**Вред интернета для детей**

Современный мир уже невозможно представить без интернета, знакомство со всемирной сетью у многих начинается с достаточно раннего возраста. Самое популярное увлечение на сегодняшний день – социальные сети. Практически все дети имеют свои странички в той или иной социальной сети.

Дети не представляют свою жизнь без гаджетов и интернета. Но гаджеты и интернет имеют свои недостатки.

* Во-первых, вред здоровью. Время для компьютера или планшета должно быть ограничено. Иначе такая увлеченность скажется на зрении или даже осанке.
* Во-вторых, социальные сети, интернет в общем и даже мобильные телефоны несут угрозу детской психике. Каждый ребенок может стать жертвой киберзапугивания.
* И, в-третьих, дети более подвержены компьютерной зависимости.

**Какие опасности могут подстерегать ребенка?**

**1.Угроза для физического здоровья.**

Длительное пребывание за компьютером особенно вредно для детского организма. Врачи советуют ограничить время работы с компьютером для дошкольника до 30-40 минут в день и до часа в день для младших и средних школьников. Если ребенок имеет проблемы со зрением или другие противопоказания по здоровью, то вопрос о времени работы с компьютером нужно решать совместно со специалистом. При работе на компьютере ребенок длительное время находится без движения. Отсутствие движения приводит к атрофии мышц спины, грудной клетки и шеи, что влечет за собой нарушение осанки, искривление грудной клетки, развитие заболеваний позвоночника. Отсутствие движения при работе на компьютере влечет за собой появление гипертонической болезни, варикозное заболевание вен нижних конечностей. Компьютерные игры могут быть причиной нарушения сна и питания.

**2.Угоза для психологического здоровья.**

Непрерывное нахождение в сети интернета приводит к изменениям функционирования сознания и проблемам в работе мозга человека. Наблюдается снижение способности обучаться. Снижаются и возможности памяти, ведь потребность хранить и запоминать информацию снижена – все доступно!

Другим негативным аспектом влияния интернет зависимости можно считать утрачивание навыков общения в реальной жизни. Сеть всемирной паутины подменяет встречи с друзьями электронными письмами.

Привыкнув общаться в играх и социальных сетях, ребенок теряется при нахождении в новой компании, испытывая стресс. Ведь приходится иметь дело с живыми эмоциями незнакомых людей. После подобных встреч появляются психологические проблемы, ребенок может закрыться.

Очень важно, чтобы общение ребенка не ограничивалось только социальной сетью.

**3. Опасное общение.**

Нужно объяснить ребенку, что нельзя общаться с незнакомыми людьми. Если от незнакомого человека приходят странные сообщения, нужно, не отвечая, сообщить родителям. Нельзя сообщать о себе никакой личной информации в свободном доступе. Не стоит делать свои личные странички достоянием всего интернета, а следует ограничиться группой друзей, которых знаете лично. Нельзя сообщать информацию о родителях: полное имя, где они работают и свой настоящий адрес.

**С какого возраста можно давать ребенку компьютер и интернет?**

Врачи и психологи рекомендуют не давать ребенку компьютер хотя бы до 3-х лет. Считается, что до этого возраста ребенок еще не готов адекватно воспринимать информацию с экрана. Он не отличает виртуальный мир от реального.

Для детей от трех до пяти лет общее время у экрана компьютера, телефона, планшета и т.д. не должно превышать 1 часа в день, при этом продолжительность одного сеанса должна быть не более 7 минут.

С 5 лет суточную норму можно постепенно(!) увеличивать до двух часов, а продолжительность непрерывного пользования компьютером – до 20 минут.

Ставить ли компьютер в детской комнате и подключать ли к нему интернет – решать родителям. Конечно, такая игрушка заинтересует ребенка и даст возможность взрослым заняться своими делами. Но все-таки стоит помнить, что знакомство детей с интернетом и дальнейшее его использование должно проходить под контролем взрослых, чтобы они могли не только оградить малышей от вредной информации, но и вовремя объяснить то, с чем столкнутся юные интернет-пользователи.

**Как же можно минимизировать вредное воздействие интернета на ребенка?**

Найдите время, чтобы посидеть с ребенком за компьютером. Взрослые должны помочь ребенку научиться ориентироваться в потоке информации, безопасно общаться и извлекать максимум пользы от сети интернет.

Основу интернет — безопасности ребенка формируют вовсе не антивирусы, а родительское воспитание, постоянное общение с ребенком, которое направлено на формирование правильного мышления и выработку у ребенка правильных жизненных целей.