

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ «ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА ПОДРОСТКА»

Педагогическое сопровождение семьи



Т. П. Кацубо,
учитель математики
и информатики
второй
квалификационной
категории
СШ № 10 г. Жлобина

Сегодня смартфоны – неотъемлемая часть жизни подростков. Однако чрезмерное и неконтролируемое использование этих полезных гаджетов негативно отражается на психоэмоциональном состоянии, успеваемости, социальных навыках их юных обладателей. Поэтому задача педагогов и родителей – познакомить своих воспитанников с основами цифровой гигиены. Эта система правил и привычек, направленных на формирование осознанного, безопасного поведения в цифровой среде, включает, в частности, практические рекомендации по ограничению времени пользования мобильным телефоном и рационализации пребывания в сети.

Предлагаем вашему вниманию **родительское собрание «Цифровая гигиена подростка»**.

Цель: формирование у учащихся здоровых цифровых привычек.

Задачи:

- повысить осведомленность родителей о влиянии смартфонов на подростков;
- проинформировать участников о способах формирования здоровых цифровых привычек;
- согласовать правила использования телефонов в школе и дома.

Оборудование: иллюстрации и памятки по теме собрания.

Ход родительского собрания

I. Вступительная часть

Ведущий приветствует участников и предлагает сформулировать основные проблемы, связанные с неконтролируемым использованием смартфонов.

1. Снижение концентрации и успеваемости. Современные дети отвлекаются на компьютерные игры, общение в соцсетях и мессенджерах, в том числе во время самостоятельной учебной деятельности.

2. Риск киберконфликтов. Недопонимание друзей по переписке, распространение фото и видео без согласия изображенных на них

подростков часто становятся почвой для виртуальной агрессии.

3. Появление усталости и раздражительности. Чрезмерное пребывание перед монитором, особенно вечером, оказывает негативное влияние на физическое и эмоциональное состояние молодого человека.

4. Утечка информации, нежелательная для семьи. В силу возрастной доверчивости подростки легко поддаются уловкам мошенников и по их просьбе могут выложить в открытый доступ конфиденциальные данные.

Организуется обсуждение. Подводя его итоги, ведущий анонсирует основные направления разговора на собрании: обсуждение влияния использования смартфона на развитие и поведение подростка, актуализация принципов цифровой гигиены, выработка конкретных рекомендаций по формированию здоровых цифровых привычек; согласование школьных и домашних правил использования мобильного телефона.

II. Основная часть

Информминутка

Ведущий. Цифровая гигиена – это совокупность правил, привычек и навыков, направленных на безопасное, разумное, сбалансированное использование цифровых устройств и ресурсов интернета. Так же как мы учим детей чистить зубы и мыть руки, следует учить их «цифровой опрятности» – осознанному поведению в онлайн-среде. Выделим его основные принципы.

Ведущий обращает внимание участников на три ряда (на доске или на экране) букв, расположенных в случайном порядке, и предлагает собрать из них слова, в которых эти принципы сформулированы.

РТСЬНУМОНЕЕ

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ОСЬНОНАНТСЗО

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

БОСТЗНЕЬАОПС

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

После выполнения участниками задания ведущий предлагает рассмотреть принципы цифровой гигиены более подробно.

- ✓ **Умеренность.** Ограничение времени, проведенного подростком с телефоном, установление баланса между онлайн-активностью и реальной жизнью.
- ✓ **Осознанность.** Понимание, зачем используется конкретный гаджет (для учебы, общения, отдыха), умение отличать полезный контент от вредного или отвлекающего.
- ✓ **Безопасность.** Защита личных данных, осторожность при общении с незнакомыми людьми, умение распознавать фейковую информацию, кибербуллинг и манипуляции.

□ **Мозговой штурм**

Ведущий предлагает участникам объединиться в группы по 4–5 человек и проанализировать: почему реализация принципов цифровой гигиены особенно важна в отношении подростков. После совещания в группах представитель от каждой сообщает результаты анализа всей аудитории. Организуется обсуждение, в ходе которого формулируются основные причины, обуславливающие необходимость цифровой гигиены для подростков.

- ✓ **Высокая интенсивность формирования личности и привычек:** в 12–13 лет дети начинают активно искать себя, и гаджеты становятся важной частью их самоопределения.
- ✓ **Эмоциональная нестабильность:** подростки больше чем взрослые подвержены влиянию чужого мнения, в частности, выраженного с помощью лайков, комментариев.
- ✓ **Риск зависимости от соцсетей и компьютерных игр:** в силу возраста подросток испытывает трудности с самоконтролем, установлением здорового баланса труда и отдыха.
- ✓ **Несформированность критического мышления:** недостаток жизненного опыта мешает подростку адекватно оценивать риски и последствия своих действий в интернете.

□ **Ролевая игра «Смартфон на уроке»**

Ведущий предлагает в игровой форме исследовать механизм взаимодействия подростка и смартфона. Участники, сидящие за одной партой, делятся на «учеников» и «телефоны». Ведущий в роли учителя начинает объяснять «новый материал». «Телефоны» начинают «звонить» –

«вибрировать», произносить фразы: «Тебе пришло сообщение!», «Смотри новое видео!», «Ты забыл ответить другу!».

Спустя определенное время ведущий предлагает участникам повторить, о чем шла речь в его объяснении, и проанализировать, сложно ли было сосредоточиться на словах учителя.

Организуется обсуждение, в ходе которого участники приходят к выводу: смартфоны – источник постоянного информационного шума, отвлекающего подростка от учебного процесса. Частое переключение внимания с одного объекта на другой снижает продуктивность усвоения материала урока, препятствует мыслительному процессу.

□ **Просмотр киносюжета по теме собрания**

Ведущий предлагает участникам обсудить сюжет «Давай поговорим» из киноальманаха «Ерлаш» (выпуск №235) (<https://youtu.be/hMSWVGck8Pw?si=Uesh2WoeYniXGdSw>).

Вопросы для обсуждения

- ✓ Оказывают ли смартфоны влияние на умение современных подростков выражать свои мысли?
- ✓ Представляет ли опасность тот факт, что сегодня смартфоны вытесняют живое общение между молодыми людьми?
- ✓ Вносят ли, на ваш взгляд, смартфоны свой «вклад» в неумение ребят завязывать дружбу, конструктивно разрешать конфликты?
- ✓ Связаны ли между собой постоянное обращение к смартфону и умение человека выражать свои эмоции?

□ **Информминутка**

Ведущий. Исследования специалистов подтвердили: чрезмерное использование смартфона в вечернее время влияет на качество сна, вплоть до его нарушений. Дело в том, что синий свет от экрана подавляет выработку мелатонина – гормона сна, а просмотр видео, переписка, игры перевозбуждают нервную систему.

Привычка постоянно «сидеть в телефоне» мешает ребенку формировать навык управления не только своим вниманием, но и временем, т.к. в силу возраста ему трудно оторваться от отвлекающего контента. Некоторые дети без разрешения фотографируют своих друзей, одноклассников в смешных или неловких позах, что повышает риск кибербуллинга. Поэтому с 1 сентября 2025 года в учреждениях образования введены правила по использованию сотовых телефонов.

□ **Ролевая игра «Как сформировать здоровые цифровые привычки»**

Ведущий предлагает участникам ответить на **вопросы.**

- ✓ Беспокоят ли вас какие-нибудь проблемы, связанные с использованием смартфона вашим ребенком?

- ✓ Если беспокоят, как вы пытаетесь решить их?
- ✓ Какие меры профилактики зависимости от смартфона вы считаете наиболее эффективными?

Ведущий. По данным психологов, на формирование устойчивой цифровой привычки уходит от 21 до 66 дней, в зависимости от мотивации пользователя. Простые действия (например, отключение телефона перед сном) могут закрепиться за 2–3 недели.

Более сложные (например, осознанное использование гаджета или отказ от соцсетей в определенное время) требуют 1–2 месяца регулярной практики.

Ведущий предлагает участникам объединиться в пары «родитель–ребенок». Используя таблицу, «родитель» должен убедить «ребенка» применить один из способов формирования полезной цифровой привычки, в результате чего «ребенок» добровольно согласится изменить свое взаимодействие со смартфоном.

Эффективные способы формирования цифровых привычек

Способ формирования	Пример действия	Рекомендуемая длительность
Установление правил	Заключение договора «Телефон – только после уроков»	С первого дня при ежедневном напоминании
Соблюдение режима дня	Досуг «Без экрана за 1 час до сна»	2–3 недели
Цифровой детокс	Заключение договора «Без телефона по воскресеньям»	4–6 недель
Формирование осознанности при использовании смартфона	Практика отчетов самому себе: «Зачем я беру телефон?»	1–2 месяца, постоянная практика
Заключение совместных договоренностей	Учреждение «Семейных правил использования гаджетов»	1 месяц с обсуждением и корректировкой
Соблюдение норм безопасности	Утверждение нормы «Не публиковать личные фото»	2–4 недели с повторением и объяснением

III. Заключительная часть

Ведущий благодарит участников за активность и раздает им памятки по использованию смартфонов подростками.

Памятка для родителей

1. Установите четкие правила использования подростком смартфона:
 - ✓ ограничьте экранное время вне учебы до 1–2 часов в день;
 - ✓ введите «безэкранные зоны»: за столом, в спальне, в процессе общения;
 - ✓ отключайте гаджеты за 1 час до сна.
2. Обеспечьте безопасность в интернете:
 - ✓ проверьте настройки конфиденциальности и родительского контроля;
 - ✓ обсудите с сыном / дочерью, какие фото и видео можно публиковать, а какие – нет;
 - ✓ научите не отвечать незнакомцам и не переходить по подозрительным ссылкам.
3. Поощряйте цифровую осознанность:
 - ✓ предлагайте альтернативы смартфону: книги, прогулки, настольные игры, спорт и т.д.;
 - ✓ учите использовать телефон для развития: словари, обучающие приложения, познавательные подкасты и т.д.;

- ✓ вводите «цифровой детокс» – дни без гаджетов для всей семьи.
4. Будьте примером соблюдения цифровой гигиены:
 - ✓ используйте телефон рационально: не листайте ленту во время разговора с ребенком;
 - ✓ покажите, что можно отдыхать и общаться без экрана;
 - ✓ объясняйте, с какой целью вы сами используете гаджеты – для работы, получения полезной информации, для оперативной связи с друзьями.
 5. Общайтесь с ребенком, обсуждайте значимые для него вопросы:
 - ✓ спрашивайте, что интересного сын (дочь) видел(а) в интернете, что его (ее) тревожит и т.д.;
 - ✓ обсуждайте контент игр, видео, блогов, к которым обращается ваш сын или дочь;
 - ✓ не наказывайте за ошибки – помогайте разобраться и сделать выводы.
 6. Помните: телефон – это инструмент. Ребенок должен уметь им пользоваться, а не зависеть от него. Ваша поддержка, внимание и личный пример – главное условие цифровой гигиены вашего ребенка.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Иванова, А. В.** Влияние гаджетов на здоровье подростков / А. В. Иванова, Е. С. Гоголева // Юный ученый. – 2020. – № 2.1. – С. 24–26.
2. **Пеконици, А. В.** Цифровая зависимость у детей и подростков. Современные стратегии диагностики и лечения / А. В. Пеконици // Russian Medical Inquiry. – 2021. – № 5. – С. 322–329.