

Поурочно-тематичне планування з дисципліни “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.

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ  
з навчальної дисципліни “Основи кібергігієни”  
за освітньо-професійним ступенем фаховий молодший бакалавр

Спеціальність: 133 Галузеве машинобудування  
Галузь знань: 13 Механічна інженерія

Розглянуто та схвалено на засіданні циклової комісії  
\_\_\_\_\_  
(Назва комісії)  
Протокол № \_\_\_\_ від “\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2024р.  
Голова комісії \_\_\_\_\_ (Ім’я, прізвище)  
(Підпис)  
Розробив викладач \_\_\_\_\_ (Ім’я, прізвище)  
(Підпис)

Поурочно-тематичне планування з дисципліни “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 ДИСЦИПЛІНИ

№ заняття	Тема заняття та її короткий зміст	Кількість годин	Форми та методи виконання	Навчально-методична література та унаочнення	Самостійна робота	Форми поточного контролю
1-2	<b>Вступний інструктаж з правил техніки безпеки. Вступ до кібергігієни та протидії кібербулінгу.</b> Важливість людського фактору у системі безпеки. Види хакерських атак. Визначення поняття «кібергігієна».	2	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
3-4	<b>Соціальна інженерія.</b> Поняття соціальної інженерії. Причини та умови соціальної інженерії. Прийоми, методи та принципи соціальної інженерії. Психологія впливу та загальні рекомендації для здобувачів освіти.	2	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
5-6	<b>Практичне заняття 1. Захист від фішингових атак.</b>	2	Практична робота	Манжай О., Носов В. Методичний посібник з питань кібергігієни, Модуль 1, ст.11-12. <i>Інструкційна карта</i>	Оформити звіт	Усний контроль
7-8	<b>Безпечне користування мережею Інтернет.</b> 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.	2	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

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

9-10	<b>Практичне заняття 2. Безпечний перегляд веб-сторінок.</b>	2	Практична робота	Манжай О., Носов В. Методичний посібник з питань кібергігієни, Модуль 2, ст.19-20. <i>Інструкційна карта</i>	Оформити звіт	Усний контроль
11-12	<b>Безпечне користування електронною поштою.</b> 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.	2	Пояснення з елементами бесіди, демонстрація за допомогою ПК.	Кібергігієна та протидія кібербулінгу. Посібник, розроблений в межах програми “Мріємо та діємо”, §5, ст.124-145.	Опрацювати основні питання теми.	Комбінований контроль
13-14	<b>Практичне заняття 3. Двофакторна автентифікація поштового облікового запису.</b>	2	Практична робота	Манжай О., Носов В. Методичний посібник з питань кібергігієни, Модуль 3, ст.29-31. <i>Інструкційна карта</i>	Оформити звіт	Усний контроль
15-16	<b>Шкідливе програмне забезпечення.</b> Загрози для програмного забезпечення. Оновлення програмного забезпечення. Ліцензійне та неліцензійне програмне забезпечення. Типи шкідливого програмного забезпечення. Загальні рекомендації з використання програмного забезпечення.	2	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
17-18	<b>Безпека користування соціальними мережами.</b> Соціальні мережі: загальні положення. Безпечна реєстрація в соціальних мережах. Налаштування конфіденційності та інших питань безпеки. Шахрайство в соціальних мережах.	2	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

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

	Відповідальне поширення інформації у соціальних мережах. Рекомендації з безпечної роботи в соціальних мережах.					
19-20	Практичне заняття 4. Двофакторна автентифікація облікового запису Facebook.	2	Практична робота	Манжай О., Носов В. Методичний посібник з питань кібергігієни, Модуль 5, ст.53-54. <i>Інструкційна карта</i>	Оформити звіт	Усний контроль
21-22	Практичне заняття 5. Двофакторна автентифікація облікового запису Instagram та Twitter.	2	Практична робота	Манжай О., Носов В. Методичний посібник з питань кібергігієни, Модуль 5, ст.58-59. <i>Інструкційна карта</i>	Оформити звіт	Усний контроль
23-24	<b>Безпека мобільних пристроїв.</b> 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.	2	Пояснення з елементами бесіди, демонстрація за допомогою ПК.	Кібергігієна та протидія кібербулінгу. Посібник, розроблений в межах програми “Мріємо та діємо”, §4, ст.86-123.	Опрацювати основні питання теми.	Комбінований контроль
25-26	<b>Практичне заняття 6. Виведення інформації з екрана телефону на персональний комп’ютер.</b>	2	Практична робота	Манжай О., Носов В. Методичний посібник з питань кібергігієни, Модуль 6, ст.61-65. <i>Інструкційна карта</i>	Оформити звіт	Усний контроль
27-28	<b>Практичне заняття 7. Налаштування захисних механізмів у мобільному пристрої.</b>	2	Практична робота	Манжай О., Носов В. Методичний посібник з питань кібергігієни, Модуль 6, ст.66-73. <i>Інструкційна карта</i>	Оформити звіт	Усний контроль
	<b>Безпечні облікові записи.</b>		Пояснення з	Кібергігієна та протидія	Опрацювати	Комбінований

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

29-30	Як вигадати та запам’ятати пароль. Двофакторна аутентифікація: що це та як встановити. Менеджер паролів на мобільному пристрої.	2	елементами бесіди, демонстрація за допомогою ПК.	кібербулінгу. Посібник, розроблений в межах програми “Мріємо та діємо”, §5, ст.124-145.	основні питання теми.	контроль
31-32	<b>Фізична безпека.</b> Роль фізичної безпеки у кіберзахисті. Безпека контрольованої зони. Загрози, які виникають під час використання змінних носіїв інформації. Зв’язок соціальної інженерії та фізичної безпеки.	2	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
33-34	<b>Практичне заняття 8. Блокування доступу до операційної системи за відсутності активності.</b>	2	Практична робота	Манжай О., Носов В. Методичний посібник з питань кібергігієни, Модуль 7, ст.82-84. <i>Інструкційна карта</i>	Оформити звіт	Усний контроль
35-36	<b>Убезпечення від неправдивих повідомлень.</b> Види маніпуляцій з інформацією у кіберсфері. Розпізнавання фейків в Інтернеті. Заходи протидії неправдивим повідомленням.	2	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
37-38	<b>Практичне заняття 9. Інструменти виявлення неправдивих повідомлень.</b>	2	Практична робота	Манжай О., Носов В. Методичний посібник з питань кібергігієни, Модуль 8, ст.87-89. <i>Інструкційна карта</i>	Оформити звіт	Усний контроль
39-40	<b>Практичне заняття 10. Створення вебквесту.</b>	2	Практична робота	Манжай О., Носов В. Методичний посібник з питань кібергігієни, Модуль 8, ст.90-92. <i>Інструкційна карта</i>	Оформити звіт	Усний контроль
	<b>Протидія кібербулінгу. Тролінг, флеймінг,</b>		Пояснення з	Кібергігієна та протидія	Опрацювати	Комбінований

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

<b>41-42</b>	<b>наклепи та переслідування (сталкінг).</b>	2	елементами бесіди, демонстрація за допомогою ПК.	кібербулінгу. Посібник, розроблений в межах програми “Мріємо та діємо”, §8, ст.201-224.	основні питання теми.	контроль
<b>43-44</b>	<b>Протидія кібербулінгу. Гепіслепінг, секстинг та онлайн-грумінг.</b>	2	Пояснення з елементами бесіди, демонстрація за допомогою ПК.	Кібергігієна та протидія кібербулінгу. Посібник, розроблений в межах програми “Мріємо та діємо”, §8, ст.225-234.	Опрацювати основні питання теми.	Комбінований контроль
<b>45-46</b>	<b>Протидія кібербулінгу. Шпигунство та самозванство.</b>	2	Пояснення з елементами бесіди, демонстрація за допомогою ПК.	Кібергігієна та протидія кібербулінгу. Посібник, розроблений в межах програми “Мріємо та діємо”, §8, ст.235-247.	Опрацювати основні питання теми.	Комбінований контроль
<b>47-48</b>	<b>Правові засади кібергігієни.</b> Правові засади кібергігієни в законодавстві України.	2	Пояснення з елементами бесіди, демонстрація за допомогою ПК.	Манжай О., Носов В. Методичний посібник з питань кібергігієни, Модуль 8, ст.93-106.	Опрацювати основні питання теми.	Комбінований контроль
<b>49</b>	<b>Підсумкове заняття. Комп’ютерне тестування.</b>	1	Тест	Тест на ПК	-	Підсумковий контроль

#### РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

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.