



Родители должны знать!

Дети, обучающиеся в **1-2 классах** могут непрерывно сидеть за компьютером - **15 минут!**

3- 4 классы—15 минут;

5-7 классы - 20 минут;

8-11 классы—25 минут!

(Сан ПИН 2.4.2.2821—10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях»

После работы на компьютере необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз.

- Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5.
- Крепко зажмурить глаза, открыть и посмотреть вдаль.
- Посмотреть на указательный палец вытянутой руки, потом— вдаль.

ИСПОЛЬЗОВАНЫ ИНТЕРНЕТ
РЕСУРСЫ:

<http://www.internet-kontrol.ru/detskie-poiskoviki/agakids-poiskovik-dlya-vsey-semi.html>

Р.п. Сосновка,
ул.Интернациональная, д.213

Телефон: 8(47532)26345

Эл. почта:
obraz@r32.tambov.gov.ru

Отдел образования администрации
Сосновского района

Дети и Интернет



Буклет для родителей

В 21 веке к многочисленному списку проблем человечества прибавилась еще одна серьезная - Интернет зависимость.

Для родителей всегда было трудной и ответственной задачей поддержание разумного баланса между проведением досуга и такими занятиями, как выполнение домашнего задания, различные поручения в работе по дому, помощь родителям. Но с появлением Интернета эта задача существенно усложнилась.

Главное – это равновесие. Поощряйте ребенка на общение с другими детьми на улице, принимайте участие в организации его досуга.

Осуществляйте негласный контроль за своими детьми. Есть специальные программы, которые ограничивают доступ к сети Интернет. Поэтому лучше всего развивать в ребенке чувство ответственности, самоконтроль, дисциплину. Пусть это станет вашей конечной целью. Тем более, что подобные качества часто выступают серьезными помощниками во взрослой жизни.



Общие правила безопасного Интернета

И взрослые, и дети должны знать, что, несмотря на «виртуальную» природу коммуникации, использование Интернета может повлечь за собой раздражение и риск. Соблюдение нижеследующих подсказок гарантирует Вам безопасное использование Интернета:



- не выдавайте личную информацию (домашний адрес, номер телефона или другую контактную информацию) через Интернет, особенно если получатель неизвестен.
- Избегайте просьб о контакте в «реальной» жизни (встреча или разговор) с людьми, которых Вы встретили в Сети.
- Не выдавайте информацию о логинах и паролях.
- Будьте осторожны с предоставлением финансовой информации через Интернет.
- Не отвечайте на оскорбительные или угрожающие сообщения полученные по электронной почте.

Agakids - ПОИСКОВИК для всей семьи

В помощь родителям и детям, а также в поддержку семейных ценностей был создан поисковик "АгА". Этот поисковик полезен детям, так как помогает найти необходимые детские ресурсы, также он интересен и полезен взрослым, которые найдут здесь множество сайтов, посвященных вопросам сохранения здоровья, семейным отношениям, воспитанию детей.

