

## «Информационная безопасность детей дошкольного возраста: советы для родителей»

### Почему это важно?

Дошкольники всё чаще пользуются гаджетами: смотрят мультфильмы, играют в игры, общаются с близкими по видеосвязи. Но интернет таит опасности:

- Нежелательный контент (сцены насилия, агрессии);
- Риск интернет-зависимости;
- Вредоносное ПО;
- Случайные покупки в приложениях;
- Чрезмерное время перед экраном — угроза зрению и осанке.

**Помните:** дети до 7 лет должны пользоваться интернетом **только под присмотром взрослых.**



### Основные правила для родителей

#### 1. Ограничьте время за экраном:

- До 3 лет — лучше избегать гаджетов;
- 3–5 лет — не более 20–30 минут в день;
- 5–7 лет — до 1 часа в день с перерывами каждые 15–20 минут.

#### 2. Выбирайте безопасный контент:

- Используйте детские приложения и сайты с модерацией;
- Включайте мультфильмы и видео через «детский режим» (YouTube Kids, «Кинопоиск Kids» и т. д.).

#### 3. Объясняйте простыми словами:

- «Не нажимай на непонятные картинки и ссылки»;
- «Если что-то напугало — сразу зови маму или папу»;
- «Мы играем только в те игры, которые выбрали вместе».
- **Будьте рядом:** разместите компьютер или планшет в общей комнате.

### ТЕХНИЧЕСКИЕ МЕРЫ ЗАЩИТЫ

Настройте устройства заранее:

- **Родительский контроль:**
- Android: Google Family Link;
- iOS: «Экранное время» → «Контент и конфиденциальность»;
- Windows: «Семейная безопасность».
- **Контент-фильтры:** включите безопасный поиск в Яндексe и Google.
- **Антивирус:** установите защиту с функцией блокировки опасных сайтов.
- **Автоплатежи:** отключите покупки в приложениях или поставьте



Шедеврум

## Профилактика интернет-зависимости

Как сделать так, чтобы гаджеты не заменяли реальную жизнь:

- Предлагайте альтернативы: игры на улице, рисование, конструкторы, чтение книг;
- Установите «цифровые каникулы» — дни без гаджетов для всей семьи;
- Играйте вместе: настольные игры, прятки, лепка;
- Показывайте личный пример — меньше времени проводите в телефоне при ребёнке;
- Обсуждайте увиденное: «Что было интересного в мультике? А что тебя смутило?»



## Что делать, если возникла проблема?

Если ребёнок столкнулся с чем-то тревожным в сети:

1. Сохраняйте спокойствие — не ругайте его.
2. Обсудите ситуацию: «Что случилось? Что ты увидел? Что тебе сказали?».
3. Отключите устройство или закройте вкладку.
4. Настройте фильтры строже или сменили приложение.
5. При необходимости обратитесь к психологу.

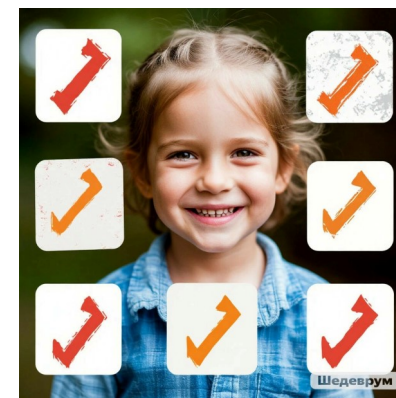
## Важные контакты:

- Линия помощи «Дети онлайн»: 8-800-25-000-15
- Детский телефон доверия: 8-800-2000-122

## Чек-лист для родителей

Пройдите по пунктам — так вы создадите безопасную цифровую среду:

- Ограничил(а) время за экраном по возрасту.
- Настроил(а) родительский контроль и фильтры.
- Выбрал(а) безопасные приложения и сайты.
- Объяснил(а) простые правила: «не кликай», «зови взрослых».
- Размещаю устройство в общей зоне дома.
- Предложил(а) интересные офлайн-занятия.
- Регулярно проверяю настройки безопасности.
- Поддерживаю открытый диалог: «Ты всегда можешь рассказать мне»



Подготовила воспитатель  
МДОАУ «Детский сад №55 г.Орска»  
Сайбель М.Д.