

Jarosław Kinal



PODRĘCZNIK I ZESZYT ĆWICZEŃ • KLASY VII–VIII



MÓJ CYFROWY ŚWIAT

TOM 3

Świadomie online

ROZUMIEM

SPRAWDZAM

CHRONIĘ

PROJEKTUJĘ



Ta książka należy do:

.....

MÓJ CYFROWY ŚWIAT

Higiena cyfrowa dla uczniów klas VII–VIII



Tytuł	Mój cyfrowy świat. Higiena cyfrowa dla uczniów klas VII–VIII
Autor	Jarosław Kinal
Seria	„Mój cyfrowy świat”
© Copyright	Jarosław Kinal & Rzeszowskie Towarzystwo Naukowe
ISBN	978-83-983600-2-9
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 978-83-983600-2-9



9 788398 360029

Zanim zaczniemy

Technologia jest częścią życia. Celem nie jest „być mniej online”, lecz korzystać bardziej świadomie.

Ten tom nie zakłada, że internet jest dobry albo zły. Pokazuje mechanizmy, które wpływają na uwagę, emocje, prywatność, relacje i decyzje.



ZASADA SERII

Najpierw rozumiem mechanizm. Potem sprawdzam siebie. Na końcu projektuję własny nawyk.

Nie musisz wykonywać wszystkich zadań publicznie. Niektóre dotyczą prywatności, relacji i emocji. Masz prawo zachować odpowiedzi dla siebie albo porozmawiać o nich tylko z wybraną, zaufaną osobą.

Jeśli podczas pracy przypomni Ci się sytuacja związana z przemocą, szantażem, intymnymi materiałami albo zagrożeniem bezpieczeństwa, nie rozwiązuj jej samodzielnie. Poproś o pomoc dorosłego.



Jak pracować z tymi materiałami



KRÓTKA HISTORIA — sytuacja podobna do tych, które zdarzają się naprawdę.



JAK TO DZIAŁA? — mechanizm bez moralizowania i straszenia.



NARZĘDZIOWNIK — konkretne ustawienia, pytania i strategie.



MISJA — mały eksperyment do wykonania w swoim cyfrowym środowisku.



STOP-KLATKA — pytania, które pomagają podjąć decyzję przed kliknięciem.



WAŻNE

Nie porównuj swoich wyników z innymi. Higiena cyfrowa nie jest rankingiem. Chodzi o to, czy technologia pomaga Ci realizować własne cele i czy zachowujesz nad nią wystarczającą kontrolę.

Mój cyfrowy profil – START

To nie jest test diagnostyczny. Zaznacz odpowiedź najbliższą Twojemu doświadczeniu.

Często otwieram aplikację bez konkretnego celu.

☐ nigdy ☐ rzadko ☐ czasem ☐ często ☐ prawie zawsze

Potrafię odłożyć telefon, kiedy chcę się skupić.

☐ nigdy ☐ rzadko ☐ czasem ☐ często ☐ prawie zawsze

Wiem, dlaczego mój feed pokazuje mi określone treści.

☐ nigdy ☐ rzadko ☐ czasem ☐ często ☐ prawie zawsze

Sprawdzam źródło przed podaniem informacji dalej.

☐ nigdy ☐ rzadko ☐ czasem ☐ często ☐ prawie zawsze

Mam unikalne hasła do ważnych kont.

☐ nigdy ☐ rzadko ☐ czasem ☐ często ☐ prawie zawsze

Wiem, co zrobić, gdy ktoś przekracza moje granice online.

☐ nigdy ☐ rzadko ☐ czasem ☐ często ☐ prawie zawsze

Potrafię rozpoznać typową próbę wyłudzenia.

☐ nigdy ☐ rzadko ☐ czasem ☐ często ☐ prawie zawsze

Umiem używać AI tak, aby nadal samodzielnie się uczyć.

☐ nigdy ☐ rzadko ☐ czasem ☐ często ☐ prawie zawsze

Mapa tomu

1 Twoja uwaga ma wartość Ekonomia uwagi • powiadomienia • projektowanie aplikacji	2 Kto układa Twój feed? Algorytmy rekomendacyjne • bańki • personalizacja
3 FOMO, porównania i nastrój Media społecznościowe • emocje • JOMO	4 Cyfrowy wizerunek Ślad cyfrowy • reputacja • zgoda na publikację
5 Prywatność to ustawienie i nawyk Hasła • 2FA • lokalizacja • dane	6 Granice w relacjach online Presja • intymność • zgoda • bezpieczeństwo
7 Hejt, drama i cyberprzemoc Reakcja świadka • dowody • zgłaszanie	8 Deepfake, dezinformacja i viral Weryfikacja • źródła • treści syntetyczne
9 AI jako narzędzie, nie wyrocznia Nauka • halucynacje • prywatność • uczciwość	10 Gry, streaming i mikropłatności Projektowanie nagród • zakupy • granice
11 Scam, phishing i podszywanie się Socjotechnika • linki • kody • reklamy	12 Twój własny system równowagi Sen • ruch • koncentracja • plan awaryjny

Możesz realizować moduły po kolei albo wybrać te, które są najbardziej potrzebne klasie. Moduł 12 warto zostawić na zakończenie.

Cyfrowa codzienność nastolatków

Kilka danych do rozmowy, nie do straszenia.



NASK 2025

W badaniu „Nastolatki” średni deklarowany czas korzystania z internetu w dni powszednie wyniósł 4 godziny 59 minut. 70% badanych nastolatków deklarowało korzystanie z programów opartych na sztucznej inteligencji. 47% osób, które doświadczyły cyfrowej agresji, nikomu o niej nie powiedziało.

Te liczby nie mówią, że każdy nastolatek ma problem. Pokazują, że internet, AI i relacje online są zwyczajną częścią dorastania — dlatego potrzebujemy kompetencji, a nie wyłącznie zakazów.

Źródło: NASK-PIB, „Nastolatki. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców”, 2025.



MODUŁ

1



Twoja uwaga ma wartość

Ekonomia uwagi • powiadomienia • projektowanie aplikacji



Krótka historia

Maja chciała tylko sprawdzić jedną wiadomość. Potem zobaczyła czerwony znaczek, krótkie wideo, kolejne wideo i komentarze. Kiedy odłożyła telefon, minęło 35 minut. Nie planowała tego. Aplikacja nie „ukradła” jej czasu magicznie — wykorzystwała mechanizmy, które ułatwiają pozostanie w niej dłużej.

STOP-KLATKA

Co w tej historii było decyzją użytkownika, a co wynikało z projektu aplikacji, presji innych osób lub automatyzmu?

.....

.....

Jak to działa?

EKONOMIA UWAGI • POWIADOMIENIA • PROJEKTOWANIE APLIKACJI

- Wiele usług cyfrowych konkuruje o czas i uwagę użytkownika. Im dłużej pozostajesz w aplikacji, tym więcej treści i reklam może Ci pokazać.
- Autoodtwarzanie, nieskończone przewijanie, serie, odznaki i powiadomienia zmniejszają liczbę momentów, w których naturalnie pytasz siebie: „czy chcę dalej?”
- Świadome korzystanie nie oznacza rezygnacji z telefonu. Oznacza odzyskanie momentu wyboru.



PYTANIE KONTROLNE

Czy potrafisz wskazać konkretny moment, w którym możesz odzyskać wybór?

MOJA ODPOWIEDŹ

.....

.....

.....

Narzędziownik

Wybierz rozwiązania pasujące do Ciebie.

- ☐ Wyłącz powiadomienia, które nie dotyczą ludzi ani bezpieczeństwa.
- ☐ Usuń z ekranu głównego aplikację, którą otwierasz automatycznie.
- ☐ Przed odblokowaniem telefonu nazwij cel: „wchodzę, żeby...”.
- ☐ Ustaw własny punkt końca: jeden odcinek, 15 minut, jedna runda.



MINI-PLAN

Wybieram jedną zmianę, którą przetestuję przez najbliższe dni. Zapisuję ją tak konkretnie, żeby było wiadomo, czy ją wykonałem/am.



Misja

Eksperyment zamiast postanowienia.

Przez jeden dzień policz trzy sytuacje, w których odblokowałeś/aś telefon bez konkretnego celu. Zapisz: co robiłeś/aś chwilę wcześniej, co poczułeś/aś i co otworzyłeś/aś.

Co zauważyłem/am?

.....

.....

.....

.....

Co zostawiam na dłużej, a co zmieniam?

.....

.....

.....



MODUŁ

2



Kto układa Twój feed?

Algorytmy rekomendacyjne • bańki • personalizacja



Krótka historia

Olek i Sara wpisali w tej samej aplikacji to samo hasło. Po kilku dniach ich strony główne wyglądały zupełnie inaczej. Olek widział głównie sport, Sara muzykę i komentarze o wyglądzie. Oboje mieli wrażenie, że „wszyscy teraz o tym mówią”.

STOP-KLATKA

Co w tej historii było decyzją użytkownika, a co wynikało z projektu aplikacji, presji innych osób lub automatyzmu?

.....

.....

Jak to działa?

ALGORYTMY REKOMENDACYJNE • BAŃKI • PERSONALIZACJA

- Algorytmy rekomendacyjne przewidują, co może zatrzymać Twoją uwagę. Uczą się m.in. z kliknięć, czasu oglądania, polubień i pomijania treści.
- Feed nie jest neutralnym oknem na świat. Jest wyborem dokonany przez system na podstawie danych i celów platformy.
- Powtarzalność podobnych treści może tworzyć wrażenie, że dany pogląd, trend albo styl życia jest znacznie powszechniejszy, niż jest naprawdę.



PYTANIE KONTROLNE

Czy potrafisz wskazać konkretny moment, w którym możesz odzyskać wybór?

MOJA ODPOWIEDŹ

.....

.....

.....

Narzędziownik

Wybierz rozwiązania pasujące do Ciebie.

- ☐ Celowo obserwuj źródła o różnych perspektywach.
- ☐ Gdy temat budzi silne emocje, wyjdź poza feed i wyszukaj go samodzielnie.
- ☐ Używaj funkcji „nie interesuje mnie”, wyciszania i resetowania rekomendacji, jeśli są dostępne.
- ☐ Pamiętaj: popularne ≠ prawdziwe; często oglądane ≠ ważne.



MINI-PLAN

Wybieram jedną zmianę, którą przetestuję przez najbliższe dni. Zapisuję ją tak konkretnie, żeby było wiadomo, czy ją wykonałem/am.

.....

.....

.....

 Misja

Eksperyment zamiast postanowienia.

Wybierz jeden temat z Twojego feedu. Sprawdź go w trzech miejscach poza platformą. Zapisz, czego nie było w rekomendowanych Ci treściach.

Co zauważyłem/am?

.....

.....

.....

.....

Co zostawiam na dłużej, a co zmieniam?

.....

.....

.....



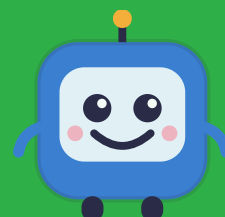
MODUŁ

3



FOMO, porównania i nastrój

Media społecznościowe • emocje • JOMO



Krótka historia

Nina zobaczyła wieczorem zdjęcia znajomych ze spotkania, na które nie poszła. Po chwili zaczęła przeglądać profile kolejnych osób. Wszyscy wyglądali na szczęśliwych, aktywnych i pewnych siebie. Jej własny dzień nagle wydał się beznadziejny.

STOP-KLATKA

Co w tej historii było decyzją użytkownika, a co wynikało z projektu aplikacji, presji innych osób lub automatyzmu?

.....

.....

Jak to działa?

MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE • EMOCJE • JOMO

- W mediach społecznościowych zwykle widzimy wybrane fragmenty życia innych ludzi, a nie pełny obraz ich codzienności.
- FOMO to lęk, że coś ważnego nas omija. Może skłaniać do częstego sprawdzania telefonu nawet wtedy, gdy nie daje to przyjemności.
- JOMO — radość z odłączenia — to umiejętność zaakceptowania, że nie musisz widzieć, wiedzieć i komentować wszystkiego natychmiast.



PYTANIE KONTROLNE

Czy potrafisz wskazać konkretny moment, w którym możesz odzyskać wybór?

MOJA ODPOWIEDŹ

.....

.....

.....

Narzędziownik

Wybierz rozwiązania pasujące do Ciebie.

- ☐ Zauważ, po jakich kontach czujesz inspirację, a po jakich napięcie lub gorszą samoocenę.
- ☐ Wycisz konta i słowa, które regularnie pogarszają Twój nastrój.
- ☐ Nie oceniaj własnego „zaplecza” przez cudzą „wystawę”.
- ☐ Zaplanuj okresy, w których celowo nie sprawdzasz, co robią inni.



MINI-PLAN

Wybieram jedną zmianę, którą przetestuję przez najbliższe dni. Zapisuję ją tak konkretnie, żeby było wiadomo, czy ją wykonałem/am.

.....

.....

.....



Misja

Eksperyment zamiast postanowienia.

Zrób audyt 20 ostatnio oglądanych kont. Przy każdym postaw: + (daje coś dobrego), 0 (obojętne), - (regularnie pogarsza samopoczucie). Co chcesz zmienić?

Co zauważyłem/am?

.....

.....

.....

.....

Co zostawiam na dłużej, a co zmieniam?

.....

.....

.....



MODUŁ

4



Cyfrowy wizerunek

Ślad cyfrowy • reputacja • zgoda na publikację



Krótka historia

Kacper znalazł stare zdjęcie z klasy piątej, które ktoś ponownie wrzucił na grupę. Dla autora był to żart. Dla Kacpra — coś, czego nie chciał już widzieć publicznie. Okazało się, że materiał, o którym dawno zapomniał, nadal może wrócić.

STOP-KLATKA

Co w tej historii było decyzją użytkownika, a co wynikało z projektu aplikacji, presji innych osób lub automatyzmu?

.....

.....

Jak to działa?

ŚLAD CYFROWY · REPUTACJA · ZGODA NA PUBLIKACJĘ

- Ślad cyfrowy to informacje pozostawiane przez Twoją aktywność: posty, komentarze, zdjęcia, profile, reakcje, a czasem także dane zbierane w tle.
- Wizerunek jest informacją o Tobie. Zanim opublikujesz zdjęcie innej osoby, warto uzyskać jej zgodę — także wtedy, gdy „wszyscy się znają”.
- Usunięcie materiału z własnego profilu nie gwarantuje, że zniknęły kopie, zrzuty ekranu lub udostępnienia.



PYTANIE KONTROLNE

Czy potrafisz wskazać konkretny moment, w którym możesz odzyskać wybór?

MOJA ODPOWIEDŹ

.....

.....

.....

Narzędziownik

Wybierz rozwiązania pasujące do Ciebie.

- ☐ Zrób wyszukiwanie własnego imienia lub nicku bez logowania.
- ☐ Sprawdź stare publiczne posty i listę obserwujących.
- ☐ Przed publikacją zastosuj test: czy byłoby OK, gdyby zobaczył to nauczyciel, rodzic, przyszły pracodawca lub nieznajomy?
- ☐ Pytaj o zgodę przed publikowaniem cudzych zdjęć.



MINI-PLAN

Wybieram jedną zmianę, którą przetestuję przez najbliższe dni. Zapisuję ją tak konkretnie, żeby było wiadomo, czy ją wykonałem/am.

.....

.....

.....



Misja

Eksperyment zamiast postanowienia.

Narysuj trzy kręgi: PUBLICZNE / DLA ZNAJOMYCH / PRYWATNE. Wpisz po 5 przykładów informacji, które należą do każdego kręgu.

Co zauważyłem/am?

.....

.....

.....

.....

Co zostawiam na dłużej, a co zmieniam?

.....

.....

.....



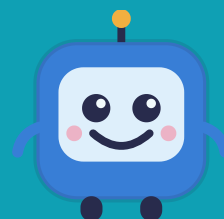
MODUŁ

5



Prywatność to ustawienie i nawyk

Hasła • 2FA • lokalizacja • dane



Krótka historia

Telefon Zosi pokazał, że jedna z aplikacji chce mieć dostęp do lokalizacji „zawsze”. Aplikacja służyła do prostego edytowania zdjęć. Zosia kliknęła „zezwól”, bo chciała szybko przejść dalej. Dopiero później zaczęła się zastanawiać: po co jej ta informacja?

STOP-KLATKA

Co w tej historii było decyzją użytkownika, a co wynikało z projektu aplikacji, presji innych osób lub automatyzmu?

.....

.....

Jak to działa?

HASŁA • 2FA • LOKALIZACJA • DANE

- Aplikacje mogą prosić o dostęp do aparatu, mikrofonu, kontaktów, zdjęć czy lokalizacji. Uprawnienie powinno mieć związek z funkcją, z której korzystasz.
- Silne, unikalne hasło ogranicza skutki wycieku z jednego serwisu. Uwierzytelnianie dwuskładnikowe (2FA) dodaje kolejną warstwę ochrony.
- Prywatność nie polega na „ukrywaniu czegoś złego”. To możliwość decydowania, kto wie o Tobie co, kiedy i w jakim celu.



PYTANIE KONTROLNE

Czy potrafisz wskazać konkretny moment, w którym możesz odzyskać wybór?

MOJA ODPOWIEDŹ

.....

.....

.....

Narzędziownik

Wybierz rozwiązania pasujące do Ciebie.

- ☐ Nie używaj tego samego hasła wszędzie.
- ☐ Włącz 2FA na ważnych kontach.
- ☐ Przejrzyj uprawnienia aplikacji i odbierz te, które nie są potrzebne.
- ☐ Nie wysyłaj haseł, PIN-ów i kodów logowania innym osobom.



MINI-PLAN

Wybieram jedną zmianę, którą przetestuję przez najbliższe dni. Zapisuję ją tak konkretnie, żeby było wiadomo, czy ją wykonałem/am.

.....

.....

.....



Misja

Eksperyment zamiast postanowienia.

Zrób 10-minutowy audyt prywatności telefonu: lokalizacja, aparat, mikrofon, kontakty. Wybierz trzy uprawnienia do zmiany lub świadomego pozostawienia.

Co zauważyłem/am?

.....

.....

.....

.....

Co zostawiam na dłużej, a co zmieniam?

.....

.....

.....



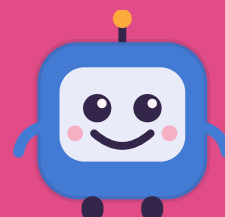
MODUŁ

6



Granice w relacjach online

Presja • intymność • zgoda • bezpieczeństwo



Krótka historia

Ktoś, z kim Lena pisała od kilku tygodni, zaczął naciskać: „Jeśli mi ufasz, wyślij coś tylko dla mnie”. Gdy odmówiła, usłyszała: „Czyli mnie nie lubisz”. Lena poczuła, że musi coś udowodnić, choć sama nie chciała.

STOP-KLATKA

Co w tej historii było decyzją użytkownika, a co wynikało z projektu aplikacji, presji innych osób lub automatyzmu?

.....

.....

Jak to działa?

PRESJA • INTYMNOŚĆ • ZGODA • BEZPIECZEŃSTWO

- Zgoda musi być dobrowolna. Presja, szantaż emocjonalny, groźba zerwania relacji albo wymuszanie tajemnicy nie są zgodą.
- Intymnych materiałów po wysłaniu nie da się w pełni kontrolować. Mogą zostać zapisane, skopiowane, przerobione lub przekazane dalej.
- Jeśli otrzymasz cudzy intymny materiał, nie przesyłaj go dalej. Jeśli sytuacja dotyczy osoby niepełnoletniej, poproś zaufanego dorosłego o pomoc.



PYTANIE KONTROLNE

Czy potrafisz wskazać konkretny moment, w którym możesz odzyskać wybór?

MOJA ODPOWIEDŹ

.....

.....

.....



Narzędziownik

Wybierz rozwiązania pasujące do Ciebie.

- ☐ Masz prawo powiedzieć „nie” bez tłumaczenia.
- ☐ Nie negocjuj pod presją. Zakończ rozmowę i zachowaj dowody, jeśli ktoś grozi lub szantażuje.
- ☐ Nie rozpowszechniaj cudzych prywatnych materiałów.
- ☐ W trudnej sytuacji powiedz zaufanej osobie dorosłej; możesz też skorzystać z 116 111.



MINI-PLAN

Wybieram jedną zmianę, którą przetestuję przez najbliższe dni. Zapisuję ją tak konkretnie, żeby było wiadomo, czy ją wykonałem/am.

.....

.....

.....



Misja

Eksperyment zamiast postanowienia.

Dokończ trzy zdania własnymi słowami: „Nie chcę...”, „Nie zgadzam się...”, „Jeśli będziesz naciskać, to...”. To trening granic, nie test odwagi.

Co zauważyłem/am?

.....

.....

.....

.....

Co zostawiam na dłużej, a co zmieniam?

.....

.....

.....



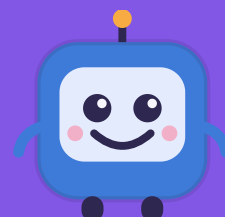
MODUŁ

7



Hejt, drama i cyberprzemoc

Reakcja świadka • dowody • zgłaszanie



Krótka historia

Na klasowym koncie pojawił się mem wyśmiewający jedną osobę. Kilkanaście osób dało reakcję, choć część uznała go za okrutny. „Przecież ja nic nie napisałem” — powiedział jeden z obserwujących. Ale reakcje i udostępnienia zwiększyły zasięg.

STOP-KLATKA

Co w tej historii było decyzją użytkownika, a co wynikało z projektu aplikacji, presji innych osób lub automatyzmu?

.....

.....

Jak to działa?

REAKCJA ŚWIADKA • DOWODY • ZGŁASZANIE

- Cyberprzemoc może obejmować wyśmiewanie, groźby, podszywanie się, publikowanie kompromitujących treści, wykluczanie czy uporczywe nękanie.
- Świadek ma wpływ: może nie podbijać zasięgu, wesprzeć osobę atakowaną, zachować dowody i zgłosić treść.
- W sytuacji przemocy najważniejsze jest bezpieczeństwo, nie „wygranie dyskusji”.



PYTANIE KONTROLNE

Czy potrafisz wskazać konkretny moment, w którym możesz odzyskać wybór?

MOJA ODPOWIEDŹ

.....

.....

.....

Narzędziownik

Wybierz rozwiązania pasujące do Ciebie.

- ☐ STOP — nie odpowiadaj impulsywnie.
- ☐ ZAPISZ — zrób zrzuty ekranu, zachowaj linki i daty.
- ☐ ZGŁOŚ/ZABLOKUJ — użyj narzędzi platformy.
- ☐ POWIEDZ — zaufanemu dorosłemu, wychowawcy lub pedagogowi.



MINI-PLAN

Wybieram jedną zmianę, którą przetestuję przez najbliższe dni. Zapisuję ją tak konkretnie, żeby było wiadomo, czy ją wykonałem/am.

.....

.....

.....



Misja

Eksperyment zamiast postanowienia.

Wyobraź sobie, że jesteś świadkiem hejtu na grupie. Napisz dwie krótkie wiadomości: jedną do osoby atakowanej, drugą do administratora grupy.

Co zauważyłem/am?

.....

.....

.....

.....

Co zostawiam na dłużej, a co zmieniam?

.....

.....

.....



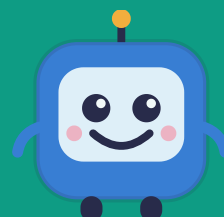
MODUŁ

8



Deepfake, dezinformacja i viral

Weryfikacja • źródła • treści syntetyczne



Krótka historia

Film przedstawiał znaną osobę mówiącą coś szokującego. Głos pasował, twarz wyglądała prawdziwie, a pod filmem były tysiące komentarzy. Dopiero wyszukiwanie pokazało, że nagranie zostało wygenerowane i krążyło bez kontekstu.

STOP-KLATKA

Co w tej historii było decyzją użytkownika, a co wynikało z projektu aplikacji, presji innych osób lub automatyzmu?

.....

.....

Jak to działa?

WERYFIKACJA • ŹRÓDŁA • TREŚCI SYNTETYCZNE

- Generatywna AI ułatwia tworzenie realistycznych obrazów, głosów i filmów. Sam wygląd materiału coraz rzadziej wystarcza do oceny autentyczności.
- Dezinformacja często wykorzystuje emocje: złość, strach, zachwyt i poczucie pilności zwiększają szansę na szybkie udostępnienie.
- Weryfikacja polega na sprawdzaniu źródła, daty, kontekstu i potwierdzeń — nie tylko na szukaniu „dziwnych pikseli”.



PYTANIE KONTROLNE

Czy potrafisz wskazać konkretny moment, w którym możesz odzyskać wybór?

MOJA ODPOWIEDŹ

.....

.....

.....

Narzędziownik

Wybierz rozwiązania pasujące do Ciebie.

- ☐ Zatrzymaj się przed udostępnieniem.
- ☐ Znajdź pierwotne źródło, a nie konto, które tylko podało materiał dalej.
- ☐ Sprawdź, czy wiarygodne źródła potwierdzają zdarzenie.
- ☐ Oddziel dowód od komentarza i opinii.



MINI-PLAN

Wybieram jedną zmianę, którą przetestuję przez najbliższe dni. Zapisuję ją tak konkretnie, żeby było wiadomo, czy ją wykonałem/am.

.....

.....

.....



Misja

Eksperyment zamiast postanowienia.

Znajdź viralową informację (bez udostępniania jej). Zapisz: źródło pierwotne, datę, dwa niezależne potwierdzenia i jedną rzecz, której nadal nie da się ustalić.

Co zauważyłem/am?

.....

.....

.....

.....

Co zostawiam na dłużej, a co zmieniam?

.....

.....

.....



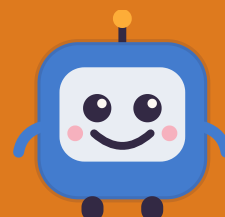
MODUŁ

9



AI jako narzędzie, nie wyróżnia

Nauka • halucynacje • prywatność • uczciwość



Krótka historia

Bartek poprosił chatbota o trzy źródła do prezentacji. Wszystkie wyglądały naukowo: autorzy, tytuły, czasopisma. Dwa z nich nie istniały. Odpowiedź była płynna i pewna siebie, ale to nie znaczyło, że była prawdziwa.

STOP-KLATKA

Co w tej historii było decyzją użytkownika, a co wynikało z projektu aplikacji, presji innych osób lub automatyzmu?

.....

.....

Jak to działa?

NAUKA • HALUCYNACJE • PRYWATNOŚĆ • UCZCIWOŚĆ

- Model generatywny tworzy odpowiedzi na podstawie wzorców w danych. Może podawać informacje błędne, nieaktualne lub zmyślone — czasem bardzo przekonująco.
- AI może pomagać w wyjaśnianiu, ćwiczeniu, planowaniu, tworzeniu pytań i poprawianiu tekstu, ale nie zastępuje sprawdzania źródeł.
- Nie wpisuj do narzędzi AI danych, których nie chcesz ujawniać. Zasady szkoły mogą określać, kiedy i jak wolno używać AI w zadaniach.



PYTANIE KONTROLNE

Czy potrafisz wskazać konkretny moment, w którym możesz odzyskać wybór?

MOJA ODPOWIEDŹ

.....

.....

.....

Narzędziownik

Wybierz rozwiązania pasujące do Ciebie.

- ☐ Proś AI o wyjaśnienia, ale weryfikuj fakty niezależnie.
- ☐ Sprawdzaj cytowane źródła — czy naprawdę istnieją i mówią to, co przypisuje im odpowiedź.
- ☐ Nie oddawaj bezrefleksyjnie tekstu wygenerowanego przez AI jako własnej pracy.
- ☐ Używaj AI tak, aby po zakończeniu zadania umieć samodzielnie wyjaśnić temat.



MINI-PLAN

Wybieram jedną zmianę, którą przetestuję przez najbliższe dni. Zapisuję ją tak konkretnie, żeby było wiadomo, czy ją wykonałem/am.

.....

.....

.....



Misja

Eksperyment zamiast postanowienia.

Weź jedno pytanie szkolne. Najpierw odpowiedz sam/a w 5 zdaniach, potem zapytaj AI, a na końcu sprawdź dwa fakty w niezależnych źródłach. Zaznacz, co poprawiłeś/aś.

Co zauważyłem/am?

.....

.....

.....

.....

Co zostawiam na dłużej, a co zmieniam?

.....

.....

.....



MODUŁ

10



Gry, streaming i mikropłatności

Projektowanie nagród • zakupy • granice



Krótka historia

Igor kupił mały pakiet w grze, bo „kosztował tylko kilka złotych”. Potem pojawiła się oferta ograniczona czasowo i kolejna. Dopiero po miesiącu zobaczył łączną kwotę. Każdy zakup osobno wydawał się niewielki.

STOP-KLATKA

Co w tej historii było decyzją użytkownika, a co wynikało z projektu aplikacji, presji innych osób lub automatyzmu?

.....

.....

Jak to działa?

PROJEKTOWANIE NAGRÓD • ZAKUPY • GRANICE

- Gry i platformy wykorzystują systemy nagród, wydarzenia czasowe, serie i elementy kolekcjonowania. To może zwiększać chęć pozostania w usłudze lub wydawania pieniędzy.
- Wirtualna waluta utrudnia czasem odczucie realnej ceny. Warto przeliczać ją na złotówki przed zakupem.
- Dobra zabawa nie jest problemem sama w sobie. Sygnałem ostrzegawczym jest utrata kontroli: zaniedbywanie snu, szkoły, relacji albo wydawanie więcej, niż planowałeś/aś.



PYTANIE KONTROLNE

Czy potrafisz wskazać konkretny moment, w którym możesz odzyskać wybór?

MOJA ODPOWIEDŹ

.....

.....

.....

Narzędziownik

Wybierz rozwiązania pasujące do Ciebie.

- ☐ Ustal limit pieniędzy przed wejściem do sklepu w grze.
- ☐ Przelicz wirtualną walutę na realną cenę.
- ☐ Nie kupuj pod presją licznika czasu — zrób przerwę.
- ☐ Zwracaj uwagę, czy granie nadal daje radość, czy głównie napięcie i przymus.



MINI-PLAN

Wybieram jedną zmianę, którą przetestuję przez najbliższe dni. Zapisuję ją tak konkretnie, żeby było wiadomo, czy ją wykonałem/am.

.....

.....

.....



Misja

Eksperyment zamiast postanowienia.

Wybierz jedną grę lub platformę. Wypisz pięć mechanizmów, które zachęcają do powrotu, oglądania lub zakupu. Które są dla Ciebie neutralne, a które wywierają presję?

Co zauważyłem/am?

.....

.....

.....

.....

Co zostawiam na dłużej, a co zmieniam?

.....

.....

.....



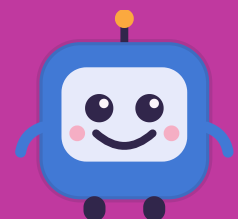
MODUŁ

11



Scam, phishing i podszywanie się

Socjotechnika • linki • kody • reklamy



Krótka historia

Wiadomość od „kolegi” brzmiała: „Pilne, zagłosujesz na mnie? Potrzebuję kodu”. Profil wyglądał znajomo, ale konto kolegi zostało przejęte. Oszust nie musiał łamać zabezpieczeń — próbował wykorzystać zaufanie i pośpiech.

STOP-KLATKA

Co w tej historii było decyzją użytkownika, a co wynikało z projektu aplikacji, presji innych osób lub automatyzmu?

.....

.....

Jak to działa?

SOCJOTECHNIKA • LINKI • KODY • REKLAMY

- Phishing i inne oszustwa często wykorzystują emocje: presję czasu, strach, chciwość, współczucie lub zaufanie do znajomej osoby.
- Nazwa nadawcy i wygląd strony mogą być podrobione. Przy logowaniu szczególnie ważny jest prawidłowy adres domeny.
- Kod logowania lub autoryzacji jest jak klucz. Nie przekazuj go osobie, która o niego prosi.



PYTANIE KONTROLNE

Czy potrafisz wskazać konkretny moment, w którym możesz odzyskać wybór?

MOJA ODPOWIEDŹ

.....

.....

.....

Narzędziownik

Wybierz rozwiązania pasujące do Ciebie.

- ☐ Gdy wiadomość jest pilna — zwolnij.
- ☐ Skontaktuj się z osobą innym kanałem, jeśli prośba jest nietypowa.
- ☐ Nie loguj się przez przypadkowy link z wiadomości; wejdź do usługi znaną Ci drogą.
- ☐ Podejrzany SMS z linkiem można przekazać do CERT Polska na 8080.



MINI-PLAN

Wybieram jedną zmianę, którą przetestuję przez najbliższe dni. Zapisuję ją tak konkretnie, żeby było wiadomo, czy ją wykonałem/am.

.....

.....

.....



Misja

Eksperyment zamiast postanowienia.

Stwórz własną checklistę „5 sekund przed kliknięciem”: nadawca, emocja, domena, prośba o dane lub kod, możliwość potwierdzenia innym kanałem.

Co zauważyłem/am?

Co zostawiam na dłużej, a co zmieniam?



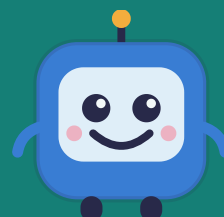
MODUŁ

12



Twój własny system równowagi

Sen • ruch • koncentracja • plan awaryjny



Krótka historia

Amelia próbowała kilku „detoksów”: kasowała aplikacje, a po dwóch dniach instalowała je ponownie. Dopiero gdy przestała walczyć z telefonem i zaczęła projektować własne zasady — miejsce ładowania, tryb skupienia, godziny bez powiadomień — zmiana stała się łatwiejsza.

STOP-KLATKA

Co w tej historii było decyzją użytkownika, a co wynikało z projektu aplikacji, presji innych osób lub automatyzmu?

.....

.....

Jak to działa?

SEN • RUCH • KONCENTRACJA • PLAN AWARYJNY

- Higiena cyfrowa nie jest konkursem na najmniejszą liczbę minut przed ekranem. Liczy się wpływ technologii na sen, ruch, naukę, relacje, odpoczynek i poczucie kontroli.
- Skuteczne nawyki zwykle opierają się na środowisku: ustawieniach, porze, miejscu i prostych regułach — nie wyłącznie na silnej woli.
- Jeśli korzystanie z internetu, gier lub social mediów zaczyna powodować poważne problemy albo czujesz, że tracisz kontrolę, warto porozmawiać z zaufanym dorosłym lub specjalistą.



PYTANIE KONTROLNE

Czy potrafisz wskazać konkretny moment, w którym możesz odzyskać wybór?

MOJA ODPOWIEDŹ

.....

.....

.....

Narzędziownik

Wybierz rozwiązania pasujące do Ciebie.

- ☐ Wybierz 2–3 zasady, które naprawdę jesteś w stanie utrzymać.
- ☐ Chroń sen: ustal miejsce, w którym telefon nocuje.
- ☐ Twórz bloki skupienia bez powiadomień.
- ☐ Miej plan pomocy: komu powiesz, jeśli wydarzy się coś trudnego online.



MINI-PLAN

Wybieram jedną zmianę, którą przetestuję przez najbliższe dni. Zapisuję ją tak konkretnie, żeby było wiadomo, czy ją wykonałem/am.

.....

.....

.....



Misja

Eksperyment zamiast postanowienia.

Zaprojektuj swój 14-dniowy eksperyment. Wybierz jeden nawyk, sposób pomiaru i konkretny moment sprawdzenia wyniku. Nie oceniaj siebie – oceniaj, czy system działa.

Co zauważyłem/am?

.....

.....

.....

.....

Co zostawiam na dłużej, a co zmieniam?

.....

.....

.....

Gdy sytuacja przekracza Twoje możliwości

Prośenie o pomoc jest kompetencją cyfrową.

116 111

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży działa 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Można zadzwonić pod numer 116 111; dostępne są także formy kontaktu online.

Dyżurnet.pl

Można zgłaszać nielegalne i szkodliwe treści w internecie, szczególnie te zagrażające dzieciom i młodzieży.

CERT Polska

Podejrzany SMS zawierający link można przekazać na numer 8080. Incydenty i podejrzane strony można zgłaszać przez oficjalny formularz CERT Polska.

Jeżeli istnieje bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia, skorzystaj z numeru alarmowego 112 albo natychmiast powiedz dorosłemu znajdującemu się w pobliżu.

Mój cyfrowy profil — META

Wróć do odpowiedzi ze strony START. Nie szukaj „lepszego wyniku” — sprawdź, co rozumiesz i robisz inaczej.

- ☐ Potrafię rozpoznać mechanizmy walczące o moją uwagę.
- ☐ Rozumiem, że feed jest selekcją algorytmiczną, a nie obrazem całego świata.
- ☐ Umiem chronić prywatność i reagować na przekraczanie granic.
- ☐ Sprawdzam treści przed udostępnieniem, także materiały generowane przez AI.
- ☐ Używam AI jako narzędzia wspierającego naukę, a nie zamiennika myślenia.
- ☐ Wiem, gdzie szukać pomocy w sytuacji przemocy, szantażu lub oszustwa.
- ☐ Potrafię zaprojektować własne zasady równowagi cyfrowej.



MÓJ JEDEN KONKRET

Najważniejsza zasada, którą zabieram z tego tomu:

.....

.....

Podstawa merytoryczna i materiały do dalszej pracy

- NASK-PIB (2025), Nastolatki. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców.
- WHO Regional Office for Europe (2024), Teens, screens and mental health.
- UNICEF Innocenti (2025), Guidance on AI and children, version 3.0.
- UODO (2024–2026), materiały o prywatności, wizerunku i danych dzieci.
- CERT Polska, baza wiedzy: phishing, bezpieczny telefon, zgłaszanie incydentów.
- Dyżurnet.pl, materiały o zgłaszaniu nielegalnych i szkodliwych treści.
- 116111.pl, Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży.