

Навчальну програму з предмета “Основи кібергігієни” розробив:
Методист, викладач інформатики та комп’ютерних дисциплін
Державного навчального закладу “Вище професійне училище №34 м. Стрий”
Ярич Ігор Ярославович

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

(Назва навчального закладу)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник директора з навчально-виробничої роботи

_____ (Ім’я, прізвище)

”____” _____ 2024 р.

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

з предмета “Основи кібергігієни”

для підготовки кваліфікованих робітників за професією:

5122 Кухар

7412 Кондитер

Професійні кваліфікації:

- ✓ кухар 3 розряду;
- ✓ кухар 4 розряду;
- ✓ кондитер 3 розряду.

Складено у відповідності до Стандарту професійної (професійно-технічної) освіти
СП(ПТ)О **5122.І.56.10 – 2021** – 5122 Кухар, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки
України 26.10.2021р. № 1133 та вимог до Стандарту професійної (професійно-технічної) освіти
СП(ПТ)О **7412.С.10.70 – 2017** – 7412 Кондитер, затвердженого наказом Міністерства освіти і
науки України від 27.12.2017р. №1691.

Розглянуто та схвалено на засіданні методичної комісії

_____ (Назва комісії)

Протокол № ____ від “__” _____ 2024р.

Голова комісії _____ (Ім’я, прізвище)

(Підпис)

Розробив викладач _____ (Ім’я, прізвище)

(Підпис)

Навчальну програму з предмета “Основи кібергігієни” розробив:
Методист, викладач інформатики та комп’ютерних дисциплін
Державного навчального закладу “Вище професійне училище №34 м. Стрий”
Ярич Ігор Ярославович

В результаті вивчення предмету здобувачі освіти повинні

знати:	вміти:
<ul style="list-style-type: none">✓ правила техніки безпеки під час роботи за комп’ютером;✓ основні положення та терміни, що стосуються кібергігієни на робочому місці;✓ нормативно-правову базу у сфері кібергігієни та інформаційної безпеки;✓ заходи кібергігієни на робочому місці.	<ul style="list-style-type: none">✓ визначати заходи кібергігієни для конкретної ситуації;✓ оцінювати загрози та вживання заходів реагування на робочому місці;✓ безпечно поводитись у кіберсфері;✓ здійснювати організацію безпечного доступу до пристроїв і програм;✓ правильно налаштовувати програмне забезпечення на робочому місці;✓ здійснювати оцінювання інформації.

Навчальну програму з предмета “Основи кібергігієни” розробив:
 Методист, викладач інформатики та комп’ютерних дисциплін
 Державного навчального закладу “Вище професійне училище №34 м. Стрий”
 Ярич Ігор Ярославович

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ПРЕДМЕТА

Позначення компетентності	Тема заняття	Кількість годин	
		Всього	З них ПР
КК7, ЗПК.4	Вступний інструктаж з правил техніки безпеки. Вступ до кібергігієни та протидії кібербулінгу	1	
КК7, ЗПК.4	Соціальна інженерія	2	1
КК7, ЗПК.4	Безпечне користування мережею Інтернет	2	1
КК7, ЗПК.4	Безпечне користування електронною поштою	2	1
КК7, ЗПК.4	Шкідливе програмне забезпечення	1	
КК7, ЗПК.4	Безпека користування соціальними мережами	3	2
КК7, ЗПК.4	Безпека мобільних пристроїв	3	2
КК7, ЗПК.4	Фізична безпека	2	1
КК7, ЗПК.4	Убезпечення від неправдивих повідомлень	2	1
КК7, ЗПК.4	Правові засади кібергігієни	1	
КК7, ЗПК.4	Комп’ютерне тестування	1	
Разом		20	9

Навчальну програму з предмета “Основи кібергігієни” розробив:
 Методист, викладач інформатики та комп’ютерних дисциплін
 Державного навчального закладу “Вище професійне училище №34 м. Стрий”
 Ярич Ігор Ярославович

ЗМІСТ РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ ПРЕДМЕТА

№ заняття	Тема заняття та її короткий зміст	Кількість годин	Примітки
1.	Вступний інструктаж з правил техніки безпеки. Вступ до кібергігієни та протидії кібербулінгу. Важливість людського фактору у системі безпеки. Види хакерських атак. Визначення поняття «кібергігієна».	1	
2.	Соціальна інженерія. Поняття соціальної інженерії. Причини та умови соціальної інженерії. Прийоми, методи та принципи соціальної інженерії. Психологія впливу та загальні рекомендації для здобувачів освіти.	1	
3.	Практичне заняття 1. Захист від фішингових атак.	1	
4.	Безпечне користування мережею Інтернет. Браузер та його функції. Доменні імена. Шифрування комунікацій. Організація авторизації в Інтернеті з використанням браузера. Безпечне використання плагінів. Рекомендації з убезпечення браузера. Безпечне користування мережами Wi-Fi. Відповідальне оприлюднення інформації.	1	
5.	Практичне заняття 2. Безпечний перегляд веб-сторінок.	1	
6.	Безпечне користування електронною поштою. Розмежування використання особистої та службової поштових скриньок. Загрози під час користування поштовою скринькою. Аналіз листів, що містять ознаки фішингу. Рекомендації щодо захисту електронної пошти. План дій на випадок компрометації пошти.	1	
7.	Практичне заняття 3. Двофакторна автентифікація поштового облікового запису.	1	
8.	Шкідливе програмне забезпечення. Загрози для програмного забезпечення. Оновлення програмного забезпечення. Ліцензійне та неліцензійне програмне забезпечення. Типи шкідливого програмного забезпечення. Загальні рекомендації з використання програмного забезпечення.	1	
9.	Безпека користування соціальними мережами. Соціальні мережі: загальні положення. Безпечна реєстрація в соціальних мережах. Налаштування конфіденційності та інших питань безпеки. Шахрайство в соціальних мережах. Відповідальне поширення інформації у соціальних мережах. Рекомендації з безпечної роботи в соціальних мережах.	1	
10.	Практичне заняття 4. Двофакторна автентифікація облікового запису Facebook.	1	
11.	Практичне заняття 5. Двофакторна автентифікація облікового запису Instagram та Twitter.	1	
12.	Безпека мобільних пристроїв. Правила обмеження доступу до мобільних пристроїв. Особливості передавання контактної інформації іншим особам. Головні загрози, які виникають під час роботи з мобільними пристроями. Основні правила безпечної роботи з мобільними пристроями.	1	

Навчальну програму з предмета “Основи кібергігієни” розробив:
Методист, викладач інформатики та комп’ютерних дисциплін
Державного навчального закладу “Вище професійне училище №34 м. Стрий”
Ярич Ігор Ярославович

13.	Практичне заняття 6. Виведення інформації з екрана телефону на персональний комп’ютер.	1	
14.	Практичне заняття 7. Налаштування захисних механізмів у мобільному пристрої.	1	
15.	Фізична безпека. Роль фізичної безпеки у кіберзахисті. Безпека контрольованої зони. Загрози, які виникають під час використання змінних носіїв інформації. Зв’язок соціальної інженерії та фізичної безпеки.	1	
16.	Практичне заняття 8. Блокування доступу до операційної системи за відсутності активності.	1	
17.	Убезпечення від неправдивих повідомлень. Види маніпуляцій з інформацією у кіберсфері. Розпізнавання фейків в Інтернеті. Заходи протидії неправдивим повідомленням.	1	
18.	Практичне заняття 9. Інструменти виявлення неправдивих повідомлень.	1	
19.	Правові засади кібергігієни. Правові засади кібергігієни в законодавстві України.	1	
20.	Підсумкове заняття. Комп’ютерне тестування.	1	

Навчальну програму з предмета “Основи кібергігієни” розробив:
Методист, викладач інформатики та комп’ютерних дисциплін
Державного навчального закладу “Вище професійне училище №34 м. Стрий”
Ярич Ігор Ярославович

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Кібергігієна та протидія кібербулінгу. Посібник для проведення навчань молоддю для молоді, розроблений в межах програми «Мріємо та діємо», 2022.
2. Манжай О., Носов В. Методичний посібник для тренерів з питань кібергігієни у рамках спеціальної професійної (сертифікатної) програми підвищення кваліфікації: Практикум. – К.: ВАІТЕ, 2021.