

Higiena cyfrowa i równowaga online-offline

pakiet metodyczny

z przeznaczeniem do pracy z uczniami i uczennicami w wieku 7-12 lat

autorka prezentacji: Barbara Krywoszejew

Materiały opracowane w ramach rządowego programu wspierania organów prowadzących szkoły i placówki w rozwijaniu umiejętności cyfrowych dzieci i młodzieży na lata 2025-2029 – „Cyfrowy Uczeń” (Dz.U.2025.1254).

Idea i główne założenia pakietu

- Wspiera nauczycieli i nauczycielki w kształtowaniu świadomych, zdrowych i bezpiecznych nawyków cyfrowych u uczniów i uczennic, w tym ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi.
- Promuje równowagę cyfrową (online-offline), higienę cyfrową, ergonomię pracy z urządzeniami cyfrowymi, bezpieczeństwo i prywatność danych, kulturę komunikacji online, krytyczne myślenie oraz empatyczne i odpowiedzialne korzystanie z technologii.
- Opiera się na aktualnych badaniach i rekomendacjach oraz zgodności z podstawą programową.
- Łączy treści teoretyczne z praktycznym zastosowaniem.

Zawartość pakietu



Poradnik metodyczny



Karty pracy ucznia (6)



Scenariusze zajęć (3)



Filmy edukacyjne (6)

Poradnik metodyczny

- konkretne, merytoryczne narzędzie, które ma pomóc w rozwoju kompetencji cyfrowych i promowaniu higieny cyfrowej wśród uczniów i nauczycieli.

Poradnik dostarcza wiedzy i narzędzi dotyczących kluczowych obszarów higieny cyfrowej uczniów 7–12 lat:



Równowaga cyfrowa i czas ekranowy

o tym, jak zachować balans między światem online i offline w kontekście zdrowia i koncentracji ucznia.



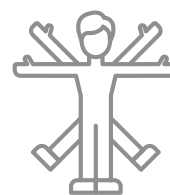
Bezpieczeństwo i prywatność online

ochrona danych, rozpoznawanie zagrożeń, reagowanie na przemoc cyfrową



Kreatywność, krytyczne myślenie, weryfikacja i tworzenie treści

świadome korzystanie z internetu, rozróżnianie informacji, odpowiedzialna komunikacja



Zachowania prozdrowotne (ergonomia)

zasady korzystania z urządzeń, przerwy, higiena snu, bezpieczne korzystanie podczas ruchu



Zagrożenia i korzyści związane z korzystaniem z urządzeń cyfrowych

najważniejsze plusy i minusy korzystania z cyfrowych urządzeń

Poradnik metodyczny



Opisuje propozycje
działań dydaktycznych
(analiza przypadku, dyskusja, metoda
projektu, burza mózgów, gry
edukacyjne, odwrócona lekcja).

Zawiera praktyczne wskazówki
wdrażania treści na różnych
przedmiotach (np. język polski,
przyroda, WF, informatyka itd.).

Wspiera budowanie podejścia
do higieny cyfrowej
w społeczności szkolnej
(rola dyrektora, współpraca
z rodzicami, inicjatywy lokalne).

Przedstawia propozycje działań
profilaktycznych i informacyjnych
(np. dni bez ekranu, warsztaty).

Zawiera rekomendacje
dla nauczycieli i edukatorów.

Przedstawia pomocną bibliografię.

Scenariusze zajęć

- idea i główne założenia

Grupa docelowa: uczniowie 7-8, 9-10 i 11-12 lat;

również uczniowie ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi (w tym zdolni i z niepełnosprawnościami)

Cel: wspieranie rozwijania kompetencji cyfrowych, krytycznego myślenia, rozwiązywania problemów i odpowiedzialnego korzystania z technologii

Czas trwania zajęć: zaplanowany do realizacji w ciągu jednej lub dwóch godzin lekcyjnych

Metody pracy: scenariusze bazują na praktycznym działaniu - pracy w grupach, burzy mózgów, symulacjach, analizie przypadków, wybrane zawierają elementy grywalizacji.

Scenariusze pozwalają na takie realizowanie zajęć, aby uczniowie samodzielnie dochodzili do pożądanых wniosków.

Każdy scenariusz zawiera dwie karty pracy i dwa filmy edukacyjne, spójne z celami dydaktycznymi.

Rozwijane kompetencje



Świadome korzystanie z technologii

rozumienie konsekwencji,
zarządzanie czasem ekranowym, równowaga cyfrowa



Bezpieczeństwo i prywatność

ochrona danych, reagowanie na cyberprzemoc,
rozpoznawanie ryzyk



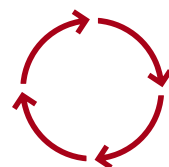
Krytyczne myślenie

weryfikowanie informacji,
rozpoznawanie manipulacji, świadome tworzenie treści



Umiejętności społeczne online

empatia, kultura komunikacji, odpowiedzialność



Ergonomia i dobrostan

dbanie o zdrowie fizyczne i psychiczne w kontakcie
z technologią



Sprawczość i samoregulacja

zdolność podejmowania świadomych decyzji
oraz oceniania własnych nawyków cyfrowych

Scenariusz 1: Sekretne informacje - co można mówić w internecie, a czego nie?



Grupa docelowa

uczniowie w wieku 7-8 lat



Liczba godzin lekcyjnych

2

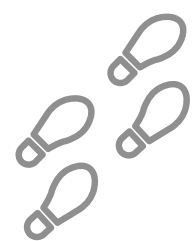
Główne wyzwanie/problem do rozwiązania przez uczniów



Uczniowie mają zrozumieć, że nie każdą informacją o sobie można bezpiecznie dzielić się w internecie i że pozornie niewinne treści mogą stać się zagrożeniem. Ich zadaniem jest nauczyć się odróżniać informacje neutralne od prywatnych i wrażliwych oraz podejmować świadome decyzje, co publikować, a czego unikać.

Scenariusz 1: Sekretne informacje - co można mówić w internecie, a czego nie?

Krótki opis działań



Uczniowie analizują przykłady różnych informacji i wspólnie zastanawiają się, które z nich są bezpieczne do udostępnienia, a które wymagają ochrony. Wykonują zadania pozwalające im ocenić konsekwencje publikowania określonych treści. Porównują własne doświadczenia z zasadami bezpieczeństwa online. Na zakończenie formułują najważniejsze wnioski dotyczące odpowiedzialnego komunikowania się w sieci.

Scenariusz 2: Na tropie znikających godzin



Grupa docelowa

uczniowie w wieku 9-10 lat



Liczba godzin lekcyjnych

2

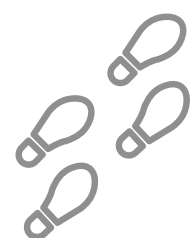
Główne wyzwanie/problem do rozwiązania przez uczniów



Uczniowie rozwiązują problem nieświadomej utraty czasu („znikających godzin”), odkrywając, jak bardzo ich własne wrażenia różnią się od statystyk w telefonie oraz w jaki sposób cyfrowe rozpraszacze kradną ich uwagę.

Scenariusz 2: Na tropie znikających godzin

Krótki opis działań



Uczniowie wcielają się w rolę detektywów, aby poprzez analizę „Drogi dnia” i weryfikację statystyk w telefonie rozwiązać zagadkę uciekającego czasu.

Kluczowym elementem jest eksperyment „Laboratorium Czasu”, w którym dzieci doświadczają, jak cyfrowe rozpraszacze wpływają na ich koncentrację podczas pracy (budowania wieży). Całość kończy się wspólnym poszukiwaniem wartościowych aktywności offline, którymi warto wypełnić odzyskane godziny.

Scenariusz 3: Złap manipulację!

Cyber-Detektywi na tropie fejków



Grupa docelowa

uczniowie w wieku 11-12 lat



Liczba godzin lekcyjnych

2

Główne wyzwanie/problem do rozwiązania przez uczniów

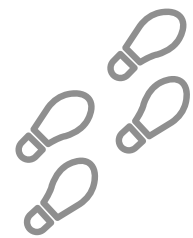


Uczniowie uczą się rozpoznawać manipulacje i fałszywe treści w internecie oraz lepiej rozumieją, że nie wszystko, co widzą online, jest wiarygodne. Ich zadaniem jest odkryć, jakie techniki stosują twórcy fejków i jak samodzielnie sprawdzać informacje, zanim uznają je za prawdziwe.

Scenariusz 3: Złap manipulację!

Cyber-Detektywi na tropie fejków

Krótki opis działań



Uczniowie wcielają się w rolę Cyber-Detektywów i analizują przykłady treści, które mogą wprowadzać w błąd. Poznają podstawowe narzędzia weryfikacji, takie jak wyszukiwanie obrazem czy sprawdzanie źródła informacji. Rozwiązują zadania polegające na odnalezieniu „podejrzanych” elementów. Na zakończenie formułują zasady postępowania z informacjami znalezionymi w sieci.

Film 1: Mój cyfrowy wizerunek

Film w prosty i przyjazny sposób wyjaśnia dzieciom, czym jest cyfrowy ślad i dlaczego warto o niego dbać. Wskazuje obszary, w których warto zachować ostrożność w zakresie publikacji treści.

Film tłumaczy, w lekki i humorystyczny sposób, że internet nie zapomina - ale dzięki kilku prostym zasadom możemy być jego odpowiedzialnymi użytkownikami.

**FILM
PROFILAKTYCZNY/
INFORMACYJNY**



Grupa docelowa

uczniowie w wieku 7-8 lat

Film 2: Publikuję z sensem

W filmie dzieci poznają zasady bezpiecznego i odpowiedzialnego publikowania treści w internecie. Utrwalają zasady netykiety i zauważają, że mądre publikowanie sprawia, iż internet staje się przyjemniejszym i bezpieczniejszym miejscem dla wszystkich.

Uzyskują konkretne, praktyczne informacje, jak mogą bezpiecznie publikować treści w sieci i chronić swoje dane.

FILM PRAKTYCZNY



Grupa docelowa

uczniowie w wieku 7-8 lat



OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

Film 3: Gdzie znikają moje godziny?

Film pokazuje uczniom, jak krótkie „jeszcze tylko minutki” przed ekranem zamieniają się w długie godziny i wpływają na ich codzienność. Wyjaśnia, jak aplikacje przyciągają uwagę poprzez autoodtwarzanie czy powiadomienia oraz jakie są skutki nadmiernego czasu ekranowego dla koncentracji i snu. Materiał przedstawia trzy proste strategie, które pomagają odzyskać kontrolę nad cyfrowym czasem i budować zdrową równowagę online-offline.

**FILM
PROFILAKTYCZNY/
INFORMACYJNY**



Grupa docelowa
uczniowie w wieku 9-10 lat

Film 4: Twoja mapa czasu: sprawdź i ustaw!

Film jest prostą instrukcją obsługi cyfrowego czasu dla uczniów. Pokazuje, gdzie znaleźć statystyki użycia aplikacji i jak je zrozumieć. Uczy, jak ustawiać limity czasowe i wyciszać powiadomienia, które najbardziej rozpraszają. Materiał daje uczniom konkretne narzędzia do świadomego zarządzania ekranem, wspierając koncentrację i większą aktywność poza siecią.

FILM PRAKTYCZNY



Grupa docelowa

uczniowie w wieku 9-10 lat



OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

Film 5: Złap manipulację!

Cyber-Detektywi na tropie fejków

Film pokazuje uczniom, jak różne formy internetowej manipulacji mogą wciągać i wprowadzać w błąd. Na prostych przykładach wyjaśnia, czym są fake newsy, deepfake'i, clickbaity i „półprawdy” podszywające się pod rzetelne opinie. Materiał zachęca do czujności w sieci, uczy rozpoznawania nieuczciwych trików i wzmacnia nawyk krytycznego myślenia podczas korzystania z internetu.

**FILM
PROFILAKTYCZNY/
INFORMACYJNY**



Grupa docelowa
uczniowie w wieku 11-12 lat

Film 6: Jak rozpoznać manipulację?

Film pokazuje, jak sprawdzić, czy treść w internecie jest wiarygodna. Przedstawia narzędzie Google - wyszukiwanie obrazem, które pomaga zweryfikować, gdzie pojawia się dane zdjęcie. Materiał wspiera uczniów w szybkim, samodzielnym ocenianiu treści, zanim uznają je za prawdziwe lub prześlą dalej.

FILM PRAKTYCZNY



Grupa docelowa

uczniowie w wieku 11-12 lat



OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

Dziękujemy za zapoznanie się z pakietem.

Każda lekcja, którą poprowadzisz w oparciu o ten pakiet, pomaga uczniom mądrze, bezpiecznie i odpowiedzialnie poruszać się w świecie technologii.

Tym samym przyczyniasz się do budowania szkolnego środowiska sprzyjającego równowadze online-offline i bezpiecznemu korzystaniu z technologii.

Zawarte tu rozwiązania dydaktyczne możesz elastycznie dostosowywać do potrzeb swojej klasy i specyfiki szkoły.

Zapraszamy do korzystania z materiałów w codziennej praktyce.

