

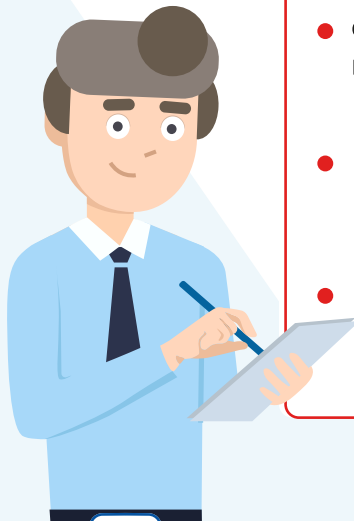


# ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ. ПРОФИЛАКТИКА ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

## ПРИОРИТЕТНЫЕ ЗАДАЧИ

### в сфере профилактики цифровой зависимости

- Формирование культуры безопасного поведения в сети
- Обеспечение баланса между цифровым и реальным взаимодействием
- Развитие медиаграмотности у детей и подростков
- Формирование критического подхода к онлайн-информации
- Создание эффективных механизмов защиты от вредоносного контента
- Разработка современных методов профилактики интернет-зависимости



## РЕКОМЕНДАЦИИ



### 1 Четкие лимиты на экранное время

- Установите допустимую продолжительность использования устройств по возрасту ребенка
- Откажитесь от гаджетов за столом, перед сном и утром до школы
- Не ставьте компьютер в детской. Компьютер должен стоять в общей зоне



### 2 Семейные правила

- Обсудите с ребенком правила: когда, сколько и зачем использовать интернет
- Формулируйте ограничения совместно с детьми, чтобы снизить протест
- Организуйте ежедневные «цифровые паузы» для всей семьи



### 3 Альтернативные интересы и досуг

- Запишите ребенка в кружки, секции, студии
- Чаще гуляйте, обсуждайте книги, играйте в настольные игры



### 4 Пример взрослых

- Не используйте телефоны постоянно при ребенке
- Показывайте личный баланс: чтение, отдых, общение без экрана



### 5 Развитие саморегуляции

- Используйте таймер или будильник, чтобы научить ребенка делать перерывы
- Вводите мини-ритуалы «переключения» - зарядка, дыхательные упражнения, смена активности



### 6 Открытый диалог и доверие

- Обсуждайте с ребенком, что он смотрит и зачем
- Не запугивайте – объясняйте, как устроен контент, как влияют алгоритмы и реклама