



Szkoła Ponadpodstawowa Cyberlekcje 3.0

- Zarządzanie informacją
- Cyberprzemoc
- Dobrostan psychiczny
- Higiena cyfrowa
- Nadużywanie nowych technologii
- Niebezpieczne i szkodliwe treści
- Prywatność w sieci
- Wizerunek i tożsamość w Internecie

Zarządzanie informacją



Zarządzanie informacją

Scenariusz lekcji dla szkół ponadpodstawowych

Scenariusz opracowany w ramach projektu „Działania wspierające nauczanie o cyberbezpieczeństwie”

Autorka scenariusza: Agata Arkabus, Bernardetta Czerkawska

Redakcja merytoryczna: Cyberprofilaktyka NASK (Dział Profilaktyki Cyberzagrożeń), Dział Budowania Świadomości Cyberbezpieczeństwa

Redakcja językowa, dostępność (WCAG): Emilia Troszczyńska-Roszczyk, Katarzyna Gańko, Marta Danowska

© NASK – Państwowy Instytut Badawczy
Warszawa 2023

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne (CC BY-NC) 4.0 Międzynarodowe

NASK – Państwowy Instytut Badawczy
ul. Kolska 12
01-045 Warszawa

Temat: Zarządzanie informacją

Etap: szkoła ponadpodstawowa

Czas realizacji: 2 x 45 minut

Spis treści

Warto wiedzieć – wprowadzenie do zajęć

Informacje na temat zajęć

Cele ogólne powiązane z podstawą programową

- Język polski
- Godziny wychowawcze

Cele szczegółowe powiązane z podstawą programową

- Kompetencje kluczowe
- Cele zajęć w języku ucznia
- Kryteria sukcesu dla ucznia/uczennicy
- Wskazówki do przeprowadzenia zajęć
- Metody/techniki pracy
- Formy pracy
- Środki dydaktyczne

Przebieg zajęć

- Wprowadzenie

- Część główna
- Podsumowanie

Komentarz metodyczny

- Sposoby oceniania
- Praca z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE)

Bibliografia/Netografia

NASK



Ministerstwo
Cyfryzacji

Warto wiedzieć – wprowadzenie do zajęć

Zarządzanie informacją to temat obecny na lekcjach na każdym etapie nauczania. Dla ucznia szkoły ponadpodstawowej ma szczególne znaczenie, ponieważ na tym poziomie wymagana jest już większa samodzielność w zdobywaniu wiedzy. Młodzi ludzie częściej korzystają też z samokształcenia.

Podczas tych zajęć wskazane jest zapoznanie uczniów ze skutecznymi sposobami docierania do rzetelnej informacji, odpowiedniej do wieku rozwojowego. Rolą nauczyciela jest uświadomienie uczniom rozmieszczenia zasobów merytorycznych w sieci z uwzględnieniem ich dostępności.

Zarządzanie informacją to również obszar skutecznej jej selekcji, porządkowania i gromadzenia. Specyfika informacji sieciowej wymaga znajomości odpowiednich aplikacji i portali internetowych, pozwalających na umiejętne jej klasyfikowanie i katalogowanie. Z pomocą przychodzą nam tutaj właśnie interaktywne narzędzia.

Problemem, który często pojawia się przy korzystaniu z informacji, jest brak umiejętności poprawnego opisywania źródła elektronicznego. Wskazane zatem jest uświadomienie uczniom, jak ważne z punktu widzenia zarządzania niestałą informacją sieciową jest jej odpowiednie oznaczenie.

Informacje na temat zajęć

Cele ogólne powiązane z podstawą programową

Język polski

IV. Samokształcenie.

1. Doskonalenie umiejętności korzystania z różnych źródeł informacji, w tym zasobów cyfrowych, oceny ich rzetelności, wiarygodności i poprawności merytorycznej;
2. Kształcenie nawyków systematycznego uczenia się, porządkowania zdobytej wiedzy i jej pogłębiania oraz syntezy poznanego materiału; 3. Rozwijanie umiejętności efektywnego posługiwania się technologią informacyjną w poszukiwaniu, porządkowaniu i wykorzystywaniu pozyskanych informacji.

Uczeń:

- rozwija umiejętność pracy samodzielnej m.in. przez przygotowanie różnorodnych form prezentacji własnego stanowiska;
- sporządza bibliografię i przypis bibliograficzny, także źródeł elektronicznych;
- dokonuje krytycznej selekcji źródeł;
- wykorzystuje multimedialne źródła informacji oraz dokonuje ich krytycznej oceny;
- gromadzi i przetwarza informacje, sporządza bazę danych;
- korzysta z zasobów multimedialnych, np. bibliotek, słowników online, wydawnictw e-book, autorskich stron internetowych;
- dokonuje wyboru źródeł internetowych, uwzględniając kryterium poprawności rzeczowej oraz krytycznie ocenia ich zawartość.

Godziny wychowawcze

Tematyka może wynikać z obowiązującego w szkole Programu Wychowawczo-Profilaktycznego. Zawsze zakłada on wsparcie uczniów i uczennic w rozwoju kompetencji społecznych i umiejętności bezpiecznego korzystania z sieci.

Cele szczegółowe powiązane z podstawą programową

Uczeń:

- poznaje sposoby wyszukiwania informacji;
- zna rodzaje zasobów internetowych;
- posługuje się kalkulatorem domeny publicznej;
- zna interaktywne sposoby porządkowania informacji w sieci;
- sporządza opis bibliograficzny źródła elektronicznego.

Kompetencje kluczowe

- kompetencje w zakresie rozumienia i tworzenia informacji;
- kompetencje językowe;
- kompetencje cyfrowe;
- kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie uczenia się;
- kompetencje w zakresie świadomości i ekspresji kulturalnej.

Cele zajęć w języku ucznia:

1. Wyjaśnię na przykładach rodzaje zasobów internetowych.
2. Potrafię rozpoznać rzetelną informację w internecie.
3. Wiem, jak napisać opis bibliograficzny źródła elektronicznego.

Kryteria sukcesu dla ucznia/uczennicy:

1. Potrafię ocenić wiarygodność informacji internetowej, korzystając z poznanych narzędzi.
2. Znam rodzaje praw autorskich i umiem je zastosować w swoich informacjach.
3. Umieję wyjaśnić, na czym polega wykorzystanie licencji Creative Commons, podaję przykłady zastosowania.
4. Umieję napisać opis bibliograficzny źródła elektronicznego, zachowując wszystkie elementy: dane autora, tytuł dzieła, data dostępu i adres strony.

Wskazówki do przeprowadzenia zajęć:

W razie braku możliwości wykorzystania sali komputerowej do wykonania ćwiczeń interaktywnych uczniowie mogą używać swoich urządzeń mobilnych: tabletów lub

smartfonów.

- ROZSZERZENIE: nauczyciel może wykorzystać wnioski uczniów z podsumowania lekcji: dlaczego przestrzeganie praw autorskich w Internecie jest ważne i zaprosić uczniów do zrobienia kolażu na ten temat np. poprzez [Darmowy Photo Collage Maker Online](#) – Kreator kolaży zdjęć ([vista.com](#))

Metody/techniki pracy

- mini wykład;
- dyskusja ZA i PRZECIW, burza mózgów;
- metoda problemowa – rutyna krytycznego myślenia: WIDZĘ – MYŚLĘ – ZASTANAWIAM SIĘ;
- metoda praktyczna;
- praca z komputerem.

Formy pracy

- indywidualna;
- praca w parach;
- grupowa.

Środki dydaktyczne

- komputery z dostępem do Internetu;
- infografika „Piramida otwartości”;
- infografika „Piractwo komputerowe”;



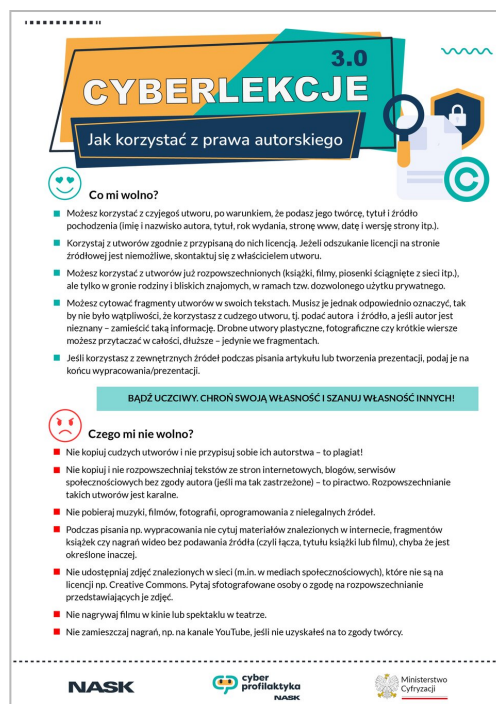
Infografika „Piractwo komputerowe”- materiał do pobrania
Plik o rozmiarze 257.42 KB w języku polskim

- infografika „Prawa autorskie – co to takiego?”;



Infografika „Prawa autorskie – co to takiego?”-materiał do pobrania
Plik o rozmiarze 235.35 KB w języku polskim

- infografika „Jak korzystać z prawa autorskiego”;



Infografika „Jak korzystać z prawa autorskiego”- materiał do pobrania
Plik o rozmiarze 136.24 KB w języku polskim

- karta pracy „Zasoby internetowe”;
- karta pracy „Czy utwór należy do domeny publicznej?”;

- karta pracy „Opis bibliograficzny źródła elektronicznego”;

Materiał do pobrania zawierający wymienione wyżej karty pracy
Plik o rozmiarze 266.09 KB w języku polskim

- kalkulator domeny publicznej: domena.koed.org.pl;
- Pinterest: pl.pinterest.com.

Przebieg zajęć

Wprowadzenie

Nauczyciel, wprowadzając uczniów w temat zajęć, odwołuje się do ich dotychczasowych doświadczeń z zakresu wyszukiwania informacji w sieci. Łączy wszystkie osoby w pary i zaprasza do dyskusji wokół pytań:

- W jaki sposób docieracie do potrzebnych informacji?
- Jakie wyniki wyszukiwania otrzymujecie?
- Czy są one zadowalające?
- Czy uzyskane informacje są adekwatne do waszego rozwoju intelektualnego?
- Jak sprawdzacie poprawność merytoryczną otrzymanych informacji?
- Jak radzicie sobie z nierzetelną informacją?
- Czy znacie pojęcia wyszukiwania pośredniego bezpośredniego?
- Jakie przeglądarki wykorzystujecie?

Część główna

1. Po zakończonej dyskusji w parach nauczyciel łączy uczniów w czwórki i prosi, żeby przedstawili sobie swoje odpowiedzi. Następnie zaprasza uczniów do dyskusji ZA I PRZECIW – połowa klasy podaje argumenty ZA, druga połowa PRZECIW.

TEMAT: Młodzież umie rozpoznać i zgłaszać nierzetelne informacje w Internecie.

2. Nauczyciel zaprasza uczniów i uczennice do burzy mózgów i prosi o wygenerowanie pomysłów: w jaki sposób możemy poradzić sobie z nierzetelnymi informacjami. Nauczyciel zapisuje pomysły uczniów i w razie potrzeby uzupełnia:
1. **Rzetelna informacja powinna mieć** autora, datę publikacji; opinia czy fakt powinna mieć źródło informacji, wskazanie, czy informacja jest oficjalna itp.

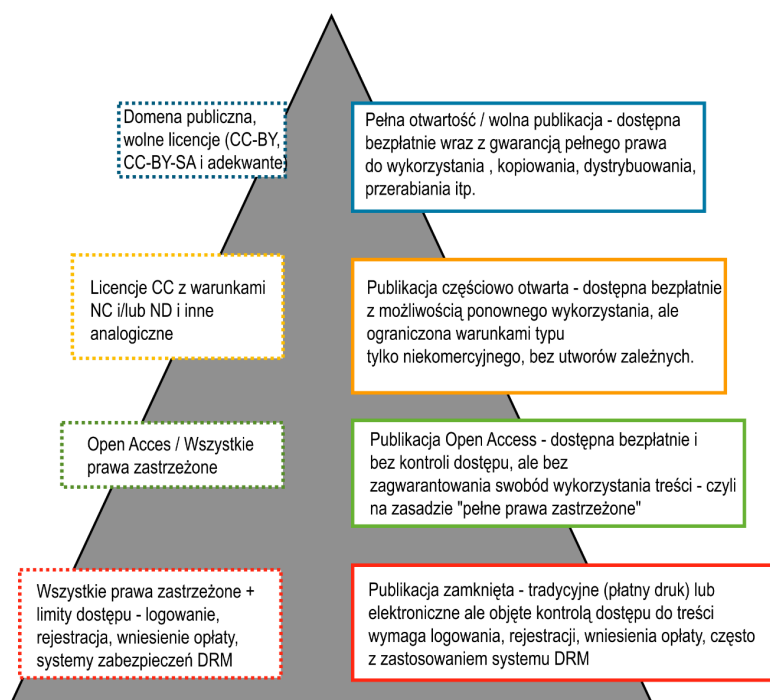
2. **Fake news w mediach społecznościowych:** zgłoszenie do moderatora danego portalu (np. kliknij w prawym górnym rogu posta i wybierz odpowiednią opcję).
3. **Fałszywa informacja lub wypowiedź:** zgłoszenie do portali fact-checkingowych.
4. **Gdzie zgłaszać fake newsy do sprawdzenia?** AFP Sprawdzam – sprawdzam.afp.com, Stowarzyszenie Demagog – demagog.org.pl. Nauczyciel prezentuje i omawia działanie jednej z wybranych stron internetowych, dokonując jej analizy.

3. Nauczyciel prosi uczniów, by każdy indywidualnie pracował techniką WIDZĘ – MYŚLĘ – ZASTANAWIAM SIĘ:

- Widzę – co już wiesz o prawach autorskich?
- Myślę – co myślisz o przestrzeganiu praw autorskich w Internecie?
- Zastanawiam się – co Ciebie w tym zastanawia?

Po kilku minutach nauczyciel zachęca uczniów do podzielenia się swoimi refleksjami. Warto te refleksje zapisać, będą potrzebne w dalszej części lekcji.

4. Nauczyciel przybliży uczniom problematykę korzystania z legalnych źródeł w Internecie – wyświetla na ekranie [infografikę „Piramida otwartości”](#). Objasnia rozmieszczenie informacji w Internecie pod kątem otwartości i możliwości wykorzystania. U podstaw piramidy znajdują się materiały zupełnie zamknięte, do których nie mamy swobodnego dostępu. Takich treści w sieci jest najwięcej. Środek piramidy to materiały częściowo otwarte. Na samej górze znajdziemy z kolei te przeznaczone do swobodnego użytku, bez ograniczeń. Tylko z tych materiałów wolno nam korzystać bez obawy łamania prawa. Niestety jest ich w Internecie stosunkowo niewiele.



5. Nauczyciel rozdaje karty pracy „Zasoby internetowe”. Zadaniem uczniów jest wyszukanie przykładów zasobów:

- całkowicie zamkniętych (wszystkie prawa zastrzeżone);
- częściowo otwartych (dostępnych bezpłatnie, ale z pewnymi ograniczeniami);
- całkowicie otwartych (bezpłatnych z gwarancją pełnego prawa do wykorzystania).
- Ochotnicy prezentują wyniki swojej pracy. Po wykonanym zadaniu nauczyciel pyta uczniów, w jaki sposób dotarli do wskazanych w karcie pracy zasobów.

Najprawdopodobniej wykorzystali zaawansowane wyszukiwanie informacji wyszukiwarki Google, które wiąże się ze skutecznymi sposobami docierania do rzetelnej informacji, odpowiedniej do wieku rozwojowego. Wyszukując informacje z zakresu pełnej otwartości, uczniowie trafią najprawdopodobniej na zasoby domeny publicznej. Należy do niej twórczość, z której można korzystać bez ograniczeń wynikających z autorskich praw majątkowych, gdyż prawa te wygasły lub twórczość nigdy nie była lub nie jest przedmiotem prawa autorskiego.

6. Nauczyciel łączy uczniów w trójki i prosi o analizę ikonografii: „Piractwo internetowe”, „Prawo autorskie”, „Jak korzystać z prawa autorskiego”.

Zachęca do dyskusji, jak ta wiedza łączy się z ich refleksjami nad przestrzeganiem prawa autorskiego (powrót do refleksji z pkt. 3).

7. Nauczyciel prezentuje uczniom narzędzie: kalkulator domeny publicznej, dostępny na stronie internetowej Koalicji Otwartej Edukacji: domena.koed.org.pl. Pozwala on ustalić status prawny danego dzieła. Działa na zasadzie testu – musimy odpowiedzieć na kilka kluczowych pytań związanych z analizowanym dziełem dotyczących autorstwa, pochodzenia, czasu powstania, typu dokumentu.

8. Nauczyciel rozdaje karty pracy „Czy utwór należy do domeny publicznej?”. Zadaniem uczniów jest sprawdzenie przy wykorzystaniu kalkulatora domeny publicznej, czy podane w karcie pracy utwory należą do domeny publicznej. Przykłady utworów:

- rozporządzenie Ministra Edukacji i Nauki z dnia 13 sierpnia 2021 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej;
- Henryk Sienkiewicz „Potop”;
- anonimowy utwór zbiorowy, upubliczniony przed 1941 r.

9. Ważnym elementem pracy z informacją jest jej uporządkowanie. Szczególne znaczenie ma to podczas korzystania z informacji internetowej. Z pomocą przychodzą nam aplikacje interaktywne. Należy do nich m.in. Pinterest: pl.pinterest.com. Aplikacja umożliwia użytkownikom zapisywanie wyszukanych treści – „pinów” – na swoim koncie. Piny mogą mieć formę obrazów, filmów lub innych produktów.

Nauczyciel prezentuje przykładowy zestaw informacji. Następnie zadaniem uczniów jest wyszukanie informacji na temat związany ze swoimi zainteresowaniami.

10. Wykorzystywanie materiałów z sieci wiąże się również z koniecznością odpowiedniego ich opisania. Opis bibliograficzny źródła elektronicznego zawiera kilka niezbędnych elementów. Nauczyciel wyświetla na tablicy interaktywnej schemat opisu i objaśnia go uczniom:

Imię i nazwisko autora. „Tytuł”. [online], [dostęp: 22.11.2021].

Następnie rozdaje uczniom karty pracy „Opis bibliograficzny źródła elektronicznego”. Zadaniem uczniów jest wykonanie opisów bibliograficznych trzech źródeł elektronicznych, zgromadzonych na Pinterescie.

Podsumowanie

Uczniowie przesyłają do siebie wzajemnie linki do zgromadzonych na Pinterescie materiałów. Następnie w informacji zwrotnej w kilku zdaniach wyrażają swoją opinie o zebranych przez kolegę/koleżankę treściach.

Na zakończenie nauczyciel prosi uczniów o rozmowę w parach: czego dowiedziałem się o prawach autorskich? Dlaczego ich przestrzeganie jest ważne? Nauczyciel zaprasza osoby z każdej pary do podzielenia się refleksjami.

Komentarz metodyczny

Sposoby oceniania

- aktywność;
- zadania interaktywne;
- karty pracy;
- dyskusja.

Praca z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE)

Uczniowie zdolni pracują w parach z uczniami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Należy sprawdzić, czy ktoś nie potrzebuje specjalnego sprzętu elektronicznego do

korzystania. Należy również upewnić się, że osoby z trudnościami w poruszaniu się będą mogły swobodnie poruszać się po sali w czasie pracy w grupach.



Ministerstwo
Cyfryzacji

Bibliografia/Netografia

- Babraj R. (2019) „Czym jest fact-checking? Zarys inicjatyw na świecie i w Polsce” [online, dostęp z dn. 05.07.2023].
- Lekcja „Gdzie szukać informacji?” [online, dostęp z dn. 05.07.2023].
- Lekcja „Korzystanie z informacji” [online, dostęp z dn. 05.07.2023].
- „Piramida otwartości” [online, dostęp z dn. 05.07.2023].
- „Przewodnik po prawie autorskim” [online, dostęp z dn. 05.07.2023].
- Stankiewicz P. (2018) „Prawo do zapomnienia, czyli jak zniknąć z bazy” [online, dostęp z dn. 05.07.2023].

Cyberprzemoc



Cyberprzemoc

Scenariusz lekcji dla szkół ponadpodstawowych

Scenariusz opracowany w ramach projektu „Działania wspierające nauczanie o cyberbezpieczeństwie”

Autorka scenariusza: Agata Arkabus, Bernardetta Czerkawska

Redakcja merytoryczna: Cyberprofilaktyka NASK (Dział Profilaktyki Cyberzagrożeń), Dział Budowania Świadomości Cyberbezpieczeństwa

Redakcja językowa, dostępność (WCAG): Diana Kania, Marta Danowska

© NASK – Państwowy Instytut Badawczy

Warszawa 2023

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne (CC BY-NC) 4.0 Międzynarodowe

NASK – Państwowy Instytut Badawczy

ul. Kolska 12

01-045 Warszawa

Temat: **Cyberprzemoc**

Etap: **szkoła ponadpodstawowa**

Czas realizacji: **2 x 45 minut**

Spis treści

Warto wiedzieć - wprowadzenie do zajęć

Informacje na temat zajęć

Cele ogólne powiązane z podstawą programową

- Informatyka
- Wiedza o społeczeństwie
- Edukacja dla bezpieczeństwa
- Etyka
- Godziny wychowawcze

Cele szczegółowe powiązane z podstawą programową

- Kompetencje kluczowe
- Cele zajęć w języku ucznia
- Kryteria sukcesu dla ucznia/uczennicy
- Wskazówki do przeprowadzenia zajęć
- Metody/techniki pracy
- Formy pracy

- Środki dydaktyczne

Przebieg zajęć

- Wprowadzenie
- Część główna
- Podsumowanie

Komentarz metodyczny

- Sposoby oceniania
- Praca z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE)

Bibliografia/Netografia

NASK



Ministerstwo
Cyfryzacji

Warto wiedzieć – wprowadzenie do zajęć

Cyberprzemoc dotyka wielu młodych ludzi. Zachowania przemocowe przedstawiane w różnych publikacjach, opracowaniach i filmach są też udziałem dzieci i młodzieży, a obserwacje pokazują, że zjawisko to stale się nasila. Konsekwencje cyberprzemocy dotyczą nie tylko nastolatków, ale także dzieci w bardzo młodym wieku. Sprawcy agresji online wykorzystują różnorodnie narzędzia i metody opresji, które w konsekwencji mogą doprowadzić swoje ofiary do drastycznych posunięć względem zdrowia fizycznego i psychicznego, w skrajnych przypadkach również do śmierci.

Przejawy cyberprzemocy wśród uczniów często zaczynają się od „niewinnych żartów”, które mogą prowadzić do poważnych konsekwencji. Szkoła to szczególne miejsce, w którym uczniowie spędzają ze sobą dużo czasu, poznają swoje wady i zalety, słabe i mocne

strony. Wielu uczniów ze strony swoich rówieśników doświadcza cyberprzemocy, która przejawia się w następujących formach:

- agresji słownej, zamieszczaniu nieprzyjemnych, przykrych komentarzy na profilach w portalach społecznościowych;
- upublicznianiu upokarzających, przerobionych zdjęć i filmów;
- ujawnianiu tajemnic, sekretów;
- kradzieży tożsamości, tworzeniu nieprawdziwych maili;
- wykluczeniu z grona „znajomych” w Internecie, tworzeniu zamkniętych grup na forach lub serwisach społecznościowych;
- celowym ignorowaniu czyjejs działalności w sieci;
- frappingu (wykorzystaniu nieuwagi innego użytkownika, który nie wylogował się ze swojego konta, by podmienić jego zdjęcie profilowe, wstawić na profil komentarz, opis bądź inną treść);
- happy slappingu (procederze polegającym na niespodziewanym atakowaniu – pobiciu, okradzeniu, zniszczeniu rzeczy osobistych – przypadkowych ludzi i filmowaniu całego zajścia);
- stalkingu (złośliwym i powtarzającym się nagabywaniu, naprzykrzaniu się czy prześladowaniu zagrażającym czyjemuś bezpieczeństwu).

Warto podkreślić, że każde działanie, które ma na celu wyrządzenie komuś krzywdy (również tej psychicznej), może być uznane za przemoc. Wraz z rozwojem nowych technologii narasta zjawisko **cyberprzemocy**, które przyjmuje bardzo różne formy i metody.

Jedną z form cyberprzemocy jest **hejt**, który polega na obrażaniu, ośmieszaniu czy wręcz poniżaniu innej osoby przy wykorzystaniu różnych form komunikacji opartej na urządzeniach mobilnych lub za pośrednictwem komputera. Niepokojący jest fakt, że hejt stosowany jest u coraz młodszych użytkowników Internetu (np. dzieci w młodszym wieku szkolnym). Problem hejtu wynika m.in. z braku umiejętności poprawnego dyskusowania, sposobu myślenia: „jestem anonimowy w sieci”, potrzeby wyładowania negatywnych emocji. Należy więc od najmłodszych lat zwracać uczniom uwagę na problem hejtu oraz uczyć zasad konstruktywnej krytyki i jej odpowiedniego wykorzystania.

Bardzo ważnym zagadnieniem związanym z cyberprzemocą są jej konsekwencje, w tym również aspekty prawne. W celu ochrony młodych przed przemocą w Internecie rodzice, opiekunowie oraz nauczyciele mogą wykorzystywać różne istniejące regulacje – zarówno przepisy prawa karnego, jak i kodeksu cywilnego. Istotnym elementem ochrony ofiar przed sprawcami agresji w sieci i zjawiskiem cyberprzemocy jest upowszechnianie wiedzy, gdzie i u kogo można szukać pomocy w sytuacjach niezgodnego i nieprawego wykorzystywania technologii informacyjno-komunikacyjnych przez sprawców, a często także świadków zdarzenia.

Aby zapobiegać cyberprzemocy, należy przede wszystkim od najmłodszych lat edukować i uświadamiać uczniów, czym jest cyberprzemoc i jakie są jej skutki. Ważne jest, aby uczniowie, zgłębiając tę problematykę, poznali różne jej aspekty, w tym również sposoby jej rozpoznawania oraz reagowania.

O pomocy osobom poszkodowanym mówią eksperci – Anna Kwaśnik z NASK- PIB oraz Marta Wojtas z Poradni Dziecko w Sieci, działającej przy Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę w filmie pt. „Cyberprzemoc – to warto wiedzieć”.

Informacje na temat zajęć

Cele ogólne powiązane z podstawą programową

Informatyka

V. Przestrzeganie prawa i zasad bezpieczeństwa. Respektowanie prywatności informacji i ochrony danych, praw własności intelektualnej, etykiety w komunikacji i norm współżycia społecznego, ocena zagrożeń związanych z technologią i ich uwzględnienie dla bezpieczeństwa swojego i innych.

IV. Rozwijanie kompetencji społecznych. Uczeń:

4) bezpiecznie buduje swój wizerunek w przestrzeni medialnej;

V. Przestrzeganie prawa i zasad bezpieczeństwa. Uczeń:

1) postępuje zgodnie z zasadami netykiety oraz regulacjami prawnymi dotyczącymi: ochrony danych osobowych, ochrony informacji oraz prawa autorskiego i ochrony własności intelektualnej w dostępie do informacji; jest świadomy konsekwencji łamania tych zasad;

Wiedza o społeczeństwie

II. Społeczeństwo obywatelskie (zakres podstawowy). Uczeń:

11. rozpoznaje przejawy patologii życia publicznego i wykazuje ich negatywny wpływ na życie publiczne;

Edukacja dla bezpieczeństwa

IV. Edukacja zdrowotna. Zdrowie w wymiarze indywidualnym oraz zbiorowym. Zachowania prozdrowotne.

2. Elementy zdrowia psychicznego. Uczeń:

5) opisuje konstruktywne i niekonstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, w tym negatywnymi;

7) dobiera i demonstruje umiejętności komunikacji interpersonalnej istotne dla zdrowia i bezpieczeństwa (odmowa, zachowania asertywne, negocjowanie).

5. Uzależnienia. Uczeń:

5) ustala, co sam może zrobić, aby tworzyć warunki środowiskowe i społeczne, które są korzystne dla zdrowia (ochrona środowiska przyrodniczego, wsparcie społeczne, komunikacja interpersonalna, współpraca osób, instytucji i organizacji na rzecz zdrowia itp.);

Etyka

I. Elementy etyki ogólnej

2. Analiza ludzkiego działania w aspekcie moralnym. Uczeń:

1) identyfikuje główne elementy struktury ludzkiego działania: podmiot (sprawca), adresat, przedmiot (wewnętrzna treść), motyw, intencja, skutki, okoliczności;

2) rozpoznaje i nazywa podstawowe emocje oraz uczucia; posługuje się nazwami emocji i uczuć do charakteryzowania przeżyć własnych oraz przeżyć innych osób – rzeczywistych i fikcyjnych;

4) zna różne kryteria moralnego wartościowania i posługuje się nimi przy wyznaczaniu moralnej wartości czynów;

II. Wybrane zagadnienia etyki szczegółowej (praktycznej, stosowanej, zawodowej).

4. Etyka a nauka i technika. Uczeń:

1) podaje przykłady właściwego i niewłaściwego wykorzystywania nowych technologii, w szczególności technologii informatycznych;

3) identyfikuje i analizuje wybrane problemy moralne związane z postępem naukowo-technicznym (np. problem ochrony prywatności, ochrony praw autorskich, cyberprzemocy, rozwój sztucznej inteligencji, transhumanizm).

Godziny wychowawcze

Tematyka może wynikać z obowiązującego w szkole Programu Wychowawczo-Profilaktycznego. Zawsze zakłada on wsparcie uczniów i uczennic w rozwoju kompetencji społecznych i bezpieczne korzystanie z sieci.

Cele szczegółowe powiązane z podstawą programową

Uczeń:

- definiuje pojęcie „cyberprzemocy”;
- zna formy cyberprzemocy i jej konsekwencje;
- wykorzystuje technologie informacyjno-komunikacyjne w wyszukiwaniu i selekcji informacji;
- aktywnie uczestniczy w dyskusji;
- zna skutki prawne stosowania cyberprzemocy;
- rozumie potrzebę niesienia pomocy ofiarom cyberprzemocy.

Kompetencje kluczowe

- kompetencje w zakresie rozumienia i tworzenia informacji;
- kompetencje językowe;
- kompetencje cyfrowe;
- kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie uczenia się;
- kompetencje obywatelskie.

Cele zajęć w języku ucznia:

1. Wyjaśnię na przykładach, na czym polega cyberprzemoc i jakie są konsekwencje stosowania.
2. Ocenię skuteczność różnych działań przeciw cyberprzemocy.

Kryteria sukcesu dla ucznia/uczennicy:

1. Potrafię wyjaśnić dwa przejawy cyberprzemocy i ich konsekwencje.
2. Wymieniam trzy działania przeciw cyberprzemocy i uzasadniam, w jakich sytuacjach będą skuteczne.

Wskazówki do przeprowadzenia zajęć:

- Podczas zajęć uczniowie korzystają z telefonów komórkowych w celu wyszukania informacji. Jeśli nauczyciel ma wiedzę, że nie wszyscy uczniowie będą mogli korzystać z tego typu narzędzi, planuje przeprowadzenie zajęć w pracowni komputerowej lub uczniowie korzystają z materiałów drukowanych przygotowanych przez nauczyciela.
- ROZSZERZENIE: uczniowie mogą nakręcić własną animację z hasłami przeciw cyberprzemocy, np. w aplikacji biteable.com i zaplanować jej publikację w sposób, który zapewni jak największe zasięgi.

Metody/techniki pracy

- dyskusja;
- metoda problemowa – rutyna myślenia krytycznego DOUBLE-BUBBLE
- metoda praktyczna;
- praca z filmem;
- ćwiczenie redakcyjne.

Formy pracy

- indywidualna;
- grupowa – trójki i czwórki.

Środki dydaktyczne

- film „Niepokonana”;
- karta pracy „Formy cyberprzemocy”;
- telefony komórkowe lub komputery z dostępem do Internetu, kody QR, ekran;
- film „Cyberprzemoc. Nie stosuj. Nie lajkuj. Nie udostępniaj”;
- karta pracy „Jeden dzień z życia”;
- karta pracy „Ja i cyberprzemoc”;

Materiał do pobrania zawierający karty pracy „Formy cyberprzemocy,” „Jeden dzień z życia” oraz „Ja i cyberprzemoc”

Plik o rozmiarze 295.93 KB w języku polskim

- prezentacja multimedialna na temat konsekwencji prawnych dotyczących cyberprzemocy;

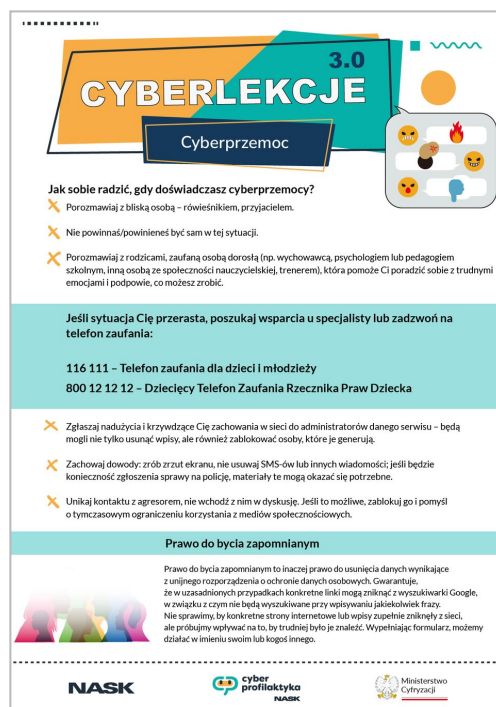
Prezentacja multimedialna na temat konsekwencji prawnych dotyczących cyberprzemocy - materiał do pobrania

Plik o rozmiarze 11.53 MB w języku polskim

- ewentualnie materiały drukowane z zakresu cyberprzemocy;
- film edukacyjny „Cyberprzemoc – to warto wiedzieć”;

Film dostępny pod adresem </preview/resource/R1KXbH2Ti0qKB>

- infografika „Cyberprzemoc.” lub film „Cyberprzemoc. Nie stosuj. Nie lajkuj. Nie udostępniaj”;



Infografika „Cyberprzemoc”-materiał do pobrania

Plik o rozmiarze 228.21 KB w języku polskim

- karta pracy DOUBLE BUBBLE– cyberprzemoc a przemoc.

Karta pracy DOUBLE BUBBLE– „Cyberprzemoc a przemoc”- materiał do pobrania

Plik o rozmiarze 263.90 KB w języku polskim

Przebieg zajęć

Wprowadzenie

Nauczyciel łączy uczniów w trójki. Zaprasza do obejrzenia filmu „Niepokonana” i do dyskusji:

- co zobaczyliście? (komentarze, jakie zobaczyła noblistka, są komentarzami, które mogła słyszeć na żywo w swoich czasach)
- co was zaskoczyło?

Rozdaje kartę pracy DOUBLE BUBBLE– cyberprzemoc a przemoc i prosi o wypisanie podobieństw i różnic. Po kilku minutach nauczyciel wysłuchuje propozycji osób. Wśród różnic warto podkreślić: anonimowość, szybkie rozpowszechnianie, pozostawianie śladu, dotarcie do wielu odbiorców. Następnie prosi uczniów o sformułowanie definicji cyberprzemocy.

Część główna

1. Nauczyciel prosi uczniów o odczytanie swoich definicji. Wyjaśnia, że nie ma prawnego określenia tego zjawiska. Omawia ogólne problemy cyberprzemocy.
2. „Formy cyberprzemocy” – karta pracy. Uczniowie otrzymują kartę pracy, na której są wypisane pojęcia: happy slapping; frapping; stalking; kradzież tożsamości; agresja słowna/hejt.

Zadaniem uczniów jest wyjaśnienie powyższych terminów przy wykorzystaniu materiałów dostępnych w sieci. Uczniowie korzystają z własnych telefonów komórkowych oraz zapisują prawne konsekwencje tych czynów.

3. Po zakończonej pracy uczniowie odczytują i komentują wyjaśnione przez nich podczas pracy pisemnej zagadnienia. Nauczyciel zachęca młodzież do dyskusji na temat wykluczenia uczniów poprzez niezapraszanie ich do grup na mediach społecznościowych itp. Zwraca również uwagę na problem zachowania uczniów podczas lekcji zdalnych (tzw. rajdy na lekcje, brak kontaktu ze strony uczniów itp.). Nauczyciel zapisuje wszystkie konsekwencje prawne.

Większość aktów cyberprzemocy ma znamiona przestępstwa i narusza obecnie obowiązujące prawo, co pozwala ofercie zgłosić je na policję, do prokuratury lub sądu. Są to:

- art. 190 kk (groźba karalna);
- art. 190a kk (stalking, nękanie);
- art. 191 kk (zmuszanie do określonego działania);
- art. 191a kk (naruszenie intymności seksualnej, utrwalenie nagiej osoby bez jej zgody);
- art. 212 kk (zniesławienie);
- art. 216 kk (zniewaga).

Wymienione przestępstwa są ścigane z oskarżenia prywatnego. Oznacza to, że ściganie sprawcy cyberprzemocy następuje po złożeniu wniosku przez osobę pokrzywdzoną. Również naruszenia art. 267–269a kk (kodeksu karnego), art. 287 kk oraz art. 107 kw (kodeksu wykroczeń) to cyberprzemoc.

4. Nauczyciel wyświetla film „Cyberprzemoc. Nie stosuj. Nie lajkuj. Nie udostępniaj”.

Zachęca uczniów do dyskusji na temat oglądanego filmu. Zwraca uwagę, że cyberprzemoc dotyka różne osoby zaangażowane emocjonalnie, fizycznie i psychicznie. Najważniejszymi osobami wciągniętymi w cyberprzemoc jest sprawca, ofiara, świadek.

5. Jeden dzień z życia” – karta pracy. Nauczyciel dzieli uczniów na grupy. Każdy z zespołów otrzymuje kartę, którą wypełnia, korzystając z własnej wiedzy, doświadczeń, materiałów drukowanych lub zasobów internetowych:

- Grupa 1. SPRAWCA/SPRAWCY (Pytania pomocnicze: Kim są? Dlaczego to robią? Jakich czynów się dopuszczają? Jakie emocje nimi kierują?);
- Grupa 2. OFIARA (Pytania pomocnicze: Jak się zachowują? Co powinni zrobić w sytuacji cyberprzemocy? Jakie emocje nimi kierują?);
- Grupa 3. ŚWIADEK/ŚWIADKOWIE (Jak się zachowują? Jakie przyjmują postawy? Jakie emocje im towarzyszą? Jak powinni się zachować?).

6. Uczniowie prezentują opracowany przez siebie materiał na forum klasy. Nauczyciel rozdaje uczniom karty „Ja i cyberprzemoc”. Młodzież anonimowo opisuje sytuację z własnego życia na temat cyberprzemocy (uczeń jako świadek, ofiara, sprawca).

Karta zawiera informacje:

- Ofiara cyberprzemocy
- Sprawca
- Wiek ofiary/sprawcy
- Miejsce zdarzenia (np. forum internetowe, sala szkolna, internat)
- Towarzyszące emocje
- Opis zdarzenia
- Skutki/Konsekwencje

Uczniowie po zakończonej pracy wrzucają karty do pudełka. Następnie nauczyciel losuje kilka kart i odczytuje je przed klasą. Wskazuje uczniom na duży zasięg zjawiska cyberprzemocy – każda z osób uczestniczących w zajęciach zna w sposób pośredni lub bezpośredni ofiary dotknięte cyberprzemocą. Nauczyciel zwraca uwagę na emocje występujące u każdej z zaangażowanych osób, a w szczególności u ofiary cyberprzemocy oraz świadków, których rola w tej sytuacji jest wyjątkowo ważna. Nauczyciel zachęca uczniów do dyskusji.

7. Następnie nauczyciel prezentuje i omawia infografikę „Cyberprzemoc”. Wskazuje również na formy pomocy osobom poszkodowanym, np. wsparcie nauczycieli i psychologów, Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży (116111), Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka (800 12 12 12).

8. Nauczyciel łączy uczniów w pary i prosi, aby każda para zaproponowała hierarchię poznanych sposobów walki z cyberprzemocą. Następnie pary tworzą czwórki

i wspólnie, argumentując, ustalają hierarchię. Nauczyciel prosi o odczytanie prac grup.

Podsumowanie

Nauczyciel udostępnia uczniom quiz interaktywny za pomocą kodów QR (telefony) lub sieciowo (komputery). [Quiz „Cyberprzemoc myśli ofiary i sprawcy”](#) sprawdza nabytą wiedzę podczas zajęć.

Na koniec nauczyciel zaprasza uczniów do refleksji: co było dziś dla mnie ważne? /czego się o sobie dowiedziałem(-łam)?

Komentarz metodyczny

Sposoby oceniania

- ćwiczenia pisemne wykonywane podczas lekcji;
- ćwiczenia interaktywne;
- aktywność podczas lekcji;
- odpowiedzi na pytania;
- umiejętność prowadzenia dyskusji.

Praca z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE)

Dla uczniów z SPE nauczyciel przygotowuje wykaz pomocnych stron internetowych do wykonania zadania związanego z wyszukiwaniem materiałów na temat cyberprzemocy. Jeśli uczniowie korzystają z opracowań drukowanych, należy zapewnić im odpowiednio wybrane i przygotowane materiały.

NASK



Ministerstwo
Cyfryzacji

Bibliografia/Netografia

- [Biblioteka – Poradniki i publikacje | Cyberprofilaktyka NASK online](#), dostęp z dn. 05.07.2023].
- Borkowska A. (2019) „Cyberprzemoc – włącz blokadę na nękanie. Poradnik dla rodziców”, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp z dn. 05.07.2023]
- [Nie zagub dziecka w sieci](#) [online, dostęp z dn. 05.07.2023].
- [Platforma edukacyjna Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę](#) [online, dostęp z dn. 05.07.2023].
- „Rajdy na e-lekcje” [online, dostęp z dn. 05.07.2023].
- Skorupa S. (2020) „To więcej niż przemoc”. Filmy z *rajdowania e-lekcji* przez uczniów odbierają mowę” [online, dostęp z dn. 05.07.2023].
- Sochocka K., Van Laere K. „Lubię to! Nastolatki w mediach społecznościowych (16–18)”, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp z dn. 05.07.2023].
- „Temat lekcji: cyberprzemoc” [online, dostęp z dn. 05.07.2023].

Dobrostan psychiczny



Dobrostan psychiczny

Scenariusz lekcji dla szkół ponadpodstawowych

Scenariusz opracowany w ramach projektu „Działania wspierające nauczanie o cyberbezpieczeństwie”

Autorka scenariusza: Agata Arkabus, Bernardetta Czerkawska

Redakcja merytoryczna: Cyberprofilaktyka NASK (Dział Profilaktyki Cyberzagrożeń), Dział Budowania Świadomości Cyberbezpieczeństwa

Redakcja językowa, dostępność (WCAG): Emilia Troszczyńska-Roszczyk, Marta Danowska

© NASK – Państwowy Instytut Badawczy
Warszawa 2023

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne (CC BY-NC) 4.0 Międzynarodowe

NASK – Państwowy Instytut Badawczy
ul. Kolska 12
01-045 Warszawa

Temat: Dobrostan psychiczny

Etap: szkoła ponadpodstawowa

Czas realizacji: 2 x 45 minut

Spis treści

Warto wiedzieć – wprowadzenie do zajęć

Informacje na temat zajęć

Cele ogólne powiązane z podstawą programową

- Informatyka
- Edukacja dla bezpieczeństwa
- Godziny wychowawcze

Cele szczegółowe powiązane z podstawą programową

- Cele zajęć w języku ucznia
- Kryteria sukcesu dla ucznia/uczennicy
- Wskazówki do przeprowadzenia zajęć
- Kompetencje kluczowe
- Metody/techniki pracy
- Formy pracy
- Środki dydaktyczne

Przebieg zajęć

- Wprowadzenie
- Część główna
- Podsumowanie

Komentarz metodyczny

- Sposoby oceniania
- Praca z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE)

Bibliografia/Netografia

NASK



Ministerstwo
Cyfryzacji

Warto wiedzieć – wprowadzenie do zajęć

Dla większości młodych ludzi Internet stanowi naturalną przestrzeń do komunikacji i zdobywania informacji. Nastolatki dorastają wraz z dostępem do mediów społecznościowych i nie wyobrażają sobie codziennego funkcjonowania bez podłączenia do sieci. Intensywnie z niej korzystają – staje się ona dla nich głównym dostarczycielem rozrywki, dostępu do kultury oraz centrum życia społecznego, pełniącym istotną rolę w tym okresie.

Dla młodej osoby poczucie przynależności do grupy rówieśników i ich akceptacja jest jedną z najistotniejszych potrzeb rozwojowych. Kiedyś nastolatki spędzały godziny na dzieleniu się sekretami w zamkniętym pokoju, teraz mają do dyspozycji dużo bardziej wszechstronne narzędzia: Internet i media społecznościowe.

Przed wszystkim nastolatek zaczyna uzależniać swoją samoocenę od tego, z jakim odzewem spotkają się jego działania w sieci. Poczucie akceptacji, popularność wśród rówieśników utożsamia z liczbą lajków oraz komentarzy otrzymanych pod publikowanymi w mediach społecznościowych postami i zdjęciami. Im więcej czasu dzieci poświęcają na

oglądanie idealnych ujęć i perfekcyjnych opisów w mediach społecznościowych, tym bardziej utwierdzają się w przekonaniu, że ich własne życie jest nudne i pozbawione wyrazu.

Informacje na temat zajęć

Cele ogólne powiązane z podstawą programową

Informatyka

III. Posługiwanie się komputerem, urządzeniami cyfrowymi i sieciami komputerowymi, w tym: znajomość zasad działania urządzeń cyfrowych i sieci komputerowych oraz wykonywania obliczeń i programów.

IV. Rozwijanie kompetencji społecznych, takich jak: komunikacja i współpraca w grupie, w tym w środowiskach wirtualnych, udział w projektach zespołowych oraz zarządzanie projektami.

V. Przestrzeganie prawa i zasad bezpieczeństwa. Respektowanie prywatności informacji i ochrony danych, praw własności intelektualnej, etykiety w komunikacji i norm współżycia społecznego, ocena zagrożeń związanych z technologią i ich uwzględnienie dla bezpieczeństwa swojego i innych.

II. Programowanie i rozwiązywanie problemów z wykorzystaniem komputera i innych urządzeń cyfrowych. Uczeń:

2. do realizacji rozwiązań problemów prawidłowo dobiera środowiska informatyczne, aplikacje oraz zasoby;
3. przygotowuje opracowania rozwiązań problemów, posługując się wybranymi aplikacjami;
4. wyszukuje w sieci potrzebne informacje i zasoby.

V. Przestrzeganie prawa i zasad bezpieczeństwa. Uczeń:

2. respektuje obowiązujące prawo i normy etyczne dotyczące korzystania i rozpowszechniania oprogramowania komputerowego, aplikacji cudzych i własnych oraz

dokumentów elektronicznych; 4. opisuje szkody, jakie mogą spowodować działania pirackie w sieci, w odniesieniu do indywidualnych osób, wybranych instytucji i całego społeczeństwa.

Edukacja dla bezpieczeństwa

IV. Edukacja zdrowotna. Zdrowie w wymiarze indywidualnym oraz zbiorowym. Zachowania prozdrowotne.

2. Elementy zdrowia psychicznego. Uczeń:

- 1) wyjaśnia zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym, a społecznym; wyjaśnia wpływ stresu na zdrowie;
- 3) ocenia własne zachowania związane ze zdrowiem, ustala indywidualny plan działania na rzecz własnego zdrowia;
- 5) opisuje konstruktywne i niekonstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, w tym negatywnymi;

V. Uzależnienia. Uczeń:

- 1) analizuje objawy różnych rodzajów uzależnień behawioralnych, w tym uzależnienie od komputera, Internetu, hazardu.

Godziny wychowawcze

Tematyka może wynikać z obowiązującego w szkole Programu Wychowawczo-Profilaktycznego. Zawsze zakłada on wsparcie uczniów i uczennic w rozwoju kompetencji społecznych i bezpiecznego korzystania z sieci.

Cele szczegółowe powiązane z podstawą programową

Uczeń:

- jest świadomy zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu;
- zna symptomy uzależnienia od Internetu;
- zna pojęcie: dobrostanu psychicznego i wie, jak o niego dbać;
- potrafi zaplanować swoje zadania.

Cele zajęć w języku ucznia:

1. Wyjaśnię na przykładach, jakie są zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z Internetu.
2. Poznam sposoby dbania o swój dobrostan.
3. Poznam narzędzie skutecznego planowania czasu.

Kryteria sukcesu dla ucznia/uczennicy:

1. Potrafię wyjaśnić dwa symptomy uzależnienia od Internetu.
2. Umiem zaplanować swoje sposoby dbania o dobrostan i wyjaśnić, dlaczego są dla mnie ważne.
3. Potrafię zastosować technikę POMODORO do planowania swoich zdań.

Wskazówki do przeprowadzenia zajęć:

W przypadku braku możliwości przeprowadzenia ankiety interaktywnej „Rola technologii w moim życiu” zaleca się przygotowanie pytań w formie karty pracy. Na początku lekcji należy rozdać je uczniom i poinstruować, aby wypełnili swoje odpowiedzi na kartkach papieru.

- ROZSZERZENIE: uczniowie mogą skorzystać z bezpłatnej aplikacji służącej stosowaniu techniki [POMODORO](#)

Kompetencje kluczowe

- kompetencje w zakresie rozumienia i tworzenia informacji;
- kompetencje językowe;
- kompetencje cyfrowe;
- kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie uczenia się.

Metody/techniki pracy

- dyskusja;
- metoda problemowa – rutyny krytycznego myślenia – GADAJĄCY DŁUGOPIS, KAWUSIA
- metoda praktyczna.

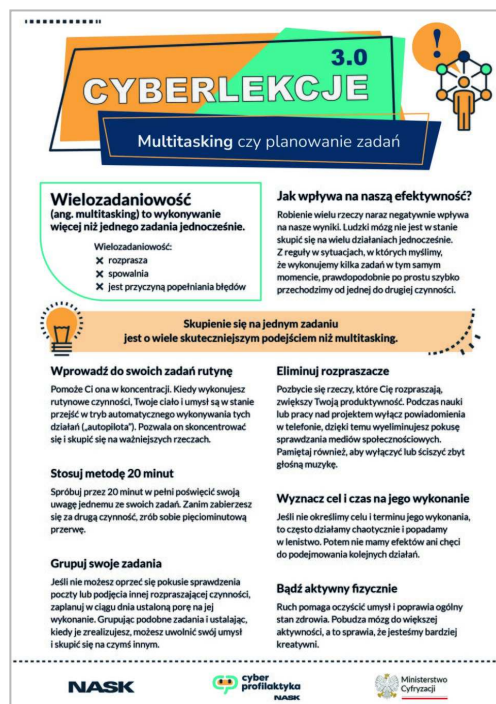
Formy pracy

- indywidualna;

- praca w parach i grupach.

Środki dydaktyczne

- karta pracy „Symptomy uzależnienia od Internetu”;
- tablety, ewentualnie urządzenia mobilne uczniów;
- flipchart lub szary papier;
- aplikacja Kahoot!;
- infografika „Multitasking czy planowanie zadań”;



Infografika „Multitasking czy planowanie zadań” – materiał do pobrania
Plik o rozmiarze 238.01 KB w języku polskim

- „POMODORO”;

„POMODORO” – materiał do pobrania
Plik o rozmiarze 317.03 KB w języku polskim

- karta pracy PLANOWANIE ZADAŃ.

Materiał do pobrania zawierający karty pracy „Symptomy uzależnienia od Internetu”
i „Planowanie zadań”

Plik o rozmiarze 256.76 KB w języku polskim

Przebieg zajęć

Wprowadzenie

Na początku lekcji nauczyciel prosi uczniów o wypełnienie interaktywnej ankiety dotyczącej korzystania z Internetu. Można ją przygotować, wykorzystując ogólnodostępne aplikacje typu: Kahoot!, Quizizz czy Mentimeter. Interaktywność tych aplikacji pozwoli na uzyskanie natychmiastowych wyników przeprowadzonego badania.

Przykładowe pytania:

1. Czy codziennie korzystasz z Internetu? Tak/Nie
2. Czy z Internetu korzystasz głównie w domu? Tak/Nie
3. Czy czas spędzany każdego dnia w sieci przekracza jedną godzinę? Tak/Nie
4. Czy Twoja główna aktywność internetowa związana jest z portalami społecznościowymi i komunikatorami? Tak/Nie
5. Czy wykorzystujesz Internet do poszerzania swojej wiedzy? Tak/Nie
6. Czy jesteś świadomy zagrożeń związanych z korzystaniem z sieci? Tak/Nie

Wyniki badania najprawdopodobniej będą następujące:

Internet jest powszechnie używany przez młodzież. Uczniowie korzystają z niego codziennie, ponad jedną godzinę. Najczęściej do sieci logują się po zajęciach szkolnych, czyli w domu. Ich główna aktywność w Internecie związana jest z porozumiewaniem się za pośrednictwem komunikatorów oraz przeglądaniem i publikowaniem postów w mediach społecznościowych. Jest to związane z wiekiem rozwojowym, charakteryzującym się potrzebą przynależności do grupy rówieśniczej. Uczniowie wykorzystują też Internet do poszerzania swojej wiedzy i umiejętności szkolnych. Nie zawsze są świadomi zagrożeń, z jakimi mogą zetknąć się podczas korzystania z sieci.

Część główna

1. Nauczyciel, odwołując się do wyników ankiety, zwraca uczniom uwagę na problem uzależnienia od Internetu, który może być bardzo niebezpieczny dla ich dobrostanu psychicznego. Prosi podopiecznych, aby w parach wypełnili kartę pracy „Symptomy uzależnienia od Internetu”. Zadaniem uczniów jest uporządkowanie podanych propozycji symptomów od najbardziej do najmniej trafnego (od 1 do 8).

- Muszę codziennie korzystać z sieci.
- Ukrywam przed innymi fakt coraz większego zainteresowania Internetem.
- Zaniedbuję spotkania z rówieśnikami na rzecz korzystania z sieci.
- Internet jest dla mnie ucieczką od problemów.
- Często przedłużam czas, który zaplanowałam/zaplanowałem na korzystanie z Internetu.
- Odczuwam lęk, kiedy znajdę się poza zasięgiem sieci.
- Moje próby ograniczenia czasu spędzanego online nie przynoszą skutku.

- Zaniedbuję swoje codzienne obowiązki.

Podsumowanie zadania: nauczyciel umieszcza kartę pracy na tablicy/flipcharcie. Jeden uczeń z każdej pary oznacza na niej symptomy, które w jego grupie zostały wybrane jako 1-3. W ten sposób powstaje zbiorowy ranking odpowiedzi par z całej klasy.

2. Uczniowie zapewne zauważyli u siebie pewne symptomy uzależnienia od Internetu. Nauczyciel powinien zapytać, które objawy zaobserwowali. Pytanie sprowokuje uczniów do dyskusji. Zastanowią się, czy zauważone u siebie niepokojące symptomy świadczą już o uzależnieniu od Internetu, które wpływa na ich ogólne samopoczucie, przynosząc rozkojarzenie, dyskomfort emocjonalny, a czasem lęk i niepokój.
3. **Rutyna myślenia krytycznego: CHALK TALK – DŁUGOPIS MÓWI:** nauczyciel łączy uczniów w grupy 4-5-osobowe. Każda grupa dostaje duży karton papieru, np. flipchart, szary papier itp. I „dyskutuje” na temat: DOBROSTAN.

Nauczyciel prosi młodzież, by napisali, z czym kojarzy im się to słowo, jak się przejawia dobrostan, jak o niego dbają. Niech na kartce papieru zadają pytania do swoich wpisów i odpowiadają.

Po 10-15 minutach nauczyciel prosi, by uczniowie zaczęli rozmowę na temat swoich zapisków. Prosi, by każda grupa zakreśliła te słowa/zdania, które najlepiej podsumowują ich grupowe refleksje.

Przykładowe odpowiedzi:

- dobre samopoczucie;
- pozytywne emocje;
- uczucie komfortu;
- zadowolenie z życia;
- dobra jakość życia;
- radość;
- szczęście;
- spokój;
- brak lęku;
- optymizm;
- zdrowie.

4. Nauczyciel łączy uczniów w nowe grupy i zaprasza do rutyny krytycznego myślenia: KAWUSI. Każda grupa dostaje arkusze papieru. Dyskutuje i zapisuje wnioski na swój temat:

- I grupa – Jak dbać o dobre samopoczucie?
- II grupa – Jak dbać o dobre relacje?
- III grupa – Jak dbać o rozwój pasji?

- IV grupa – Jak dbać o poczucie komfortu w życiu?
- V grupa – Jak ograniczać korzystanie ze smartfonu?

Po wyznaczonym czasie zespoły wybierają jedną osobę, która zostaje przy stoliku, pozostałe zgodnie z ruchem wskazówek zegara przechodzą do kolejnego stolika.

W kolejnej krótszej turze reprezentant autorów omawia zapisy. Nowe osoby przy stoliku zastanawiają się nad pomysłami, które już się pojawiły i dodają swoje propozycje – tak uczniowie przechodzą wszystkie stoliki. Na koniec nauczyciel prosi refleksję na forum klasy i zachęca do odpowiedzi na pytania:

- Czego dowiedzieliście się o sobie w tych dyskusjach?
- Które pomysły wydają wam się ciekawe i pomocne?
- W jaki sposób nadużywanie Internetu może zakłócać osiągnięcie dobrostanu?

5. Nauczyciel łączy uczniów w trójki, prosi o wypisanie wszystkich przeszkód, jakie mogą utrudnić dbanie o własny dobrostan, zapisuje na tablicy propozycje i zwraca uwagę na trudności z samodyscypliną, z zarządzaniem sobą w czasie.

6. Nauczyciel wyświetla i omawia infografikę „Multitasking czy planowanie zadań?” str. 1. – łączy uczniów w pary i prosi o wymianę doświadczeń: Ile rzeczy wykonujesz naraz? W jaki sposób odrabiasz lekcje? Czy masz wokół siebie rozpraszacze? Chętne osoby opowiadają o swoich doświadczeniach.

7. Nauczyciel rozdaje materiał POMODORO – prosi uczniów i uczennice o zapoznanie się, następnie pyta, jak mogą wykorzystać technikę Pomodoro.

Podsumowanie

Nauczyciel rozdaje KARTĘ PRACY- PLANOWANIE ZADAŃ i prosi uczniów, by pomyśleli o nadchodzącym tygodniu: Jakie mają obowiązki/zadania? Co może im utrudnić realizację, a co może pomóc?

Na koniec nauczyciel prosi uczniów o podsumowanie zajęć zdaniem: Dziś na zajęciach najważniejsze dla mnie było....

Komentarz metodyczny

Sposoby oceniania

- aktywność podczas lekcji;

- udział w dyskusji.

Praca z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE)

Uczniowie zdolni pracują w parach z uczniami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Uczniowie mniej zaawansowani technologicznie rozwiązują zadania interaktywne w formie papierowych kart pracy.

NASK



Ministerstwo
Cyfryzacji

Bibliografia/Netografia

- Film edukacyjny „Dzień z życia” [online, dostęp z dn. 06.07.2023].
- Kampania „#bez presji” [online, dostęp z dn. 06.07.2023].
- Dodatkowe materiały kampanii „#bez presji” [online, `dostęp z dn. 06.07.2023].

Higiena cyfrowa



Higiena cyfrowa

Scenariusz lekcji dla szkół ponadpodstawowych

Scenariusz opracowany w ramach projektu „Działania wspierające nauczanie o cyberbezpieczeństwie”

Autorka scenariusza: Agata Arkabus, Brnadetta Czerkawska

Redakcja merytoryczna: Cyberprofilaktyka NASK (Dział Profilaktyki Cyberzagrożeń), Dział Budowania Świadomości Cyberbezpieczeństwa

Redakcja językowa, dostępność (WCAG): Diana Kania, Katarzyna Gańko, Marta Danowska

© NASK – Państwowy Instytut Badawczy

Warszawa 2023

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne (CC BY-NC) 4.0 Międzynarodowe

NASK – Państwowy Instytut Badawczy

ul. Kolska 12

01-045 Warszawa

Temat: **Higiena cyfrowa**

Etap: **szkoła ponadpodstawowa**

Czas realizacji: **2 x 45 minut**

Spis treści

Warto wiedzieć – wprowadzenie do zajęć

Informacje na temat zajęć

Cele ogólne powiązane z podstawą programową

- Język polski
- Informatyka
- Edukacja dla bezpieczeństwa

Cele szczegółowe powiązane z podstawą programową

- Kompetencje kluczowe
- Cele zajęć w języku ucznia
- Kryteria sukcesu dla ucznia/uczennicy
- Wskazówki do przeprowadzenia zajęć
- Metody/techniki pracy
- Formy pracy
- Środki dydaktyczne

Przebieg zajęć

- Wprowadzenie
- Część główna
- Podsumowanie

Komentarz metodyczny

- Sposoby oceniania
- Praca z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE)

Bibliografia/Netografia

NASK



Ministerstwo
Cyfryzacji

Warto wiedzieć – wprowadzenie do zajęć

Internet oraz urządzenia mobilne to narzędzia, które ułatwiają życie nam wszystkim. Młodzież bardzo chętnie sięga po zasoby online także w celach edukacyjnych oraz rozrywkowych. Niestety, często czas poświęcany na korzystanie z telefonu oraz materiałów dostępnych w sieci znacznie się wydłuża, co może mieć negatywne skutki dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Nierzadko wpływ na samopoczucie i bezpieczeństwo młodzieży mają również treści szkodliwe i niebezpieczne zamieszczane online. Są one ogólnodostępne, ponadto mają z nimi kontakt coraz młodszy użytkownicy Internetu. Skutki wywołane nadmiernym korzystaniem z sieci oraz dostępem do treści niebezpiecznych oddziałują na fizyczny, psychologiczny i społeczny obszar rozwoju młodego człowieka.

Rodzice nie są w stanie kontrolować czasu, jaki spędzają w sieci uczniowie szkół ponadpodstawowych. Opiekunowie bardzo często także nie wiedzą, co ich dziecko ogląda w Internecie, z kim nawiązuje relacje, na jakich forach się udziela. Zapobieganie ewentualnym negatywnym skutkom, jakie mogą mieć dla uczniów szkodliwe treści oraz niebezpieczne kontakty nawiązywane online, jest ważnym zadaniem szkoły, w tym nauczycieli.

Istotnym elementem edukacji uczniów jest nabywanie przez nich odpowiednich umiejętności cyfrowych: rozpoznawania wartościowych treści oraz nauka krytycznej analizy informacji dostępnych w online. Należy polecać uczniom publikacje oraz materiały filmowe, w których eksperci, specjaliści, osoby zaangażowane w działania na rzecz bezpieczeństwa w sieci przekazują istotne informacje.

Informacje na temat zajęć

Cele ogólne powiązane z podstawą programową

Język polski

IV. Samokształcenie. Uczeń: 1) rozwija umiejętność pracy samodzielnej między innymi przez przygotowanie różnorodnych form prezentacji własnego stanowiska;

2) porządkuje informacje w problemowe całości poprzez ich wartościowanie; syntetyzuje poznawane treści wokół problemu, tematu, zagadnienia oraz wykorzystuje je w swoich wypowiedziach;

Informatyka

IV. Rozwijanie kompetencji społecznych. Zakres podstawowy. Uczeń:

2) podaje przykłady wpływu informatyki i technologii komputerowej na najważniejsze sfery życia osobistego i zawodowego; korzysta z wybranych e-usług; przedstawia wpływ technologii na dobrobyt społeczeństw i komunikację społeczną;

4) bezpiecznie buduje swój wizerunek w przestrzeni medialnej;

6) poszerza i uzupełnia swoją wiedzę, korzystając z zasobów udostępnionych na platformach do e-nauczania.

V. Przestrzeganie prawa i zasad bezpieczeństwa. Zakres podstawowy. Uczeń:

4) opisuje szkody, jakie mogą spowodować działania pirackie w sieci, w odniesieniu do indywidualnych osób, wybranych instytucji i całego społeczeństwa.

Edukacja dla bezpieczeństwa

IV. Edukacja zdrowotna. Zdrowie w wymiarze indywidualnym oraz zbiorowym. Zachowania prozdrowotne.

2.Elementy zdrowia psychicznego. Uczeń:

- 1) wyjaśnia zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym a społecznym; wyjaśnia wpływ stresu na zdrowie;
- 3) ocenia własne zachowania związane ze zdrowiem, ustala indywidualny plan działania na rzecz własnego zdrowia;
- 4) zna podstawowe sygnały i objawy problemów ze zdrowiem psychicznym (stres fizyczny i emocjonalny, zaburzenia odżywiania, depresja kliniczna);
- 5) opisuje konstruktywne i niekonstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, w tym negatywnymi.

Cele szczegółowe powiązane z podstawą programową

Uczeń:

- definiuje termin „zdrowie psychiczne”;
- ocenia wpływ Internetu na zdrowie psychiczne;
- zna treści szkodliwe dostępne w Internecie;
- aktywnie uczestniczy w dyskusji;
- wyszukuje informacje na temat bezpieczeństwa urządzeń i zasobów sieciowych;
- zna metody kontrolowania czasu spędzanego w Internecie;
- wykorzystuje sprawdzone aplikacje do planowania czasu online;
- korzysta z kwestionariuszy psychologicznych w celu ochrony zdrowia.

Kompetencje kluczowe

- kompetencje w zakresie rozumienia i tworzenia informacji;
- kompetencje językowe;
- kompetencje cyfrowe;
- kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie uczenia się.

Cele zajęć w języku ucznia

1. Wyjaśnię wpływ korzystania z Internetu na zdrowie psychiczne.
2. Rozróżniam rodzaje zagrożeń i oszustw w Internecie.
3. Umiem ocenić swoją jakość korzystania z Internetu, wiem, gdzie i jak szukać wsparcia.

Kryteria sukcesu dla ucznia/uczennicy

1. Potrafię wyjaśnić trzy negatywne skutki korzystania z Internetu na zdrowie psychiczne.
2. Umiem wyjaśnić na przykładach dwa rodzaje zagrożeń i trzy rodzaje oszustw w Internecie.
3. Wymieniam trzy działania zwiększające moje bezpieczeństwo korzystania z Internetu i uzasadniam ich skuteczność.
4. Potrafię korzystać z aplikacji ułatwiającej dbanie o własne zdrowie psychiczne w kontekście korzystania z Internetu.

Wskazówki do przeprowadzenia zajęć

- Gdy uczniowie będą zainteresowani omawianą tematyką, warto wydłużyć zajęcia do trzech godzin dydaktycznych. Spotkanie można uzupełnić o szersze poruszenie wiadomości dotyczących treści szkodliwych i niebezpiecznych dostępnych w Internecie.
- Jeśli nauczyciel wie, że nie wszyscy uczniowie będą mogli korzystać z telefonów komórkowych, planuje przeprowadzenie zajęć w pracowni komputerowej.

ROZSZERZENIE:

- Podczas spotkania uczniowie mogą zainstalować aplikację, która pomoże im kontrolować czas spędzany w sieci, np. Cyfrowa równowaga.
- Powstałe na lekcji pomysły na działania mogą stanowić inspirację do nakręcenia krótkich filmików poruszających omawiane na zajęciach treści dla rówieśników, rodziców i seniorów.

Metody/techniki pracy

- opis;
- zabawa dydaktyczna;
- rozmowa;
- dyskusja;
- metoda problemowa, rutyny krytycznego myślenia: POMYŚL – ZNAJDŹ PARĘ – PODZIEL SIĘ; POCZĄTEK – ŚRODEK – KONIEC;
- metoda praktyczna;

- praca z filmem.

Formy pracy

- indywidualna;
- grupowa, pary, trójki.

Środki dydaktyczne

- definicja terminu „[zdrowie psychiczne](#)”;
- karta pracy „Zdrowie psychiczne a Internet”;
- karta pracy „Treści internetowe”;
- karta pracy „Metody oszustw cyfrowych”;
- karty pracy „Zagrożenia w Internecie”;

Materiał do pobrania zawierający wyżej wymienione karty pracy
Plik o rozmiarze 292.59 KB w języku polskim

- [film „Największe zagrożenia w Internecie”](#);
- [infografika „Co nas martwi w sieci – czas poświęcany nowym technologiom”](#);
- karteczki, np. samoprzylepne;
- film „[4 Socjotechniki oszustw internetowych](#)”;
- [przesiewowy kwestionariusz ryzyka uzależnienia od Internetu wg Kimberly Young](#);
- kody QR, telefony komórkowe;
- komputer z dostępem do Internetu, ekran/tablica.

Przebieg zajęć

Wprowadzenie

Nauczyciel wyświetla lub zapisuje na tablicy hasło: „Zdrowie psychiczne”.

Rutyna myślenia krytycznego POMYŚL – ZNAJDŹ PARĘ – PODZIEL SIĘ – nauczyciel prosi uczniów o zastanowienie się, z czym kojarzą podany termin. Po 2–3 minutach uczniowie łączą się w pary i omawiają swoje skojarzenia. Następnie na forum klasy zaprasza do dyskusji i dzielenia się własnymi doświadczeniami. Podczas wspólnej rozmowy nauczyciel zapisuje na tablicy najważniejsze elementy zdrowia psychicznego wymieniane przez uczniów (np. dobre samopoczucie; brak problemów; brak stanów lękowych itp.). Następnie omawia

definicję „**zdrowia psychicznego**”, zwracając uwagę na wpływ różnych czynników (fizycznych, psychologicznych i społecznych) na dobrostan człowieka.

Część główna

1. Nauczyciel zadaje uczniom pytanie: „Czy korzystanie z technologii informacyjno-komunikacyjnych (TIK) i Internetu może wpływać na zdrowie psychiczne?”. Prosi uczniów o zastanowienie się nad odpowiedzią. Następnie łączy klasę na grupy. Każda z nich otrzymuje kartę pracy „Zdrowie psychiczne a Internet”. Zadaniem uczniów jest wpisanie negatywnych konsekwencji korzystania z TIK oraz Internetu, np. nadwaga, bezsenność, zmęczenie, podrażnienie oczu, zachwiane relacje z rówieśnikami, rozdrażnienie, zespół cieśni nadgarstka, brak akceptacji, obniżenie poczucia własnej wartości itp.
2. Po zakończonej pracy lider grupy odczytuje zapisane odpowiedzi. Nauczyciel zwraca uczniom uwagę, że wymienione przez nich symptomy mogą prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych – fizycznych i psychicznych. Mogą one się nasilać pod wpływem kontaktu z treściami online i podczas czynności związanych z użytkowaniem Internetu.
3. Praca w trójkach – „Treści internetowe” – karta pracy. Nauczyciel rozdaje uczniom karty pracy, na których zostały zawarte różne szkodliwe i niebezpieczne treści dostępne w Internecie. Prosi uczniów o wybranie w trójce pięciu obszarów tematycznych wpływających negatywnie na zdrowie młodzieży, przy czym pierwszy obszar to treści najmniej szkodliwe, a piąty – najbardziej szkodliwe. Każda grupa musi uzasadnić swoje wybory.

Obszary tematyczne:

- pornografia;
- przemoc, obrażenia fizyczne;
- samobójstwa bądź śmierć;
- przyjmowanie środków odurzających;
- samookaleczenia;
- restrykcyjne i wyniszczające diety;
- rasizm i nienawiść klasowa;
- nietypowe i dewiacyjne zachowania seksualne;
- wykorzystywanie seksualne dzieci;
- fałszywe wiadomości (tzw. fake news);
- patostreamy;
- online challenge;
- inne.

4. Uczniowie wieszają kartki w widocznym miejscu. Nauczyciel komentuje zaznaczone przez młodzież obszary tematyczne obejmujące treści szkodliwe i niebezpieczne.

5. Praca z filmem „Największe zagrożenia w Internecie” – nauczyciel łączy uczniów w te same trójki i prosi o dyskusję nad fragmentami filmu wg zasad rutyny krytycznego myślenia POCZĄTEK – ŚRODEK – KONIEC (uczniowie obejrzą ŚRODEK problemu, czy definicję zagrożenia, ich zadaniem będzie szukanie przyczyn takich zachowań, czyli POCZĄTKU i konsekwencji dla odbiorców, czyli KOŃCA). Nauczyciel mówi: Obejrzymy trzy fragmenty filmu, każdy poświęcony innemu zagadnieniu zagrożeń w sieci. Waszym zadaniem będzie zastanowienie się nad początkiem omawianego problemu i skutkami. Na koniec podsumujemy całą pracę. Pracujcie z kartą pracy „Zagrożenia w Internecie”.

Etap 1. Fragment filmu: 0:28 – 3:05

Uczniowie w trójkach uzupełniają tabelę. Zaczynamy od ŚRODKA, czyli treści filmu, czego się dowiedzieliście o zjawisku, jakie są fakty. Następnie uczniowie uzupełniają POCZĄTEK i KONIEC.

Etap 2. Fragment filmu: 3:07 – 5:17

Uczniowie w trójkach uzupełniają tabelę. Zaczynamy od ŚRODKA, czyli treści filmu, czego się dowiedzieliście o zjawisku, jakie są fakty. Następnie uczniowie uzupełniają POCZĄTEK i KONIEC.

Etap 3. Fragment filmu: 5:17 – 7:43

Uczniowie w trójkach uzupełniają tabelę. Zaczynamy od ŚRODKA, czyli treści filmu, czego się dowiedzieliście o zjawisku, jakie są fakty. Następnie uczniowie uzupełniają POCZĄTEK i KONIEC.

Etap 4. Wyciąganie wniosków

Nauczyciel zaprasza uczniów, by na podstawie swoich notatek sformułowali 2–3 wnioski ze swoich dyskusji. Czego dowiadujemy się z pracy z filmem? Czego dowiadujemy się o nas samych, a czego o bezpieczeństwie w Internecie? Jak bronić się przed tymi zagrożeniami?

Na koniec nauczyciel zaprasza uczniów do podzielenia się swoimi wnioskami. Podkreśla te, które pojawiają się często.

Nauczyciel zwraca uwagę, że bardzo ważne jest zwiększanie poziomu świadomości mające na celu zapobieganie sytuacjom, w których użytkownik podejmuje błędne decyzje. Mogą one skutkować np. utratą danych.

Następnie nauczyciel wskazuje, jak można podnieść poziom świadomości: zapoznać się z metodami ataków kierowanych na użytkowników oraz zobaczyć, jak wyglądają przykładowe fałszywe wiadomości i metody stosowane przez przestępców.

Najlepszymi miejscami do zdobywania takich informacji są strony internetowe zespołów

reagowania na incydenty komputerowe (CSIRT/CERT) oraz blogi i konta na serwisach społecznościowych prowadzone przez specjalistów od bezpieczeństwa sieciowego.

6. Następnie nauczyciel wyświetla film „[Socjotechniki oszustw internetowych](#)” od 1:50 do końca i zaprasza uczniów do pracy indywidualnej z kartą pracy „Metody oszustw cyfrowych”. Każdy indywidualnie identyfikuje omawiane oszustwa.

Uczniowie dopasowują opisy metod oszustw z ich nazwami. Ćwiczenie można również wykonać przy wykorzystaniu tablicy interaktywnej:

- Phishing – rodzaj cyberataku polegający na podszyciu się pod zaufany z punktu widzenia ofiary podmiot (np. pośrednik płatności, bank, kurier).
- Smishing – ataki tekstowe polegające na tym, że treści nakłaniające do podjęcia określonego działania rozpowszechniane są za pośrednictwem wiadomości tekstowych (SMS-ów) lub komunikatorów internetowych (typu Messenger).
- Vishing – ataki telefoniczne polegające na wyłudzeniu informacji prywatnych bądź finansowych.

Praca w parach: nauczyciel prosi młodzież, by wspólnie zapisała działania, jakie możemy podjąć, by uchronić się przed oszustwami. Każda para zapisuje cztery pomysły. Następnie pary łączą się w czwórki i zapisują cztery uwspólnione pomysły, które zdaniem całej grupy będą najskuteczniejsze.

Na koniec nauczyciel zapisuje pomysły grup na tablicy, by powstała lista działań, które każda osoba może podjąć, by nie dać się oszustwo w Internecie.

7. Nauczyciel prezentuje uczniom [infografikę „Co nas martwi w sieci – czas poświęcany nowym technologiom”](#). Wskazuje, że zbyt długie korzystanie z Internetu oraz urządzeń mobilnych przyczynia się do zaniedbywania innych obowiązków, wpływa na pogorszenie bezpośrednich relacji międzyludzkich, powoduje spadek motywacji do rozwoju zainteresowań i pasji, destrukcyjnie oddziałuje na zdrowie fizyczne i psychiczne.
8. „Kontroluję swój czas w Internecie” – nauczyciel prosi uczniów o zapisanie na karteczce jednej propozycji dotyczącej kontrolowania własnego czasu spędzonego w sieci: „Jak spędzasz czas bez dostępu do Internetu?”, „Co tracę, korzystając zbyt długo z Internetu i urządzeń mobilnych?”. Uczniowie przypinają karteczki w wyznaczonym miejscu. Nauczyciel lub wskazany uczeń odczytuje odpowiedzi.
9. Nauczyciel omawia aplikacje i ustawienia, które pomagają w zachowaniu higieny cyfrowej. Należą do nich np. aplikacja Cyfrowa równowaga w systemie Android lub ustawienia czasu ekranowego w systemie operacyjnym iOS.

Podsumowanie

Nauczyciel zwraca uwagę, że zbyt częste korzystanie z sieci prowadzi nie tylko do zaburzeń fizycznych i psychicznych, ale również do poważnych uzależnień od Internetu lub treści dostępnych online. Na zakończenie demonstruje [kwestionariusz uzależnienia od Internetu](#). Zaprasza wszystkich do jego wykonania. Uczniowie przy wykorzystaniu telefonów komórkowych skanują kod QR odsyłający do testu Kimberly Young.

Na koniec nauczyciel zaprasza młodzież do podsumowania: Dlaczego, waszym zdaniem, dzisiejszy temat zajęć jest taki ważny? Jak o nim mówić Waszym rówieśnikom, jak rodzicom, a jak osobom starszym?

Komentarz metodyczny

Sposoby oceniania

- aktywność podczas lekcji;
- odpowiedzi na pytania;
- zadania wykonywane podczas lekcji;
- ćwiczenia i zadania praktyczne;
- umiejętność prowadzenia dyskusji.

Praca z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE):

Uczniowie zdolni – interesujący się tematyką nowoczesnych technologii – mogą zaprezentować podczas zajęć wykorzystanie aplikacji mobilnych pomocnych w zachowaniu cyfrowej higieny.

NASK



Ministerstwo
Cyfryzacji

Bibliografia/Netografia:

- „Bezpieczne korzystanie ze smartfonów, tabletów i komputerów przez dzieci i młodzież” [online, dostęp z dn. 06.07.2023].
- Broszura „Jak osiągnąć cyfrowy dobrostan” [online, dostęp z dn. 06.07.2023].
- Crognale D. (2021) „Bezpieczne korzystanie z aplikacji mobilnych”, tłum. Wnuk B., Węgrzynowicz A., „OUCH!” nr 6 [online, dostęp z dn. 06.07.2023].
- „Europejski Miesiąc Cyberbezpieczeństwa – baza wiedzy” [online, dostęp z dn. 06.07.2023].
- „Internetowe porady dotyczące bezpieczeństwa” [online, dostęp z dn. 06.07.2023].

- „Jak ograniczyć czas spędzany ze smartfonem? Z technologii warto korzystać rozsądnie” [online, dostęp z dn. 06.07.2023].
- Trailer filmu „Zdrowie psychiczne – jak o nie dbać w wieku szkolnym” [online, dostęp z dn. 06.07.2023].
- „Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży – materiały do pobrania” [online, dostęp z dn. 06.07.2023].

Nadużywanie nowych technologii



Nadużywanie nowych technologii

Scenariusz lekcji dla szkół ponadpodstawowych

Scenariusz opracowany w ramach projektu „Działania wspierające nauczanie o cyberbezpieczeństwie”

Autorka scenariusza: Agata Arkabus, Bernardetta Czerkawska

Redakcja merytoryczna: Cyberprofilaktyka NASK (Dział Profilaktyki Cyberzagrożeń), Dział Budowania Świadomości Cyberbezpieczeństwa

Redakcja językowa, dostępność (WCAG): Emilia Troszczyńska-Roszczyk, Katarzyna Gańko, Marta Danowska

© NASK – Państwowy Instytut Badawczy

Warszawa 2023

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne (CC BY-NC) 4.0 Międzynarodowe

NASK – Państwowy Instytut Badawczy

ul. Kolska 12

Temat: Nadużywanie nowych technologii

Etap: szkoła ponadpodstawowa

Czas realizacji: 2 x 45 minut

Spis treści

Warto wiedzieć – wprowadzenie do zajęć

Informacje na temat zajęć

Cele ogólne powiązane z podstawą programową

- Informatyka
- Edukacja dla bezpieczeństwa

Cele szczegółowe powiązane z podstawą programową

- Kompetencje kluczowe
- Cele zajęć w języku ucznia
- Kryteria sukcesu dla ucznia/uczennicy
- Wskazówki do przeprowadzenia zajęć
- Metody/techniki pracy
- Formy pracy
- Środki dydaktyczne

Przebieg zajęć

- Wprowadzenie

- Część główna

- Podsumowanie

Komentarz metodyczny

- Sposoby oceniania

- Praca z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE)

Bibliografia/Netografia



Ministerstwo
Cyfryzacji

Warto wiedzieć – wprowadzenie do zajęć

Dla większości nastolatków Internet stanowi naturalną przestrzeń do komunikacji i zdobywania informacji. Młodzi ludzie dorastają wraz z mediami społecznościowymi i nie wyobrażają sobie codziennego funkcjonowania bez dostępu do sieci. Każdego dnia intensywnie z niej korzystają – staje się ona dla nich przestrzenią umożliwiającą edukację, uczestniczenie w kulturze, jest również głównym źródłem informacji i rozrywki, a także centrum życia towarzyskiego, tak ważnego w okresie rozwoju społecznego.

Nadużywanie to korzystanie z czegoś w niewłaściwy sposób lub w nadmiernym stopniu. W przypadku mediów cyfrowych mówimy o sytuacji, w której przestajemy mieć kontrolę nad używaniem sprzętów mających dostęp do Internetu. Odnosi się to do smartfonów, tabletów, komputerów, a także do konsoli do gier i różnego rodzaju aplikacji.

Problemowe użytkowanie, nadużywanie lub uzależnienie od Internetu, telefonu bądź gier, fonoholizm, sieciaholizm, e-uzależnienia, uzależnienia behawioralne, czyli uzależnienia od czynności dokonywanych za pomocą nowych technologii – określeń na coraz powszechniejszy problem, dotyczący nie tylko nastolatków, jest wiele. Liczne są również

zagrożenia, które mogą wiązać się nałogowym korzystaniem z sieci, należą do nich: hazard online, zakupoholizm lub nałogowe korzystanie z internetowej pornografii.

Przyczyny nadużywania Internetu przez dzieci i nastolatki są zazwyczaj złożone, często zależne od danej sytuacji życiowej młodego człowieka. Niekiedy jest to reakcja na brak jakiegokolwiek innej aktywności, która w podobny lub bardziej satysfakcjonujący sposób zaspokaja potrzebę przyjemności. Zdarza się, że zatracenie się w świecie gier może wynikać np. z poczucia odrzucenia, braku akceptacji ze strony rodziców/opiekunów i/lub rówieśników albo mieć związek z doświadczaną przemocą fizyczną bądź psychiczną. Czasem wybór takiej formy aktywności stanowi dla uczniów rodzaj ucieczki od rzeczywistości jest sposobem na radzenie sobie z trudnymi emocjami. Nadużywanie gier przez młodych może być także związane z poczuciem braku satysfakcji życiowej, koniecznością poszukiwania metod poprawienia nastroju, dowartościowania się.

Wskazane jest, aby uczniowie zapoznawali się z przykładami odpowiedzialnego wykorzystywania Internetu. Takie wskazówki umożliwią im poprawne funkcjonowanie w życiu społecznym, ale także w zawodowym.

Informacje na temat zajęć

Cele ogólne powiązane z podstawą programową

Informatyka

IV. Rozwijanie kompetencji społecznych, takich jak: komunikacja i współpraca w grupie, w tym w środowiskach wirtualnych, udział w projektach zespołowych oraz zarządzanie projektami.

V. Przestrzeganie prawa i zasad bezpieczeństwa. Respektowanie prywatności informacji i ochrony danych, praw własności intelektualnej, etykiety w komunikacji i norm współżycia społecznego, ocena zagrożeń związanych z technologią i ich uwzględnienie dla bezpieczeństwa swojego i innych.

IV. Rozwijanie kompetencji społecznych. Uczeń:

4) bezpiecznie buduje swój wizerunek w przestrzeni medialnej;

V. Przestrzeganie prawa i zasad bezpieczeństwa. Uczeń:

- 1) postępuje zgodnie z zasadami netykiety oraz regulacjami prawnymi dotyczącymi: ochrony danych osobowych, ochrony informacji oraz prawa autorskiego i ochrony własności intelektualnej w dostępie do informacji; jest świadomy konsekwencji łamania tych zasad;
- 2) respektuje obowiązujące prawo i normy etyczne dotyczące korzystania i rozpowszechniania oprogramowania komputerowego, aplikacji cudzych i własnych oraz dokumentów elektronicznych;

Edukacja dla bezpieczeństwa

IV. Edukacja zdrowotna. Zdrowie w wymiarze indywidualnym oraz zbiorowym. Zachowania prozdrowotne.

2. Elementy zdrowia psychicznego. Uczeń:

- 1) wyjaśnia zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym, a społecznym; wyjaśnia wpływ stresu na zdrowie;
- 3) ocenia własne zachowania związane ze zdrowiem, ustala indywidualny plan działania na rzecz własnego zdrowia;

5. Uzależnienia. Uczeń:

- 1) analizuje objawy różnych rodzajów uzależnień behawioralnych, w tym uzależnienie od komputera, Internetu, hazardu;

Cele szczegółowe powiązane z podstawą programową

Uczeń:

- zna pojęcie FOMO (ang. Fear of Missing Out – lęk przed odłączeniem od sieci);
- identyfikuje zagrożenia wynikające z FOMO;
- zna metodę pracy World Cafe;
- aktywnie uczestniczy w rozwiązywaniu problemów w zespole.

Kompetencje kluczowe

- kompetencje w zakresie rozumienia i tworzenia informacji;
- kompetencje językowe;
- kompetencje cyfrowe;
- kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie uczenia się.

Cele zajęć w języku ucznia

1. Wyjaśnię pojęcie FOMO oraz jego skutki dla codziennego funkcjonowania.
2. Poznam sposoby radzenia sobie z FOMO.

Kryteria sukcesu dla ucznia/uczennicy

1. Potrafię wyjaśnić na przykładach trzy skutki FOMO.
2. Umiem zaplanować podjęcie dwóch działań minimalizujących u mnie zagrożenie FOMO.

Wskazówki do przeprowadzenia zajęć

Nauczyciel już na etapie przygotowań ma możliwość zaangażowania uczniów w pracę. Może zlecić im rozbić temat spotkania na kilka zagadnień oraz opracowanie do każdego z nich zestawu pytań kluczowych. Możliwa jest także sytuacja, w której podczas sesji nauczyciel przedstawi uczniom gotową listę zagadnień i pytań kluczowych.

ROZSZERZENIE: Nauczyciel proponuje młodzieży wykonanie kolażu na temat zagrożenia FOMO, np. w programie [canva.com](https://www.canva.com). Odbiorcą może być społeczność szkolna, a powstałe prace mogą być rodzajem kampanii społecznej na terenie szkoły.

Metody/techniki pracy

- mini wykład;
- dyskusja metodą World Cafe;
- problemowa – rutyna krytycznego myślenia MOST.

Formy pracy

- indywidualna;
- grupowa.

Środki dydaktyczne

- karta pracy „Samooocena”;
- karta pracy „Wyidealizowany obraz życia innych”;

- karta pracy „Utrata prywatności”;
- karta pracy „Wahania nastroju”;
- karta pracy „Problemy w życiu codziennym”;
- infografika „FOMO”;



Infografika „FOMO”- materiał do pobrania

Plik o rozmiarze 211.18 KB w języku polskim

- karta pracy „MOST”;

Materiał do pobrania zawierający wyżej wymienione karty pracy

Plik o rozmiarze 267.67 KB w języku polskim

- flamastry;
- ekran, komputer.

Przebieg zajęć

Wprowadzenie

Nauczyciel, posługując się infografiką „FOMO” – biała część, prosi uczniów i uczennice o wykonanie testu, czy dotyczy ich zjawisko FOMO.

Następnie zaprasza uczniów do refleksji rutyną krytycznego myślenia MOST z wykorzystaniem karty pracy „MOST” (będzie potrzebna na początku i na końcu lekcji).

- etap – uczniowie zapisują trzy słowa, które kojarzą im się ze zjawiskiem FOMO;
- etap – uczniowie zapisują dwa pytania, jakie mają do zjawiska FOMO;
- etap – uczniowie zapisują metaforę jaka kojarzy im się ze zjawiskiem FOMO.

Karty pracy zostają na koniec lekcji, nauczyciel prosi, aby uczniowie podzielili się swoimi zapiskami. Nauczyciel zapisuje pytania na tablicy, będą potrzebne do podsumowania zajęć.

Część główna

1. Nauczyciel łączy uczniów na grupy. Każdy zespół otrzymuje karty pracy: „Samooocena”, „Wyidealizowany obraz życia innych”, „Utrata prywatności”, „Wahania nastroju” oraz „Problemy w życiu codziennym”. Uczniowie pracują metodą World Cafe, która bywa określana jako rozmowa stoliczkowa, rozmowa kawiarniana lub metoda kawiarnianej atmosfery. Jest to narzędzie aktywizujące, przeznaczone do pracy z dużym zespołem. Metoda ta umożliwia uporządkowane i efektywne prowadzenie dyskusji w licznej grupie. Podczas takiej sesji uczniowie wieloaspektowo analizują temat zagrożeń związanych z FOMO, pracując równolegle w małych grupach.
2. Nauczyciel dzieli temat zajęć na kilka zagadnień i do każdego z nich opracowuje zestaw pytań kluczowych, które pomogą podtrzymywać i kierunkować dyskusję.

Zagadnienia i pytania do dyskusji:

Samooocena:

- Od czego zależy samoocena w mediach społecznościowych?
- Co robimy, aby tę samoocenę podnieść, dlaczego?
- Czy zawsze jesteśmy zadowoleni z publikowanych materiałów, dlaczego?

Wyidealizowany obraz życia innych:

- W jakim stopniu życie prezentowane w mediach społecznościowych jest prawdziwe?
- Jeśli nie, to dlaczego tak uważasz?
- Jeśli tak, to dlaczego tak uważasz?

Utrata prywatności:

- Dlaczego publikowanie zbyt wielu informacji o sobie jest niebezpieczne?
- Jak można temu zapobiegać?

Wahania nastroju:

- Dlaczego w badaniach okazuje się, że brak dostępu do mediów społecznościowych może powodować smutek?
- Dlaczego w badaniach okazuje się, że dostępu do Internetu może powodować objawy somatyczne, np. bóle głowy czy bóle brzucha?
- Jak temu zapobiegać?

Problemy w codziennym życiu:

- Dlaczego w badaniach okazuje się, że używanie telefonu w nocy wpływa na problemy ze snem?
- Czy aktywność w portalach społecznościowych może zabierać zbyt wiele czasu? Dlaczego tak się dzieje?
- Jak temu zapobiegać?

3. Każde zagadnienie analizowane jest przy innym stoliku. Uczniowie, podzieleni na kilkusobowe zespoły, przemieszczają się grupami pomiędzy stolikami, by przedyskutować wszystkie aspekty realizowanego tematu. Przy stolikach znajdują się moderatorzy, którzy kierują rozmową i notują zgłaszane pomysły. Każdy kolejny zespół pojawiający się przy stoliku poznaje efekty pracy swoich poprzedników i bazuje na wygenerowanym przez nich materiale. Nauczyciel wyznacza zespołom czas na pracę (zawsze taki sam) i go kontroluje.
4. Gdy wszystkie zagadnienia zostaną przeanalizowane przez każdą grupę, następuje podsumowanie dyskusji: moderatorzy prezentują na forum materiały wypracowane przy stolikach.
5. Nauczyciel rozpoczyna dyskusję na forum wokół pytań zapisanych na początku lekcji na tablicy. Odczytuje pytanie i prosi uczniów o wypowiedzi. Jeśli jakieś pytanie zostaje bez możliwości komentarza, nauczyciel pyta, skąd możemy się dowiedzieć danej kwestii.

Podsumowanie

Na podsumowanie nauczyciel zaprasza uczniów do indywidualnej refleksji z kartą pracy „MOST”. Po chwili zaprasza uczniów do zaprezentowania swoich wniosków wynikających z dyskusji i z refleksji.

Na koniec nauczyciel prezentuje drugą część infografiki FOMO dotyczącą unikania FOMO, prosi uczniów o zapoznanie się z działaniami i wybranie trzech, które ich zdaniem będą dla nich najbardziej pomocne.

Sposoby oceniania

- udział w dyskusji;
- prezentacja wyników dyskusji.

Praca z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE)

Uczniowie zdolni mogą pełnić funkcję moderatorów. Nauczyciel, dzieląc klasę na grupy, powinien równomiernie rozmieścić w drużynach uczniów ze SPE.

NASK



Ministerstwo
Cyfryzacji

Bibliografia/Netografia

- Informacje o [Digital Youth Forum](#) [online, dostęp z dn. 04.07.2023].
- Kampania „[#bezpresji](#)” [online, dostęp z dn. 04.07.2023].
- Dodatkowe materiały kampanii „[#bezpresji](#)” [online, dostęp z dn. 04.07.2023].
- Legalna Kultura „[Legalne źródła](#)” [online, dostęp z dn. 04.07.2023].
- Materiały kampanii „[Nie zagub dziecka w sieci](#)”: FOMO i nadużywanie nowych technologii [online, dostęp z dn. 04.07.2023].
- „[Psychofizyczne konsekwencje uzależnień \(nałogu\) komputerowo- -internetowego](#)” [online, dostęp z dn. 04.07.2023].
- Pyżalski J. (red.) (2019) „[Pozytywny Internet i jego młodzi twórcy](#)”, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp z dn. 04.07.2023].
- Ulotka „[Porady na piątkę: FOMO, jak sobie z tym radzić](#)” [online, dostęp z dn. 04.07.2023].
- Witkowska M. (2019) „[FOMO i nadużywanie nowych technologii. Poradnik dla rodziców](#)”, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp z dn. 04.07.2023].

Niebezpieczne i szkodliwe treści



Niebezpieczne i szkodliwe treści

Scenariusz lekcji dla szkół ponadpodstawowych

Scenariusz opracowany w ramach projektu „Działania wspierające nauczanie o cyberbezpieczeństwie”

Autorka scenariusza: Agata Arkabus, Bernardetta Czerkawska

Redakcja merytoryczna: Cyberprofilaktyka NASK (Dział Profilaktyki Cyberzagrożeń), Dział Budowania Świadomości Cyberbezpieczeństwa

Redakcja językowa, dostępność (WCAG): Diana Kania, Marta Danowska

© NASK – Państwowy Instytut Badawczy
Warszawa 2023

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne (CC BY-NC) 4.0 Międzynarodowe

NASK – Państwowy Instytut Badawczy
ul. Kolska 12
01-045 Warszawa

Temat: **Niebezpieczne i szkodliwe treści**

Klasa: **szkoła ponadpodstawowa**

Czas realizacji: **2 x 45 minut**

Spis treści

Warto wiedzieć – wprowadzenie do zajęć

Informacje na temat zajęć

Cele ogólne powiązane z podstawą programową

- Język polski
- Informatyka
- Etyka

Cele szczegółowe powiązane z podstawą programową

- Kompetencje kluczowe
- Cele zajęć w języku ucznia
- Kryteria sukcesu dla ucznia/uczennicy
- Wskazówki do przeprowadzenia zajęć
- Metody/techniki pracy
- Formy pracy
- Środki dydaktyczne

Opis przebiegu zajęć/lekcji

- Wprowadzenie

- Część główna

- Podsumowanie

Komentarz metodyczny

- Sposoby oceniania

- Praca z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE)

Bibliografia/Netografia



Ministerstwo
Cyfryzacji

Warto wiedzieć – wprowadzenie do zajęć

Zasoby internetowe to globalny zbiór wszelkich informacji. Wśród wielu wartościowych materiałów niestety znajdują się również treści zwane przez specjalistów niebezpiecznymi i szkodliwymi. Należą do nich m.in.: materiały obrazujące przemoc i agresję, treści nawołujące do samookaleczeń, samobójstw czy zachowań szkodliwych dla zdrowia oraz pornografia, patostreamy i fake newsy. Nie zawsze zdajemy sobie sprawę, że te ostatnie, zwane również fałszywymi wiadomościami, należą do zbioru treści szkodliwych. W ostatnim czasie fake newsy udostępniane są w sieci wyjątkowo często. Dotyczą one obraźliwych i prześmiewczych, a przede wszystkim nieprawdziwych informacji, niejednokrotnie wpływających na budowanie opinii społeczeństwa lub wybranej grupy odbiorców.

Niepokoici zwłaszcza fakt, że zarówno wśród nadawców, jak i odbiorców tego typu wiadomości są też dzieci i młodzież. Fake newsy publikowane są głównie w mediach, a w szczególności w Internecie. Pojawiają się one w portalach społecznościowych, gdzie bardzo szybko zostają udostępniane przez internautów. Duży odsetek użytkowników social

mediów stanowią młodzi ludzie. Stają się oni więc potencjalnymi odbiorcami fałszywych wiadomości.

Prowadzenie edukacji w zakresie informowania i przestrzegania przed nieprawdziwymi informacjami to ważne i odpowiedzialne zadania nauczycieli i wychowawców. Warto zwrócić uwagę uczniom, że internetowe informacje bywają przekłamane, a często wręcz nieprawdziwe. Należy więc korzystać ze sprawdzonych źródeł i stron internetowych oraz za każdym razem zastanowić się nad wiarygodnością informacji, zanim udostępni się ją kolejnym osobom.

Informacje na temat zajęć

Cele ogólne powiązane z podstawą programową

Język polski

II. Kształcenie językowe

3. Komunikacja językowa i kultura języka. Uczeń: 8) rozróżnia pojęcia manipulacji, dezinformacji, postprawdy, stereotypu, bańki informacyjnej, wiralności; rozpoznaje te zjawiska w tekstach i je charakteryzuje;

Informatyka

V. Przestrzeganie prawa i zasad bezpieczeństwa. Zakres podstawowy. Uczeń:

4) opisuje szkody, jakie mogą spowodować działania pirackie w sieci, w odniesieniu do indywidualnych osób, wybranych instytucji i całego społeczeństwa.

Etyka

4. Etyka a nauka i technika. Uczeń:

1) podaje przykłady właściwego i niewłaściwego wykorzystywania nowych technologii, w szczególności technologii informatycznych;

3) identyfikuje i analizuje wybrane problemy moralne związane z postępem naukowo-technicznym (np. problem ochrony prywatności, ochrony praw autorskich, cyberprzemocy, rozwój sztucznej inteligencji, transhumanizm).

Cele szczegółowe powiązane z podstawą programową

Uczeń:

- rozpoznaje formy informacji udostępnionych w Internecie;
- wymienia niebezpieczne i szkodliwe treści w Internecie;
- zna instytucje pomagające młodzieży w sytuacjach kontaktu z niebezpiecznymi i szkodliwymi treściami;
- rozumie fake news jako zagrożenie internetowe;
- wyszukuje potrzebne informacje w zasobach internetowych;
- aktywnie uczestniczy w dyskusji;
- zna konsekwencje udostępniania fake news.

Kompetencje kluczowe

- kompetencje w zakresie rozumienia i tworzenia informacji;
- kompetencje językowe;
- kompetencje cyfrowe;
- kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie uczenia się;
- kompetencje obywatelskie;

Cele zajęć w języku ucznia:

1. Wyjaśnię na przykładach, co to jest fake news i deepfake.
2. Znam instytucje, do których mogę się zgłosić z prośbą o pomoc w sytuacji kontaktu ze szkodliwymi treściami.
3. Wiem, jak się chronić przed niebezpiecznymi i szkodliwymi treściami w Internecie.

Kryteria sukcesu dla ucznia/uczennicy:

1. Potrafię wyjaśnić różnice między fake newsem i deep newsem.
2. Umiem wyjaśnić zadania dwóch instytucji, do których mogę się zgłosić w razie zetknięcia ze szkodliwymi lub niebezpiecznymi treściami w Internecie.

3. Omawiam dwa najskuteczniejsze – moim zdaniem – działania, które mogą mnie ochronić przed niewłaściwymi treściami w sieci.

Wskazówki do przeprowadzenia zajęć:

- Ważne jest, aby podczas zajęć uczniowie mieli dostęp do urządzeń mobilnych lub komputerów w celu wyszukiwania informacji oraz udziału w interaktywnym quizie.

ROZSZERZENIE: Wypracowane w podsumowaniu lekcji działania mogą stać się inspiracją do kolejnych zajęć realizowanych na terenie szkoły, np. metodą projektu.

Metody/techniki pracy

- opis;
- rozmowa;
- pogadanka;
- dyskusja;
- metoda problemowa – metaplan;
- metoda praktyczna.

Formy pracy

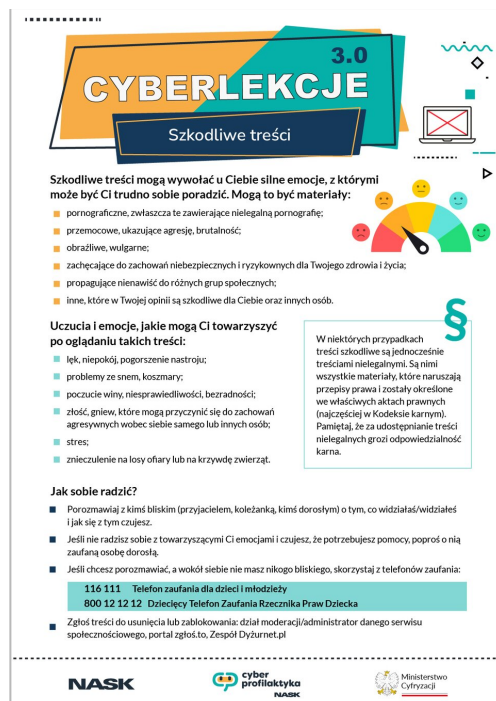
- indywidualna;
- grupowa, trójki i pary.

Środki dydaktyczne

- karta pracy „Oświadczenie”;
- karta pracy „Prawda czy fałsz?”;
- karta pracy „Pomagamy”;
- ulotka „[Fake newsy, bańki informacyjne, teorie spiskowe. Jak nie dać się nabrać na fałszywe treści w Internecie](#)”;
- karta pracy „Uwaga! To fake news!”;
- karta pracy „Rozpowszechnianie fałszywych informacji”;
- karty pracy „METAPLAN”;

Materiał do pobrania zawierający wymienione wyżej karty pracy
Plik o rozmiarze 314.81 KB w języku polskim

- infografika „Szkodliwe treści”;
-



Infografika „Szkodliwe treści”-materiał do pobrania

Plik o rozmiarze 278.37 KB w języku polskim

- telefony komórkowe lub komputery z dostępem do Internetu.

Opis przebiegu zajęć/lekcji

Wprowadzenie

Nauczyciel przed rozpoczęciem spotkania informuje uczniów: „Otrzymałam informację od przełożonego (dyrektora szkoły), że uczniowie muszą zapoznać się z oświadczeniem dotyczącym nowych zasad organizacji placówki, a następnie je podpisać.” Nauczyciel wyświetla treść oświadczenia na ekranie lub rozdaje uczniom wydruki (karta pracy „Oświadczenie”):

W związku z trudną sytuacją finansową szkoły zobowiązuję się do pozostania w szkole dwa razy w tygodniu po zakończonych zajęciach lekcyjnych w celu posprzątania pomieszczeń szkolnych (szatnia, korytarze, toalety). Sytuacja ta związana jest z oddelegowaniem pracowników obsługi do innych placówek.

Podpis ucznia:

Data:

Nauczyciel obserwuje reakcje uczniów. Przypuszczalnie uczniowie będą niezadowoleni lub potraktują oświadczenie jako żart.

Nauczyciel rozpoczyna dyskusję wokół pytań:

- Dlaczego miałyby to być żarty?
- Co miałyby być nieprawdą?
- Co świadczy o wiarygodności tej informacji?

Część główna

1. Po wyciszeniu emocji nauczyciel na tablicy wyświetla/pisze hasło: FAKE NEWS. Zaprasza do dyskusji i dzielenia się wiadomościami na powyższy temat: czym są według uczniów fake newsy, gdzie się z nimi spotkali, czy doświadczyli odbioru tego typu informacji. Nauczyciel informuje, że takie informacje należą do tzw. treści szkodliwych i niebezpiecznych, które są udostępniane w sieci.
2. Nauczyciel prosi uczniów, by indywidualnie zastanowili się, jakie mogą być skutki fake newsów. Następnie łączy osoby w trójki i prosi o przedyskutowanie propozycji uczniów. Po upływie wyznaczonego czasu prosi trójki o prezentację swoich refleksji. Uczniowie mogą zwracać uwagę np. na: różnorodne nastroje i emocje odbiorców; wywołanie fali opinii i komentarzy; wpływ na dokonywanie wyborów (np. politycznych); bezmyślne udostępnianie informacji w sieci przez internautów; fałszywe oskarżenia; szkody finansowe dla firm (fałszywe reklamy o produktach); manipulacja; ośmieszanie, np. memy; zakłamanie rzeczywistości itp.
3. Nauczyciel prosi uczniów o stworzenie definicji nielegalnych i szkodliwych treści. Propozycje zapisuje na tablicy i ewentualnie uzupełnia.
4. Nauczyciel zwraca uwagę, że nielegalne i szkodliwe treści mogą wpływać poważnie na zdrowie fizyczne i psychiczne. Szczególnie ważne w tym zakresie są emocje, które towarzyszą młodym ludziom podczas kontaktu z takimi materiałami. Prezentuje infografikę „Nielegalne i szkodliwe treści”. Następnie prosi uczniów o wyszukanie w Internecie osób lub instytucji, które pomagają dzieciom i młodzieży w przypadku problemów psychicznych wywołanych kontaktem ze szkodliwymi i niebezpiecznymi treściami. Nauczyciel rozdaje kartę pracy „Pomagamy” – następuje praca w małych grupach. Po zakończeniu pracy uczniowie prezentują znalezione informacje.
5. Nauczyciel przybliży uczniom zagadnienie deepfake, polegające na modyfikacji i obróbce różnych materiałów, w tym również pornograficznych. Może skorzystać z [definicji w Wikipedii](#).
6. Uczniowie otrzymują kartę pracy „Prawda czy fałsz?”. Ich zadaniem jest przyporządkowanie odpowiednich terminów do materiału źródłowego. Termin do dopasowania: opinia; informacja; fake news; sondaż. Uczniowie po zakończonej pracy odczytują przyporządkowane odpowiedzi.

7. Nauczyciel omawia główne problemy dotyczące fake newsów, wykorzystując ulotkę „Fake newsy, bańki informacyjne, teorie spiskowe. Jak nie dać się nabrać na fałszywe treści w Internecie”. Zwraca uwagę, że tego typu informacje zaliczane są do niebezpiecznych i szkodliwych treści dostępnych w Internecie.
8. Karta pracy „Uwaga! To fake news!” – praca w grupach. Uczniowie otrzymują karty pracy podzielone na obszary: zdrowie; edukacja; sport; celebryci; nauka; gry online. Każdy zespół będzie pracował nad jednym zagadnieniem. Zadaniem uczniów jest wymyślenie i napisanie fałszywej informacji. Następnie liderzy grup odczytują ją na forum klasy. Nauczyciel zwraca uwagę, że w dzisiejszych czasach, przy wykorzystaniu Internetu i dostępu do urządzeń mobilnych, fałszywe informacje tworzone są i rozpowszechniane w bardzo szybkim tempie.
9. Karta pracy „Rozpowszechnianie fałszywych informacji” – praca w parach. Uczniowie otrzymują karty, na których wpisują znaczenie (definicję) następujących zagadnień: trollowanie; bot; sztuczna inteligencja. Uczniowie, korzystając z urządzeń mobilnych, wyszukują informacje i zapisują na kartach. Następnie odczytują swoje odpowiedzi, które nauczyciel komentuje i omawia.

Podsumowanie

1. Co powinniśmy wiedzieć o fake newsach – metaplan. Nauczyciel łączy uczniów w grupy i prosi, aby zastanowili się, jak skutecznie podnosić wiedzę o fake newsach? Każda grupa wykonuje pracę karty pracy METAPLAN.

Po upływie wyznaczonego czasu nauczyciel zapisuje na tablicy propozycje działań, jak propagować wiedzę o ochronie przed fake newsami.

2. Nauczyciel zapisuje na tablicy (lub rysuje ikony) kosza i walizki. Rozdaje uczniom po dwie karteczki samoprzylepne i prosi ich o zapisanie:
 - do walizki – to, co było dla mnie cenne na dzisiejszej lekcji, to, co ze sobą wezmę, bo to ważna wiedza/umiejętności;
 - do kosza – to, z czego nie skorzystałam/skorzystałem dzisiaj.

Komentarz metodyczny

Sposoby oceniania

- ćwiczenia pisemne wykonywane podczas lekcji;

- umiejętność wyszukiwania informacji;
- odpowiedzi na pytania i aktywność podczas lekcji;
- umiejętność prowadzenia dyskusji.

Praca z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE)

Uczniowie ze SPE mogą otrzymać wydrukowane fragmenty opracowań do zadania w ramach karty pracy „Rozpowszechnianie fałszywych informacji” w celu dogodnego dostępu do treści.

NASK



Ministerstwo
Cyfryzacji

Bibliografia/Netografia

- „Fake news – czym jest i jak go rozpoznać?” [online, dostęp z dn. 5.07.2023].
- „Fake newsy, bańki informacyjne, teorie spiskowe. Jak nie dać się nabrać na fałszywe treści w Internecie” [online, dostęp z dn. 5.07.2023].
- Piechna J. (2019) „Szkodliwe treści w Internecie. NIE AKCEPTUJĘ, REAGUJĘ!”, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp z dn. 5.07.2023].
- Rywczyńska A., Wójcik Sz. (2018) „Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży online. Kompendium dla rodziców i profesjonalistów”, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę [online, dostęp z dn. 5.07.2023].
- Wasiuta O., Wasiuta S. (2019) „Deepfake jako skomplikowana i głęboko fałszywa rzeczywistość”, „Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis” nr 9(3) [online, dostęp z dn. 5.07.2023].
- Wrzosek M. (red.) (2019) „Zjawisko dezinformacji w dobie rewolucji cyfrowej. Państwo. Społeczeństwo. Polityka. Biznes”, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp z dn. 5.07.2023].

Prywatność w sieci



Prywatność w sieci

Scenariusz lekcji dla szkół ponadpodstawowych

Scenariusz opracowany w ramach projektu „Działania wspierające nauczanie o cyberbezpieczeństwie”

Autorka scenariusza: Agata Arkabus, Bernardetta Czerkawska

Redakcja merytoryczna: Cyberprofilaktyka NASK (Dział Profilaktyki Cyberzagrożeń), Dział Budowania Świadomości Cyberbezpieczeństwa

Redakcja językowa, dostępność (WCAG): Emilia Troszczyńska-Roszczyk, Katarzyna Gańko, Marta Danowska

© NASK – Państwowy Instytut Badawczy
Warszawa 2023

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne (CC BY-NC) 4.0 Międzynarodowe

NASK – Państwowy Instytut Badawczy

ul. Kolska 12

01-045 Warszawa

Temat: **Prywatność w sieci**

Etap: **szkoła ponadpodstawowa**

Czas realizacji: **2 x 45 minut**

Spis treści

Warto wiedzieć – wprowadzenie do zajęć

Informacje na temat zajęć

Cele ogólne powiązane z podstawą programową

- Informatyka

- Etyka

Cele szczegółowe powiązane z podstawą programową

- Kompetencje kluczowe

- Cele zajęć w języku ucznia

- Kryteria sukcesu dla ucznia/uczennicy

- Wskazówki do przeprowadzenia zajęć

- Metody/techniki pracy

- Formy pracy

- Środki dydaktyczne

Przebieg zajęć

- Wprowadzenie

- Część główna
- Podsumowanie

Komentarz metodyczny

- Sposoby oceniania
- Praca z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE)

Bibliografia/Netografia

NASK



Ministerstwo
Cyfryzacji

Warto wiedzieć – wprowadzenie do zajęć

Dbać o swoją prywatność trzeba zarówno w świecie realnym, jak i wirtualnym. Udostępnianie zbyt wielu informacji o sobie w Internecie może być niebezpieczne: nasze dane mogą zostać wykradzione, a zdjęcia czy filmy – wykorzystane przeciwko nam. Na ten problem należy zwracać uwagę szczególnie młodym ludziom.

Uczniowie w Internecie najczęściej korzystają z serwisów społecznościowych, co wiąże się z akceptacją regulaminów. Regulamin określa prawa i obowiązki użytkowników i administratora. Choć bywa długi i skomplikowany, warto się z nim zapoznać, aby w przyszłości uniknąć blokady konta przez nieświadome złamanie zawartych w nim postanowień. Tego typu przepisy rozszerzają i uzupełniają obowiązujące prawo, jednak nie zastępują go i mogą być dowolnie kształtowane, a także aktualizowane – pod warunkiem, że wszyscy użytkownicy otrzymają wcześniejsze powiadomienie o zmianach.

W sytuacji, w której ktoś bezprawnie wejdzie w posiadanie czyichś danych osobowych i wykorzysta je wbrew woli tej osoby, mówimy o kradzieży tożsamości. Każde podszywanie się pod kogoś innego (niezależnie, czy celem jest osiągnięcie korzyści majątkowej, zaliczenie sprawdzianu czy wyłącznie dowcip) jest karalne.

Przed analizą problemu prywatności w sieci warto zapoznać się z filmem „Prywatność: bezpieczne zarządzanie danymi”.

Informacje na temat zajęć

Cele ogólne powiązane z podstawą programową

Informatyka

IV. Rozwijanie kompetencji społecznych, takich jak: komunikacja i współpraca w grupie, w tym w środowiskach wirtualnych, udział w projektach zespołowych oraz zarządzanie projektami. Uczeń:

1. aktywnie uczestniczy w realizacji projektów informatycznych rozwiązujących problemy z różnych dziedzin, przyjmuje przy tym różne role w zespole realizującym projekt i prezentuje efekty wspólnej pracy; 2. podaje przykłady wpływu informatyki i technologii komputerowej na najważniejsze sfery życia osobistego i zawodowego; 4. bezpiecznie buduje swój wizerunek w przestrzeni medialnej.

V. Przestrzeganie prawa i zasad bezpieczeństwa. Respektowanie prywatności informacji i ochrony danych, praw własności intelektualnej, etykiety w komunikacji i norm współżycia społecznego, ocena zagrożeń związanych z technologią i ich uwzględnienie dla bezpieczeństwa swojego i innych.

Etyka

II. Wybrane zagadnienia etyki szczegółowej (praktycznej, stosowanej, zawodowej).

4. Etyka a nauka i technika. Uczeń:

1) podaje przykłady właściwego i niewłaściwego wykorzystywania nowych technologii, w szczególności technologii informatycznych;

2) jest świadomy, że postęp cywilizacyjny dokonuje się dzięki wiedzy; wyjaśnia, dlaczego wiedza jest dobrem (wartością);

3) identyfikuje i analizuje wybrane problemy moralne związane z postępem naukowo-technicznym (np. problem ochrony prywatności, ochrony praw autorskich, cyberprzemocy, rozwój sztucznej inteligencji, transhumanizm).

Cele szczegółowe powiązane z podstawą programową

Uczeń:

- zna pojęcie prywatności w sieci;
- jest świadomy zagrożeń wynikających z posiadania kont w portalach społecznościowych;
- zna sposoby chronienia prywatności w Internecie;
- jest świadomy istnienia zalet i wad wykorzystania technologii informacyjno-komunikacyjnej w życiu codziennym.

Kompetencje kluczowe

- kompetencje w zakresie rozumienia i tworzenia informacji;
- kompetencje językowe;
- kompetencje cyfrowe;
- kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie uczenia się;
- kompetencje w zakresie świadomości i ekspresji kulturalnej.

Cele zajęć w języku ucznia:

1. Wyjaśniam, dlaczego prywatność w Internecie powinna być chroniona.
2. Znam sposoby dbania o swoją prywatność przy korzystaniu z kont na portalach społecznościowych.

Kryteria sukcesu dla ucznia/uczennicy:

1. Potrafię wyjaśnić na dwóch przykładach zachowania zagrażające prywatności w sieci.
2. Umiem wyjaśnić, na czym polega skuteczność dwóch wybranych sposobów dbania o prywatność w Internecie.

Wskazówki do przeprowadzenia zajęć:

- W czasie zajęć młodzież będzie wykonywała w grupach dwa zadania w dwóch częściach:

-CHALK – TALK – DŁUGOPIS MÓWI – początek i koniec zajęć – Praca z kartą pracy (przeznaczona do projekcji filmu).

Warto zadbać o rotację uczniów do obu tych aktywności, żeby nie pracowali ze sobą 90 minut i jednocześnie nie tworzyli za każdym razem nowych grup.

- ROZSZERZENIE: Zadaniem na kolejnej lekcji może być wykonanie przez uczniów komiksów dotyczących tematyki prywatności w Internecie, np. na storyboardthat.com/pl/komiks-kreator

Metody/techniki pracy

- rozmowa;
- dyskusja;
- metoda problemowa, rutyna krytycznego myślenia – CHALK – TALK – DŁUGOPIS MÓWI;
- metoda praktyczna.

Formy pracy

- indywidualna;
- grupowa.

Środki dydaktyczne:

- karta ewaluacji „Podsumowanie zajęć”;
- karta pracy „Korzyści wynikające z załatwiania spraw w Internecie a prywatność”;

Materiał do pobrania zawierający kartę ewaluacji „Podsumowanie zajęć” oraz kartę pracy „Korzyści wynikające z załatwiania spraw w Internecie a prywatność”

Plik o rozmiarze 257.75 KB w języku polskim

- film „Bezpieczni w sieci: prywatność w Internecie – dlaczego warto o nią zadbać?”;
- film „Prywatność w sieci: to warto wiedzieć”;

Film dostępny pod adresem </preview/resource/R1BmxspOeBAy1>

- pisaki;

- kartki flipchartowe lub szary papier.

Przebieg zajęć

Wprowadzenie

1. Nauczyciel pyta uczniów, czy posiadają choć jedno konto w serwisie społecznościowym (np. Facebook, Instagram, TikTok itp.). Najprawdopodobniej każdy uczeń jest użytkownikiem takiego serwisu. Jeśli znajdzie się osoba nieposiadająca konta w portalu społecznościowym, warto zapytać ją o powody tej decyzji.
 2. **Rutyna myślenia krytycznego: CHALK TALK – DŁUGOPIS MÓWI:** nauczyciel łączy uczniów w grupy 4-5-osobowe. Każda grupa dostaje duży karton papieru, np. flipchart, szary papier itp. Każda grupa „dyskutuje” na podane tematy – uczniowie nie mogą ze sobą rozmawiać, powinna być cisza w klasie. Piszą to, co chcieliby powiedzieć, zadają pytania do swoich zdań, pogłębiają to, co napisał ktoś inny.
- W jakim stopniu młodzież zna treści regulaminów portali społecznościowych, do których należą?
 - Co daje posiadanie konta w mediach społecznościowych?
 - Jak daleko młodzież pozwala innym wkraczać w swoją prywatność?
 - Autentyczność w sieci – norma czy rzadkość?
 - Jakie prywatne informacje zamieszczam w serwisach społecznościowych?
 - Co to jest prywatność?

Po 10-15 minutach nauczyciel prosi, by uczniowie zaczęli już rozmowę na temat swoich zapisków. Prosi, by każda grupa zakresliła te słowa/ zdania, które najlepiej podsumowują ich grupowe refleksje.

Nauczyciel prosi grupy o zaprezentowanie wypracowanych wniosków. Plakaty z dyskusjami grup można powiesić w miejscu widocznym dla wszystkich.

Część główna

1. Nauczyciel prosi grupy o zaprezentowanie swoich propozycji rozważań, co to jest prywatność. Przykładowe skojarzenia: prywatność korespondencji, prywatność informacji o sobie, prywatność komunikacji, prywatność wizerunku, prywatność danych osobowych, prywatność cielesna. Po zakończonej pracy jedna osoba z grupy prezentuje propozycje na forum klasy.

2. Nauczyciel prosi uczniów, aby podali przykłady łamania zasad prywatności – po jednym do każdej z wcześniej zaprezentowanych propozycji. Jak zagrożona jest prywatność w sieci?

Przykładowe odpowiedzi:

- prywatność korespondencji – czytanie listów, maili, SMS-ów nieprzeznaczonych dla nas;
- prywatność informacji o sobie – rozpowszechnianie informacji o naszej sytuacji rodzinnej;
- prywatność wizerunku – publikowanie zdjęcia kolegi na naszym koncie społecznościowym bez jego zgody;
- prywatność danych osobowych – podanie imienia i nazwiska kolegi bez jego zgody;
- prywatność cielesna – niezachowywanie odpowiedniego dystansu fizycznego.

3. Nauczyciel łączy klasę w grupy i prosi uczniów o wypisanie pięciu sytuacji wykorzystywania technologii informacyjno-komunikacyjnych, ułatwiających załatwianie wielu osobistych, codziennych spraw i wypisanie korzyści oraz zagrożeń – karta pracy „Korzyści wynikające z załatwiania spraw w Internecie a prywatność” – trzy pierwsze kolumny (ostatnią uzupełnią po projekcji filmu).

Wśród wymienianych sytuacji mogą pojawić się: komunikacja elektroniczna w kontaktach z urzędami, sklepami internetowymi czy spotkania towarzyskie i służbowe online. Sytuacje te, choć z jednej strony pozwalają na różne oszczędności, z drugiej – wymagają podawania danych osobowych, a więc zagrażają naszej prywatności.

Uczniowie prezentują swoje zapisy.

4. Nauczyciel pyta uczniów, w jaki sposób dbają o swoją prywatność w serwisach społecznościowych. Propozycje zapisuje na tablicy, po czym wyświetla [film „Bezpieczni w sieci: prywatność w Internecie – dlaczego warto o nią zadbać?”](#) i prosi młodzież o wypisanie sposobów dbania o prywatność, które są dla nich nowe. W filmie przedstawiciele kanału Komputer Świat na YouTube dyskutują na temat prywatności w sieci. Zadają sobie pytania dotyczące bezpieczeństwa. Rozmawiają z ekspertami o tym, dlaczego warto dbać o ochronę swoich danych osobowych i swojego wizerunku w Internecie.

Poruszane w filmie tematy:

- reklama, miejsce dla przestępców, informacje dla złodziei;
- dane z dowodów osobistych (ktoś bierze kredyt, wykorzystując nasze dane osobowe);
- podawanie loginu i hasła bankowego (włamanie na konta bankowe, korzystanie z kart kredytowych);

- świadomość, że Facebook to nie tylko krąg naszych znajomych, ale miejsce działań dla przestępców – przydaje się dobry program antywirusowy i dwuskładnikowy system logowania;
- ciasteczka – dokładne identyfikowanie osoby lub firm,
- możliwość usunięcia identyfikacji wyszukiwania jest bardzo utrudniona.

Po filmie nauczyciel prosi uczniów o podanie poznanych sposobów dbania o prywatność i zaprasza do dyskusji: które sposoby wydają wam się niezbędne i konieczne do zastosowania, które są dla was za trudne i dlaczego?

5. Nauczyciel ponownie łączy uczniów w grupy i prosi o dokończenie karty pracy „Korzyści wynikające z załatwiania spraw w Internecie a prywatność”. Zadaniem młodzieży jest dopisanie sposobu zadbania o prywatność w każdej z podanych sytuacji. Każda z grup omawia swoje zapisy.

Podsumowanie

Nauczyciel prosi uczniów, by połączyli się w te same grupy, w których pracowali na początku lekcji przy CHALK TALK – DŁUGOPIS MÓWI. Prosi o dopisanie innym kolorem informacji, które były nowe/ciekawe i ważne dla poszczególnych osób.

Następnie nauczyciel zaprasza uczniów do dyskusji:

- Jaką wiedzę o prywatności w sieci uważacie za najważniejszą?
- Które działania chcecie wdrożyć od dziś?

Nauczyciel podsumowuje zajęcia konkluzją: Wskazane jest bezpieczne korzystanie z sieci i rozważne podawanie swoich danych w Internecie. Mimo pozytywnej opinii dotyczącej wykorzystania technologii informacyjno-komunikacyjnych w naszym życiu musimy pamiętać o wszystkich możliwych zabezpieczeniach, które mamy do dyspozycji. Prywatność jest bardzo ważną wartością.

Na koniec uczniowie wykonują kartę ewaluacji „Podsumowanie zajęć”.

Komentarz metodyczny

Sposoby oceniania

- aktywność podczas lekcji;

- odpowiedzi na pytania;
- zadania wykonywane podczas lekcji;
- ćwiczenia i zadania praktyczne;
- umiejętność prowadzenia dyskusji;
- wykonanie plakatu.

Praca z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE)

Uczniowie ze specyficznymi trudnościami edukacyjnymi są aktywizowani do pracy i odpowiedzi poprzez dodatkowe, pomocnicze pytania.

NASK



Ministerstwo
Cyfryzacji

Bibliografia/Netografia

- „Bezpieczne korzystanie z mediów społecznościowych – baza wiedzy” [online, dostęp z dn. 5.07.2023].
- Grygiel I.W. (2018) „Mamo, Tato – nie czytaj tego! Szanuj moją prywatność!” [online, dostęp z dn. 5.07.2023].
- Krzyżanowski P. (2020) „9 prostych sposobów na zapewnienie sobie prywatności w Internecie” [online, dostęp z dn. 5.07.2023].
- Lekcja „Prawo do prywatności w sieci” [online, dostęp z dn. 5.07.2023].
- Lekcja „Ochrona prywatności w sieci” [online, dostęp z dn. 5.07.2023].

Wizerunek i tożsamość w Internecie



Wizerunek i tożsamość w Internecie

Scenariusz lekcji dla szkół ponadpodstawowych

Scenariusz opracowany w ramach projektu „Działania wspierające nauczanie o cyberbezpieczeństwie”

Autorka scenariusza: Agata Arkabus, Bernadetta Czerkawska

Redakcja merytoryczna: Cyberprofilaktyka NASK (Dział Profilaktyki Cyberzagrożeń), Dział Budowania Świadomości Cyberbezpieczeństwa

Redakcja językowa, dostępność (WCAG): Emilia Troszczyńska-Roszczyk, Marta Danowska

© NASK Państwowy Instytut Badawczy

Warszawa 2023

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne (CC BY-NC) 4.0 Międzynarodowe

NASK Państwowy Instytut Badawczy

ul. Kolska 12

01-045 Warszawa

Temat: **Wizerunek i tożsamość w Internecie**

Etap: **szkoła ponadpodstawowa**

Czas realizacji: **2 x 45 minut**

Spis treści

Warto wiedzieć - wprowadzenie do zajęć

Informacje na temat zajęć

Cele ogólne powiązane z podstawą programową

- Informatyka
- Etyka
- Wychowanie do życia w rodzinie

Cele szczegółowe powiązane z podstawą programową

- Kompetencje kluczowe
- Cele zajęć w języku ucznia
- Kryteria sukcesu dla ucznia/uczennicy
- Wskazówki do przeprowadzenia zajęć
- Metody/techniki pracy
- Formy pracy
- Środki dydaktyczne

Przebieg zajęć

- Wprowadzenie
- Część główna
- Podsumowanie

Komentarz metodyczny

- Sposoby oceniania
- Praca z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE)

Bibliografia/Netografia

NASK



Ministerstwo
Cyfryzacji

Warto wiedzieć – wprowadzenie do zajęć

Dla współczesnej młodzieży bycie w sieci jest nieodzownym elementem ich codzienności. Uczniowie nie wyobrażają już sobie funkcjonowania bez Internetu, który jest dla nich centrum życia społecznego, źródłem wszechstronnej wiedzy oraz przestrzenią do komunikacji.

Internet niewątpliwie ułatwia codzienne funkcjonowanie, usprawniając wiele aspektów naszego życia. Musimy jednak pamiętać, że korzystanie z sieci czasem może być również bardzo niebezpieczne. Nie wiemy bowiem, kto znajduje się po drugiej stronie ekranu. Nie mamy możliwości zweryfikowania intencji odbiorcy naszych wirtualnych przekazów. Wyzwaniem związanym z komunikacją sieciową jest również ochrona wizerunku. Problem ten dotyczy w dużej mierze nastolatków, którym zdarza się dzielić w sieci nawet swoimi intymnymi zdjęciami.

Istotne jest więc uświadamianie młodzieży, do czego takie zachowania mogą prowadzić i z jak bardzo niebezpiecznymi konsekwencjami mogą być związane.

Informacje na temat zajęć

Cele ogólne powiązane z podstawą programową

Informatyka

III. Posługiwanie się komputerem, urządzeniami cyfrowymi i sieciami komputerowymi, w tym: znajomość zasad działania urządzeń cyfrowych i sieci komputerowych oraz wykonywania obliczeń i programów.

IV. Rozwijanie kompetencji społecznych, takich jak: komunikacja i współpraca w grupie, w tym w środowiskach wirtualnych, udział w projektach zespołowych oraz zarządzanie projektami.

V. Przestrzeganie prawa i zasad bezpieczeństwa. Respektowanie prywatności informacji i ochrony danych, praw własności intelektualnej, etykiety w komunikacji i norm współżycia społecznego, ocena zagrożeń związanych z technologią i ich uwzględnienie dla bezpieczeństwa swojego i innych.

II. Programowanie i rozwiązywanie problemów z wykorzystaniem komputera i innych urządzeń cyfrowych. Uczeń:

2. do realizacji rozwiązań problemów prawidłowo dobiera środowiska informatyczne, aplikacje oraz zasoby,
3. przygotowuje opracowania rozwiązań problemów, posługując się wybranymi aplikacjami,
4. wyszukiuje w sieci potrzebne informacje i zasoby.

V. Przestrzeganie prawa i zasad bezpieczeństwa. Uczeń:

2. respektuje obowiązujące prawo i normy etyczne dotyczące korzystania i rozpowszechniania oprogramowania komputerowego, aplikacji cudzych i własnych oraz dokumentów elektronicznych,
4. opisuje szkody, jakie mogą spowodować działania pirackie w sieci, w odniesieniu do indywidualnych osób, wybranych instytucji i całego społeczeństwa.

Etyka

II. Wybrane zagadnienia etyki szczegółowej (praktycznej, stosowanej, zawodowej).

1. Etyka życia osobistego (indywidualnego). Uczeń:

1. Etyka życia osobistego (indywidualnego). Uczeń:

5) identyfikuje i analizuje moralne aspekty ludzkiej seksualności, rozpoznaje biologiczne, psychiczne, społeczne i kulturowe uwarunkowania ludzkiej seksualności, formułuje ocenę moralną różnych zachowań seksualnych;

6) podaje przykłady działań, które są wyrazem troski o własne zdrowie i życie; wyjaśnia, dlaczego należy odnosić się z szacunkiem do własnego ciała;

9) wyjaśnia, dlaczego człowiekowi należy okazywać szacunek; kształtuje postawę szacunku wobec każdego człowieka;

4. Etyka a nauka i technika. Uczeń:

1) podaje przykłady właściwego i niewłaściwego wykorzystywania nowych technologii, w szczególności technologii informatycznych;

3) identyfikuje i analizuje wybrane problemy moralne związane z postępem naukowo-technicznym (np. problem ochrony prywatności, ochrony praw autorskich, cyberprzemocy, rozwój sztucznej inteligencji, transhumanizm).

Wychowanie do życia w rodzinie

II. Dojrzewanie. Uczeń:

2) rozumie, czym jest cielesność, płciowość, integracja seksualna;

9) rozumie, jak budowane są relacje międzyosobowe, wyjaśnia ich znaczenie w rozwoju społeczno-emocjonalnym; w tym: istota koleżeństwa i przyjaźni, sympatie młodzieńcze; pierwsze fascynacje, zakochanie, miłość, wzajemny szacunek, udzielanie sobie pomocy, współpraca, empatia.

III. Seksualność człowieka. Uczeń:

7) omawia problemy związane z przedmiotowym traktowaniem człowieka w dziedzinie seksualnej;

8) rozumie, na czym polega prawo człowieka do intymności i ochrona tego prawa.



Cele szczegółowe powiązane z podstawą programową

Uczeń:

- zna pojęcie wizerunku;
- wie, na czym polega zjawisko sextingu;
- określa prawne aspekty ochrony wizerunku;
- zna pojęcie awatara;
- posługuje się aplikacją do tworzenia awatarów.

Kompetencje kluczowe

- kompetencje w zakresie rozumienia i tworzenia informacji;
- kompetencje językowe;
- kompetencje cyfrowe;
- kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie uczenia się.

Cele zajęć w języku ucznia:

1. Wyjaśnię na przykładach, na czym polega wizerunek w sieci;
2. Wyjaśniam skutki sextingu;
3. Stosuję skuteczne sposoby ochrony wizerunku w sieci (własnego i innych osób).

Kryteria sukcesu dla ucznia/uczennicy:

1. Potrafię wyjaśnić dwa sposoby kształtowania wizerunku w sieci.
2. Wymieniam po dwa krótkofalowe i długofalowe skutki sextingu i wyjaśniam ich przyczynę.
3. Stosuję trzy sposoby ochrony swojego wizerunku w sieci (wiem, gdzie je włączyć w aplikacjach, wiem, jak zastosować awatar i jak skorzystać z prawa do zapomnienia).

Wskazówki do przeprowadzenia zajęć:

- W związku z rozbudowaną tematyką zajęcia można przedłużyć do trzech godzin lekcyjnych.
- Aby wykonać awatar, potrzebne są uczniom telefony komórkowe lub inne urządzenia mobilne. Alternatywnie można wykorzystać inne narzędzie do jego tworzenia: Avatar Maker. Uczniowie mogą również przygotować swój awatar w ramach zadania domowego.

- Jeśli nie ma możliwości tworzenia awatara, nauczyciel wyświetla film „Niebezpieczna zabawa dzieci. Sexting”, podsumowujący zajęcia.
- ROZSZERZENIE: uczniowie mogą stworzyć chmurę wyrazów, które są dla nich ważne w kontekście ochrony wizerunku w sieci. Mogą to zrobić klasowo – wystarczy udostępnić link. Pomocna może być aplikacja <https://wordart.com/>. W bibliografii znajduje się link do szczegółowej instrukcji.

Metody/techniki pracy

- dyskusja;
- pogadanka;
- metoda problemowa – rutyny krytycznego myślenia: POMYŚL – ZASTANÓW SIĘ – PODZIEL SIĘ; WIDZĘ – MYŚLĘ – ZASTANAWIAM SIĘ;
- praca z filmem;
- praca z komputerem/aplikacją.

Formy pracy

- indywidualna;
- grupowa – pary.

Środki dydaktyczne

- film „Na zawsze”;
- prezentacja multimedialna „Ochrona wizerunku a prawo”;

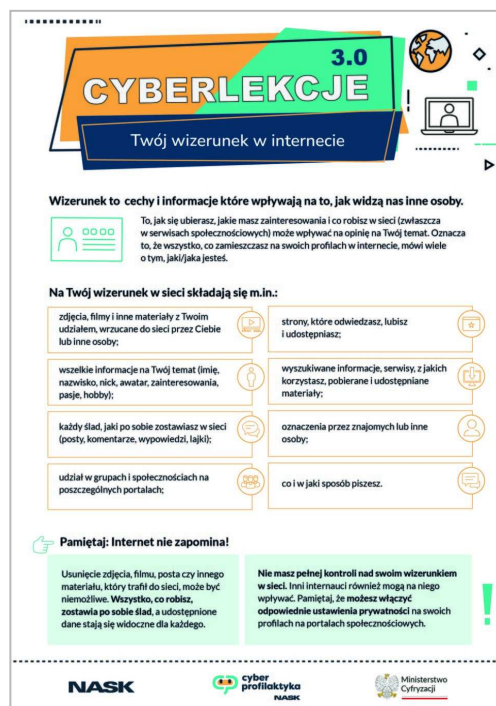
Prezentacja „Ochrona wizerunku a prawo” – materiał do pobrania
Plik o rozmiarze 6.99 MB w języku polskim

- infografika „Hejt – mowa nienawiści”;
-



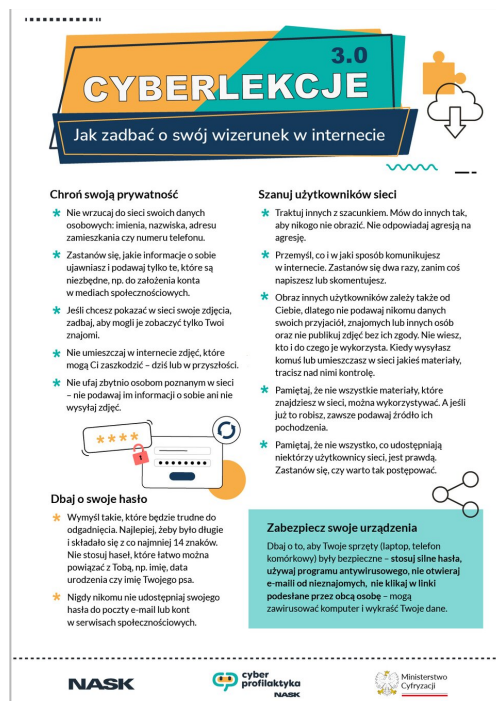
Infografika „Hejt – mowa nienawiści” – materiał do pobrania
Plik o rozmiarze 289.46 KB w języku polskim

- infografika „Twój wizerunek w Internecie”;



Infografika „Twój wizerunek w Internecie” – materiał do pobrania
Plik o rozmiarze 303.51 KB w języku polskim

- infografika „Jak zadbać o swój wizerunek w Internecie?”;



Infografika „Jak zadbać o swój wizerunek w Internecie” – materiał do pobrania
Plik o rozmiarze 257.47 KB w języku polskim

- karta pracy „Mój wizerunek”;
- karta pracy „Zdjęcia a przyszłość”;
- karta pracy „Refleksja po filmie”;
- karta pracy „Analiza zachowania bohatera/ bohaterki”;
- karta pracy „Wizerunek w sieci”;

Materiał do pobrania zawierający wymienione wyżej karty pracy
Plik o rozmiarze 573.25 KB w języku polskim

- komputery z dostępem do Internetu;
- aplikacja Voki.

Przebieg zajęć

Wprowadzenie

Nauczyciel zaczyna rozmowę w ramach rutyny krytycznego myślenia POMYŚL – ZNAJDŹ PARĘ – PODZIEL SIĘ. Prosi każdą osobę, aby zastanowiła się, co to jest wizerunek. Po chwili prosi uczniów, by połączyli się w pary i aby wspólnie zapisali definicję wizerunku. Następnie zaprasza każdą z par do zaprezentowania swoich pomysłów:

- Czym jest wizerunek?
- Jakie elementy składają się na wizerunek w sieci?

Wizerunek to obraz samego siebie lub sposób odbierania nas przez inne osoby.

Nauczyciel prosi klasę o wyliczenie elementów składających się na wizerunek w sieci. Podczas dyskusji uczniowie wymieniają następujące elementy składające się na wizerunek w sieci:

- zdjęcia, filmy i inne materiały z udziałem uczniów, które publikują w sieci;
- informacje na swój temat (imię, nazwisko, nick, awatar, zainteresowania, pasje, hobby);
- każdy ślad, jaki po sobie pozostawia w internecie (posty, komentarze, wypowiedzi, lajki, przynależność do różnych grup i społeczności na poszczególnych portalach);
- oznaczenia przez innych użytkowników, znajomych;
- informacje multimedialne wysyłane do znajomych, wśród których mogą pojawić się erotyczne materiały.

Część główna

1. Nauczyciel zaprasza uczniów do obejrzenia filmu. Przed projekcją dzieli klasę na cztery części. Każdy, oglądając, skupia się na innym bohaterze: grupa 1. – Julia; grupa 2. – Darek; grupa 3. – Mateusz; grupa 4. – Anita (ta grupa będzie miała najmniej zapisów). Nauczyciel rozdaje karty pracy – „Analiza zachowania bohatera/bohaterki”. Uprzedza, że co kilka minut będzie robił pauzę w filmie, aby młodzież miała czas na uzupełnienie indywidualnych notatek – tabeli. Tabele będą potrzebne w dalszej części lekcji. Nauczyciel wyświetla film „Na zawsze” – ważne, aby zatrzymać projekcję kilka razy. Film porusza problem sextingu. Materiał opowiada historię z życia współczesnych nastolatków, korzystających na co dzień z Internetu. Młoda dziewczyna przenosi się z Częstochowy do Warszawy, ale dzięki komunikacji internetowej pozostaje w ciągłym kontakcie ze starymi znajomymi oraz chłopakiem. Równocześnie poznaje grono nowych przyjaciół, z którymi kontaktuje się za pomocą mediów społecznościowych, głównie Facebooka. Wysyłane przez nieuwagę intymne zdjęcia pary trafiają do Internetu, co jest źródłem wielu problemów.
2. Nauczyciel rozdaje karty pracy – „Refleksja po filmie” i prosi uczniów o zapisanie ich refleksji. Potem prosi kilka osób o odczytanie zapisków. Nauczyciel dyskutuje z uczniami na temat obejrzanego materiału. Zwraca uwagę na istotę szacunku do własnego ciała, na relacje międzyosobowe, aspekty moralne ludzkiej seksualności. Omawia też problemy związane z przedmiotowym traktowaniem człowieka w sferze seksualnej. Zadaje uczniom pytania: Czy spotkali się z pojęciem sextingu? Czym jest sexting?

Następnie, jeśli jest taka potrzeba, uzupełnia wypowiedzi uczniów. „Sexting (także seksting) – forma komunikacji elektronicznej, w której przekazem jest seksualnie sugestywny obraz

lub treść. Termin powstał w pierwszych latach XXI wieku jako zrost angielskich słów sex (seks) i texting (czynność wysyłania wiadomości SMS). Z czasem jego znaczenie poszerzyło się na wysyłanie podobnych komunikatów także za pomocą innych mediów, na przykład komunikatorów internetowych, wiadomości MMS czy portali społecznościowych”.

3. Z sexitingiem, co było można zaobserwować w filmie, wiąże się często zjawisko hejtu. Nauczyciel wyświetla uczniom infografikę „Hejt – mowa nienawiści”. Prosi uczniów o wypowiedzi dotyczące ich doświadczeń.

4. Osoba prowadząca prosi uczniów o połączenie się w zespoły, które będą analizowały postawę konkretnych bohaterów. Zachęca do podzielenia się w grupach zapiskami dotyczącymi zachowania uczniów zrobionymi w tabelach i dyskusji, czy przewidzieli takie zdarzenia. Następnie prosi o zapisanie wspólnych wniosków na karcie pracy – „Wizerunek w sieci”.

5. Nauczyciel zwraca uwagę uczniów na rolę naszego wizerunku w Internecie, akcentuje aspekt prawny – posługuje się prezentacją multimedialną „Ochrona wizerunku a prawo”. Zwraca szczególną uwagę na to, w jaki sposób możemy skorzystać z prawa do bycia zapomnianym.

6. Rozdaje uczniom karty pracy „Mój wizerunek”. Zadaniem młodzieży jest udzielenie odpowiedzi na pytania. Po zakończonej pracy uczniowie przekazują swoje karty nauczycielowi, który odczytuje losowo wybrane prace. Następnie nauczyciel wyświetla infografikę „Twój wizerunek w Internecie”.

7. Nauczyciel zadaje pytanie: Czy publikowanie zdjęć w Internecie może wpływać na moją przyszłość? Uczniowie otrzymują karty pracy „Zdjęcia a przyszłość”, na których zapisują propozycje odpowiedzi. Po zakończeniu pracy wieszają wypełnione karty w miejscu widocznym dla całej klasy. Nauczyciel odczytuje i komentuje wypracowane propozycje, zwracając uwagę, że każde zdjęcie może być udostępnione przez innych, zapisane przez niepowołane osoby czy rozpowszechnione. Wielu pracodawców przegląda w Internecie informacje o swoich przyszłych pracownikach i często dociera do zdjęć publikowanych w przeszłości. Takie materiały mogą mieć wpływ np. na otrzymanie pracy, stażu, wyjazdu międzynarodowego, zakwalifikowanie się do drużyny sportowej itp. Następnie nauczyciel wyświetla infografikę „Jak zadbać o swój wizerunek w Internecie?”.

8. Jednym ze sposobów ochrony wizerunku jest niepublikowanie takich materiałów w ogóle lub zastąpienie awatarem. Nauczyciel pyta uczniów, czy znają to pojęcie. „Awatar jest to najczęściej graficzna, cyfrowa postać, pod jaką występuje w świecie wirtualnym (wirtualny wizerunek) użytkownik. Jest on wytworem charakterystycznym przede wszystkim dla gier komputerowych, forów oraz mediów społecznościowych, a także dla innych form nowoczesnej komunikacji internetowej. Awatar może przybierać dowolną postać (np. człowiek, zwierzę, maskotka itp.). Każdy uczestnik świata wirtualnego może sam nadać swojemu awatarowi, według własnego uznania: imię i nazwisko lub nick, a także wykreować jego wygląd poprzez wybór płci, fryzury,

oczu, sylwetki czy ubrania, a także cech psychofizycznych wpływających na jego zachowanie. Awatary występują również jako emanacje użytkownika na forach dyskusyjnych, a także w grach komputerowych, serwisach społecznościowych oraz rzeczywistości wirtualnej. Użytkownik kreuje swojego awatara, a następnie za jego pomocą komunikuje i porusza się po wirtualnym świecie. Avatar jest synonimem zdjęcia profilowego. Zdjęciem profilowym może być avatar w opisanej powyżej formie, jak i zdjęcie oddające rzeczywistą tożsamość, może zostać uznane za avatar”.

Podsumowanie

Uczniowie tworzą swój avatar z wykorzystaniem [aplikacji Voki](#). Jest to internetowe narzędzie do tworzenia animowanych bohaterów. Można wybrać dowolną postać z wielu dostępnych, dobrać jej ubiór, gesty, fryzurę, akcesoria, tło itp. Wygenerowana postać, której dodamy swój głos, może wyrażać nas samych (avatar), np. zapraszać na naszego bloga.

Na koniec nauczyciel prosi uczniów, o wymienienie trzech działań, które wydają im się najważniejsze w kontekście dbania o swój wizerunek w sieci. Pomysły nauczyciel zapisuje na tablicy, prosi o ich uzasadnienie.

Pyta uczniów, które działania mogą wykonać jeszcze dziś, a które chcą zrobić w tym tygodniu?

Komentarz metodyczny

Sposoby oceniania

- udział w dyskusji;
- aktywność podczas lekcji;
- rozwiązywanie kart pracy;
- praca z [aplikacją Voki](#).

Praca z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE)

Uczniowie zdolni samodzielnie (zamiast filmu) podsumowują zajęcia. Zaprezentują w punktach najważniejsze aspekty związane z ochroną wizerunku. Uczniowie ze SPE mogą wykonywać karty pracy w parach z innymi uczniami.

Bibliografia/Netografia

- „Bez presji, kampania o tym, jak mądrze i z dystansem budować swoją obecność w mediach społecznościowych” [online, dostęp z dn. 06.07.2023].
- <https://wom.edu.pl/wp-content/uploads/2014/05/Chmury-wyrazowe-WordArt-i-ABCYa-WOM.pdf> [online, dostęp z dn. 06.07.2023].
- Borkowska A., Witkowska M. (2020) „Sharenting i wizerunek dziecka w sieci”, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp z dn. 06.07.2023].
- Film „Na zawsze” [online, dostęp z dn. 06.07.2023].
- Film „Niebezpieczna zabawa dzieci. Sexting” [online, dostęp z dn. 06.07.2023].
- „Krótki poradnik zarządzania swoim wizerunkiem w sieci” [online, dostęp z dn. 06.07.2023].
- Kwaśnik A. (2019) „Sexting i nagie zdjęcia. Twoje dziecko i ryzykowne zachowania online”, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp z dn. 06.07.2023].
- „Lekcja: Cyfrowy portret, czyli kilka słów o wizerunku w Internecie” [online, dostęp z dn. 06.07.2023].
- Mikroporady.pl, definicja „Awatara” [online, dostęp z dn. 06.07.2023].
- Polak Z. (red.) (2021) „Cyfrowy ślad małego dziecka”, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp z dn. 06.07.2023].
- Rywczyńska A., Wójcik Sz. (red.) (2018) „Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży online. Kompendium dla rodziców i profesjonalistów”, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę [online, dostęp z dn. 06.07.2023].
- Wikipedia, definicja „Sextingu” [online, dostęp z dn. 06.07.2023].