

Jarosław Kinal

ROZUMIEM • WYBIERAM • SPRAWDZAM • DBAM O SIEBIE



MÓJ CYFROWY ŚWIAT

TOM 2

Higiena cyfrowa dla uczniów klas IV–VI

ROZUMIEM

WYBIERAM

SPRAWDZAM

DBAM O SIEBIE



Ta książka należy do:

.....

MÓJ CYFROWY ŚWIAT

Higiena cyfrowa dla uczniów klasy IV–VI



Tytuł	Mój cyfrowy świat. Higiena cyfrowa dla uczniów klas IV–VI
Autor	Jarosław Kinal
Seria	„Mój cyfrowy świat”
© Copyright	Jarosław Kinal & Rzeszowskie Towarzystwo Naukowe
ISBN	978–83–983600–1–2
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 978–83–983600–1–2



9 788398 360012

Cześć! Wchodzimy poziom wyżej

Technologia ma Ci służyć. Żeby tak było, warto rozumieć, jak działa na uwagę, emocje, relacje i decyzje.

W klasach IV–VI cyfrowy świat robi się większy: więcej gier, komunikatorów, grup klasowych, filmów, wyszukiwania informacji i narzędzi AI. Zyskujesz też więcej samodzielności. Dlatego sama lista zakazów nie wystarczy. Potrzebujesz umiejętności podejmowania dobrych decyzji.

W tym tomie Piksel nie będzie mówił „odłóż telefon i koniec”. Zamiast tego pomoże Ci zauważać mechanizmy, sprawdzać informacje, chronić prywatność, reagować na trudne sytuacje i budować własne zasady.



WAŻNE

Jeśli coś w sieci Cię przestraszy, zawstydzi, ktoś wywiera presję albo prosi o zachowanie tajemnicy przed zaufanym dorosłym — przerwij kontakt i poproś o pomoc.



JAK KORZYSTAĆ

Nie musisz czytać wszystkiego naraz. Jeden moduł może być jedną lekcją, godziną wychowawczą albo domowym wyzwaniem. Najwięcej nauczysz się wtedy, gdy wykonasz ćwiczenia, a nie tylko przeczytasz tekst.

☆ Co znajdziesz w środku?

12 modułów. Każdy kończy się ćwiczeniem albo małym eksperymentem.

1

Cyfrowy autopilot

2

Mój czas: online i offline

3

Uwaga to supermoc

4

Sen, ruch i ciało

5

Gry: zabawa, emocje i granice

6

Czat, grupa i przyjaźń

7

Cyberprzemoc: nie bądź sam

8

Prywatność i ślad cyfrowy

9

Kto jest po drugiej stronie?

10

Linki, oszustwa i zakupy

11

Prawda, opinia czy manipulacja?

12

AI: pomocnik, nie wyrocznia

Mój cyfrowy profil – START

Zaznacz to, co już potrafisz. Do tej listy wrócisz na końcu.

- ☐ Rozpoznaję, kiedy aplikacja próbuje zatrzymać moją uwagę.
- ☐ Potrafię odłożyć urządzenie, gdy mam się uczyć albo iść spać.
- ☐ Wiem, co zrobić, gdy ktoś obraża mnie lub inną osobę w sieci.
- ☐ Nie udostępniam cudzych zdjęć bez zgody.
- ☐ Rozpoznaję podejrzane linki i prośby o dane.
- ☐ Sprawdzam, czy wiadomość ma wiarygodne źródło.
- ☐ Wiem, że AI może się mylić i potrafię sprawdzać jego odpowiedzi.
- ☐ Mam co najmniej jednego zaufanego dorosłego, z którym mogę rozmawiać o problemach online.

Najbardziej chcę poprawić:

.....

.....

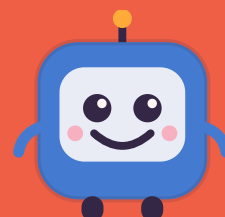


MODUŁ

1



Cyfrowy autopilot



Historia

Maja miała sprawdzić jedną wiadomość. Zobaczyła powiadomienie, potem krótki film, potem następny. Po chwili nie pamiętała już, po co sięgnęła po telefon.



PIKSEL PYTA

Co w tej sytuacji było wyborem bohatera, a co wynikało z działania aplikacji, emocji lub presji innych osób?

Jak to działa?

Zrozumienie mechanizmu pomaga odzyskać wybór.

Aplikacje mogą używać powiadomień, autoodtwarzania, rekomendacji i przewijania bez końca, aby zatrzymać naszą uwagę. To nie znaczy, że każda aplikacja jest zła. Warto jednak rozpoznawać mechanizmy, które utrudniają zakończenie korzystania.

Najważniejsza umiejętność to odzyskanie wyboru: zanim włączysz urządzenie, nazwij cel; w trakcie zauważ, czy nadal robisz to, co planowałeś; na końcu świadomie zakończ.



ZAPAMIĘTAJ

Wyłącz powiadomienia, których naprawdę nie potrzebujesz.

Narzędziownik

Kilka rzeczy, które możesz zrobić od razu.

- ☐ Wyłącz powiadomienia, których naprawdę nie potrzebujesz.
- ☐ Wyłącz autoodtwarzanie, jeśli dana aplikacja na to pozwala.
- ☐ Ustal „punkt końcowy”: jeden odcinek, jedna runda, 20 minut albo wykonanie konkretnego zadania.

Mechanizm	Jak go rozpoznam?	Co mogę zrobić?
Powiadomienie	dźwięk, plakietka, wibracja	wyciszyć / ograniczyć
Autoodtwarzanie	kolejny materiał rusza sam	wyłączyć
Nieskończone przewijanie	brak naturalnego końca	ustalić czas lub cel

Misja: sprawdzam na sobie

Mały eksperyment jest więcej wart niż dziesięć dobrych rad.

Przez jeden dzień zanotuj trzy sytuacje, w których urządzenie „wciągnęło” Cię dłużej, niż planowałeś.

Moje obserwacje / odpowiedź:



PO MISJI

Co było łatwe? Co było trudne? Jaki jeden nawyk warto zachować na dłużej?

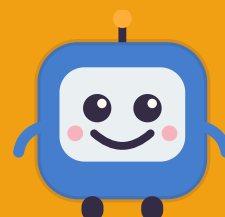


MODUŁ

2



Mój czas: online i offline



Historia

Olek mówił, że „prawie nie siedzi w telefonie”. Gdy sprawdził tygodniowe podsumowanie czasu, zdziwił się. Najwięcej minut nie zabierała jedna długa sesja, lecz wiele krótkich wejść.



PIKSEL PYTA

Co w tej sytuacji było wyborem bohatera, a co wynikało z działania aplikacji, emocji lub presji innych osób?

Jak to działa?

Zrozumienie mechanizmu pomaga odzyskać wybór.

Czas ekranowy nie mówi wszystkiego. Inaczej działa godzina tworzenia prezentacji, inaczej godzina bezmyślnego przewijania. Liczy się cel, pora dnia, przerwy, ruch, sen i to, czy ekran nie wypiera ważnych aktywności.

Zamiast ścigać się na jak najmniejszą liczbę minut, warto budować plan dnia, w którym jest miejsce na naukę, odpoczynek, relacje, ruch i rozrywkę.



ZAPAMIĘTAJ

Sprawdź „Czas przed ekranem” lub „Cyfrową równowagę” razem z dorosłym.

Narzędziownik

Kilka rzeczy, które możesz zrobić od razu.

- ☐ Sprawdź „Czas przed ekranem” lub „Cyfrową równowagę” razem z dorosłym.
- ☐ Wybierz dwie pory dnia, w których urządzenia odkładasz bez negocjacji.
- ☐ Zaplanuj jedną rzecz offline, na którą naprawdę czekasz.

Aktywność	Daje mi energię	Zabiera mi energię
Nauka / tworzenie	☐	☐
Gry	☐	☐
Filmy / rolki	☐	☐
Rozmowy	☐	☐

Misja: sprawdzam na sobie

Mały eksperyment jest więcej wart niż dziesięć dobrych rad.

Zaprojektuj swój „dobry dzień”: zaznacz czas na sen, szkołę, ruch, bliskich, hobby i ekran.

Moje obserwacje / odpowiedź:

.....

.....

.....

.....

.....



PO MISJI

Co było łatwe? Co było trudne? Jaki jeden nawyk warto zachować na dłużej?

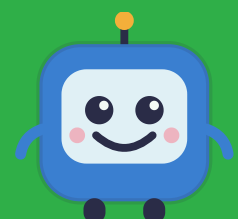


MODUŁ

3



Uwaga to supermoc



Historia

Zosia odrabiała matematykę, ale co kilka minut zerkąła na czat. Zadanie, które zwykle robiła szybko, ciągnęło się bardzo długo.



PIKSEL PYTA

Co w tej sytuacji było wyborem bohatera, a co wynikało z działania aplikacji, emocji lub presji innych osób?

Jak to działa?

Zrozumienie mechanizmu pomaga odzyskać wybór.

Mózg nie wykonuje kilku wymagających zadań naraz tak sprawnie, jak nam się wydaje. Częste przełączanie uwagi kosztuje czas i energię. Po każdym „tylko sprawdzę” trzeba ponownie wejść w zadanie.

Dlatego podczas nauki pomaga ograniczenie bodźców: telefon poza zasięgiem ręki, wyciszone powiadomienia, jedna karta lub aplikacja potrzebna do zadania i zaplanowana przerwa.



ZAPAMIĘTAJ

Przed nauką przygotuj wszystko, czego potrzebujesz.



Narzędziownik

Kilka rzeczy, które możesz zrobić od razu.

- ☐ Przed nauką przygotuj wszystko, czego potrzebujesz.
- ☐ Przez 20–25 minut rób jedną rzecz. Potem zrób krótką przerwę.
- ☐ Gdy przyjdzie Ci do głowy coś do sprawdzenia, zapisz to na kartce zamiast natychmiast otwierać aplikację.



TRYB SKUPIENIA

Jedno zadanie • wyciszone powiadomienia • telefon poza ręką • zaplanowana przerwa



Misja: sprawdzam na sobie

Mały eksperyment jest więcej wart niż dziesięć dobrych rad.

Zrób eksperyment: wykonaj podobne zadanie raz z telefonem obok, a raz z telefonem odłożonym. Porównaj czas i samopoczucie.

Moje obserwacje / odpowiedź:

.....

.....

.....

.....

.....



PO MISJI

Co było łatwe? Co było trudne? Jaki jeden nawyk warto zachować na dłużej?



MODUŁ

4



Sen, ruch i ciało



Historia

Bartek wieczorem oglądał filmy w łóżku. „Jeszcze pięć minut” zmieniało się w pół godziny. Rano był zmęczony i trudno było mu się skupić.



PIKSEL PYTA

Co w tej sytuacji było wyborem bohatera, a co wynikało z działania aplikacji, emocji lub presji innych osób?

Jak to działa?

Zrozumienie mechanizmu pomaga odzyskać wybór.

Higiena cyfrowa dotyczy także ciała. Długie siedzenie, pochylona głowa, brak przerw i ekran tuż przed snem mogą pogarszać samopoczucie. Organizm potrzebuje ruchu, odpoczynku dla oczu i regularnego rytmu snu.

Nie chodzi o idealną pozycję przez cały dzień. Ważniejsza jest zmienność: wstań, przeciągnij się, popatrz w dal, wyjdź na zewnątrz i nie pozwól, by ekran był ostatnią rzeczą przed zaśnięciem.



ZAPAMIĘTAJ

Co jakiś czas oderwij wzrok od ekranu i popatrz w dal.

Narzędziownik

Kilka rzeczy, które możesz zrobić od razu.

- ☐ Co jakiś czas oderwij wzrok od ekranu i popatrz w dal.
- ☐ Rób przerwy na ruch i zmianę pozycji.
- ☐ Wieczorny „parking dla telefonu” ustal z rodziną poza miejscem snu.

Sygnał ciała	Co mogę zrobić?
Zmęczone oczy	spojrzeć w dal, zrobić przerwę
Sztywny kark	zmienić pozycję, poruszać się
Senność rano	sprawdzić wieczorne nawyki

Misja: sprawdzam na sobie

Mały eksperyment jest więcej wart niż dziesięć dobrych rad.

Przez trzy wieczory odłóż urządzenie wcześniej niż zwykle i rano oceń swój sen oraz energię w skali 1–5.

Moje obserwacje / odpowiedź:

.....

.....

.....

.....

.....



PO MISJI

Co było łatwe? Co było trudne? Jaki jeden nawyk warto zachować na dłużej?

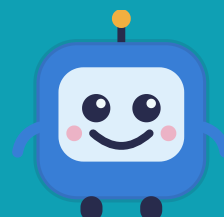


MODUŁ

5



Gry: zabawa, emocje i granice



Historia

Kacper przegrał ważną rundę. Był tak zły, że natychmiast kliknął „zagraj ponownie”. Po kolejnych przegranych złość tylko rosła.



PIKSEL PYTA

Co w tej sytuacji było wyborem bohatera, a co wynikało z działania aplikacji, emocji lub presji innych osób?

Jak to działa?

Zrozumienie mechanizmu pomaga odzyskać wybór.

Gry mogą być świetną rozrywką, treningiem współpracy i miejscem spotkań. Jednocześnie potrafią silnie pobudzać emocje i zachęcać do kolejnych rund. Niektóre gry oferują też zakupy lub losowe nagrody.

Dobra zasada brzmi: decyzje o czasie i pieniądzach podejmujemy przed grą, nie w chwili silnych emocji. Zakupy w grze zawsze uzgadniaj z dorosłym.



ZAPAMIĘTAJ

Ustal moment zakończenia przed rozpoczęciem gry.



Narzędziownik

Kilka rzeczy, które możesz zrobić od razu.

- ☐ Ustal moment zakończenia przed rozpoczęciem gry.
- ☐ Po silnej złości lub frustracji zrób przerwę zamiast natychmiast zaczynać kolejną rundę.
- ☐ Nie kupuj dodatków ani waluty w grze bez zgody dorosłego.



PRZED GRĄ USTAL

Kiedy kończę? • Co zrobię po grze? • Czy są zakupy? • Co zrobię, gdy się zdenerwuję?



Misja: sprawdzam na sobie

Mały eksperyment jest więcej wart niż dziesięć dobrych rad.

Napisz własny „kodeks gracza” z pięcioma zasadami, które pomagają Ci dobrze się bawić i dobrze kończyć grę.

Moje obserwacje / odpowiedź:

.....

.....

.....

.....

.....



PO MISJI

Co było łatwe? Co było trudne? Jaki jeden nawyk warto zachować na dłużej?

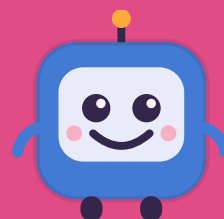


MODUŁ

6



Czat, grupa i przyjaźń



Historia

Na klasowym czacie pojawiło się kilkadziesiąt wiadomości. Ktoś wrzucił zdjęcie kolegi bez pytania, ktoś inny zaczął żartować z jego miny. Kilka osób tylko wysłało śmiejące się emotikony.



PIKSEL PYTA

Co w tej sytuacji było wyborem bohatera, a co wynikało z działania aplikacji, emocji lub presji innych osób?

Jak to działa?

Zrozumienie mechanizmu pomaga odzyskać wybór.

W sieci łatwiej zapomnieć, że po drugiej stronie jest człowiek. Wiadomość nie pokazuje tonu głosu ani wyrazu twarzy, a żart może zostać odebrany inaczej, niż planowaliśmy.

Dobra komunikacja online wymaga tych samych wartości co rozmowa twarzą w twarz: zgody, szacunku, uważności i odpowiedzialności. Brak komentarza też może być wyborem.



ZAPAMIĘTAJ

Zapytaj przed opublikowaniem czyjegoś zdjęcia lub nagrania.

Narzędziownik

Kilka rzeczy, które możesz zrobić od razu.

- ☐ Zapytaj przed opublikowaniem czyjegoś zdjęcia lub nagrania.
- ☐ Nie przysyłaj dalej kompromitujących materiałów.
- ☐ Gdy emocje są wysokie, odłóż odpowiedź i wróć do niej później.

Zanim wyślę	Pytanie
Zdjęcie	Czy mam zgodę?
Żart	Czy powiedziałbym to twarzą w twarz?
Plotka	Czy wiem, że to prawda?
Odpowiedź w złości	Czy mogę poczekać 10 minut?

Misja: sprawdzam na sobie

Mały eksperyment jest więcej wart niż dziesięć dobrych rad.

Przepisz jedną ostrą wiadomość tak, aby przekazać tę samą myśl bez obrażania drugiej osoby.

Moje obserwacje / odpowiedź:



PO MISJI

Co było łatwe? Co było trudne? Jaki jeden nawyk warto zachować na dłużej?

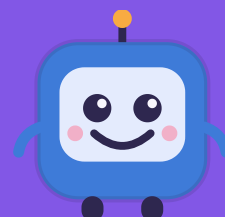


MODUŁ

7



Cyberprzemoc: nie bądź sam



Historia

Do Julki zaczęły przychodzić obraźliwe wiadomości z anonimowego konta. Najpierw chciała odpisać jeszcze ostrzej, ale pokazała wiadomości starszej siostrze.



PIKSEL PYTA

Co w tej sytuacji było wyborem bohatera, a co wynikało z działania aplikacji, emocji lub presji innych osób?

Jak to działa?

Zrozumienie mechanizmu pomaga odzyskać wybór.

Cyberprzemoc może obejmować obrażanie, ośmieszanie, groźby, wykluczanie z grupy, podszywanie się, publikowanie materiałów bez zgody lub uporczywe nękanie.

Odpowiedzialność ponosi osoba krzywdząca, ale świadkowie także mogą pomóc przerwać sytuację.

W trudnej sytuacji nie musisz prowadzić śledztwa ani samodzielnie „wygrywać” konfliktu. Zabezpiecz dowody, skorzystaj z funkcji zgłoszenia lub blokady i powiedz zaufanemu dorosłemu.



ZAPAMIĘTAJ

STOP – nie odpowiadaj impulsywnie.



Narzędziownik

Kilka rzeczy, które możesz zrobić od razu.

- ☐ STOP – nie odpowiadaj impulsywnie.
- ☐ ZAPISZ – zachowaj wiadomości lub zrzuty ekranu, jeśli jest to bezpieczne.
- ☐ ZABLOKUJ/ZGŁOŚ – użyj narzędzi platformy.
- ☐ POWIEDZ – rodzicowi, nauczycielowi, pedagogowi lub innej zaufanej osobie.



4 KROKI

STOP → ZAPISZ → ZABLOKUJ/ZGŁOŚ → POWIEDZ DOROSŁEMU



Misja: sprawdzam na sobie

Mały eksperyment jest więcej wart niż dziesięć dobrych rad.

Narysuj swoją „sieć pomocy”: wpisz trzy osoby dorosłe, do których możesz zwrócić się w trudnej sytuacji online.

Moje obserwacje / odpowiedź:

.....

.....

.....

.....

.....



PO MISJI

Co było łatwe? Co było trudne? Jaki jeden nawyk warto zachować na dłużej?

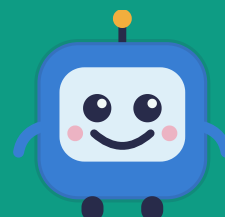


MODUŁ

8



Prywatność i ślad cyfrowy



Historia

Antek zrobił zdjęcie biletu na wyjazd i chciał je wrzucić do sieci. Na zdjęciu było widać jego imię, nazwisko i kod rezerwacji.



PIKSEL PYTA

Co w tej sytuacji było wyborem bohatera, a co wynikało z działania aplikacji, emocji lub presji innych osób?

Jak to działa?

Zrozumienie mechanizmu pomaga odzyskać wybór.

Dane osobowe to nie tylko adres i numer telefonu. To także lokalizacja, szkoła, plan dnia, zdjęcia, identyfikatory, loginy czy informacje pozwalające rozpoznać konkretną osobę. Raz opublikowane treści mogą zostać zapisane lub przesłane dalej.

Ślad cyfrowy tworzą zarówno rzeczy, które publikujesz, jak i informacje pozostawiane podczas korzystania z usług. Dlatego warto stosować zasadę: zanim udostępnisz – zatrzymaj się i sprawdź.



ZAPAMIĘTAJ

Używaj silnych, różnych haseł; jeśli możesz, korzystaj z dodatkowego zabezpieczenia konta.

Narzędziownik

Kilka rzeczy, które możesz zrobić od razu.

- ☐ Używaj silnych, różnych haseł; jeśli możesz, korzystaj z dodatkowego zabezpieczenia konta.
- ☐ Nie podawaj hasła kolegom.
- ☐ Sprawdzaj, co widać w tle zdjęcia i czy nie pokazujesz lokalizacji lub dokumentów.
- ☐ Ustawienia prywatności przeglądaj razem z dorosłym.

Informacja	Publicznie?	Tylko bliscy?	Nie udostępniam
Imię	☐	☐	☐
Szkoła	☐	☐	☐
Lokalizacja na żywo	☐	☐	☐
Zdjęcie kolegi	☐	☐	☐

Misja: sprawdzam na sobie

Mały eksperyment jest więcej wart niż dziesięć dobrych rad.

Wybierz przykładowe zdjęcie w telefonie i wypisz pięć informacji, które ktoś obcy mógłby z niego odczytać.

Moje obserwacje / odpowiedź:

.....

.....

.....

.....

.....



PO MISJI

Co było łatwe? Co było trudne? Jaki jeden nawyk warto zachować na dłużej?

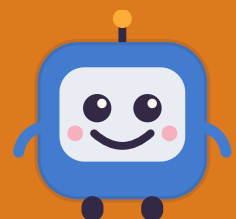


MODUŁ

9



Kto jest po drugiej stronie?



Historia

W grze ktoś bardzo szybko zaprzyjaźnił się z Maksem. Pytał, do jakiej szkoły chodzi, kiedy rodzice są w domu i czy mogą przenieść rozmowę na prywatny komunikator.



PIKSEL PYTA

Co w tej sytuacji było wyborem bohatera, a co wynikało z działania aplikacji, emocji lub presji innych osób?

Jak to działa?

Zrozumienie mechanizmu pomaga odzyskać wybór.

W internecie nie zawsze możemy potwierdzić, kim naprawdę jest rozmówca. Niepokojące są m.in. prośby o tajemnicę przed dorosłymi, nacisk na prywatny kontakt, pytania o dokładną lokalizację, prośby o zdjęcia albo propozycje spotkania bez wiedzy opiekuna.

Jeśli rozmowa budzi dyskomfort, przerwij ją. Nie wysyłaj zdjęć ani danych pod presją. Spotkanie z osobą poznaną online może odbyć się tylko za wiedzą i zgodą rodzica lub opiekuna oraz z odpowiednimi zasadami bezpieczeństwa.



ZAPAMIĘTAJ

Nie musisz być uprzejmy wobec osoby, która przekracza Twoje granice.

Narzędziownik

Kilka rzeczy, które możesz zrobić od razu.

- ☐ Nie musisz być uprzejmy wobec osoby, która przekracza Twoje granice.
- ☐ Nie zgadzaj się na „sekrety”, które mają być ukryte przed zaufanymi dorosłymi.
- ☐ Pokaż dorosłemu rozmowę, która Cię niepokoi.



CZERWONE FLAGI

„Nie mów rodzicom” • „Wyślij zdjęcie” • „Gdzie dokładnie mieszkasz?” • „Spotkajmy się sami” • nacisk i pośpiech



Misja: sprawdzam na sobie

Mały eksperyment jest więcej wart niż dziesięć dobrych rad.

Zaznacz czerwone flagi w przykładowej rozmowie i dopisz, co można zrobić w każdej z tych sytuacji.

Moje obserwacje / odpowiedź:

.....

.....

.....

.....

.....



PO MISJI

Co było łatwe? Co było trudne? Jaki jeden nawyk warto zachować na dłużej?



MODUŁ

10



Linki, oszustwa i zakupy



Historia

Hania dostała wiadomość: „Gratulacje! Wygrałaś nowy telefon. Kliknij w ciągu 5 minut i wpisz dane”. Wiadomość wyglądała bardzo profesjonalnie.



PIKSEL PYTA

Co w tej sytuacji było wyborem bohatera, a co wynikało z działania aplikacji, emocji lub presji innych osób?

Jak to działa?

Zrozumienie mechanizmu pomaga odzyskać wybór.

Oszustwa internetowe często próbują wywołać pośpiech, strach albo ekscytację. Mogą podszywać się pod znajomych, sklepy, gry lub znane serwisy. Sam wygląd wiadomości nie dowodzi, że jest prawdziwa.

Gdy wiadomość prosi o hasło, kod, dane karty, szybki przelew albo kliknięcie w podejrzany link – zatrzymaj się i pokaż ją dorosłemu. Nie instaluj programów z nieznanych źródeł.



ZAPAMIĘTAJ

Nie klikaj tylko dlatego, że komunikat mówi „natychmiast”.



Narzędziownik

Kilka rzeczy, które możesz zrobić od razu.

- ☐ Nie klikaj tylko dlatego, że komunikat mówi „natychmiast”.
- ☐ Sprawdź nadawcę i adres strony.
- ☐ Zakupy, subskrypcje i płatności uzgadniaj z dorosłym.
- ☐ Hasła i kody jednorazowe traktuj jak klucz do domu.



ZASADA 3×S

STOP • SPRAWDŹ NADAWCĘ • SKONSULTUJ Z DOROSŁYM



Misja: sprawdzam na sobie

Mały eksperyment jest więcej wart niż dziesięć dobrych rad.

Wymyśl trzy przykładowe nagłówki-oszustwa i dopisz do każdego sygnał ostrzegawczy.

Moje obserwacje / odpowiedź:

.....

.....

.....

.....

.....



PO MISJI

Co było łatwe? Co było trudne? Jaki jeden nawyk warto zachować na dłużej?

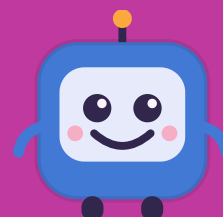


MODUŁ

11



**Prawda, opinia czy
manipulacja?**



Historia

Na grupie pojawiło się zdjęcie „niezwykłego zwierzęcia znalezione w Polsce”. Wiele osób udostępniło je bez sprawdzania. Potem okazało się, że obraz został wygenerowany.



PIKSEL PYTA

Co w tej sytuacji było wyborem bohatera, a co wynikało z działania aplikacji, emocji lub presji innych osób?

Jak to działa?

Zrozumienie mechanizmu pomaga odzyskać wybór.

Internet miesza fakty, opinie, żarty, reklamy, błędy i celową dezinformację. Obraz, nagranie lub duża liczba udostępnień nie są dowodem prawdziwości. Coraz łatwiej także tworzyć realistyczne materiały za pomocą sztucznej inteligencji.

Zamiast pytać tylko „czy mi się to podoba?”, pytaj: kto to opublikował, skąd to wie, kiedy powstała informacja, czy potwierdzają ją inne wiarygodne źródła i czy materiał nie próbuje wywołać bardzo silnej emocji.



ZAPAMIĘTAJ

Oddziel fakt od opinii.

Narzędziownik

Kilka rzeczy, które możesz zrobić od razu.

- ☐ Oddziel fakt od opinii.
- ☐ Sprawdź datę i autora.
- ☐ Poszukaj potwierdzenia w co najmniej jednym niezależnym, wiarygodnym źródle.
- ☐ Nie udostępniaj, dopóki nie sprawdzisz.

Pytanie	Sprawdzam
Kto?	autor / instytucja
Kiedy?	data publikacji
Skąd?	dowód / źródło
Czy gdzieś jeszcze?	drugie niezależne źródło

Misja: sprawdzam na sobie

Mały eksperyment jest więcej wart niż dziesięć dobrych rad.

Wybierz jedną ciekawą wiadomość z internetu i przeprowadź test: AUTOR – DATA – DOWÓD – DRUGIE ŹRÓDŁO.

Moje obserwacje / odpowiedź:

.....

.....

.....

.....

.....



PO MISJI

Co było łatwe? Co było trudne? Jaki jeden nawyk warto zachować na dłużej?

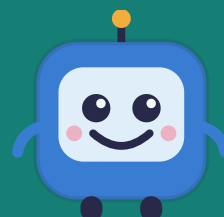


MODUŁ

12



AI: pomocnik, nie wyrocznia



Historia

Michał poprosił chatbota o pomoc w zadaniu. Odpowiedź brzmiała pewnie i zawierała konkretne nazwisko oraz datę. Po sprawdzeniu okazało się, że część informacji była zmyślona.



PIKSEL PYTA

Co w tej sytuacji było wyborem bohatera, a co wynikało z działania aplikacji, emocji lub presji innych osób?

Jak to działa?

Zrozumienie mechanizmu pomaga odzyskać wybór.

Sztuczna inteligencja może pomagać w wyjaśnianiu pojęć, generowaniu pomysłów, ćwiczeniu pytań czy porządkowaniu informacji. Nie „wie” jednak wszystkiego i może tworzyć odpowiedzi błędne, nieaktualne lub całkowicie zmyślone.

Nie podawaj narzędziom AI danych osobowych, prywatnych rozmów ani zdjęć innych osób bez zgody. Jeśli używasz AI do nauki, traktuj odpowiedź jako punkt startowy: sprawdzaj źródła i wykonuj własną pracę.



ZAPAMIĘTAJ

Pytaj AI o wyjaśnienie, nie tylko o gotową odpowiedź.

Narzędziownik

Kilka rzeczy, które możesz zrobić od razu.

- ☐ Pytaj AI o wyjaśnienie, nie tylko o gotową odpowiedź.
- ☐ Sprawdzaj fakty w wiarygodnych źródłach.
- ☐ Nie wklejaj prywatnych danych.
- ☐ Przestrzegaj zasad nauczyciela dotyczących korzystania z AI.

AI może...	Ale ja powinienem/powinnam...
wyjaśnić pojęcie	sprawdzić fakt
podsunąć pomysły	wykonać własną pracę
streścić tekst	upewnić się, że sens się zgadza
brzmieć pewnie	nie mylić pewności z prawdą

Misja: sprawdzam na sobie

Mały eksperyment jest więcej wart niż dziesięć dobrych rad.

Poproś AI (z dorosłym lub nauczycielem) o trzy fakty na znany Ci temat. Następnie sprawdź każdy z nich w niezależnym źródle.

Moje obserwacje / odpowiedź:

.....

.....

.....

.....

.....



PO MISJI

Co było łatwe? Co było trudne? Jaki jeden nawyk warto zachować na dłużej?

 Bonus

Telefon w szkole

Szkoła jest miejscem nauki, relacji i odpoczynku od ciągłych powiadomień.

W szkole stosuj zasady dotyczące telefonów i innych urządzeń obowiązujące w Twojej placówce. Jeśli urządzenie jest potrzebne ze względów zdrowotnych, bezpieczeństwa lub w innym uzasadnionym przypadku, zasady mogą przewidywać wyjątki.

Najważniejsze jest jednak coś więcej niż sam przepis: umiejętność funkcjonowania przez część dnia bez ciągłego sprawdzania ekranu. Przerwa może naprawdę być przerwą — czasem na rozmowę, ruch, jedzenie i odpoczynek dla głowy.



WYZWANIE NA PRZERWĘ

Przez jedną przerwę świadomie zrób coś offline: porozmawiaj, przejdź się, popatrz przez okno, zjedz drugie śniadanie bez ekranu. Potem oceń, jak się czujesz.

Co zauważyłem/am:

.....

.....

.....

Rodzinny plan cyfrowy

Zasady działają lepiej, gdy są jasne, wspólne i dotyczą także dorosłych.

Ustalamy razem	Nasza zasada
Telefony przy posiłkach	
Urządzenia podczas nauki	
Wieczorny parking urządzeń	
Gry i zakupy	
Publikowanie zdjęć bliskich	
Co robimy, gdy coś niepokoi	



DOBRA ZASADA

Powinna być konkretna, możliwa do wykonania i mieć sens. „Mniej telefonu” jest niejasne. „Podczas kolacji telefony zostają poza stołem” — wiadomo, co oznacza.

Mój cyfrowy profil – META

Wróć do początku. Co zmieniło się po przejściu całego tomu?

- ☐ Rozpoznaję mechanizmy przyciągające uwagę.
- ☐ Potrafię zaplanować czas online i offline.
- ☐ Umiem stworzyć warunki do skupionej nauki.
- ☐ Dbam o sen, ruch i przerwy od ekranu.
- ☐ Mam zasady dotyczące gier i zakupów.
- ☐ Dbam o szacunek i zgodę w komunikacji online.
- ☐ Wiem, jak reagować na cyberprzemoc.
- ☐ Chronię dane i ślad cyfrowy.
- ☐ Rozpoznaję czerwone flagi w kontakcie z obcą osobą.
- ☐ Zatrzymuję się przed podejrzanym linkiem lub płatnością.
- ☐ Sprawdzam informacje i materiały wygenerowane przez AI.
- ☐ Używam AI jako pomocnika, a nie wyroczni.

Mój najważniejszy nowy nawyk:

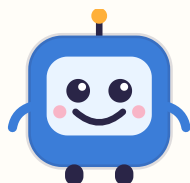
.....

.....



DYPLOM

Cyfrowy Odkrywca



GRATULACJE! Za rozumienie, wybieranie, sprawdzanie i dbanie o siebie w świecie cyfrowym.

Imię i nazwisko:

.....

Data:

.....

MOJE 4 HASŁA

ROZUMIEM mechanizm • WYBIERAM świadomie • SPRAWDZAM informacje •
PROSZĘ O POMOC, gdy jej potrzebuję

Piksel: „Nie musisz być zawsze online, żeby być na bieżąco ze swoim życiem.”



❶ Dla nauczycieli i rodziców – źródła i inspiracje

- NASK-PIB, projekt „Higiena cyfrowa 2025” – bezpieczeństwo, balans online/offline, krytyczna ocena treści i zdrowe nawyki.
- Polskie Centrum Programu Safer Internet (NASK i FDDS) – materiały o cyfrowym dobrostanie, bezpieczeństwie, relacjach i śladzie cyfrowym.
- Ministerstwo Edukacji Narodowej – materiały dotyczące zasad korzystania z telefonów w szkołach podstawowych oraz wzmacniania higieny cyfrowej od roku szkolnego 2026/2027.