



ГБПОУ «Уральский медицинский колледж»
Лысьвенский филиал

Очный этап Краевой студенческой конференции «В жизни всегда есть выбор»

Исследовательский проект «КИБЕРгигиена - наш щит в цифровом мире»

Кочкина Валерия, Борисова Дарья
1 курс, группа Л2-25, специальность 31.02.01
«Лечебное дело»
Научный руководитель:
Шумкова Наталья Юрьевна, преподаватель
ГБПОУ «Уральский медицинский колледж»
Лысьвенский филиал

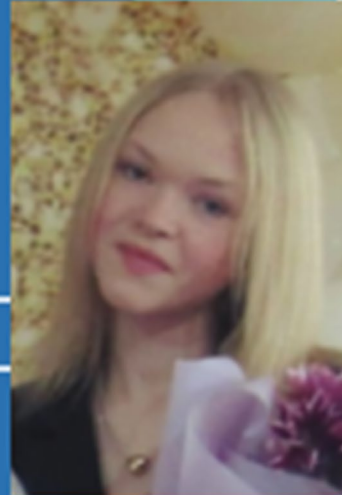
г.Лысьва, 2025

Знакомимся: команда проекта



**Валерия
Кочкина**

Студент
группа Л2-25
Лечебное дело



**Дарья
Борисова**

Студент
группа Л2-25
Лечебное дело



**Наталья
Юрьевна
Шумкова**

Преподаватель,
советник директора
по воспитанию,
куратор группы Л2-25

Актуальность проекта

- * Многие понимают значение гигиены тела и жилья. Знаем, что необходимо мыть руки, принимать душ, стричь ногти, следить за чистотой волос, одежда должна быть чистой и опрятной, а дома необходимо убираться и проветривать. Со всеми этими правилами мы знакомимся с самого детства. А есть ли правила гигиены при работе в сети Интернет?
- * К сожалению, в последнее время активизировались не только вирусы, но и киберпреступники. Как же может защитить себя в сети Интернет современный пользователь?
- * Все это обуславливает актуальность выбранной темы:
«КИБЕРгигиена - наш щит в цифровом мире»

***Объект исследования:** процесс формирования культуры безопасного поведения студентов в онлайн-пространстве.

***Предмет исследования:** влияние практических мероприятий по кибергигиене на уровень ответственности и защищенности студентов в Интернете.

***Гипотеза:** организация практических мероприятий по кибергигиене среди студентов приведет к более ответственному и защищенному поведению в онлайн-пространстве.

Цель проекта:

Повышение уровня осведомленности и формирование устойчивых навыков безопасной работы в Интернете среди студентов посредством организации и проведения практических мероприятий по вопросам кибергигиены.

*Задачи:

- * Определить контрольную группу студентов (далее КГ) для реализации проекта;
- * Изучить данные о киберпреступности и рисках поведения в сети Интернет, а также о способах защиты - кибергигиене;
- * Выявить уровень настороженности студентов к теме рисков и угроз сети Интернет, а также уровень владения культурой КИБЕРгигиены через анкетирование;
- * Провести занятие «Безопасная цифра и полезные цифровые привычки» по методу кейс-стади;
- * Организовать челлендж - марафон «#КИБЕРграмота» среди студентов;
- * Подготовить наглядные информационные материалы: стенгазеты, буклеты, чек - лист по Кибергигиене и безопасному поведению, распространить среди студентов, и в социальной сети колледжа ВКонтакте;
- * Сформировать кейс материалов для дальнейшего использования;
- * Провести анализ и сделать выводы по проведенной работе.

* **Сроки реализации проекта:** в течение
месяца 27.10.2025 - 27.11.2025

* **Применяемые методы исследования:**
анкетирование, опрос, наблюдение, анализ
результатов

* Реализация проекта предусматривает
организовать мероприятия **в деятельностном
режиме**

Целевая группа



Группа Л2-25 Студенты УМК

Итоги реализации проекта «КИБЕРгигиена - наш щит в цифровом мире»

- * Кибергигиена - это набор ежедневных привычек, знаний и навыков, которые позволяют существенно снизить риски работы в Интернете.

1. Вводное анкетирование студентов о КИБЕРбезопасности 29.10.2025 г.

- * *В группе 26 человек, приняли участие - 25 человек (один студент болел)*
- * Уровень настороженности к угрозам и рискам в сети Интернет у опрошенных студентов **удовлетворительный**,
- * Уровень владения безопасным поведением в сети Интернет - **достаточный**

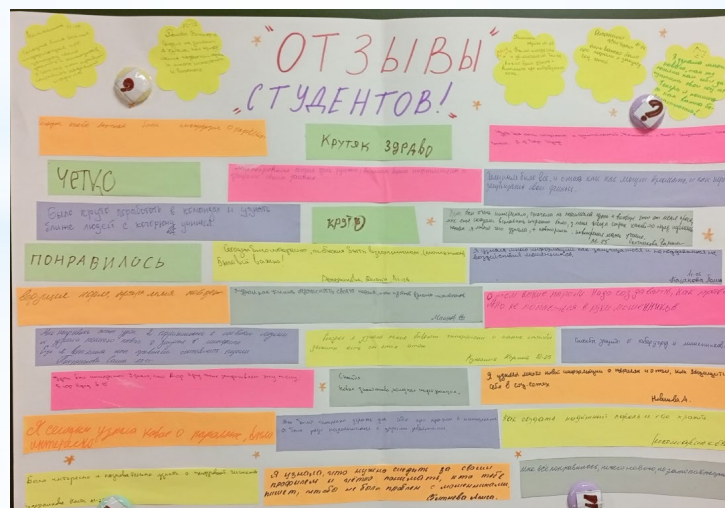
Выявлены проблемы:

- * Не все студенты серьезно относятся к паролям,
- * Не все используют двухфакторную аутентификацию,
- * Не все интересуются тем, какие новые риски и угрозы появляются в последнее время

2. Занятие «Безопасная цифра и полезные цифровые привычки» по методу кейс-стади 08.11.2025 г

- * Участники - группа Л1-25 и Л2-25. Общее количество - 43 студента
- * Групповая работа: 1. «Кибермошенники» 2. «Специалисты по безопасности» 3. «Эксперты»
- * Решение кейса ситуаций с точки зрения кибермошенников и специалистов по безопасности, обсуждение
- * Просмотр видеороликов по теме
- * Информационное занятие «Поговорим о паролях». Обучение составлению надёжного пароля

Фото мероприятия «Безопасная цифра и полезные цифровые привычки»



3. Челледж - марафон «#КИБЕРгигиена» 08.11-18.11. 2025

Новые Воспроизвести все



Мураш М, Мальцев Арт.

3 просмотра · 4 часа назад



Л2-Шепелова С

1 просмотр · 4 часа назад



Л2-Полутяглова А

1 просмотр · 4 часа назад



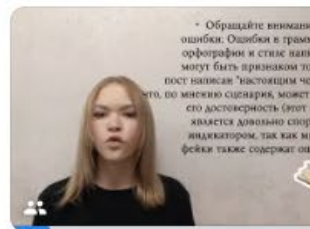
Л2-Мальцев Ф

1 просмотр · 4 часа назад



Л2-Кулагина К

1 просмотр · 4 часа назад



Л2-Кочкина В., Борисова Д

1 просмотр · 4 часа назад

Популярные Воспроизвести все



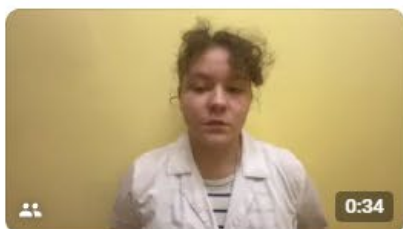
Л1 Илющенко Д

1 просмотр · 4 часа назад



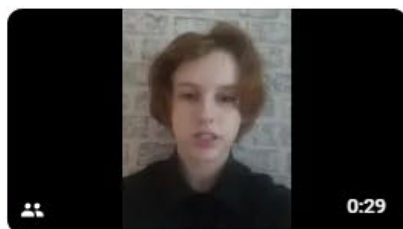
Л1 Култышева Кр

1 просмотр · 4 часа назад



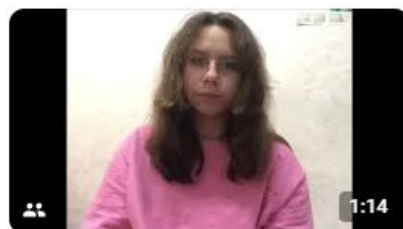
Л1 Печенкина Останина В

1 просмотр · 4 часа назад



Л1 Ганьжина Ксения

1 просмотр · 4 часа назад



Л1 Ведерникова Д

1 просмотр · 4 часа назад



Л1 - Охотникова К, Настя

1 просмотр · 4 часа назад

* В марафоне приняли участие 39 студентов, снято 29 роликов, размещены в социальной сети Контакте <https://vkvideo.ru/@club232357926> и на личных страницах студентов. В видеороликах студенты рассказали о способах защиты данных, о безопасном поведении в сети Интернет, о полезных привычках.

4. Акция «Учебный день без телефона» 19.11.2025



* Наши занятия в перемены



Настольный
теннис



Настольные
игры - шашки,
ходилки



Раскраски
«Антистресс»



Карамель
«Антистресс»



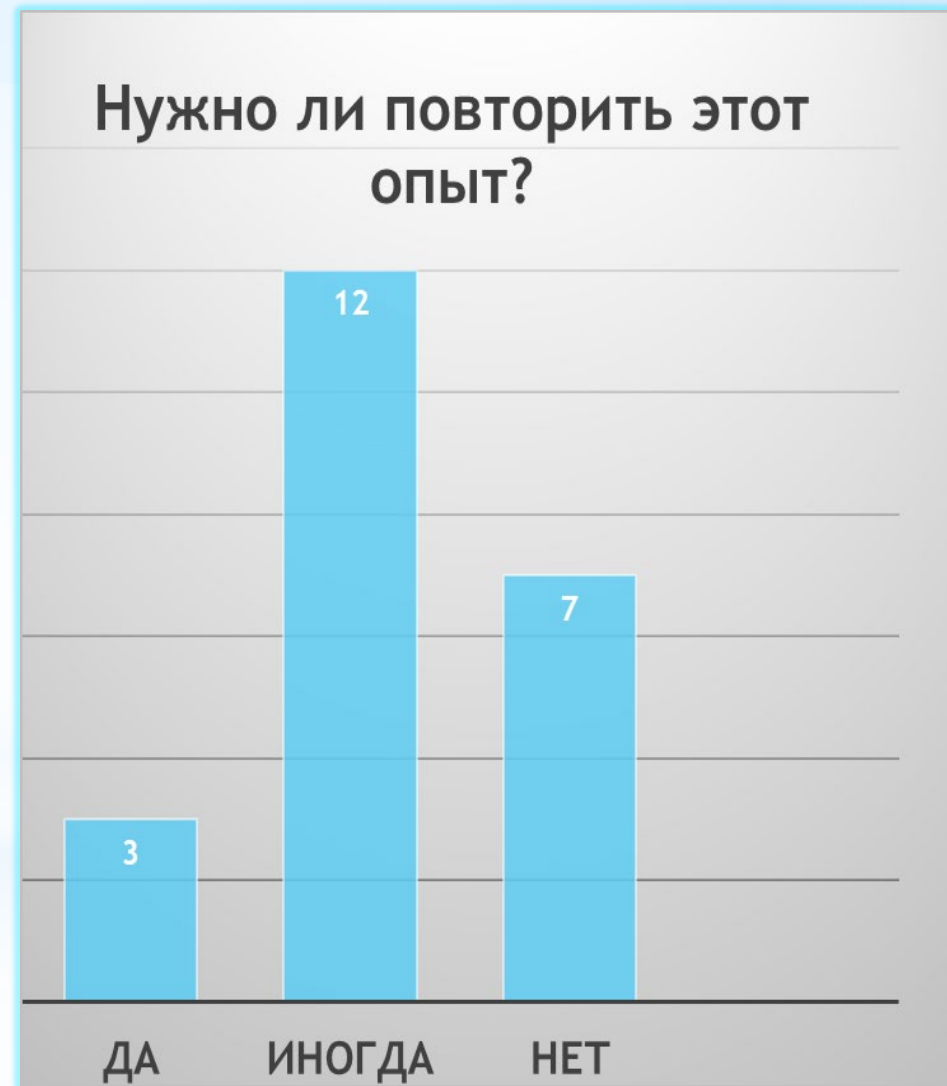
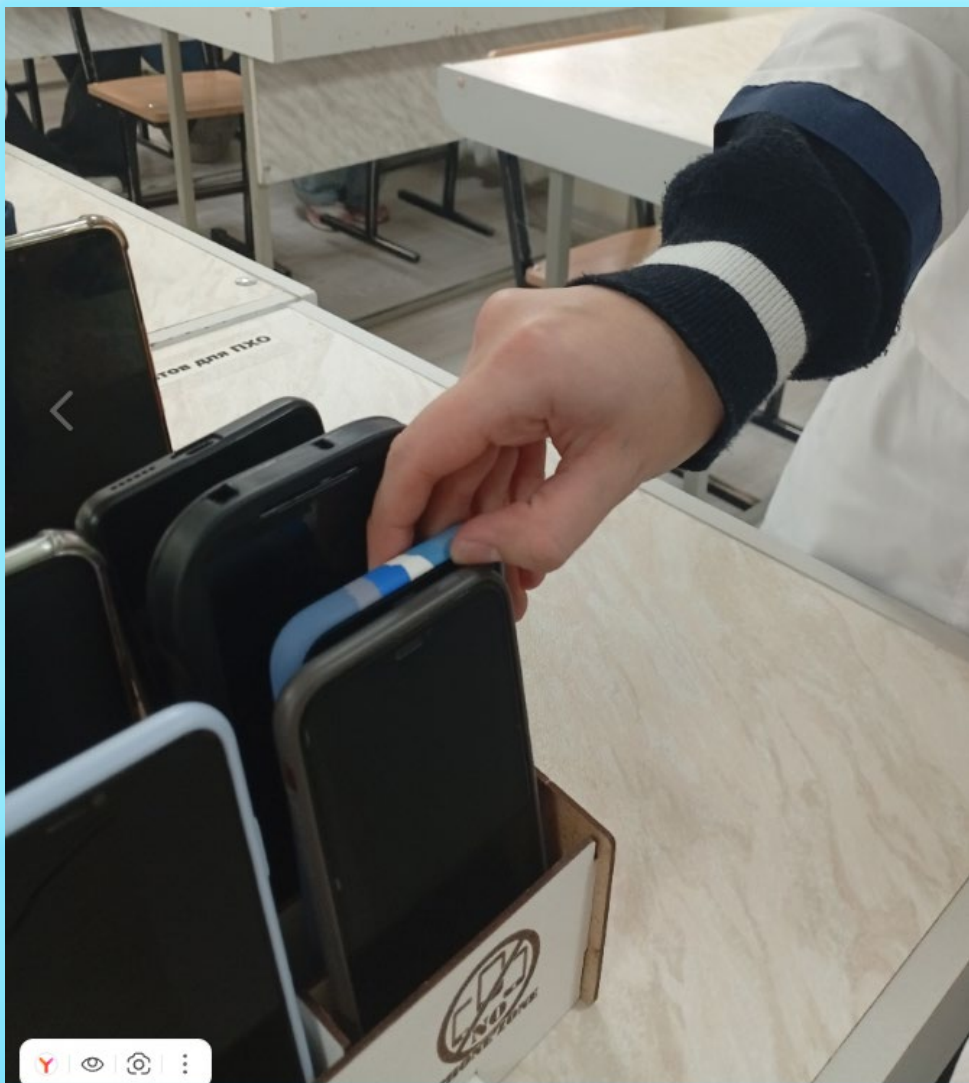
Личное
общение

Окончание акции «День без телефона»



Дождались!!!!)

По итогам Дня проведен опрос участников



спокойно можно жить, если привыкнуть.

Необычный день

Я сделала вывод что, без телефона не могу
е! проводить время это очень тяжело.

можно спокойно жить.

чувствуемая свобода

можно жить без интернета, но это тяжело

Приезжайте от герметиков, порывистых. срезаются. на разрыв
Спасибо за участие!

или для себя после этого дня.
Я общаюсь со своим одногруппником

те этого дня.
нужно отменить доверие к себе нашей
жизни

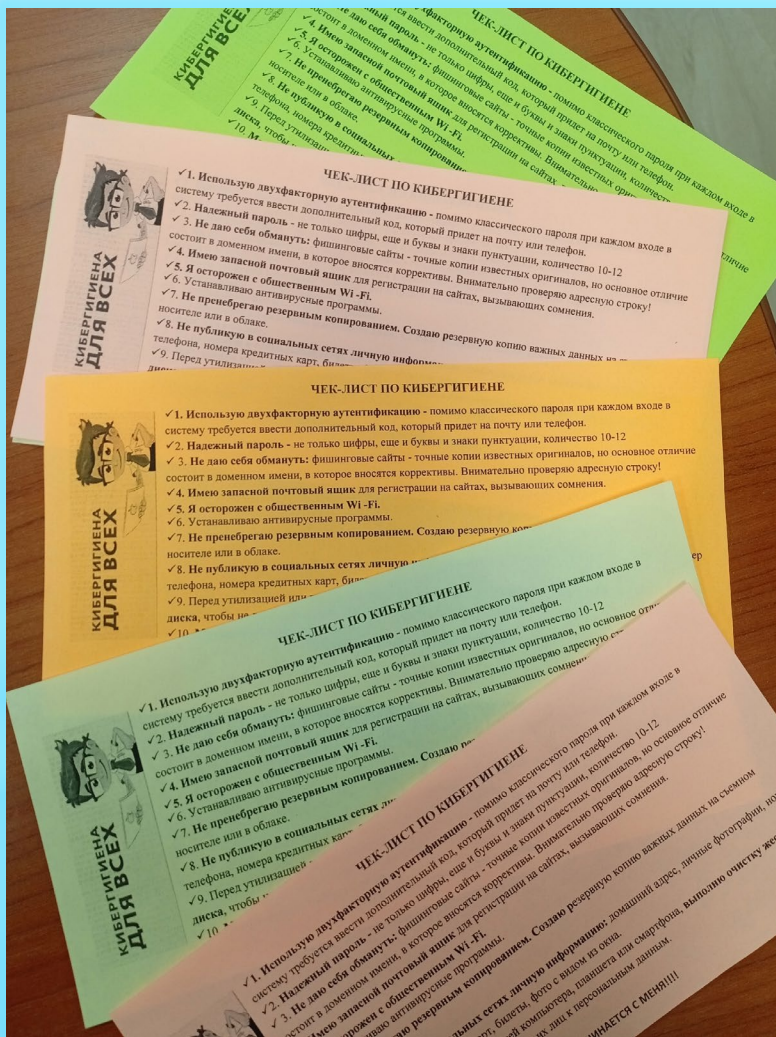
очень непривычно, было интересно

Если хотите изменить такой день
Спасибо за участие!

Больше не ~~на~~ каюта такого:)

5. Подводим итоги - работа с чек-листом

22.11.2025



* Права и ответственность в цифровом пространстве

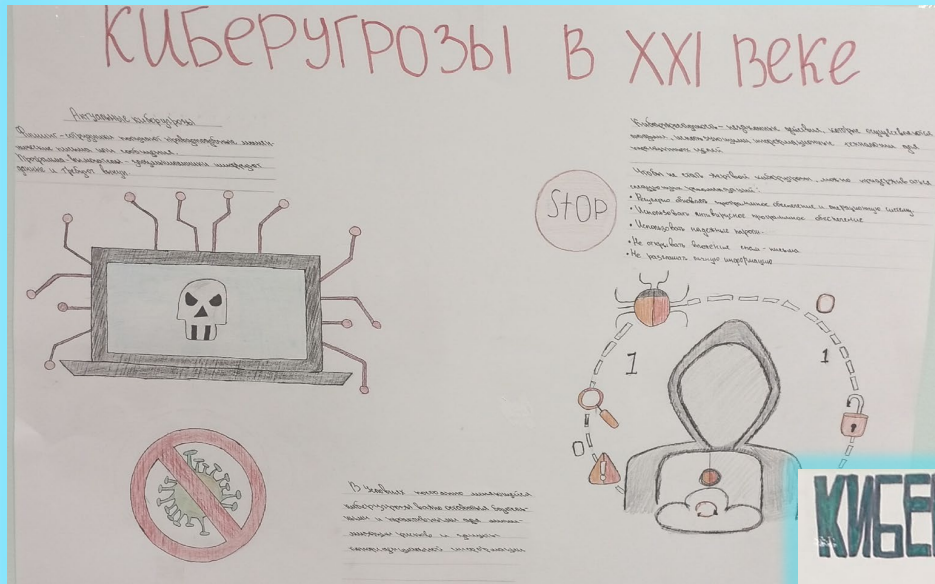
- * □ **Право на конфиденциальность** — защита личных данных, таких как переписки, фото и финансовая информация.
- * □ **Право на доступ к информации** — возможность свободно получать информацию из интернета.
- * □ **Право на свободу самовыражения** — возможность делиться своими мыслями и идеями в интернете, соблюдая правила платформы.
- * □ **Право на безопасность** — защита от киберугроз, таких как взлом или кража данных.

*Права и ответственность в цифровом пространстве

- * ▢ Ответственность за киберпреступления в России предусмотрена главой 28 Уголовного кодекса РФ.
- * Также за нарушения в сфере информационных технологий может наступить **административная ответственность**.
- * ▢ К уголовной ответственности привлекаются лица, достигшие 16 лет.
- * Статья 272 — неправомерный доступ к охраняемой законом компьютерной информации, если деяние повлекло уничтожение, блокирование, модификацию или копирование информации. Наказание — штраф, исправительные работы, ограничение свободы или лишение свободы.
- * ▢ Статья 273 — создание, использование и распространение вредоносных компьютерных программ, заведомо предназначенных для несанкционированного уничтожения, блокирования, модификации или копирования информации. Наказание — ограничение свободы, принудительные работы или лишение свободы.
- * ▢ Статья 274 — нарушение правил эксплуатации средств хранения, обработки или передачи компьютерной информации и информационно-телекоммуникационных сетей, повлекшее уничтожение, блокирование, модификацию или копирование информации. Наказание — штраф, исправительные работы, ограничение свободы или лишение свободы.
- * Административная ответственность
- * ▢ Статья 13.12 — нарушение правил защиты информации, например, использование несертифицированных информационных систем, баз и банков данных. Наказание — административный штраф.

и др.

* Создание информационных наглядных материалов по теме «КИБЕРбезопасность» 31.10. - 07.11.25г.



КИБЕРУГРОЗЫ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Киберугрозы – это злонамеренные действия с использованием компьютеров, направленные на нанесение ущерба информации, системам, ресурсам, личности или государствам.

Что делать, если вы стали жертвой киберугрозы?

- Не паниковать, сохранять спокойствие.
- Сообщить в банк (если связаны с финансами).
- Обратиться в полицию (если это преступление).
- Удалить файл/систему ПО.
- Прекратить связь с злоумышленником, сообщить (если есть сведения об угрозе).

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ КИБЕРУГРОЗ?

- Настроить пароль.
- Антивирусное ПО.
- Защитное обновление ПО.
- Виртуальная приватная сеть.
- Всегда обновлять антивирус, брандмауэр.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ:
Кибератаки на объекты критической инфраструктуры, IT-системы.

ВИДЫ УГРОЗ

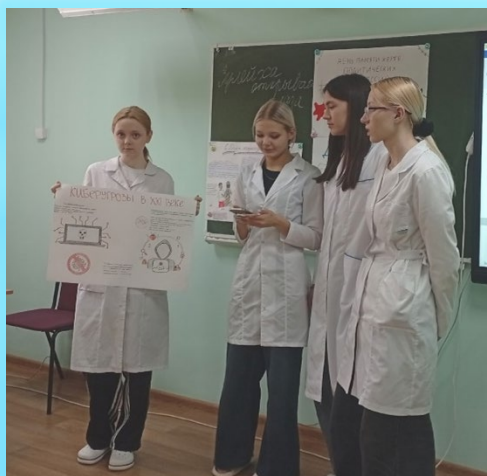
- Деловые угрозы
- Мошенничество
- Спам/фишинг
- DDOS-атаки
- Детские угрозы
- Чужие угрозы

КТО ЧАЩЕ ВСЕГО СТАНОВИТСЯ ЖЕРТВОЙ КИБЕРУГРОЗ?

Компании, малый бизнес, государственные учреждения, правозащитные и неправительственные организации, IT-компании.

Частные лица: люди, имеющие доступ к информации, данные, технологии.

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ, КИБЕР-ЛОВУШКИ ПОДСТЕРЕГАЮТ ВАС ПОВСЮДУ!



Наша команда

Наталья Юрьевна Шумкова
Преподаватель, советник директора по воспитанию, куратор группы Л2-25

Дарья Борисова
Студент группы Л2-25, Лечебное дело

Валерия Кочкина
Студент группы Л2-25, Лечебное дело

Положительные и отрицательные аспекты влияния персонального компьютера (ПК):

Положительные аспекты влияния ПК:

- Повышение технической грамотности;
- Развитие логического мышления;
- Увеличение скорости реакции и принятия решений;
- Улучшение памяти;
- Повышение концентрации внимания;
- Развитие визуального восприятия объектов;
- Возможность общения с друзьями, живущими далеко;
- Улучшение навыков поиска и получения разнообразной информации.

Отрицательные аспекты влияния ПК:

- Электромагнитное излучение;
- Проблемы со зрением и осанкой;
- Малоподвижный образ жизни;
- Вредная и непроверенная информация из Интернета;
- Развитие компьютерной зависимости;
- Сильное нервное напряжение;
- Быстрая утомляемость;
- Эмоциональные стрессы.

Таким образом, ПК оказывает как положительное, так и отрицательное влияние на человека, и важно использовать его с умом, чтобы минимизировать негативные последствия.

ГПОУ "УРАЛЬСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ"

КИБЕРГИГИЕНА НАШ ЩИТ В ЦИФРОВОМ МИРЕ

Пермский край, г.Лысьва
2025 год

Опасные и вредные факторы при работе с компьютером

- Повышенный уровень рентгеновского, ультрафиолетового и инфракрасного излучения.
Эти виды излучения могут вызвать поражение тканей организма, включая кожу и глаза, а также повысить риск развития различных заболеваний, включая онкологические.
- Замедление воздуха рабочего пространства.
Высокая концентрация пыли в воздухе может привести к заболеваниям дыхательных путей, аллергии и ухудшению общего самочувствия.
- Неравномерное распределение нагрузки в теле.
Может вызвать артритное напряжение, усталость глаз, снижение работоспособности и повысить риск ошибок при выполнении задач.
- Повышенный уровень пульсации светового потока.
Мерцание света (пульсация) негативно влияет на зрение, вызывает головные боли, усталость и снижает концентрацию.
- Возможность поражения статическим электричеством.
Статическое электричество может привести к неприятным ощущениям, а в некоторых случаях – к повреждению электронного оборудования или даже к возгоранию.
- Повышенный уровень напряжения в электрической цепи, замыкание которой может привести к возгоранию.
Представляет серьезную опасность.

Как не испортить здоровье за работой за компьютером

- Правильная организация рабочего места.
Используйте удобное кресло с поддержкой спины.
Расположите монитор на уровне глаз, чтобы не наклонять голову.
Держите клавиатуру и мышь на удобной высоте, чтобы не напрягать запястья.
- Регулярные перерывы.
Каждые 45-60 минут делайте короткий перерыв на 5-10 минут.
Вставайте, разминайтесь, делайте простые упражнения для глаз и тела.
- Упражнения для глаз.
Следите правилу 20-20-20: каждые 20 минут смотрите на объект, находящийся на расстоянии около 6 метров в течение 20 секунд.
Моргание помогает увлажнить глаза и снижает усталость.
- Правильное освещение.
Избегайте бликов на экране, расположите источник света сбоку.
Используйте мягкое, рассеянное освещение.
- Поддержание правильной осанки.
Сидите прямо, не округляйтесь.
Спина должна полностью стоять на полу или на подставке.
Избегайте скрещивания ног.
- Гидратация и питание.
Пейте достаточно воды в течение дня.
Старайтесь питаться сбалансировано, чтобы поддерживать энергию и здоровье.
- Ограничение времени работы.

Основные негативные факторы, связанные с работой за компьютером, и их влияние на организм

- Длительное сидение в положении.
Напряжение мышц шеи, головы, рук и плеч.
Остеохондроз.
Возможный спондилит у детей и подростков.
Застой крови в тазовых органах.
Риск снижения иммунитета из-за малоподвижного образа жизни.
- Электромагнитное излучение.
Монитор излучает различные виды электромагнитного излучения, что может оказывать негативное воздействие на организм.
- Нагрузка на зрение.
Восприятие мельчайших вибраций текста и мелкий шрифт.
Постоянное напряжение мышц глаз, участвующих в фокусировке.
Потеря остроты зрения.
- Стресс при потере информации.
Эмоциональное напряжение и переживания, вызванные потерей или повреждением данных.
- Потеря зрения.
Может привести к синдрому запястного канала.
- Возможность заболеваний органов дыхания и аллергии.
Связано с пылью, кондиционированием воздуха и другими факторами в помещении.

Итоги реализации проекта

* В ходе реализации проекта была достигнута поставленная цель: повышение уровня осведомленности и формирование устойчивых навыков безопасной работы в Интернете среди студентов посредством организации и проведения практических мероприятий по вопросам кибергигиены.

***Основные выводы заключаются в следующем:**

- *1.**Проведение регулярных практических занятий, акций, мероприятий существенно повысило уровень информированности студентов о рисках и угрозах, существующих в цифровом пространстве, что было выявлено при опросах, анкетировании и устных отзывах участников.
- *2.**Участники мероприятий продемонстрировали значительное улучшение понимания принципов безопасного пользования сетью Интернет, включая защиту персональных данных, грамотное использование паролей и антивирусных решений, эти данные были получены при заполнении итогового Чек-листа по кибергигиене.
- *3.**Практическое применение полученных знаний позволило сформировать устойчивые привычки и навыки ответственного поведения в виртуальной среде. Студенты смогли поделиться своими знаниями в снятых ими клипах на тему Кибербезопасности. При организации акции «Учебный день без телефона» было акцентировано внимание на проблемы ухода в виртуальное общение взамен живого взаимодействия. Участники отметили важность проведения акции 1-2 раза в месяц.

- * Таким образом, проект подтвердил эффективность предложенных методов повышения кибергигиены среди студенческой аудитории.
- * Деятельностный характер проекта позволил вовлечь 26 студентов контрольной группы и 22 студента смежной группы в процесс реализации,
- * Выдвинутая гипотеза доказана: организация практических мероприятий по кибергигиене среди студентов приводит к более ответственному и защищенному поведению в онлайн-пространстве.
- * Полученный опыт реализации проекта может служить основой для разработки дальнейших образовательных инициатив.
- * Разработанные и собранные нами мероприятия можно реализовать на любой студенческой группе.

*Ссылка на кейс материалов к проекту



КИБЕРГИГИЕНА
НАШ ЩИТ
В ЦИФРОВОМ
МИРЕ



Пермский край, г.Лысьва
2025 год

**Благодарим
за внимание!**