

Улендеева Наталия Ивановна

канд. пед. наук, доцент

ФКОУ ВО «Самарский юридический институт ФСИН России»

г. Самара, Самарская область

Улендеева Ксения Андрияновна

студентка

ФГБОУ ВО «Самарский государственный медицинский

университет» Минздрава России

г. Самара, Самарская область

ФОРМИРОВАНИЕ ЦИФРОВОЙ ГИГИЕНЫ В УСЛОВИЯХ СТАНОВЛЕНИЯ СУБЪЕКТИВНОЙ ПОЗИЦИИ СОВРЕМЕННОГО ПОДРОСТКА

***Аннотация:** в статье обосновывается необходимость постоянного проведения просветительских мероприятий для школьников и студентов младших курсов образовательных организаций, целью которых выступает формирование показателей цифровой гигиены в условиях развития устойчивой субъективной позиции подростков и молодежи. Одним из возможных вариантов организации и проведении специальных занятий с обучающимися можно продемонстрировать опыт курсантов ведомственного вуза ФСИН России, которые при реализации социального проекта «Школа правопорядка» целенаправленно разработали комплекс мероприятий, направленных на информирование подростков и молодежи о правилах безопасного пользования интернетом, средствах защиты граждан от доступа к информации, наносящей вред их здоровью, нравственному и духовному развитию.*

***Ключевые слова:** цифровая гигиена, подросток, несовершеннолетний, безопасность в сети интернет, защита данных.*

Изучение понятия «цифровая гигиена подростка» стало актуальным в образовании в условиях развития современного подхода к использованию компь-

ютерных средств не только для общения, но и в первую очередь, для получения информации, которую используют, в том числе и в учебных целях.

В литературе рассматриваемое понятие характеризуется как совокупность практик, правил и организационных мероприятий, направленных на безопасное, ответственное и здоровое использование цифровых устройств, сервисов и сетевых ресурсов [1]. Анализ содержания понятия «цифровая гигиена» личности показывает, что оно охватывает несколько направлений, которые рассмотрим более подробно с учетом важности формирования действий школьника при обращении с цифровыми устройствами.

Первое направление определяет меры защиты персональных данных личности и обеспечение безопасности учётных записей. Поэтому важно подростка научить проектировать сложные и дифференцированные пароли для различных сервисов и не делиться ими даже с друзьями.

Второе направление определяется действиями и мероприятиями по формированию навыков безопасного онлайн-общения. Подросток должен понимать, что виртуальные знакомые в реальной жизни могут оказаться не теми, за кого себя выдают.

Третье направление содержит большой блок действий подростков, которые они должны уметь предпринять, чтобы защититься от вредоносного контента свои персональные компьютерные и мобильные устройства, так как в интернет сети подросток может случайно наткнуться на материалы, не предназначенные для его возраста: сцены насилия, информацию о наркотиках, экстремистские призывы или порнографию.

Школьное образование широко использует возможности критического мышления при работе над текстами различных предметных областей, поэтому электронная информация должна подвергаться самому тщательному анализу и осмыслению с позиции выбора отличительных критериев полезности и применимости. Подростки должны учиться анализировать информацию из интернета, отличать фейковые новости и не доверять сомнительным источникам.

Также одним из направлений развития цифровой гигиены подростка выступает формирование умения по управлению экранным временем, так как долгое и значительное пребывание перед экраном смартфона, планшета или компьютера приводит к переутомлению нервной системы, нарушению сна, проблемам со зрением и осанкой. Поддержка «цифровых пауз», особенно перед сном. Такое «отключение» помогает нервной системе восстановиться, улучшает качество сна, способствует развитию живого общения и позволяет найти новые интересы в реальном мире [1; 2].

Изучение направлений развития цифровой гигиены подростков привело нас к исследованию условия формирования цифровой гигиены несовершеннолетних, которые представлены как методические рекомендации, требующие сочетания законодательных мер, образовательных программ, памяток для родителей и использования цифровых технологий. Главная задача данных рекомендаций – научить несовершеннолетних безопасно использовать интернет-ресурсы, отличать правдивую информацию от фейковой, защищать персональные данные и выстраивать здоровые взаимоотношения с цифровыми технологиями [2–4].

Подготовка рассматриваемых рекомендаций, которые помогают подросткам в развитии цифровой гигиены, стало результатом реализации социального проекта «Школа правопорядка» в одном из ведомственных вузов ФСИН России. Курсанты под руководством наставника-преподавателя института организовывали и проводили мероприятия со школьниками образовательных организаций и студентами начальных курсов колледжей, направленные на повышение уровня цифровой гигиены. Для реализации мероприятий было решено разработать тематическое содержание дополнительных учебных модулей и блоков, которые также изучались в часы служебной подготовки на этапе получения высшего образования первокурсниками института, позволяющие развивать компоненты цифровой гигиены [5; 6].

В программу мероприятий для обучающихся были включены просветительские занятия, на которых проводилось информирование подростков и молодежи о правилах безопасного пользования интернетом, средствах защиты граждан от доступа к информации, наносящей вред их здоровью, нравственному и духовному развитию [5]. Формами организации просветительских занятий с обучающимися стали тренинги, познавательные игры и квесты, которые позволяли отрабатывать навыки бесконфликтного поведения в сети интернет, решать межличностные конфликты, развивать эффективную коммуникацию [4].

Отдельно было решено проводить с ребятами квизы, которые позволяли моделировать работу школьников и студентов на проверенных сайтах, выполнять игнорирование и блокировку подозрительных интернет-страниц [6]. Для проверки степени условия модели поведения подростков и молодежи при работе с цифровыми ресурсами проводились игры-практикумы, позволяющие обучать использованию двухфакторной аутентификации для защиты информационных ресурсов, создавать сложные пароли и их регулярно обновлять и заменять в соответствии с протоколами безопасности, формировать представления обучающихся о работе с лицензионными информационными системами и программными продуктами, которые позволяют выполнять самостоятельно регулярное резервное копирование данных на внешние носители, отвечать на запросы компьютерных программ по обновлению антивирусного программного обеспечения и регулярной проверке на наличие вредоносного содержания персонального компьютера через определённые интервалы времени [6].

Таким образом, мероприятия по цифровой гигиене достаточно разнообразны, мотивируют школьников сначала в игровой форме к пониманию основ цифровой гигиены, далее – к выполнению элементарных действий пользователей сети интернет, позволяющие обеспечить защиту персональных и других данных от неправомерного использования, а также для сохранения конфиденциальности [4].

Список литературы

1. Цифровая гигиена [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ru.ruwiki.ru/wiki/Цифровая_гигиена (дата обращения: 18.11.2025).
2. Цифровая гигиена школьника: полное руководство по безопасному использованию гаджетов и интернета для родителей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.casadelisol.ru/blog/povedenie-rebenka/> (дата обращения: 18.11.2025).
3. Сустина Т.И. Правовое обеспечение информационной безопасности несовершеннолетних в условиях цифровой трансформации общества / Т.И. Сустина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.miit.ru/content/Сустина%20ТИ%20диссертация.pdf> (дата обращения: 18.11.2025).
4. Методические рекомендации по организации и проведению в государственных и муниципальных общеобразовательных организациях Республики Башкортостан уроков «цифровой гигиены» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mkuask.ru/parent/information/Цифровая%20гигиена.pdf> (дата обращения: 18.11.2025).
5. О концепции информационной безопасности детей в Российской Федерации от 28 апреля 2023 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/1301495102> (дата обращения: 18.11.2025).
6. Антоновский А.В. Информационная гигиена как фактор успешной профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы / А.В. Антоновский // Прикладная психология и педагогика. – 2024. – Т. 9. №4 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://naukaru.ru/ru/nauka/article/89958/view> (дата обращения 18.11.2025). – DOI 10.12737/2500-0543-2024-9-4-262-270. – EDN PPQNOP
7. Режим использования мобильных электронных устройств обучающимися и его коррекция средствами гигиенического воспитания / О.Ю. Милушкина, Н.А. Скоблина, Ю.П. Пивоваров [и др.] // Анализ риска здоровью. – 2022. – №4

[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/> (дата обращения: 18.11.2025). – DOI 10.21668/health.risk/2022.4.06. – EDN ZEHERY