**ПАМЯТКА**

**для обучающихся, родителей (законных представителей), педагогических работников по профилактике неблагоприятных для здоровья и обучения детей эффектов от воздействия устройств мобильной связи:**

1.Чем короче разговор, тем безопаснее для здоровья. Учёные советуют ограничить продолжительность одного разговора тремя минутами.
2. Дождитесь соединения, прежде чем подносить телефон к голове. Прием вызова абонента - это момент пика излучения.
3. Старайтесь носить телефон как можно дальше от жизненно важных органов. При увеличении расстояния интенсивность излучения уменьшается. Рекомендуется носить телефон в сумке, портфеле, но не в кармане, так как даже в режиме ожидания он продолжает обмениваться данными с сетью.
4. Пользуйтесь гарнитурами и системами «свободные руки», чтобы держать сотовый телефон подальше от головы и тем самым уменьшить его воздействие.
5. Выбирайте телефон с меньшей мощностью излучения.
6. При разговоре снимите очки с металлической оправой, т. к. она играет роль вторичного излучателя и может привести к увеличению интенсивности излучения на определенные участки головы.
7. Старайтесь не разговаривать в закрытом пространстве (автомобиле, лифте, поезде, гараже и т.п..). Металлический «экран» ухудшает радиосвязь, в ответ на это мобильный аппарат увеличивает свою мощность.
8.  Опасно пользоваться мобильным телефоном во время грозы: вероятность попадания молнии в работающий телефон в несколько раз выше попадания в человека.
9.  Во время пересечения проезжей части и управления транспортным средством пользоваться мобильным телефоном крайне опасно. Электромагнитные волны, отражаясь от металлического кузова, усиливаются в несколько раз при разговоре по сотовому телефону в машине или в автобусе.
10.  Во время сна выключайте телефон и убирайте подальше от спального места, так как в это время наш организм не оказывает никакого сопротивления электромагнитным излучениям, и они спокойно проникают в организм спящего, вызывают головные боли и нарушая полноценный отдых.

**ВНИМАНИЕ!!!**

**Преступления с использованием сети Интернет в отношении несовершеннолетних!!!**

Чаще всего преступления сексуального характера без применения насилия  посредством сети Интернет  совершается в отношении детей в возрасте от 8 до 14 лет. Ребята этой возрастной категории, в связи с их незрелостью и любопытством, имеют подверженность легко вступать в разговоры на запретные темы. После чего, боятся рассказать родителям о своем общении, чтобы их не лишили возможности выхода в Интернет.

**В целях недопущения совершения преступлений в отношении детей, посредством сети Интернет рекомендуем:**

* заходите в Интернет вместе с Вашим ребенком. Объясняйте что и как там устроено, побуждайте ребенка делиться своими впечатлениями, спрашивать совета;
* посоветуйте ребенку во время он-лайн игр, в чатах, в программах быстрого обмена сообщениями, где требуется регистрация человека, использовать вымышленное имя, а не настоящее. Совместно выберите ему ник, который не содержит личной информации;
* запретите ребенку выдавать свои личные данные (адрес, телефон, дорогу, по которой он ходит в школу и прочее);
* объясните, что общение в сети то же самое, что и в реальной жизни. То есть не нужно быть грубым, следовать правила хорошего тона, уважать собеседника;
* расскажите своему ребенку, что многое из того, что они могут увидеть или прочесть в сети не является правдой, не стоит всему безоговорочно верить;
* так же контролируйте своих детей в сети с помощью специальных программ. Они помогут вам отделить вредоносное программное обеспечение, понять, какие сайты посещал Ваш ребенок, что он там делал.

**Памятка для обучающихся об информационной безопасности детей**

**НЕЛЬЗЯ**

1. Всем подряд сообщать свою частную информацию (настоящие имя, фамилию, телефон, адрес, номер школы, а также фотографии свои, своей семьи и друзей);
2. Открывать вложенные файлы электронной почты, когда не знаешь отправителя;
3. Грубить, придираться, оказывать давление — вести себя невежливо и агрессивно;
4. Не распоряжайся деньгами твоей семьи без разрешения старших – всегда спрашивай родителей;
5. Не встречайся с Интернет-знакомыми в реальной жизни - посоветуйся со взрослым, которому доверяешь.

**ОСТОРОЖНО**

1. Не все пишут правду. Читаешь о себе неправду в Интернете — сообщи об этом своим родителям или опекунам;
2. Приглашают переписываться, играть, обмениваться – проверь, нет ли подвоха;
3. Незаконное копирование файлов в Интернете – воровство;
4. Всегда рассказывай взрослым о проблемах в сети – они всегда помогут;
5. Используй настройки безопасности и приватности, чтобы не потерять свои аккаунты в соцсетях и других порталах.

**МОЖНО**

1. Уважай других пользователей;
2. Пользуешься Интернет-источником – делай ссылку на него;
3. Открывай только те ссылки, в которых уверен;
4. Общаться за помощью взрослым – родители, опекуны и администрация сайтов всегда помогут;