

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное научное учреждение  
«ИНСТИТУТ СОДЕРЖАНИЯ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ ИМЕНИ В.С.ЛЕДНЕВА»



**Методические рекомендации  
по организации образовательного процесса в условиях  
сохранения здоровья и обеспечения информационной  
безопасности личности участников учебного процесса в  
цифровой образовательной среде**



**Москва  
2025**

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное научное учреждение  
«ИНСТИТУТ СОДЕРЖАНИЯ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ  
ИМЕНИ В.С.ЛЕДНЕВА»



**Димова А. Л., Кастирнова В. А., Козлов О. А.,  
Мухаметзянов И. Ш., Роберт И. В. Шихнабиева Т. Ш.**

**Методические рекомендации  
по организации образовательного процесса в условиях  
сохранения здоровья и обеспечения информационной  
безопасности личности участников учебного процесса в  
цифровой образовательной среде**

(методические рекомендации для учителя)

**Москва**

**2025**

**УДК 37:004**  
**ББК 74.202.4**  
**М 54**

**Рецензенты:**

**Сафронова Наталия Викторовна**, д-р пед. наук, профессор, председатель ОО ДПО «Чувашское региональное отделение межрегиональной общественной организации «Академия информатизации образования» (г. Чебоксары);

**Лопанова Елена Валентиновна**, д-р пед. наук, профессор, проректор по научной работе и международной деятельности, ЧУОО ВО «Омская гуманитарная академия» (г. Омск)

**Авторский коллектив:**

*Роберт Ирэна Веьяминовна*, заведующий лабораторией информатики и информатизации образования, академик РАО, д.пед.н., профессор

*Димова Алла Львовна*, ведущий научный сотрудник лаборатории информатики и информатизации образования, д.пед.н.

*Козлов Олег Александрович*, ведущий научный сотрудник лаборатории информатики и информатизации образования, д.пед.н., профессор

*Мухаметзянов Искандар Шамилевич*, ведущий научный сотрудник лаборатории информатики и информатизации образования, д.мед.н., профессор

*Шихнабиева Тамара Шихгасановна*, ведущий научный сотрудник лаборатории информатики и информатизации образования, д.пед.н., доцент

*Касторнова Василина Анатольевна*, старший научный сотрудник лаборатории информатики и информатизации образования, к.пед.н., доцент

**М 54** **Методические рекомендации по организации образовательного процесса в условиях сохранения здоровья и обеспечения информационной безопасности личности участников учебного процесса в цифровой образовательной среде:** методические рекомендации для учителя / А.Л.Димова, В.А.Касторнова, О.А.Козлов, И.Ш.Мухаметзянов, И.В.Роберт, Т.Ш.Шихнабиева. – М.: ФГБНУ «ИСМО им. В.С.Леднева», 2025. – 96 с.

**ISBN 978-5-6055600-5-0**

Методические рекомендации посвящены организации образовательного процесса в школе при информационном взаимодействии субъектов учебной деятельности в цифровой образовательной среде в условиях сохранения здоровья и обеспечения информационно-психологической безопасности личности обучающегося. Описано содержание основных понятий по вопросам обеспечения информационной безопасности личности, раскрыты особенности цифровой среды современного ребенка вне образовательной организации, предложены методические материалы по подготовке родителей обучающихся к обеспечению информационной безопасности личности в цифровой среде ребенка. Для организаторов учебного процесса предложены методические подходы по осуществлению мониторинга результатов учебной деятельности обучающихся. Представлены также методические рекомендации по организации мониторинга результатов учебной деятельности обучающихся в цифровой образовательной среде.

*Методические рекомендации подготовлены в рамках государственного задания Министерства просвещения Российской Федерации № 073-00029-25 на 2025 г. по теме «Исследование влияния цифровой среды современного ребенка на образовательные результаты»*

**УДК 37:004**  
**ББК 74.202.4**

© ФГБНУ «ИСМО им.В.С.Леднева», 2025  
© Димова А. Л., Касторнова В. А., Козлов О. А.,  
Мухаметзянов И. Ш., Роберт И. В., Шихнабиева Т. Ш., 2025

**ISBN 978-5-6055600-5-0**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

§ 1. Содержание основных понятий по вопросам обеспечения информационной безопасности личности субъектов образовательного процесса	4
§ 2. Методические рекомендации для учителей школ по организации информационного взаимодействия в цифровой образовательной среде в контексте обеспечения информационно-психологической безопасности личности обучающегося	13
§ 3. Организация образовательного процесса в условиях сохранения здоровья в цифровой среде современного ребенка вне образовательной организации	23
§ 4. Методические рекомендации по подготовке родителей обучающихся к обеспечению информационной безопасности личности в цифровой среде ребенка	29
§ 5. Методические рекомендации по проведению физкультурных мероприятий для восстановления зрительной и опорно-двигательной систем обучающихся в цифровой среде	52
§ 6. Методические рекомендации по организации мониторинга результатов учебной деятельности обучающихся в цифровой образовательной среде в условиях обеспечения информационной безопасности личности	66
Список использованной литературы	89

## § 1. СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ ПО ВОПРОСАМ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

*Роберт И. В.*

Современный учебно-воспитательный процесс в условиях *цифровой трансформации образования* напрямую связан с созданием и применением электронных или цифровых образовательных ресурсов и с использованием цифровой образовательной среды, в состав которой включены программно-аппаратные средства и устройства, средства обеспечения удаленного доступа к образовательному контенту, средства и системы автоматизации администрирования и управления образовательной организацией и пр.). Применение этих средств в сфере образования приводит к коренному преобразованию *информационного взаимодействия*, осуществляемого, в том числе в удаленном формате, *как между субъектами образовательного процесса, так и с интерактивным цифровым ресурсом*. В настоящее время широко применяется в школах широкий спектр инструментов современного информационного взаимодействия (в электронной почте, в «чате», на «форуме», в «телеконференции», во время коллективной сетевой игры, при продуцировании информационного продукта в сетях несколькими разработчиками и пр.), осуществляемого с различными целями (учебного назначения, досугового назначения, для социального взаимодействия, для самовыражения индивида и пр.)

При этом *информационное взаимодействие учебного назначения должно быть ориентировано на*: развитие творческого потенциала обучающегося, формирование у него системы знаний определенной предметной области (предметных областей), а также умений и навыков осуществления учебной деятельности, при условии сохранения здоровья и обеспечении информационной безопасности личности (ИБЛ).

Сам процесс осуществления информационного взаимодействия учебного назначения требует определенной технологической реализации при использовании средств информационных и коммуникационных технологий (ИКТ), как аналоговой, так и цифровой формы. **В настоящее время этот процесс осуществляется повсеместно при дистанционном, смешанном обучении в условиях** замещения реального информационного взаимодействия между субъектами образовательного процесса на виртуальное (на базе использования различных web-платформ, типа «Сферум»). При этом, как правило, **на практике информационное взаимодействие учебного назначения осуществляется спонтанно, без методически грамотного подхода, без научно-педагогического обоснования**, то есть «в произвольном формате», что отрицательно влияет на эффективность электронного, дистанционного, смешанного обучения в условиях замещения реального информационного взаимодействия между субъектами образовательного процесса на виртуальное.

В связи с вышеизложенным, необходимо, прежде всего, введение **обоснованных, с точки зрения педагогической науки, понятий по вопросам осуществления информационного взаимодействия на базе цифровых технологий между субъектами образовательного процесса.** Эта необходимость обусловлена еще и тем, что только в рамках тезауруса педагогической науки, ссылаясь на ранее признанные научно-педагогическим сообществом положения и терминологический аппарат, учитель имеет право передавать своим ученикам новые знания и формировать умения осуществления **информационного взаимодействия на базе цифровых технологий.** Это требует ознакомления учителя с содержанием основных понятий по вопросам **информационном взаимодействии учебного назначения**, реализованного на базе ИКТ **в условиях обеспечения информационной безопасности личности субъектов образовательного процесса.**

В рассматриваемом нами случае речь пойдет о **современном информационном взаимодействии учебного назначения**, которое представляет собой **процесс передачи-приема информации** (на базе реализации возможностей ИКТ), представленной в любом виде (символы, графика, анимация, аудио-, видео- информация), **осуществляемого**, как субъектами образовательного процесса (обучающийся (обучающиеся), обучающий), так и с интерактивным средством обучения (цифровой образовательный ресурс, информационные системы, коммуникационные платформы и пр.), **реализующего**: обратную связь; развитые средства ведения интерактивного диалога; автоматизацию процессов поиска, сбора, обработки, продуцирования, архивирования, передачи информации; выбор вариантов содержания учебного материала и режима работы с ним.

При этом, **информационная безопасность личности субъектов образовательного процесса** рассматривается как **защищенность личности**:

– от информации, запрещенной законодательством РФ, а также от информации, не соответствующей традиционным ценностям многонационального российского общества,

– от агрессивной информации, порочащей человеческое достоинство, насаждающей грубость или агрессию в отношениях между людьми,

– от неэтичной информации, оскорбляющей моральные ценности и чувства пользователя,

– от некачественной информации, с точки зрения педагогической науки и федеральных образовательных стандартов, в том числе, не отвечающей педагогико-эргономическим требованиям к электронным образовательным ресурсам (ЭОР),

– от возможной потери авторских прав человека на результаты интеллектуальной собственности, представленной в электронном виде

**со стороны следующих информационных источников**: СМИ; сетевые источники информации; интернет-порталы, веб-ресурсы; интернет-реклама

товаров и услуг; индивидуальные инициаторы, активно насаждающие на различных интернет-источниках определенное мнение; социальные сети, иницирующие и формирующие определенное коллективное мнение; интернет-сообщества или сетевые объединения, обеспечивающие общение с анонимным собеседником-пользователем, цели общения с которым (которыми) не определены и могут быть негативными; интернет-источники, предлагающие образовательную продукцию (электронный образовательный ресурс, электронные учебники, различные методики и методические рекомендации и пр.) и образовательные услуги (обучение, психологические тренинги и пр.) от нелегализованных организаций; фирмы, выпускающие педагогическую продукцию, разработанную с использованием ИКТ, не отвечающую педагогико-эргономическим требованиям; интернет-издания, публикующие и тиражирующие результаты интеллектуальной собственности, представленной в электронном виде (электронные издания, электронный образовательный ресурс), без указания первоисточника; частные веб-сайты, веб-страницы, тиражирующие информацию, полученную случайным образом, без указания первоисточника; сайты образовательных учреждений, публикующие текущие учебно-методические материалы, представленные в электронном виде без указания авторов.

Остановимся на возможных **негативных последствиях влияния на личность обучающегося систематического и активного использования информации, в том числе учебного назначения, из вышеперечисленных информационных источников.** К таким возможным **негативным последствиям** отнесем:

- неоднозначность психологического восприятия индивидом «виртуальных экранных миров»;
- психологический дискомфорт при информационном взаимодействии с виртуальными объектами, представленными на экране;

– несоответствие педагогико-эргономическим и физиолого-гигиеническим условиям организации информационного взаимодействия учебного назначения.

Опишем более подробно наиболее актуальные из выделенных позиций, принимая во внимание то, что имеются позитивные моменты: экономия времени при общении на любом расстоянии; возможность выбора вариантов желаемого взаимодействия; развитие культуры информационного взаимодействия в образовании, науке, искусстве, производстве.

**А.** Вначале остановимся на *возможных негативных последствиях, связанных с вмешательством во внутренний мир человека неестественно ярких впечатлений от виртуальных экранных объектов и сюжетов*. Вполне очевидна увлеченность человека яркими впечатлениями, которые зачастую уводят его от проблем реальной жизни. При этом может возникнуть взаимоотношение между людьми в их реальной жизни и, что более опасно, искажение в сознании человека окружающей его реальной действительности.

Отметим, что при рассмотрении информационного взаимодействия обучающегося с объектами виртуального экранного мира определенную роль играет *«обманчивость природы» объектов виртуального мира и коммуникации пользователя с ними*.

При этом необходимо учитывать то, что *взаимодействие современного человека с виртуальными экранными объектами, его участие в экранных виртуальных сюжетах* (в компьютерных играх, в чатах, в интернет-сообществах и пр.) приводит к эффекту «потери реальности». Это выражается в том, что самовыражение и самопредставление в «виртуальном мире» зачастую осуществляется пользователем анонимно, не адекватно реальности, так как каждый пользователь может представить себя на экране в различной интерпретации (в виде аудиовизуального ряда, в виде формализованной картинки или видео, с любым эмоциональным подтекстом и т.д.) и при этом отыскать себе в сетях

заинтересованного партнера по коммуникации. Это также может привести к замене реальной действительности на «виртуальную», в которой анонимность, возможность управления виртуальными объектами и процессами приводит к дисбалансу поведения индивида в реальном мире.

Обучающийся, взаимодействуя с объектами виртуального мира, исследуя их, выбирая возможные пути изучения некоторого процесса или сюжета, попадает в ситуации, требующие от него всепоглощающего внимания, то есть, возникает отвлеченность от реального мира. Все это создает повышенный эмоциональный фон коммуникации с экранными объектами и лишь усиливает отчужденность пользователя от реальной действительности. Возможным негативным последствием при этом является *изолированность обучающегося от реального мира*, особенно в условиях аудио-визуального представления экранных объектов, процессов и (или) их трансформации.

**Б.** Далее представим *рекомендации по предотвращению возможных негативных воздействий*.

**1. Для устранения возможных негативных последствий учителю рекомендуется:**

- чередовать работу ученика с аудио-визуальным представлением экранных объектов или процессов с реальными учебными пособиями (например, лабораторные работы в кабинете физики, химии; натурные пособия по биологии; экскурсии в музеи и на производство и пр.);
- инициировать учеников на выделение и вербальное описание общих существенных признаков экранного представления изучаемого конкретного объект, процесса или сюжета с реальными;
- предлагать ученику реальное общение с учителем или с одноклассниками, в виде словесного описания изучаемых объектов, процессов, сюжетов;
- проводить устный опрос по результатам обучения с использованием электронных средств (например, электронного учебника),

предлагая ученику рассказать о ходе решения какой-то учебной задачи, которую он решил, «общаясь» с виртуальным экранным объектом (например, на уроках физики или биологии).

2. Важное значение имеет обеспечение **психологического комфорта информационного взаимодействия обучающегося с информацией, представленной на экране** (в ЭОР, в учебниках, в опросниках и пр. педагогической продукции, разработанной на базе ИКТ), для чего учителю целесообразно включать на экране позитивные комментарии по результатам обучения ученика и исключать резкие, ироничные замечания.

3. Не менее важным условием методически грамотного осуществления информационного взаимодействия является соблюдение **педагогико-эргономических и физиолого-гигиенических требований к организации учебного информационного взаимодействия при использовании педагогической продукции, разработанной с применением ИКТ**, что предполагает:

- реализацию в обязательном порядке утвержденных нормативных актов и государственных документов;
- обязательное выполнение условий, соответствующих санитарно-гигиеническим нормам и правилам, физиолого-гигиеническим требованиям, в том числе к режиму работы за компьютером;
- соблюдение педагогико-эргономических требований к педагогической продукции, разработанной с применением ИКТ.

**В. Для обеспечения информационной безопасности личности обучающегося** (ученика) **рекомендуется обучающему** (учителю) в своей профессиональной деятельности:

- раскрыть суть содержания понятия информационной безопасности личности обучающегося;
- предложить способы поиска информации из легитимных источников, предложенных учителем;

- показать способы распознавания по соответствующим признакам информации, запрещенной законодательством РФ и не соответствующей традиционным ценностям многонационального российского общества, агрессивной информации, порочащей человеческое достоинство, насаждающей грубость в отношениях между людьми;
- проводить беседы, в которых приводить примеры качественной и легитимной информации, пригодной для использования в учебных целях;
- перечислить возможные риски, возникающие при использовании некачественной информации, как с точки ее недостоверности, так и не соответствующей государственным документам;
- раскрыть содержание различных мер по предупреждению негативного воздействия психолого-педагогического и медицинского характера и проверить, как ученики могут применить предложенные меры на практике;
- обеспечить наличие функции блокировки той или иной опции, насаждающей информацию из вышеперечисленных недопустимых информационных источников (по желанию родителей или преподавателей).

### **Список использованной литературы:**

#### ***Государственные документы***

1. Доктрина информационной безопасности Российской Федерации, (утв. Указом Президента РФ от 05.12.2016 № 646, раздел IV, п. 27).
2. Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (в ред. 29.06.2015).
3. Указ Президента РФ от 09.05.2017 № 203 «О Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017-2030 годы».
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

5. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся».

6. Указ Президента РФ от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» (утв. 2 июля 2021 г. № 400).

7. Распоряжение Правительства РФ от 21.12. 2021 № 3759-р «Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации науки и высшего образования».

### ***Научно-методические исследования***

8. Информатизация образования: толковый словарь понятийного аппарата / И. В. Роберт, В. А. Касторнова. – М.: Издательство АЭО, 2023. – 182 с.

9. Развитие информатизации образования в школе и педагогическом вузе в условиях обеспечения информационной безопасности личности / С. А. Бешенков, Я. А. Ваграменко, В. А. Касторнова [и др.]. – М.: ФГБНУ «ИУО РАО», 2018. – 107 с.

10. Роберт, И. В. Развитие информатизации образования в условиях цифровой трансформации / И. В. Роберт // Педагогика. – 2022. – Т. 86, № 1. – С. 40-50.

11. Роберт, И. В. Цифровая трансформация образования: теория и практика / И. В. Роберт, И. Ш. Мухаметзянов, Е. В. Лопанова. – Омск: Омская гуманитарная академия, 2022. – 180 с.

12. Роберт, И. В. Научно-педагогические условия развития образования периода цифровой трансформации / И. В. Роберт // Современное дополнительное профессиональное педагогическое образование. – 2022. – Т. 5, № 1(18). – С. 42-50.

## **§ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ШКОЛ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИНФОРМАЦИОННОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ В КОНТЕКСТЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ**

*Шихнабиева Т. Ш.*

Проблема защиты личности обучающихся при информационном взаимодействии в цифровой образовательной среде от негативной информации и деструктивных воздействий является такой же важной, как обеспечение от несанкционированного доступа и целостности конфиденциальной информации, персональных данных. Различают понятия информационная безопасность и информационно-психологическая безопасность. Информационная безопасность – это «состояние защищенности личности, общества и государства от внутренних и внешних информационных угроз, при котором обеспечиваются реализация конституционных прав и свобод человека и гражданина, достойные качество и уровень жизни граждан, суверенитет, территориальная целостность и устойчивое социально-экономическое развитие Российской Федерации, оборона и безопасность государства» [1].

Остановимся вначале на *содержательных аспектах информационно-психологической безопасности личности обучающегося*

На рис. 1 представлены составляющие информационной безопасности личности [2].

Как отмечают авторы [2], «Информационно-психологическая безопасность личности – состояние системы информационно-психологических отношений человека с социумом, на основе принятой жизненной стратегии и имеющегося опыта, в соответствии с которыми человек способен успешно, устойчиво и непрерывно развиваться, при постоянных внешних воздействиях».

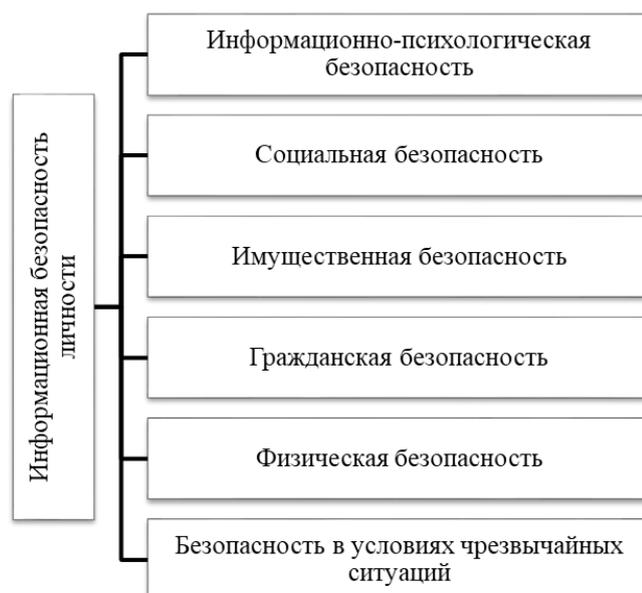


Рисунок 1. Структура информационной безопасности личности.

Под *информационно-психологической безопасностью* понимается состояние защищенности отдельных лиц и (или) групп лиц от негативных информационно-психологических воздействий и связанных с этим иных жизненно важных интересов личности, общества и государства в информационной сфере [3].

Происходящие в настоящее время процессы преобразования в социальной, духовной, политической жизни и экономике России оказываются существенно зависящими от различного рода информационно-психологических воздействий. Эти воздействия в общих чертах квалифицируются как негативные, если вызывают психоэмоциональную и социально-психологическую напряженность в различных социальных группах и обществе, искажение нравственных критериев и норм, ухудшение здоровья, морально-политическую дезориентацию и, как следствие, неадекватное поведение отдельных лиц, групп и масс людей и т. п. Их основные последствия – глубокая трансформация индивидуального, группового, массового и общественного сознания, изменения морально-политического и социально-психологического климата в обществе.

*К основным факторам информационно-психологического воздействия*, оказывающим негативное психологическое воздействие на личность в современных условиях, относятся:

1. *Широкое использование форм воздействия на общественное сознание через средства массовой информации*, распространение информационных и коммуникационных технологий как средств воздействия на сознание индивидов общества, в частности, технологий виртуальной реальности. Технологии виртуальной реальности являются одним из самых мощных средств психологического воздействия на различные категории лиц, так как в настоящее время достаточно широко используется в индустрии развлечений среди учащихся.

2. *Чрезвычайный избыток и разнообразие поступающей информации*. С состоянием информационной перегрузки сталкивался практически каждый современный человек.

3. *Фрагментарность, то есть отрывочность, раздробленность информационных потоков*. Данное явление характерно прежде всего для современного телевидения (в первую очередь для новостных выпусков), а также для Интернет-ресурсов.

4. *Отсутствие необходимой информации, неполная или неопределенная информация (информационный дефицит)*. Несмотря на обилие и разнообразие поступающей информации, проблема информационного дефицита сохраняет свою актуальность, поскольку обилие информации еще не является гарантией получения необходимой, надежной и достоверной информации и др.

5. *Возможности информационного воздействия на личность с помощью современных средств массовой информации*. Как отмечает автор [4], «Средства массовой информации формируют сознание массового человека нашего времени. Средства коммуникации, оперирующие, трансформирующие, дозирующие информацию, становятся главным инструментом влияния на личность в современном обществе».

б. Важную роль по защите учащихся от деструктивных воздействий и негативной информации при работе в информационно-образовательной среде должны играть школа и родители.

**В связи с имеющимися рисками, основными задачами учителя являются:** указание на существующие риски информационного и психологического характера; предостеречь учащихся от необдуманных поступков; формирование у обучающихся навыков критического отношения к получаемой в Интернете информации; воспитание культуры безопасного использования сети Интернет и др.

Для минимизации рисков отрицательного воздействия на духовное, нравственное, физическое и психическое развитие обучающихся и **обеспечения информационно-психологической безопасности личности в цифровой образовательной среде рекомендуется:**

– Осуществлять **контроль за объёмом, содержанием и структурой получаемых данных.** Важно защищать обучающихся от большого объёма информации, так как они не обладают достаточным жизненным опытом для самостоятельного определения угроз в интернет-пространстве.

– **Обучать безопасному и ответственному поведению при работе в сети Интернет.** Необходимо просвещать школьников и их родителей, проводить инструктажи по доступу к образовательным ресурсам.

– **Повышать психологическую грамотность** всех участников образовательного процесса в области безопасности. Нужно формировать навыки защиты от негативных информационных воздействий.

– **Использовать программно-технические средства** (например, сетевые фильтры, программа «родительский контроль»), которые ограничивают доступ детей и подростков к ресурсам интернета, несовместимым с задачами воспитания).

– **Проводить профилактику стрессовых ситуаций.** Важно снижать число стрессовых ситуаций в педагогической практике, для этого

можно, например, проводить семинары, лектории для педагогов и родителей, классные часы, беседы и игры профилактической направленности [5].

Обеспечение информационно-психологической безопасности личности в образовательной среде – одно из требований ФГОС нового поколения к организации образовательного процесса.

Для **предотвращения и нивелирования негативных информационных воздействий** на личность обучающегося при информационном взаимодействии в цифровой образовательной среде **рекомендуем принять комплекс мер**, к которым относятся:

- Организация разъяснительной и консультационной работы для учащихся и их родителей.
- Формирование информационной грамотности и навыков критического отношения к получаемой из электронных ресурсов информации.
- Проведение профилактических мер по нивелированию интернет-зависимости.
- Организация комплекса мер по снижению у обучающихся уровня тревожности; при информационном взаимодействии в цифровой образовательной среде.
- Привлечение родителей учащихся и повышение их компетенции в вопросах обеспечения информационной безопасности детей.
- Использование механизмов контроля по использованию сети Интернет и др.

**Рекомендации руководителям образовательных организаций (ОО) по обеспечению информационно-психологической безопасности личности обучающегося в информационно-образовательной среде.**

Руководителям образовательных организаций (ОО) рекомендуется разработать локальные нормативные акты в сфере обеспечения информационно-психологической безопасности личности обучающегося при

информационном взаимодействии в цифровой образовательной среде, в том числе [6]:

1. Назначение ответственного сотрудника за использование сети Интернет в ОО и разработать должностные инструкции ответственного за работу точки доступа к сети Интернет.

2. Составление и реализация плана мероприятий по обеспечению информационно-психологической безопасности личности обучающихся при информационном взаимодействии в цифровой образовательной среде.

3. Издать приказ «О порядке использования учащимися персональный устройств на территории ОО». Ознакомление работников ОО, обучающихся и их родителей (законных представителей) с приказом и нормативными документами [7, 8], с Федеральным законом от 29.12. 2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и с методическими рекомендациями по ограничению в образовательных организациях доступа обучающихся к видам информации, распространяемой посредством сети «Интернет», причиняющей вред здоровью и (или) развитию детей, а также не соответствующей задачам образования» (в рамках реализации пункта 7 плана мероприятий по реализации Концепции информационной безопасности детей на 2018-2020 годы, утверждённого приказом Минкомсвязи России от 27.02.2018 № 88), разработанных Временной комиссией Совета Федерации по развитию информационного общества совместно с Министерством просвещения Российской Федерации, Министерством цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации и Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, в целях обеспечения психологически комфортных условий учебного процесса, оптимизации режима работы школы, защиты гражданских прав всех участников образовательного процесса:

обучающихся, родителей, педагогов и содействия повышению качества и эффективности получаемых образовательных услуг.

4. Разработать правила использования средств мобильной связи в здании и на территории ОО и довести до сведения учащихся данные правила.

5. Разработать положение об ограничении доступа обучающихся к видам информации, распространяемой посредством сети интернет, причиняющей вред здоровью и (или) развитию детей, а также не соответствующей задачам образования и ознакомление с ним всех участников образовательного процесса.

6. Составить правил использования сети Интернет в ОО.

7. Издать приказ об организации работы по обеспечению информационно-психологической безопасности личности обучающихся при информационном взаимодействии в цифровой образовательной среде.

8. Разработать комплексный план работы по информационной безопасности учащихся ОО на каждый учебный год и осуществления контроля за его реализацией.

9. Составить регламент работы учителей и школьников в сети Интернет.

10. Разработать положение о порядке доступа педагогических работников ОО к электронным информационным ресурсам и базам данных, учебным и методическим материалам.

#### ***Рекомендуемые Интернет-ресурсы для педагогических работников***

1. Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 № Р-193 (ред. от 26.09.2023) «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях» (вместе с «Системой функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации»).

2. Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. [http://www.school385.ru/upload/file/docs/pravila\\_povedeniya\\_v\\_internete\\_3-5\\_\\_klass.pdf](http://www.school385.ru/upload/file/docs/pravila_povedeniya_v_internete_3-5__klass.pdf).
5. [http://www.school385.ru/upload/file/docs/pamyatka\\_po\\_kiberbezopasnosti\\_dlya\\_nesovershennoletnih.pdf](http://www.school385.ru/upload/file/docs/pamyatka_po_kiberbezopasnosti_dlya_nesovershennoletnih.pdf).
6. [http://www.kirov.spb.ru/sc/504/index.php?option=com\\_content&view=article&id=376:2016-02-08-13-24-50&catid=38:2015-08-28-14-27-31&Itemid=62](http://www.kirov.spb.ru/sc/504/index.php?option=com_content&view=article&id=376:2016-02-08-13-24-50&catid=38:2015-08-28-14-27-31&Itemid=62).
7. [https://irkobl.ru/sites/kdnizp/doc/revomend/met\\_rek/inform%20bezopasnost%20nes-h%20-2015.pdf](https://irkobl.ru/sites/kdnizp/doc/revomend/met_rek/inform%20bezopasnost%20nes-h%20-2015.pdf).
8. <http://content-filtering.ru/> – Сайт «Ваш личный интернет», советы, рекомендации для детей и родителей по безопасной работе в Интернет.
9. <http://www.saferunet.org/children/> – Центр безопасности Интернета в России.
10. <https://nsportal.ru> – Социальная сеть работников образования «Наша сеть».

***Федеральные и региональные законы, письма органов власти и другие нормативно-правовые документы, регламентирующие обеспечение информационно-психологической безопасности несовершеннолетних***

11. Концепция информационной безопасности детей в Российской Федерации. Распоряжение Правительства РФ от 28.04.2023 № 1105-Р <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=448153/>.
12. Федеральный закон РФ от 27.07.2006 № 152 – ФЗ «О персональных данных».
13. Федеральный закон от 27.07.2006 № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации». Письмо Министерства образования и науки РФ от 25.2012.13 № НТ- 1338/08.

14. Федеральный закон РФ от 28.12.2010 № 390-ФЗ «О безопасности».

15. Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (далее – Федеральный закон № 436-ФЗ).

16. Федеральный закон от 28.07.2012 № 139-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» и отдельные законодательные акты Российской Федерации»).

17. Указ Президента РФ от 04.03.2013 № 183 «О рассмотрении общественных инициатив, направленных гражданами Российской Федерации с использованием Интернет-ресурса «Российская общественная инициатива»

18. Федеральный закон от 02.07.2013 № 187-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам защиты интеллектуальных прав в информационно-телекоммуникационных сетях.

19. Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 № Р-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях».

20. Указ Президента Российской Федерации от 01.06.2012 № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».

Заключение. В целом, информационно-образовательная среда оказывает существенное влияние на психологическое состояние обучающегося и важно развивать навыки критического мышления, информационной грамотности и умения фильтровать информацию для последующей защиты от негативного воздействия. В связи с этим работа по обеспечению информационно-психологической безопасности личности обучающихся в информационно-образовательной среде должна вестись в ОО комплексно и носить систематический характер.

### **Список использованной литературы:**

1. Концепция информационной безопасности детей в Российской Федерации. Распоряжение Правительства РФ от 28.04.2023 № 1105-Р.
2. Локальные нормативные акты в сфере обеспечения информационной безопасности обучающихся [Электронный ресурс] / сайт МБОУ «Каменно-Бродская ООШ» им. Героя Советского Союза Орехова С.Я. – URL: <https://kambrod-oosh.siteedu.ru/partition/75331/#megamenu>.
3. Манойло А. В., Петренко А. И., Фролов Д. Б. Государственная информационная политика в условиях идеологии информационного общества, глобализации, геополитической конкуренции и информационно-психологической войны // Национальная безопасность и геополитика России. – 2003. – № 12. – С. 27-31.
4. Об утверждении Доктрины информационной безопасности Российской Федерации: Указ Президента Российской Федерации от 05.12.2016 № 646. – Москва, 2016. – 16 с.
5. Проект «Создание информационной и психологической безопасности несовершеннолетних в ОО» [Электронный ресурс]. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2023/01/26/proekt-sozдание-informatsionnoy-i-psihologicheskoy>.
6. Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 № Р-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях».
7. Самохвалова В.И. «Массовый человек» – реальность современного информационного общества // Проблема человека: мультидисциплинарный подход: Материалы научной конференции. – Москва, 1998. – С. 37–59.
8. Сергеев С.А., Смирнов Е.В. Информационно-психологическая безопасность личности на основе жизненной стратегии // Новая наука: Стратегии и векторы развития. – 2016. – № 1-3(58). – С. 77-79.

### § 3. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В УСЛОВИЯХ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ СОВРЕМЕННОГО РЕБЕНКА ВНЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

*Мухаметзянов И. Ш.*

Под организацией образовательного процесса будем понимать *систему мер по организации и осуществлению деятельности обучающегося и педагогического персонала для достижения целей образования без ущерба для их здоровья и в условиях безопасного применения ими цифровых технологий* (информационная безопасность личности). Из традиционного комплекса мероприятий в рамках организации образовательного процесса в цифровой образовательной среде акцентируем внимание *на создании условий для эффективного и безопасного (для здоровья обучающегося) проведения учебных занятий вне образовательной организации*. В традиционном очном образовании безопасность условий деятельности обучающихся в рамках образовательных организаций определяется не только гигиеническими нормативами (СанПиН) по условиям организации и реализации учебного процесса, но и гигиеническими нормативами по нагрузке обучающихся, объеме и способах обеспечения самостоятельной работы обучающегося и многим иным [1].

Изменение характера информационного взаимодействия между обучающимся и педагогическим работником в условиях цифровой трансформации образования предъявляет новые требования по предотвращению негативного влияния на здоровье обучающихся уже как самих цифровых технологий, так и новых форматов представления учебной информации [2]. Новые форматы реализации учебного взаимодействия (дистанционное и смешанное обучение) как и новые форматы представления содержания (цифровые образовательные ресурсы), ставшие приоритетными в период пандемии, изменили и характер организации учебного процесса, привнесли в него совершенно новый элемент – *удаленное рабочее место*

*обучающегося* [5]. Этот элемент в настоящее время не подлежит нормированию в рамках системы образования и имеет исключительно рекомендательный характер.

Рекомендуем обратить внимание на структурные элементы этого сегмента цифровой образовательной среды уже не самой образовательной организации, а среды обучающегося. Она обеспечивается в рамках представлений родителей обучающихся и их самих в части достаточности, адекватности целям обучения. В отличие от традиционного образования, где участие родителей носит скорее совещательный характер, вне таковой он имеет приоритетное значение [3].

Методически правильно акцентировать внимание обучающихся на обеспечение функционирования своего удаленного рабочего места в соответствии с целями образования. Но эти знания, умения и опыт реализации не включены в предметную область «Информатика» в рамках школьного курса. Поэтому разные разделы данного направления деятельности целесообразно включать в общую канву урока как метапредметный результат. Необходимо понимание того, что обеспечение безопасности удаленного рабочего места обучающегося вне образовательной организации, зависит и от уровня цифровой грамотности самого обучающегося и его родителей [4].

Методически правильно *рассмотреть несколько основных направлений организации образовательного процесса в условиях сохранения в цифровой среде современного ребенка вне образовательной организации.*

*Первое направление – организация удалённого рабочего места обучающегося* предполагает использование следующих документов:

Нормативное регулирование по организации удаленного рабочего места обучающегося сегодня отсутствует. По этой причине *необходимо обсуждать с самим обучающимся и его родителями основные правила организации рабочего места обучающегося с применением средств ИКТ в*

**самой образовательной организации** с рекомендацией для использования по месту проживания типа используемого в удаленном рабочем месте устройства доступа в цифровую образовательную среду (с большой диагональю экрана) и способы подключения к сети интернет.

*Рекомендуемый ресурс:* ГОСТ Р 71345–2024 «Средства обучения. Устройства учебные электронные для детей. Общие требования» (URL: <https://internet-law.ru/gosts/gost/82629/>).

Программное обеспечение предпочтительно рекомендовать по аналогии с используемыми в образовательной организации. Согласно действующей нормативной документации «образовательные организации могут самостоятельно определять набор электронных ресурсов и приложений для использования в образовательном процессе».

*Рекомендуемый ресурс:* Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19 января 2024 г. №04-ПГ-МП-56957 Об организации образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий (URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/408481439/>).

**Применение программного обеспечения должно быть предварительно рассмотрено педагогическим работником с обучающимися на уроках в очном формате.**

Для **гигиенического обеспечения безопасности обучающегося** при применении удаленного рабочего места родителям рекомендуется использовать следующие действующие нормативы:

*Рекомендуемый ресурс:* СанПиН 1.2.3685–21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (<https://www.eisspb.ru/files/SanPiN2.1.3685-21Hygienicstandards.pdf>).

**Дополнительные нормативные акты для организации просветительской работы с родителями обучающихся включают в себя:**

Методические рекомендации по использованию компьютерных технологий и электронного обучения в работе с обучающимися. Разработчик: ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России (НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков), 2021 (URL: <https://base.garant.ru/404902497>).

Научно-методические рекомендации для педагогов образовательных организаций о возможностях и рисках использования цифровых технологий в развитии личности школьника: методическое пособие для учителя / Степанов П. В., Круглов В. В., Степанова И. В. и др.; под ред. П. В. Степанова. М: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2022. 98 с. ISBN 978-5-905736-89-6 (URL: <https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/08/nauchno-metodicheskie-rekomendaczii-dlya-pedagogov-obrazovatelnyh-organizaczij-o-vozmozhnostyah-i-riskah-ispolzovaniya-czifrovyyh-tehnologij-v-razvitii-lichnosti-shkolnika.pdf?ysclid=lyzh07p66908290270>).

Заключение. В условиях цифровой трансформации образования и изменения характера информационного взаимодействия обучающегося и педагогического работника при применении электронного обучения в условиях выхода цифровой образовательной среды вне самой образовательной организации значение организации удаленного рабочего места обучающегося по месту его проживания становится приоритетным.

Значение этого обусловлено не только задачей сохранения качества обучения, но и сохранения в его процессе здоровья обучающегося. Предупреждение возможного негативного влияния цифровых технологий и реализации информационного взаимодействия в удалённом формате становится приоритетным. Но сама образовательная организации не может регулировать инфраструктуру и организацию деятельности вне нее. Во многом это становится содержанием деятельности самой образовательной организации и каждого педагогического работника при взаимодействии (очном и виртуальном) с родителями обучающихся. Именно они организуют удаленное рабочее место ребенка и контролируют его применение в образовательных целях. Соответственно, здоровье обучающегося во многом зависят от объема и качества организации взаимодействия и просветительской деятельности образовательной организации с родительским сообществом.

***Рекомендуемая тематика занятий с родительским сообществом по организации образовательного процесса в условиях сохранения***

### ***здоровья в цифровой среде современного ребенка вне образовательной организации:***

- нормативное регулирование электронного обучения в системе общего образования России;
- типы используемых устройств доступа в интернет, используемые в общем образовании операционные системы, пакеты программ, рекомендуемые пакеты программ защиты удаленной коммуникации и персональных данных (кибербезопасность);
- нормативно-правовое регулирование оборота информации в образовательной организации общего образования;
- используемые в общем образовании цифровые образовательные ресурсы и их библиотеки. Образовательные платформы («Моя школа» и иные).

### ***Рекомендуемый перечень информационных материалов для обеспечения наглядности практических занятий по рассматриваемой тематике***

#### ***Презентационные материалы по темам:***

- понятия: цифровых технологий, цифровой образовательной среды, образовательных платформ и библиотек цифровых образовательных ресурсов;
- представление основных негативных факторов для здоровья обучающихся при реализации деятельности в цифровой образовательной среде (технические устройства, различия в используемых операционных системах и коммуникационных платформах, особенности регулирования длительности применения средств цифровых технологий (экранное время), организация удаленного рабочего места обучающегося (включая размещение в комнате, используемую мебель, освещение, организация доступа в сеть интернет, режим труда и отдыха и иное);

– способы предупреждения негативного влияния на здоровье обучающихся возможных нарушений в организации и реализации деятельности обучающегося с применением удаленного рабочего места (контроль длительности экранного времени, двигательная нагрузка, «пальчиковая» и зрительная гимнастика).

### **Список использованной литературы**

1. Мухаметзянов И.Ш. Самостоятельная работа обучающегося: гигиенический подход // Великие учителя и наставники: наследие через века. Педагогические чтения памяти И.Я.Лернера: Материалы XI Всеросс. научно-практич. конфер. Посвящается Году педагога и наставника в Российской Федерации, Владимир, 07 декабря 2023 г. – Владимир: Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г.Столетовых, 2023. – С. 195-204.

2. Мухаметзянов И.Ш. Удаленное рабочее место учащегося в дистанционном и смешанном обучении // Информатизация образования - 2022: сб-к м-лов Междунар. научно-практич. конфер., Липецк, 25–27 мая 2022 г. – Липецк: ЛГТУ, 2022. – С. 107-115.

3. Мухаметзянов И.Ш. Подготовка родителей учащихся к реализации дистанционного обучения в условиях использования информационных технологий // Педагогическая информатика. – 2020. – № 2. – С. 125-133.

4. Мухаметзянов И.Ш. Домашнее задание. Гигиеническое нормирование и применение информационных и коммуникационных технологий в условиях очного, дистанционного (смешанного) обучения // Наука о человеке: гуманитарные исследования.– 2023.– Т.17, № 4.–С.172-179.

5. Реализация организационно-методических и информационно-технологических условий проектирования образовательного процесса при информационном взаимодействии / Т.Ш.Шихнабиева, В.А.Касторнова, И.В. Роберт и др. // Педагогическая информатика. – 2024. – № 3. – С. 327-367.

#### § 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ РОДИТЕЛЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ОБЕСПЕЧЕНИЮ ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ РЕБЕНКА

*Козлов О. А.*

Нарастающее вовлечение детей в цифровую среду и их активное взаимодействие с сетью Интернет представляет собой актуальную социально-педагогическую проблему, требующую системного анализа и разработки превентивных мер. Наблюдаемое снижение реального общения со сверстниками и замещение традиционных форм досуга интерактивным контентом свидетельствует о значительных трансформациях в паттернах социального развития подрастающего поколения [2].

Особое внимание следует уделить *динамике автономного пребывания детей в сети*. Уже в возрасте *5-7 лет 39%* времени в Интернете дети проводят без непосредственного контроля взрослых. К возрасту *8-11 лет* этот показатель возрастает *до 55%*, что подчеркивает необходимость усиления механизмов родительского и общественного контроля [1].

Частота использования сети Интернет также демонстрирует выраженную тенденцию к увеличению с возрастом. *45% детей* пользуются Интернетом практически ежедневно (6-7 дней в неделю). В возрастной группе *8-11 лет* доля детей, ежедневно обращающихся к сети, достигает *54%* [3]. Наличие персональных устройств для выхода в Интернет является еще одним индикатором глубокой интеграции цифровых технологий в повседневную жизнь детей. *74% детей 8-11 лет* (в городах с населением 100 тыс.+ человек) обладают собственными устройствами. Для возрастной группы *5-11 лет* общий показатель составляет *60%*, что свидетельствует о широком распространении индивидуального доступа к сети [4].

Анализ контентных предпочтений детей выявляет возрастную специфику. *Малыши 5-7 лет* преимущественно ориентированы на потребление видеоконтента (*95%*) и участие в онлайн-играх (*60%*). В то же

время, *дети 8-11 лет* демонстрируют более широкий спектр интересов, включая образовательный и развивающий контент (**83%**), а также социальные сети (**55%**). Тем не менее, мультимедийные развлечения сохраняют свою актуальность: просмотр видео составляет **86%**, онлайн-игры – **74%**, а взаимодействие с изображениями и музыкой – **68%** и **66%** соответственно [4].

Учитывая вышеизложенное, остановимся на одной из наиболее критических проблем – *качество контента*, доступного детям в сети. Нерегулируемый доступ к противоречивому, а порой и негативному контенту оказывает существенное влияние на формирование социально-нравственных ориентиров подростков. Пропаганда жестокости, отсутствие эффективной цензуры и постоянно возрастающая роль Интернета в информационном пространстве не только представляют собой социальную, но и педагогическую проблему. В этой связи, решение вопросов информационной безопасности становится императивным условием для обеспечения полноценного развития как личности, так и общества в целом [5]. Это предполагает разработку комплексных стратегий, включающих повышение компьютерной грамотности детей и родителей, внедрение эффективных фильтрационных систем и ужесточение контроля за распространением деструктивного контента.

Настоящие методические рекомендации разработаны с целью обеспечения эффективной подготовки родителей обучающихся к защите их детей от угроз информационной безопасности в цифровой среде. В связи с этим, определены следующие задачи:

- предоставить родителям актуальную информацию о существующих и потенциальных угрозах информационной безопасности, с которыми могут столкнуться дети в цифровой среде.
- ознакомить родителей с эффективными стратегиями, методами и инструментами защиты детей от негативного воздействия информации в сети интернет.

– развить у родителей навыки конструктивного диалога с детьми по вопросам безопасного использования цифровых технологий и выстраивания доверительных отношений.

– способствовать повышению уровня цифровой и медиаграмотности родителей с целью формирования у них осознанного и ответственного подхода к обеспечению информационной безопасности своих детей.

Данные методические рекомендации предназначены для родителей и законных представителей детей и подростков, активно использующих цифровые технологии и имеющих доступ к сети Интернет, с учетом возрастных особенностей детей (дошкольный, младший школьный, подростковый возраст).

Дети и подростки являются активными пользователями сети Интернет и цифровых устройств, что открывает перед ними широкие возможности для обучения, общения и развития, но одновременно делает их уязвимыми перед возможными угрозами и рисками [6].

Недостаточная осведомленность о потенциальных опасностях и отсутствие навыков безопасного поведения в цифровой среде могут привести к негативным последствиям для физического, психического и социального благополучия ребенка. В связи с этим, подготовка родителей к обеспечению информационной безопасности своих детей является важной и актуальной задачей.

***Информационная безопасность ребенка*** – это состояние защищенности его личности от угроз, связанных с распространением и потреблением информации, наносящей вред его здоровью, нравственному и духовному развитию. Это также обеспечение защиты прав ребенка на неприкосновенность частной жизни, личную и семейную тайну при обработке его персональных данных в информационных системах.

Рассмотрим основные виды угроз, с которыми может столкнуться ребенок в интернете. Эти угрозы можно разделить на несколько категорий,

каждая из которых имеет свои особенности и требует от родителей особого внимания.

Рассмотрим определенные *системные угрозы*. К числу системных угроз относятся те, что связаны с контентом, который ребенок потребляет, и с тем, как он взаимодействует с другими пользователями.

*Угрозы, связанные с содержанием контента*, возникают, когда ребенок сталкивается с такой информацией, как порнография, пропаганда насилия или экстремизма, а также информация, разжигающая ненависть. Сюда же относится контент, вызывающий у ребенка страх, тревогу или депрессию, и материалы, формирующие искаженные представления о ценностях, морали и социальных нормах.

*Коммуникационные угрозы* связаны с общением ребенка в цифровой среде. Они включают в себя кибербуллинг, груминг (когда злоумышленник входит в доверие к ребенку с целью сексуального насилия), онлайн-преследования и домогательства, а также распространение личной информации ребенка без его согласия.

*Потребительские угрозы* возникают, когда ребенок совершает финансовые операции или покупки в интернете. Это может быть онлайн-мошенничество, фишинг (выманивание у ребенка конфиденциальной информации), несанкционированные покупки или подписки, а также вовлечение ребенка в финансовые пирамиды или другие незаконные схемы.

*Технические угрозы* связаны с безопасностью устройств и программного обеспечения, которые использует ребенок. Сюда относятся вирусы и вредоносное программное обеспечение, взлом аккаунтов и кража личной информации, несанкционированный доступ к устройствам или данным ребенка, а также угрозы, связанные с использованием небезопасных сетей Wi-Fi.

Понимание этих угроз и их особенностей - первый шаг к обеспечению безопасности ребенка в цифровой среде. При этом, важно помнить, что понимание угроз и способность противостоять им различается в зависимости

от возраста ребенка. Далее мы рассмотрим, как возрастные и психологические особенности влияют на уязвимость детей к различным видам угроз в цифровой среде.

Дошкольники, в силу недостаточного развития критического мышления, особенно уязвимы к контентным угрозам, в первую очередь к визуальным материалам, таким как видео и изображения. Они также в большей степени подвержены манипуляциям и обману в онлайн-играх и при общении с незнакомыми людьми [3].

Младшие школьники начинают активно осваивать цифровые устройства и Интернет, но их навыки критического мышления и саморегуляции еще недостаточно развиты. Это делает их более уязвимыми к кибербуллингу, онлайн-мошенничеству и нежелательному контенту, особенно при бесконтрольном использовании интернета [1].

Подростки стремятся к самостоятельности и независимости, в том числе и в цифровой среде. Они активно используют социальные сети и мессенджеры для общения, что повышает риск столкновения с коммуникационными угрозами, такими как кибербуллинг, груминг и распространение личной информации. Кроме того, подростки могут быть вовлечены в рискованное поведение в сети, связанное с поиском экстремального контента или участием в опасных онлайн-сообществах [4].

Понимание угроз, с которыми сталкиваются дети в цифровой среде, является необходимым условием для эффективной защиты. Однако, чтобы принимать обоснованные решения и применять адекватные меры, родителям также необходимо знать о нормативно-правовом регулировании информационной безопасности детей в Российской Федерации. Следующий раздел посвящен обзору соответствующих законов и нормативных актов, а также анализу ответственности родителей в этой сфере.

Существует целый ряд законодательных актов, направленных на защиту детей от вредной информации [9, 10]. Важно понимать, что

законодательство также определяет и ответственность родителей за действия их детей в цифровой среде.

***Родители и законные представители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей, в том числе за обеспечение их информационной безопасности.*** Законодательство Российской Федерации предусматривает различные виды ответственности родителей за действия детей в цифровой среде.

***Гражданско-правовая ответственность:*** Родители несут ответственность за вред, причиненный их несовершеннолетними детьми, если не докажут, что вред возник не по их вине (статья 1073 Гражданского кодекса Российской Федерации).

***Административная ответственность:*** Родители могут быть привлечены к административной ответственности за совершение их детьми административных правонарушений, например, за распространение информации, содержащей нецензурную брань, если это деяние не содержит уголовно наказуемого деяния (статья 5.61 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях).

***Уголовная ответственность:*** В случаях совершения детьми уголовно наказуемых деяний, родители могут быть привлечены к ответственности за неисполнение или ненадлежащее исполнение обязанностей по воспитанию несовершеннолетнего, если это деяние соединено с жестоким обращением с ним (статья 156 Уголовного кодекса Российской Федерации) или за вовлечение несовершеннолетнего в совершение преступления (статья 150 Уголовного кодекса Российской Федерации).

Законодательство РФ устанавливает правовые рамки и определяет ответственность родителей за обеспечение информационной безопасности детей. Однако, помимо юридических норм, существует и не менее важный аспект - родительские обязанности, которые вытекают из самой сути родительства и предполагают их активное участие в формировании безопасной цифровой среды для ребенка.

## *Роль родителей в обеспечении информационной безопасности ребенка*

Родители играют важнейшую роль в обеспечении информационной безопасности своих детей, и именно от их осведомленности и активных действий зависит, насколько защищен будет ребенок от рисков, связанных с цифровыми технологиями. Прежде всего, следует помнить, что родители несут не только юридическую, но и моральную ответственность за благополучие своих детей, и эта ответственность распространяется и на цифровую среду. Это означает, что родители должны принимать меры для защиты детей от вредной информации, нежелательных контактов и других опасностей, подстерегающих их в интернете. Важно знакомить детей с правилами безопасного поведения в сети, контролировать их действия и оказывать поддержку, если возникают проблемы.

Родительский контроль включает в себя целый ряд методов и инструментов, которые могут использовать родители. Среди них можно выделить технический контроль, подразумевающий использование специальных программ и настроек для ограничения доступа к нежелательным ресурсам. Также важен и надзор, то есть наблюдение за действиями ребенка в интернете, например, просмотр истории посещенных сайтов или общение в социальных сетях, разумеется, с согласия ребенка. Не менее значимо установление четких правил использования цифровых устройств и интернета в семье, включая ограничения по времени и типам контента. И, конечно, ключевую роль играет открытое общение с ребенком и обучение его критическому мышлению и безопасному поведению в сети.

Регулярное обсуждение с ребенком правил безопасного поведения в интернете также является обязательным. Эти правила должны соответствовать возрасту ребенка и уровню его понимания, и могут включать в себя запрет на разглашение личной информации незнакомым людям, осторожность при открытии подозрительных ссылок и файлов, необходимость получения разрешения родителей на личные встречи с

онлайн-знакомыми, обязанность сообщать о случаях кибербуллинга и уважительное отношение к другим пользователям сети.

Помимо этого, родителям необходимо развивать у ребенка навыки критического мышления, чтобы он мог самостоятельно оценивать достоверность и надежность информации, которую встречает в интернете. Это включает в себя обучение проверке источников информации, распознаванию фейков и манипуляций, и понимание целей и намерений создателей контента.

И, наконец, родителям следует знать, как правильно реагировать на инциденты, связанные с информационной безопасностью ребенка. Важно сохранять спокойствие, выслушать ребенка, собрать доказательства произошедшего и принять меры для устранения угрозы. В некоторых случаях может потребоваться обращение за помощью к специалистам, таким как интернет-провайдеры, правоохранительные органы или психологи. Главное, использовать произошедшее как возможность для обучения ребенка и укрепления доверительных отношений.

### ***Практические рекомендации по обеспечению информационной безопасности ребенка***

Родителям необходимо предпринимать конкретные шаги для защиты своих детей в цифровой среде [6]. Вот несколько ключевых направлений и практических советов:

#### ***1. Обеспечение безопасного доступа в интернет:***

Безопасный доступ в интернет является первым и важнейшим шагом. Это начинается с использования надежных и сложных паролей для всех учетных записей и устройств, а также обеспечения их безопасного хранения, чтобы дети не могли легко получить к ним доступ. Не менее важна настройка параметров приватности в социальных сетях и других онлайн-сервисах, чтобы ограничить объем информации, которую ребенок делится с посторонними.

Родительский контроль играет здесь существенную роль. Существуют различные программы и инструменты родительского контроля, которые позволяют ограничивать доступ к нежелательным веб-сайтам, контролировать время, проводимое ребенком в интернете, и отслеживать его онлайн-активность. Важно изучить функции и возможности этих программ, выбрать наиболее подходящие и правильно их настроить и использовать.

Кроме того, следует обучить ребенка безопасному поиску информации в интернете, чтобы он мог находить нужные ресурсы, избегая при этом опасных или нежелательных материалов. И, конечно, необходимо ограничивать время, которое ребенок проводит в интернете, помогая ему установить здоровый баланс между онлайн- и офлайн-активностями.

## ***2. Безопасное общение и взаимодействие в сети:***

Следующий важный аспект – это безопасное общение ребенка в интернете. Родителям следует четко обозначить правила общения с незнакомцами, объяснив, какую информацию ни в коем случае нельзя разглашать и почему. Особое внимание следует уделить предотвращению кибербуллинга. Родителям важно знать, как распознать признаки кибербуллинга и как помочь ребенку, если он стал его жертвой или агрессором.

Также необходимо обучить ребенка безопасному обмену информацией и фотографиями в сети, объяснив, какие материалы могут быть использованы против него или нанести ему вред. И, наконец, родителям следует дать рекомендации по безопасному использованию социальных сетей, мессенджеров и электронной почты, подчеркнув важность осторожности и осмотрительности при общении в онлайн-пространстве.

## ***3. Защита персональных данных и конфиденциальности:***

Защита персональных данных ребенка является еще одним критически важным направлением. Родителям необходимо объяснить ребенку, что такое персональные данные и почему их важно защищать. Следует разработать правила безопасного заполнения онлайн-форм и регистраций на различных

сайтах и сервисах. Важно научить ребенка не делиться личной информацией с незнакомыми людьми в интернете и предостеречь его от участия в фишинговых схемах и других видах онлайн-мошенничества.

#### ***4. Формирование критического мышления компьютерной грамотности:***

Чтобы ребенок мог самостоятельно ориентироваться в информационном пространстве, необходимо развивать его критическое мышление и компьютерную грамотность. Родители должны научить ребенка проверять достоверность информации, распознавать фейки и манипуляции, понимать, как работает реклама и какое влияние она может оказывать. Также важно обсуждать с ребенком спорный или противоречивый контент, помогая ему формировать собственное мнение и развивать навыки аргументированной дискуссии.

#### ***5. Предотвращение интернет-зависимости:***

Чрезмерное увлечение интернетом может привести к интернет-зависимости, поэтому родителям важно знать признаки этого состояния и принимать меры для его предотвращения. Рекомендуется устанавливать здоровые границы использования цифровых устройств, поощрять офлайн-активности и хобби, а также поддерживать семейные традиции и живое общение, которые помогают ребенку сохранять баланс между виртуальным и реальным мирами.

#### ***6. Реагирование на инциденты и обращение за помощью:***

И, наконец, родителям необходимо быть готовыми к тому, что ребенок может столкнуться с онлайн-угрозой. В этом случае важно знать, что делать и куда обращаться за помощью и поддержкой. Родителям следует заранее составить список полезных контактов, включающий телефоны доверия, онлайн-консультации и организации, занимающиеся защитой прав детей в интернете. Также важно знать, как оказать ребенку психологическую поддержку и помочь ему справиться с негативными эмоциями.

**Заключение.** Обеспечение информационной безопасности детей в цифровой среде является сложной, но крайне важной задачей, требующей активного участия и ответственности со стороны родителей. Родителям необходимо осознать, что цифровая среда не только открывает перед детьми новые возможности для развития и общения, но и несет в себе серьезные угрозы, способные нанести вред их физическому, психическому и социальному благополучию.

Данные методические рекомендации призваны помочь родителям в решении этой задачи, предоставив им необходимые знания, навыки и инструменты для защиты своих детей от онлайн-угроз. Однако, успешное применение этих рекомендаций зависит, прежде всего, от готовности самих родителей взять на себя ответственность за информационную безопасность своих детей, проявлять бдительность и последовательность в своих действиях, а также постоянно совершенствовать свои знания и навыки в области цифровой грамотности.

Цифровая среда постоянно развивается, появляются новые технологии и новые угрозы. Поэтому родителям необходимо постоянно учиться, адаптироваться к изменениям и быть в курсе последних тенденций в области информационной безопасности. Только в этом случае они смогут эффективно защитить своих детей и обеспечить им безопасное и позитивное взаимодействие с цифровым миром.

#### ***Рекомендуемая литература и информационные источники***

#### ***Исследования и аналитические материалы***

Работы Фонда Развития Интернет: их исследования, посвященные психологии цифрового поколения, особенностям потребления контента и проблемам интернет-зависимости, являются ценным источником актуальных данных.

Материалы Центра безопасного Интернета в России: как уполномоченный российский член Европейской сети Центров безопасного

Интернета (Insafe), они предоставляют методические рекомендации и информацию о передовом опыте.

Публикации Лиги безопасного Интернета: крупнейшая организация в России, занимающаяся противодействием распространению опасного контента. Их аналитические отчеты и материалы по борьбе с деструктивными явлениями в сети будут крайне полезны.

### ***Ресурсы для педагогов и родителей***

Портал «Единый урок безопасности в сети Интернет» (Единыйурок.рф): Платформа, предоставляющая материалы для проведения уроков и мероприятий по интернет-безопасности, рекомендованные Министерством просвещения РФ.

Портал «Сетевичок.рф»: Образовательный проект для детей и подростков по формированию навыков безопасного поведения в Интернете.

Линия помощи «Дети России Онлайн»: Служба консультирования по вопросам безопасного использования Интернета и мобильной связи для детей и взрослых.

### ***Интернет-ресурсы по безопасности детей в Интернете***

– Альянс по защите детей в цифровой среде:  
<https://internetforkids.ru/>.

– Единый урок безопасности в сети Интернет:  
<https://safetylesson.prosv.ru/>.

– Лига безопасного Интернета: <https://ligainternet.ru/>.

– Линия помощи «Дети онлайн»:  
<http://www.fid.su/projects/detionline> (также есть портал, связанный с тематикой «Дети Онлайн» на <https://deti-online.com/>).

– Персональныеданные.дети: [https://kp-muk1.edu.yar.ru/personalnie\\_dannie\\_dot\\_deti.html](https://kp-muk1.edu.yar.ru/personalnie_dannie_dot_deti.html) (основной портал, вероятно, находится по адресу, указанному в поисковой выдаче: <http://персональныеданные.дети/>).

– Сетевичок.рф: <https://xn--6-8sbancvpzjrfh9f.xn--p1ai/important-information/sayt-setevichok/> (Примечание: также упоминается как часть

портала «Единый урок» на <https://www.xn--d1abkefqip0a2f.xn--p1ai/index.php/events/meropriyatiya-proekta-setevichok>).

– Фонд «Дружественный Рунет» <http://www.friendlyrunet.ru/>.

– Центр Безопасного Интернета в России: <https://www.saferunet.ru>.

### ***Рекомендуемая литература***

1. Анализ проблемы информационной безопасности детей дошкольного возраста в семье / И. Ю. Иванова, И. Н. Евтушенко, Е. Б. Быстрой [и др.] // Вестник Мининского университета. – 2022. – Т. 10, № 4(41).

2. Власов, И. А. Безопасность детей в сети интернет / И. А. Власов // Судебная система России на современном этапе общественного развития: Сборник научных трудов Всероссийской студенческой очно-заочной научной конференции, Ростов-на-Дону, 11 декабря 2020 года. – Ростов-на-Дону: Индивидуальный предприниматель Беспамятнов Сергей Владимирович, 2020. – С. 624-629.

3. Давлетшина, М. И. Использование Интернета детьми младшего школьного возраста / М. И. Давлетшина // Вестник Московского университета. Серия 10: Журналистика. – 2022. – № 3. – С. 35-59.

4. Психология безопасности: учебное пособие для вузов / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перелыгина. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 269 с.

5. Козлов, О. А. Информационная безопасность личности: актуальные педагогические аспекты / О. А. Козлов, В. П. Поляков // Наука о человеке: гуманитарные исследования. – 2018. – № 3(33). – С. 105-112.

6. Луцкая, Е.Е. Проблемы коммуникации детей в интернете / Е. Е. Луцкая // Современные дискурсы социологической теории и практики: материалы XVIII Межвузовской очно-заочной научной конференции, Москва, 16 ноября 2021 года. – Москва: ООО «Издательство «Спутник+», 2021. – С. 40-45.

**Программа курса для родителей:  
«Безопасный Интернет для наших детей»**

**Цель курса:** повысить осведомленность родителей об угрозах и возможностях Интернета для детей, научить эффективным методам контроля и поддержки, а также помочь сформировать навыки безопасного поведения детей в цифровой среде.

**Формат:** Курс может быть реализован в виде серии вебинаров, очных занятий или комбинированного формата. Рекомендуемая продолжительность каждого модуля – 1,5-2 часа.

***Модуль 1. Цифровой мир нашего ребенка – почему это важно?***

Содержание модуля закладывает основу, помогая родителям осознать, что цифровой мир – неотъемлемая часть жизни их детей. Он объясняет, как позитивные возможности, так и реальные угрозы, с которыми сталкиваются дети в сети, создавая мотивацию для дальнейшего обучения.

**1.1. Знакомство с цифровым поколением.**

Как современные дети взаимодействуют с Интернетом и гаджетами. Статистика использования Интернета детьми в разных возрастных группах (с учетом российских реалий). Почему дети так сильно тянутся к Интернету (психологические аспекты, потребности).

**1.2. Возможности и преимущества Интернета.**

Образовательный и развивающий потенциал. Социализация и развитие коммуникативных навыков. Доступ к информации и новым знаниям.

**1.3. Основные риски и угрозы.**

Контентные риски: Нежелательный, агрессивный, неприемлемый контент (порнография, насилие, экстремизм). Коммуникационные риски: Кибербуллинг (травля в сети), груминг (склонение к встрече), мошенничество, фишинг. Поведенческие риски: Интернет-зависимость, игровая зависимость, снижение физической активности, нарушение сна. Технические риски: Вирусы, утечка личных данных, взлом аккаунтов.

## ***Модуль 2. Родительский контроль и цифровой этикет***

Здесь родители получают практические инструменты и стратегии для обеспечения безопасности. Модуль учит, как использовать современные технологии родительского контроля и, что не менее важно, как формировать здоровые привычки и правила поведения в цифровом пространстве внутри семьи.

### **2.1. Инструменты родительского контроля.**

Обзор программ и приложений для ограничения доступа и мониторинга (платные и бесплатные). Настройки безопасности на устройствах (смартфоны, планшеты, игровые приставки). Настройки приватности в социальных сетях и мессенджерах.

### **2.2. Как создать «цифровую гигиену» в семье.**

Правила использования гаджетов: время, место, контент. Создание семейных соглашений о поведении в Интернете. Важность личного примера родителей.

### **2.3. Цифровой этикет и ответственность:**

Правила онлайн-общения: уважение, конфиденциальность. Понятие авторского права и плагиата в сети. Последствия необдуманных публикаций и комментариев.

## ***Модуль 3. Диалог с ребенком о безопасности в Интернете***

Ключевой модуль, который переносит фокус с технических аспектов на психологические и коммуникативные. Он учит родителей строить доверительные отношения с детьми, открыто обсуждать риски и, главное, эффективно реагировать в случае возникновения проблем, развивая у детей критическое мышление.

### **3.1. Как говорить с детьми о сложных темах.**

Возрастные особенности восприятия информации. Открытый и доверительный диалог вместо запретов. Разбор реальных кейсов и примеров из жизни.

### 3.2. Что делать, если ребенок столкнулся с проблемой.

Как распознать признаки кибербуллинга или груминга. Пошаговый алгоритм действий при обнаружении опасного контента или контакта. Куда обратиться за помощью (психологи, правоохранительные органы, горячие линии).

### 3.3. Развитие критического мышления и медиаграмотности.

Как научить ребенка проверять информацию в сети. Различение фейков, манипуляций и рекламы. Формирование навыков безопасного создания и распространения контента.

## ***Модуль 4: Будущее наших детей в цифровом мире***

Заключительный модуль расширяет горизонты, показывая родителям, что Интернет – это не только риски, но и огромные возможности для развития и самореализации. Он помогает взглянуть на цифровое будущее более оптимистично, подчёркивая роль родителей в воспитании ответственного и компетентного цифрового гражданина.

### 4.1. Интернет как инструмент развития и самореализации.

Как использовать Интернет для обучения, творчества и хобби. Профориентация и цифровые профессии.

### 4.2. Перспективы и вызовы.

Будущие технологии и их влияние на детей. Баланс между онлайн и офлайн жизнью. Роль родителей в формировании ответственного цифрового гражданина.

### 4.3. Ответы на вопросы и обсуждение.

Эта программа может быть адаптирована под конкретные потребности и возрастные группы родителей, а также дополнена практическими заданиями, ролевыми играми и дискуссиями.

## **Список использованной литературы:**

1. Анализ проблемы информационной безопасности детей дошкольного возраста в семье / И. Ю. Иванова, И. Н. Евтушенко, Е. Б.

Быстрой [и др.] // Вестник Мининского университета. – 2022. – Т. 10, № 4(41).

2. Барей, Н. С. Информационная безопасность детей в виртуальном пространстве. Кибербуллинг как стигматизационный фактор / Н. С. Барей, В. А. Мальцева // Теория и практика общественного развития. – 2020. – № 1(143). – С. 102-106.

3. Баучкина, М. Ю. Интернет-безопасность детей / М. Ю. Баучкина // Детство - территория безопасности: сборник материалов конференции, Москва, 08 октября 2021 года / Московский городской педагогический университет. – Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2022. – С. 209-212.

4. Бочарникова, Ю. А. Как обеспечить информационную безопасность детей в интернете? / Ю. А. Бочарникова // Педагогическая теория и практика: сохраняя прошлое, создаем будущее: Сборник материалов IV Международной научно-практической конференции, Астрахань, 21 апреля 2022 года / Составители Н.У. Ремизова, Б.В. Рыкова. – Астрахань: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Астраханский государственный университет», 2022. – С. 233-235.

5. Ефимова, Л. Л. Информационная безопасность детей. Российский и зарубежный опыт: монография / Л. Л. Ефимова, С. А. Кочерга. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Издательство «Юнити-Дана», 2013. – 240 с.

6. Кириллов, И. Л. Психологическая безопасность детей дошкольного возраста при работе с компьютером и интернет-средой / И. Л. Кириллов, Д. А. Соловьева // Вестник практической психологии образования. – 2020. – Т. 17, № 1. – С. 80-83.

7. Козлов, О. А. Информационная безопасность как условие деятельности образовательных организаций / О. А. Козлов, Л. А. Гузикова // Вопросы методики преподавания в вузе. – 2017. – Т. 6, № 22. – С. 43-51.

8. Козлов, О. А. Информационная безопасность личности в системе отечественного образования / О. А. Козлов, В. П. Поляков // Шуйская сессия студентов, аспирантов, педагогов, молодых ученых: Материалы XIV Международной научной конференции, посвященной Году науки и технологий Российской Федерации, 205-летию начала подготовки педагогов в Ивановской области, Москва-Иваново-Шуя, 06–07 октября 2021 года / Отв. редактор А. А. Червова. – Москва-Иваново-Шуя: Шуйский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ивановский государственный университет», 2021. – С. 27-29.

9. Козлов, О. А. Информационная безопасность личности: актуальные педагогические аспекты / О. А. Козлов, В. П. Поляков // Наука о человеке: гуманитарные исследования. – 2018. – № 3(33). – С. 105-112.

10. Козлов, О. А. Риски современного образования в контексте информационной безопасности личности / О. А. Козлов, Ю. А. Романенко // Инновации и инвестиции. – 2018. – № 9. – С. 311-315.

11. Контылева, Е. А. Информационная безопасность детей и подростков в сети интернет / Е. А. Контылева, А. В. Сагалаев // Энергетические установки и технологии. – 2023. – Т. 9, № 1. – С. 165-172.

12. Сустина, Т. И. Информационная безопасность детей: особенности правового регулирования / Т. И. Сустина // Аграрное и земельное право. – 2021. – № 9 (201). – С. 226-229.

13. Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

14. Южакова, Г. В. Безопасность детей в интернет среде / Г. В. Южакова // Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей XLI Международной научно-практической конференции, Пенза, 15 января 2021 года. – Пенза: «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г. Ю.), 2021. – С. 361-365.

## **Рекомендуемый тест на знание правил безопасного Интернета для родителей и педагогов**

**Цель:** оценка уровня осведомленности о рисках и правилах безопасного поведения детей в сети Интернет, а также о методах защиты и поддержки.

**Инструкция:** выберите один или несколько наиболее подходящих вариантов ответа.

### **Раздел 1: Общие понятия и осведомленность о рисках**

1. **Какова основная цель использования Интернета для детей в возрасте 8-11 лет, согласно исследованиям?** а) Просмотр видео и игры. б) Обучение и развивающий контент. в) Общение в социальных сетях. г) Покупка товаров онлайн.

2. **Что такое «кибербуллинг»?** а) Общение с незнакомцами в онлайн-играх. б) Агрессивные и травящие действия в Интернете (сообщения, комментарии, публикации). в) Использование Интернета для выполнения домашнего задания. г) Участие в онлайн-конкурсах.

3. **Что такое «груминг» в контексте интернет-безопасности?** а) Отправка личных фотографий незнакомцам. б) Постепенное налаживание доверительных отношений со стороны взрослого с целью последующего склонения ребенка к встрече или противоправным действиям. в) Обмен игровыми аккаунтами. г) Распространение ложной информации о других пользователях.

4. **Какое из перечисленных действий является признаком возможной интернет-зависимости у ребенка?** а) Проведение 2 часов в день в Интернете. б) Снижение интереса к учебе и реальному общению, раздражительность при ограничении доступа к сети. в) Использование Интернета для поиска информации для школьных проектов. г) Редкое использование социальных сетей.

5. **В чем основная опасность так называемых «групп смерти» в социальных сетях?** а) Распространение вредоносных программ. б)

Пропаганда суицидального поведения и самоповреждения. в) Нарушение авторских прав. г) Распространение ложной информации.

## **Раздел 2: Методы защиты и родительский контроль**

6. *Какой из способов является наиболее эффективным для ограничения доступа ребенка к нежелательному контенту?* а) Полностью запретить ребенку пользоваться Интернетом. б) Установить программы родительского контроля и настроить фильтры контента. в) Проверять историю браузера ребенка после каждого использования. г) Объяснить ребенку, что смотреть «плохой» контент нельзя.

7. *На что в первую очередь следует обратить внимание при настройке конфиденциальности (приватности) аккаунтов ребенка в социальных сетях?* а) Закрывать профиль от посторонних, разрешить просмотр публикаций только друзьям. б) Ограничить количество друзей. в) Использовать вымышленное имя. г) Не публиковать личные фотографии.

8. *Что рекомендуется делать, если ребенок получил сообщение с угрозами или оскорблениями (кибербуллинг)?* а) Немедленно удалить сообщение и заблокировать отправителя. б) Сохранить доказательства (скриншоты), обсудить ситуацию с ребенком, обратиться за помощью к администрации ресурса или в правоохранительные органы при необходимости. в) Ответить агрессией на агрессию. г) Игнорировать ситуацию, надеясь, что она разрешится сама собой.

9. *Какие рекомендации следует дать ребенку относительно личной информации в Интернете?* а) Можно указывать свой адрес и номер телефона только друзьям. б) Никогда не публиковать личную информацию (адрес, телефон, номер школы, личные фотографии) без разрешения родителей и не сообщать её незнакомцам. в) Можно давать персональные данные, если это требуется для онлайн-игры. г) Делиться информацией можно только с теми, кто кажется надежным.

10. *Какую роль играет доверительный диалог с ребенком в обеспечении его безопасности в Интернете?* а) Никакую, важнее только

технический контроль. б) Позволяет ребенку скрывать проблемы, если он боится наказания. в) Является ключевым фактором, так как позволяет ребенку делиться проблемами и обращаться за помощью. г) Нужен только для очень маленьких детей.

### **Раздел 3: Педагогические аспекты и профилактика**

**11. Какая форма работы с детьми по вопросам интернет-безопасности является наиболее эффективной в образовательной среде?**

а) Чтение лекций по правилам безопасности. б) Использование интерактивных игр, квестов, дискуссий, разбор кейсов. в) Строгие запреты на использование Интернета в школе. г) Простое информирование о наличии опасностей.

**12. Что педагог должен делать, если замечает признаки кибербуллинга среди учеников?** а) Игнорировать, так как это относится к личной жизни учеников вне школы. б) Провести индивидуальную беседу с агрессором. в) Вмешаться, провести разъяснительную работу с участниками конфликта, привлечь родителей и администрацию школы, при необходимости обратиться к школьному психологу. г) Наказать агрессора и жертву.

**13. Как лучше всего формировать у детей критическое мышление в отношении информации в Интернете?** а) Просто говорить, что «в Интернете много фейков». б) Учить проверять источники информации, сопоставлять данные, анализировать контент. в) Запрещать пользоваться незнакомыми сайтами. г) Ограничивать доступ к новостным сайтам.

**14. Какова роль педагога в обучении родителей вопросам интернет-безопасности?** а) Никакой, это полностью ответственность родителей. б) Организация семинаров, лекций, индивидуальных консультаций, предоставление актуальных материалов. в) Только информирование о случаях нарушения дисциплины в Интернете. г) Заставлять родителей устанавливать родительский контроль.

15. **Почему важно обсуждать с детьми вопросы защиты персональных данных в Интернете?** а) Чтобы ребенок не мог зарегистрироваться в социальных сетях. б) Чтобы предотвратить утечку личной информации, мошенничество, нежелательные контакты. в) Чтобы он не делился своими игровыми достижениями. г) Это требование законодательства, но не имеет практической пользы для ребенка.

#### **Ключи к ответам**

1. б) Обучение и развивающий контент (согласно приведенным данным для 8-11 лет)

2. б) Агрессивные и травящие действия в Интернете (сообщения, комментарии, публикации).

3. б) Постепенное налаживание доверительных отношений со стороны взрослого с целью последующего склонения ребенка к встрече или противоправным действиям.

4. б) Снижение интереса к учебе и реальному общению, раздражительность при ограничении доступа к сети.

5. б) Пропаганда суицидального поведения и самоповреждения.

6. б) Установить программы родительского контроля и настроить фильтры контента.

7. а) Закрывать профиль от посторонних, разрешить просмотр публикаций только друзьям.

8. б) Сохранить доказательства (скриншоты), обсудить ситуацию с ребенком, обратиться за помощью к администрации ресурса или в правоохранительные органы при необходимости.

9. б) Никогда не публиковать личную информацию (адрес, телефон, номер школы, личные фотографии) без разрешения родителей и не сообщать её незнакомцам.

10. в) Является ключевым фактором, так как позволяет ребенку делиться проблемами и обращаться за помощью.

11. б) Использование интерактивных игр, квестов, дискуссий, разбор кейсов.

12. в) Вмешаться, провести разъяснительную работу с участниками конфликта, привлечь родителей и администрацию школы, при необходимости обратиться к школьному психологу.

13. б) Учить проверять источники информации, сопоставлять данные, анализировать контент.

14. б) Организация семинаров, лекций, индивидуальных консультаций, предоставление актуальных материалов.

15. б) Чтобы предотвратить утечку личной информации, мошенничество, нежелательные контакты.

### **Система оценки**

Каждый правильный ответ - 1 балл.

13-15 баллов – высокий уровень осведомленности.

10-12 баллов – средний уровень осведомленности, есть пробелы.

Менее 10 баллов – низкий уровень осведомленности, требуется дополнительное обучение.

Этот тест может быть использован как входное или итоговое тестирование в рамках обучающего курса, а также как инструмент самопроверки.

## **§ 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗРИТЕЛЬНОЙ И ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ**

*Димова А. Л.*

В современных условиях цифровой трансформации образования при информационном взаимодействии со средствами ИКТ в цифровой среде многими исследователями фиксируются возможные негативные последствия для основных систем организма обучающихся. При этом многочисленными авторами отмечается ведущая роль физкультурных мероприятий, организуемых в режиме учебного дня школьника и вне учебной деятельности в форме выполнения рекреационных мероприятий, общих физических упражнений, а также специальных упражнений для восстановления наиболее уязвимых зрительной и опорно-двигательной систем [1, 2, 3, 4].

В соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (РФ) от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников», в настоящее время в школах и колледжах в основном применяются комплексы упражнений для снятия умственного, мышечного и зрительного напряжения, возникающего у школьников вследствие информационного взаимодействия со средствами ИКТ. Упражнения следует выполнять в перерывах между занятиями с использованием компьютера, в течение 5-10 минут, в исходном положении «сидя на ученическом стуле». Рекомендуется выполнять несколько упражнений на дыхание, повороты головы, вращение глазами, а также делается легкий самомассаж головы, лица и кистей рук (инструкция по проведению комплекса упражнений прикрепляется к компьютеру школьника) [5].

Вместе с тем для восстановления зрительной и опорно-двигательной систем обучающихся полезен опыт проведения производственной гимнастики, формами которой являются вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, физкультурная микропауза активного отдыха [6]. Как рекомендуют специалисты, комплексы гимнастических упражнений производственной гимнастики имеют специальную направленность на восстановление определенных систем организма человека, в том числе на зрительную и опорно-двигательную системы, а их выполнение ограничено во времени, проводится непосредственно на рабочем месте и в рабочей одежде. В настоящих методических рекомендациях предлагаются такие комплексы упражнений для обучающихся для реализации в перерывах между занятиями, перед началом занятий и в рамках вне учебной деятельности.

Следует учитывать, что воздействие только одних физических упражнений в большинстве случаев не ведет к оперативному восстановлению (при первом применении) показателей физического и психофизиологического состояния (ФПС), характеризующих работу основных систем организма человека, например, позволяющих привести показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (АД), остроты зрения в норму. Как отмечает О.Я. Боксер, «большинство предлагаемых оздоровительно-физкультурных средств (бег, физические упражнения, термическая тренировка), воздействие фармакологических средств при первом применении приводят к некоторому ухудшению показателей здоровья, и лишь при последующих применениях наблюдается нарастающее улучшение этих показателей» [5]. В то же время доказана эффективность средств, «применяемых с использованием технического оборудования (приборов, установок, аппаратов, приспособлений, специальных тренировочных и лечебно-реабилитационных устройств и др.), позволяющих уже после первого применения восстановить показатели ФПС» обучающихся [5].

В связи с этим, для зрительной системы рекомендуемыми средствами интенсивного восстановления являются биорезонансная офтальмо-цветовая терапия, аутотренинг, музыкальная терапия, а наибольший эффект наблюдается при их комплексном применении с физическими упражнениями. Следует отметить, что приведение показателей сердечно-сосудистой и нервной систем в норму с помощью средств интенсивного восстановления также положительно влияет и на показатели остроты зрения.

Что касается опорно-двигательной системы, то рекомендуемым базовым средством для нейтрализации негативных последствий, приводящих к напряжению мышц шеи, туловища, верхних конечностей, искривлению позвоночника в различных его отделах, заболеванию запястного канала, сегодня в школах служит учебная мебель (стулья и столы с автоматической регулировкой высоты и наклона столешницы), комплексы физических упражнений и наглядные пособия [7].

Вместе с тем в условиях активного информационного взаимодействия ученика со средствами ИКТ в цифровой среде, материально-техническое оснащение учебного процесса в школах, колледжах рекомендуется укомплектовывать оборудованием, оказывающим интенсивное воздействие на опорно-двигательную систему обучающегося: «стульями и стенками для проведения массажа, устройствами для вибрационного массажа, лечебно-реабилитационными стульями (позиционирование), корсетами для исправления осанки, ... тренажерами» [8, с.72].

Как показывает практический опыт учителей, они заинтересованы в организации мер по предотвращению негативных последствий для здоровья учеников, отмечают необходимость реализации для этих целей современных здоровьесберегающих технологий. Однако указывают на отсутствие технического оборудования оздоровительного назначения в школах, колледжах и на не разработанность соответствующих методических рекомендаций [5]. В последние годы, во всех регионах России стали возводиться современные школы, оснащенные современным оборудованием,

залами для спортивных игр, аэробики, тренажерными залами, бассейнами. При этом тренажеры доступны для посещения и во вне учебной деятельности на территории школы. В связи с этим, физкультурные мероприятия могут проводиться более эффективно, например, рекомендуется проводить вводную гимнастику перед началом учебных занятий с применением комплексов оздоровительных средств. Кроме того, средства интенсивного восстановления в сочетании со средствами производственной гимнастики целесообразно применять в местах проживания или в физкультурно-оздоровительных центрах и клубах физкультурно-спортивных организаций во вне учебной деятельности.

В связи с тем, что физкультурные паузы и минутки в перерывах между занятиями проводятся учителями-предметниками, то для них рекомендуется освоение научно-методического материала, посвященного: заболеваниям зрительной и опорно-двигательной систем организма школьников; негативным последствиям психолого-педагогического и медицинского характера для здоровья, связанным с информационным взаимодействием обучающегося со средствами ИКТ в цифровой среде; различным формам физкультурной деятельности; методике проведения физкультурных мероприятий в учебной и вне учебной деятельности.

***Возможные негативные последствия для зрительной системы при работе за компьютером без учета санитарно-гигиенических норм и правил***

Выделяются следующие основные виды негативных последствий для зрительной системы организма школьника при информационном взаимодействии со средствами ИКТ и для его осанки:

1. ***Зрительное переутомление.*** Характеризуется общим переутомлением организма, головными болями, сбоями в работе сердечно-сосудистой и нервной систем, снижением остроты зрения, близорукостью, синдромом «сухого глаза». Возникает как результат несоблюдения режима освещения, питания, зрительных и физических нагрузок, а также

невыполнения гимнастики для глаз и нарушения правил работы за компьютером.

2. **Близорукость** – человек плохо видит предметы, удаленные от него. Основные признаки патологии: человек прищуривается или хмурится, пытаясь что-то разглядеть; слишком близко подносит текст к глазам. Возникает при несоблюдении оптимального расстояния от глаз до экрана видеомонитора и недостаточной освещенности рабочего стола.

3. **Дальнозоркость** – снижение остроты зрения вблизи. Жалобы на быструю утомляемость, головную боль, тупые боли в области лба и глазных яблок.

4. **Астигматизм**. Выражается в ощущении пелены перед глазами или неясных очертаний предмета, а также ощущения усталости глаз, повышения температуры, дискомфорта и боли в глазах. Причины возникновения: электромагнитные излучения монитора, влияние статически-электрического заряда на экране, нарушение санитарно-гигиенических условий пребывания обучающихся в компьютерных классах [7].

#### ***Возможные негативные последствия для опорно-двигательной системы (нарушение осанки)***

Правильная осанка обеспечивает минимальную нагрузку на межпозвоночные диски, суставы позвоночника и конечностей при минимальных энергетических затратах. Кроме того, хорошая осанка обеспечивает нормальное функционирование внутренних органов, хорошее самочувствие и психоэмоциональное состояние.

При неправильной организации рабочего места, оснащенного компьютером, и работа лежа или сидя на мягкой мебели за малогабаритными устройствами (ноутбук, смартфон и пр.) могут возникать **приобретенные деформации осанки**, которые чаще всего обусловлены слабостью мышц туловища, преимущественно спины и передней брюшной стенки с неправильным распределением «мышечной тяги», отсутствием достаточно крепкого «мышечного корсета».

### ***Рекомендуемые формы организации физкультурных мероприятий для восстановления зрительной и опорно-двигательной систем обучающихся***

Для организации занятий для восстановления зрительной и опорно-двигательной систем обучающихся рекомендуются физкультурные мероприятия, которые организуются в форме выполнения ***физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня школьника***. Рекреационные мероприятия выполняются перед началом учебных занятий (вводная гимнастика) и в перерывах между ними; комплексы упражнений для снятия умственного, мышечного и зрительного напряжения применяются как в течение учебного занятия, так и в перерывах между ***сдвоенными занятиями с использованием компьютера***. Самостоятельные занятия школьника организуются в форме: утренней гигиенической гимнастики, самостоятельных тренировочных занятий, занятий в физкультурно-оздоровительных центрах и спортивных клубах.

Для организации занятий для восстановления зрительной и опорно-двигательной систем обучающихся весьма ценным оказывается опыт проведения производственной гимнастики, формами которой являются: ***вводная гимнастика, физкультурные: пауза, минутка, микропауза активного отдыха***.

***Вводная гимнастика (ВГ)*** – комплекс из 6–8 упражнений, выполняемых в течение 5–7 минут в начале рабочего (учебного) дня. Выполняется с целью сокращения периода вработываемости (примерно на половину) в трудовой день и продления времени оптимальной работоспособности.

Общая нагрузка от упражнений не должна вызывать чувства усталости. Рекомендуемая типовая схема вводной гимнастики такова: 1) упражнения организующего характера; 2) упражнения на все суставы, начиная с дыхательных упражнений и упражнений на дистальные отделы (кости, стопы); 3) упражнения для мышц туловища, рук, ног; 4) специальные

упражнения для мышц, которые будут участвовать в работе; 5) дыхательные упражнения.

Для тех, чей труд связан с длительным напряжением внимания, зрения, но не отличается большими физическими усилиями (актуально и для обучающихся), вводную гимнастику рекомендуется насыщать комбинированными динамическими упражнениями, в которых заняты различные группы мышц.

*Физкультурная пауза* – комплекс из 5–7 упражнений, выполняемых в течение 5 минут в период начинающегося утомления для снижения утомляемости и повышения умственной работоспособности, повышения двигательной активности, стимулирования деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, мышечной систем организма. Время включения в режим рабочего дня физкультурной паузы зависит от вида деятельности. Так, для людей умственного труда – не ранее чем через 3 часа желательно 2 раза в день за 1–1,5 часа до окончания первой и второй половины рабочего дня.

*Физкультурные минутки* – комплекс из 3–4 упражнений, выполняемых за 1,5–2 минуты непосредственно на рабочем месте для снятия локального утомления (кистей, шеи, спины, плеч) или систем и органов (нервной системы, зрительного, голосового аппарата и др.). Физкультурная минутка относится к малым формам активного отдыха, ее рекомендуется применять в течение рабочего дня до 5 раз по мере необходимости в активном отдыхе, независимо от того, выполняется ли физкультурная пауза и вводная гимнастика или нет. Во время выполнения упражнений следует чередовать мышечное напряжение 10–15 секунд с полным мышечным расслаблением. Отдых – 10–20 секунд.

*Физкультурная микропауза активного отдыха* – это самая короткая форма производственной гимнастики, длящаяся всего 20–30 секунд. Цель микропауз – ослабить утомление путем снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы, нормализации мозгового и

периферического кровообращения, снижения утомления отдельных анализаторных систем. В микропаузах активного отдыха используются мышечные напряжения динамического, а чаще всего изометрического (без движения) характера, расслабление мышц, движения головой, глазами, дыхательные упражнения, приемы самомассажа, ходьба по помещению и т.д. На протяжении рабочего дня их рекомендуется применять многократно, по мере необходимости, индивидуально, вместе с другими формами производственной гимнастики.

***Методические рекомендации по проведению физкультурных мероприятий для обучающихся с использованием комплексов упражнений и оздоровительных процедур***

Предлагаются следующие методические рекомендации по организации *физкультурной паузы* – комплексов упражнений и оздоровительных процедур для снятия зрительного, умственного и мышечного напряжения, реализуемого в классе, в перерывах между учебными занятиями с использованием компьютера, в течение 10-12 минут. К традиционному комплексу упражнений добавляются одна или две оздоровительные процедуры. Выполняются комплексы упражнений: общего воздействия (рис. 2); для снятия утомления с плечевого пояса и рук; для снятия утомления с туловища и ног (рис.3) и др.

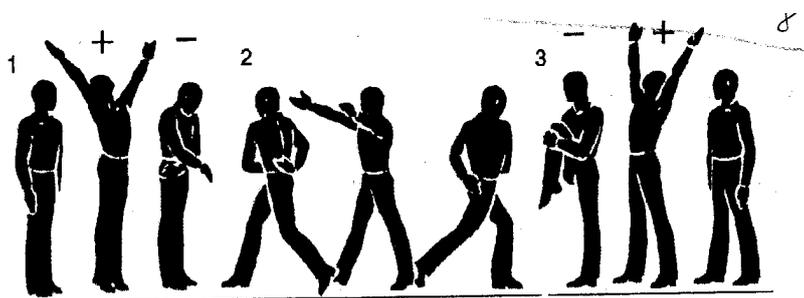


Рисунок 2. Упражнения общего воздействия.

1. Исходное положение (и. п.) – о. с. 1– встать на носки, руки вверх – в стороны, потянуться вверх за руками. 3–4 дугами в стороны руки вниз и

расслаблено скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6–8 раз, темп медленный; 2. И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед. 1 – поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 – и. п. 3–4 – то же в другую сторону. Упражнения выполнять размашисто, динамично. Повторить 6–8 раз, темп быстрый. 3. И. п. – о. с. 1 – согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 – приставить ногу, руки вверх – в стороны. 3–4 – то же другой ногой. Повторить 6–8 раз, темп средний.

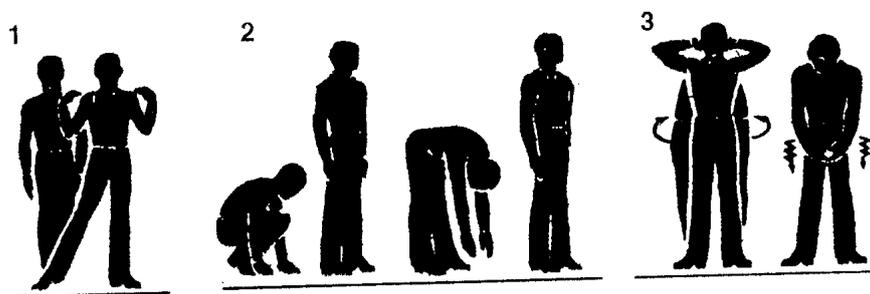


Рисунок 3. Упражнения для снятия утомления с туловища и ног.

1. Исходное положение (и. п.) – о. с. 1 – шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 – и. п. 3–4 – то же в другую сторону. Повторить 6–8 раз, темп медленный; 2. И. п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – упор присев. 2 – и. п. 3 – наклон вперед, руки впереди. 4 – и. п. Повторить 6–8 раз, темп средний; 3. И. п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1–3 – круговое движение тазом в одну сторону. 4–6 – круговое движение тазом в другую сторону. 7–8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4–6 раз, темп медленный.

***По возможности рекомендуется проведение одной или двух оздоровительных процедур, среди которых:***

– биорезонансная офтальмо-цветовая терапия с использованием аппарата психоэмоциональной коррекции (АПЭК), очков-тренажеров со светодиодами; аэрогидроионотерапия с применением индивидуальных

ионизаторов воздуха (рекомендуемая продолжительность процедур приведена в инструкциях [2]);

– музыкальная терапия и аутотренинг (индивидуальное прослушивание треков «Звуки природы» и т.п., выполнение упражнений аутотренинга). При этом исходное положение для выполнения некоторых упражнений: «сидя на массажном стуле, в кресле».

Сеансы аутотренинга и музыкальной терапии рекомендуется проводить и в группе в гимнастическом зале под руководством преподавателя физической культуры в рамках физкультурных пауз. Исходное положение: «лежа на гимнастическом коврике», преподаватель под трек «Звуки музыки» дает задания на выполнение упражнений аутотренинга.

Для восстановления опорно-двигательной системы в классе предлагается проводить упражнения с применением механического тренажера для рук, массажных и лечебно-реабилитационных стульев. Для применения лечебно-реабилитационных стульев, корсетов для исправления осанки также рекомендуется использовать метод пассивного воздействия этих средств в процессе учебных занятий по различным дисциплинам.

Оздоровительный эффект от проведения вводной гимнастики, физкультурных пауз с обучающимися может быть значительно повышен при оснащении гимнастического зала школы фитбол-мячами, стенками для массажа, устройствами для вибрационного массажа, турниками и т.п. В связи с тем, что в настоящее время ученики проводят в школах, лицеях, колледжах по шесть дней в неделю до 8 часов в день, значительно превышая рекомендованные 3-4 часа работы за компьютером, подвергаясь риску приобретения интернет-зависимости, то рекомендации к приобретению такого оборудования вполне методически обоснованы.

***Рекомендуем физкультурные паузы и минутки по методике проведения гимнастики для глаз Э. С. Аветисова***

В связи с тем, что близорукость (миопия) – наиболее распространенный дефект зрения у обучающихся, а в целом по стране более

50 млн близоруких, методически целесообразно включать в физкультурные мероприятия методику профессора Э. С. Аветисова.

Перед началом разминки, в подготовительной части занятия, рекомендуется проводить серию гимнастических упражнений для наружных и внутренних мышц глаз. Необходимо отметить, что применение упражнений возможно и непосредственно при выполнении физических нагрузок аэробного характера: в ходьбе на лыжах, в спокойном беге, в плавании и т.д. Суть специальных упражнений заключается в тренировке глазных мышц при переключении взгляда с ближних на дальние предметы, и наоборот.

#### ***Физкультурная микропауза при утомлении глаз***

Упражнение 1. 1 – смотреть вдаль 2–3 секунды. 2 – перевести взгляд на кончик пальца, поставленного перед глазами на расстоянии 25–30 см, и смотреть на него 3–5 секунд. Повторить 10–12 раз.

Упражнение 2. Крепко зажмурить глаза на 3–5 секунд, а затем открыть на 3–5 секунд. Повторить 6–8 раз.

Упражнение 3. Закрывать глаза и выполнять круговые движения глазными яблоками вправо и влево в течение 15–20 секунд.

Упражнение 4. Быстрые моргания в течение 15–20 секунд.

Упражнение 5. Закрывать глаза, подушечками трех пальцев каждой руки легко надавливать на верхнее веко в течение 2–3 секунд. Затем снять пальцы с век и посидеть с закрытыми глазами в течение 2–3 секунд. Повторить 3–4 раза.

#### ***Рекомендуем комплекс упражнений для укрепления мышц спины и формирования правильной осанки (для самостоятельных занятий)***

Исходное положение (И.п.) - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища, стопы развернуты наружу под углом 10-15°.

1. Перенести вес тела на передний отдел стоп, не отрывая пятки от пола. Последовательно напрячь мышцы бедра (разгибание в коленных суставах); ягодичные мышцы (разгибание в тазобедренных суставах - таз

вперед); мышцы брюшного пресса - втянуть живот. Это движение позволяет распрямиться, расслабить поясничные мышцы и расправить плечи. Поэтому не надо отводить их назад, а достаточно лишь свободно опустить вниз.

2. Лопатки свести, плечи отвести назад. Вдох. Голову держать прямо, не запрокидывая, слегка прижимая подбородок к груди. Тянуться вверх макушкой так, чтобы позвоночник был, как бы растянут, между затылком и копчиком.

3. Плечи опустить. Выдох. Удерживать позу в течение 15 секунд. Дыхание произвольное.

4. И.п. При выполнении упражнения контролировать поясничные и грудные изгибы, стоя у стены. Темп медленный [6].

#### ***Рекомендуемая литература и информационные источники***

1. Димова, А. Л. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра: методическое пособие для самостоятельной работы студентов / А. Л. Димова. – Москва: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2022. – 240 с.

2. Димова, А. Л. Здоровьесбережение в условиях цифровизации: монография / А. Л. Димова. – Москва: Издательство Эйдос, 2023. – 247 с.

3. Димова, А. Л. Методика преподавания физкультуры и спорта. Лекции, семинары, практикумы: методич. пособие для преподавателей вузов / А. Л. Димова, Е. А. Димова. – Москва: Издательство «Эйдос»; Издательство Института образования человека, 2023. – 574 с.

4. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: Учебник / А. Л. Димова. – 1-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 428 с.

5. Мухаметзянов, И. Ш. Воспитание культуры сохранения и развития здоровья у обучающихся во внеурочной деятельности / И. Ш. Мухаметзянов // Образ действия. – 2023. – № 1. – С. 32-38.

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных

правил СП 2.4. 3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

***Список рекомендуемых информационных ресурсов:***

1. [https://eidos-institute.ru/shop/catalog/sci\\_meth/dimova/](https://eidos-institute.ru/shop/catalog/sci_meth/dimova/).
2. <https://lanbook.com/catalog/pedagogicheskie-nauki/menedzhment-tsentra-fizicheskoy-kultury-i-nauki-zdorovya-vuza/>.
3. <https://urait.ru/bcode/467745>.
4. [https://eidos.ru/shop/catalog/books/met\\_teach/met-fiz/](https://eidos.ru/shop/catalog/books/met_teach/met-fiz/).
5. <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71327708/#ixzz5XJ3otDv1>.

**Список использованной литературы:**

1. Кучма, В. Р. Гигиенические требования к организации занятий с использованием информационно-коммуникационных технологий / В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева, З. И. Сазанюк, И. Э. Александрова, Е. Д. Лапонова, Т. В. Шумкова // Методические рекомендации. Гигиена детей и подростков. Сборник нормативно-методических документов; под ред. В. Р. Кучмы. – Москва: Издательство Научного центра здоровья детей РАМН, 2013. – 379 с.
2. Димова, А. Л. Здоровьесбережение в условиях цифровизации: монография / А. Л. Димова. – Москва: Издательство Эйдос, 2023. – 247 с.
3. Димова, А. Л. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра: методическое пособие для самостоятельной работы студентов / А. Л. Димова. – Москва: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2022. – 240 с.
4. Димова, А. Л. Возможные негативные последствия для здоровья школьников при осуществлении ими информационного взаимодействия в рамках учебной деятельности и меры по их нивелированию / А. Л. Димова //

Новации в образовании периода цифровой трансформации: монография; под общ. ред. И. В. Роберт. – Омск: Издательство ОмГА, 2024. – 178 с.

5. Димова, А. Л. Концепция формирования культуры здоровьесберегающего поведения личности в условиях обучения с использованием средств ИКТ / А. Л. Димова // Педагогическая информатика. – 2020. – № 1. – С. 66-74.

6. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: Учебник / А. Л. Димова. – 1-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 428 с.

7. Махмадов, Ш. К. Санитарно-гигиеническая характеристика условий пребывания школьников в компьютерных классах и их влияние на орган зрения: дис. на соискание ученой степени канд. мед. наук: 14.02.01 / Махмадов Шамсулло Курбанович. – Душанбе, 2012. – 112 с.

8. Мухаметзянов, И. Ш. Медицинские аспекты информатизации образования / И. Ш. Мухаметзянов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Институт управления образованием Российской академии образования, 2017. – 168 с.

## § 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ МОНИТОРИНГА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ В УСЛОВИЯХ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ

*Касторнова В. А.*

Одним из современных требований организации учебного процесса является унификация учебных планов и программ для одноименных дисциплин, которые преподаются в разных учебных заведениях [6]. Это выдвигает требования объективизации процесса оценивания знаний обучающихся, что невозможно без использования методов тестирования знаний, которые являются основой теории педагогических измерений. Массовое внедрение тестирования знаний в учебный процесс сформировало понимание необходимости создания и применения *компьютерных систем тестирования знаний*. Это обусловлено с одной стороны снижением трудоемкости при проведении тестирований по сравнению с традиционными методами бланкового тестирования, а с другой стороны повышением надежности и объективности результатов тестирования. Тестирование как одна из форм аттестации представляет собой процедуру, позволяющую объективно для каждого учащегося установить уровень: теоретических знаний, интеллектуальных умений, практических навыков.

Остановимся на *основных функциях контроля*:

- управление процессом усвоения знаний: анализ типичных ошибок, выявленных в результате контроля, позволяет внести изменения в содержание и методы учебного процесса, и осуществить на этой основе коррекцию знаний, умений и навыков обучающихся;
- воспитание мотивации и формирование познавательного интереса: правильно организованная система контроля позволяет пробудить

у обучающихся чувство ответственности за результаты обучения, стремление к целенаправленной работе по достижению более высоких результатов;

– обучение и развитие: как правило, контролирующие мероприятия носят обучающий и развивающий характер за счет того, что учитель не только фиксирует ошибку, но помогает школьнику найти правильное решение; происходит развитие личностных качеств обучающегося – воли, здорового честолюбия, стремления к успеху.

При реализации вышеперечисленных функций контроля рекомендуется учитывать определенные требования, которые позволят организовать контрольные мероприятия для оценки учебных достижений обучающихся.

***Требования к контролю:***

– объективность: вопросы, задачи и задания должны соответствовать содержанию учебного материала; критерии оценки должны быть адекватны требованиям к уровню подготовки и возрастным особенностям обучающихся; должно быть одинаково дружественное отношение ко всем обучающимся;

– открытость: оценивание всех обучающихся осуществляется по единым критериям, заранее известным и понятным каждому школьнику;

– системность: непрерывность, органичная встроенность в учебный процесс, преемственность и целесообразность.

Существует множество подходов к классификации контрольных мероприятий, осуществляемых в процессе обучения.

***Виды контроля по месту его организации в учебном процессе:***

– входной предварительный: позволяет определить исходный уровень подготовки обучающихся и возможности внутренней дифференциации учебного процесса.

– входной оперативный: осуществляется в начале каждого урока, актуализирует ранее изученный материал, позволяет определить уровень подготовки к уроку.

– промежуточный: осуществляется «внутри» каждого урока, стимулирует активность обучающихся, поддерживает интерактивность обучения, обеспечивает необходимый уровень внимания, позволяет убедиться в усвоении обучающимся только что предложенной его вниманию «порции» материала.

– проверочный: осуществляется в конце каждого урока, позволяет убедиться, что цели обучения, поставленные на данном уроке, достигнуты, обучающиеся усвоили понятия, предложенные им в ходе урока.

– тематический: осуществляется по завершении крупного блока (темы), позволяет оценить знания и умения обучающихся, полученные в ходе достаточно продолжительного периода работы.

– итоговый: осуществляется по завершении всего курса, его результаты служат одним из показателей профессионального уровня педагога.

***Виды контроля по назначению его реализации в учебном процессе:***

– входное тестирование в начале изучения дисциплины для определения исходного уровня и выдачи рекомендаций по траектории изучения материала.

– самотестирование учащихся по ходу изучения ими отдельных глав теоретического материала.

– тестирование перед началом выполнения лабораторных и практических работ с целью проверки наличия необходимых начальных теоретических знаний.

– тестирование знаний по итогам изучения главы (раздела) теоретического материала, результатам выполнения лабораторной работы.

– тестирование по итогам изучения дисциплины с целью получения оценки полученных знаний либо выдачи допуска на прохождение промежуточной аттестации в иной форме.

*Одной из наиболее актуальных форм организации проверочного, тематического и итогового контроля является тестирование* [2, 3, 4, 5, 14, 15]. Тестом в педагогике называют совокупность стандартизированных заданий, по результатам выполнения которых судят о знаниях, умениях и навыках испытуемого. Тест – это инструмент, состоящий из квалитметрически выверенной системы тестовых заданий, стандартизированной системы проведения и заранее спроектированной технологии обработки и анализа результатов, предназначенный для измерения качеств, знаний или навыков личности, изменение которых возможно в процессе систематического обучения.

В отечественной педагогической науке накоплен большой опыт по применению тестов в учебном/образовательном процессе [2, 3, 4, 5, 14, 15]. К сожалению, стоит отметить, что современные педагоги зачастую на него не опираются, перекладывая/доверяя процесс формирования тестов на современные инструментальные средства, в том числе, на инструменты технологии искусственного интеллекта.

Таким образом, возвращаясь к проблематике составления тестовых заданий, остановимся на работах Аванесова В.С. [2, 3, 4]. В них мы обращаем внимание на следующие аспекты.

***Классификация видов и уровней знаний.*** Опираясь на [2, 3, 4] мы предлагаем использовать в своей деятельности при организации тестирования и контроля знаний и учебных достижений обучающихся следующие виды заданий на: знание названий, имен; знание смысла слов, названий и имен; знание фактов; знание определений; сравнительные, сопоставительные знания; знание противоположностей, противоречий, антонимов и т.п. объектов; ассоциативные знания; классификационные знания; причинные знания, знание причинно-следственных отношений, знание оснований; процессуальные, алгоритмические, процедурные знания; технологические знания; вероятностные знания; абстрактные знания; методологические знания.

**Принципы разработки тестов.** Вслед за [2, 3, 4] мы рекомендуем обращать внимание и придерживаться при организации тестирования и контроля знаний и учебных достижений обучающихся следующие принципы: тест должен соответствовать целям тестирования; нужно определить значимость проверяемых знаний в общей системе проверяемых знаний; должна быть обеспечена взаимосвязь содержания и формы теста; тестовые задания должны быть правильными с точки зрения содержания; должна соблюдаться репрезентативность содержания учебной дисциплины в содержании теста; тест должен соответствовать уровню современного состояния науки; содержание теста должно быть комплексным и сбалансированным; содержание теста должно быть системным, но, вместе с тем, вариативным.

**Правила составления вопросов теста.** Опираясь на вышеперечисленные принципы составления тестов, рекомендуется придерживаться следующих правил составления вопросов для при организации тестирования и контроля знаний и учебных достижений обучающихся: в вопросе должна быть ясно выражена только одна мысль; мысль, выраженная в вопросе, должна быть записана лаконично, но содержательно; вопрос должен представлять важную часть пройденной темы; вопрос по сложности должен быть доступен обучающемуся, а по содержанию – соответствовать критериям возможной будущей профессиональной деятельности обучающегося или потребностям обучения по другим дисциплинам; при формулировании вопросов и ответов следует исключать подсказки к правильным ответам; задания в тесте следует располагать в порядке постепенного возрастания трудности, что способствует снижению эмоционального стресса в процессе тестирования.

Для получения максимальной эффективности от тестирования знаний в процессе изучения дисциплины рекомендуется использовать **два вида тестов:**

– **тест для самоконтроля** (для каждого раздела или темы); вопросы для самоконтроля предполагают возможность просмотреть теоретический материал и проработать ошибки, допущенные при ответах на данные вопросы; они предназначены для получения обучающимся адекватной оценки своих знаний (для каждого раздела рекомендуется 10-15 вопросов).

– **итоговый тест** (для всей дисциплины в целом) используется для проверки знаний обучающегося по завершении изучения всей дисциплины (аналог экзамена)

Число тестовых вопросов для одного тестируемого должно составлять не менее 30 и зависит от сложности тестовых заданий.

Обратим внимание на отбор содержания тестового материала, т.к. зачастую, именно на этом этапе, составители проверочных заданий допускают некоторые методические ошибки. **При отборе содержания тестового материала** рекомендуем учитывать следующее [2, 3, 4]:

– значимость – этот критерий указывает на необходимость включить в тест только те элементы знания, которые можно отнести к наиболее важным и ключевым, без которых знания становятся неполными;

– научная достоверность – суть тестовых заданий заключается в том, что они требуют четкого, заранее известного преподавателям ответа. Все спорные точки зрения, вполне допустимые в науке, не рекомендуется включать в тестовые задания;

– соответствие содержания теста уровню современного состояния науки - этот критерий базируется на естественной необходимости подготовки специалистов и проверки их знаний на современном материале;

– репрезентативность – следует обращать внимание не только на включение значимых элементов, но и на полноту охвата пройденного материала;

– возрастающая трудность учебного материала – знание последующих элементов курса зависит от знания предыдущих учебных элементов, то есть дисциплину можно изучать только с самого начала и без пробелов;

– вариативность содержания – по мере изменения содержания учебной дисциплины должно варьироваться и содержание теста;

– системность содержания – это означает, что подбор содержания и количества тестовых заданий должен отражать все разделы теоретических материалов соответственно трудоемкости по рабочей программе;

– комплектность и сбалансированность содержания теста – тест, разработанный для итогового контроля знаний, не может состоять из материалов только одной темы;

– взаимосвязь содержания и формы – содержание теста должно быть выражено в наилучшей, с точки зрения наглядности и обучающего потенциала, форме.

***При составлении тестов*** нельзя упускать из виду и свойства обеспечения адекватности оценки знаний [2, 3, 4]:

– репрезентативность с позиции изучаемого материала - ответы на вопросы, поставленные в тесте, не должны выходить за пределы данной учебной дисциплины; уместность – формулировка и состав вопросов должны соответствовать основной цели дисциплины;

– объективность – правильный вариант ответа выбирается несколькими экспертами, а не только специалистом, составившим тест; специфичность – в нем не должно быть таких вопросов, на которые мог бы ответить человек, не знающий данной дисциплины, но обладающий достаточной эрудицией; оперативность, предусматривающим возможность быстрого ответа на отдельный вопрос;

– вопросы должны формулироваться коротко и просто, не должны включать редко используемые слова (за исключением, понятий, знание которых предусмотрено в учебной дисциплине).

На рис. 4 представлены выделенные нами основные типы существующих на данный момент вариантов представления тестовых заданий. Некоторые из них уже стали классическими для использования; некоторые – трудоемкие для реализации педагогом и спорными с точки зрения реализации и обработки результатов; другие – набирают популярность и совершенствуются, вследствие развития современных технологий. Далее мы остановимся на характеристиках некоторых из представленных типов тестовых заданий.

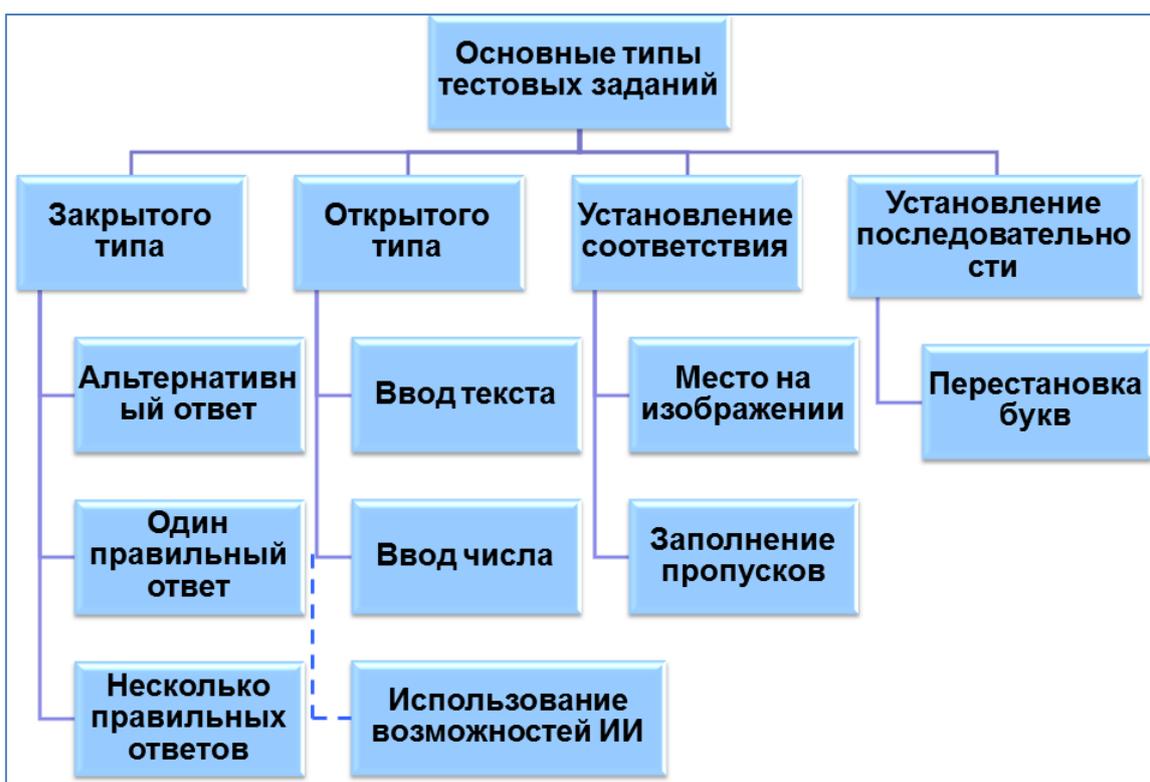


Рисунок 4. Основные типы тестовых заданий.

Представим *требования к тестам закрытого типа*:

– наличие инструкции по выполнению задания;

- полная ясность текста (не должно быть разночтений); предельная краткость тестовых заданий;
- простая стилистическая конструкция;
- включение в задание больше слов, чем в ответ;
- равенство всех ответов, правильных и неправильных, по длине; исключение вербальных ассоциаций, способствующих выбору правильного ответа;
- исключение лишних слов; отсутствие в тестовых заданиях двусмысленности; использование наглядных форм предъявления информации;
- соответствие источникам информации, которыми пользуются испытуемые;
- использование понятных всем испытуемым терминов и обозначений;
- грамматическое и логическое соответствие ответов заданию;
- отсутствие абсурдных, очевидно неправильных ответов; равная правдоподобность заданий;
- отсутствие намеков на правильный ответ;
- рассмотрение в задании только одного признака, объекта или действия;
- задачи-головоломки не могут использоваться в тестах для измерения обученности, т. к. они предназначены, преимущественно, для измерения способностей; доступная трудность (задания, которые выполняют все без исключения ученики, считаются слишком легкими);
- задания, которые не выполняет никто из учеников или подавляющее большинство учеников, считаются слишком трудными;
- трудность задания считается оптимальной, если его выполняют 50-60% учащихся); все задания должны быть разной трудности (1-2 задания

особой сложности; 1-2 задания, которые должны выполнить все; 60-70% составляют задания средней трудности).

Рассмотрим более подробно *преимущества и недостатки наиболее популярных при использовании типов тестовых заданий* [2, 3, 4, 5, 8, 14, 15] и др.

**Выбор единственного ответа.** Это простейший и наиболее распространенный вид тестовых заданий закрытого типа представляет собой вопрос с множеством предложенных ответов, из которых требуется выбрать один верный. При организации данного способа ввода ответа рекомендуется использование «кнопок» (Button – элемент интерфейса, который позволяет пользователю обрабатывать событие нажатия кнопки и производить те или иные действия, в том числе возвращать номер правильного ответа), «радиокнопок» (RadioButton или переключатель – элемент интерфейса, который позволяет пользователю выбрать одну опцию (пункт) из предопределённого набора альтернатив) или активных областей с «горячими точками», в которых выбор ответа с помощью кнопок заменен выбором места на графическом изображении. Преимущества данного вида вопросов: данный вид заданий интуитивно понятен обучающимся, ввод ответа требует минимального времени, процедура обработки ответа предельно проста. Недостатки простой выборки: существенная вероятность угадывания правильного ответа, возможность запоминания неверных ответов [8, 12].

**Множественный выбор.** Представляет собой вопрос с множеством предложенных ответов, из которых требуется выбрать несколько верных. При организации данного способа ввода ответа рекомендуется использование «флаговых кнопок» или «чекбоксов» (CheckBox или флажок, галочка – элемент интерфейса, который позволяет пользователю управлять параметром с двумя состояниями включено/отключено). В этом случае кнопки выбора заменены на окошки, а метки (галочки) обеспечивают возможность выбора произвольной комбинации ответов (от одного ответа до всех возможных вариантов). Преимущества данного вида вопросов: этот тип

заданий информативен, дает возможность учесть частично правильные ответы. Недостатки множественной выбора: существенная вероятность угадывания правильного ответа, возможность запоминания неверных ответов, отсутствие общепризнанной процедуры обработки ответа [8, 12].

**Установление соответствия.** Представляет собой два списка и обучающийся должен сопоставить данные из разных колонок/списков друг другу. При организации данного способа ввода ответа рекомендуется использование двух основных способов реализации: указать для каждого пункта первого списка соответствующий номер пункта из второго списка; графическим способом установить соответствия между пунктами обоих списков. В первом случае рекомендуется использовать «выпадающий список» (ListBox или раскрывающийся список – элемент интерфейса, позволяющий выбрать одно из нескольких заранее определённых значений параметра). Преимущества данного вида вопросов: вероятность угадывания минимальна; можно подобрать вопросы достаточно сложные по содержанию, требующие усвоения знаний на уровнях анализа и синтеза. Недостаток таких вопросов – это сложность выполнения теста при достаточно большом списке для сопоставления [8, 12].

**Установление последовательности.** В таком типе вопросов обучающемуся задается вопрос и дается набор готовых элементов. При организации данного способа ввода ответа рекомендуется использование расстановки этих элементов в правильной последовательности. Это может быть реализовано за счет использования «выпадающего списка» (ListBox или раскрывающийся список – элемент интерфейса, позволяющий выбрать одно из нескольких заранее определённых значений параметра). Преимущество данного вида вопросов – это вероятность угадывания (при числе элементов более трех) – незначительна. Недостаток такого вида вопросов – это не всегда возможно подобрать только один вариант правильного алгоритма [8, 12].

**Ответ на естественном языке.** Данный вид близок к традиционной форме контроля знаний. В таком типе вопросов обучающемуся задается вопрос и предлагается ручной ввод числа или текста. Это может быть реализовано за счет использования «форы ручного ввода данных» (TextBox – элемент интерфейса, который позволяет обрабатывать как числовые данные, так и текстовые). В случае числа – истинное значение может быть равно или попадать в определенный промежуток, а в случае текста – рекомендуется предусмотреть учет регистра, языка ввода, возможные опечатки, наличие/отсутствие знаков препинания и пр. Преимущества данного вида вопросов: вероятность угадывания минимальна; методически ценно то, что реализуется самостоятельная формулировка ответа. Недостатки свободного ввода: сложность синтаксического (тем более – семантического) анализа ответа; невозможность автоматического контроля ответов; наличие субъективного фактора в оценке ответов [8, 12].

**Заполнение пропуска.** Иногда этот вид называют «Ввод символа», когда вводу подлежит один символ – буква или цифра. Данный вид задания представляет собой фразу или выражение, в котором пропущено слово или дата. Предполагается единственно возможный вариант ввода правильного ответа. Это может быть реализовано за счет использования «форы ручного ввода данных» (TextBox – элемент интерфейса, который позволяет обрабатывать как числовые данные, так и текстовые) и «выпадающего списка» (ListBox или раскрывающийся список – элемент интерфейса, позволяющий выбрать одно из нескольких заранее определённых значений параметра). Кроме того, может использоваться «комбинированный список» (ComboBox или поле со списком – элемент интерфейса, сочетающий выпадающий список и текстовое поле, которое позволяет ввести значение вручную или выбрать из списка). Данный вид заданий наиболее эффективен при проверке разного рода терминов, констант, дат и правописания. Преимущества: вероятность угадывания минимальна; данный вид заданий интуитивно понятен обучающимся. Недостатки: возможность запоминания

неверных ответов; невозможность в ряде случаев предусмотреть ввод учащимся различных синонимов [12].

Еще одним вариантом организации обработки правильности введенного ответа является *использование «логической переменной»*, которая может принимать значения Истина/Ложь (Да/Нет, True/False). Использовать эту переменную можно в таких элементах интерфейса, как, например, RadioButton, CheckBox, ListBox, ComboBox.

В контексте реализации большого спектра типов тестовых заданий, предлагаем принять во внимание следующее. *Инструментальная среда тестирования* – комплекс программных, информационных, методических и технических средств, обеспечивающих создание и сопровождение банков тестовых заданий, проведение тестовых испытаний и обработку их результатов в режиме реального времени.

Из всех отечественных некоммерческих систем организации тестирования можно выделить MyTest, которая уже достаточно давно используется в процессе обучения и хорошо себя зарекомендовала, но теряет свою популярность из-за современных инструментов ИИ. Тем не менее, она, в отличие от современных инструментов, обладает несколькими настраиваемыми модулями: программа тестирования учащихся, редактор тестов, журнал результатов

При наличии компьютерной сети можно организовать централизованный сбор и обработку результатов тестирования, используя модуль журнала MyTest. Результаты выполнения заданий выводятся учащемуся и отправляются преподавателю. Преподаватель может оценить или проанализировать их в любое удобное для него время. Так же можно организовать раздачу тестов учащимся через сеть, тогда отпадает необходимость каждый раз копировать файлы тестов на все компьютеры.

Программа MyTest разрабатывается Башлаковым А. С. с 2003 года [12].  
 Виды фрагментов интерфейса программы представлены на рис. 5. На рис. 6  
 представлена справочная информация по работе с данной программой.

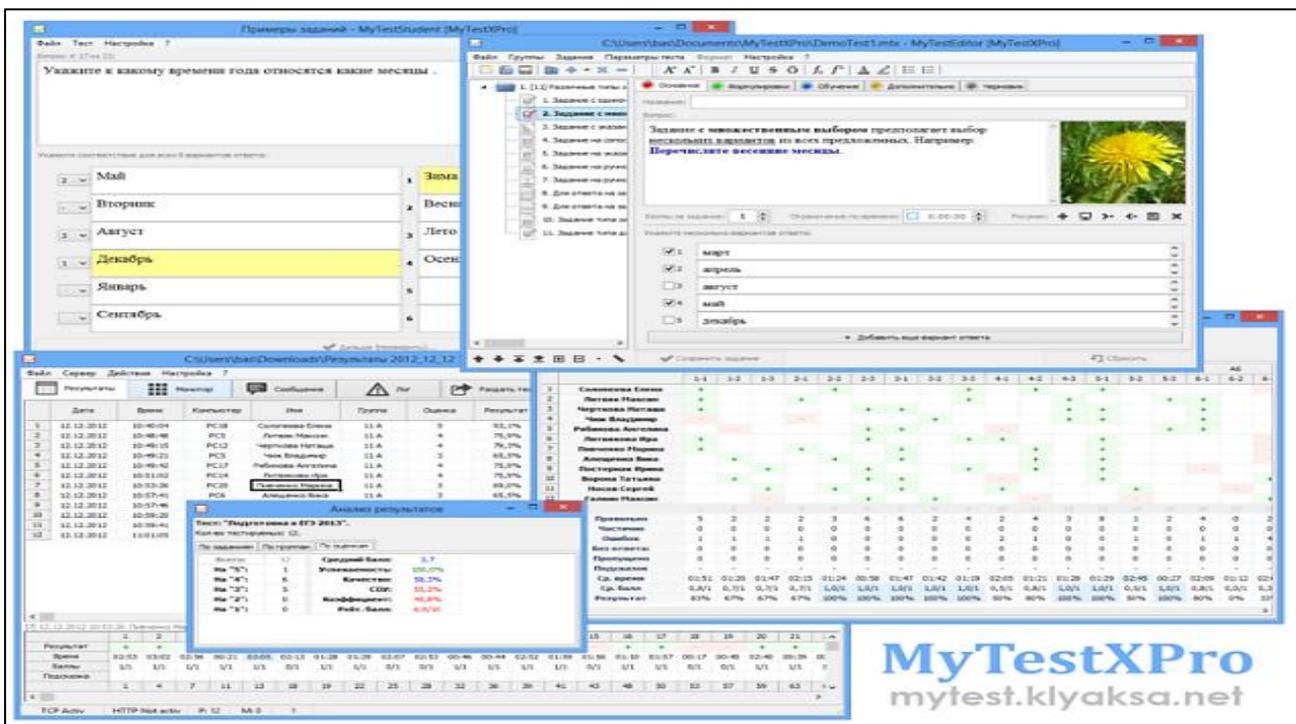


Рисунок 5. Фрагменты интерфейса программы MyTest.

**На странице:**

<https://mytest.klyaksa.net/wiki/%D0%97%D0%B0%D0%B3%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%86%D0%B0>

представлены следующие разделы:

- Ресурсы**
  - Заглавная страница
  - Скачать MyTestXPro
  - Купить лицензию
  - Обсудить на форуме
  - Обсудить в VK
- Модули программы**
  - Общая информация
  - Модуль тестирования
  - Редактор тестов
  - Журнал тестирования
- Навигация**
  - Заглавная страница
  - Свежие правки
  - Случайная статья
  - Справка
- Инструменты**
  - Ссылки сюда
  - Связанные правки
  - Служебные страницы
  - Версия для печати
  - Постоянная ссылка
  - Сведения о странице

Рисунок 6. Справочная информация по работе с программой MyTest.

Типы заданий MyTestPro: одиночный выбор; множественный выбор; указание порядка следования; сопоставление вариантов; указание истинности или ложности утверждений; ручной ввод числа; ручной ввод текста; место на изображении; перестановка букв; Да/Нет; заполнение пропусков [8, 12].

В тесте можно использовать любое количество любых типов, можно только один, можно и все сразу. В заданиях с выбором ответа (одиночный, множественный выбор, указание порядка, указание истинности) можно использовать до 10 (включительно) вариантов ответа [8, 12].

Настройка параметров MyTestX. Параметры теста можно настроить через одноименное меню Параметры теста: автор теста; заголовок и описание теста; инструкцию тестируемому; заметки к тесту; порядок следования заданий и вариантов (в заданиях в несколькими вариантами); используемую формулировку вопроса; изменить способ оценивания или добавить свою систему оценки; создать и настроить темы (группы) заданий, задать ограничение на количество задаваемых заданий (т.е. делать выборку из имеющихся); ограничение времени и количества запусков программы без перезагрузки; пароли для открытия, редактирования файла, начала тестирования, открытия защищенных результатов; параметры вывода результата тестирования, записи результатов в файл и отправки по сети [8, 9, 12].

В настоящее время все более часто в образовательном процессе стало использоваться понятие и инструмент «Квиз». Квиз – интеллектуально-развлекательная викторина, объединяющая любознательных, азартных людей или тех, кто хочет приятно провести время с друзьями. Из определения следует, что данный вид деятельности изначально не ориентирован на проверку результатов обучения. Тем не менее, сейчас наблюдается подмена/замена любых тестирующих заданий на Квиз по учебной теме/предмету/дисциплине. Это связано с тем, что подобные системы изначально предлагают определенно заданные шаблоны вопросов,

способы ответов, и самое главное – сами считают результаты и необходимые рейтинги успеха. Преподавателю/организатору опроса в этом случае делать вообще, практически, ничего не надо. Он, в заданной конкретным инструментом системой, не учитывает педагогические требования к тесту, т.к. не может это сделать в силу программных ограничений той или иной системы организации Квиза.

Выбор технической реализации для использования выбранной программы Квиза должен соответствовать нескольким параметрам: программа/платформа реализации Квиза должна быть локализована в РФ; как минимум интерфейс программы переведен на русский язык; иметь юридическую возможность применяться в образовательном процессе на территории РФ (лицензия); быть свободно распространяемым программным обеспечением.

Представляем пример одной из платформ по организации Квиза – <https://myquiz.ru/> (рис.7).



Рисунок 7. Программная реализация инструмента myQuiz.

Предлагаем использовать следующие виды вопросов в myQuiz: классика (выбор верного ответа из предложенного списка); открытые (ответ вводится вручную); вопрос, где в вариантах ответа только картинки (ответ вводится нажатием на картинку или указанием ее номера); голосование (выбирается предложенный вариант в качестве голоса, но при этом баллы не прибавляются); видеовопрос; облако слов (креативный способ показать

ответы игроков на вопрос); рисование (вопрос с искусственным интеллектом, который принимает ответ в качестве рисунка).

В качестве сценария или правила проведения викторины в myQuiz можно реализовать следующую последовательность действий: как только игра будет запущена, будет показан вопрос и несколько вариантов ответа; может быть один или несколько правильных ответов; как минимум один вариант ответа должен быть неправильный; после выбора вариантов ответа(ов) необходимо нажать кнопку «Ответить»; игроки, отметившие все правильные ответы быстрее остальных, получают дополнительные баллы; в конце игры будет показан список лидеров; при одинаковом количестве очков выиграет тот, кто ответил быстрее на последний вопрос.

В некоторых вопросах по организации коллективного опроса/обсуждения/сбора информации и последующего принятия решения используется отечественный сервис Яндекс.Формы. С помощью этого сервиса возможно не только создание определенных форм для опросов, но и коллективное создание и использование распределенного доступа к различным, создаваемым шаблонам (рис. 8, 9).

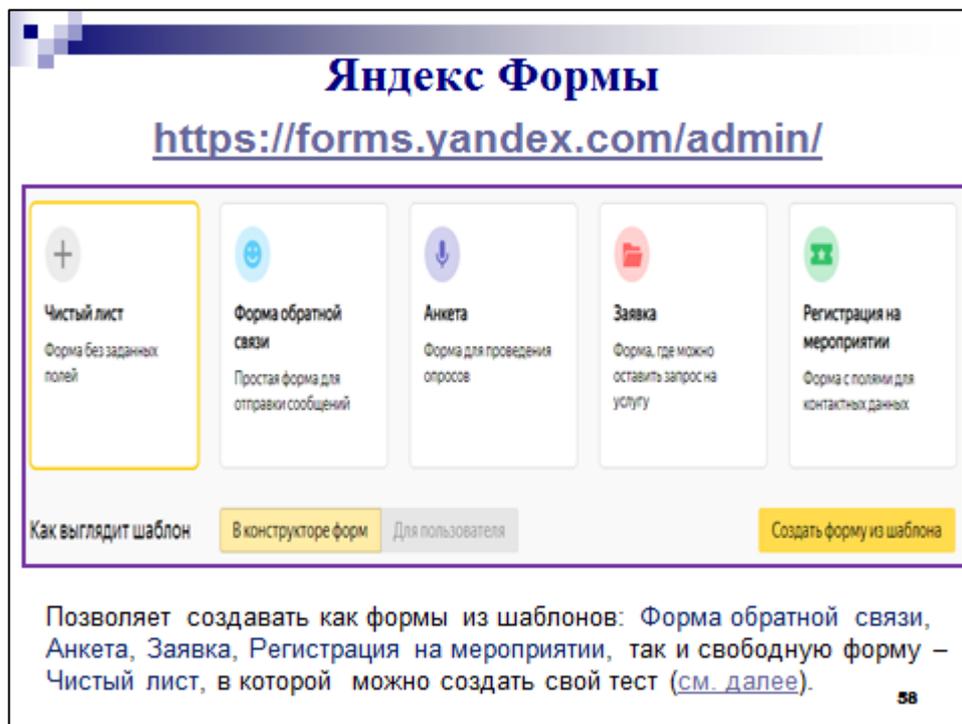


Рисунок 8. Примеры шаблонов Яндекс.Формы.

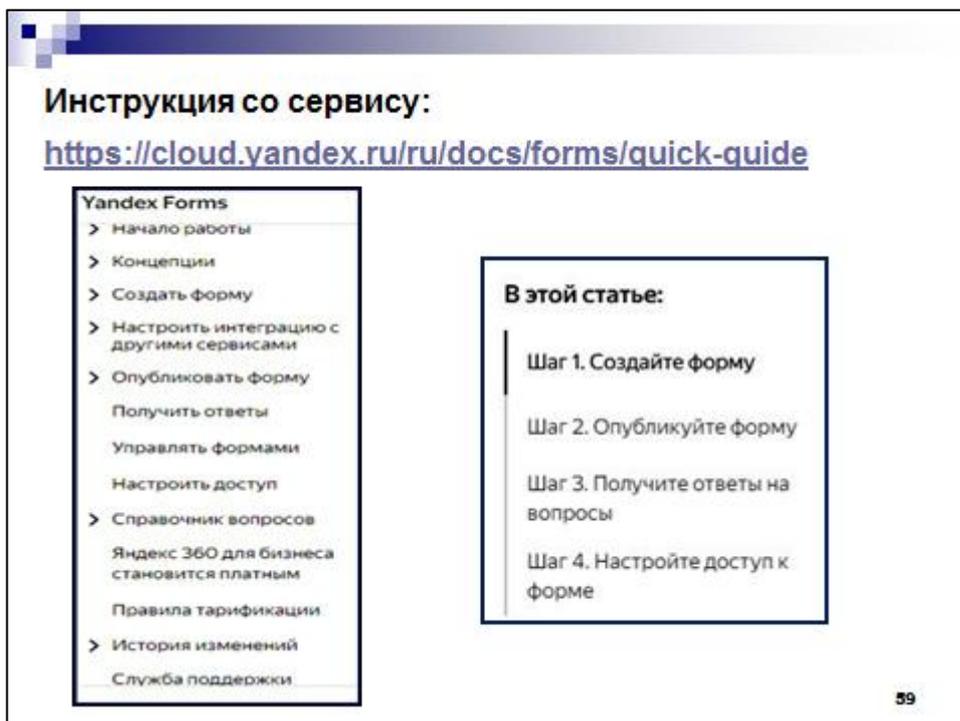


Рисунок 9. Инструкция по сервису Яндекс.Формы.

Далее по каждой из представленных заготовленных форм, преподаватель/учитель и т.п. участник образовательного процесса может сам настраивать/организовывать/осуществлять свой процесс обучения, в зависимости от дидактических целей обучения (рис. 10).



Рисунок 10. Вариант шаблона «С чистого листа» в Яндекс.Формы.

После создания необходимого шаблона и настройки механизма обработки ответов, материал для мониторинга результатов учебной деятельности обучающихся необходимо разместить в телекоммуникационной сети (рис. 11).

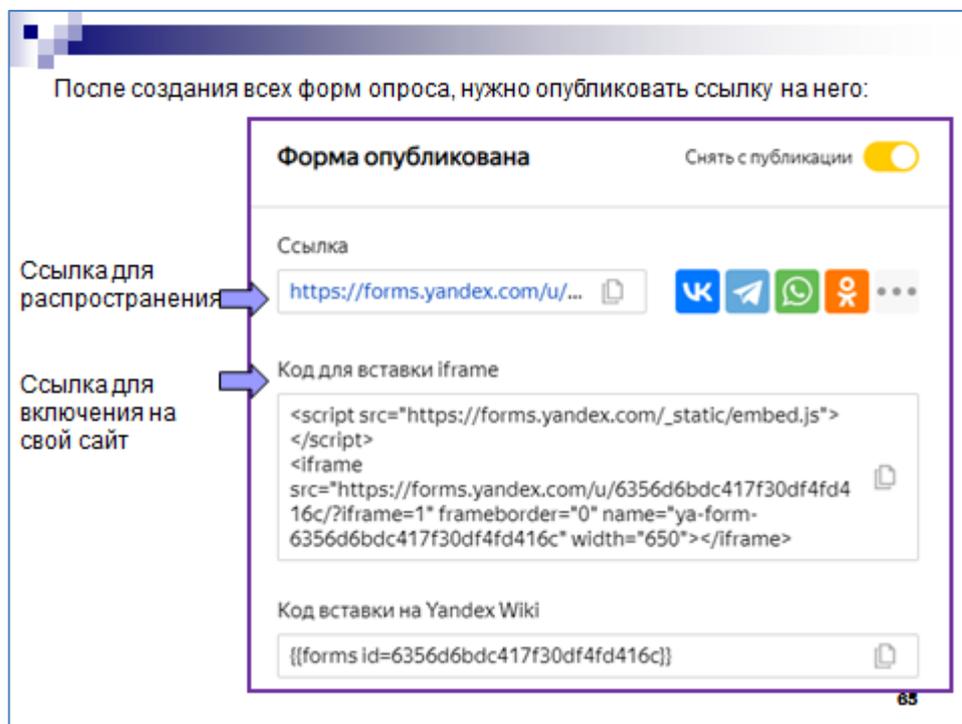


Рисунок 11. Пример размещения формы опроса в сети Интернет.

После проведения опроса и получения всех необходимых данных можно составлять определенную визуальную статистику протекания процесса мониторинга и оценки знаний обучающихся. Этот инструмент может являться результирующей базой для создания тестов оценки уровня достижений учащихся и мониторинга учебного процесса. Основная и промежуточная задача использования данного инструмента – правильно настроить механизм оценивания знаний и предъявления результатов оценки обучающимся. Для этого может помочь конвертация результатов опроса в, например, таблицы и диаграммы MS Excel (рис. 12).

В настоящее время существует целый ряд нейронных сетей, созданный специально для генерации тестов разного уровня сложности. К ним можно отнести, для примера, Kimi.ai, Qwen.ai, DeepSeek.com, GigaChat и множество других. К ним, в данном случае, относятся системы генеративного ИИ,

языковые модели и пр. Во главе угла находится, так называемый «промт» –это запрос к нейросети с целью получить желаемое изображение или текст.

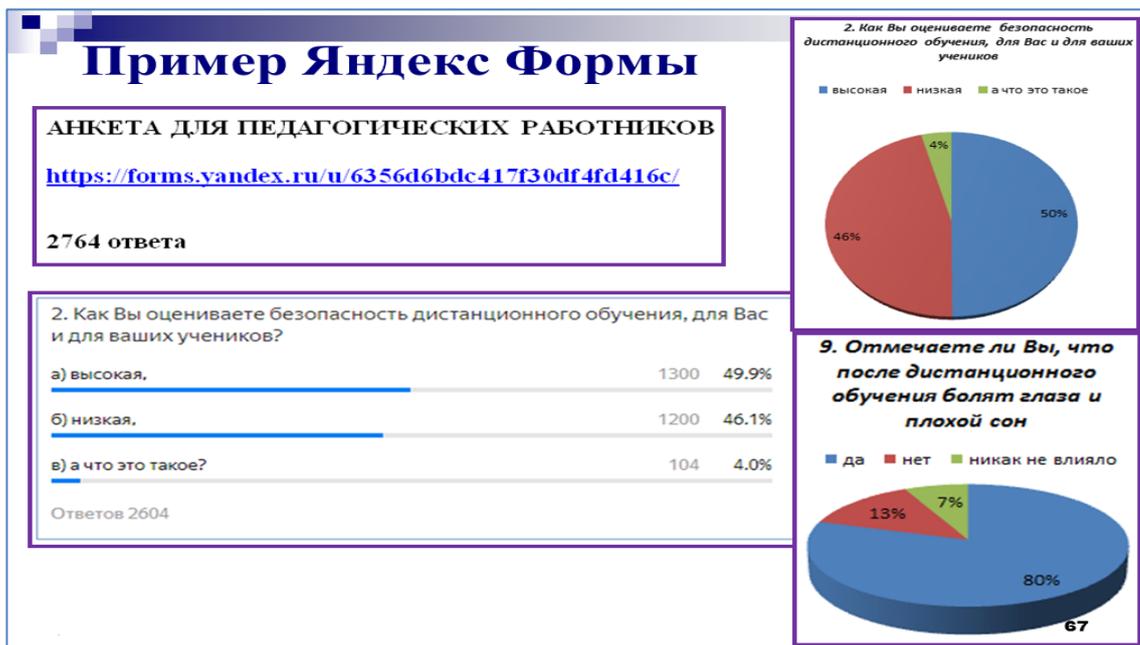


Рисунок 12. Пример представления результатов опроса с использованием Яндекс.Форм и диаграмм MS Excel.

Следует иметь в виду, что нейросети учились на английском языке, поэтому в промптах лучше использовать именно его. Если сформулировать запрос на русском, сервис переведет ключевые слова на свой родной язык, но результат в большинстве случаев окажется некорректным. Курсов для изучения составления запросов к нейросети достаточное количество в пространстве Интернета [1, 13, 16].

***Создание тестов на основе документов, представляет собой инструмент, обладающий рядом значительных преимуществ:***

1. Автоматизация процесса: позволяет значительно сократить время, необходимое для разработки тестов. Автоматизированный анализ текста и формирование вопросов происходят в режиме реального времени, что освобождает преподавателей от рутинной работы.

2. Точность: использование алгоритмов для генерации вопросов обеспечивает высокую степень точности и согласованности в формулировках. Это минимизирует вероятность ошибок и несоответствий, что особенно важно в научной среде.

3. Адаптивность: следует указать на создание тестов различной сложности в зависимости от уровня знаний учащихся. Это позволяет индивидуализировать подход к обучению и учитывать особенности каждой группы обучающихся.

4. Многообразие форматов вопросов: возможность генерировать вопросы различных типов (множественный выбор, открытые вопросы, соответствия и т.д.), что способствует более всесторонней оценке знаний и навыков учащихся.

5. Легкость в использовании: интерфейс обычно интуитивно понятен, что позволяет пользователям без специальных технических навыков легко создавать и адаптировать тесты.

6. Экономия ресурсов: снижает затраты на разработку тестов, так как минимизирует временные затраты на подготовку материалов.

Несмотря на множество преимуществ, имеются и свои недостатки:

1. Ограниченная интерпретация контекста: не всегда происходит правильное понимание контекст текста, что может привести к созданию неуместных или некорректных вопросов.

2. Отсутствие креативности: автоматизированные системы могут генерировать стандартные вопросы, которые не всегда стимулируют критическое мышление или креативность у обучающихся.

3. Зависимость от качества исходного материала: если исходный документ содержит ошибки или нечеткости, это может негативно сказаться на качестве создаваемых тестов.

4. Технические ограничения: могут возникнуть в обработке сложных текстов или специализированной терминологии, что ограничивает их применение в некоторых областях.

5. Необходимость в обучении пользователей: преподавателям может потребоваться время для привыкания к использованию новых инструментов, что может временно снизить эффективность обучения.

Таким образом, нейросетевые инструменты для создания тестов из документов представляют собой достаточно эффективное средство, способствующее оптимизации образовательного процесса и повышению качества обучения. Однако важно учитывать их ограничения и потенциальные проблемы при внедрении таких технологий в образовательный процесс.

### **Список использованной литературы:**

1. Аванесов В.С. Композиция тестовых заданий: Учебн. Кн. для преподавателей вузов, техникумов и училищ, учителей школ, гимназий и лицеев, для студентов и аспирантов пед. вузов. – 3-е изд., доп. – М.: Центр тестирования, 2002. – 238 с.
2. Аванесов В. С. Композиция тестовых заданий: Учеб. кн. для преподавателей вузов, учителей школ, аспирантов и студентов педвузов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Адепт, 1998. – 217 с.
3. Аванесов В. С. Форма тестовых заданий: учеб. пособие для учителей школ, лицеев, преподавателей вузов и колледжей. – 2-е изд., перераб. и расш. – М.: Центр тестирования, 2005. – 156 с.
4. Босова Л.Л. Информатика. Планируемые результаты. Система заданий 7-9 класс: Учебное пособие для общеобразовательных организаций. – М.: «Просвещение», 2017. – С. 68-85.
5. Законопроект «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации» (в части введения федеральных основных общеобразовательных программ) № 192680-8.
6. Информатизация образования: толковый словарь понятийного аппарата /Сост. И.В.Роберт, В.А.Касторнова. – М.: Изд-во АЭО, 2023. – 182 с.
7. Касторнова В.А. ИКТ в реализации системы обучения, контроля, оценки и мониторинга учебных достижений учащихся [Электронный ресурс]. – URL: [https://robert-school.ru/iio/pages/struct/presentations/%CA%E0%F1%F2%EE%F0%ED%EE%E2%E0\\_%F2%E5%F1%F2%FB.pdf](https://robert-school.ru/iio/pages/struct/presentations/%CA%E0%F1%F2%EE%F0%ED%EE%E2%E0_%F2%E5%F1%F2%FB.pdf).

8. Касторнова В.А. Педагогико-технологические условия использования отечественных образовательных платформ при организации неконтактного информационного взаимодействия // Педагогическая информатика. – 2024. – № 3. – С. 379-387.
9. Научная школа Роберт И. В. «Информатизация образования». Методическое обеспечение [Электронный ресурс]. – URL: <https://robert-school.ru/iio/pages/educational/metod/>.
10. Научная школа Роберт И. В. «Информатизация образования». Публикации 2014-2024 гг. // [Электронный ресурс]. – URL: <https://robert-school.ru/iio/pages/struct/publications/>.
11. Башлаков А. С. Программа MyTest [Электронный ресурс] / URL: [https://mytest.klyaksa.net/index.php?htm=htm/test\\_bank/index.htm](https://mytest.klyaksa.net/index.php?htm=htm/test_bank/index.htm).
12. Промт-инжиниринг: почему это нужно всем [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://iq-media.ru/trends/promt-inzhiniring-pochemu-eto-nuzhno-vsem>.
13. Система оценки достижений планируемых предметных результатов освоения учебного предмета «Информатика»: методические рекомендации / Л.Л.Босова, Н.Н.Самылкина. – М.: ФГБНУ «ИСРО», 2023. – 83 с.
14. Система оценки достижений планируемых предметных результатов освоения учебного предмета «Информатика». Среднее общее образование (базовый уровень): методические рекомендации / Л.Л. Босова, Н.Н.Самылкина. – М.: ФГБНУ «ИСМО», 2024. – 73 с.
15. Топ-5 способов улучшить качество ответов языковых моделей [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.gptunnel.ru/ru/blog/top-5-ways-to-improve-the-quality-of-llm>.
16. Gpt в образовании: гайд по промтингу для тех, кто учит и учится [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://education.yandex.ru/prompting>.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аванесов В.С. Композиция тестовых заданий: Учеб. кн. для преподавателей вузов, учителей школ, аспирантов и студентов педвузов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Адепт, 1998. – 217 с.
2. Аванесов В.С. Композиция тестовых заданий: Учебн. Кн. для преподавателей вузов, техникумов и училищ, учителей школ, гимназий и лицеев, для студентов и аспирантов пед. вузов. – 3-е изд., доп. – Москва: Центр тестирования, 2002. – 238 с.
3. Аванесов В.С. Форма тестовых заданий: учеб. пособие для учителей школ, лицеев, преподавателей вузов и колледжей. – 2-е изд., перераб. и расш. – Москва: Центр тестирования, 2005. – 156 с.
4. Анализ проблемы информационной безопасности детей дошкольного возраста в семье / И. Ю. Иванова, И. Н. Евтушенко, Е. Б. Быстрой и др. // Вестник Мининского университета. – 2022. – Т. 10, № 4(41).
5. Барей Н.С. Информационная безопасность детей в виртуальном пространстве. Кибербуллинг как стигматизационный фактор / Н. С. Барей, В.А. Мальцева // Теория и практика общественного развития. – 2020. – № 1(143). – С. 102-106.
6. Баучкина М. Ю. Интернет-безопасность детей // Детство - территория безопасности: сборник материалов конференции, Москва, 08 октября 2021 года / Московский городской педагогический университет. – Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2022. – С. 209-212.
7. Башлаков А.С. Программа MyTest [Электронный ресурс] / Режим доступа: [https://mytest.klyaksa.net/index.php?htm=htm/test\\_bank/index.htm](https://mytest.klyaksa.net/index.php?htm=htm/test_bank/index.htm).
8. Босова Л.Л. Информатика. Планируемые результаты. Система заданий 7-9 класс: Учебное пособие для общеобразовательных организаций. – М.: «Просвещение», 2017. – С. 68-85.
9. Бочарникова Ю.А. Как обеспечить информационную безопасность детей в интернете? // Педагогическая теория и практика: сохраняя прошлое, создаем будущее: Сборник материалов IV

Международной научно-практической конференции, Астрахань, 21 апреля 2022 года / Составители Н.У. Ремизова, Б.В. Рыкова. – Астрахань: ФГБОУ ВО «Астраханский государственный университет», 2022. – С. 233-235.

10. Димова А.Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: Учебник. – 1-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 428 с.

11. Димова А.Л. Возможные негативные последствия для здоровья школьников при осуществлении ими информационного взаимодействия в рамках учебной деятельности и меры по их нивелированию // Новации в образовании периода цифровой трансформации: монография; под общ. ред. И. В. Роберт. – Омск: Издательство ОмГА, 2024. – 178 с.

12. Димова А.Л. Здоровьесбережение в условиях цифровизации: монография. – Москва: Издательство Эйдос, 2023. – 247 с.

13. Димова А.Л. Концепция формирования культуры здоровьесберегающего поведения личности в условиях обучения с использованием средств ИКТ // Педагогическая информатика. – 2020. – № 1. – С. 66-74.

14. Димова А.Л. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра: методическое пособие для самостоятельной работы студентов. – Москва: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2022. – 240 с.

15. Доктрина информационной безопасности Российской Федерации, (утв. Указом Президента Российской Федерации от 05.12.2016 № 646, раздел IV, п. 27).

16. Ефимова Л.Л. Информационная безопасность детей. Российский и зарубежный опыт: монография / Л. Л. Ефимова, С. А. Кочерга. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Издательство «Юнити-Дана», 2013. – 240 с.

17. Законопроект «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об

обязательных требованиях в Российской Федерации» (в части введения федеральных основных общеобразовательных программ) № 192680-8.

18. Информатизация образования: толковый словарь понятийного аппарата / И.В.Роберт, В.А.Касторнова. – М.: Изд-во АЭО, 2023. – 182 с.

19. Информатизация образования: толковый словарь понятийного аппарата /Сост. И.В.Роберт, В.А.Касторнова. – М.: Изд-во АЭО, 2023.– 182 с.

20. Касторнова В.А. ИКТ в реализации системы обучения, контроля, оценки и мониторинга учебных достижений учащихся [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://robert-school.ru/iio/pages/struct/presentations/%CA%E0%F1%F2%E2%F0%ED%E2%E0\\_%F2%E5%F1%F2%FB.pdf](https://robert-school.ru/iio/pages/struct/presentations/%CA%E0%F1%F2%E2%F0%ED%E2%E0_%F2%E5%F1%F2%FB.pdf).

21. Касторнова В.А. Педагогико-технологические условия использования отечественных образовательных платформ при организации неконтактного информационного взаимодействия // Педагогическая информатика. – 2024. – № 3. – С. 379-387.

22. Кириллов И.Л. Психологическая безопасность детей дошкольного возраста при работе с компьютером и интернет-средой / И. Л. Кириллов, Д. А. Соловьева // Вестник практической психологии образования. – 2020. – Т. 17, № 1. – С. 80-83.

23. Козлов О.А. Информационная безопасность как условие деятельности образовательных организаций / О. А. Козлов, Л. А. Гузикова // Вопросы методики преподавания в вузе. – 2017. – Т. 6, № 22. – С. 43-51.

24. Козлов О. А. Информационная безопасность личности в системе отечественного образования / О. А. Козлов, В. П. Поляков // Шуйская сессия студентов, аспирантов, педагогов, молодых ученых: М-лы XIV Междунар. научн. конфер., посвященной Году науки и технологий Российской Федерации, 205-летию начала подготовки педагогов в Ивановской области, Москва-Иваново-Шуя, 06–07 октября 2021 года / Отв. редактор А.А. Червова. – Москва-Иваново-Шуя: Шуйский филиал ФГБОУ ВО «Ивановский государственный университет», 2021. – С. 27-29.

25. Козлов О.А. Информационная безопасность личности: актуальные педагогические аспекты / О.А. Козлов, В.П. Поляков // Наука о человеке: гуманитарные исследования. – 2018. – № 3(33). – С. 105-112.

26. Козлов О.А. Риски современного образования в контексте информационной безопасности личности / О. А. Козлов, Ю. А. Романенко // Инновации и инвестиции. – 2018. – № 9. – С. 311-315.

27. Контылева Е.А. Информационная безопасность детей и подростков в сети интернет / Е.А. Контылева, А.В. Сагалаев // Энергетические установки и технологии. – 2023. – Т. 9, № 1. – С. 165-172.

28. Концепция информационной безопасности детей в Российской Федерации. Распоряжение Правительства РФ от 28.04.2023 № 1105-Р.

29. Кучма В. Р. Гигиенические требования к организации занятий с использованием информационно-коммуникационных технологий / В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева, З. И. Сазанюк, И. Э. Александрова, Е. Д. Лапонова, Т. В. Шумкова // Методические рекомендации. Гигиена детей и подростков. Сборник нормативно-методических документов; под ред. В. Р. Кучмы. – Москва: Издательство Научного центра здоровья детей РАМН, 2013. – 379 с.

30. Локальные нормативные акты в сфере обеспечения информационной безопасности обучающихся [Электронный ресурс] / сайт МБОУ «Каменно-Бродская ООШ» имени Героя Советского Союза Орехова С.Я. – URL: <https://kambrod-oosh.siteedu.ru/partition/75331/#megamenu>.

31. Манойло А. В. Государственная информационная политика в условиях идеологии информационного общества, глобализации, геополитической конкуренции и информационно-психологической войны / А. В. Манойло, А. И. Петренко, Д. Б. Фролов // Национальная безопасность и геополитика России. – 2003. – № 12. – С. 27-31.

32. Махмадов Ш.К. Санитарно-гигиеническая характеристика условий пребывания школьников в компьютерных классах и их влияние на

орган зрения: дис. на соискание ученой степени канд. мед. наук: 14.02.01 / Махмадов Шамсулло Курбанович. – Душанбе, 2012. – 112 с.

33. Мухаметзянов И.Ш. Домашнее задание. Гигиеническое нормирование и применение информационных и коммуникационных технологий в условиях очного, дистанционного (смешанного) обучения // Наука о человеке: гуманитарные исследования.–2023.– Т.17, № 4.– С.172-179.

34. Мухаметзянов И.Ш. Медицинские аспекты информатизации образования. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Институт управления образованием РАО, 2017. – 168 с.

35. Мухаметзянов И.Ш. Подготовка родителей учащихся к реализации дистанционного обучения в условиях использования информационных технологий // Педагогическая информатика. – 2020. – № 2. – С. 125-133.

36. Мухаметзянов И.Ш. Самостоятельная работа обучающегося: гигиенический подход // Великие учителя и наставники: наследие через века. Педагогические чтения памяти И.Я. Лернера: Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Посвящается Году педагога и наставника в Российской Федерации, Владимир, 07 декабря 2023 года. – Владимир: Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г.Столетовых, 2023. – С. 195-204.

37. Мухаметзянов И.Ш. Удаленное рабочее место учащегося в дистанционном и смешанном обучении // Информатизация образования - 2022: сборник материалов Международной научно-практической конференции, Липецк, 25–27 мая 2022 года. – Липецк: Липецкий государственный технический университет, 2022. – С. 107-115.

38. Научная школа Роберт И. В. «Информатизация образования». Методическое обеспечение (авторы - коллектив Научной школы) // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://robert-school.ru/ii/pages/educational/metod/>.

39. Научная школа Роберт И. В. «Информатизация образования». Публикации 2014-2024 гг. // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://robert-school.ru/iio/pages/struct/publications/>.

40. Об утверждении Доктрины информационной безопасности Российской Федерации: Указ Президента Российской Федерации от 05.12.2016 № 646. – Москва, 2016. – 16 с.

41. Проект «Создание информационной и психологической безопасности несовершеннолетних в ОО» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2023/01/26/proekt-sozдание-informatsionnoy-i-psiologicheskoy>.

42. Промт-инжиниринг: почему это нужно всем [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://iq-media.ru/trends/promt-inzhiniring-pochemu-eto-nuzhno-vsem>.

43. Развитие информатизации образования в школе и педагогическом вузе в условиях обеспечения информационной безопасности личности / С. А. Бешенков, Я. А. Ваграменко, В. А. Кастирова [и др.]. – Москва: ФГБНУ «ИУО РАО», 2018. – 107 с.

44. Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 № Р-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях».

45. Распоряжение Правительства РФ от 21.12.2021 № 3759-р «Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации науки и высшего образования».

46. Реализация организационно-методических и информационно-технологических условий проектирования образовательного процесса при информационном взаимодействии / Т. Ш. Шихнабиева, В. А. Кастирова, И. В. Роберт [и др.] // Педагогическая информатика. – 2024. – № 3. – С. 327-367.

47. Роберт И.В. Научно-педагогические условия развития образования периода цифровой трансформации // Современное дополнительное профессиональное педагогическое образование. – 2022. – Т. 5, № 1(18). – С. 42-50.

48. Роберт И.В. Развитие информатизации образования в условиях цифровой трансформации // Педагогика. – 2022. – Т. 86, № 1. – С. 40-50.

49. Роберт И.В. Цифровая трансформация образования: теория и практика / И. В. Роберт, И. Ш. Мухаметзянов, Е. В. Лопанова. – Омск: Омская гуманитарная академия, 2022. – 180 с.

50. Самохвалова В.И. «Массовый человек» – реальность современного информационного общества // Проблема человека: мультидисциплинарный подход: Материалы научной конференции. – Москва, 1998. С. 37–59.

51. Сергеев С.А. Информационно - психологическая безопасность личности на основе жизненной стратегии / С. А. Сергеев, Е. В. Смирнов // Новая наука: Стратегии и векторы развития. – 2016. – № 1-3(58). – С. 77-79.

52. Система оценки достижений планируемых предметных результатов освоения учебного предмета «Информатика»: методические рекомендации / Л. Л. Босова, Н. Н. Самылкина. – Москва: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования», 2023. – 83 с.

53. Система оценки достижений планируемых предметных результатов освоения учебного предмета «Информатика». Среднее общее образование (базовый уровень): методические рекомендации / Л. Л. Босова, Н. Н. Самылкина. – Москва: ФГБНУ «Институт содержания и методов обучения», 2024. – 73 с.

54. Сустина Т.И. Информационная безопасность детей: особенности правового регулирования // Аграрное и земельное право. – 2021. – № 9(201). – С. 226-229.

55. Топ-5 способов улучшить качество ответов языковых моделей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gptunnel.ru/ru/blog/top-5-ways-to-improve-the-quality-of-llm>.

56. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

57. Указ Президента РФ от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» (утв. 02.07.2021 № 400).

58. Указ Президента РФ от 09.05.2017 № 203 «О Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017-2030 годы».

59. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

60. Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (в ред. 29.06.2015).

61. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся».

62. Южакова Г.В. Безопасность детей в интернет среде // Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей XLI Международной научно-практической конференции, Пенза, 15 января 2021 года. – Пенза: «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г. Ю.), 2021. – С. 361-365.

63. Gpt в образовании: гайд по промптингу для тех, кто учит и учится [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://education.yandex.ru/prompting>.

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

**Методические рекомендации  
по организации образовательного процесса в условиях  
сохранения здоровья и обеспечения информационной  
безопасности личности участников учебного процесса в  
цифровой образовательной среде**

(методические рекомендации для учителя)

**Димова А. Л., Касторнова В. А., Козлов О. А.,  
Мухаметзянов И. Ш., Роберт И. В. Шихнабиева Т. Ш.**

101000, г. Москва, ул. Жуковского, д. 16  
ФГБНУ «Институт содержания и методов обучения им. В.С. Леднева»  
Тел. +7(495)621–33–74  
info@instrao.ru  
<https://instrao.ru>

Подготовлено к изданию 12.12.2025  
Формат 60×90 1/8.  
Усл. печ. л. 4,0

ISBN 978-5-6055600-5-0