, как познакомить ребенка с компьютером, научите его читать, кататься на велосипеде, коньках, лыжах, мастерить, играть в домашние и уличные игры со сверстниками. Компьютер не должен быть единственным способом развлечения или средством общения ребенка.
2. Знайте, что для детей от 7 до 12 лет компьютерная норма – 30 минут в день, но не каждый день. 12-14 летние без ущерба для физического и психического здоровья могут проводить за компьютером 1 час в день, от 14 до 17 лет не больше 1,5 часа, взрослым не более 5 часов.
3. Проводите вместе свободное время.
4. Интересуйтесь, чем ребенок увлекается.
5. Не ущемляйте его интересы.
6. Расширьте круг интересов ребенка.
7. Показывайте положительный пример своими поступками.
8. При необходимости проконсультируйтесь с психологом.
9. Станьте для него лучшим другом.
10. Ознакомьтесь с интернетом: чем больше вы знаете о нем, тем лучше выбор вы сможете сделать для ваших детей.
11. Установите четкие правила пользования интернетом. Не позволяйте давать телефон и другие данные о себе незнакомцам в интернете. Просвещайте подростка относительно того, какие опасности могут его подстергать. Установите ограничительные фильтры, закрывающие доступ к определенным веб-страницам.