

Поурочно-тематичний план 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)

З А Т В Е Р Д Ж У Ю
Заступник директора з навчально-виробничої роботи
_____ (Ім’я, прізвище)
”____” _____ 2024 р.

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

на 2024/2025 навчальний рік

з предмета “Основи кібергігієни”

для підготовки кваліфікованих робітників за професією:

5122 Кухар

7412 Кондитер

Група _____

Розглянуто та схвалено на засіданні методичної комісії

(Назва комісії)
Протокол № ____ від “____” _____ 2024р.
Голова комісії _____ (Ім’я, прізвище)
(Підпис)

Розробив викладач _____ (Ім’я, прізвище)
(Підпис)

Поурочно-тематичний план 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 робочу місці;✓ нормативно-правову базу у сфері кібергігієни та інформаційної безпеки;✓ заходи кібергігієни на робочій 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.

Поурочно-тематичний план 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

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ПРЕДМЕТА

№ заняття	Назва теми	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	

Поурочно-тематичний план 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	

Поурочно-тематичний план 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	Форми та методи виконання	Навчально-методична література та унаочнення	Самостійна робота	Форми поточного контролю
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	Пояснення з елементами бесіди, демонстрація за допомогою ПК.	Інструкція з техніки безпеки. Кібергігієна та протидія кібербулінгу. Посібник, розроблений в межах програми «Мріємо та діємо», §1, ст.35-44.	Опрацювати вимоги безпеки життєдіяльності та санітарно-гігієнічні норми.	Комбінований контроль
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	Пояснення з елементами бесіди, демонстрація за допомогою ПК.	Кібергігієна та протидія кібербулінгу. Посібник, розроблений в межах програми «Мріємо та діємо», §3, ст.71-85.	Опрацювати основні питання теми.	Комбінований контроль
3.	Практичне заняття 1. Захист від фішингових атак.	1	Практична робота	Манжай О., Носов В. Методичний посібник з питань кібергігієни, Модуль 1, ст.11-12. <i>Інструкційна карта</i>	Оформити звіт	Усний контроль
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	Пояснення з елементами бесіди, демонстрація за допомогою ПК.	Кібергігієна та протидія кібербулінгу. Посібник, розроблений в межах програми «Мріємо та діємо», §7, ст.171-200.	Опрацювати основні питання теми.	Комбінований контроль
5.	Практичне заняття 2. Безпечний перегляд веб-сторінок.	1	Практична робота	Манжай О., Носов В. Методичний посібник з питань кібергігієни, Модуль 2, ст.19-20. <i>Інструкційна карта</i>	Оформити звіт	Усний контроль
6.	Безпечне користування електронною поштою.	1	Пояснення з	Кібергігієна та протидія	Опрацювати	Комбінований

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

	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.		елементами бесіди, демонстрація за допомогою ПК.	кібербулінгу. Посібник, розроблений в межах програми «Мріємо та діємо», §5, ст.124-145.	основні питання теми.	контроль
7.	Практичне заняття 3. Двофакторна автентифікація поштового облікового запису.	1	Практична робота	Манжай О., Носов В. Методичний посібник з питань кібергігієни, Модуль 3, ст.29-31. <i>Інструкційна карта</i>	Оформити звіт	Усний контроль
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	Пояснення з елементами бесіди, демонстрація за допомогою ПК.	Кібергігієна та протидія кібербулінгу. Посібник, розроблений в межах програми «Мріємо та діємо», §2, ст.45-69.	Опрацювати основні питання теми.	Комбінований контроль
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	Пояснення з елементами бесіди, демонстрація за допомогою ПК.	Кібергігієна та протидія кібербулінгу. Посібник, розроблений в межах програми «Мріємо та діємо», §6, ст.146-170.	Опрацювати основні питання теми.	Комбінований контроль
10.	Практичне заняття 4. Двофакторна автентифікація облікового запису Facebook.	1	Практична робота	Манжай О., Носов В. Методичний посібник з питань кібергігієни, Модуль 5, ст.53-54. <i>Інструкційна карта</i>	Оформити звіт	Усний контроль
11.	Практичне заняття 5. Двофакторна автентифікація облікового запису Instagram та Twitter.	1	Практична робота	Манжай О., Носов В. Методичний посібник з питань кібергігієни, Модуль 5, ст.58-59. <i>Інструкційна карта</i>	Оформити звіт	Усний контроль
12.	Безпека мобільних пристроїв. Правила обмеження доступу до мобільних пристроїв.	1	Пояснення з елементами бесіди,	Кібергігієна та протидія кібербулінгу. Посібник,	Опрацювати основні	Комбінований контроль

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

	Особливості передавання контактної інформації іншим особам. Головні загрози, які виникають під час роботи з мобільними пристроями. Основні правила безпечної роботи з мобільними пристроями.		демонстрація за допомогою ПК.	розроблений в межах програми «Мріємо та діємо», §4, ст.86-123.	питання теми.	
13.	Практичне заняття 6. Виведення інформації з екрана телефону на персональний комп’ютер.	1	Практична робота	Манжай О., Носов В. Методичний посібник з питань кібергігієни, Модуль 6, ст.61-65. <i>Інструкційна карта</i>	Оформити звіт	Усний контроль
14.	Практичне заняття 7. Налаштування захисних механізмів у мобільному пристрої.	1	Практична робота	Манжай О., Носов В. Методичний посібник з питань кібергігієни, Модуль 6, ст.66-73. <i>Інструкційна карта</i>	Оформити звіт	Усний контроль
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	Пояснення з елементами бесіди, демонстрація за допомогою ПК.	Манжай О., Носов В. Методичний посібник з питань кібергігієни, Модуль 7, ст.85-81.	Опрацювати основні питання теми.	Комбінований контроль
16.	Практичне заняття 8. Блокування доступу до операційної системи за відсутності активності.	1	Практична робота	Манжай О., Носов В. Методичний посібник з питань кібергігієни, Модуль 7, ст.82-84. <i>Інструкційна карта</i>	Оформити звіт	Усний контроль
17.	Убезпечення від неправдивих повідомлень. Види маніпуляцій з інформацією у кіберсфері. Розпізнавання фейків в Інтернеті. Заходи протидії неправдивим повідомленням.	1	Пояснення з елементами бесіди, демонстрація за допомогою ПК.	Кібергігієна та протидія кібербулінгу. Посібник, розроблений в межах програми «Мріємо та діємо», §8, ст.202-234.	Опрацювати основні питання теми.	Комбінований контроль
18.	Практичне заняття 9. Інструменти виявлення неправдивих повідомлень.	1	Практична робота	Манжай О., Носов В. Методичний посібник з питань кібергігієни, Модуль 8, ст.87-89. <i>Інструкційна карта</i>	Оформити звіт	Усний контроль
19.	Правові засади кібергігієни. Правові засади кібергігієни в законодавстві України.	1	Пояснення з елементами бесіди,	Манжай О., Носов В. Методичний посібник з	Опрацювати основні	Комбінований контроль

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

			демонстрація за допомогою ПК.	питань кібергігієни, Модуль 8, ст.93-106.	питання теми.	
20.	Підсумкове заняття. Комп’ютерне тестування.	1	Тест	Тест на ПК	-	Підсумковий контроль

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.

Викладач _____ (Ім’я, прізвище)
(Підпис)

Поурочно-тематичний план 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

Кібергігієна та протидія кібербулінгу. Посібник для проведення навчань молоддю для молоді, розроблений в межах програми «Мріємо та діємо», 2022.

Манжай О., Носов В. Методичний посібник для тренерів з питань кібергігієни у рамках спеціальної професійної (сертифікатної) програми підвищення кваліфікації: Практикум. – К.: ВАІТЕ, 2021.