

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

**НОХЧИЙН РЕСПУБЛИКАН ДЕШАРАН А, ИЛМАНАН А, МИНИСТЕРСТВО**

ПАЧХЪАЛКХАН БЮДЖЕТНИ УЧРЕЖДЕНИ «ПСИХОЛОГО-ХЪЕХАРХОЙН А,  
ЛОБРИЙН А, СОЦИАЛЬНИ ГЮНАН РЕСПУБЛИКИН ТУШ»

**Методические рекомендации по проведению урока безопасного  
интернета в образовательных организациях ЧР**

**г.Грозный, 2022г.**

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	
Введение	3
1. Материалы для подготовки и проведения урока безопасного интернета	4
2. Цель и задачи урока	4
3. Основы проведения урока безопасного интернета	5
4. Особенности организации урока безопасного интернета	6
5. Возрастные и психологические особенности	7
6. Список использованной литературы	8
Приложения	9

## Введение

В наше время трудно себе представить современную жизнь без сети «Интернет». Современные компьютерные технологии стремительно развиваются и занимают все больше места в жизни каждого человека.

Дети и подростки используют интернет по-разному и для разных целей по мере взросления. Родители детей из каждой возрастной группы беспокоятся о разных вещах и хотят контролировать разные действия. Однако есть набор общих рекомендаций, которые следует помнить родителям детей и подростков любого возраста.

Инициатором первых уроков выступили МВД и операторы связи, которые первыми столкнулись с мошенничеством в сети. Далее у них присоединились общественные организации и волонтеры. Как правило, подготовленные ими материалы представляют собой либо краткую памятку, либо обзорный материал, сфокусированный на проблемах, актуальных на момент подготовки материала.

Умение использовать интернет (в том числе для поиска информации) стало необходимым и было включено в Федеральный государственный стандарт общего, а позже и начального образования.

Однако высокая нагрузка на обучающихся обусловлена тем, что проблемы безопасного использования интернета на практике изучают факультативно, в рамках классных часов и дополнительных занятий, как правило, в начале учебного года и перед каникулами. Как правило, на это отводится 1 академический час.

В таких условиях возникает необходимость представить преподавателям инструмент, который отвечает следующим требованиям:

- Системный обзор угроз разных видов, принципов их выявления и противодействия;
- База знаний в удобном для использования виде;
- Примерные, базовые материалы для построения занятия;
- Модульное представление материала с возможностью строить обзорные уроки, так и рассматривать отдельные проблемы подробно;
- Возможность представления материала для детей разного возраста;
- Возможность обновления материала с учетом развития интернета и других технологий;
- Возможность разбить материал на простые части «вопрос-ответ» для использования в рамках интегрированного обучения на уроках по разным предметам;

- Инструмент тестирования и оценки знаний и навыков детей в области безопасного использования компьютера;
- Канал получения информации о новых угрозах и их формах, для включения в уроки актуальных примеров.

## **1. Материалы для подготовки и проведения урока**

Данные методические рекомендации описывают инструменты, представляемые для безопасного интернета, и содержат некоторые рекомендации по использованию этих инструментов.

Данные методические рекомендации составлены по проведению уроков безопасного интернета для обучающихся разного возраста.

## **2. Цели и задачи урока**

### **Цель урока:**

Формирование навыков безопасного использования интернетасистематизация знаний в области использования интернета, распознавание и реагирование на интернет-угрозы.

### **Задачи урока:**

- Формирование навыков и осознанных подходов к противодействию интернет-угрозам;
- Показ важности взаимодействия детей с учителями, особенно в критических и неприятных ситуациях.
- Систематизирование знаний детей в области интернет-безопасности по направлениям:
  - Раскрытие персональных данных;
  - Мошенничества. в т.ч. мобильные, заражение компьютера и мобильных устройств;
  - Общение в сети;
  - Общая компьютерная грамотность.
- Связь навыков повседневного использования интернета и электронных устройств с правилами безопасности. Формирование у детей навыков безопасного использования интернета на основании имеющегося опыта;
- Повышение уровня осведомленности детей о наиболее актуальных интернет-угрозах (с учетом возраста аудитории, региона, других факторов);

### 3. Основы проведения урока безопасного интернета

При подготовке материалов урока использованы дидактические принципы:

- активной включенности;
- доступности;
- мотивации;
- рефлексивности;
- системности;
- открытости содержания.

Принцип активной включенности предполагает учет субъектной позиции ребенка в процесс изучения материала, обращение к личному опыту и развитие этого опыта на основе получения новых знаний или структурирования имеющихся.

Принцип доступности предполагает учет возрастных характеристик участников урока, их социального статуса и жизненного опыта, уровня знаний, полученных в процессе обучения.

Принцип мотивации предусматривает подачу информации в форме, которая простимулирует ребенка к использованию полученных знаний в повседневной жизни, подтолкнет к поиску новой информации.

Принцип рефлексивности дает ребенку возможность соотнести собственный опыт и полученные знания, корректировать модели собственного поведения с учетом мирового опыта и отдельных отрицательных примеров.

Принцип системности отражается в структурированности информации, рассматриваемой в рамках урока, подаче новых знаний как дополняющих и уточняющих картину единого целого, в том числе в области интернет-безопасности и информационных технологий. При этом информация представляется в форме простых правил и лаконичных формулировок, опирающихся на личный опыт и особенности восприятия детей.

Принцип открытости предполагает свободное использование преподавателем подготовленных материалов, возможности их полного или частичного использования, дополнения более актуальными материалами.

При подготовке к уроку преподаватель самостоятельно формирует материал для урока, при этом учитываются:

- Возрастные особенности;
- Общий уровень развития детей;
- Предполагаемая дальнейшая активность, планы по изучению данной темы и ее интеграции в процесс обучения;

- Особенности помещения и обстановки, наличие технических средств, в т.ч. подключение к интернету;
- Уровень собственной подготовки.

Материалы к уроку фактически предлагают содержательный ресурс, на основе которого преподаватель создает и проводит собственное занятие, дополняя его собственным опытом, методологическим инструментом, дополняет и расширяет содержание урока и его результативность.

#### **4. Особенности организации урока безопасного интернета**

При проведении уроков интернет-безопасности учитываются следующие особенности:

- Необходимость комплексного подхода к изучению проблематики и выработке необходимых навыков;
- Взрывообразное развитие технологий и фактическое отставание методик освоения этих технологий и продуктов, основанных на этих технологиях;
- Раннее знакомство детей с интернетом и высокотехнологичными продуктами;
- Миф об «отставании взрослых» в области компьютеров и интернета;
- Стремление детей «проверить» взрослых «каверзными» вопросами и оценить предлагаемый материал на основании личного опыта.

При этом на восприятие детьми информации значительное влияние оказывает опыт использования интернета и новейших технологий. В частности у детей школьного возраста отмечают:

- стремление к сокращению количества источников получения информации-«точек входа» (поисковая система и социальные сети);
- «клиповое» восприятие информации, приоритетность видео и простой графики (интернет-ролики, демотиваторы) (демотиватор-изображение, состоящее из картинка в черной рамке и комментирующей ее подписи-слогана, составленное по определенному формату);
- феномен «лайков», «репостов», и «комментов», когда для интернет-пользователя возможности выражения отношения становится важнее самого материала и сокращается стремление к самостоятельной работе и созданию собственного материала;
- около 3% родителей запрещают детям использование компьютера и интернета или ограничивают доступ до определенного возраста;

- эффект «лидера» в детском коллективе, когда на опыт, мнение, знания ребенка ориентируются остальные.

Эти особенности проявляются во всей деятельности детей и восприятия ими информации, но находят наиболее яркое выражение при обсуждении проблем, связанных с использованием интернета.

## 5. Возрастные и психологические особенности

Освоение материалов данного урока требует от детей внимания, воображения и критического осмысления материала. В этой связи на первый план выходит форма занятия, которая позволяет максимально мотивировать детей к усвоению материала.

Для детей **дошкольного и младшего школьного возраста** рекомендуется проведение урока в форме игры. При наличии возможности рекомендуется продумать:

- экран достаточного размера;
- доступ детей к клавиатуре и мыши;
- оптимальная посадка полукругом;
- достаточное количество посадочных мест;
- возможность физической активности (встать-сесть, взяться за руки, передавать предметы).

Для упрощения вовлечения детей в процесс игры в материал урока введены сказочные персонажи. Материал может быть разбит на несколько уроков. Объем информации сокращен в соответствии с возрастными восприятиями.

Для развития и закрепления материала можно использовать дополнительно-конкурс рисунков, тематический расклад.

Уроки для детей **среднего и старшего звена** предпочтительно организовывать в форме дискуссии. Каждая модель урока предполагает обращение к опыту детей. Для визуализации используются актуальные скриншоты (снимки экрана) и изображения из сети интернет (личные изображения и данные деперсонифицированы и изменены), знакомые большинству активных пользователей интернета. Для поддержания активности достаточно вопроса «Кто встречал такое изображение?», «Кто с этим сталкивался?».

Материалы для старшего звена представлены максимально тезисно, с учетом возрастного восприятия.

### Список использованной литературы

1. Вроно Е. Виртуальная жизнь // Здоровье школьника. 2010. N 6. С. 66-67.
2. Диагностика компьютерной зависимости // Естествознание в школе. 2005. N 4. С.73.
3. Дмитриева У. Увлечение или диагноз? // Школьный психолог. 2008. N 1. С.8-10. N 2. С.10-12.
4. Жукова М. В. Увлечение компьютерными играми как фактор формирования зависимого поведения в дошкольном возрасте // Начальная школа плюс до и после. 2010. N 10. С.32-36.
5. Ислентьева О. Занятие по профилактике компьютерной зависимости // Школьный психолог. 2014. N 5-6. С.33-34.
6. Интернет-зависимость – миф или реальность? // Классное руководство и воспитание обучающихся . 2008. N 21. С.20-23
7. Компьютер – глава семьи? // Здоровье школьника. 2013. N 11. С. 58-59.
8. Интернет зависимое поведение у подростков . Клиника, диагностика , профелактика Автор : Малыгин ВЛ., Хомерики Л.С., Искандирова А.Б. Издательство Мнемозина ,2010г.



**Тест Кимберли Янг на интернет-зависимость, в оригинале – «InternetAddictionTest» - тест на интернет-аддикцию**

Данная тестовая методика разработана и апробирована в 1994 году доктором Кимберли Янг (Kimberley S. Young), профессором психологии Питсбургского университета в Брэтфорде.

Тест представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к интернету (вне зависимости от формы этого пристрастия). Первоначально тест состоял из 8 вопросов на которые нужно было отвечать по принципу Да/Нет. В случае пяти и более положительных ответов респондент считался интернет-зависимым.

В настоящее время полная версия опросника состоит из 40 пунктов. На каждый вопрос испытуемый должен дать ответ в соответствии с 5-балльной Шкалой Ликкерта. Баллы по всем вопросам суммируются, определяя итоговое значение. Адаптация опросника для русского языка была произведена В. Лоскутовой.

	Никогда	Редко	Регулярно	Часто	Постоянно
1. Замечаете, что проводите в онлайн больше времени, чем намеревались?					
2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше побродить в сети?					
3. Предпочитаете пребывание в сети интимному общению с партнером?					
4. Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в онлайн?					
5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени,					

проводимым вами в сети?					
6. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в сети?					
7. Проверяете электронную почту раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?					
8. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения интернетом?					
9. Занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети?					
10. Блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об интернете?					
11. Обнаруживаете себя предвкушающим очередной выход в Сеть?					
12. Ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?					
13. Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в сети?					
14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?					
15. Предвкушаете, чем					

займетесь в интернете, находясь в офлайне?					
16. Говорите себе: "Еще минутку", сидя в сети?					
17. Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в онлайн?					
18. Пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в сети?					
19. Вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбираете интернет?					
20. Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в онлайн?					
21. Чувствуете ли Вы эйфорию, оживление, возбуждение, находясь за компьютером?					
22. Требуется ли Вам проводить всё больше времени за компьютером, чтобы получить те же ощущения?					
23. Чувствуете ли вы пустоту, депрессию, раздражение, находясь не за компьютером?					
24. Случалось ли Вам пренебрегать важными делами, в то время как Вы были заняты за компьютером, но не работой?					
25. Проводите ли Вы в сети					

больше 3-х часов в день?					
26. Если Вы в основном используете компьютер для работы, общаетесь ли в рабочее время в чатах или заходите на сайты, не связанные с работой, более 2-х раз в день?					
27. Качаете ли Вы файлы с сайтов с порнографическим содержанием?					
28. Считаете ли Вы, что с человеком легче общаться «онлайн», нежели лично?					
29. Говорили ли Вам друзья или члены семьи, что Вы слишком много времени проводите «онлайн»?					
30. Мешает ли Вашей деловой активности количество времени, проводимое в сети?					
31. Бывало ли такое, что Ваши попытки ограничить время, проводимое в сети, оказывались безуспешными?					
32. Бывает ли так, что Ваши пальцы устают от работы на клавиатуре или от щёлканья кнопкой мыши?					
33. Случалось ли Вам лгать на вопрос о количестве времени, проводимом в сети?					
34. Был ли у Вас хоть раз «синдром карпального канала» (онемение и боли в кисти руки)?					

35. Бывают ли у Вас боли в спине чаще 1-го раза в неделю?					
36. Бывает ли у Вас ощущение сухости в глазах?					
37. Увеличивается ли время, проводимое Вами в сети?					
38. Случалось ли Вам пренебречь приёмом пищи или есть прямо за компьютером, чтобы остаться в сети?					
39. Случалось ли Вам пренебречь личной гигиеной, например, бритьём, причёсыванием и т.п., чтобы провести это время за компьютером?					
40. Появились ли у Вас нарушения сна и/или изменился ли режим сна с тех пор, как Вы стали использовать компьютер ежедневно?					

### **Интерпретация**

20–49 баллов — обычный пользователь Интернета.

50–79 баллов — есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом.

80–100 баллов — интернет-зависимость

## **Скрининговая диагностика компьютерной зависимости по методике Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Ботьот.**

При разработке методики авторы руководствовались общими представлениями о зависимом поведении и накопленным опытом диагностики и лечения киберзависимостей. В частности, авторы опирались на критерии диагностики интернет-зависимости И. Голдберга, М. Орзак, описанные выше.

Авторы справедливо указывают на то, что недостатком данных диагностических подходов является их ориентированность на социальную ситуацию США, дихотомичность как ответов (да-нет), так и диагностических суждений (есть зависимость-нет зависимости), снижающих эффективность применения методик. Авторами была поставлена задача выявления не только сформированной зависимости (II стадия аддикции), но и начальной зависимости (I стадия), и формирующейся (предзависимость, аттачмент). На основании этого был разработан скрининговый способ диагностики интернет-зависимости. На способ получен патент.

Опросник состоит из 11 утверждений относительно проявлений эмоционального состояния личности за компьютером или в Интернете. Косвенным образом результаты тестирования позволяют выделить «группу риска» с признаками компьютерной зависимости с целью применения эффективных профилактических программ, которые направлены на предупреждение развития психических и поведенческих расстройств. Использование данного способа поможет провести скринингдиагностику компьютерной зависимости, а также одновременно оценить эмоциональное состояние личности, ее волевые свойства, способности к самоконтролю поведения, физическое и психологическое состояние.

	<b>Никогда</b>	<b>Редко</b>	<b>Регулярно</b>	<b>Часто</b>	<b>Постоянно</b>
1. Как часто Вы ощущаете оживление, удовольствие, удовлетворение или облегчение, находясь за компьютером (в сети)?					
2. Как часто Вы предвкушаете пребывание за компьютером (в сети), думая и размышляя о том,					

как окажетесь за компьютером, откроете определенный сайт, найдете определённую информацию, заведете новые знакомства?					
3. Как часто Вам необходимо всё больше времени проводить за компьютером (в сети) или тратить все больше денег для того, чтобы получить те же ощущения?					
4. Как часто Вам удаётся самостоятельно прекратить работу за компьютером (в сети)?					
5. Как часто Вы чувствуете нервозность, снижение настроения, раздражительность или пустоту вне компьютера (вне сети)?					
6. Как часто Вы ощущаете потребность вернуться за компьютер (в сеть) для улучшения настроения или ухода от жизненных проблем?					
7. Как часто Вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебой из-за частой работы за компьютером (пребывания в сети)?					
8. Как часто Вам приходится лгать, скрывать от родителей или преподавателей количество времени, проводимого за компьютером (в сети)?					
9. Как часто существует актуализация или угроза потери дружеских и/или семейных отношений, изменений финансовой стабильности, успехов в учёбе в связи с частой работой за компьютером (пребыванием в					

сети)?					
10. Как часто Вы отмечаете физические симптомы, такие как: онемение и боли в кисти руки, боли в спине, сухость в глазах, головные боли; пренебрежение личной гигиеной, употребление пищи около компьютера?					
11. Как часто Вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна в связи с частой работой за компьютером (в сети)?					

### **Интерпретация**

Все утверждения учитываются в прямых значениях. Высчитывается сумма пунктов по всем показателям.

Если сумма баллов меньше 16, то риск развития интернет-зависимости равен 0.

От 16 до 22 баллов - стадия увлечения, «прилипания» к зависимости, так называемого аттачмента. Реабилитационные мероприятия дадут наибольший эффект.

От 23 до 37 баллов - первая стадия зависимости. Необходимо проведения реабилитационных мероприятий.

38 и более баллов - вторая стадия зависимости. Необходимо проведение лечебных мероприятий.



### Тест на интернет-зависимость Кулакова С.А.

Тест состоит из 20 утверждений, представляющих собой модификацию теста К. Янг применительно к детскому и подростковому возрасту.

	Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда
1. Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью?					
2. Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети?					
3. Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?					
4. Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по сети?					
5. Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимые Вашим ребенком в сети?					
6. Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенном Вашим ребенком в сети?					
7. Как часто Ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?					
8. Как часто Ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?					
9. Как часто Ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?					
10. Как часто Вы заставляли своего ребенка пробивающимся в сеть против Вашей воли?					
11. Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?					
12. Как часто Ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых «друзей»?					
13. Как часто Ваш ребенок					

огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в сети?					
14. Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у Вас не было Интернета?					
15. Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?					
16. Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?					
17. Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети?					
18. Как часто Ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в сети?					
19. Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?					
20. Как часто Вы чувствуете подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?					

*Ответы даются по пятибалльной шкале: 1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда*

### **Интерпретация.**

При сумме баллов 50-79 стоит учитывать серьезное влияние Интернета на вашу жизнь.

При сумме баллов 80 и выше, у Вас с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и Вам необходима помощь специалиста.