

## «Детская интернет-зависимость»



### **Опасности использования гаджетов**

**Задержка в развитии.** Статичное времяпрепровождение влечёт за собой недостаток движения и может привести к задержке физического и умственного развития. Подвижность же улучшает внимание и способность к познанию нового.

**Ожирение.** Телевидение и компьютерные игры — пример непищевых привычек, которые напрямую связаны с эпидемией лишнего веса. Среди детей, которые балуются портативными устройствами, ожирение встречается на 30% чаще. Среди детей с лишним весом в 30% случаев будет диагностирован диабет, а вдобавок к этому лица, страдающие ожирением, подвергаются более высокому риску раннего инсульта и сердечного приступа, серьёзно сокращая продолжительность своей жизни.

**Нарушения сна.** Свечение экранов телефонов, планшетов и ноутбуков препятствует началу сна, что приводит к сокращению времени отдыха и недосыпанию. Это связано с тем, что свечение экранов препятствует выработке гормона мелатонина, который отвечает за подготовку организма ко сну.

**Вредное излучение.** В 2011 году Всемирная организация здравоохранения и Международное агентство по изучению рака классифицировали радиоизлучение сотовых телефонов и других беспроводных устройств как потенциальный канцероген, определив в группу 2В «возможно канцерогенных для человека» факторов. Однако следует учитывать, что дети более чувствительны к различным негативным воздействиям, поскольку их мозг и иммунная система всё ещё развиваются.

**Психические заболевания и зависимости.** Ряд зарубежных исследований проводят чёткие параллели между видеоиграми, интернетом, телевидением и их негативным влиянием на психику молодёжи. Так, игромания становится причиной неудовлетворённости жизнью, увеличения тревожности и усиления депрессии. Всемирная сеть, в свою очередь, приводит к замкнутости и развитию фобий. Список психических недугов можно дополнить биполярным расстройством, психозом, поведенческими отклонениями, аутизмом и расстройством привязанности, то есть нарушением тесного эмоционального контакта с родителями. Надо сказать, что, чем больше сами родители проверяют почту, сидят в социальных сетях и смотрят сериалы, тем больше они отдаляются от своих детей. Нехватка внимания от взрослых часто компенсируется всё теми же гаджетами и цифровыми технологиями, ребенок копирует поведение родителей, воспринимая его как допустимое.

Обозначенные риски возникают у всех современных детей, взаимодействующих с электронными устройствами, но особенно им подвержены маломобильные категории детей, много времени проводящие в помещениях (дети, проживающие в районах Крайнего Севера, дети с особыми образовательными потребностями, часто болеющие дети). Поэтому родителям этих детей следует обратить особое внимание на ограничение времени использования.

Можно ориентироваться на стандарты, установленные СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», действующие с 1 января 2016 года. Стандарт оперирует термином «технические средства обучения» и предусматривает непрерывную длительность их использования на уроках:

Классы	Непрерывная длительность (мин.), не более					
	просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	просмотр телепередач	просмотр динамических изображений на экранах отраженного свечения	работа с изображениями на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	прослушивание аудиозаписи	прослушивание аудиозаписи в наушниках
1 - 2	10	15	15	15	20	10
3 - 4	15	20	20	15	20	15
5 - 7	20	25	25	20	25	20
8 - 11	25	30	30	25	25	25

### Ограничение времени просмотра телепередач и видеоигр

- Наиболее простым способом ограничения времени просмотра телепередач является установка специального таймера на розетку, от которой питается телевизор. Вы просто определяете время, в течение которого телевизор будет работать. По его истечении подача питания прекращается и телевизор выключается. Аналогичный таймер может быть установлен на питание игровой приставки (PlayStation, Xbox, Wii).
- Современные телевизоры, имеющие функцию Smart-TV, позволяют настраивать несколько профилей пользователей, что позволяет определять перечень каналов, а также время работы телевизора для каждого профиля, что очень удобно в случае, когда в семье есть ребенок.
- Если вы подключены к кабельному телевидению с использованием специальной телеприставки, имеет смысл узнать у вашего поставщика о возможностях установления ограничений на ТВ-приставке по общей продолжительности просмотра телеканалов, по времени суток, определенным интервалам, по содержанию видеоконтента.

### Ограничение времени использования компьютера

**Windows.** В компьютерах, управляемых под операционной системой Windows имеется функция родительского контроля. Для того, чтобы включить её:

- 1) Нажмите кнопку **Пуск**, выберите пункт **Панель управления**, а затем в разделе **Учетные записи пользователей и семейная безопасность** щелкните **Установить родительский контроль для всех пользователей**. Если отображается запрос на ввод пароля администратора или его подтверждения, укажите пароль или предоставьте подтверждение.
  - 2) Выберите учетную запись обычного пользователя, для которой следует включить родительский контроль. Если учетная запись обычного пользователя еще не настроена, выберите параметр.
- Создать учетную запись пользователя**, чтобы настроить новую учетную запись.
- 3) В группе **Родительский контроль** выберите пункт **Включить**, используя текущие параметры.

После включения родительского контроля для учетной записи обычного пользователя, которая назначена ребенку, можно настроить отдельные параметры контроля, в том числе, ограничение по времени.



### **Ограничение времени использования планшета/смартфона**

В настоящее время большая часть смартфонов и планшетов работают под управлением систем Android и iOS. Описание включения механизмов родительского контроля на iPad и iPhone аналогично вышеописанному для iOS.

Для ограничения времени на устройствах, работающих на системе Android, следует воспользоваться специализированными программами для родительского контроля. Программы устанавливаются с помощью Play Market, которая есть в каждом устройстве.

Основные возможности программы:

#### **Блокировка приложений от детей**

- ✓ Запуск ребенком только тех приложений, которые вы разрешили.
- ✓ Возможность блокировки Google Play и совершения любых покупок.
- ✓ Возможность запрета входящих/исходящих звонков и смс.
- ✓ Запрет изменения настроек устройства.
- ✓ Защита пин-кодом доступа к настройкам родительского контроля и выхода из детской оболочки.

#### **Родительское ограничение времени**

- ★ Позволяет настроить ограничение времени работы планшета, например: 2 часа в день.
- ★ Позволяет ограничить время использования приложений, например: 1 час в день.
- ★ Позволяет задавать ограничение запуска по времени, чтобы запретить пользоваться на уроках, например: Можно запускать с 13:00 до 21:00.
- ★ Ограничение времени и расписание устанавливается отдельно для будней и выходных.

#### **Отслеживание местоположения ребенка**

- ★ Помогает отслеживать текущее местоположение ребенка (обновляется каждые 15 минут).
- ★ История перемещений ребенка за последние 12 часов.

Существуют другие программы, которые «по совместительству» являются антивирусами и также содержат в себе функции родительского контроля, в том числе, ограничения времени использования.

