

Higiena cyfrowa, świadomość i odpowiedzialność w świecie technologii

pakiet metodyczny

z przeznaczeniem do pracy z uczniami i uczennicami w wieku 13-18 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 w kształtowaniu zdrowych, bezpiecznych i świadomych nawyków cyfrowych u uczniów, łącząc rzetelną wiedzę z praktycznymi narzędziami dla nauczycieli. Opiera się na założeniu, że higiena cyfrowa to codzienne wybory, a nie jednorazowa lekcja - i że skuteczna edukacja powstaje w dialogu, nie w systemie zakazów.
- Promuje rozwój kompetencji cyfrowych i promowanie higieny cyfrowej wśród młodzieży w wieku 13-18 lat.
- 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 (4) |
| • Scenariusze zajęć (2) | • Filmy edukacyjne (4) |

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 13-18 lat:



Równowaga cyfrowa i zdrowie psychiczne

FOMO, „ciągłe podłączenie”, koncentracja, regulacja emocji, wpływ mediów na samopoczucie



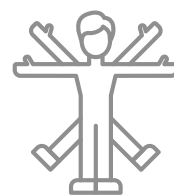
Bezpieczeństwo i prywatność online

ochrona wizerunku i danych, seksting, szantaż, deepfake, ślad cyfrowy, odpowiedzialność prawna



Krytyczne myślenie i algorytmy

bańki informacyjne, manipulacje, dezinformacja, clickbaity, rozpoznawanie intencji nadawców



Ergonomia i dobrostan

higiena snu, zmęczenie wzroku, postawa ciała, przeciążenia, hałas w słuchawkach



Bilans korzyści i ryzyk

najważniejsze plusy i minusy związane z technologią
- od kreatywności i rozwoju po uzależnienia i wykluczenie

Poradnik metodyczny



Przedstawia praktyczne metody pracy z młodzieżą (debata, case study, projekt, eksperyment społeczny, odwrócona lekcja, mentoring rówieśniczy).

Pokazuje, jak łączyć tematykę higieny cyfrowej z różnymi przedmiotami (edukacja obywatelska, polski, biologia, informatyka, WF).

Omawia rolę szkoły w budowaniu kultury cyfrowego dobrostanu - procedury, kontrakty, reagowanie na incydenty.

Opisuje model współpracy z rodzicami i środowiskiem - język korzyści, wsparcie zamiast kontroli.

Zawiera propozycje działań profilaktycznych (kampanie, inicjatywy uczniowskie, działania lokalne).

Kończy się rekomendacjami oraz bibliografią.

Scenariusze zajęć

- idea i główne założenia

Grupa docelowa: uczniowie 13-14 oraz 15-18 lat;

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

Cel: rozwijanie krytycznego myślenia, odpowiedzialności, umiejętności rozwiązywania problemów i mądrego korzystania z technologii

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

Metody pracy: praca w grupach, burza mózgów, dyskusja kierowana, ćwiczenia praktyczne, analiza materiałów (też: funkcji i ustawień), praca indywidualna, praca w parach

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

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

Rozwijane kompetencje



Świadome korzystanie z technologii

równowaga online-offline, zarządzanie czasem, rozumienie konsekwencji własnych wyborów



Bezpieczeństwo i prywatność

rozpoznawanie ryzyk, reagowanie na cyberprzemoc, rozsądne udostępnianie danych



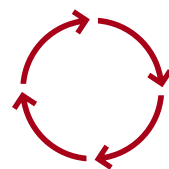
Krytyczne myślenie

analiza algorytmów, weryfikacja informacji, rozpoznawanie manipulacji



Umiejętności społeczne online

empatia, odpowiedzialna komunikacja, wsparcie rówieśnicze



Ergonomia i dobrostan

dbanie o ciało, sen, uwagę, redukovanie przebodźcowania



Sprawczość i samoregulacja

świadome tworzenie własnych cyfrowych nawyków i ocenianie ich wpływu na życie

Scenariusz 1: Tożsamość online: buduj świadomie, chroń skutecznie



Grupa docelowa

uczniowie w wieku 13-14 lat



Liczba godzin lekcyjnych

2

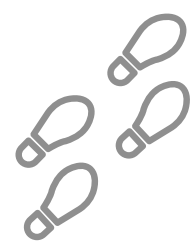
Główne wyzwanie/problem do rozwiązania przez uczniów



Uczniowie mają rozpoznać, jakie dane ujawniają w sieci oraz zrozumieć, które elementy swojej cyfrowej tożsamości mogą i powinni kontrolować. Ich zadaniem jest świadome przeanalizowanie ustawień prywatności i decyzji podejmowanych w mediach społecznościowych, aby lepiej chronić siebie i swoje informacje.

Scenariusz 1: Tożsamość online: buduj świadomie, chroń skutecznie

Krótki opis działań



Uczniowie pracują w małych grupach, analizując, jakie dane mogą być wykorzystywane w różnych obszarach życia online. Następnie sprawdzają ustawienia prywatności w popularnych serwisach i identyfikują opcje, na które realnie mają wpływ. W dalszej części porównują te ustawienia z własnymi na telefonach, oceniając, co warto ograniczyć lub zmienić. Całość prowadzi ich do wyciągnięcia wniosków, jak świadomie zarządzać swoją cyfrową tożsamością.

Scenariusz 2: Krytyczne myślenie w świecie nowych technologii. Manipulacja kontra fakty.



Grupa docelowa

uczniowie w wieku 15-18 lat



Liczba godzin lekcyjnych

2

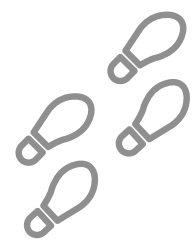
Główne wyzwanie/problem do rozwiązania przez uczniów



Uczniowie uczą się rozpoznawać manipulacje i fałszywe treści w internecie oraz odróżniać prawdziwe materiały od wygenerowanych przez AI. Ich zadaniem jest świadome sprawdzanie źródeł i weryfikowanie informacji, zanim uznają je za wiarygodne.

Scenariusz 2: Krytyczne myślenie w świecie nowych technologii. Manipulacja kontra fakty.

Krótki opis działań



Uczniowie analizują przykłady materiałów wygenerowanych przez AI i dyskutują, co może budzić ich wątpliwości. Następnie korzystają z narzędzi do fact-checkingu oraz wyszukiwania obrazem, by sprawdzić, czy treści i zdjęcia są autentyczne. Testują też własne umiejętności w krótkich zadaniach na ZPE, ucząc się identyfikować elementy manipulacji. Na koniec pracują w parach, analizując wybrane fake newsy i wskazując ich typowe „syndromy oszustwa”.

Film 1: Selfie z głową czy bez?

Film pokazuje, jak jedno pozornie niewinne selfie może ujawnić o nas więcej, niż chcemy - od zainteresowań, przez status majątkowy, po miejsce nauki. Bohater przekonuje się o tym, gdy jego zdjęcie staje się źródłem danych dla cyberprzestępców i prowadzi do kradzieży tożsamości. Materiał uczy, jak świadomie chronić prywatność: ustawiać widoczność postów, usuwać tło ze zdjęć i pytać siebie „po co to publikuję?”. Film wzmacnia refleksję nad tym, jakie informacje oddajemy światu w sieci.

**FILM
PROFILAKTYCZNY/
INFORMACYJNY**



Grupa docelowa

uczniowie w wieku 13-14 lat

Film 2: Kto ogląda moje stories?

Film wyjaśnia, jak aplikacje zbierają dane o użytkownikach poprzez polubienia, wyszukiwania czy oglądane treści. Pokazuje, jak działają systemy rekomendacji i personalizowane reklamy oraz które aktywności online zostawiają o nas najwięcej śladów. Materiał przeprowadza uczniów przez ustawienia prywatności w popularnych aplikacjach: jak ograniczyć śledzenie, wyłączyć personalizację reklam i kontrolować, kto widzi publikowane treści.

FILM PRAKTYCZNY



Grupa docelowa

uczniowie w wieku 13-14 lat



OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

Film 3: Prawda czy iluzja

Film pokazuje, jak odpowiedzialnie korzystać z narzędzi AI przy tworzeniu treści. Bohater odkrywa, że wiele projektów, które podziwiał, powstało z pomocą sztucznej inteligencji - co zmienia jego perspektywę. Zamiast się zniechęcać, uczy się wykorzystywać AI etycznie: oznaczać prace jako wygenerowane oraz jasno informować o źródle ich powstania. Materiał podkreśla znaczenie transparentności i uczciwości w cyfrowej twórczości oraz zachęca do odpowiedzialnego eksperymentowania z AI.

**FILM
PROFILAKTYCZNY/
INFORMACYJNY**



Grupa docelowa
uczniowie w wieku 15-18 lat

Film 4: Granice kreatywności

Film uczy rozpoznawania fałszywych treści w świecie pełnym deepfake'ów i manipulacji. Bohater, próbując ustalić autentyczność obrazu, dowiadyuje się, że zwykła wyszukiwarka to za mało. Materiał pokazuje, jak korzystać z narzędzi takich jak Demagog, TinEye czy Google Fact Check, by sprawdzić źródło informacji i uniknąć powielania fałszu. Film wzmacnia krytyczne myślenie, zachęca do weryfikacji treści przed ich udostępnieniem i daje uczniom praktyczne narzędzia do świadomego poruszania się w cyfrowej rzeczywistości.

FILM PRAKTYCZNY



Grupa docelowa

uczniowie w wieku 15-18 lat



OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

Dziękujemy za zapoznanie się z pakietem.

Każde zajęcia oparte na tym pakiecie wspierają młodych ludzi w rozwijaniu krytycznego myślenia, świadomym korzystaniu z technologii i lepszym rozumieniu zagrożeń informacyjnych.

Wzmacniasz w ten sposób ich samodzielność, odporność na manipulację oraz umiejętność odpowiedzialnego funkcjonowania w cyfrowym świecie.

Zawarte tu narzędzia i metody możesz swobodnie dopasować do potrzeb swoich uczniów i realiów szkoły.

Zapraszamy do korzystania z materiałów w codziennej praktyce.



OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

