**№ 1 Памятка для родителей**

**Работа с компьютером**

1. Ребенок не должен играть в компьютерные и перед сном.

2. Ребенок не должен работать на компьютере более 1,5-2 часов.

3. Родители должны контролировать приобретение ребенком компьютерных дисков с играми, чтобы они не причинили вреда детскому здоровью, психике.

4. Если ребенок не имеет компьютера дома посещает компьютерный клуб, родители должны знать, в каком клубе он бывает и с кем там общается.

5. Если ребенок использует компьютер безответственно, необходимо ввести роль, чтобы сделать невозможным доступ к нему без разрешения родителей.

6- Не усаживайте ребенка за уроки сразу после общения с компьютером и не раз решайте смотреть телевизор: пусть хотя бы на четверть часа он выйдет на свежий воздух, а вы тем временем проветрите комнату.

7. Следите за тем, чтобы увлечение компьютером не подменило живое общение ребенка со сверстниками. Наоборот, пусть компьютер помогает этому - скажем набрать и отпечатать пригласительные билеты на домашнее торжество, поздравительный адрес, генеалогическое дерево вашей семьи.

8. Работая с компьютером, через 30—40 минут делайте небольшие перерывы, во время которых полезно посмотреть на деревья, аквариумных рыбок.

9. Работа ребенка за компьютером должна носить исследовательский характер. Используйте информационные технологии как средство познания и изучения мира, адаптации ребенка к меняющимся условиям бытия.

**№ 2 ГИМНАСТИКА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ**

**Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса**

1. Поднять плечи, опустить плечи. Повторить 6-8 раз. Расслабить плечи.

2. Руки согнуть перед грудью. На счет 1-2 - пружинящие рывки назад согнутыми руками, на счет 3-4 - то же, но прямыми. Повторить 4-6 раз. Расслабить плечи.

3. Ноги врозь. На счет 1-4 - последовательные круговые движения руками назад; 5-8 -вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Расслабиться.

4. Руки вперед. На счет 1-2 - ладони вниз, 3-4 - ладони вверх. Повторить 4-6 раз. Расслабиться.

5. На счет 1 махом развести руки в стороны, слегка прогнуться. На счет 2. расслабляя мышцы плеч, уронить руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6-8 раз.

**Комплекс упражнений для туловища и ног**

1. На счет 1-2 - шаг влево, руки к плечам, прогнуться. На счет 3-4 - то же, но в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

2. Ноги врозь, руки за голову. На счет 1- резкий поворот налево, на счет 2 - направо. Повторить 6-8 раз.

3. Ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-2 - наклон туловища налево, 3-4 - направо. Повторить 6-8 раз.

4. Ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-2 - прогнуться назад, 3-4 - наклониться вперед. Повторить 4-6 раз.

5. Ноги врозь, руки в стороны. На счет 1- 2 - резкий поворот направо, 3-4 - налево. Повторить 4-6 раз.

**Глазная гимнастика у компьютера**

1. Сядьте на стул, закройте глаза, расслабьте мышцы лица, свободно, без напряжения откиньтесь на спинку стула, положите руки на бедра (10-15 секунд)

**№ 3 Ребенок и интернет: как ограничить доступ?**

Существует несколько способов ограничить доступ ребенка к сомнительной информации.

В состав новых операционных систем (например Windows Vista, Windows 7), а также антивирусных программ (Kaspersky Internet Security, Norton Internet Security) включены так называемые средства Parental Control (Родительский контроль), которые позволяют фильтровать материалы.

Есть и специальные программы, предназначенные исключительно для родительского контроля (КиберМама, Kids Control, ChildWebGuardian).

**С их помощью ты можешь:**

1. Блокировать доступ к нежелательным интернет-ресурсам.
2. Запретить доступ к конкретным программам.
3. Запретить доступ к определенным играм.
4. Вести отчет о работе ребенка в Интернете. С его помощью ты будешь знать, какие сайты в Интернете посещает твой ребенок.
5. Ограничить время пребывания за компьютером, задать дни недели и разрешенные часы доступа. По истечении этого времени происходит принудительный выход из системы. Согласись, это весьма полезная функция.

Выбирай высокую (есть еще средняя и низкая) степень блокировки: ребенок получит доступ только к сайтам для детей (от 8 до 12 лет).

**№ 4 Ребенок и интернет: правило пяти "НЕ"**

1. **НЕ** **называть свое имя**

Общаясь в чатах, запрети ребенку использовать настоящее имя. Придумайте вместе ник, не содержащий личной информации.

1. **НЕ** **рассказывать о себе**

Предупреди ребенка не в давать в Интернете свою фамилию, номер телефона домашний адрес, другую подобную информацию о себе и своей семье.

1. **НЕ** **соглашаться на встречу**

Запрети ребенку встречаться с друзьями из Интернета: они могут быть не теми, за кого себя выдают.

1. **НЕ** **делать покупки**

Не позволяй отпрыску делать покупки и оплачивать что-либо через Интернет: объясни, что бесплатно ничего не бывает.

1. **НЕ** **загружать файлы**

Расскажи ребенку, что загрузка видео- и музыкальных файлов, программ опасна: вместе с ними могут проникнуть вирусы.