

# Содержание

|                                                                                          |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Введение</b> .....                                                                    | 6  |
| От издательства .....                                                                    | 9  |
| <b>Глава 1. Опасности, поджидающие ребенка</b><br><b>при работе за компьютером</b> ..... | 10 |
| Медицинские аспекты .....                                                                | 11 |
| Нарушения осанки .....                                                                   | 16 |
| Поражения кистей и лучезапястных суставов .....                                          | 26 |
| Компьютерный зрительный синдром .....                                                    | 30 |
| Режим и гимнастика .....                                                                 | 42 |
| Другие возможные проблемы .....                                                          | 48 |
| Психологические аспекты .....                                                            | 51 |
| Он живой и думает! .....                                                                 | 52 |
| Компьютерная зависимость .....                                                           | 54 |
| Общение в Интернете .....                                                                | 64 |
| Агрессия и жестокость в компьютерных играх .....                                         | 70 |
| Резюме .....                                                                             | 74 |
| <b>Глава 2. Готовим компьютер для ребенка</b> .....                                      | 75 |
| Один или два? .....                                                                      | 76 |
| Хватит одного .....                                                                      | 76 |
| Каждому — по машине .....                                                                | 79 |
| Кому что .....                                                                           | 81 |
| От года до трех .....                                                                    | 82 |
| От трех до семи .....                                                                    | 85 |

## 4 • Содержание

---

|                                                                                |            |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------|
| От 7 до 14 .....                                                               | 87         |
| От 14 и старше .....                                                           | 88         |
| Учетные записи пользователей .....                                             | 89         |
| Ограничение времени, проводимого за компьютером .....                          | 95         |
| Включение и настройка родительского контроля .....                             | 96         |
| Программа «Контроль игр 2.0» .....                                             | 105        |
| Слабые места родительского контроля .....                                      | 111        |
| Тест .....                                                                     | 117        |
| Резюме .....                                                                   | 119        |
| <b>Глава 3. Опасности, исходящие от компьютерных игр и фильмов .....</b>       | <b>120</b> |
| Рейтинги игр и фильмов .....                                                   | 123        |
| Система рейтингов Американской ассоциации кино .....                           | 125        |
| Система рейтингов ESRB .....                                                   | 128        |
| Система рейтингов PEGI .....                                                   | 134        |
| Установка ограничений на запуск игр и фильмов с определенными рейтингами ..... | 139        |
| Включение родительского контроля для DVD .....                                 | 139        |
| Игры в Windows Vista .....                                                     | 142        |
| Настройка ограничений на запуск игр .....                                      | 145        |
| Надежность и ограничения родительского контроля .....                          | 150        |
| Резюме .....                                                                   | 153        |
| <b>Глава 4. Защита детей от опасностей Интернета .....</b>                     | <b>154</b> |
| Интернет для детей .....                                                       | 156        |
| Порнографические, экстремистские и прочие сайты .....                          | 157        |
| Порнографические сайты .....                                                   | 157        |
| Экстремистские сайты .....                                                     | 158        |
| Прочие сайты, потенциально опасные для ребенка .....                           | 159        |
| Фильтрация содержимого Интернета .....                                         | 160        |
| Фильтрация с помощью поисковых систем .....                                    | 160        |
| Фильтрация с помощью веб-браузера .....                                        | 164        |

|                                                   |            |
|---------------------------------------------------|------------|
| Фильтрация по рейтингу сайтов .....               | 167        |
| Программы фильтрации .....                        | 169        |
| Общение в Интернете .....                         | 172        |
| Форумы и блоги .....                              | 172        |
| Электронная почта .....                           | 173        |
| Мгновенный обмен сообщениями .....                | 174        |
| Интернет-чаты .....                               | 175        |
| Тематические конференции .....                    | 175        |
| Голосовые и видеочаты .....                       | 176        |
| Другие способы взаимодействия .....               | 177        |
| Правила поведения в Сети .....                    | 177        |
| Брандмауэры.....                                  | 180        |
| Брандмауэр Windows .....                          | 180        |
| Outpost Firewall Pro .....                        | 182        |
| ZoneAlarm Pro .....                               | 183        |
| Резюме .....                                      | 185        |
| <b>Приложение. Содержимое компакт-диска .....</b> | <b>186</b> |