

## **Рекомендации педагогам и родителям**

**Информационная безопасность детей** – это состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией, в том числе распространяемой в сети "Интернет", вреда из здоровью, физическому, психическому, духовному и нравственному развитию.

**Задача педагогов** состоит в том, чтобы предостеречь от необдуманных поступков, сформировать у воспитанников навыки критического отношения к получаемой в Интернете информации, воспитать культуру безопасного использования Интернет.

### **Гигиенические требования при работе с компьютером:**

- продолжительность непрерывного использования экрана электронных средств обучения (ЭСО) не должна превышать для детей 5–7 лет – семи минут, для учеников 1–4-х классов – 10 минут;
- лучше работать за компьютером в первой половине дня;
- комната должна быть хорошо освещена;
- при работе с ЭСО нужно следить за осанкой, мебель должна соответствовать росту и возрасту;
- расстояние от глаз до монитора – 60 см;
- периодически делать гимнастику для глаз.