**Родительский всеобуч в МДОБУ №9 “Огонек»**

**Тема:** «**Формирование у ребёнка здорового образа жизни**»

**Дата проведения:** 15 марта 2016 года

**Место проведения:** Актовый зал

**Участники:** Старший воспитатель, воспитатели, родители, медицинская сестра.

**Ответственный:** воспитатель МДОБУ №9 «Огонёк» Шевчук Мария Михайловна

**Цель:** Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада. Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за своё здоровье и здоровье своих детей.

**Предварительная работа:**

1. Анкетирование родителей «Как вы заботитесь о здоровье вашей семьи?»
2. Видеосъёмка детей и создание видео ответов на вопрос, «Какого человека можно назвать здоровым?»
3. Изготовление буклетов на собрание.

**План собрания:**

* Вступление
* Рассуждения и ответы родителей на вопрос, «Какого человек можно назвать здоровым?»
* Презентация « Здоровье ребенка в наших руках» (просвещение родителей)
* Знакомство родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы ДОУ с использованием презентации с участием детей «Хотим быть здоровыми»
* Анализ предварительного анкетирования родителей «Как вы заботитесь о здоровье вашей семьи?»
* Консультация по закаливанию (инструктор ФИЗО)
* Консультация (медицинский работник)
* Безопасный интернет для детей (старший воспитатель)
* Рефлексия: «Дерево здоровья»

**Ход собрания:**

1. Здравствуйте. Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение.

**Тема нашего собрания «Формирование у ребёнка здорового образа жизни»**

Сегодня очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей.

Так что же мы взрослые можем сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни? Это мы с вами постараемся выяснить во время нашей встречи.

Как не печально, но здоровье человеку не всегда дается при рождении, но даже если ребенок родился здоровым, нет гарантии, что он и в дальнейшей жизни останется здоровым. Так как на состояние нашего здоровья влияет множество факторов как внутренних, так и внешних. А здоровье наших детей зачастую в большей степени зависит от нас, взрослых. Давайте попробуем, ответим на один, кажется, очень простой вопрос: **«Какого человека можно назвать здоровым?»**

А теперь я предлагаю вам посмотреть на экран и послушать, как на этот вопрос ответили ребята.

**Презентация: с участием детей ответы на вопрос.**

Анализ анкет, в котором приняли участие 60 родителей показал, что

85% родителей считают себя здоровыми,

15% частично.

98% родителей считают своих детей абсолютно здоровы,

2% частично.

**На 4 вопрос** (часто ли болеет ваш ребёнок), 67% родителей ответили, что ребёнок болеет не часто,

28% часто,

5% не болеют.

Причинами заболевания ребёнка родители считают: 45% слабый иммунитет,

49% заражение от больных ОРЗ, ОРВИ,

6% переохлаждение.

**На 7 вопрос**»**.** Какие методы закаливания Вы используете**?** 97% родителей гуляют с детьми на свежем воздухе,

3% контрастный душ.

**На 8 вопрос**, существуют ли в Вашей семье традиции, связанные с оздоровлением**?»** 43% ответили утвердительно,

57% частично.

**На 11 вопрос** Удовлетворены работой детского сада по укреплению здоровья детей 57%,

34%частично,

9 % не удовлетворены.

Глядя на ответы, подводим итог, что, большинство родителей не равнодушны к вопросам здоровья своих детей, занимаются вопросами здоровья в семье. Наиболее распространённой процедурой закаливания в семье считается:

**Прогулка** – и это правильно ведь это один из главных компонентов режима дня. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуются аппетит и сон.

Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям.

Дети должны гулять не менее 2 раз в день по 2 часа, летом – неограниченно (конечно же, избегая длительного пребывания на солнце)

**Не менее важной составляющей частью режима является сон,** который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы ребёнок ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время.

Хотелось бы чтобы, домашний режим ребенка был продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни, праздники каникулы.

Для роста и строения тела, растущему организму нужен материал. А материал это пища необходимо не просто питание, а **Полноценное питание -** включение в рацион продукты богатых витаминами. А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, без добавок, острых специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей молочные продукты творог, гречневую и овсяную каши.

**Так же особое значение имеет и режим питания**, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

**Немаловажной является игровая деятельность детей**. Чем лучше и больше ребенок играет в различные игры, тем успешнее он будет заниматься в школе. Игра хорошо готовит к школе. Пока психика у ребенка развивается, он должен играть. Без игры у детей формируется чувство страха, вялость и пассивность. Игра - ведущая человеческая потребность. Даже для взрослых она важна.

Хотелось бы задать вам такой вопрос.

**Что такое закаливание? (Высказывания родителей.)**

Совершенно верно: Это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды.

В результате закаливания организм приспосабливается к меняющимся условиям окружающей среды.

Судя по анкетам 90% родителей проводят дома различные виды закаливания.

**Позвольте мне немного о них сказать.**

1. **Контрастное воздушное закаливание** (из теплого помещения дети попадают в «холодное»). Переменное действие тепла и холода укрепляет стенки сосудов. Укрепляется иммунная систем.

2**. Хождение босиком**.

В летний период предоставляйте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камушкам. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, укрепляются своды и связки стоп, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность, идёт профилактика плоскостопия.

3. **Контрастный душ** - наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях.  Такие процедуры прекрасно стимулируют работу нервной системы и укрепляют детский иммунитет. После непродолжительной зарядки ребенок встает под душ, обливается водой 36-38 градусов в течение 30-40 секунд, затем температура воды снижается на 2-3 градуса, а продолжительность обливания сокращается до 20-25 секунд, Процедура повторяется два раза. Через 1-1,5 недели разница температур воды возрастает до 4-5 градусов. В течение 2-3 месяцев температура доводится до 19-20 градусов.

**4.Полоскание горла** - прохладной водой со снижением ее температуры до комнатной является методом профилактики заболевания носоглотки. (При температуре воды 36-37 градусов, снижается каждые 2-3 дня на 1 градус и доводится как я уже выше сказала до комнатной.)

**Не рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний, например, страха, обиды, беспокойства. Это может привести к невротическим расстройствам.**

**5.Удар по здоровью ребенка наносят вредные наклонности родителей.** Не секрет, что дети курящих родителей и болеют бронхолегочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети, некурящих. Они становятся невольниками пассивного курения, которое не менее опасно.

**6. Так же особо губительно для детского организма** - это не благоприятный климат в семье:

Нет ничего страшнее для ребенка, когда родители или взрослые ссорятся и скандалят в присутствии детей. Если вы не можете удержаться от выяснения отношений, в крайнем случае, отправьте ребенка погулять во двор. Не выливайте собственный стресс и агрессию на него. Приятный психологический климат и теплые отношения в семье - это огромный вклад в здоровье вашего ребенка.

Как известно в современном обществе эмоциональные нагрузки велики даже для взрослого человека. Что уж говорить о маленьком ребенке? Количество информации, получаемое детьми в детском саду, школе, по телевизору, компьютеру, постоянно увеличивается. А ведь родителям к тому же хочется, чтобы ребенок еще читал, пел, танцевал, плавал или знал в совершенстве английский язык. Всё это хорошо: но все это требует дополнительного времени, усилий. Не ждите от ребенка невозможного, предоставьте ему самому выбирать занятия в своей будущей жизни.

Уделяйте как можно больше внимания своему ребенку, рассказывайте о себе, своём детстве, жизни, подавайте хороший пример. Не отделяйте здоровый образ жизни ребенка от здорового образа жизни взрослого, показывайте личным примером. Ведь только в здоровой семье воспитывается здоровый человек.

1. **А теперь я хотела бы рассказать, чем занимаются дети в детском саду, чтобы быть здоровыми.**

Первое это правильный режим дня в детском саду.

|  |  |
| --- | --- |
| - Ходьба по массажным дорожкам  - Здоровый сон  - Ходьба босиком в летний период  - Игры, спортивные упражнения, забавы, хороводы.  - Гимнастики (утренняя, дыхательная, для глаз, для развития мелкой моторики) | - Спортивные праздники  - Досуги, развлечения |

**Презентация с участием детей (гимнастика, утренники).**

1. Для того чтобы сохранить и укрепить здоровье детей работниками детского сада проводятся следующее:

|  |  |
| --- | --- |
| - Организуют различные мероприятия для детей, так же для родителей и совместные. (Конкурсы рисунков, оформлений выставок в группах, спортивные праздники и игры, подвижные игры).  - Проводят медицинские мероприятия (обеспечение безопасной жизнедеятельности детей, профилактические прививки). | - Проводят профилактические мероприятия (соблюдение режима дня, влажная уборка,  сквозное проветривание в отсутствие детей (прогулка) - Натуротерапия - употребление в пищу лука и чеснока).  - Созданы условия для двигательной активности детей (закуплен спортивный инвентарь, спортивные площадки, спортивные уголки).  - Организовано 5 разовое питание. |

**Консультация врача (витамины прививки, здоровое питание и т.д.)**

**Неспецифическая и специфическая профилактика гриппа**

Последовательность времен года всегда остается одной и той же. И такими же остаются ежегодно сопутствующие болезни холодному периоду: грипп, простуда, ОРВИ и просто снижение иммунитета, неизбежно вызывающее одно из перечисленных заболеваний. Сами по себе грипп и простуда переносятся гораздо легче, чем последствия и осложнения, которые начинаются после них. Тяжёлая молниеносная форма гриппа может привести к летальному исходу.

Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ) представляет собой группу острых вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путём и характеризующихся катаральным воспалением верхних дыхательных путей с симптомами инфекционного токсикоза.

ОРВИ - самая распространенная группа инфекционных болезней с широким спектром инфекционных агентов.

Грипп начинается остро с резкого подъема температуры (до 38°С-40°С) с сухим кашлем или першением в горле и сопровождается симптомами общей интоксикации: ознобом, болями в мышцах, головной болью, болью в глазных яблоках; насморк обычно начинается спустя 3 дня после снижения температуры тела. Кашель может сопровождаться болью за грудиной.

При легком течении заболевания эти симптомы сохраняются 3-5 дней, и больной обычно выздоравливает, но при этом несколько дней сохраняется чувство выраженной усталости, особенно у лиц старшего возраста.

Грипп представляет большую опасность из-за развития серьезных осложнений, особенно у детей до 5 лет, беременных женщин, лиц с хроническими заболеваниями сердца, легких, метаболическим синдромом, лиц старше 60 лет и других.

Профилактика гриппа подразделяется на специфические и неспецифические меры.

Специфическая профилактика: к основным методам относят: вакцино профилактику с использованием различных типов вакцин до наступления подъема заболеваемости. Вакцинация защищает прежде всего от тяжёлых осложнений гриппа, к которым относятся пневмонии, бронхиты, синуситы, отиты, энцефалопатия, бронхиальная астма и др. Противогриппозная вакцина вызывает формирование высокого уровня специфического иммунитета против гриппа. Защитный эффект после вакцинации, как правило, наступает через 8-12 дней и сохраняется до 12 месяцев, в т.ч. у пациентов пожилого возраста. Защитные титры антител к вирусам гриппа после вакцинации лиц разного возраста определяются у 75-95% вакцинированных.

Включение в вакцинный препарат иммуномодулятора полиоксидоний (азоксимера бромид), обладающего широким спектром иммунофармакологического действия, обеспечивает увеличение иммуногенности и стабильности антигенов, позволяет повысить иммунологическую память, существенно снизить прививочную дозу антигенов, повысить устойчивость организма к другим инфекциям за счет коррекции иммунного статуса.

Вакцина "Гриппол Плюс" является высокоочищенным препаратом, хорошо переносится детьми и взрослыми. Местные и общие реакции на введение вакцины, как правило, отсутствуют.  
Редко в месте введения могут развиться реакции в виде болезненности, отека и покраснения кожи. Очень редко у отдельных лиц возможны общие реакции в виде недомогания, головной боли, повышения температуры, легкого насморка, боли в горле. Указанные реакции обычно исчезают самостоятельно через 1–3 дня. Крайне редко, как и при любой другой вакцинации, могут наблюдаться аллергические реакции, миалгия, невралгия, парестезия, неврологические расстройства.  
Специфическая профилактика гриппа у детей с 3-летнего возраста, подростков и взрослых без ограничения возраста.

Неспецифическая профилактика гриппа включает использование иммунобиологических, противовирусных химиопрепаратов, интерферонов и народных рецептов. Целесообразно, учитывая наступление периода подъёма ОРВИ и гриппа уже в октябре-ноябре месяце, иметь в домашних аптечках кроме масок, средства гигиены рук. Объясните детям, как важно чаще мыть руки с мылом, положите влажные салфетки, одноразовые платочки, научите всем этим пользоваться.

Нужно ли иметь противовирусные препараты? Решение, конечно за Вами. Мы рекомендуем все-таки проконсультироваться с врачом. Хотим обратить внимание, что противовирусных препаратов сегодня достаточно много. Это не только уже хорошо известный арбидол, но и анаферон, амиксин, инговерин, различные интефероны, грипп-ферон. Не забывайте об оксолиновой мази, которая достаточно дешева и эффективна (выходя из дома, смазывайте слизистую носа).

1.​ К неспецифической профилактике ОРВИ и гриппа относятся:

2.​ - регулярная влажная уборка, проветривание помещения, в котором находятся дети или ребенок;

3.​ - закаливание организма здорового ребенка (проводится летом, до похолоданий);

4.​ - своевременное предотвращение сквозняков, как в жилых, так и учебных помещениях, дошкольных учреждениях, также предотвращение переохлаждения детей, ведь оно резко снижает способность детского организма вырабатывать эндогенный интерферон, являющийся одним из основных факторов организма человека в борьбе с вирусной инфекцией;

5.​ - чрезмерное укутывание и предотвращение переохлаждения детей – это совершенно разные вещи, их нельзя ассоциировать и путать, так как чрезмерное укутывание чревато перегреванием;

6.​ - грудное вскармливание детей грудного возраста, так как оно обеспечивает организм ребенка целым комплексом иммунных факторов способных бороться с инфекцией;

7.​ - соблюдение режима дня и ухода за детьми, их гигиены, принципов здорового образа жизни, и рационального питания, содержащего овощи, фрукты, соки;

8.​ - соблюдение масочного режима, обязательная изоляция больного члена семьи;

9.​ - применение иммуномодуляторов растительного происхождения. Данные препараты применяются не позже, чем за месяц-полтора до начала сезонной заболеваемости простудами по назначению врача, наблюдающего ребенка;

10.​ Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины, которые способствуют повышению сопротивляемости организма. Наибольшее количество витамина С содержится в квашеной капусте, клюкве, лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах.

11.​ Для профилактики в период эпидемий гриппа можно принимать по 2 - 3 зубчика чеснока ежедневно. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий. Положительным действием обладает и употребление репчатого лука.

12.​ При гриппе рекомендуется проводить регулярный туалет носа – мытье дважды в день передних отделов носа с мылом. Это удаляет микробы, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом. Полезно промывание полости носа настоем лука с медом (сахаром) с помощью пипетки. (Рецепт настоя: 3 столовые ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой воды, добавить 1/2 чайной ложки меда (сахара), настоять 30 минут.)

13.​ Рекомендуется полоскание горла растворами марганцовки, фурациллина, соды или ромашки, а так же ингаляции: вскипятить 300 граммов воды, добавить 30 - 40 капель настойки эвкалипта, или 2 - 3 ложки кожуры картофеля, или 1/2 чайной ложки соды.

14.​ Очень помогают теплые ножные ванны с горчицей (5 - 10 мин.), после чего стопы растираются какой-либо разогревающей мазью.

В дополнение к назначенным врачом лекарствам можно использовать вкусные немедикаментозные средства, такие как отвар шиповника, чай с малиной и медом, липовый чай. Сок малины с сахаром – хорошее освежающее питье при высокой температуре.Немаловажную роль в профилактике гриппа  и ОРВИ занимают рецепты народной медицины. Вкусным и полезным является напиток, который приготовлен из ягод шиповника (отвар из шиповника). В сухом виде, их необходимо тщательно измельчить, превратив в порошкообразную массу. Взять пять ложек этой смеси и поместить в кипящую воду. Доведя смесь до кипения, оставить настаиваться на десять часов. После настаивания рекомендуется процедить, после чего можно принимать в качестве питья. Детям можно давать по половинке стакана несколько раз в день. Можно даже заменить у детей в меню этим напитком обычный чай и компот. В шиповнике содержится очень большое количество витамина группы С, а это, как известно, одно из самых мощных оружий в борьбе против вирусов и бактерий, вызывающих грипп. Профилактика гриппа и простуды с помощью шиповника должна проводиться регулярно, то есть принимать напиток можно несколько дней подряд, а перерыв сделать достаточно на неделю.

Отличными лечебными и профилактическими свойствами характеризуются липа, калина. Их плоды и соцветия заливают кипятком. После нескольких минут кипячения отвар принимают как питье в теплом, желательно даже горячем, по мере возможности, виде. Не запрещается добавлять сахар в напиток, чтобы он показался более вкусным детям. А заменить сахар можно медом, только добавлять его рекомендуется в теплое питье, чтобы он не потерял своих целебных свойств.

Кто из нас сейчас рискует не пользоваться дарами природы и не запасается на зимний период малиной или черной смородиной? Эти ягоды, которые без варки перетираются с сахаром, являются отличной основой для приготовления горячего чая или теплого напитка, с помощью которого может производиться профилактика гриппа и простуды. Также малину можно добавлять в обычный черный чай, так же, как лимон или мед.

Ярко выраженное профилактическое свойство приписывают пихтовому маслу. Оно может использоваться как основа для ингаляционных процедур, а также как средство для растирания. Пихтовое масло можно использовать для растирания у детей, которые уже заболели, а также для профилактики. Насморк легко забыть, если пихтовое масло закапать в нос. Оно хорошо излечивает кашель посредством втирания в область грудной клетки, а также путем ингаляций.

Не обойтись в профилактических мероприятиях и без лимона. Запаситесь на зиму перекрученным на мясорубке лимоном вместе с цедрой с добавлением сахара. Достаточно одной ложки такой смеси, добавленной к чаю, чтобы уменьшить шансы болезни.

Повысить иммунитет у детей помогут и такие банальные процедуры, как закаливание и спортивные упражнения. В детских садах элементарные уроки физкультуры проводятся обязательно, а вот детки, которые находятся на домашнем воспитании, часто лишены физических нагрузок. Дома это можно делать каждое утро вместе с ребенком, под веселую детскую музыку, поднимая этим еще и настроение. Профилактика гриппа и простуды невозможна без прогулок на свежем воздухе.

Помните и о санитарно-гигиенических и оздоровительных мероприятиях: здоровый образ жизни, соблюдение распорядка дня, режима труда и полноценного отдыха. Очень важно питание с включением в рацион свежих овощей и фруктов, соков, витаминных салатов: употребляйте больше чеснока и лука. Не забывайте о положительных эмоциях. Помните главное, если Вы заболели, ни в коем случае не занимайтесь самолечением!

Не приводите больных или заболевающих детей в детские дошкольные учреждения.

Своевременно обращайтесь за медицинской помощью к врачам, вызывайте врачей на дом.

Помните, что Вы подвергаете опасности заражения окружающих!

**Консультация по закаливании** (инструктор ФИЗО, презентация прилагается)

**Безопасный интернет для детей** (старший воспитатель)

**БЕЗОПАСНЫЙ ИНТЕРНЕТ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

**Актуальность темы**

Интернет - мир широких возможностей: он помогает получать доступ к информации и развлечениям, общаться и узнавать новое. Именно поэтому дети проводят в Сети так много времени. Но Сеть также таит в себе опасности и соблазны. Естественно, многие родители стараются оградить детей от посещения таких недетских мест

***Цель работы:*** выяснить, можно ли сделать безопасным использование сети Интернет детьми бесплатными способами

***Задачи работы*:** изучить безопасные способы работы детей в интернете, разработать рекомендации для родителей и детей по безопасной работе в сети Интернет.

**Ребенок и Интернет**

Собирая ребенка в школу, взрослые объясняют ему правила поведения и безопасности. Так же нужно поступать и при выходе в Интернет.

Многие дети не знают, что и там есть правила безопасности. Ведь никто не будет рассказывать о себе незнакомцу на улице, но в Интернете это нормально. Этим пользуются преступники.

Беседы о том как себя вести в Сети, о последствиях за те или иные действия в наше время просто необходимы

**Интернет для детей: плюсы и минусы**

***«Ваши дети дома?»*** вопрос, адресованный родителям, каждый вечер звучит в телеэфире. Дети дома, но в безопасности ли они?

**«+»** Интернет содержит массу полезной информации, помогает в выполнении школьных заданий, расширяет кругозор и является «окном в мир».

**« - »**  В Сети масса ресурсов, которые не назовешь безопасными – особенно для детей.

**Опасности, подстерегающие ребенка в Интернете**

* *Доступ к неподходящей информации*: порнографии, жестокости и дезинформации
* *Депрессивные молодежные течения*, *Секты*
* *Наркотики*.
* *Притеснения со стороны других пользователей Сети*.
* *Киберманьяки* могут преследовать ребенка с целью встречи.
* Ребенка могут обмануть ***при покупке товаров через Интернет***
* ***Ребенок может подвергнуться нападению хакеров или загрузить на компьютер вирусы***.
* ***Интернет-зависимость, игровая зависимость***. По данным исследований, зависимыми являются 10 % пользователей во всём мире. В России - 4—6 %

**Тревожная статистика**

Согласно исследованию компании B2B International совместно с «Лабораторией Касперского» в 2013 году, в ходе которого было опрошено 8600 респондентов из разных стран, **20% детей сталкивались в интернете с негативным контентом, а 5% — вступали в переписку с незнакомцами.**

**36% российских родителей признали, что их дети подвергались риску во время интернет-сессий**.

Кроме того, **17% родителей понесли финансовые убытки**, либо потеряли важные данные из-за действий детей.

Большинство родителей считают, что детей нужно защищать в Интернете.

Результаты исследования говорят о том, что оставлять вопрос безопасности на потом не приходится.

**Кто в ответе за детей в интернете?**

Безопасность детей - главная задача цивилизованного общества

1. ***Правительство***. Законы, которые смогли бы оградить детей от вредной информации в Интернете.

2. ***Поисковики***. Поисковые сервисы, такие как Yandex, Rambler имеют настройки, помогающие оградить детей от нежелательного контента.

3. ***Семья***. Безопасность детей в Интернете на 90% зависит от их родителей. Ведь только они могут контролировать своих детей.

**Правила безопасного использования сети Интернет**

**Как помочь детям безопасно пользоваться социальными сетями?**

Информация, которые дети публикуют на своих страницах, может делать их уязвимыми для киберугроз. Эти правила помогут детям безопасно пользоваться сайтами социальных сетей.

* *Поговорите с детьми об опыте их общения в соцсетях.*
* *Установите правила пользования Интернетом.*
* *Проследите, чтобы дети соблюдали возрастные ограничения на сайте*.
* *Узнайте, есть ли на сайте контроль публикуемого содержимого*.
* *Настаивайте, чтобы дети не встречались с тем, с кем общались только по Интернету, и просите их общаться с теми, кого знают лично.*
* *Убедитесь, что дети не указывают полные имена, следите за деталями на фотографиях.*
* *Расскажите об интернет-угрозах*, если детям кажется, что им угрожают, то сразу надо сообщить родителям.

Если ребенок отказывается следовать правилам, вы можете удалить его страницу.

**Как узнать, не стал ли ваш ребенок потенциальной целью преступника?**

Эти признаки могут означать, что на ребенка обратил внимание злоумышленник.

* *Дети, преследуемые Интернет-преступниками, проводят много времени в Сети* и скрывают, чем занимаются за компьютером.
* *В компьютере появились материалы откровенного содержания*.
* *Ребенку звонят люди, которых вы не знаете, или он звонит по незнакомым номерам, ребенок получает письма, подарки от неизвестного лица.*
* *ребенок сторонится семьи и друзей, выключает монитор, если в комнату входит взрослый.*
* *ребенок использует чужую учетную запись для выхода в Интернет. Даже дети, не имеющие доступа в Сеть дома, могут встретить преследователя, выйдя в Интернет у друзей.*

**Что делать, если ребенок стал потенциальной целью преступника?**

* *Будьте в курсе занятий ребенка*. Говорите об Интернете: с кем познакомился, что узнал.
* *Станьте проводником ребенка в Интернет*. То, чему не научите ребенка Вы, научат другие или он сам, не подозревая об угрозах.
* *Научите уважению в Интернете*. По статистике, 80% российских детей имеют профиль в соцсетях, а 23% сталкиваются в Сети с агрессией и унижением.
* Помните *«предупрежден – значит вооружен».* Выдайте инструкцию по правильному поведению в Сети.
* *Используйте технические возможности компьютера*.
* *Проверяйте компьютер* на наличие материалов откровенного характера.
* *Контролируйте доступ к средствам онлайн-общения*.
* *Не вините детей*, если, несмотря на меры предосторожности, они познакомились в Интернете со злоумышленником, примите меры для прекращения контактов с ним.
* Если ребенок получает откровенные фотографии или подвергается сексуальным домогательствам, *сохраните всю информацию*, чтобы ознакомить с ней представителей власти.

**Рекомендации для детей**

* Не меняй ничего в настройках компьтера!
* Не загружай игры, программы и музыку без согласия взрослых – там могут быть вирусы.
* Никому не сообщай свой логин с паролем.
* В Интернете есть злоумышленники – веди себя осторожно, не указывай телефон, не отправляй смс на незнакомые номера в Интернете.
* Если пришло сообщение с незнакомого адреса, лучше его не открывать. Мошенники могут действовать от имени других людей.
* Не заходи на сайты «18 +», неприличные и агрессивно настроенные сайты
* Не высылай фотографии без разрешения родителей.
* Если ты хочешь участвовать в конкурсе, где нужно указывать свои данные, посоветуйся с родителями.
* Не соглашайся прийти в гости к «другу» из Интернета. Под маской ровесника может скрываться взрослый с преступными намерениями.
* Если тебе угрожают по Интернету, не стесняйся сообщить родителям. Помни, что цель угроз – испугать тебя и обидеть.
* Всегда советуйся с родителями во всех указанных случаях.

**Технические средства обеспечения безопасности**

Родительский контроль компьютера — это программы для организации или запрета использования компьютера, доступа к играм или программам, а главное — запрета сайтов с “недетским” содержимым.

Родительский контроль можно обеспечить как внешними программами, так и средствами операционных систем. Кстати, одно из полезных нововведений **Windows 7** - гибкие инструменты родительского контроля.

**Родительский контроль в Windows 7**

*Windows 7* имеет в своем арсенале функции:

* **Ограничение работы за компьютером**. Задаются дни и время, в которое можно включать компьютер и когда он сам отключится;
* **Ограничивать используемые программы**;
* **Контроль доступа в интернет**.

Часть проблем можно решить с помощью первого пункта. Родитель не будет выключать компьютер и выгонять ребенка, Windows  сама в заданное время выключит компьютер.

**Бесплатные программы для родительского контроля**

Существует много программ для родительского контроля, их можно скачать из Интернета.

Рассмотрим некоторые программы, позволяющие создать безопасную интернет-среду и защитить ребенка от информации, к которой он не готов.

**Интернет Цензор**

Программа содержит уникальные вручную проверенные "белые списки", гарантирующая защиту от опасных и нежелательных материалов, включающие все безопасные сайты Рунета и основные иностранные ресурсы. http://www.icensor.ru/

**Детский интернет фильтр КиберПапа**

Программа работает по принципу «белого списка». Ребенок может заходить только на проверенные детские сайты.

Отключить фильтр могут только родители, используя пароль от программы.

http://www.cyberpapa.ru/

**Детский браузер Гогуль**

Браузер позволяет составить расписание доступа - ограничение использования Интернета. Родители могут получить детальный отчёт о том, какие сайты посещали дети, и добавить или удалить сайты из перечня доступных.

Безопасность обеспечивается за счёт своего каталога детских сайтов, проверенных педагогами и психологами.

**БлокПрограмма**

Интернет-фильтр с функцией родительского контроля.

Фильтр блокирует ненормативную лексику, нецензурные слова на любых WEB сайтах, в любых браузерах, во всех приложениях Windows.

http://blokprogramma.ru/

**Заключение**

Для детей Интернет - это место, где можно общаться как с друзьями, так и с незнакомцами, ребенка могут обидеть, запугать. По статистике каждый третий российский ребенок подвергается риску в Сети.

Безопасность ребенка в на 90% зависит от родителей. Главная их задача - предупредить детей об опасностях Интернета и обсуждать все вопросы, которые могут у них возникнуть при использовании Интернета.

Программы Родительского контроля помогут в создании безопасной интернет-среды и защите ребенка от информации, к которой он не готов, но самое главное – это доверие между родителями и ребенком.

**Безопасного Вам интернета!**

**Библиографический список**

1. Бочаров М.И., Комплексное обеспечение информационной безопасности школьников. // Применение новых информационных технологий в - С17-20-, 2009

2. Солдатова Г., Зотова Е., Лебешева М., Шляпников В. Интернет: возможности, компетенции, безопасность. Методическое пособие. Ч.1. Лекции. – М.: Центр книжной культуры «Гутенберг», 2013. – 165 с.

3. Головко Н., Безопасный Интернет: универсальная защита для Windows ХР/7 Издательство: интернет-издание, 2009г. – 109с.

4. Халявин В., Новейшие секреты Интернета. Практическое руководство, 2013г.-108с.

**Дополнительные ресурсы:**

http://katerina-bushueva.ru/bezopasnyj\_internet/4-1-0-9 - обзор бесплатных программ родительского контроля.

http://digit.ru/internet/20131002/406225363.html#ixzz2v6223TUn - РИА Новости - статистические исследования.

http://www.saferinternet.ru/ - «Безопасный интернет» - портал Российского Оргкомитета по проведению Года Безопасного Интернета

http://www.google.ru/familysafety/ - [Справочник Google по детской безопасности в Интернете](http://infourok.ru/site/go?href=http%3A%2F%2Fwww.google.ru%2Ffamilysafety%2F)

http://www.internet-kontrol.ru/ - «[Интернет-контроль](http://infourok.ru/site/go?href=http%3A%2F%2Fwww.internet-kontrol.ru)» - сайт посвящен проблеме защиты детей в Интернете.

http://www.friendlyrunet.ru/ - «[Фонд "Дружественный Рунет"](http://infourok.ru/site/go?href=http%3A%2F%2Fwww.friendlyrunet.ru%2F)» - содействие развитию сети Интернет как благоприятной среды, дружественной ко всем пользователям.

**Рефлексия**

Как вы уже заметили перед вами лежат листочки трёх цветов…

**Зеленый лист**- Разговор был полезен. Я всегда буду выполнять все требования и условия для здоровья моего ребенка.

**Желтый лист –** Я постараюсь все выполнять.

**Красный лист** – Ничего нового я не узнал.

Я предлагаю взять по одному листочку, красному, желтому или зеленому и приклеить его на наше «Дерево здоровья».

Замечательно на нашем дереве много зеленых листьев, а это значит, что мы встретились с вами не зря.

Рады будим видеть вас на следующей встрече.

Хотелось бы пожелать вам и вашей семье крепкого здоровья!