**Норми, визначені Міністерством охорони здоров’я України — час використання комп’ютера протягом тижня:**

* 6 років — 30-45 хвилин;
* 7-11 років — 2 години, але не більше 1 години на добу;
* 12-14 років — 2,5 години, але не більше 1 години на добу;
* 15-16 років — 7 годин, але не більше 1 години на добу.

**5 простих правил для батьків**

* Підвищуйте власну комп'ютерну та інтернет-обізнаність.
* Опановуйте Інтернет разом із дитиною.
* Станьте другом дитині у соціальній мережі, або попросіть близьких знайомих зробити це.
* Встановіть «Батьківський контроль». Регулярно оновлюйте антивірус.
* Створіть територію безпечного Інтернету. Використовуйте поновлюваний перелік безпечних для дитини сайтів.

**Що роблять в онлайні підлітки**  
Підлітки завантажують музику, використовують обмін миттєвими повідомленнями, електронну пошту та грають в онлайнові ігри. Вони активно використовують пошукові сервери для знаходження інформації в Internet. Більшість підлітків відвідували чат-кімнати, і багато з них брали участь у дорослих або приватних чатах.

**Цікаві цифри, факти, події (за матеріалами наукових досліджень)**  
78% українських дітей старше 6 років користуються Інтернетом;  
24% батьків не знають про те, що їхні діти виходять в Інтернет через мобільні телефони;  
9% батьків не підозрюють, що їхні діти виходять в Інтернет через мобільні телефони батьків;  
8% батьків не знають, що їхні діти відвідують Інтернет-клуби;  
27% дітей зізналися, що в Інтернеті з ними контактували незнайомці, третина з них пішли на контакт;  
28% висилали фото віртуальним знайомим;  
7% ділилися в Інтернеті інформацією про сім’ю.

<https://mon.gov.ua/ua/osvita/pozashkilna-osvita/vihovna-robota-ta-zahist-prav-ditini/bezpeka-ditej-v-interneti>