

Сценарий мероприятия «Цифровая гигиена: как не потеряться в сети»

Целевая аудитория: подростки 12-16 лет.

Продолжительность: 60 -70 минут.

Цель: сформировать у участников навыки безопасного и осознанного поведения в интернете, научить распознавать онлайн-риски и выработать стратегии защиты личной информации.

Ход мероприятия

1. Вступление (5-7 минут)

- Приветствие и объявление темы: «Сегодня поговорим о цифровой гигиене - что это такое и почему это важно».
- Краткая дискуссия: «Как вы используете интернет? Какие плюсы и минусы видите в активном онлайн-присутствии?»
- Аналогия с личной гигиеной: «Как мы моем руки, чтобы не заболеть, так и в сети нужно соблюдать правила, чтобы оставаться в безопасности».
- Формулировка цели мероприятия.

2. Мини-лекция «Что такое цифровая гигиена?» (10 минут)

Педагог-психолог кратко рассказывает о ключевых аспектах:

- определение цифровой гигиены;
- основные риски в сети: кибербуллинг, мошенничество, фейки, утечка данных, зависимость;
- важность осознанного потребления контента.

Для наглядности можно использовать просмотр видео

<https://rutube.ru/video/f06cac4a4c22dd5db5eb6b4f3d41d84a/>

3. Интерактивное упражнение «Полезный и вредный контент» (10 минут)

- Участникам предлагаются карточки или слайды с примерами контента: образовательные видео, агрессивные посты, фейковые новости, сомнительные розыгрыши и т. д.
- Задача: разделить контент на «полезный» и «вредный», объяснить свой выбор.
- Обсуждение: «Как отличить достоверную информацию от фейков? На что обращать внимание?»

Материал:

<https://rutube.ru/video/972082be8486a3ab6a82ce5ade390f4a/>

<https://rutube.ru/video/d10bf85d05a0abd299beaae29cf04a57/>

<https://rutube.ru/video/2a2cbbc350ea6884f10f20cd0ca33fc3/>

4. Кейс-игра «Опасность в сети» (15 минут)

Участники делятся на группы. Каждой группе даётся ситуация-кейс:

- сообщение от «банка» с просьбой подтвердить данные;
- предложение «выиграть iPhone» за репост;
- агрессивные комментарии под постом;
- просьба незнакомца прислать фото.

Задача группы:

- определить тип угрозы;
- предложить алгоритм действий;
- рассказать, как избежать подобной ситуации в будущем.

Каждая группа презентует решение, педагог дополняет и корректирует ответы.

5. Практикум «Создаём надёжный пароль» (10 минут)

- Обсуждение, какие пароли считаются слабыми (дата рождения, «123456» и т. п.).
- Правила создания надёжных паролей: длина, разные символы, уникальность.
- Практическое задание: придумать и проверить пароль по критериям (можно использовать условную шкалу оценки).
- Краткий рассказ о двухфакторной аутентификации и менеджерах паролей.

6. Правила цифровой гигиены (5 минут)

- Совместное составление чек-листа «5 правил безопасного поведения в сети»/ чек – лист можно распечатать и раздать участникам.

Пример:

- не делиться личными данными с незнакомцами;
- проверять источники информации;
- настраивать приватность в соцсетях;
- делать перерывы в использовании гаджетов;
- обращаться за помощью к взрослым при подозрительных ситуациях;

7. Рефлексия и завершение (5–8 минут)

Вопросы для обсуждения:

- Что нового вы узнали?
- Какое правило запомнилось больше всего?
- Будете ли вы менять свои привычки в сети после этого занятия?

Благодарность за участие, напоминание о возможности обратиться к педагогу-психологу за консультацией.

Необходимые материалы:

- ноутбук и проектор для презентации;
- карточки с кейсами и примерами контента;
- бланки для чек-листов;
- ручки, стикеры.