

## Безопасный интернет — это как утренняя зарядка!»

Уважаемые родители! Как инструктор по физкультуре, я каждый день помогаю вашим детям становиться сильнее, быстрее и ловчее. Мы укрепляем мышцы, развиваем координацию и выносливость, чтобы тело было готово к любым нагрузкам. Но в современном мире есть еще одна сфера, где нашим детям нужна такая же тренировка, выносливость и «иммунитет». Это цифровая среда — интернет.

Предлагаю взглянуть на безопасность в сети через призму физического здоровья. Ведь наши дети — это «цифровые спортсмены», и им нужна ваша помощь в подготовке!

### 1. «Разминка» (Основные правила)

Перед любой тренировкой — разминка. Перед выходом в интернет — правила.

- **Личное пространство = Личный спортивный инвентарь.** Объясните ребенку, что пароли — это как его личная зубная щетка или бутылочка для воды. Ими нельзя делиться ни с кем, даже с лучшим другом.
- **«Стоп-сигнал».** Договоритесь, что если ребенок увидел что-то пугающее, неприятное или непонятное (как незнакомец на площадке), он сразу же говорит вам «СТОП» и закрывает экран. Никакой критики с вашей стороны, только благодарность за доверие.

### 2. «Тренируем мышцы критического мышления»

Как мы учим чувствовать свое тело, так нужно учить чувствовать информацию.

- **«Проверяй источник».** Не всё, что написано в интернете — правда. Так же, как не каждый совет о здоровье на улице полезен. Учите задавать вопросы: «Кто это написал?», «Зачем?».
- **«Доверяй, но проверяй».** Если друг в чате просит что-то странное (например, отправить фото или переслать деньги), нужно **сначала** проверить в реальной жизни или позвонить. Это как проверить, надежно ли закреплен турник, прежде чем на него залезать.

### 3. «Режим нагрузки и отдыха» (Цифровой баланс)

- **«Интернет-таймер».** Длительное сидение за экраном — это как монотонная нагрузка на одну группу мышц: вредно. Устанавливайте четкие временные рамки. Используйте таймер. После онлайн-активности обязательна «заминка» — подвижная игра, прогулка, помощь по дому.
- **«Цифровой перерыв».** Введите традицию, например, «воскресенье без гаджетов» или «вечерняя прогулка без телефонов». Это как разгрузочный день для мозга и глаз.

### 4. «Защитная экипировка» (Технические средства)

- **«Виртуальный тренер».** Это программы **родительского контроля**. Они помогают фильтровать контент, ограничивать время и отслеживать активность. Но помните: это не надзиратель, а ваш помощник, как шлем для велосипеда — не ограничение, а защита.

- **«Аптечка».** Знайте, куда обратиться в случае проблемы: номер детского телефона доверия, сайт «Дети России онлайн», ресурс «Линия помощи «Дети онлайн»».

## 5. «Совместные тренировки» (Ваша роль)

Самый важный пункт! Вы — главный тренер и пример для подражания.

- **Изучайте интернет вместе!** Смотрите полезные мультфильмы, играйте в развивающие игры, создавайте что-то вместе (коллаж, презентацию о семье).
- **Показывайте пример.** Если вы сами постоянно в телефоне за обедом, ребенок будет копировать ваше поведение. Учитесь цифровой гигиене вместе.
- **Обсуждайте.** Спрашивайте: «Во что ты играл?», «Что интересного увидел?», «Кто твои друзья в сети?». Интересуйтесь его цифровой жизнью так же, как интересуетесь успехами на физкультуре.

**Итог:** Безопасный интернет — это не запреты и страхи. Это **навык**, который, как умение кататься на велосипеде или плавать, нужно развивать постепенно, вместе, с поддержкой и доверием.

Давайте растить детей не только физически крепкими, но и цифрово грамотными!

**Ваш инструктор по физкультуре, Бурбан Екатерина Владимировна.**

**P.S.** И не забывайте про самую лучшую «профилактику» интернет-зависимости — активный семейный отдых, игры на свежем воздухе и ваше живое общение!