

Номинация 2. «Студенческие инициативы»: программы Недели психологии с активным участием студентов

**Программа «Баланс виртуальной и реальной жизни»
в рамках проведения Недели психологии**

Скоков Роман Юрьевич,
ректор государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Волжский институт экономики, педагогики и права»

Сахно Екатерина Александровна,
руководитель регионального ресурсного центра информационной
безопасности и цифровой грамотности детей

Янер Ольга Игоревна,
руководитель психологической службы государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Волжский институт экономики, педагогики и права»,
методист регионального ресурсного центра информационной
безопасности и цифровой грамотности детей

ПРОГРАММА «БАЛАНС ВИРТУАЛЬНОЙ И РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ» В РАМКАХ ПРОВЕДЕНИЯ НЕДЕЛИ ПСИХОЛОГИИ

1. ОБОСНОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ АКТУАЛЬНОСТИ.

Современная молодежь живет в гибридной реальности, где цифровые технологии стали основным способом общения. Коммерческие алгоритмы, разработанные для привлечения внимания и монетизации трафика, порождают постоянный фоновый шум и способствуют прокрастинации. Параллельно с законными методами удержания интереса активно развивается теневой сектор, где деструктивные элементы (от маргинальных сообществ до внешних идеологических организаций) целенаправленно используют те же механизмы для манипулирования сознанием. Они применяют алгоритмы рекомендаций, таргетированную рекламу в закрытых группах и элементы геймификации для вовлечения в опасные сценарии, превращая цифровую среду в средство управляемой радикализации. Современные технологии «бесконечной ленты» действуют как воронка контента, где каждый новый клик сужает кругозор и ускоряет снижение чувствительности к насилию или культу смерти даже быстрее, чем традиционная пропаганда. Это способствует вовлечению подрастающего поколения в опасный контент.

Студенты высших учебных заведений и колледжей — одна из наиболее подверженных цифровой зависимости социальных групп. По данным опросов Всероссийского центра изучения общественного мнения за 2025 год, молодые россияне проводят в социальных сетях в среднем девять часов в сутки, 61% из них предпочитают переписку живому общению. Это подтверждается исследованиями НИУ ВШЭ: более 95% подростков в возрасте от 14 до 18 лет ежедневно выходят в интернет.

Высокая активность в онлайн-пространстве статистически связана с ухудшением успеваемости и повышением уровня тревожности среди молодёжи. Виртуальная среда также представляет риски для профессиональной репутации (в виде цифрового следа при трудоустройстве) и личной безопасности студентов.

Программа «Баланс виртуальной и реальной жизни» предлагает переход от пассивных лекций о существующих рисках в среде Интернет к формированию практических навыков саморегуляции. Она включает три взаимосвязанных блока мероприятий:

- блок 1. Интерактивное мероприятие «Знание - сила» на основе учебно-методического комплекса «Код информационной безопасности» [8, с. 12-57]. Данный формат позволяет активизировать знания студентов через практический опыт. Выполняя задания на локациях, участники учатся распознавать маркеры манипулятивного дизайна интерфейсов и противостоять негативному влиянию деструктивной информации. Формат совместного решения задач расширяет круг компетенций и снимает психологические барьеры перед темой кибербезопасности.

- блок 2. Круглый стол «Синий свет экрана против красного диплома». Нацелен на формирование навыка цифрового тайм-менеджмента. Обсуждение строится вокруг правил гигиены экранного времени и осознанного планирования

ресурса. Без этого навыка невозможно сохранить ментальное здоровье и когнитивные способности в условиях высокой учебной нагрузки.

- блок 3. Акция «Семейные праздники». Выступает социальным якорем. Мероприятие направлено на обращение к семейным ценностям как антитезе анонимной токсичности сети. Теплое эмоциональное общение с близкими в реальном мире восстанавливает нарушенный баланс между физическим и цифровым пространствами.

Ключевое преимущество программы — реализация силами самих студентов-киберволонтеров. Этот формат работает сразу на двух уровнях:

1. для целевой аудитории: коммуникация, организованная на уровне «равный равному», эффективнее снимает защитные барьеры, чем назидательный тон взрослых кураторов;

2. для киберволонтеров: студенты прокачивают навыки публичных выступлений, фасилитации дискуссий, управления проектами. Инициированные ими акции формируют культуру студенческого сообщества, где информационная безопасность становится составной частью культуры поведения.

Таким образом, программа решает триединую задачу: обеспечивает базовую кибербезопасность участников здесь и сейчас; напоминает о ценности здоровых отношений с близкими людьми вне сети; трансформирует самих студентов из объектов защиты в создателей безопасной цифровой среды института.

2. ОПИСАНИЕ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ (КОНТИНГЕНТ, ЕГО СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА)

Целевая группа:

учащиеся СПО, обучающиеся по программам среднего профессионального образования: «Специальное дошкольное образование»; «Преподавание в основном общем образовании (по отраслям)», «Торговое дело», «Обеспечение технологического сопровождения цифровой трансформации документированных сфер деятельности»;

студенты ГБОУ ВО ВИАПП, обучающиеся по программам бакалавриата и специалитета «Интеллектуальные системы в гуманитарной сфере» (профиль «Автоматизация документированных сфер деятельности»); «Прикладная информатика» (профиль «Прикладная информатика в юриспруденции»); «Профессиональное обучение (по отраслям)» (профили: «Физическая культура и спорт», «Правоведение и правоохранительная деятельность», «Экономика и управление»); «Психолого-педагогическое образование» (профиль «Психология и безопасность педагогики в цифровой среде»).

Информационная безопасность является ключевой темой для студентов всех специальностей, так как она не только защищает их личные данные, но и формирует важные профессиональные навыки.

Особое значение эта проблема имеет для будущих педагогов: они должны уметь не только пользоваться инструментами кибербезопасности, но и передавать культуру безопасного поведения своим ученикам. Полученные

знания позволят им внедрять основы кибергигиены в учебный процесс, защищать персональные данные студентов и эффективно бороться с деструктивным контентом в образовательной среде.

В сентябре 2024 года на базе «Волжского института экономики, педагогики и права» (ВИЭПП), подведомственного Комитету образования и науки Волгоградской области, был открыт региональный ресурсный центр информационной безопасности и цифровой грамотности детей (ЦИБ).

Создание центра послужило импульсом к формированию студенческой кибердружины. В её состав вошли мотивированные студенты педагогических, юридических и IT-специальностей, готовые заниматься разработкой и проведением профилактических мероприятий на добровольной основе, совмещая в своей работе разные профессиональные подходы.

Благодаря междисциплинарному составу, акции кибердружины объединяют правовую экспертизу, психологическую поддержку подростков и технические знания. Такой подход способствует формированию у молодёжи института устойчивой культуры безопасного поведения в цифровой среде.

3. ОПИСАНИЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование у студентов устойчивой субъектной позиции в цифровой среде, обеспечивающей сохранение когнитивного здоровья и академическую эффективность через развитие навыков осознанной саморегуляции, информационной безопасности и критического осмысления контента на основе традиционных духовно-нравственных ценностей.

Задачи программы:

1. Образовательные: объяснить механизмы манипулятивного дизайна соцсетей и алгоритмов рекомендаций, обучить методам кибербезопасности.
2. Развивающие: сформировать навыки тайм-менеджмента, саморефлексии экранного времени и управления вниманием, развить критическое мышление и стрессоустойчивость к сетевой агрессии.
3. Воспитательные: привить ответственность за свой цифровой след и профессиональную репутацию, укрепить ценность живого общения и этичного поведения в сети (нетикет).
4. Мотивационные: показать связь между цифровым детоксом, качеством сна и ростом академической успеваемости, вовлечь студентов в киберволонтерство через наставничество сверстников.

4. НАУЧНЫЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

Программа предполагает комбинацию классических и междисциплинарных научных подходов, в том числе теоретических и эмпирических методов педагогики, психологии, поведенческой экономики. Особенностью методологии данной программы является междисциплинарный подход, на основе которого будет осуществлена интеграция данных, инструментария, приемов, концепций педагогики, психологии, физиологии,

права, аддиктологии, социологии, информатики, каптологии, политологии, экономики, этики.

В процессе реализации программы опираемся на следующие научные подходы:

- Деятельностный подход (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин,) рассматривает игру как ведущий механизм освоения социального опыта и формирования личности. Личностные изменения происходят не через лекции, а через проживание интенсивного коллективного события (квест, акция), которое создает эмоциональный опыт и запускает внутреннюю работу по переосмыслению привычек [4, с. 312-318].

- Компетентностный подход (И.А. Зимняя, А.В. Хуторской). Целью является не сумма знаний о рисках, а формирование метакомпетенции "безопасное поведение в гибридной реальности", включающей навыки саморегуляции, критического анализа и управления цифровым следом [4, с. 412-418]..

- Аксиологический подход. Использование традиционных духовно-нравственных ценностей не как догмы, а как системы смысловых координат и этического фильтра для навигации в перенасыщенном информационном потоке.

- Экономическая теория рынков аддитивных товаров разрабатывается Волгоградскими учеными (Иншаков О.В., Муртазаева Р.Н., Скоков Р.Ю., Дугина Т.А. и др.). Цифровая революция привела к расширению списка товаров, вызывающих сильную зависимость, привыкание. К традиционным аддитивным товарам цифровизация добавила приложения для смартфонов, планшетов, видео и цифровые игры, социальные сети, электронные сигареты и др. [11, с. 61-67].

- Теория цифрового поведенческого дизайна разрабатывается Волгоградскими учеными Скоков Р.Ю., Дугина Т.А., Зеленева И.П. Неопределенные правовые и этические границы применения технологии поведенческого дизайна используются для манипулирования различными слоями населения, как средство психологических войн. Наиболее уязвимой категорией, как и с традиционными аддитивными товарами, являются дети и подростки. Проведенное социологическое исследование показало, что молодежь проводит перед экранами смартфонов в среднем 8 часов, при этом около 60 % экранного времени приходится на социальные сети и видеохостинги, которые стали эффективным инструментом цифровой пропаганды и способны нанести ущерб не только экономике, но и обществу, и суверенитету государств [10, с. 8-15].

- Принцип активного обучения: использование интерактивных методов (кейсы, ролевые игры, мозговой штурм, дебаты) для максимального вовлечения участников [6, с. 110-140].

5. СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ (ПЕРИОД ВРЕМЕНИ И КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ)

Программа реализуется в рамках Недели психологии за три дня.

Общая продолжительность: 4 часа.

№	Название мероприятия	Продолжительность	Ответственные
Блок №1	Интерактивное занятие «Знание - сила» с использованием УМК «Код информационной безопасности»	1 час	Специалисты ЦИБ, киберволонтеры
Блок №2	Круглый стол «Синий свет экрана против красного диплома».	2 часа	Специалисты ЦИБ, киберволонтеры
Блок №3	Акция «Семейные праздники».	1 час	Специалисты ЦИБ, киберволонтеры

6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Повышение уровня цифровой грамотности, что обеспечит устойчивость к негативному воздействию деструктивного влияния интернет-пространства.
- Осознанное отношение к регулированию и контролю за соблюдением экранного времени; ответственному отношению к своему цифровому следу.
- Развитие навыков командной работы и личной ответственности за общий результат.
- Формирование у студентов субъектной позиции пользователя Интернета, которая обеспечит их осознанную активность, а не пассивное потребление информации.
- Совершенствование навыков эффективной коммуникации в различных условиях.
- Укрепление навыков работы с информацией и цифровыми инструментами.
- Повышение цифровой культуры.

7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Данные педагогического наблюдения, количество и качество выполненных заданий в игровых блоках, позитивные отзывы участников.

Общие критерии оценки для всех блоков:

1. Информированность: правильность ответов и точность выполнения заданий во время прохождения локаций на интерактивном занятии «Знание - сила», активность и аргументированность своей позиции в ходе дискуссии на круглом столе «Синий свет экрана против красного диплома».
2. Коммуникативные навыки: умение слушать, слышать, убеждать, аргументировать свою позицию
3. Эффективность: скорость и качество выполнения поставленной задачи .

8. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№ блока	Название мероприятия	Содержание этапа	Продолжительность (час)	Используемые методы и технологии	Формируемые компетенции
1	Интерактивное занятие «Знание - сила» с использованием УМК «Код информационной безопасности» 1 час				
	Локация «Древо цифровых знаний».	Ответы на вопросы, посвященные цифровой грамотности.	10 минут	Метафорическое проектирование.	Информированность в области кибербезопасности, правилах поведения в виртуальном мире.
	Симуляционная игра «Мобильный помощник».	Решение кейсов: дифференциация смс-сообщения на мошеннические или честные.	10 минут	Игровое моделирование и геймификация.	Информированность о признаках мошеннических сообщений, способах защиты от телефонных мошенников.
	Правовая игра «Ответственность реальная, действия виртуальные».	Решение кейса: оценка поведения героя: был совершен проступок или преступление.	15 минут	Кейс-стадия и правовой практикум.	Информированность об ответственности за поступки в интернет-среде.
	Информационно-развивающая игра «Выбор информационного ресурса: безопасный vs вредоносный»	Разложить новостные ленты по принадлежности к безопасному или вредоносному сайту и объяснить, пояснить выбор.	10 минут	Тренинговые технологии, геймификация.	Формирование навыка отличать безопасный сайт от вредоносного сайта.
	Настольная игра «Знания кибербезопасности»	Соотнести карточку с картинкой на игровом поле, дать определение понятию, обозначенному на картинке.	15 минут	Игровое моделирование и геймификация.	Информированность в области кибербезопасности: основные угрозы и

					риски, связанные с использованием информационных технологий.
2	Круглый стол «Синий свет экрана против красного диплома» 2 часа				
	Тема №1. Аудит реальности	Инвентаризация экранного времени. Фиксация жизненных ситуаций, которые провоцируют прокрастинацию. Оценка целесообразности временных затрат на приложения	20 минут	Мозговой штурм, работа с цифровыми инструментами	Информированность в области цифровой гигиены, развитие навыков работы в команде и презентации коллективного продукта
	Тема №2. Деконструкция учебной нагрузки, критическое переосмысление.	Перечень способов и приемов для преодоления внутреннего сопротивления и грамотного планирования работы.	20 минут	Мозговой штурм, работа с цифровыми инструментами, обмен опытом	Информированность в области цифровой гигиены, развитие навыков работы в команде и презентации коллективного продукта
	Тема №3. Кастомизация под учебные задачи	Настройка смартфона, компьютера и программного обеспечения таким образом, чтобы они помогали учиться, а не отвлекали.	20 минут	Мозговой штурм, работа с цифровыми инструментами, обмен опытом	Информированность в области цифровой гигиены, развитие навыков работы в команде и презентации коллективного продукта
	Тема №4. Инвестирование внимания в будущую профессию.	Перечень приемов и действий, которые повысят профессиональный рейтинг.	30 минут	Мозговой штурм, работа с цифровыми инструментами, обмен опытом	Информированность в области цифровой гигиены, развитие навыков

					работы в команде и презентации коллективного продукта
	Финальная часть.	Общее представление о прокаченном подходе к использованию цифровых устройств.	30 минут	Презентация результатов собственной деятельности	Навыки презентации коллективного продукта
3	Акция «Семейные праздники»	Соотнести даты с названием праздников, раскрыть содержание праздника	1 час	Геймификация, метафорическое проектирование	Актуализация семейных ценностей через теплые воспоминания о родных, вызванные напоминанием о семейных праздниках.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Аболина Н.С., Гилева О.В. Современный образовательный процесс: методы активного обучения // Известия ТРТУ. Тематический выпуск. Раздел IV. Психология и вызовы современности. — Екатеринбург, 2009. — С. 1-5.
2. Аминов И.И. Психология общения : учебник. — М. : КноРус, 2026. — 256 с. — ISBN 978-5-406-16355-9.
3. Аравина Ю. Метод Pomodoro: как с его помощью управлять временем Текст электронный// . — URL: <https://practicum.yandex.ru/blog/metod-pomidora-v-taym-menedzhmente/?ysclid=ms4otx9faf135529666> (дата обращения 20.07.2026). — Текст электронный
4. Немов Р.С. Психология: учебник для вузов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Юрайт, 2024. — 501 с.
5. Петрова О.Р. Психологический анализ трудовой деятельности и предпосылки ее эффективности // Педагогический альманах. — 2024. — № 4. — С. 260-264.
6. Петрушин С.В. Психологический тренинг в многочисленной группе (методика развития компетентности в общении в группах от 40 до 100 человек). — М. : Академический проект, 2000. — 256 с.
7. Ситников В.Л., Комарова А.В., Слотина Т.В. Психология и педагогика командообразования : учебное пособие. — СПб. : Лань, 2022. — 284 с. — ISBN 978-5-8114-9428-6.
8. Скоков Р. Ю., Сахно Е. А., Янер О. И. Учебно-методический комплекс педагога «Код информационной безопасности детей» : электронное учебно-методическое пособие для практических занятий и самостоятельной работы обучающихся по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Информационная безопасность и цифровая грамотность детей» / Р. Ю. Скоков, Е. А. Сахно, О. И. Янер ; [предисл. А. И. Лукаш, А. А. Афанасьев]. — Волгоград : ГБОУ ВО «Волжский институт экономики, педагогики и права», 2025. — 57 с. — URL: (дата обращения: [08.07.2026]). — Режим доступа: раздел «Учебные издания». — Текст : электронный: <https://www.viepp.ru/cib/>
9. Скоков, Р. Ю. Методические рекомендации для практических занятий и самостоятельной работы обучающихся по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Цифровые зависимости: государственное и общественное регулирование» / Р. Ю. Скоков. — Волгоград: Волгоградский ЦНТИ - филиал ФГБУ "РЭА" Минэнерго России, 2022. — 31 с.
10. Скоков, Р. Ю. Поведенческий дизайн: экономические блага и социальнополитическое манипулирование = Behavioral Design: Economic Goods and Socio-Political Manipulation : монография / Р. Ю. Скоков; Федер. гос. бюдж. образоват. учреждение высш. образования «Волгогр. гос. аграр. ун-т». — Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2022. — 104 с. 14. Скоков, Р. Ю. Экономическая теория рынков аддитивных товаров : монография / Р. Ю. Скоков ; Федер. гос. авт. образоват. учреждение высш. образования «Волгогр. гос. ун-т». — Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2019. — 484 с. — ISBN 978-5-9669-1904- 7. — Текст : электронный // ВолГАУ / ВГСХА 2006-2019 : [сайт]. — URL:

http://www.volgau.com/Portals/0/19/190912/skokov_ryu_ekonomicheskaya_teoriya_rynkov_ad_diktivnyh_tovarov.pdf?ver=2019-09-12-155036-603

11. Скоков, Р. Ю. Экономическая теория рынков аддиктивных товаров : монография / Р. Ю. Скоков ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный университет». — Волгоград : Волгоградский гос. ун-т, 2019. — 484 с. : ил., цв. ил., табл. — ISBN 978-5-9669-1904-7

ОПИСАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ «ЗНАНИЕ - СИЛА»

Целевая аудитория: студенты 1–2 курсов вузов и колледжей.

Формат: интерактивное занятие с элементами групповой работы.

Продолжительность: 60 минут.

Ведущие на локациях: модераторы-киберволонтеры.

Оборудование: каждая локация оборудована под выполнение поставленных задач.

Цель: создание условий для формирования у обучающихся устойчивых навыков цифровой грамотности, критического мышления и ответственного поведения в информационном пространстве.

Организационный этап.

Здравствуйте! Современный мир стремительно меняется, и мы все живем в двух параллельных реальностях: физической и виртуальной. С детства нас учат правилам поведения в реальном мире: как вести себя на улице, в школе, на дороге и в транспорте. Я уверена, что вы сможете продолжить этот список.

Однако правила поведения в виртуальном мире не менее важны. Сегодня, выполняя задания, вы вспомните эти правила и, возможно, узнаете что-то новое.

Для продолжения работы вам нужно разделиться на 5 групп. Каждая группа получит маршрутный лист с указанием последовательности прохождения локаций. На каждую локацию у вас будет 10 минут. На каждой локации вас будут сопровождать киберволонтеры. По итогам работы киберволонтеры оценят ваши знания и отметят в маршрутном листе количество правильных ответов.

Удачной работы.

Основной этап.

Локация «Образная модель "Древо цифровых знаний"»

Цель - информирование молодежи о цифровой гигиене, правилах поведения в виртуальном мире.

Предметы игры: макет «Древа цифровых знаний», 10 карточек с изображением целого яблока – символа правильного ответа, 10 карточек с изображением яблока с червячком – символа ошибочного ответа, 47 карточек с вопросами.

Киберволонтер предлагает ответить на ряд вопросов, представленных на карточках [8, с. 40-42]. За каждый правильный ответ участники получают от киберволонтера яблоко, которое символизирует полноту знаний в данной области. Если ответ содержит неточности или вызывает затруднения у участников, то киберволонтер предоставляет исчерпывающую информацию по данному вопросу и говорит, что знаний пока недостаточно, поэтому яблоко, как символ знаний, будет с червячком [8, с. 43]. Участники вешают полученные яблоки на «Древо цифровых знаний» и, по количеству представленных яблок

(целых яблок или яблок с червячком), наглядно оценивают свой уровень цифровой грамотности. Первый обязательный вопрос для всех: «Каково Ваше экранное время в смартфоне за вчерашний день?»

Локация «Симуляционная игра "Мобильный помощник"»

Игра имитирует ситуации телефонного мошенничества, в которых может оказаться молодежь. Для наглядности используется натурная модель смартфона.

Цель - формирование у участников знаний о признаках мошеннических сообщений, способах защиты от телефонных мошенников.

Предметы игры: модель смартфона, магнитный знак, отражающий согласие, магнитный знак, отражающий запрет, 10 карточек с смс-сообщениями, памятка «Мобильный помощник» с правилами защиты от кибер-мошенников.

Киберволонтер предлагает участникам смс-сообщения как мошеннические, так и честные. Задача участника - поставить правильную реакцию (знак на магните запрета или согласия) и объяснить, почему сделан такой выбор. Киберволонтер объясняет основные нюансы, на которые стоит обратить внимание и предлагает участнику памятку «Мобильный помощник» [8, с. 45-46]. с правилами защиты от кибермошенников.

Локация «Правовая игра "Ответственность реальная, действия виртуальные"»

Игра направлена на формирование у молодежи законодательных норм, регулирующих отношения в цифровой среде, а также связанных с использованием цифровых устройств, социальных сетей, мессенджеров, приложений и др. цифровых информационных ресурсов.

Цель - формирование у молодежи знаний ответственности за поступки в интернет-среде.

Предметы игры: Уголовный кодекс РФ, Кодекс об административных правонарушениях РФ, Гражданский кодекс РФ, модель Фемиды с весами, 6 гирь для весов, 16 карточек с кейсами, памятка «Реальные последствия виртуальной жизни» [8, с. 47].

Киберволонтер предлагает участнику кейс. Задача участника - определить, является ли поведение героя кейса проступком или преступлением. В зависимости от своего решения участник должен положить карточку на один из трёх кодексов. С помощью киберволонтера участники знакомятся с различными видами ответственности: гражданской, административной и уголовной. Ответы участников оцениваются по принципу весов Фемиды. По тому, какая чаша перевешивает – с правильными или неверными ответами – можно судить об уровне правовой грамотности.

Локация «Информационно-развивающая игра "Выбор информационного ресурса: безопасный vs вредоносный"»

Игра имитирует безопасный и вредоносный сайт с новостными лентами [8, с. 48-49].

Цель - научить отличать безопасный сайт от вредоносного сайта.

Предметы игры: флипчарт, распечатка фона голубого цвета для безопасного сайта на магнитом листе по размеру флипчарта, распечатка фона

красного цвета для вредоносного сайта на магнитом листе по размеру флипчарта, цветная распечатка 21 карточки на магнитных листах с новостями.

Задача участников - разложить новостные ленты по принадлежности к безопасному или вредоносному сайту и объяснить, почему сделан такой выбор. Киберволонтер объясняет основные нюансы, на которые стоит обратить внимание в игре, и знакомит участников с нормами экранного времени, деструктивными формами поведения и способами выхода из них посредством создания модели безопасного сайта из предложенных элементов.

Локация «Настольная игра "Знания кибербезопасности"»

Представляет собой образовательное развлечение, направленное на повышение уровня владения навыками корректного использования информационных технологий и предотвращения деструктивных форм поведения.

Цель - обучить игроков основам кибербезопасности, ознакомить с основными угрозами и рисками, связанными с использованием информационных технологий, научить правильному поведению в сети. Предметы игры: игровое поле, ламинированные карточки.

Участники по очереди вытягивают карточки с картинкой на тему «Кибербезопасность». Задача игроков за 3 минуты найти как можно больше картинок на игровом поле. После того как игрок находит картинку, киберволонтер озвучивает два определения. Задача игроков выбрать правильное определение. При правильном ответе игроку засчитывается балл. Правила игры содержатся в памятке к настольной игре [8, с. 50-56].

Подведение итогов.

Дорогие участники, наше мероприятие подходит к завершению. Прошу все команды вернуться на свои места. Давайте сделаем паузу и взглянем на ваши маршрутные листы. Прежде чем мы перейдём к результатам и цифрам, хочу задать вам вопрос: какая из пяти локаций вызвала у вас наибольшее удивление и заставила задуматься? Где вы почувствовали наибольшее напряжение?

Благодарю за ваши ответы. Киберволонтеры отметили, что ни одна команда не давала формальных ответов. Вы активно обсуждали, приводили примеры из жизни и пытались разобраться в логике заданий. Это свидетельствует о том, что ваше критическое мышление уже находится на высоком уровне. Вы проявили себя не просто как пользователи, а как аналитики цифровой среды.

В начале мероприятия мы говорили о двух мирах — реальном и виртуальном, — и сегодня мы с вами ещё раз убедились в их принципиальном различии.

В реальном мире действуют законы физики: если прыгнуть с высоты, будет больно. Правила безопасности здесь очевидны и осязаемы. В виртуальном мире законы иные: там нет гравитации, но есть инерция внимания; нет стен, но есть невидимые границы информационных пузырей.

Опасность виртуальной среды коварна именно своей незаметностью. Мы не ощущаем усталость глаз в моменте, но сталкиваемся с её

последствиями — например, когда вечером, накануне важного экзамена, начинает болеть голова. Сегодня вы научились распознавать эти невидимые границы и видеть риски, которые поначалу кажутся неочевидными. Теперь у вас есть инструменты, чтобы замечать скрытые угрозы цифровой среды и выстраивать собственную линию безопасной и осознанной работы с информацией

Кибербезопасность — это не просто антивирус на компьютере. Это привычка, такая же естественная, как посмотреть по сторонам, прежде чем перейти дорогу.

Ваш маршрутный лист квеста останется у вас на память. Пусть он напомнит вам о том, что сегодня вы повысили свою цифровую грамотность. По результатам подсчёта баллов самая быстрая и точная команда получит приз. Приглашаем капитана команды для получения заслуженной награды! Остальные команды получают памятные стикерпаки от программы "Баланс виртуальной и реальной жизни".

Вы отлично поработали. Вы доказали, что умеете управлять технологиями, а не подчиняться им.

Спасибо киберволонтерам за безупречную организацию и вам за активное участие.

До новых встреч!

СЦЕНАРИЙ КРУГЛОГО СТОЛА «СИНИЙ СВЕТ ЭКРАНА ПРОТИВ КРАСНОГО ДИПЛОМА»

Целевая аудитория: студенты 1–2 курсов вузов и колледжей.

Формат: дискуссия с элементами групповой работы.

Продолжительность: 60 минут.

Ведущие: специалисты ЦИБ, модераторы-киберволонтеры.

Оборудование: флипчарт или доска, маркеры, таймер, таблички с названиями столов.

Цель: сформировать у студентов навык осознанного управления экранным временем для повышения академической эффективности с оптимизацией использования цифровых технологий.

Вводная часть

Киберволонтер: «Добрый день. Меня зовут [Имя], я такой же студент, как и вы. Моя главная суперсила — умение сдавать сессию вовремя, не превращаясь при этом в зомби. Сегодня мы не будем читать лекции о вреде телефонов. Мы попробуем честно ответить на вопросы: «Как телефон снижает нашу продуктивность и что делать, чтобы изменить ситуацию?»

Киберволонтер задает вопросы, участники голосуют поднятием руки

- Кто из вас хотя бы раз пролистывал ленту до 3 часов ночи перед важным экзаменом?

- Откройте прямо сейчас экранное время. У кого среднее время в соцсетях больше 4 часов в день? Больше 6 часов?

- Вы когда-нибудь чувствовали физическую усталость глаз после учебы на компьютере или телефоне?

Предлагаю для дальнейшей работы организовать 4 рабочих группы, которые будут обсуждать определенные темы. Через 20 минут мы поделимся итогами коллективной работы.

Участники делятся на 4 группы. К каждой группе прикреплен киберволонтер, который руководит коллективной дискуссией. На каждом столе лежит ватман и маркеры. Группы работают 20 минут за каждым столом, отвечая на ключевые вопросы. По истечении времени группа демонстрирует продукт коллективного обсуждения.

Основная часть.

Группа 1. Аудит реальности.

Киберволонтер группы: «Для эффективного управления своим временем, которое мы тратим, используя цифровые устройства, необходимо сначала оценить его реальное потребление, исключив субъективные оценки («Я посмотрю только пару минут»). Предлагаю следующий план действий:

1. Инвентаризация экранного времени: каждый участник открывает статистику смартфона «Цифровое благополучие» и выписывает топ-3 приложений по максимальным затратам времени за неделю. Киберволонтер предлагает участникам памятку «Как определить активность приложений?» (Приложение 3). В итоге должен получиться список приложений участников группы, которые максимально затратны по времени.

2. Далее, прошу вас проанализировать и зафиксировать, в какие моменты происходит активное пролистывание экрана? (Варианты: сразу после пробуждения от будильника; в общественном транспорте; во время перерывов в учёбе; перед сном вместо чтения).

3. Оценка целесообразности временных затрат. Теперь для каждого приложения из общего списка ответьте честно на вопрос: «Какие конкретные результаты я получил за последние 5 часов использования? Новые профессиональные компетенции, полезные знакомства, отдых или только кратковременное отвлечение?». Запишите свои выводы («Что дало мне приложение?») и оцените в процентах его вклад в ваш профессиональный рост.

Итогом работы группы будет общий список ответов на поставленные три вопроса.

Группа 2. Деконструкция учебной нагрузки, критическое переосмысление.

Киберволонтер: «Проблема не только в том, что ВК или Лента новостей отнимают время у учебы, но и в том, что учеба кажется мозгу слишком сложной и дорогой задачей по сравнению с легким дофамином ленты. Предлагаю наметить шаги и перечислить приемы, которые помогут нам в решении прокрастинации.»

В ходе коллективного обсуждения составляется перечень способов и приемов для преодоления внутреннего сопротивления и грамотного планирования работы. Киберволонтер может познакомить с техникой Помидора (Приложение 4).

Примерный список приемов и техник:

1. Правило декомпозиции. Разбиваем любую большую академическую задачу (курсовая, подготовка к экзамену) на фрагменты размером ровно в 25–40 минут. Техника Помидора.

2. Принцип «Зона работы». Выделение одного приоритетного часа в сутках (обычно утром, когда сила воли максимальна), который бронируется исключительно под самую сложную когнитивную задачу дня. Никакого телефона до завершения этого блока.

3. Преодоление сопротивления. Мозг боится больших задач. Сказать себе: «Я пишу курсовую» - страшно. Если сказать: «Я просто посижу над текстом 25 минут» — звучит легче, реалистичнее. Это снижает уровень кортизола перед началом работы.

Киберволонтер предлагает коллективно составить список микрошагов для типичных студенческих задач.

Группа 3. «Кастомизация под учебные задачи».

Кастомизация под учебные задачи — это настройка смартфона, компьютера и программного обеспечения таким образом, чтобы они помогали учиться, а не отвлекали.

Киберволонтер: «Вместо того чтобы пытаться полностью отказаться от гаджетов, что для современного студента практически невозможно, предлагаю превратить устройство из главного врага концентрации в рабочий инструмент. Это переход от пассивного потребления контента к осознанному управлению цифровой средой.

1. Архитектура внимания. Предлагаю составить перечень инструментов, которые будут располагаться на главном экране. Рекомендуется на главном экране оставить: календарь с расписанием пар, таск-менеджер, банковские приложения, мессенджеры для связи. Игры, ленты соцсетей и развлекательные виджеты желательно расположить во вложенные папки на последнем экране так, чтобы до них нельзя было дотянуться рефлексивно.

2. Использование разных учетных записей. Создание отдельного профиля пользователя на компьютере или второго пространства на смартфоне. В «Учебном режиме» отключены уведомления от личных чатов и залогинены рабочие почты и доступы к электронным библиотекам вуза. В «Личном режиме» — всё наоборот. Граница между учебой и отдыхом становится физической.

3. Профили «Не беспокоить». Настройка автоматических правил: например, с 09:00 до 14:00 в будни пропускаются звонки только от родителей и старосты группы, а все остальные уведомления гасятся.

4. Перевод в монохромный режим. Экран переводится в черно-белый формат (функция доступна в специальных возможностях iOS и Android). Цветные иконки приложений используют эволюционную реакцию мозга на яркие ягоды и плоды — они вызывают выброс дофамина. Черно-белый экран делает интерфейс скучным, визуальный шум исчезает, и желание бесконечно скроллить ленту пропадает само собой.

5. Глубокая блокировка уведомлений. Отключение не только звука, но и всплывающих баннеров, счетчиков непрочитанных сообщений (красных точек) и вибрации. Проверка мессенджеров должна стать осознанным действием, а не реакцией на внешний стимул.

6. Отключение бесконечной ленты. Использование расширений, которые скрывают рекомендации и главную страницу, оставляя доступной только функцию поиска конкретного видео или паблика.

7. Автоматизация дисциплины. Настройка системных лимитов. Например, блокировка развлекательных категорий ровно в 22:00 через встроенные функции iOS/Android.

Группа 4. Инвестирование внимания в будущую профессию.

Киберволонтер: «Главная мотивация для студента - конкурентное преимущество на рынке труда. Предлагаю составить коллективные списки приемов и действий, которые повысят ваш рейтинг в конкурентной борьбе.»

Примерный вариант:

- Вместо потребления контента о профессии переходим к конкретным действиям - заводим профиль в профессиональных сетях, где фиксируем учебные проекты.

- Замена алгоритма. В течение одной недели активно лайкаем и сохраняем только контент по специальности (маркетинг, инженерия, дизайн, образование). Через 7 дней лента сама начнет предлагать образовательные материалы вместо танцев и мемов.

- Проектный подход к семестру. Перевод учебного процесса в формат портфолио. Каждая курсовая работа рассматривается не как непомерный груз, а как первый кейс для будущего резюме. Это меняет отношение к задаче с «нужно сдать» на «нужно сделать качественно для себя».

Для реализации этой стратегии участникам предлагается выбрать тему и прописать SMART-цель на неделю. Например: «Провести два двухчасовых интервала глубокой работы над курсовой без доступа к сети».

Финальная часть. Сборка правил

Презентация результатов (20 мин) .

Представители всех групп последовательно информируют всех участников о результатах коллективной работы, формируя общее представление о прокаченном подходе к использованию цифровых устройств.

Киберволонтер: «Мы привыкли думать, что технологии развиваются экспоненциально, а наша биология осталась прежней. Это правда. Телефон периодически обновляется, и нам нужно обновлять свои привычки. Красный диплом — это не награда за самый высокий IQ. Это трофей самого дисциплинированного и прогрессивного студента. Пусть вашим главным приложением в следующем семестре станет календарь, а не лента рекомендаций».

Роль киберволонтеров в мероприятии:

- Фасилитация: волонтеры организуют общение, помогая молчаливым студентам высказаться и пресекая уход дискуссии на другие темы.

- Контроль: в течение следующей недели волонтеры могут проводить микро-челленджи в общем чате (например, «День без скроллинга в транспорте»), поддерживая внедренные правила.

ПАМЯТКА «КАК ОПРЕДЕЛИТЬ АКТИВНОСТЬ ПРИЛОЖЕНИЙ?»

На iPhone и iPad (iOS)

1. Откройте приложение «Настройки».
2. Перейдите в раздел «Экранное время».
3. Нажмите кнопку «См. все данные» (или «Просмотреть все действия»).
4. Вы увидите подробную диаграмму. Чтобы получить список приложений:

приложений:

- В блоке «Наиболее часто используемые» нажмите на любое приложение из списка.
- Внутри вы увидите почасовую шкалу использования за текущий день.
- Пролистав вниз, можно выбрать категорию (например, «Социальные сети») или нажать «Показать категории и приложения», чтобы увидеть общий рейтинг всех программ.

На смартфонах Android

Название функции зависит от производителя, но логика везде схожа. Чаще всего она называется «Цифровое благополучие и родительский контроль».

1. Откройте «Настройки».
2. Найдите пункт «Цифровое благополучие» (иногда он скрыт в разделе «Батарея», «Уход за устройством» или «Безопасность»). Для быстрого поиска в строке настроек сверху введите слово «время».
3. На главном экране сразу отображается круговая диаграмма использованного времени сегодня.
4. Нажмите на эту диаграмму или выберите пункт «Панель инструментов» / «Ваши действия».
5. Откроется подробный список: каждое приложение указано с точностью до минуты.
6. Здесь же можно настроить таймеры (лимиты) на использование конкретных программ — когда лимит исчерпан, приложение станет недоступным до конца дня.

ТЕХНИКА ПОМИДОРА.

Техника Помидора (Pomodoro) — это метод управления временем, разработанный Франческо Чирилло в конце 1980-х годов. Название происходит от итальянского слова *pomodoro* (помидор), так как Чирилло изначально использовал кухонный таймер в форме помидора.

Суть метода заключается в разделении рабочего процесса на короткие интервалы, которые прерываются регулярными перерывами. Это позволяет обмануть мозг: сложная задача воспринимается не как многочасовой марафон, а как серия коротких спринтов по 25 минут. Правила техники для максимальной эффективности

Правило неделимости «помидора». Если вас прервали на 23-й минуте (зашел одноклассник, позвонили родители), этот «помидор» считается недействительным. Таймер сбрасывается, и после решения вопроса нужно начинать новый 25-минутный блок. Частичные помидоры не засчитываются. Если задача заняла меньше 25 минут (например, отправить письмо), ее следует объединить со следующей задачей в один блок.

Планирование. Перед началом дня оцените задачи в «помидорах». Например: «Написать введение к курсовой — 4 помидора», «Разобрать почту — 1 помидор». Это учит реалистично оценивать свои силы.

Защита длинного перерыва. Длинная пауза (15–30 минут) обязательна. Именно во время нее происходит консолидация памяти — информация, которую вы загружали в голову последние два часа, переходит из кратковременной памяти в долговременную.

АКЦИЯ «СЕМЕЙНЫЕ ПРАЗДНИКИ»

Целевая аудитория: студенты ВУЗа и СПО.

Формат: Интерактивная просветительская станция.

Продолжительность: 10 минут на одного студента-участника.

Ведущие: модераторы – киберволонтеры.

Оборудование: карточки с названием государственных праздников, посвященных семье, карточки с датами, стол.

Место проведения: холл института или открытая площадка.

Цель: актуализация семейных ценностей через теплые воспоминания о родных, вызванные напоминанием о семейных праздниках, мотивирование на проведение совместного семейного отдыха, используя ресурсы города.

Концепция. Акция выступает социальным якорем программы. В условиях цифровой зависимости студенты теряют навыки эмпатичного общения и эмоциональную связь с близкими. Акция предлагает позитивную альтернативу цифровому общению— конкретные идеи для совместного досуга, которые генерируют больше дофамина и окситоцина, чем виртуальные награды.

Ход проведения акции.

Обращение киберволонтера к студенту или преподавателю: «Мы сегодня проводим акцию «Семейные праздники». Предлагаем вам разложить представленные карточки парами: соотнести название праздника с датой, когда мы отмечаем данный праздник»

Карточки только с названиями праздников:

- День семьи, любви и верности;
- Международный день семьи;
- День отца;
- День борьбы женщин за свои права;
- Всероссийский день матери.

Карточки, на которых написаны только даты: 15 мая, 8 марта, 8 июля, 18 октября, 29 ноября.

После выполнения задания киберволонтер дополняет или рассказывает историю праздника, смысл его символа.

8 марта — Международный женский день, это день, когда женщины отмечают свои достижения в борьбе за равноправие. В последнее время праздник приобрел новое значение: он стал символом весны, красоты и единства женщин. В этот день поздравления принимают женщины всех возрастов.

15 мая отмечается Международный день семьи. Официальный символ праздника — зеленый круг с красным элементом внутри, напоминающим сердце под крышей дома. Это изображение подчеркивает важность семьи, где царят любовь и уважение, как основы общества и поддержки для людей любого возраста и статуса.

8 июля в России празднуется День семьи, любви и верности, связанный с историей святых Петра и Февронии Муромских, почитаемых как покровители

брака и семьи. Их жизнь и деяния, происходившие в XII-XIII веках во Владимире, стали основой для праздника. Символом этого дня является ромашка. Праздник был официально учрежден в 2008 году.

18 октября отмечается День отца. Праздник был учрежден в 2021 году для повышения значимости роли отца в семье и обществе и с тех пор ежегодно проводится в третье воскресенье октября.

29 ноября в России отмечается День матери (последнее воскресенье ноября). Праздник был учрежден в 1998 году. Символом Дня матери стала незабудка — нежный полевой цветок, символизирующий память, верность и бескорыстную любовь матери.

Киберволонтер предлагает вспомнить: как принято в семье участника акции отмечать данные праздники, когда последний раз они поздравляли родных.

На столе лежит карта города и набор карточек с идеями для семейного отдыха. Студентам предлагается составить маршрут выходного дня для своей реальной или воображаемой семьи.

Результат акции для участника:

- обновить знания о датах и традициях семейных праздников в России, понять их культурно-исторический смысл и роль в укреплении семейных связей;
- вспомнить тёплые моменты, связанные с близкими, и перевести эти эмоции в конкретное действие — сформировать небольшой личный план добрых дел для родных (например, позвонить бабушке, приготовить любимое блюдо семьи, устроить совместный вечер без гаджетов);
- получить готовый список мест в своём городе, которые можно посетить в ближайшие выходные и наполнить досуг осмысленной активностью (парки, музеи, библиотеки, городские культурные пространства, волонтёрские события);
- сформировать позитивное отношение к семейным традициям как к ресурсу эмоциональной устойчивости и способу противостоять цифровой перегрузке.

Результат акции для киберволонтеров:

- совершенствовать навыки активного слушания и инициирования взаимодействия, научиться выстраивать доверительный диалог с разными возрастными группами (студенты, преподаватели);
- отработать навыки адаптации информации под целевую аудиторию: подбирать понятные формулировки и релевантные примеры для студентов и преподавателей;
- получить опыт проектирования и проведения микроакций и научиться измерять их эффект через обратную связь и простые метрики вовлечённости;
- укрепить личную мотивацию к просоциальной деятельности, увидеть реальный эффект своей работы (конкретные действия участников, позитивные отклики) и осознать роль киберволонтерства как инструмента формирования устойчивой цифровой культуры.

Результат акции для института:

- активизировать традиционные ценности у студентов через практико-ориентированную деятельность: не абстрактные лекции, а реальные действия, направленные на укрепление семьи, заботу о близких, осмысленный досуг;
- уменьшить вовлечённость студентов в цифровую среду до безопасного уровня и формировать культуру осознанного цифрового поведения за счёт смещения фокуса с «потребления контента» на «создание полезной социальной активности»;
- повысить узнаваемость и репутацию киберволонтерского движения в институте как центра компетенций в сфере информационной безопасности и духовно-нравственного воспитания;
- усилить внутривузовскую горизонтальную коммуникацию: сформировать устойчивое сообщество киберволонтеров, наладив систему наставничества «старший киберволонтер - новичок»;
- увеличить вовлечённость студентов в воспитательные и социальные проекты, в добровольческую деятельность, тем самым повышая индекс социальной ответственности студенческого сообщества.