МБОУ «Средняя школа № 34»
Петропавловск-Камчатского городского округа

Цифровая гигиена: профилактика интернет-зависимости у подростков

Соловьянова
Екатерина Владимировна
Педагог-психолог

2026

ЦЕЛЬ

Разработать и внедрить комплекс мер по профилактике интернет-зависимости у подростков, способствующий формированию у них навыков цифровой гигиены и осознанного использования интернета

ЗАДАЧИ

1. 1. Изучить специфику использования интернета подростками и факторы, способствующие развитию интернет-зависимости.

2. Проанализировать основные риски и негативные последствия интернет-зависимости для психоэмоционального и физического здоровья подростков.

3. Провести исследование, направленного на выявление взаимосвязи чрезмерного времяпровождения в интернете и уровнем общей тревожности.

4. Разработать профилактические мероприятия и онлайн-платформу (группу "Мир без интернета")

5. Организовать и провести акции "Как я провел время без интернета" и "Интернет-Детокс"

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

«интернет-зависимость» был введён И. Гольдбергом и описывает поведенческое расстройство, возникающее из-за чрезмерного использования интернета и компьютерных технологий.

На данный момент интернет-зависимость не признана отдельным заболеванием, однако ожидается её включение в классификацию (МКБ)

ПРИЧИНЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

1. Избыток свободного времени
2. Трудности в общении и одиночество
3. Низкая самооценка
4. Желание самореализоваться
5. Стрессы, тревоги и переживания

ОПАСНОСТЬ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

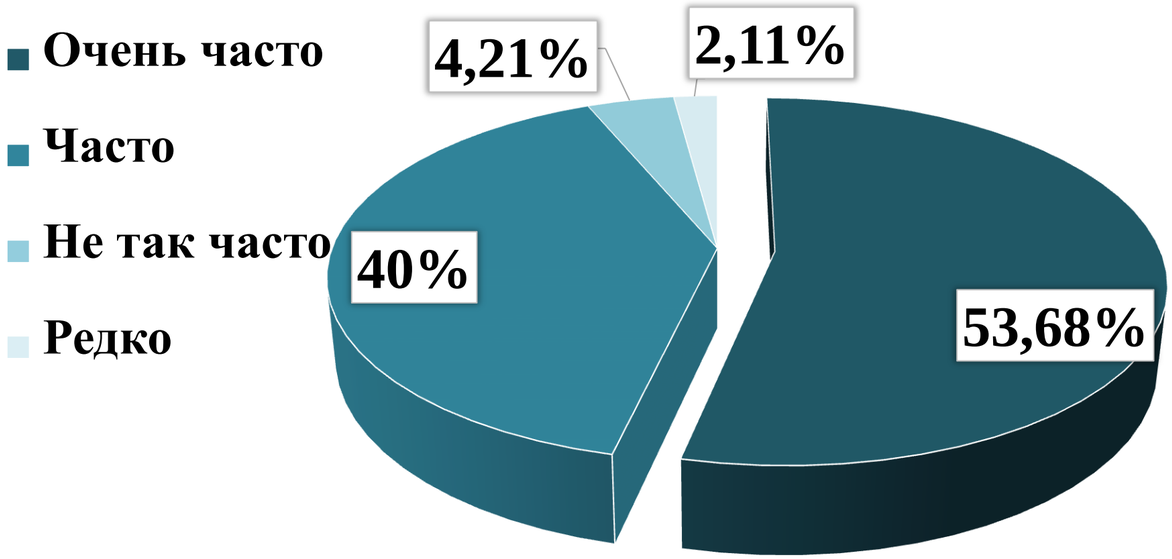
1. Снижение или утрата когнитивных способностей
2. Развитие асоциальности
3. Физические заболевания
4. Нарушение сна
5. Повышенная тревожность

АНКЕТИРОВАНИЕ

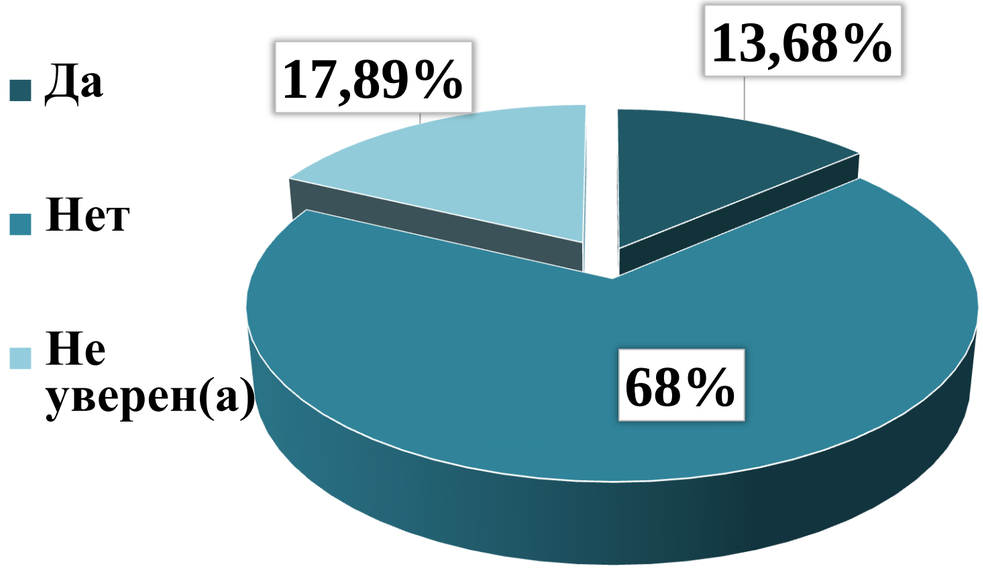
КОЛИЧЕСТВО
55 ЧЕЛОВЕК

ВОЗРАСТ
14-15 ЛЕТ

Вопрос №1.
Как часто вы пользуетесь интернетом?



Вопрос №2.
Можете ли вы сказать о том, что вы зависимы от интернета?

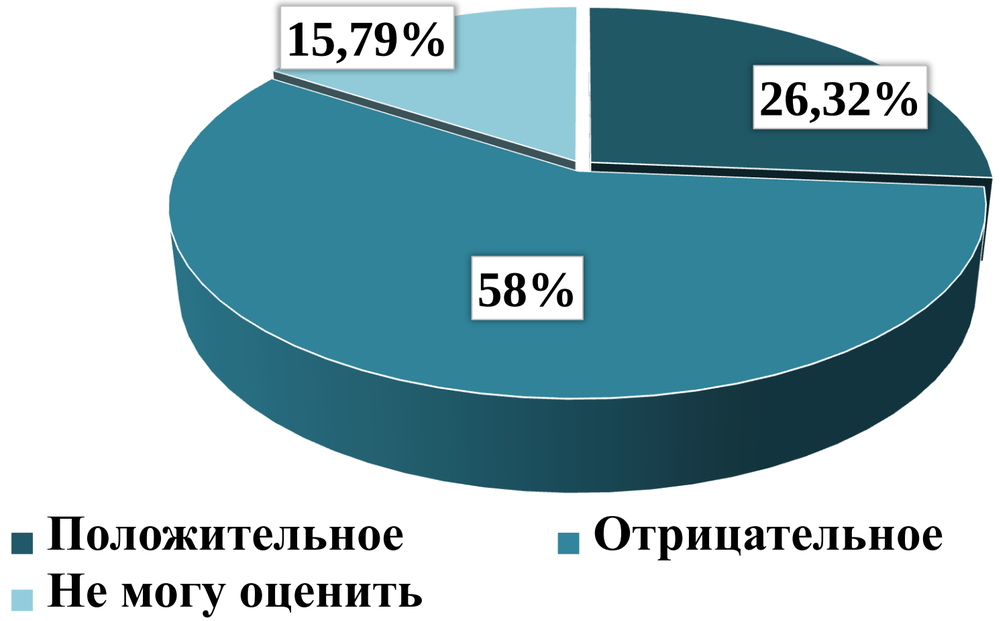


АНКЕТИРОВАНИЕ

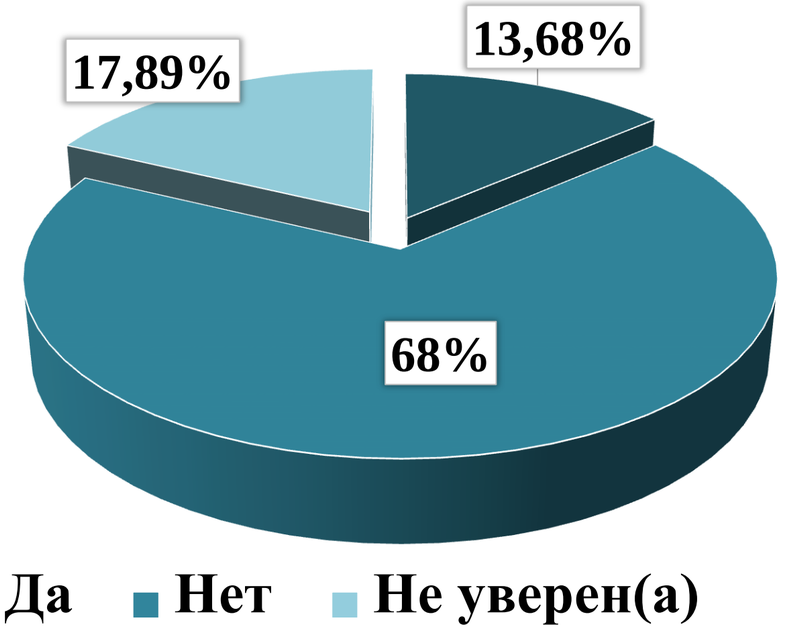
КОЛИЧЕСТВО
55 ЧЕЛОВЕК

ВОЗРАСТ
14-15 ЛЕТ

Вопрос №3.
Как вы можете оценить влияние интернета на себя?



Вопрос №4.
Сможете ли вы отказаться от использования интернета вовсе?

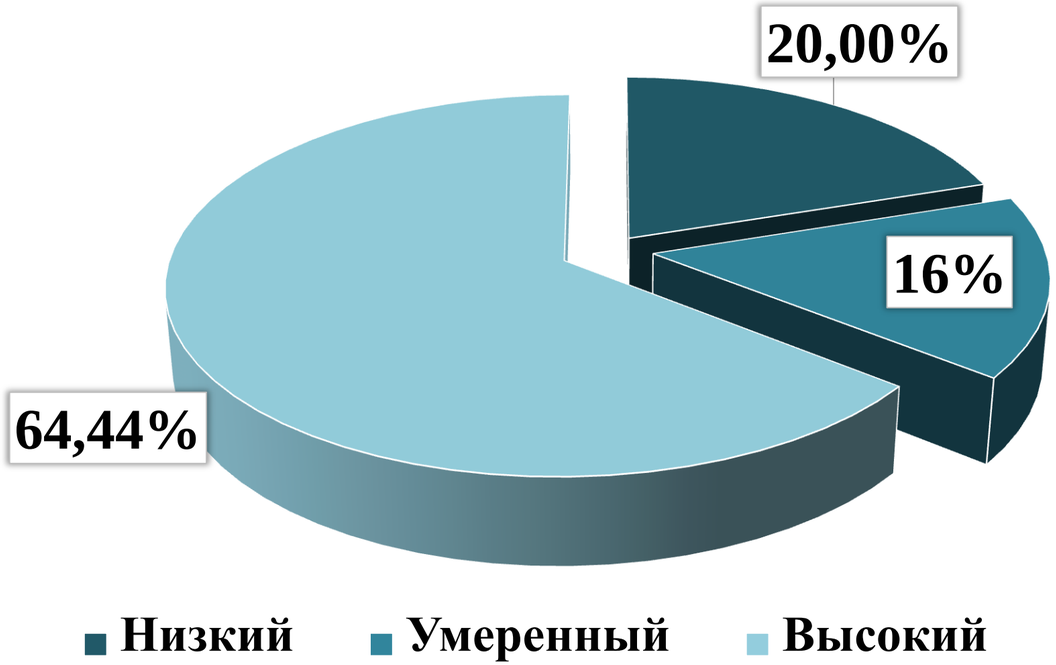


ТЕСТИРОВАНИЕ

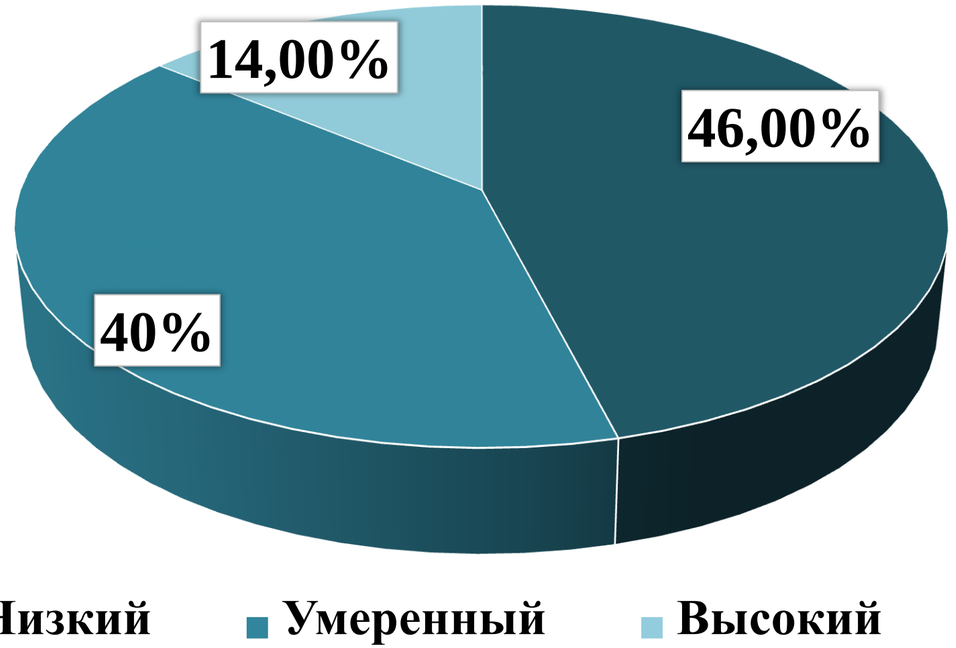
КОЛИЧЕСТВО ВОЗРАСТ
55 респондентов 14–15 ЛЕТ

Уровень тревожности
(опросник «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина, STAI»)

Результаты тестирования тех, кто проводит в интернете время очень часто.



Результаты исследования тех, кто проводит в интернете меньше времени.



Концепция цифровой гигиены для подростков

Формирование навыков цифровой гигиены

Управление временем в интернете

Планирование онлайн-активностей

Цифровые паузы

Критическое мышление и оценка информации

Развитие альтернативных интересов и хобби

Исследование новых увлечений

Развитие социальных навыков

Концепция цифровой гигиены для подростков

Основные принципы здорового использования интернета

Баланс

Безопасность

Критическое потребление контента:

Цифровой этикет

Важность цифрового баланса и осознанности

ПРОДУКТ ПРОЕКТА

Создание онлайн-платформы "Мир без интернета"

виртуальное пространство, призванное объединить подростков

Цели и задачи группы:

Повышение осведомленности

Формирование сообщества

Мотивация к изменениям

Предоставление ресурсов

Организация мероприятий

Типы контента и формы взаимодействия:

Информационные посты

Челленджи и задания

ПРОДУКТ ПРОЕКТА

Планирование и проведение акций, конкурсов

Акция
"Как я провел время без интернета

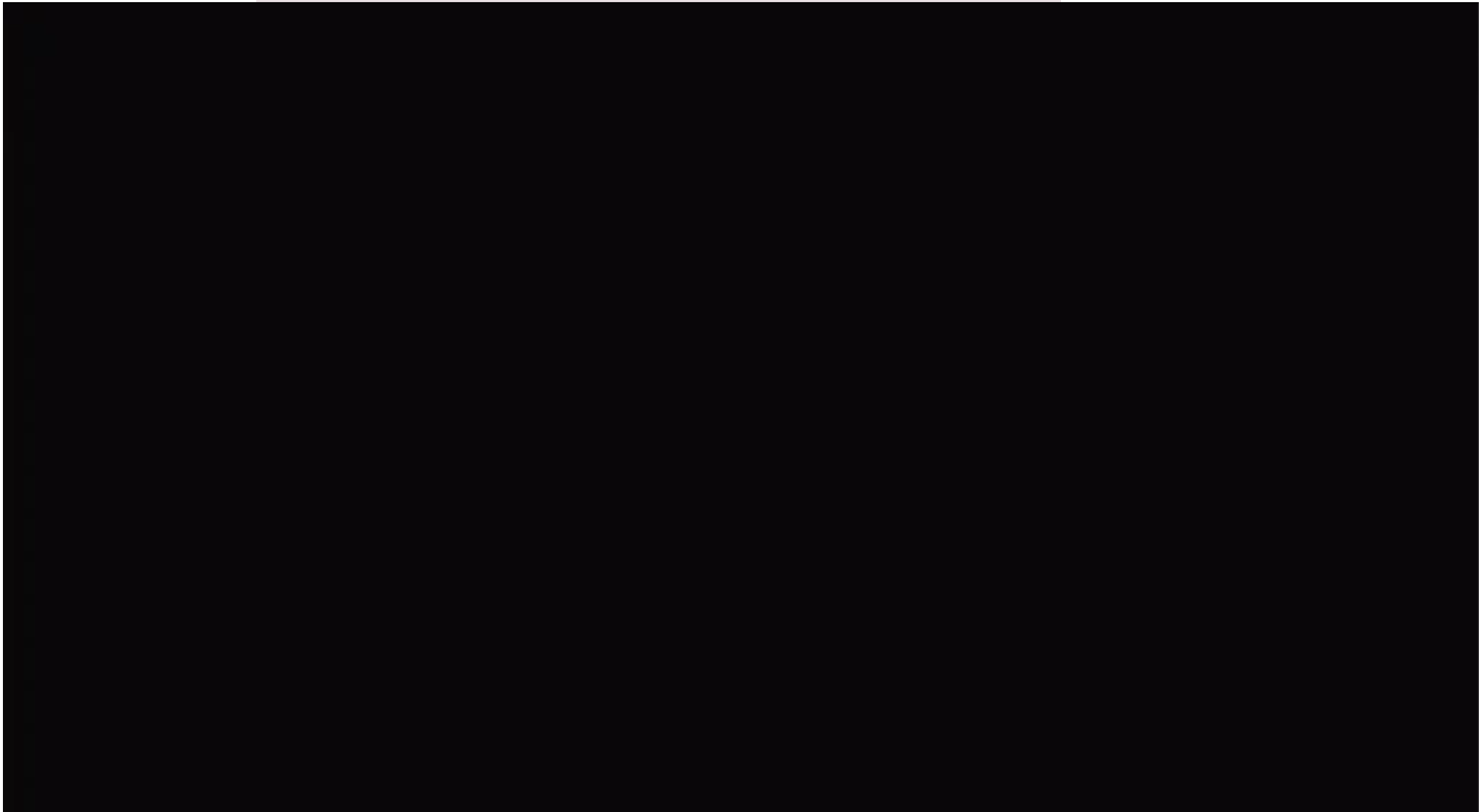
Фото- и видео-челленджи

Онлайн-презентации

Акция "Интернет-Детокс«

Конкурс видеороликов

Пример видеоролика для конкурса



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Формирование навыков:
управление временем,
критическая оценка информации,
цифровая безопасность,
развитие альтернативных, не связанных с сетью интересов,
дает подросткам действенные инструменты для выхода из потенциальных ловушек интернет-зависимости и снижения уровня тревожности