

# Обучающий семинар по теме «Безопасное поведение в интернет пространстве и минимизация рисков для здоровья и развития учащихся» для кураторов учебных групп



# Цель проведения семинара

Цель проведения обучающего семинара - сформировать у кураторов учебных групп представление о современных угрозах в интернет пространстве, научить распознавать риски для здоровья и развития учащихся, а также выработать практические рекомендации по профилактике негативных последствий.

## План проведения обучающего семинара:

1. Интернет как образовательная и социальная среда
2. Основные угрозы для учащихся
3. Принципы безопасного поведения в сети
4. Роль куратора учебной группы в формировании у учащихся культуры безопасного поведения в сети интернет
5. Практические рекомендации для кураторов учебных групп по профилактике безопасного поведения в сети интернет

# 1.Интернет как образовательная и социальная среда

## Возможности интернет пространства

### Доступ к знаниям:

- Электронные библиотеки и базы данных — позволяют находить учебники, научные статьи, справочники без ограничений по времени и месту
- Открытые образовательные ресурсы — бесплатные материалы, лекции, презентации, которые можно использовать в учебном процессе
- Мгновенный поиск информации — возможность быстро находить актуальные данные, примеры, статистику для учебных проектов
- Мультимедийные форматы — видео, инфографика, интерактивные симуляции делают обучение более наглядным и доступным

### Онлайн курсы:

- Различные образовательные платформы
- Гибкость обучения — можно учиться в удобное время и в собственном темпе
- Разнообразие тем
- Сертификаты и дипломы — подтверждают освоение материала и могут быть полезны при трудоустройстве
- Интерактивность — тесты, практические задания, форумы для обсуждений

### Профессиональные сообщества:

- Форумы и группы в соцсетях — площадки для обмена опытом, обсуждения проблем и поиска решений
- Ассоциации и профессиональные сети (например, медицинские сообщества) — помогают быть в курсе новейших исследований и практик
- Вебинары и конференции онлайн — возможность участвовать в мероприятиях без поездок, расширяя кругозор
- Формирование цифровой репутации — публикации, участие в дискуссиях и проектах укрепляют профессиональный имидж

# Основные риски в сети интернет

Название риска	Суть	Последствия	Примеры	Профилактика
Информационная перегрузка	Учащиеся получают слишком много информации одновременно	Снижение концентрации внимания, усталость, трудности в усвоении материала, поверхностное мышление	Учащийся открывает сразу несколько вкладок, читает новости, переписывается в чате и параллельно готовит доклад – внимание рассеивается	Учить учащихся навыкам информационной гигиены (фильтрация источников, планирование времени); рекомендовать использовать таймеры; формировать привычку делать паузы и структурировать материал
Недостоверные источники	В интернете легко встретить фейки, псевдонаучные статьи, непроверенные советы	Формирование ложных знаний, принятие неверных решений, снижение критического мышления	Использование непроверенных советов из форумов или соцсетей	Обучать учащихся проверять первоисточники, искать научные публикации и официальные сайты; развивать критическое мышление через анализ разных точек зрения; формировать привычку задавать вопрос «Кто автор?», «Где опубликовано?», «Есть ли подтверждение?»
Зависимость от гаджетов	Чрезмерное использование смартфонов, планшетов и компьютеров, когда они становятся не инструментом, а целью	Ухудшение сна и зрения; снижение физической активности; потеря интереса к офлайн общению; падение учебной мотивации	Учащийся не может сосредоточиться на лекции, постоянно проверяет уведомления	Внедрять правила «цифрового этикета» на занятиях (например, отключение уведомлений); рекомендовать «цифровой детокс» - ограничение времени в соцсетях; развивать офлайн активности - спорт, кружки, волонтёрство

**ИТОГ:** интернет при грамотном и безопасном использовании становится мощным инструментом для образования, профессионального роста и развития личности.

Информационная перегрузка, недостоверные источники и зависимость от гаджетов – это три ключевых риска интернет пространства, которые напрямую влияют на здоровье и развитие учащихся. **Задача куратора** – научить учащихся управлять информацией, критически её оценивать и сохранять баланс между онлайн и офлайн жизнью.



## Основные угрозы для учащихся

- **Кибербуллинг** – травля и агрессия в сети, психологические последствия.
- **Контент с вредным влиянием** – пропаганда насилия, наркотиков, деструктивных сообществ.
- **Интернет-зависимость** – чрезмерное время в сети, снижение учебной мотивации.
- **Мошенничество и фишинг** – угрозы личным данным и финансовой безопасности.
- **Физиологические риски** – нарушение сна, ухудшение зрения, снижение физической активности.

# Принципы безопасного поведения в сети

Проверка достоверности информации

Настройка приватности и  
защита персональных данных

Осознанное использование  
социальных сетей

Ограничение времени в интернете,  
баланс с офлайн активностями

Умение отказываться от  
участия в сомнительных  
онлайн группах

# Роль куратора учебной группы

Куратор учебной группы играет ключевую роль в формировании у учащихся культуры безопасного поведения в интернете, обучая их критически оценивать информацию и защищать личные данные. Куратор создает доверительную атмосферу, вовремя замечает риски и направляет учащихся к правильным решениям для сохранения здоровья и гармоничного развития.

Деятельность куратора учебной группы должна быть направлена на:

1 Профилактику

Регулярные беседы о цифровой безопасности, включение подобной тематики в воспитательные часы

2 Диагностику

Внимание к изменениям в поведении учащихся (замкнутость, тревожность, снижение успеваемости)

3 Поддержку учащихся

Создание доверительной атмосферы, направление к психологу при необходимости

4 Личный пример

Демонстрация ответственного поведения в сети самим педагогом

# Практические рекомендации для кураторов

## **Методы работы с учащимися:**

1. Использовать интерактивные формы при работе с учащимися: кейсы, обсуждения, ролевые игры
2. Включить в план воспитательной работы мероприятия по цифровой гигиене
3. Сотрудничать с родителями: информировать о рисках и способах защиты

## **10 Правил безопасного интернета**

### **1 - Используйте надёжные пароли**

Пароль должен быть длинным, содержать буквы, цифры и специальные знаки; не используйте одинаковые пароли для всех аккаунтов; меняйте пароли регулярно

### **3-Не переходите по подозрительным ссылкам**

Фишинговые сайты маскируются под знакомые сервисы; проверяйте адрес сайта; не открывайте вложения в письмах от неизвестных отправителей

### **5 - Ограничивайте время в сети**

Используйте таймеры или приложения для контроля времени; делайте перерывы каждые 40–60 минут; балансируйте онлайн и офлайн активности

### **7 - Защищайте ваши устройства**

Устанавливайте антивирус и обновляйте его; регулярно обновляйте операционную систему и приложения; используйте двухфакторную аутентификацию

### **9 - Сообщайте о подозрительных ситуациях**

### **2 - Настройте приватность в социальных сетях**

Ограничите доступ к личной информации (телефон, адрес, фото); разрешайте просмотр профиля только друзьям или знакомым; проверяйте настройки конфиденциальности после обновлений

### **4 - Проверяйте достоверность информации**

Сравнивайте данные из нескольких источников; доверяйте только официальным сайтам и научным публикациям; развивайте критическое мышление: «Кто автор?», «Где опубликовано?»

### **6 - Уважайте других пользователей**

Не участвуйте в кибербуллинге; соблюдайте правила сетевого этикета; помните: слова в интернете могут причинить реальный вред

### **8 - Не делитесь личными данными**

Никогда не публикуйте паспортные данные, пароли, банковские реквизиты; будьте осторожны с фотографиями, которые могут раскрыть адрес или место учёбы

### **10 - Развивайте цифровую грамотность**

Участвуйте в тренингах и семинарах по интернет безопасности; изучайте новые технологии и способы защиты

## Грамотный пользователь – защищённый пользователь.

Безопасное поведение в интернет пространстве – это не только техническая грамотность, но и формирование культуры ответственности, критического мышления и заботы о собственном здоровье.

**Задача кураторов учебных групп** – стать проводниками этих ценностей для наших учащихся.

Спасибо за внимание!

