

# PAKIET MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH

do kształcenia na odległość dla nauczycieli  
informatyki, nauczycieli bibliotekarzy, nauczycieli  
wychowawców SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH

Projekt „Wsparcie placówek doskonalenia nauczycieli i bibliotek pedagogicznych w realizacji zadań związanych z przygotowaniem i wsparciem nauczycieli w prowadzeniu kształcenia na odległość”

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Materiał opracowany w ramach grantu przez Publiczną Bibliotekę Pedagogiczną RODN „WOM” w Częstochowie Autorzy: Katarzyna Kucharzewska, Marta Małek

## **SCENARIUSZ 1**

### **SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA:**

**uczniów szkół ponadpodstawowych**

### **PROWADZONYCH PRZEZ:**

**nauczycieli informatyki, nauczycieli bibliotekarzy, nauczycieli wychowawców**

### **TEMAT:**

**Życie online i offline – jak zachować równowagę w czasie nauki zdalnej?**

### **Wstęp**

Internet jest obecnie nieodłącznym elementem życia społecznego, codziennych aktywności oraz źródłem rozrywki. Dostęp do sieci ułatwia nam codzienne funkcjonowanie, szczególnie w trudnych czasach izolacji i nauki zdalnej spowodowanej sytuacją pandemiczną.

Korzystanie z internetu jest dla współczesnych nastolatków równie naturalne jak podstawowe czynności fizjologiczne, jak picie czy jedzenie. Młodzi ludzie nie wyobrażają sobie już życia bez dostępu do internetu, który daje im niezliczone możliwości. Wykorzystują sieć do komunikacji, rozrywki, nawiązywania znajomości czy gier online. Również nauka zdalna nie byłaby możliwa bez dostępu do internetu. Korzystając z zasobów sieci należy zwrócić szczególną uwagę na zagrożenia w cyberprzestrzeni oraz czas spędzany w internecie. Problem z nadużywaniem internetu zaczyna się wtedy kiedy młodzi ludzie zaniedbują inne aspekty życia, a czas i intensywność korzystania z sieci wymyka się spod kontroli.

Ponadto, przebywanie w izolacji i nauczanie zdalne wiąże się z wydłużeniem czasu spędzanego w cyberprzestrzeni. W trakcie nauczania zdalnego trudno jest walczyć z uzależnieniem od sieci i ograniczać czas spędzany w internecie.

W profilaktyce uzależnienia od sieci najważniejsza jest rzetelna edukacja oraz zwrócenie uwagi na inne, alternatywne sposoby spędzania czasu. Nie jest możliwe izolowanie dzieci i młodzieży od komputera. Należy jednak kontrolować sposób korzystania z sieci, ponieważ internet powinien przynosić nam korzyści, a nie szkody. Zadaniem nauczycieli i rodziców jest przygotowanie dzieci i młodzieży tak, aby radziły sobie z trudnymi sytuacjami w internecie.

## **CELE ZGODNE Z PODSTAWĄ PROGRAMOWĄ**

Podstawa programowa kształcenia ogólnego z komentarzem : szkoła  
ponadpodstawowa : liceum ogólnokształcące, technikum oraz branżowa szkoła I i II  
stopnia : informatyka

## **CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE**

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.

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

## **TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE:**

Rozwijanie kompetencji społecznych.

Zakres podstawowy. Uczeń:

- 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;
- objaśnia konsekwencje wykluczenia i pozytywne aspekty włączenia cyfrowego; przedstawia korzyści, jakie przynosi informatyka i technologia komputerowa osobom o specjalnych potrzebach.

## **METODY PRACY:**

- pogadanka,
- dyskusja,
- burza mózgów,

- zabawa dydaktyczna
- metoda problemowa.

### **FORMY PRACY:**

- indywidualna,
- grupowa.

### **ŚRODKI DYDAKTYCZNE:**

- Zintegrowana Platforma Edukacyjna
- prezentacja multimedialna w Power Point
- multimedia : filmik [Offline Challenge - 48 godzin bez internetu](#) dostępny online [dostęp: 30.10.21]
- komputer z głośnikami i pakietem Office
- aplikacje internetowe i narzędzia TIK
- ćwiczenie interaktywne <https://learningapps.org/view22116834> dostępny online [dostęp: 30.10.21]
- quiz interaktywny <https://learningapps.org/view22117145> dostępny online [dostęp: 30.10.21]
- infografiki (Katarzyna Kucharzewska, Marta Małek)

### **CZAS:**

2 x 45 min.

### **PRZEBIEG ZAJĘĆ:**

Wprowadzenie:

Nauczyciel wita uczniów i omawia cele i przebieg zajęć.

### **Część główna. Spotkanie 1:**

1. Nauczyciel udostępnia uczniom ankietę „Mój czas wolny” utworzoną w dowolnej aplikacji, np. Formularz Google. W ankiecie powinny zostać zastosowane pytania dotyczące spędzania czasu wolnego przez uczniów, np. czytanie książek, gry komputerowe, sport, itp. (**zał. nr 1**). Po udzieleniu odpowiedzi przez uczniów nauczyciel prezentuje jej wyniki zapraszając uczniów do wspólnej dyskusji.

2. Pogadanka z uczniami. Nauczyciel inicjuje wspólną rozmowę zadając pytania:  
Jak spędzacie czas wolny w czasach pandemii?  
Do czego nam służy internet?  
Jak często korzystacie z internetu?
3. Nauczyciel włącza prezentację multimedialną w programie Power Point, na której została oparta lekcja zdalna. **(zał. nr 1a)**  
Następnie nauczyciel omawia następujące zagadnienia, które są zawarte w prezentacji multimedialnej:
  - Rozwój internetu na przestrzeni pokoleń
  - Specyfika nauki zdalnej
  - Test wprowadzający w tematykę nadmiernego korzystania z technologii, który ma na celu uświadomienie uczniom czy mają kontrolę w korzystaniu z internetu i urządzeń ekranowych. (1 punkt za każdą odpowiedź na „tak”).Następnie nauczyciel czyta wyniki, które uczeń analizuje i wyciąga wnioski.
  - Problem nadmiernego używania internetu i urządzeń ekranowych
  - Detoks cyfrowy (infografika do omówienia z uczniami)
  - Higiena cyfrowa **(infografika w opracowaniu własnym – zał. nr 2. Źródło: Canva)**
  - Dobrostan cyfrowy
  - Terminy związane z nadużywaniem urządzeń ekranowych: fonoholizm (infografika do omówienia z uczniami), nomofobia, SWT.W prezentacji Power Point znajdują się infografiki, które prowadzący również omawia **(zał. nr 3)**
4. Następnie uczniowie otrzymują od nauczyciela link do rozwiązania interaktywnego ćwiczenia w aplikacji LearningApps  
<https://learningapps.org/view22116834> dostępny online [dostęp: 30.10.21]

Po przerwie następujące druga część lekcji.

### **Spotkanie 2.**

Nauczyciel rozpoczyna zajęcia od wyświetlenia filmu pochodzącego ze strony kampanii Offline challenge. Czy wytrzymasz 48 h bez internetu? [Offline Challenge - 48 godzin bez internetu](#)

Zadanie dla uczniów „Obóz dla dzieci offline” – nauczyciel udostępnia na wirtualnym dysku uczniom polecenie do pracy w grupach. Uczniowie otrzymują instrukcję do zadania. Uczniowie wybierają lidera grupy (**zał. nr 4**)

Treść zadania:

Wyobraźcie sobie, że jesteście opiekunami na obozie dla dzieci w wieku 7-12 lat. Obóz odbywa się w lesie, z dala od cywilizacji i mediów, w miejscu, gdzie nie ma zasięgu. Waszym zadaniem jest zorganizowanie dzieciom jednego dnia na obozie bez mediów, internetu i urządzeń ekranowych, tak aby spędziły czas ciekawie i kreatywnie.

Następnie uczniowie prezentują wykonanie zadania.

Na zakończenie zajęć nauczyciel prezentuje podstawowe zasady korzystania z internetu (**infografika w opracowaniu własnym – zał. nr 5. Źródła zdjęć [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)**). Następnie nauczyciel informuje uczniów, gdzie mogą się zgłosić w przypadku dostrzeżenia problemu związanego z nadużywaniem internetu czy zjawiskiem cyberprzemocy, podaje przykładowe strony internetowe.

### **Podsumowanie.**

Podsumowanie zajęć - rozwiązanie quizu w aplikacji LearningApps. Quiz składa się z 5 pytań - jedna odpowiedź prawidłowa. Nauczyciel wysłał uczniom link:

Quiz interaktywny <https://learningapps.org/view22117145> dostępny online [dostęp: 30.10.21]

### **EWALUACJA ZAJĘĆ:**

Czy po przeprowadzeniu zajęć uczestnicy i uczestniczki:

- potrafią wymienić zachowania, które mogą świadczyć o uzależnieniu od internetu?
- uczestniczą w dyskusji na temat internetu i życia społecznym?
- znają cechy, które sprzyjają uzależnieniu się od internetu?
- znają podstawowe pojęcia związane z nadużywaniem internetu i urządzeń ekranowych.

Po lekcji, w ramach zadania domowego, nauczyciel rekomenduje uczniom obejrzenie krótkiego filmu (11 min.), będącego częścią projektu społecznego pt. „Wyloguj się do

życia"! Film podejmuje temat nadmiernego używania internetu i urządzeń ekranowych przez młodzież.

<https://www.youtube.com/watch?v=phCSXKqKQuo>

#### **BIBLIOGRAFIA:**

1. Cyfrowe dzieci : zjawisko, uwarunkowania, kluczowe problemy / red. nauk. Sylwester Bębas i in. – Warszawa-Milanówek : Oficyna Wydawnicza Aspra JR, 2017
2. Komputerowy ćpun / Krzysztof Piersa. – Warszawa : Wydaw. MUZA SA, 2015
3. Nowe cyfrowe dzieciństwo : jak wychowywać dzieci, by radziły sobie w usieciowionym świecie / Jordan Shapiro. – Warszawa : Wydaw. Mamania, 2020
4. Wyloguj swój mózg / Anders Hansen. – Kraków : Wydawnictwo Znak, 2020
5. Z nosem w ekranie : szklana pułapka czy szansa na rozwój Twojego dziecka / Anya Kamenetz. – Warszawa : Laurum – MT Biznes, 2019

#### **NETOGRAFIA:**

- Akademia NASK

[https://akademia.nask.pl/publikacje/FOMO%20i%20e-uzale%C5%BCnienia\\_internet.pdf](https://akademia.nask.pl/publikacje/FOMO%20i%20e-uzale%C5%BCnienia_internet.pdf)

- Asy Internetu

[https://beinternetawesome.withgoogle.com/pl\\_all/](https://beinternetawesome.withgoogle.com/pl_all/)

- Bezpieczna Szkoła - Ministerstwo Edukacji Narodowej

<https://bezpiecznaszkola.men.gov.pl/>

- Bochenek, M., Lange, r., (2019), Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy.

[https://akademia.nask.pl/publikacje/Raport\\_rodzice\\_nastolatk%C3%B3w\\_3.0.pdf](https://akademia.nask.pl/publikacje/Raport_rodzice_nastolatk%C3%B3w_3.0.pdf)

- Cybernauci – projekt kształtowanie bezpiecznych zachowań w sieci

<https://cybernauci.edu.pl/>

- Cyfrowo bezpieczni – bezpieczna szkoła cyfrowa

<https://www.cyfrowobezpiecni.pl/>

- E-book pod red. prof. Jacka Pyżalskiego „Edukacja w czasach pandemii koronawirusa”

<https://zdalnie.edu-akcja.pl/#pobierz-ebooka>

- Edukacja zdalna w czasie pandemii

[https://centrumcyfrowe.pl/wp-content/uploads/sites/16/2020/11/Raport\\_Edukacja-zdalna-w-czasie-pandemii.-Edycja-II.pdf](https://centrumcyfrowe.pl/wp-content/uploads/sites/16/2020/11/Raport_Edukacja-zdalna-w-czasie-pandemii.-Edycja-II.pdf)

- FOMO i nadużywanie nowych technologii – poradnik dla rodziców

<https://www.gov.pl/web/niezagubdzieckawsieci/fomo-i-naduzywanie-nowych-technologii>

- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

<https://fdds.pl/>

- Fundacja Orange

[www.fundacja.orange.pl](http://www.fundacja.orange.pl)

- Nadużywanie nowych technologii. Jak sobie radzić z cyfrową higieną w czasie pandemii koronawirusa

[http://www.multimediawszkole.pl/dokumenty/Naduzywanie\\_nowych\\_tehnologii\\_prezentacja.pdf](http://www.multimediawszkole.pl/dokumenty/Naduzywanie_nowych_tehnologii_prezentacja.pdf)

- Program Safer internet

[www.saferinternet.pl](http://www.saferinternet.pl)

- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży. 116 111 - Telefon zaufania dla Dzieci i Młodzieży

<https://www.gov.pl/web/numer-alarmowy-112/telefon-zaufania-dla-dzieci-i-mlodziezy>

- Zajęcia dla młodzieży

[www.edukacjamedialna.edu.pl/lekcje/uzaleznienia-technologiczne](http://www.edukacjamedialna.edu.pl/lekcje/uzaleznienia-technologiczne)

### **Komentarz metodyczny z uwzględnieniem dostosowania do pracy z dzieckiem ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi**

Nauczyciel może dokonać wyboru poszczególnych uczniów ze specjalnym potrzebami edukacyjnymi, którzy będą w konkretnej grupie. Liderem grupy będzie uczeń zdolny.



Jeśli istnieje w klasie uczeń, który wykazuje uzależnienie od internetu, nauczyciel może przekazać uczniowi i rodzicom linki do stron, na których uczeń znajdzie informacje na ten temat(filmy, artykuły itp.).

## MÓJ CZAS WOLNY

- CZYTANIE KSIĄŻEK
- OGLĄDANIE TELEWIZJI
- AKTYWNOŚĆ SPORTOWA
- INTERNET
- GRY KOMPUTEROWE
- GRY PLANSZOWE
- SPACER
- KINO, TEATR
- INNE ...

Autorzy: Katarzyna Kucharzewska, Marta Małek  
źródło: opracowanie własne



**Załącznik nr 2**

**INFOGRAFIKI**

**10 zasad higieny cyfrowej : jak nie uzależnić się od smartfona**

[www.dbamomojzasieg.pl](http://www.dbamomojzasieg.pl)

a

#higienacyfrowa

# 10 zasad higieny cyfrowej

## Jak nie uzależnić się od smartfona

- 1 Kontroluj czas przed ekranem.**  
Jak długo dzisiaj byłem w sieci?  
W jakim celu sięgam po smartfon?  

- 2 Odkładaj smartfon.**  
Nie noś go przy sobie non stop.  
W czasie pracy lub nauki, zabierz go z zasięgu wzroku.  

- 3 Wyłącz powiadomienia.**  
Wyłącz dźwięki i plakiety.  
Nie sprawdzaj co chwilę wiadomości.  

- 4 Nie rób wielu rzeczy na raz.**  
W czasie pracy lub nauki, wyłącz aplikacje w tle i serwisy społecznościowe.  

- 5 Trenuj swój mózg w sposób analogowy.**  
Ćwicz koncentrację, pamięć, logiczne myślenie.  

- 6 Relaksuj się i odpoczywaj.**  
...bez urządzeń ekranowych!  

- 7 Szukaj zainteresowań poza siecią.**  
Ludzie bez zainteresowań offline łatwiej się uzależniają od smartfona.  

- 8 Planuj czas bez internetu.**  
Świadomie spędzaj czas bez sieci.  
Rób sobie cyfrowe detoksy.  

- 9 Zadbaj o swój sen.**  
1-2h przed snem bez ekranu.  
Nie bierz smartfona do sypialni.  
Kup budzik!  

- 10 Dbaj o relacje.**  
Kontakt w sieci to nie relacja.  
Relację zbudujesz tylko offline.  
Dobre relacje chronią przed uzależnieniem.  


Fundacja Dbam o Mój Zasięg [www.dbamomozasieg.com](http://www.dbamomozasieg.com)

Symptomy nadużywania telefonu

Fundacja Dbam o mój zasięg

[www.dbamomozasieg.com](http://www.dbamomozasieg.com)

## SYMPTOMY NADUŻYWANIA TELEFONU

- 1 Nie rozstaję się z telefonem, biorę go ze sobą zawsze i wszędzie np. do toalety, na dwór, z psem na spacer, na bieganie, na spotkanie z przyjaciółmi
- 2 Cały czas czekam, aż ktoś do mnie napisze, zadzwoni, skomentuje wpis. Bardzo szybko odpisuję na wiadomości i komentuję wpisy innych osób
- 3 Staram się mieć telefon zawsze w zasięgu ręki
- 4 Bardzo często używam telefonu w ciągu dnia, robię selfie, jestem bardzo aktywny/a na różnych portalach społecznościowych
- 5 Uchodzę w towarzystwie za osobę, która zawsze ma telefon ze sobą
- 6 Kładę się z telefonem do łóżka. Korzystam z telefonu zanim pójde spać i zaraz jak się obudzę. Sprawdzam wiadomości, email, informacje, przeglądam portale społecznościowe. Czasem budzę się w nocy i używam telefonu
- 7 Nie wyobrażam sobie życia bez telefonu. Zawsze wracam do domu, gdy zapomnę go wziąć
- 8 Czasem mam już dosyć telefonu, czasem bym go wyrzucił/a, zostawił/a w domu. Czasem robię sobie własny detoks i świadomie, specjalnie nie używam telefonu
- 9 Odczuwam niepokój i rozdrażnienie, kiedy nie mogę korzystać z telefonu komórkowego np. mam rozładowaną baterię, nie mam zasięgu, ktoś nie pozwala mi z niego korzystać
- 10 Nałogowo sięgam po telefon, ciągle go odblokowuję, sprawdzam, często nie wiem, czemu to robię



[www.dbamomojzasieg.com](http://www.dbamomojzasieg.com)

**Zasady bycia offline**

**Fundacja Dbam o mój zasięg**

[www.dbamomojzasieg.com](http://www.dbamomojzasieg.com)

## ZASADY BYCIA OFFLINE

- 1** Nie biorę telefonu do łóżka, zostawiam go na noc na biurku i korzystam z tradycyjnego budzika
- 2** Gdy idę z psem na spacer, do sklepu, do toalety, zostawiam telefon w pokoju
- 3** Pakuję do torby książkę, podróżując środkami komunikacji sięgam po nią. Głośna rozmowa przez telefon może przeszkadzać innym
- 4** Wspólnie z innymi ustaliam zasady korzystania z telefonu komórkowego. Mam na te zasady wpływ, jestem konsekwentny/a w ich przestrzeganiu. Zakładam sobie określoną liczbę minut oraz pory dnia, w których korzystam z telefonu.
- 5** Dbam o to, abym nie miał/a telefonu komórkowego zawsze przed oczami. Zamiast trzymać telefon cały czas w dłoni mogę bawić się pudełkiem po zapalkach.
- 6** Skupiam się na swoich obowiązkach. Długotrwałe korzystanie z telefonu w pracy/szkole prowadzi do nadmiernego rozproszenia, braku skupienia i obniżonej koncentracji uwagi.
- 7** Kreatywnie spędzam czas wolny, planuję go sobie i najbliższym z wyprzedzeniem. Jeśli mam taką możliwość organizuję z bliskimi turniej gier planszowych
- 8** Nawiązuję z ludźmi bezpośrednie relacje. Na spotkaniu z przyjaciółmi spędzam czas tylko z nimi, a nie z telefonem w ręku. Umawiam się z innymi na wspólnie niekorzystanie z telefonu komórkowego.
- 9** Nie komunikuję się z innymi domownikami za pomocą telefonu komórkowego, portali społecznościowych przebywając z nim jednocześnie pod jednym dachem. Nie używam telefonu podczas posiłków i wspólnych spacerów.
- 10** Robię sobie własny detoks - celowo nie zabieram telefonu ze sobą kiedy idę do kina czy teatru. Wylączęm i zostawiam go w domu informując innych, że #jestemoffline
- 11** Poświęcam czas własnym pasjom i zainteresowaniom. Kiedy biegam czy jeżdżę na rowerze nie biorę ze sobą telefonu ze sobą. Odłączam się od aplikacji i słucham własnego organizmu
- 12** Wylączęm wszystkie powiadomienia push. Nie korzystam nalogowo z portali społecznościowych, wylączęm internet w komórce, dbam o swoją strefę prywatności.
- 13** Będąc rodzicem opóźniam czas, kiedy dziecko posiada profil na portalu społecznościowym, reguluję dostęp do internetu, na start kupuję telefon komórkowy nie będący smartfonem.



[www.dbamomojasieg.com](http://www.dbamomojasieg.com)





## Załącznik nr 3

**8 ZASAD HIGIENY CYFROWEJ**

Jak nie uzależnić się od urządzeń mobilnych?

- 1** Kontrolujcie czas spędzony przed ekranem. 
- 2** Odkładajcie smartfon, tak często jak to możliwe. 
- 3** Wylączcie powiadomienia. Nie sprawdzajcie co chwilę wiadomości. 
- 4** Nie róbcie kilka rzeczy jednocześnie. 
- 5** Planujcie sobie cyfrowe detoksy - przerwy bez urządzeń mobilnych i internetu. 
- 6** Zostawiajcie urządzenia mobilne poza sypialnią. 
- 7** Odkładajcie smartfon, tak często jak to możliwe. 
- 8** Budujcie relacje offline ze swoimi rówieśnikami i rodziną. 

Autorzy: Katarzyna Kucharzewska, Marta Małek  
źródło: opracowanie własne



## Załącznik nr 4

### Zadanie „Obóz dla dzieci offline”

Wyobraźcie sobie, że jesteście opiekunami na obozie dla dzieci w wieku 7-12 lat. Obóz odbywa się w lesie, z dala od cywilizacji i mediów, w miejscu, gdzie nie ma zasięgu.

Waszym zadaniem jest zorganizowanie dzieciom jednego dnia na obozie bez mediów, internetu i urządzeń ekranowych, tak aby spędziły czas ciekawie i kreatywnie.

Do zaplanowania dnia można wykorzystać poniższy formularz:

Jeden dzień na obozie offline

Godz. .... - pobudka

Godz. .... - śniadanie

W godz. od.... do – zajęcia dla dzieci (kolejno opisane zajęcia dla dzieci z uwzględnieniem czasu trwania)

Godz. .... - obiad

W godz. od...do ...- zajęcia popołudniowe i wieczorne (kolejno opisane zajęcia dla dzieci z uwzględnieniem czasu trwania)

Godz. .... - kolacja

Godz. .... - zakończenie dnia (propozycje zajęć integracyjnych)

Autorzy: Katarzyna Kucharzewska, Marta Małek

źródło: opracowanie własne





## Załącznik nr 5



Autorzy: Katarzyna Kucharzewska, Marta Małek

źródło:

- <https://pixabay.com/fi/photos/selfie-nainen-seksik%C3%A4s-429449/>
- <https://pixabay.com/ko/photos/%eb%aa%a8%eb%8d%b8-%ec%97%ac%ec%9e%90-%ed%8c%a8%ec%85%98-%ec%a0%8a%ec%9d%80-1007191/>
- <https://pixabay.com/it/photos/ragazza-sacchetto-di-fagiolo-divano-3653320/>
- <https://pixabay.com/pl/vectors/r%c4%99ka-kciuk-podpisa%c4%87-ok-tak-311121/>
- <https://pixabay.com/pl/illustrations/film-torowisko-ty-rura-youtube-589491/>
- <https://pixabay.com/pl/illustrations/poczta-wiadomo%c5%9b%c4%87-e-mail-1454731/>
- <https://pixabay.com/pl/vectors/balon-wiadomo%c5%9b%c4%87-gadanie-mowi%c4%87-381334/>
- <https://pixabay.com/pl/illustrations/film-negatywny-fotografie-slajdy-1668918/>