

**Улендеева Наталья 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 демонстрировать 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 обращение 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 действия 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 защитить 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 подвергать 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.

2 <https://phsreda.com>

---

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 понимание 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***

4 <https://phsreda.com>

- 
1. Цифровая гигиена [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://ru.ruwiki.ru/wiki/Цифровая\\_гигиена](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.casadelsol.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 PPQHOP
  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