

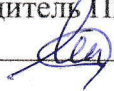
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска "Средняя общеобразовательная школа № 222"

РАССМОТРЕНО

на заседании психолого-педагогической

службы № 1 от 26.08.2025

Руководитель ППС Гетман Н.В.





Психолого-педагогическая программа «Цифровой баланс: осознанное поколение»

Ответственный за реализацию программы: педагог-психолог

Класс: 1-11

Сопровождение оказывают классные руководители, социальный педагог

Трудоёмкость программы:

1. Классный час (с включением тем по формированию жизнеспособности и отказ от идей терроризма и экстремизма) 1 раз в неделю
2. Профилактические беседы с обучающимися (индивидуальные) 1 раз в неделю (по запросу)
3. Родительские лектории (с включением тем по формированию жизнеспособности и отказ от идей терроризма и экстремизма) 1 раз в четверть- онлайн формат
4. Профилактические беседы с родителями (индивидуальные) 1 раз в четверть
5. Психологические уроки «Психология общения» (с включением тем по формированию жизнеспособности и отказ от идей терроризма и экстремизма) 1 раз в неделю

Новосибирск 2025-2026 учебный год

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска "Средняя общеобразовательная школа № 222"

РАССМОТРЕНО
на заседании психолого-педагогической
службы №__ от_____
Руководитель ППС Гетман Н.В.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ СОШ № 222
_____/Яковлев Д.Т./

Психолого-педагогическая программа «Цифровой баланс: осознанное поколение»

Ответственный за реализацию программы: педагог-психолог

Класс: 1-11

Сопровождение оказывают классные руководители, социальный педагог

Трудоёмкость программы:

1. Классный час (с включением тем по формированию жизнеспособности и отказ от идей терроризма и экстремизма) 1 раз в неделю
2. Профилактические беседы с обучающимися (индивидуальные) 1 раз в неделю (по запросу)
3. Родительские лектории (с включением тем по формированию жизнеспособности и отказ от идей терроризма и экстремизма) 1 раз в четверть- онлайн формат
4. Профилактические беседы с родителями (индивидуальные) 1 раз в четверть
5. Психологические уроки «Психология общения» (с включением тем по формированию жизнеспособности и отказ от идей терроризма и экстремизма) 1 раз в неделю

Новосибирск 2025-2026 учебный год

Целевая аудитория: обучающиеся 1–11 классов, родители (законные представители), педагогический коллектив. **Срок реализации:** учебный год (циклично). **Основание для разработки:** профилактика аддиктивного поведения, сохранение психологического здоровья обучающихся, требования ФГОС к формированию метапредметных компетенций.

Паспорт программы

Раздел	Содержание
--------	------------

Цель	Формирование у обучающихся навыков саморегуляции и критического мышления в цифровом пространстве; предупреждение развития деструктивной зависимости от интернета и гаджетов.
------	--

Задачи	1. Диагностика уровня вовлеченности детей в интернет-активности. 2. Обучение тайм-менеджменту и гигиене труда за экраном. 3. Развитие эмоционального интеллекта как альтернативы виртуальному общению. 4. Информирование родителей о признаках киберзависимости и способах защиты детей.
--------	---

Принципы	<i>Не запрет, а замещение</i> (не запрещаем телефон, учим использовать его полезно); <i>Конфиденциальность</i> ; <i>Добровольность участия</i> .
----------	--

Модуль 1. Диагностико-аналитический (Сентябрь – Октябрь)

Выявление группы риска и общего фона цифрового потребления.

- **Методики диагностики:**

- Тест на интернет-зависимость (Кимберли Янг, адаптированный для РФ).
- Анкета «Моя цифровая среда» (для подростков) — анализ контента, который потребляет ребенок.
- Проективная методика «Дом, в котором я живу» (анализ наличия/отсутствия гаджетов в рисунке семьи).
- Социометрия в классах для выявления изоляции из-за ухода в онлайн-игры.

- **Результат:** Составление карты рисков по параллелям, формирование групп для тренингов.

Модуль 2. Информационно-просветительский (В течение года)

Работа с родителями и педагогами.

- **Родительские собрания-практикумы:**

- «Экран вместо няни: почему мы даем детям телефоны?» (работа с чувством вины и тревогой родителей).
- «Опасности сети: кибербуллинг, груминг, фейки». Инструкции по настройке родительского контроля без тотальной слежки.

- «Семейный медиадоговор»: совместная разработка правил использования техники дома (пример: никаких телефонов за едой, Wi-Fi отключается в 22:00).
- **Педагогические советы:**
 - Использование геймификации на уроках как легального способа удовлетворения потребности в игре.

Модуль 3. Практический (Возрастной подход)

Система занятий и мероприятий для обучающихся.

Начальная школа (1–4 классы): «Азбука безопасности и реальности»

Проблема: Отсутствие самоконтроля, подмена реального общения мультфильмами и играми.

- **Курс внеурочной деятельности «Путешествие Смешариков в реальный мир»:**
 - Занятие «Мой палец быстрее моей мысли» (почему игры вызывают привыкание).
 - Тренинг моторики и сенсорики: «Учимся трогать дерево, а не стекло».
 - Проект «Оживи картинку»: рисование персонажей любимых игр на бумаге.
 - Челлендж «День без экрана» (совместно с родителями).

Средняя школа (5–8 классы): «Я и мой аватар»

Проблема: Поиск идентичности, риск кибербуллинга, уход в онлайн-игры ради статуса.

- **Тренинги самопознания:**
 - «Твой цифровой след»: что увидят ваши дети о вас в интернете через 20 лет.
 - «Манипуляции в сети»: как распознать мошенников и агрессоров.
 - Дебаты: «Игры развивают или разрушают?».
 - Создание школьных медиа (пресса, радио). Перенос творческого импульса из сети в реальность.
 - Спортивные турниры (стрельба из лука, скалолазание) как альтернатива киберспорту для выплеска адреналина.

Старшая школа (9–11 классы): «Прокрастинация vs Продуктивность»

Проблема: Залипание в соцсетях и сериалах как способ избегания стресса перед экзаменами.

- **Мастермайнды и коучинг-сессии:**
 - «Дофаминовый голод»: биохимия зависимости от лайков.
 - Тайм-менеджмент: Техника Pomodoro при подготовке к ЕГЭ.
 - «Личный бренд»: использование соцсетей для поступления в вуз и заработка, а не для пустого скроллинга.
 - Курс финансовой грамотности: сколько денег уходит на донаты и внутриигровые покупки.

Модуль 4. Ресурсный (Создание альтернатив)

Профилактика работает только тогда, когда есть чем заменить гаджет.

- **Школьные клубы живого действия:** настольные ролевые игры (НРИ), театр теней, КВН, школьный киноклуб.
- **Зоны отдыха "Digital Detox":** рекреации в школе, где запрещено использование телефонов (настольные игры, диваны для общения).

Ожидаемые результаты (Индикаторы эффективности)

1. Количественные:

- Снижение показателей по шкале «Интернет-зависимость» в повторной диагностике (на 15–20%).
- Увеличение посещаемости кружков офлайн-активностей.
- Снижение количества обращений родителей по поводу конфликтов из-за гаджетов.

2. Качественные:

- Освоение обучающимися техник релаксации без смартфона.
- Наличие у каждого ученика 7–11 классов сформированного плана подготовки к экзаменам без отвлечений.
- Изменение лексики: переход от фраз «я убил время» к «я потратил время на...».

Пояснительная записка к планированию

Программа носит модульный характер. Занятия проводятся классными руководителями совместно с педагогом-психологом во внеурочное время или в рамках «Разговоров о важном». Форма проведения чередуется: тренинги, деловые игры, дискуссии, проектная деятельность.

Целевая аудитория: обучающиеся 1–11 классов. **Общий объем:** 24 академических часа.

Модуль 1. Начальная школа (1–4 классы)

Блок А: «Мир вокруг интереснее экрана» (1-й класс – 8 часов) *Цель:* Снятие тревожности при отсутствии телефона, развитие сенсорного восприятия.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Формы работы
1	Вводное занятие: «Зачем нам нужны глаза, кроме как смотреть в телефон?»	1	Беседа, игра-путешествие по классу с закрытыми глазами.
2	«Тайна пропавшего времени»: куда уходит день?	1	Составление коллажа «Мой обычный день».
3	Тренинг «Живое общение»: учимся слушать друга без наушников.	1	Парные упражнения («Интервью», «Зеркало»).
4	Безопасность: «Добрый и злой интернет».	1	Разбор сказочных ситуаций (Красная Шапочка в сети).

№	Тема занятия	Кол-во часов	Формы работы
5	Мастерская «Ожившие герои»: рисуем персонажей игр красками.	1	Арт-терапия, изотерапия.
6	Эксперимент «Минута тишины»: что слышно, когда молчат гаджеты.	1	Практикум майндфулнесс для детей.
7	Проект «Семейный выходной без экранов».	1	Планирование совместного досуга с родителями.
8	Итоговая игра-квест «Найди клад в школе».	1	Командообразование в реальном пространстве.

Итого Блок А: 8 часов.

Модуль 2. Средняя школа (5–8 классы)

Блок Б: «Я — автор своей цифровой жизни» (8 часов) *Цель:* Формирование критического мышления, профилактика кибербуллинга и игровой зависимости.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Формы работы
9	«Цифровая тень»: какой след я оставляю в интернете?	1	Дискуссия, анализ кейсов (ошибки блогеров).
10	Психология лайка: почему мне так важно одобрение?	1	Мини-лекция психолога + работа в группах.
11	Игры: хобби или ловушка? Признаки игромании.	1	Дебаты «Играть нельзя бросить».
12	Кибербуллинг: «Не корми тролля». Стратегии защиты.	1	Ролевая игра (отработка навыков реагирования).
13	Медиа-гигиена: свет, осанка, режим сна.	1	Инструктаж, чек-лист здоровья школьника.
14	Тайм-менеджмент: «Сделал дело — гуляй смело (оффлайн)».	1	Обучение методу Pomodoro и матрице Эйзенхауэра.
15	Школьное СМИ: создаем новости сами, а не читаем чужие.	1	Проектная мастерская (первый выпуск стенгазеты).
16	Цифровой этикет: правила общения в чатах класса.	1	Разработка кодекса чести чата.

Итого Блок Б: 8 часов.

Модуль 3. Старшая школа (9–11 классы)

Блок В: «Прокрастинация vs Успешное будущее» (8 часов) *Цель:* Повышение учебной мотивации, использование технологий для карьеры, управление стрессом.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Формы работы
17	Биохимия мозга: дофаминовый голод и скука.	1	Нейропсихологический ликбез (почему скучно учить уроки).
18	Прокрастинация: искусство откладывать жизнь на потом.	1	Тест на уровень прокрастинации, разбор причин.
19	Соцсети как инструмент: личный бренд для поступления в ВУЗ.	1	Воркшоп (оформление профиля правильно).
20	Финансовая грамотность: сколько стоит ваша зависимость?	1	Расчет трат на донаты, подписки и импульсивные покупки.
21	Информационный шум: как фильтровать фейки перед ЕГЭ.	1	Фактчекинг, верификация источников информации.
22	Эмоциональное выгорание от контента. Как отдыхать мозгу?	1	Техники релаксации, цифровая диета (Digital Detox).
23	Навыки будущего: Soft Skills против Hard Skills нейросетей.	1	Деловая игра «Кого наймет работодатель?».
24	Итоговая конференция «Моя стратегия цифрового баланса».	1	Защита индивидуальных проектов/планов развития.

Итого Блок В: 8 часов.

Методическое обеспечение реализации программы

Для качественного проведения данных занятий педагогу-психологу потребуются:

1. **Диагностический инструментарий:** Опросник Чена (CIAS) на интернет-зависимость (адаптированный), шкала зависимости от смартфона SAS-SV.
2. **Визуальные материалы:** Презентации со статистикой использования смартфонов в РФ, инфографика «Как синий свет влияет на мелатонин».
3. **Раздаточный материал:** Рабочие листы для заполнения «Дерева моих целей», памятки для родителей «Признаки того, что пора к специалисту».
4. **Технические средства:** Использование интерактивной доски *не для просмотра видео*, а для совместного составления ментальных карт (например, через Miro или аналоги).

Система оценки эффективности

- **Входная диагностика (сентябрь):** Анкетирование уровня вовлеченности.
- **Промежуточный контроль (январь):** Рефлексивное эссе «Что изменилось в моем дне после отказа от телефона за ужином?».

- **Итоговая диагностика (май):** Повторное тестирование, сравнение показателей снижения тревожности и повышения концентрации внимания (пробы Бурдона или таблицы Шульте).

Список рекомендуемой литературы (современные источники)

1. **Григоренко Е.Ю.** «Психология цифрового детства». — М.: Акрополь, 2022.
2. **Солдатова Г.У., Рассказова Е.И.** «Цифровая личность: феномен сетевой коммуникации». — М.: Акрополь, 2021.
3. Сборники материалов конференции НИУ ВШЭ «Цифровое общество в культурно-исторической парадигме» (2021–2024 гг.).
4. **Войсунский А.Е.** «Психология и Интернет». — М.: Акрополь, 2020 (современное издание).