

Jarosław Kinal



HIGIENA CYFROWA DLA UCZNIÓW KLAS I-III



MÓJ CYFROWY ŚWIAT

UCZĘ SIĘ

DBAM O SIEBIE

JESTEM BEZPIECZNY/A



Ta książka należy do:

.....



MÓJ CYFROWY ŚWIAT

Higiena cyfrowa dla uczniów klasy I–III



Tytuł Mój cyfrowy świat. Higiena cyfrowa dla uczniów klas I–III

Autor Jarosław Kinal

Seria „Mój cyfrowy świat”

Część serii Zeszyt ucznia · klasy I–III

© Copyright Jarosław Kinal & Rzeszowskie Towarzystwo Naukowe

ISBN 978–83–983600–0–5

Wydanie i rok Wydanie I, Rzeszów 2026

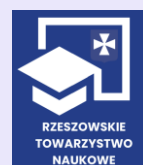
Niniejsza publikacja jest udostępniona w otwartym dostępie (Open Access) na licencji Creative Commons: **CC BY–NC–ND 4.0**. Podstawową (pierwotną, referencyjną) wersją publikacji jest wersja elektroniczna (on–line), dostępna na stronie:

<https://www.towarzystwonaukowe.rzeszow.pl/higienacyfrowa>

WYDAWCA

Rzeszowskie Towarzystwo Naukowe

ul. Porąbki 94/23, Rzeszów



ISBN 978–83–983600–0–5



Cześć! Ta książka jest dla Ciebie

Będziemy ćwiczyć mądre, spokojne i bezpieczne korzystanie z urządzeń cyfrowych.

Telefon, tablet, komputer i telewizor mogą pomagać w nauce, zabawie i kontakcie z innymi. Tak jak rower albo nożyczki, są narzędziami. Najlepiej działają wtedy, gdy wiemy, kiedy i jak z nich korzystać.

W tej książce nie będziemy mówić, że ekran jest „zły”. Będziemy za to sprawdzać, jak dbać o oczy, ciało, sen, uwagę, emocje i bezpieczeństwo.



POZNAJ PIKSLA

Piksel będzie podpowiadał Ci proste zasady. Nie musisz robić wszystkiego od razu. Wybieraj jeden nawyk i ćwicz go przez kilka dni.

JAK PRACOWAĆ Z KSIĄŻKĄ

Czytaj, zaznaczaj, rysuj i rozmawiaj. Jeśli nie umiesz jeszcze przeczytać całej strony samodzielnie, poproś dorosłego o wspólne czytanie.

MÓJ CEL

Na końcu książki wrócisz do tej listy i sprawdzisz, czego się nauczyłeś lub nauczyłaś.

☆ Co znajdziesz w środku?

Dziesięć przygód i kilka kart do samodzielnego wypełnienia.

1

Ekran jest narzędziem

2

Mój czas ma znaczenie

3

Oczy, ciało i ruch

4

Dobry sen

5

Uwaga i powiadomienia

6

Emocje w sieci

7

Życzliwość online

8

Moje dane są moje

9

Nie wszystko w internecie jest prawdą

10

Kiedy coś mnie niepokoi



Karta startowa

Moje cyfrowe supermoce — start

Nie ma dobrych i złych wyników. Zaznacz, jak jest u Ciebie dzisiaj.

- ☐ Potrafię zakończyć grę lub film, gdy kończy się umówiony czas.
- ☐ Pamiętam o przerwach od ekranu.
- ☐ Nie biorę urządzenia do łóżka bez zgody dorosłego.
- ☐ Wiem, że nie podajemy obcym swoich danych.
- ☐ Gdy coś mnie przestraszy lub zaniepokoi, mówię o tym dorosłemu.
- ☐ Wiem, że nie wszystko w internecie jest prawdziwe.

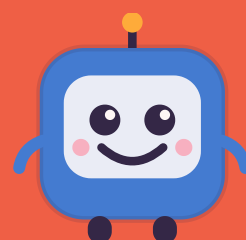


PRZYGODA

1



Ekran jest narzędziem



Krótka historia

Kuba i „jeszcze tylko jeden film”

Kuba chciał obejrzeć jeden film o dinozaurach. Gdy się skończył, aplikacja od razu podpowiedziała następny. Potem kolejny. Kuba nawet nie zauważył, że minęło dużo czasu.

Mama zapytała: „Czy to Ty wybierałeś filmy, czy filmy wybierały się same?”. Kuba się zamyślił. Postanowił, że następnym razem ustali przed rozpoczęciem, co chce obejrzeć i kiedy kończy.



PIKSEL PODPOWIADA

Urządzenie ma pomagać Tobie. To Ty, razem z dorosłym, ustalasz po co je włączasz i kiedy je odkładasz.

Po co używam ekranu?

Ten sam ekran może służyć do bardzo różnych rzeczy.

Możesz na nim rozmawiać z babcią, narysować obrazek, nauczyć się słów w obcym języku, obejrzeć bajkę albo zagrać. Każda z tych rzeczy daje coś innego.

Warto umieć nazwać swój cel. Gdy wiesz, po co włączasz urządzenie, łatwiej zauważyć moment, w którym zadanie jest już skończone.

UCZĘ SIĘ

szukam informacji, ćwiczę, tworzę.

ROZMAWIAM

kontaktuję się z bliskimi.

BAWIĘ SIĘ

oglądam, gram, słucham.

TWORZĘ

rysuję, nagrywam, piszę, buduję.

Ćwiczenie

Ćwiczenie: ekranowy detektyw

Przez jeden dzień zauważaj, po co korzystasz z urządzeń.

- ☐ Nauka
- ☐ Kontakt z bliskimi
- ☐ Zabawa
- ☐ Tworzenie
- ☐ Coś innego

Dokończ zdanie: **Najbardziej lubię używać urządzeń cyfrowych do...**

.....

.....

.....

Wyzwanie

Wyzwanie: najpierw cel

Przed każdym użyciem urządzenia powiedz jedno zdanie.

Po zakończeniu zapytaj siebie: „Czy zrobiłem lub zrobiłam to, co planowałem?”. Jeśli tak — świetnie. Jeśli nie — zastanów się, co Cię zatrzymało.

To nie jest test. To trening zauważania własnych wyborów.



ZDANIE STARTOWE

„Włączam urządzenie, żeby...” — np. „żeby zrobić zadanie”, „żeby obejrzeć jeden odcinek”, „żeby porozmawiać z ciocią”.

.....

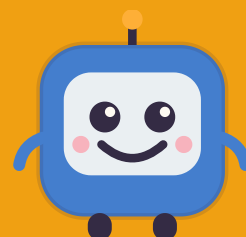


PRZYGODA

2



Mój czas ma znaczenie



 Krótka historia

Lena zgubiła pół godziny

Lena dostała zgodę na krótką grę. W grze ciągle pojawiały się nowe zadania: jeszcze jedna plansza, jeszcze jedna nagroda, jeszcze jeden poziom. Kiedy tata powiedział, że czas się skończył, Lena była zaskoczona.

Czas przy ciekawych rzeczach może płynąć inaczej, niż nam się wydaje. Dlatego umówiony koniec pomaga bardziej niż myślenie: „sam poczuję, kiedy wystarczy”.



WAŻNE

Dorosły może pomóc ustalić czas i przypomnieć o końcu. To nie kara. To sposób dbania o równowagę między ekranem a innymi rzeczami.

Dzień ma wiele kawałków

Sen, szkoła, ruch, zabawa, rodzina, jedzenie i odpoczynek też potrzebują miejsca.

Jeżeli jedna czynność zajmuje prawie cały wolny czas, dla innych zostaje go mniej. Dlatego nie liczy się tylko liczba minut przed ekranem. Liczy się również to, czy ekran nie wypiera snu, ruchu, rozmowy, zabawy i obowiązków.

- Najpierw sprawdź, co dziś jest do zrobienia.
- Ustal z dorosłym czas na ekran.
- Gdy czas się kończy, zapisz miejsce w grze lub dokończ rozpoczęte zdanie.
- Zaplanuj, co zrobisz po odłożeniu urządzenia.

Ćwiczenie

Ćwiczenie: koło mojego dnia

Narysuj swoje „kawałki dnia”.

Na kartce narysuj duże koło i podziel je jak pizzę. Zaznacz: sen, szkołę, ruch, posiłki, zabawę bez ekranu, czas z bliskimi i czas z urządzeniami. Nie muszą być równe.

miejsce na rysunek

Co w Twoim dniu chcesz mieć na pewno?

Wyzwanie

Wyzwanie: łatwe kończenie

Poćwicz trzy kroki.

- 1 Ustal z dorosłym, kiedy kończysz.
- 2 Pięć minut przed końcem zacznij domykać zadanie.
- 3 Po odłożeniu urządzenia zrób coś zaplanowanego offline.



PIKSEL PODPOWIADA

Najtrudniejszy bywa moment przejścia. Pomaga plan: „Kończę grę i idę budować z klocków / wychodzę / robię kolację z rodzicem”.

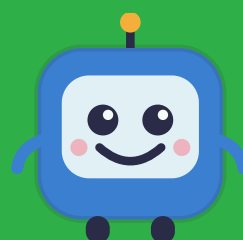


PRZYGODA

3



Oczy, ciało i ruch



Krótka historia

Marek siedział jak przecinek

Marek oglądał film na tablecie, trzymając go bardzo blisko twarzy. Plecy miał mocno zgięte, a nogi podwinięte. Po pewnym czasie bolał go kark i oczy.

Kiedy korzystamy z urządzeń, ciało nadal potrzebuje wygodnej pozycji, ruchu i zmiany patrzenia. Nawet ciekawy film nie sprawia, że plecy i oczy przestają się męczyć.



ZASADA

Ekran nie powinien „przyklejać” Cię do jednej pozycji na długo. Rób przerwy, przeciągnij się i popatrz gdzieś dalej.

Ustaw się wygodnie

Dobre miejsce pomaga ciału.

- Stopy powinny mieć podparcie.
- Plecy oprzyj wygodnie, zamiast mocno się garbić.
- Nie trzymaj ekranu tuż przy oczach.
- Zadbaj o światło — ekran nie powinien być jedynym jasnym punktem w ciemnym pokoju.
- Co jakiś czas wstań, poruszaj ramionami i popatrz w dal.



RUCH TO NIE PRZERWA OD ŻYCIA

Bieganie, spacer, taniec, rower, zabawa na podwórku i sport są ważną częścią dnia.

Ćwiczenie

Ćwiczenie: sprawdź swoje miejsce

Usiądź tak, jak zwykle korzystasz z komputera lub tabletu.

- ☐ Mam wygodne podparcie dla pleców.
- ☐ Moje stopy są oparte.
- ☐ Widzę ekran bez pochylania głowy bardzo nisko.
- ☐ W pokoju jest odpowiednie światło.
- ☐ Mogę łatwo wstać i zrobić przerwę.

Jedna rzecz, którą poprawię w swoim miejscu:

.....

.....

Wyzwanie

Wyzwanie: przerwa dla ciała

Wymyśl swój 2-minutowy zestaw ruchowy.

- 10 razy unieś ręce wysoko.
- Zrób kilka spokojnych skłonów lub przysiadów.
- Przejdź do okna i popatrz na coś daleko.
- Napij się wody.



UWAGA

Jeżeli oczy, głowa, kark albo plecy często bolą podczas korzystania z urządzeń, powiedz o tym dorosłemu.

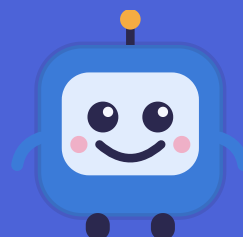


PRZYGODA

4



Dobry sen



 Krótka historia

Telefon nie chciał spać

Zosia położyła się do łóżka. Miała tylko sprawdzić godzinę. Zobaczyła jednak wiadomość, potem filmik i jeszcze jeden. Gdy odłożyła telefon, w głowie wciąż „kręciły się” obrazy.

Sen lubi spokój i stały rytm. Wieczne wiadomości, gry i filmy mogą utrudniać wyciszenie, dlatego w wielu domach urządzenia mają swoje nocne miejsce poza łóżkiem.



PIKSEL PODPOWIADA

Łóżko najlepiej kojarzyć ze snem, odpoczynkiem i czytaniem papierowej książki, a nie z ciągłym sprawdzaniem ekranu.

Co pomaga zasnąć?

Wieczór może mieć swój spokojny rytuał.

Dobre zasady obowiązują nie tylko dzieci. Dorośli też mogą odkładać telefony podczas wspólnego wieczoru.

- Odłóż urządzenie zgodnie z domową zasadą.
- Przygotuj ubrania i plecak wcześniej.
- Wybierz spokojną czynność: czytanie, rozmowę, rysowanie, słuchanie historii.
- Wycisz światło i głośne bodźce.
- Staraj się kłaść spać o podobnej porze.

 Ćwiczenie

Ćwiczenie: moja wieczorna drabinka

Ułóż 4 kroki, które prowadzą Cię do snu.

1 Najpierw...

.....

2 Potem...

.....

3 Następnie...

.....

4 Na końcu...

.....

 Wyzwanie

Wyzwanie: parking dla urządzeń

Wspólnie wybierzcie miejsce, w którym urządzenia odpoczywają w nocy.

Może to być półka w kuchni, biurku rodzica albo inne ustalone miejsce. Ważne, żeby zasada była jasna i możliwa do stosowania.



NASZA UMOWA

Wieczorem odkładam urządzenie o godzinie: _____

Miejsce nocnego „parkingu”: _____

.....

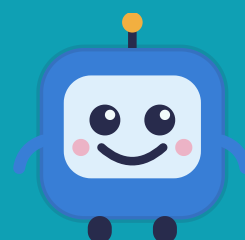


PRZYGODA

5



Uwaga i powiadomienia



Krótka historia

Bip! I znowu bip!

Olek układał puzzle. Tablet leżał obok i co chwilę wydawał dźwięk. Olek przerywał, patrzył, wracał do puzzli i po chwili znów przerywał. Układanie trwało dużo dłużej niż zwykle.

Powiadomienie jest jak ktoś, kto woła: „Spójrz na mnie!”. Czasem jest potrzebne. Czasem tylko zabiera uwagę.



SUPERMOC

Nie musisz odpowiadać na każdy dźwięk od razu. Możesz dokończyć to, co robisz.



Uwaga ma jedno światło reflektora

Gdy ciągle je przenosimy, trudniej się skupić.

Mózg potrafi szybko zmieniać zadania, ale każde przełączenie kosztuje trochę wysiłku. Dlatego podczas nauki, czytania lub rozmowy pomaga ograniczenie niepotrzebnych sygnałów.

- Odłóż urządzenie poza zasięg ręki, gdy go nie potrzebujesz.
- Wycisz niepotrzebne powiadomienia razem z dorosłym.
- W czasie rozmowy patrz na osobę, a nie na ekran.
- Rób jedną rzecz naraz, gdy zadanie wymaga skupienia.

Ćwiczenie

Ćwiczenie: łowca rozpraszaczy

Co najczęściej odciąga Twoją uwagę?

- ☐ Dźwięk powiadomienia
- ☐ Migający ekran
- ☐ Nowa wiadomość
- ☐ Film odtwarzający się automatycznie
- ☐ Ktoś pokazuje mi coś na swoim urządzeniu
- ☐ Coś innego

Mój sposób na jeden rozpraszacz:

Wyzwanie

Wyzwanie: 15 minut skupienia

Wybierz krótkie zadanie bez rozpraszaczy.

Może to być czytanie, układanie, rysowanie albo zadanie domowe. Ustal z dorosłym krótki czas. Odłóż urządzenia, których nie potrzebujesz. Po zakończeniu sprawdź, czy pracowało Ci się łatwiej.



ZAPAMIĘTAJ

Skupienie to umiejętność. Można je ćwiczyć tak jak jazdę na rowerze.

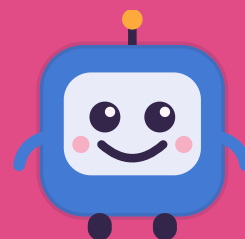


PRZYGODA

6



Emocje w sieci



 Krótka historia

Gra się skończyła, złość została

Maja przegrała ważną rundę i bardzo się zdenerwowała. Chciała od razu zagrać ponownie. Gdy mama poprosiła o odłożenie tabletu, Maja krzyknęła. Dopiero po chwili zauważyła, że serce bije jej szybko i zaciska dłonie.

Ekranry mogą wywoływać silne emocje: radość, ciekawość, złość, strach albo zazdrość. To normalne. Ważne jest to, co robimy z tymi emocjami.



PIKSEL PODPOWIADA

Najpierw nazwij emocję. Potem daj ciału chwilę na uspokojenie. Dopiero wtedy podejmuj decyzję.

Sygnały z ciała

Ciało często mówi pierwsze.

Jeśli gra, film albo wiadomość wywołuje bardzo silne emocje, zrób przerwę. Możesz powiedzieć dorosłemu: „To mnie zdenerwowało” albo „To mnie przestraszyło”.

Złość

mocno zaciskam ręce, robi mi się gorąco.

Strach

serce bije szybciej, chcę uciec.

Smutek

mam mało energii, chce mi się płakać.

Radość

uśmiecham się, mam dużo energii.

Ćwiczenie

Ćwiczenie: termometr emocji

Oceń emocję od 1 do 5.

1 oznacza: „jestem spokojny/spokojna”. 5 oznacza: „emocja jest bardzo silna”. Pomyśl o ostatniej sytuacji przy ekranie, która Cię poruszyła.



spokój → silna emocja

Co się wydarzyło? Jaką emocję poczułem/poczułam? Ile miała na termometrze? Co pomogło?

Wyzwanie

Wyzwanie: STOP — ODDECH — WYBÓR

Trzy kroki, gdy emocja jest silna.

- ☐ STOP — odłóż urządzenie na chwilę.
- ☐ ODDECH — zrób kilka spokojnych wdechów i wydechów.
- ☐ WYBÓR — zdecyduj: wracam później, proszę o pomoc, robię coś innego.



WAŻNE

Jeżeli treść Cię przestraszyła albo sprawiła, że czujesz się źle, nie musisz radzić sobie samodzielnie. Powiedz zaufanemu dorosłemu.

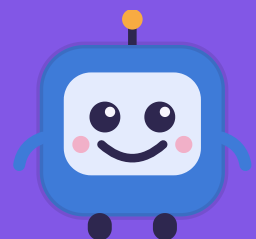


PRZYGODA

7



Życzliwość online



Krótka historia

Słowa też mają ekran po drugiej stronie

Bartek napisał w grze: „Ale jesteś beznadziejny!”. Myślał, że to tylko żart. Nie widział miny drugiej osoby. Następnego dnia dowiedział się, że kolega naprawdę się tym przejął.

W internecie łatwo zapomnieć, że po drugiej stronie jest człowiek. Wiadomość może zostać przeczytana inaczej, niż chcieliśmy.



ZASADA

Pisz tak, jakby osoba stała obok Ciebie.

Trzy pytania przed wysłaniem

Zatrzymaj palec na sekundę.

Nie każda różnica zdań jest hejtem. Możemy się nie zgadzać i nadal mówić z szacunkiem. Gdy ktoś obraża, wyśmiewa albo wyklucza inną osobę, warto poprosić dorosłego o pomoc.

- 1 Czy to jest prawdziwe?**
- 2 Czy to jest potrzebne?**
- 3 Czy mogę to napisać życzliwiej?**

Ćwiczenie

Ćwiczenie: zamień zdanie

Napisz to samo, ale życzliwiej.

„Co ty robisz?! To głupie!”



„Spróbujmy inaczej.”

„Nie umiesz grać.”



„Mogę Ci pokazać, jak ja to robię.”

Wymyśl dwa własne przykłady:

Wyzwanie

Wyzwanie: dobre słowo

Użyj internetu, żeby zrobić coś miłego.

- ☐ Wyślij komuś podziękowanie.
- ☐ Pochwal czyjąś pracę bez porównywania.
- ☐ Pomóż komuś znaleźć bezpieczną informację.
- ☐ Nie dołączaj do wyśmiewania.



PIKSEL PODPOWIADA

Nie musisz odpowiadać na niemiłą wiadomość od razu. Zrób zrzut ekranu tylko z pomocą dorosłego, zachowaj dowód i powiedz, co się stało.

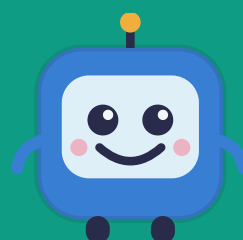


PRZYGODA

8



Moje dane są moje



Krótka historia

„Podaj imię, adres i szkołę”

W grze pojawiła się osoba, której Antek nie znał. Zapytała, gdzie mieszka, do jakiej chodzi szkoły i kiedy wraca sam z zajęć. Antek prawie odpowiedział, bo rozmówca był miły.

Przypomniął sobie jednak zasadę: gdy ktoś online pyta o prywatne informacje, zatrzymuję się i pytam zaufanego dorosłego.



DANE PRYWATNE

To informacje, które pomagają rozpoznać Ciebie lub znaleźć Cię w prawdziwym świecie.



Co chronimy?

Nie każda informacja jest do udostępniania.

Jeśli aplikacja prosi o dane, poproś dorosłego o sprawdzenie, czy naprawdę są potrzebne.



pełne imię i nazwisko, jeśli nie ma potrzeby go podawać



adres domu i dokładna lokalizacja



nazwa szkoły i plan dnia



hasła i kody



zdjęcia dokumentów



prywatne zdjęcia i informacje o rodzinie

Ćwiczenie

Ćwiczenie: zielone czy czerwone?

Zaznacz, co można powiedzieć nowo poznanej osobie w grze.

- ☐ ☐ **Lubię dinozaury.**
- ☐ ☐ **Mieszkam przy ulicy...**
- ☐ ☐ **Moja ulubiona gra to...**
- ☐ ☐ **Mój kod do konta to...**
- ☐ ☐ **Jutro rodziców nie będzie w domu.**
- ☐ ☐ **Lubię rysować.**

Pokoloruj: zielone = można powiedzieć, czerwone = zatrzymaj się i zapytaj dorosłego.

Wyzwanie

Wyzwanie: hasło to sekret

Hasła tworzymy i zmieniamy razem z dorosłym.

Dobre hasło nie powinno być oczywiste dla innych. Nie wysyłamy go kolegom ani osobom poznanym w internecie. Jeśli podejrzewasz, że ktoś poznał Twoje hasło, powiedz dorosłemu i zmieńcie je razem.



NIE WPISUJ PRAWDZIWEGO HASŁA W TEJ KSIĄŻCE

Możesz za to narysować kłódkę i podpisać: „Moje hasło jest tylko dla mnie i opiekuna”.

.....

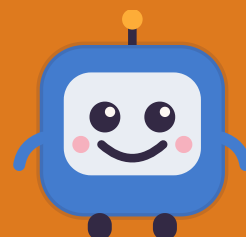


PRZYGODA

9



**Nie wszystko w internecie
jest prawdą**



 Krótką historia

Smok znaleziony w parku?

Lena zobaczyła zdjęcie ogromnego smoka stojącego na placu zabaw. Podpis mówił: „Wczoraj w naszym mieście!”. Zdjęcie wyglądało prawdziwie, ale coś się nie zgadzało.

Tata pokazał Lenie, że obrazy mogą być przerabiane, tworzone przez programy albo pokazywane bez prawdziwego opisu. W internecie można znaleźć rzeczy prawdziwe, pomyłone i celowo zmyślane.



SUPERPYTANIE

„Skąd to wiemy?” — to jedno z najlepszych pytań w świecie cyfrowym.

Sprawdź zanim uwierzysz

Dzieci nie muszą samodzielnie rozwiązywać każdej zagadki.

- Spójrz, kto opublikował informację.
- Zobacz, czy inne wiarygodne miejsca mówią o tym samym.
- Uważaj na nagłówki, które bardzo straszą albo obiecują „niesamowitą tajemnicę”.
- Pamiętaj: zdjęcie lub film można zmienić.
- Jeśli nie wiesz — zapytaj dorosłego.



A CO Z AI?

Programy oparte na sztucznej inteligencji potrafią tworzyć teksty i obrazy, ale mogą też się mylić. Dlatego ważne informacje sprawdzamy i pytamy dorosłego.

Ćwiczenie

Ćwiczenie: prawda, opinia czy reklama?

Zastanów się, czym są te zdania.

„Woda zamarza w niskiej temperaturze.”

„Ta gra jest najfajniejsza na świecie!”

„Kup teraz — każdy musi to mieć!”

Które zdanie można sprawdzić? Które jest czyjąś opinią? Które próbuje Cię do czegoś przekonać?

Wyzwanie

Wyzwanie: trzy pytania detektywa

Gdy zobaczysz coś zaskakującego, zadaj:

- ☐ Kto to mówi?
- ☐ Skąd to wie?
- ☐ Czy da się to sprawdzić?

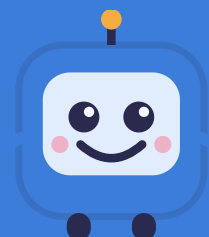


PRZYGODA

10



Kiedy coś mnie niepokoi



 Krótką historia

Nie muszę radzić sobie sam

W czasie gry pojawił się obraz, którego Hania nie chciała oglądać. Zamknęła aplikację, ale bała się powiedzieć o tym rodzicowi, bo myślała, że straci dostęp do tabletu.

W końcu opowiedziała mamie. Mama nie krzyczała. Razem sprawdzili ustawienia i zablokowały niechcianą treść. Hania poczuła ulgę.



NAJWAŻNIEJSZA ZASADA

Jeśli coś Cię przestraszy, zawstydzi, zdenerwuje albo ktoś prosi Cię o sekret — powiedz zaufanemu dorosłemu.

Zasada 4 kroków

Zapamiętaj prosty plan.

To samo dotyczy obrażania, gróźb, dziwnych próśb, prośby o zdjęcie, dane lub spotkanie.

1

ZATRZYMAJ — nie klikaj dalej.

2

ZAMKNIJ — odejdź od treści lub rozmowy.

3

NIE ODPOWIADAJ — jeśli ktoś naciska albo straszy.

4

POWIEDZ DOROSŁEMU — pokaż, co się wydarzyło, jeśli możesz zrobić to bezpiecznie.

Ćwiczenie

Ćwiczenie: moja sieć pomocy

Wpisz lub narysuj trzy osoby, do których możesz się zwrócić.

W domu:

.....

W szkole:

.....

Inna zaufana osoba:

.....

Wyzwanie

Wyzwanie: przećwicz zdanie

Powiedzenie o problemie może być trudne. Warto mieć gotowe słowa.

- „Zobaczyłem coś, co mnie przestraszyło.”
- „Ktoś pisze do mnie i nie wiem, co zrobić.”
- „Ktoś mnie obraża w grze.”
- „Kliknąłem coś przez pomyłkę. Potrzebuję pomocy.”



WAŻNE

Dorosły powinien pomóc Ci rozwiązać problem. Nawet jeśli wcześniej złamałeś jakąś zasadę, bezpieczeństwo jest ważniejsze niż ukrywanie sytuacji.

Mój cyfrowy plan dnia

Wypełnij razem z dorosłym. Nie chodzi o idealny plan, lecz o dobrą równowagę.

Rano przed szkołą:

.....

Po szkole:

.....

Czas na ruch:

.....

Czas na ekran:

.....

Czas bez ekranu z bliskimi:

.....

Wieczorne wyciszenie:

.....

Tydzień z dobrymi nawykami

Każdego dnia zaznacz jedną rzecz, która Ci się udała.

- ☐ **Poniedziałek** — zrobiłem/zrobiłam przerwę od ekranu.
- ☐ **Wtorek** — zakończyłem/zakończyłam zgodnie z umową.
- ☐ **Środa** — odłożyłem/odłożyłam ekran podczas rozmowy lub posiłku.
- ☐ **Czwartek** — zadbałem/zadbałam o ruch.
- ☐ **Piątek** — sprawdziłem/sprawdziłam z dorosłym ciekawą informację.
- ☐ **Sobota** — zrobiłem/zrobiłam coś twórczego bez ekranu.
- ☐ **Niedziela** — urządzenie odpoczywało wieczorem w ustalonym miejscu.



NIE MUSI BYĆ 7/7

Nawyk rośnie przez powtarzanie. Jeśli któregoś dnia się nie udało, spróbuj następnego.

Nasze rodzinne zasady ekranowe

Zasady działają lepiej, gdy są jasne i dotyczą całej rodziny.

Urządzeń używamy w tych miejscach:

.....

Podczas posiłków:

.....

Wieczorem odkładamy je:

.....

Gdy ktoś z nami rozmawia:

.....

Nowe aplikacje instalujemy:

.....

Gdy coś nas niepokoi:

.....

 **Sprawdź się**

Mój bezpieczny internet

Sprawdź, które zasady już znasz.

- ☐ Nie podaję obcym adresu, szkoły, planu dnia ani haseł.
- ☐ Nie spotykam się samodzielnie z osobą poznaną w internecie.
- ☐ Nie klikam w dziwne linki bez sprawdzenia z dorosłym.
- ☐ Pytam o zgodę przed publikowaniem zdjęcia innej osoby.
- ☐ Gdy coś mnie niepokoi, mówię zaufanemu dorosłemu.
- ☐ Pamiętam, że obraz, film lub wiadomość mogą być nieprawdziwe.
- ☐ Nie odpowiadam od razu, gdy jestem bardzo zły/zła.
- ☐ Dbam o sen, ruch, oczy i czas bez ekranu.

Quiz: Mistrzynie / Mistrz higieny cyfrowej

Zaznacz najlepszą odpowiedź.

1 Gdy kończy się umówiony czas gry, najlepiej:

- A ukryć urządzenie
- B domknąć zadanie i odłożyć urządzenie
- C zagrać jeszcze godzinę

2 Gdy obca osoba pyta o adres domu:

- A podaję
- B pytam ją o adres
- C nie podaję i mówię dorosłemu

3 Gdy filmik mnie przestraszył:

- A oglądam dalej sam
- B zamykam go i mówię dorosłemu
- C wysyłam wszystkim

4 Gdy widzę zaskakującą wiadomość:

- A od razu wierzę
- B pytam „skąd to wiemy?” i sprawdzam z dorosłym
- C udostępniam bez czytania

5 **Gdy jestem bardzo zły po grze:**

A robię przerwę

B obrażam innych

C rzućam urządzeniem



ODPOWIEDZI

1B, 2C, 3B, 4B, 5A. Jeśli coś było trudne, wróć do odpowiedniego rozdziału.



Moje cyfrowe supermoce — meta

Porównaj z pierwszą kartą. Co teraz umiesz lepiej?

- ☐ Potrafię powiedzieć, po co włączam urządzenie.
- ☐ Potrafię zakończyć zgodnie z umową.
- ☐ Pamiętam o ruchu, oczach i wygodnej pozycji.
- ☐ Dbam o spokojny wieczór i sen.
- ☐ Umiem ograniczyć rozpraszacze.
- ☐ Potrafię nazwać emocję i zrobić przerwę.
- ☐ Piszę do innych z szacunkiem.
- ☐ Chronię swoje dane.
- ☐ Sprawdzam z dorosłym niepewne informacje.
- ☐ Wiem, jak poprosić o pomoc.

Najbardziej jestem dumny/dumna z...

.....

.....

.....

Dla dorosłych: jak wspierać dziecko

Ta strona jest do wspólnego przeczytania przez rodzica, opiekuna lub nauczyciela.

Publikacja opiera się na podejściu równowagi online–offline: technologia może wspierać naukę, twórczość i relacje, ale nie powinna wypierać snu, ruchu, kontaktu z ludźmi i innych ważnych aktywności. Dla dzieci w wieku 7–12 lat szczególnie ważne są jasne zasady, wspólne korzystanie z urządzeń, adekwatne do wieku treści, miejsca i pory bez ekranów oraz rozmowa o prywatności i zagrożeniach.

Nie stosowano jednej „magicznej” liczby minut dla wszystkich dzieci. Zamiast tego podręcznik uczy planowania, kończenia, robienia przerw i obserwowania wpływu urządzeń na codzienne funkcjonowanie.

Źródła i inspiracje

- NASK, „W sieci wyzwania. Sztuka wychowania w cyfrowym świecie”, 2025.
- Ministerstwo Edukacji Narodowej, materiały o higienie cyfrowej i cyberbezpieczeństwie.
- Narodowy Fundusz Zdrowia, „Witaj szkoło!”, 31.08.2026.
- WHO, Guidelines on physical activity and sedentary behaviour, 2020.
- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, „Domowe Zasady Ekranowe”.



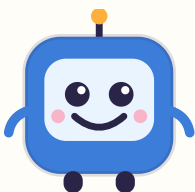
UWAGA

Materiał ma charakter edukacyjny. Jeśli korzystanie z urządzeń regularnie powoduje silne konflikty, zaburza sen, naukę lub codzienne funkcjonowanie dziecka, warto skonsultować się z odpowiednim specjalistą.



DYPLOM

Mistrzyni / Mistrz Higieny Cyfrowej



GRATULACJE! Ukończyłeś / ukończyłaś wszystkie przygody w książce „Mój cyfrowy świat”. Wiesz, jak dbać o równowagę, ciało, sen, uwagę, emocje, prywatność i bezpieczeństwo.

Imię i nazwisko:

.....

Data:

.....

Podpis dorosłego / nauczyciela:

.....

.....
*„Najlepsza cyfrowa supermoc: umieć wybrać, kiedy ekran pomaga, a
kiedy warto go odłożyć.”*

