**Батькам про безпечний інтернет**

**ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА**

**КОРИСТУВАННЯ ЦИФРОВИМИ ПРИСТРОЯМИ**

1. Домовтеся про **правила використання цифрових пристроїв у Вашій родині**, наприклад, не пізніше ніж за годину перед сном вимикати всі цифрові пристрої. Це корисно тому, що „блакитне світлоˮ екрану пригнічує секрецію гормону мелатоніну (відомого як „гормон снуˮ), тому людина гірше засинає.
2. Установіть на цифровий пристрій **антивірусні програми й налаштування безпеки**. Сьогодні практично всі мобільні оператори та провайдери пропонують функцію безпечного Інтернету для Ваших дітей, але пам’ятайте: важливим чинником є **підтримка довірливих стосунків з дитиною, обговорення досвіду використання Інтернету**.
3. Покарання не вчать дитину цінностей або норм поведінки, а можуть лише збільшити ймовірність таємного проступку. Обговоріть з дитиною, чому Ви встановлюєте таку програму та для чого. **Цікавтеся тим, що робить дитина онлайн**, що їй подобається дивитися. Установіть собі ті ігри, у які грає Ваша дитина; продивіться ті сайти чи канали в YouTube, які вона відвідує; запитуйте, що вона сьогодні дізналась нового, що сьогодні обговорюють в Інтернеті тощо.
4. Навчіться самі й навчіть дитину **критично ставитися до інформації**, знайденої в мережі. Не все опубліковане в Інтернеті може бути правдою. Не всі люди в житті можуть бути такими, якими показують себе в мережі. Покажіть дитині **можливості Інтернету** для цілеспрямованого розвитку: вивчайте мову, дивіться картини відомих художників, слухайте класичну музику та ін.
5. Не варто сердитися на дитину за те, чого самі не дотримуєтесь! Звідки ж їй брати приклад для наслідування? Ви можете чути про шкоду Інтернету й залежності від нього, але часто дитина занурюється у світ комп’ютерних ігор і віртуальний простір тільки тому, що їй не вистачає батьківської уваги та любові.