

Bezpieczeństwo w sieci

KARTY PRACY



Tytuł publikacji:
Bezpieczeństwo w sieci - karty pracy

Autorzy:
Łukasz Fijałkowski, Stanisław Rabczuk

Opracowanie graficzne:
Łukasz Fijałkowski, Stanisław Rabczuk

Wydawca:
Fundacja Akademia Integracji
ul. Czerska 8/10, 00-732 Warszawa
e-mail: biuro@akademiiintegracji.pl

Współfinansowanie:
Umowa na wykonanie i udzielenie licencji była współfinansowana ze środków
Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Wersja i wydanie:
Wydanie I, wersja: 1.0 (wrzesień 2025)

Prawa autorskie i licencja:
© 2025 Łukasz Fijałkowski & Stanisław Rabczuk
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Fundacja Akademia Integracji posiada licencję niewyłączną na dystrybucję materiałów w związku z realizacją projektu "Świadomi w sieci możliwości" (2025-2026). Dystrybucja wyłącznie bez pobierania opłat od odbiorców.

Zastrzeżenia:
Materiały dydaktyczne do pracy z uczniami szkół specjalnych. Treści mają charakter edukacyjny i nie zastępują indywidualnej diagnozy psychologicznej ani porady. Autorzy i wydawca dołożyli starań, by materiały były aktualne i rzetelne; nie ponoszą odpowiedzialności za skutki wykorzystania w innych celach niż edukacyjne.

Dostępność:
Publikacja przygotowana z myślą o czytelności (kontrast, proste ikony, język ETR). Wersje: PDF (do druku). W razie potrzeby udostępniamy wersję edytowalną. Kontakt w sprawie dostępności: biuro@akademiiintegracji.pl.

Drogi Nauczycielu,

Oddajemy w Twoje ręce zestaw kart pracy przygotowanych specjalnie na potrzeby projektu „Świadomi (w) sieci możliwości” realizowanego przez Fundację Akademia Integracji, dofinansowanego ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Materiały te zostały opracowane przez specjalistów: pedagogów, trenerów kompetencji cyfrowych oraz osób z doświadczeniem w pracy z młodzieżą z niepełnosprawnościami.

Celem kart jest wsparcie Ciebie w prowadzeniu zajęć i ułatwienie wprowadzania uczniów w świat świadomego i bezpiecznego korzystania z Internetu.

Dlaczego te karty są wyjątkowe?

- Zostały stworzone z myślą o uczniach z niepełnosprawnościami – prosty język, krótkie zdania, obrazowe przykłady i elementy do zaznaczania zamiast rozbudowanych tekstów.
- Zawierają pigułki wiedzy, ćwiczenia praktyczne, scenki do odgrywania i pytania do refleksji – tak, aby każdy uczeń mógł znaleźć dla siebie formę aktywności.
- Karty służą również jasną radą lub zasadą do zapamiętania, co wzmacnia proces uczenia się.
- Materiały są spójne z celami naszego projektu i tworzą logiczną ścieżkę dla 30 spotkań – od podstaw bezpieczeństwa w sieci, poprzez reagowanie na zagrożenia, aż po stworzenie własnego kodeksu świadomego użytkownika Internetu.

Jak korzystać z kart pracy?

- Każda karta jest jedynie drogowskazem do zrealizowania zajęć - możesz je modyfikować zgodnie z zasadą, że to Ty najlepiej znasz swoich uczniów.
- Nie musisz realizować wszystkich zadań w danej karcie – wybierz te, które najlepiej odpowiadają możliwościom Twojej grupy.
- Zachęcaj uczniów do dyskusji i dzielenia się doświadczeniami.
- W trudniejszych momentach możesz korzystać z przykładów i wskazówek podanych w kartach.
- Każda karta daje przestrzeń na dostosowanie – możesz dopisać własne przykłady, wykorzystać obrazki, czy uprościć język.

Internet daje ogromne możliwości, ale niesie też ryzyka. Dzięki Twojej pracy z uczniami oraz naszym materiałom chcemy pomóc młodym ludziom z niepełnosprawnościami stać się świadomymi, bezpiecznymi i pewnymi siebie użytkownikami sieci.

Dziękujemy, że jesteś częścią tego projektu.

Twoje zaangażowanie sprawia, że świadomość w sieci staje się realną ochroną i wsparciem dla młodzieży, która tego najbardziej potrzebuje. Powodzenia w pracy!

Autorzy i Zespół
Fundacja Akademia Integracji



BLOK NR 1

WPROWADZENIE I PODSTAWY

- **Co to jest Internet? – jak działa, jakie daje szanse i jakie niesie zagrożenia.**
- **Twoje cyfrowe ślady – czym są dane osobowe i jak zostawiamy je w sieci.**
- **Silne hasła – jak je tworzyć i dlaczego chronią nas przed włamaniem.**
- **Bezpieczne logowanie – dwustopniowe logowanie, PIN-y, odciski palca.**

CO TO JEST INTERNET?



IMIE:

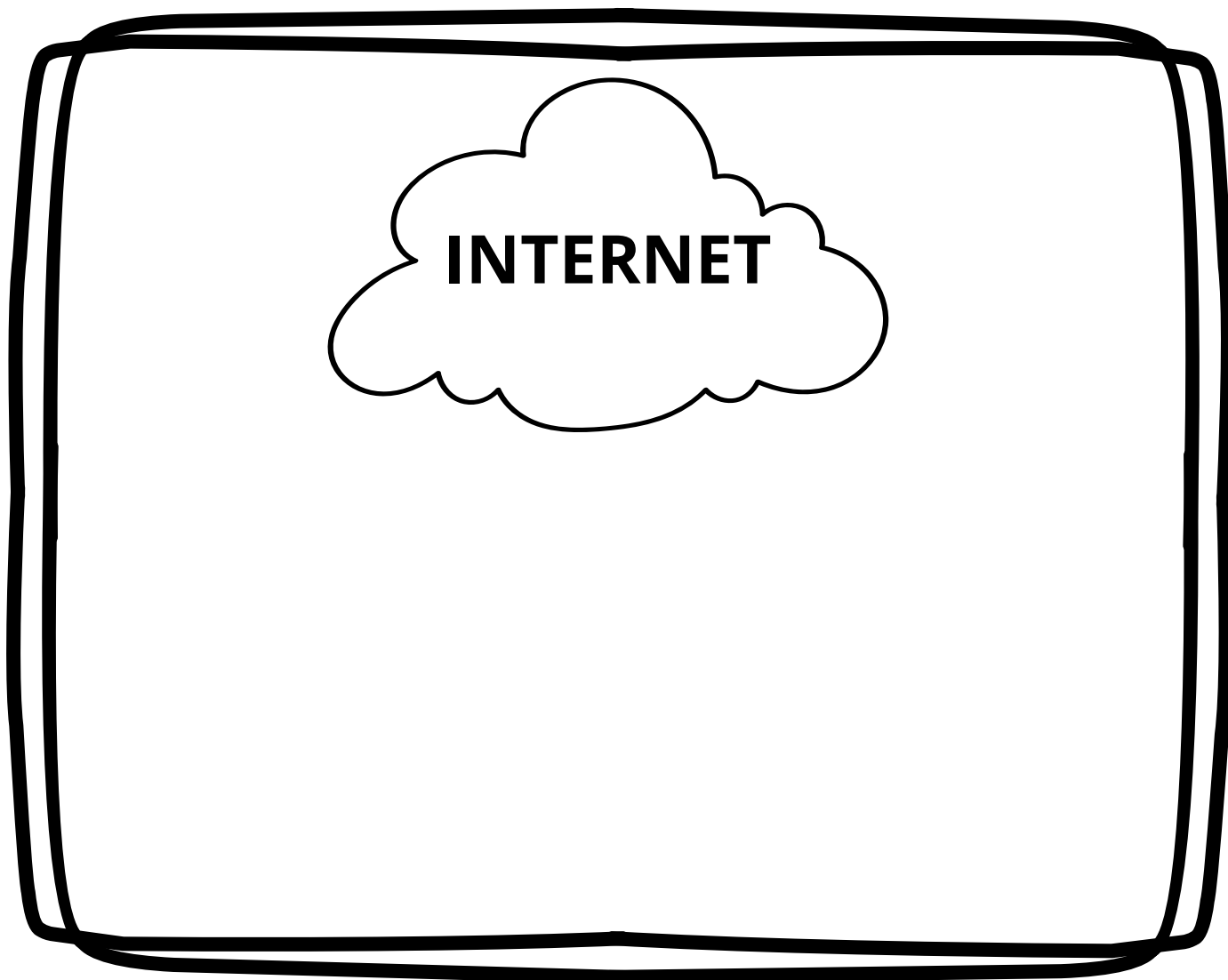
KLASA:

CO TO JEST INTERNET?



Moje skojarzenia

Zapisz lub narysuj swoje pierwsze skojarzenia ze słowem INTERNET.



Dyskusja

Porównaj swoje odpowiedzi z koleżanką/kolegą z twojej prawej strony.

1. Czy wypisaliście te same skojarzenia?
2. Czym się one różnią?



Porozmawiajcie z nauczycielem na temat waszych odpowiedzi

1. Dlaczego macie akurat takie skojarzenia?
2. Z czym jeszcze powinien kojarzyć się wam internet?



IMIE:

KLASA:

CO TO JEST INTERNET?



Przeczytaj

Internet – światowa sieć połączeń

Internet to sieć milionów komputerów, telefonów i urządzeń połączonych ze sobą. Dzięki niemu informacje przesyłają się z jednego miejsca na drugie w ciągu sekund.

Do czego służy Internet?

- Kontakt z innymi ludźmi – rozmowy przez komunikatory (np. Messenger, WhatsApp), wideorozmowy (np. Zoom).
- Nauka i praca – kursy online, e-dziennik, poczta elektroniczna.
- Rozrywka – filmy na YouTube, gry online, muzyka ze Spotify, seriale na Netflix.
- Zakupy i usługi – sklepy internetowe, bankowość online, zamawianie jedzenia.
- Informacja – wiadomości, prognoza pogody, sprawdzanie godzin odjazdu autobusów.

Zagrożenia w Internecie

Internet to nie tylko korzyści – trzeba uważać na:

- fałszywe informacje (fake newsy) – ktoś może celowo pisać nieprawdę,
- hejt i obrażanie innych – komentarze, które ranią,
- oszustwa – np. wyłudzenie pieniędzy, fałszywe konkursy,
- niebezpieczne osoby – ktoś może udawać kogoś innego,
- uzależnienie od sieci – zbyt długie korzystanie szkodzi zdrowiu i relacjom.

Zasada do zapamiętania

Internet to ogromna pomoc, ale też odpowiedzialność. To, co robisz w sieci, zostaje tam na długo – dlatego korzystaj z niej mądrze i bezpiecznie.



IMIE:

KLASA:

CO TO JEST INTERNET?

Ćwiczenie – Prawda czy fałsz?

Zaznacz ☒ jeśli zdanie jest prawdziwe, ☐ jeśli fałszywe.

Internet to tylko Facebook i YouTube.

Każdy może coś opublikować w Internecie.

W Internecie nie ma niebezpieczeństw.

Dzięki Internetowi mogę uczyć się nowych rzeczy.

Raz wrzucone zdjęcie może zostać tam na zawsze.

Ćwiczenie – Plusy i minusy Internetu

Uzupełnij tabelę. Napisz co najmniej 3 przykłady.

Plusy internetu	Minusy internetu



Dyskusja

Porównaj swoje odpowiedzi z koleżanką/kolegą z twojej prawej strony.

1. Zapytaj jej dlaczego akurat wpisał/a te odpowiedzi.

2. Porozmawiajcie na temat plusów i minusów internetu.



IMIE:

KLASA:

CO TO JEST INTERNET?



Zastanów się

1. Bez czego w Internecie trudno byłoby Ci żyć?
2. Jakie rzeczy w Internecie mogą być niebezpieczne?
3. Czy potrafisz podać przykład sytuacji, gdy Internet pomógł Tobie albo komuś znajomemu?

Ćwiczenie – Moja aktywność online

Pomyśl o jednym dniu spędzonym z telefonem lub komputerem.
Zapisz, co robisz w sieci.

 **Rano:**

 **W ciągu dnia:**

 **Wieczorem:**

TWOJE CYFROWE SLADY



IMIE:

KLASA:

TWOJE CYFROWE ŚLADY



Moje skojarzenia

Wyobraź sobie, że ktoś nigdy nie korzystał z Internetu. Jak wytłumaczysz mu, co to znaczy „zostawić po sobie ślad w sieci”? Napisz lub narysuj.



IMIE:

KLASA:

TWOJE CYFROWE ŚLADY



Przeczytaj

Co to są cyfrowe ślady?

- To wszystko, co zostaje po Tobie w Internecie, nawet jeśli o tym nie myślisz.
- Każdy komentarz, kliknięcie, wyszukanie i polubienie zostaje zapisane w systemach komputerowych.
- Można je porównać do chodzenia po plaży – nawet jeśli Ty odejdziesz, ślad zostaje.

Rodzaje cyfrowych śladów

1. Ślady aktywne – to, co świadomie publikujesz:

- zdjęcia, posty, komentarze, filmiki na TikToku,
- wiadomości e-mail, wpisy na forach.

2. Ślady pasywne – to, co zbiera się „w tle”:

- historia przeglądania stron,
- lokalizacja telefonu (GPS),
- informacje o urządzeniu i aplikacjach,
- dane o tym, ile czasu spędzasz w danej aplikacji.

Dane osobowe

To informacje, które pozwalają rozpoznać Ciebie jako osobę. Mogą być:

- podstawowe: imię, nazwisko, PESEL, adres, numer telefonu, e-mail, zdjęcie,
- szczególne (wrażliwe): zdrowie, religia, poglądy, niepełnosprawność.

! Uwaga: dane osobowe mogą być łączone. Samo imię „Ania” nie zdradza wiele, ale imię + miasto + szkoła = łatwo znaleźć konkretną osobę.



IMIE:

KLASA:

TWOJE CYFROWE ŚLADY



Przeczytaj

! Dlaczego to ważne?

- Raz wrzucone dane mogą być skopiowane i udostępniane bez Twojej zgody.
- Firmy używają ich do reklam.
- Oszuści mogą wykorzystać je do wyłudzeń (np. kredyt na cudze dane).
- Równieśnicy mogą użyć ich do żartów lub hejtu.

🔑 Jak chronić swoje ślady?

- Zastanów się przed publikacją: czy chciałbyś, żeby to zdjęcie zobaczył nauczyciel, twoi rodzice albo przyszły pracodawca?
- Udostępniaj mniej – lepiej, żeby ludzie wiedzieli o Tobie mniej niż za dużo.
- Sprawdzaj ustawienia prywatności – kto widzi Twoje posty?
- Usuwać niepotrzebne aplikacje – nie muszą zbierać Twoich danych.

👉 Zasada do zapamiętania:

„Cyfrowe ślady są jak kartki w pamiętniku, które zostawiasz na ulicy – każdy może je podnieść i przeczytać.”

Ćwiczenie – Moje ślady w 1 dzień

Przez chwilę pomyśl o swoim typowym dniu. Wymień, jakie ślady zostawiasz w Internecie.



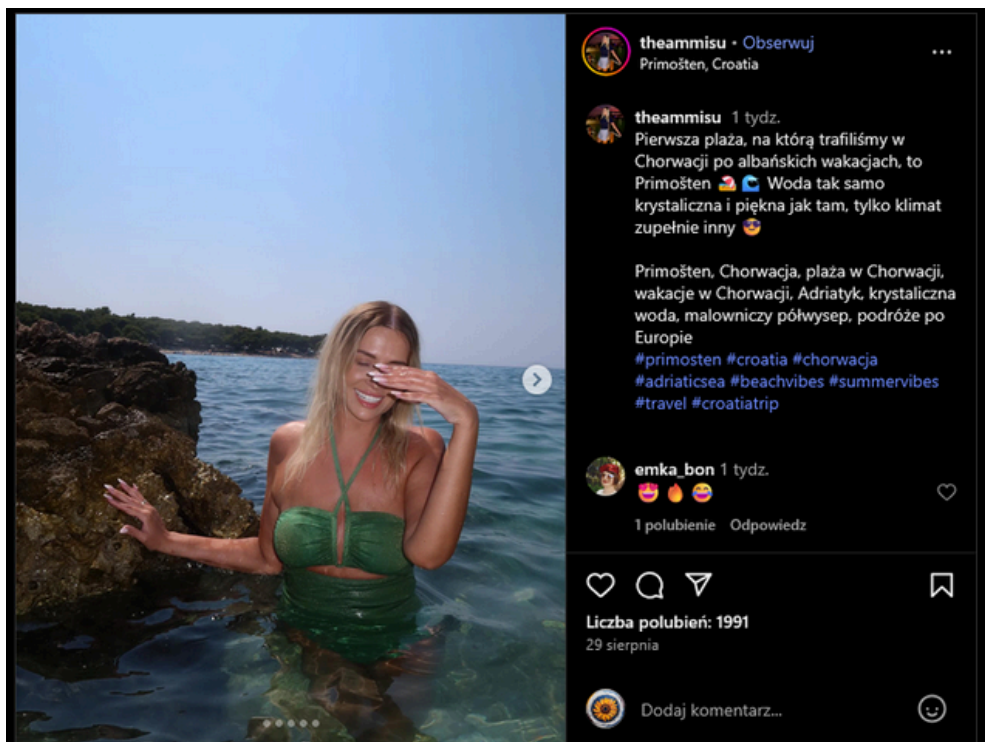
IMIE:

KLASA:

TWOJE CYFROWE SLADY

Ćwiczenie – Sprawne oko

Spójrz na poniższe przykłady. Omów z nauczycielem, co możesz wywnioskować ze zdjęcia.





IMIE:

KLASA:

TWOJE CYFROWE SLADY

Ćwiczenie – Dane publiczne czy prywatne?

Dane bezpieczne czy prywatne?

Wpisz do tabeli, czy dane są bezpieczne do udostępnienia (✓) czy prywatne (🔒).

Dane	✓ / 🔒
Imię	
Adres zamieszkania	
Ulubiony film	
Data urodzenia	
Zdjęcie legitymacji szkolnej	
Numer telefonu	
Zdjęcie z wakacji	
Hobby (np. sport, muzyka)	

SILNE HASŁA



IMIE:

KLASA:

SILNE HASŁA



Moje skojarzenia

Wyobraź sobie, że ktoś zgadł Twoje hasło do telefonu albo poczty.

✍️ Zapisz, co mógłby zrobić:

Ćwiczenie – Mocne czy słabe?

Zaznacz ☒ dobre hasła, ☐ złe hasła. Które hasła najłatwiej złamać? Dlaczego?

Hasło	Ocena
123456	
MojeHaslo!@34	
Ola2015	
Zim@_Wakacje8&	



IMIE:

KLASA:

SILNE HASŁA



Przeczytaj

Hasło to klucz do Twojego świata online

Tak jak drzwi do domu zamykasz na klucz, tak hasło chroni Twoje dane:

- zdjęcia i filmy,
- rozmowy z przyjaciółmi,
- pocztę i dokumenty,
- konta w grach, mediach społecznościowych i bankowości.

Cechy dobrego hasła

Dobre hasło powinno być jak tajny kod, który tylko Ty znasz:

- długie – najlepiej min. 12 znaków (nie 6–8, jak kiedyś wystarczało),
- złożone – litery (duże i małe), cyfry i znaki specjalne (!, @, #, %),
- nieoczywiste – nie imię psa, nie „123456”, nie Twoja data urodzenia,
- unikatowe – inne do każdego konta (Facebook ≠ e-mail ≠ gra online).

Najczęstsze błędy

- używanie prostych haseł: „123456”, „qwerty”, „hasło”,
- korzystanie z tego samego hasła wszędzie,
- podawanie hasła koledze/rodzeństwu „na chwilę”,
- zapisywanie hasła na kartce przy komputerze.

Jak wymyślić dobre hasło?

- Weź ulubione zdanie lub cytaty (np. piosenka) i użyj pierwszych liter:
- „Lubię lody waniliowe w wakacje 2025!” → LlwwW@2025!
- Zmień litery na cyfry/znaki:
 - Zamiast „a” wpisz „@”, zamiast „s” wpisz „\$”, zamiast „i” wpisz „l”.
 - Dodaj coś tylko dla siebie – np. skrót miasta, ulubioną liczbę, emotikon.



IMIE:

KLASA:

SILNE HASŁA



Przeczytaj

Narzędzia, które pomagają

- Menedżery haseł (np. KeePass, Bitwarden) – zapamiętują za Ciebie wszystkie hasła.
- Dwustopniowe logowanie (2FA) – oprócz hasła wpisujesz kod z SMS lub aplikacji (np. Google Authenticator).

Metafora do zapamiętania

„Hasło jest jak zamek do sejfu – im więcej kombinacji, tym trudniej go otworzyć. Im prostsze hasło, tym łatwiejsze włamanie.”

Ciekawostki – jak szybko łamie się hasła?

 Specjalne programy do łamania haseł potrafią sprawdzać miliony kombinacji na sekundę.

 Przykłady czasu złamania haseł (średnio):

123456 → mniej niż 1 sekunda

password → mniej niż 1 sekunda

Kotek12 → około 2 sekundy

MojeHaslo2025 → kilkanaście minut

M0cneH@\$ło2025! → setki dni (dla komputerów domowych)

Dlaczego to działa tak szybko?

Krótkie i proste hasła są w specjalnych „słownikach haseł” – program od razu je sprawdza. Długie i złożone hasła mają za dużo kombinacji, by komputer mógł je szybko przetestować.

Zadanie dodatkowe

Zapisz swoje fikcyjne przykładowe hasło (nie używaj prawdziwego!) i oceń jego siłę według 3 kryteriów: (1) Długość, (2) Różnorodność znaków, (3) Trudność odgadnięcia.



IMIE:

KLASA:

SILNE HASŁA



Dyskusja w grupie

Antek miał hasło „Antek123”. Używał go do wszystkiego – Facebooka, poczty i gier. Ktoś odgadł jego hasło i napisał z jego konta obraźliwe wiadomości do kolegów.

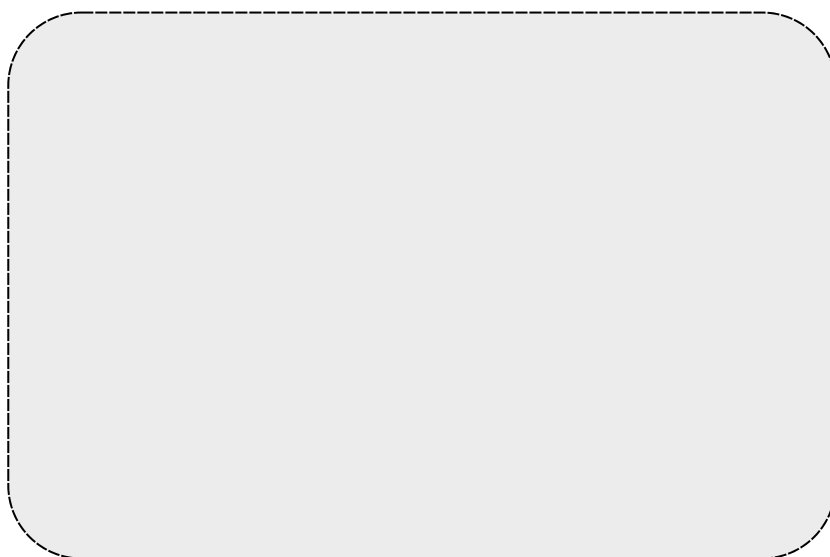
1. Co Antek zrobił źle?
2. Jak mógł się przed tym zabezpieczyć?
3. Co Ty byś zrobił, gdyby ktoś włamał się na Twoje konto?
4. Dlaczego nie warto podawać hasła nawet najlepszemu przyjacielowi?
5. Jak możesz pamiętać wiele różnych haseł?



Scenka „Najlepszy przyjaciel prosi o hasło”

Przyjaciel mówi: „Podaj mi swoje hasło do gry (albo telefonu), tylko na chwilę, obiecuję, że nic nie zrobię.”

Zrób scenkę z nauczycielem lub dobierzcie się w pary. Zapisz słowa klucze. Jak grzecznie, ale stanowczo odmówić podania swojego hasła?



BEZPIECZNE LOGOWANIE



IMIE:

KLASA:

BEZPIECZNE LOGOWANIE



Moje skojarzenia

Jak zabezpieczasz swój telefon?

✍️ Zapisz 2–3 sposoby:



Przeczytaj

 **Logowanie** – to sposób, w jaki komputer, telefon czy aplikacja sprawdza, czy naprawdę Ty chcesz się zalogować. To jak pokazanie przepustki do swojego pokoju online.

Najczęstsze metody logowania:

1. Hasło lub PIN – coś, co znasz.
 - PIN to krótkie hasło numeryczne (składa się tylko z cyfr).
 - Hasło może być dłuższe i bardziej skomplikowane.
 - Problem: łatwo zapamiętać = łatwo zgadnąć. Dlatego hasła i PIN-y muszą być mocne i tajne.
2. Odcisk palca lub rozpoznawanie twarzy – coś, co masz w sobie.
 - To tzw. biometria.
 - Telefon rozpoznaje Twój palec lub twarz i wpuszcza tylko Ciebie.
 - To szybkie i wygodne, ale też bardzo osobiste – nie podzielisz się tym z nikim.
3. Dwustopniowe logowanie (2FA – Two Factor Authentication) – dwa zamki zamiast jednego.
 - Najpierw wpisujesz hasło, a potem dostajesz dodatkowy kod SMS albo w aplikacji.
 - To tak, jakby oprócz klucza do drzwi mieć jeszcze łańcuch bezpieczeństwa – nawet jeśli ktoś ma klucz, nie wejdzie bez drugiego zabezpieczenia.
 - Przykłady: logowanie do Gmaila, Facebooka, banku.



IMIE: _____

KLASA: _____

BEZPIECZNE LOGOWANIE



Przeczytaj

Dlaczego to takie ważne?

- Hasła można złamać lub podejrzec.
- Biometrię trudno podrobić.
- Dwa etapy logowania sprawiają, że włamywacz musi przejść przez dwie przeszkody, a to zniechęca i spowalnia atak.

Metafory:

- Hasło = pierwszy klucz do drzwi.
- Biometria (odcisk palca) = zamek, który pasuje tylko do Twojego palca.
- Dwustopniowe logowanie = dwa zamki i łańcuch – włamywacz musiałby pokonać je wszystkie.

👉 Zasada do zapamiętania:

Im więcej zabezpieczeń stosujesz, tym trudniej ktoś inny wejdzie na Twoje konto.

Ćwiczenie – Mocne czy słabe?

Zastanów się, jak logujesz się na swoich urządzeniach. Wpisz ☒ albo ☒.

Urządzenie	Hasło/ PIN	Biometria (odcisk palca/ twarz)	Dodatkowe logowanie (2FA)
Telefon			
Konto e-mail			
Media społecznościowe			



IMIE:

KLASA:

BEZPIECZNE LOGOWANIE



Dyskusja w grupie

Oceńcie swoje odpowiedzi z poprzedniego ćwiczenia. Gdzie możesz dodać dodatkowe zabezpieczenie? Jak je ustawić? Czy masz taką możliwość?



Ćwiczenia online

Sprawdź siłę swojego hasła

👉 Razem z nauczycielem wejdźcie na stronę: passwordmonster.com

Zadanie:

- Wymyśl fikcyjne hasło (nie używaj swojego prawdziwego!).
- Wpisz je w narzędzie i sprawdź, jak szybko komputer mógłby je złamać.
- Porównaj wyniki z kolegami.

📝 Zapisz swoje „testowe hasło” i czas złamania:

Sprawdź, czy Twoje hasło nie wyciekło

👉 Razem z nauczycielem wejdźcie na stronę: haveibeenpwned.com

Zadanie:

- Wpisz swój adres e-mail (lub adres testowy podany przez nauczyciela – jan.kowalski@gmail.com).
- Sprawdź, czy Twoje hasło kiedykolwiek wyciekło w sieci.
- Porozmawiajcie o tym, co zrobić, gdy hasło zostało ujawnione.



IMIE:

KLASA:

BEZPIECZNE LOGOWANIE



Ćwiczenia online

Włącz dodatkowe zabezpieczenia

👉 Razem z nauczycielem sprawdźcie ustawienia wybranego konta na jednej z platform (np. Gmail, Facebook, TikTok).

Zadanie:

- Wejdź w „Ustawienia bezpieczeństwa” w wybranej aplikacji.
- Sprawdź, czy jest opcja „Dwustopniowe logowanie” (2FA).
- Jeśli tak – zobacz, jak można je włączyć (kod SMS, aplikacja).

✍️ Zapisz, w których aplikacjach znalazłeś/aś tę opcję:



BLOK NR 2

PRYWATNOŚĆ I OCHRONA DANYCH

- **Moje dane, moja sprawa – jakie dane warto chronić, a co można udostępniać.**
- **Zdjęcia w sieci – co się dzieje, gdy wrzucamy zdjęcie do Internetu.**
- **Aplikacje i zgody – jak czytać proste regulaminy i na co zwracać uwagę.**
- **Kto mnie obserwuje? – ciasteczka, śledzenie w sieci, reklamy.**

MOJE DANE, MOJA SPRAWA



IMIE:

KLASA:

MOJE DANE, MOJA SPRAWA



Rozgrzewka

Zaznacz ✓ informacje, które są danymi osobowymi:

imię // PESEL // kolor włosów // numer telefonu // ulubiony film // adres



Ćwiczenie – sortowanie

Twoim zadaniem jest posortować, przypisać do odpowiedniej kolumny propozycję danych, które zaproponuje klasa. Każdy może zaproponować dwie propozycje. Umieść je w odpowiedniej kolumnie

Mogę udostępnić

Lepiej nie udostępniać



Pigułka wiedzy

- Dane osobowe to informacje pozwalające Cię zidentyfikować.
- Chronimy je, aby uniknąć nieprzyjemności w tym kradzieży tożsamości i oszustw.



IMIE:

KLASA:

MOJE DANE, MOJA SPRAWA



Scenka „Nowy znajomy”

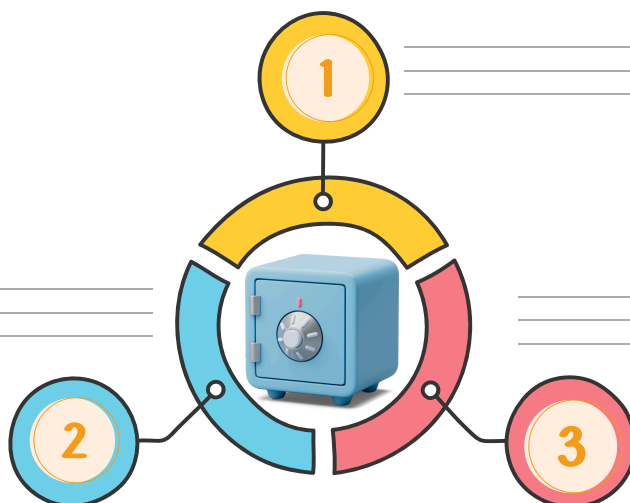
Ktoś nowo poznany w internecie prosi Cię o adres, żeby wysłać paczkę. Co robisz?

Zrób scenkę z nauczycielem lub dobierzcie się w pary. Zapisz słowa klucze. Jak grzecznie, ale stanowczo odmówić podania adresu, lub innych danych.



Zadanie: „Hasło do mojego życia”

Wyobraź sobie, że Twoje życie to sejf. Jakie trzy rzeczy trzeba chronić najbardziej (np. zdjęcia, dane, hasła)? Zapisz je.



Zadanie: „Kto to może zobaczyć?”

Na tablicy/plakacie wypiszcie różne informacje (np. „adres szkoły”, „zdjęcie z wakacji”, „numer telefonu”). Grupa dzieli je na dwie kolumny: bezpieczne do pokazania / niebezpieczne. Uzasadnij swoją decyzję.



Nie wszystko, co o sobie wiesz, musisz pokazywać innym.



IMIE:

KLASA:

MOJE DANE, MOJA SPRAWA



Zadanie 3: „zabawne połączenia”

Każdy uczeń zapisuje na dwóch kartkach dwa słowa, po jednym na każdej kartce. Niech będzie to: na pierwszej kartce „ulubione zwierzę”, a na drugiej informacja „dlaczego akurat to zwierzę najbardziej lubi”. Kartki z nazwami zwierząt wkładamy do jednego pudełka, a pozostałe do drugiego. Następnie losujemy po jednej kartce z każdego pudełka. Powinna wyjść z tego niezła zabawa. Udało się nam trafnie zestawzić zwierzątka, czy wyszły z tego „zabawne połączenia”?

Teraz zrobmy z tego połączenia jakieś łatwe do zapamiętania HASŁO, dodajmy znak specjalny i jakąś liczbę. Udało się ?

ulubione zwierzę

dlaczego

hasło

JEŻ

daje mleko

mleczny!JEŻ3



Podaj dalej – zadanie domowe:

Wymyśl 3 sposoby, jak chronić swoje dane w sieci i opowiedz o nich znajomemu.

ZDJĘCIA W SIECI



IMIE:

KLASA:

ZDJĘCIA W SIECI



Rozgrzewka

Czy wrzucił(a)byś do sieci: selfie, zdjęcie z klasy, zdjęcie pokoju z widoczną ulicą? Dlaczego?



Ćwiczenie – analiza zdjęć

Nauczyciel pokazuje 3 przykładowe fotografie
(np. wakacje, pokój, dokument).

Zaznacz: ✓ bezpieczne, ✗ niebezpieczne.





IMIE:

KLASA:

ZDJĘCIA W SIECI



Historia „Zdjęcie z wakacji”

Antek wrzucił fotkę z wakacji, a ktoś obcy napisał:
„Widzę, że nie ma Cię w domu”.



- Co tu się wydarzyło?
- Jak można było tego uniknąć?



Pigułka wiedzy

- Zdjęcie w Internecie trudno usunąć – mogą je kopiować inni.
- Zdjęcie może zdradzać informacje: miejsce, osoby, szczegóły intymne, prywatne dane.
- Zdjęcie to też dane osobowe. Publikuj tylko te, które nie zdradzają Twojej prywatności.

APLIKACJE I ZGODY



IMIE:

KLASA:

APLIKACJE I ZGODY



Rozgrzewka

Zaznacz ✓ : które zgody aplikacji są potrzebne?

- Latarka → dostęp do aparatu.
- Gra logiczna → dostęp do SMS.
- Aplikacja pogodowa → dostęp do lokalizacji.



Ćwiczenie – zgody pod lupą

Dopasuj:

Nauczyciel proponuje losową aplikację, ktoś inny rodzaj zgody czy też dostępu do danej funkcjonalności. Twoim zdaniem jest podjąć decyzję czy udzielasz zgody. Uzasadnij swoją propozycję.



aplikacja	TAK / NIE	Uzasadnij



Scenka:

Podczas instalacji aplikacji Kolega mówi: „Klikaj zawsze TAK, szybciej się zainstaluje”.

- Co o tym sądzisz?
- Co może się stać?



Pigułka wiedzy

- **Aplikacje często proszą o dostęp do danych.**
- **Nie zawsze musimy się zgadzać dając danej aplikacji dostęp do danych.**
- **Warto czytać komunikaty i regulaminy.**
- **Nie każda aplikacja potrzebuje wszystkiego. Klikaj świadomie!**



IMIE: _____

KLASA: _____

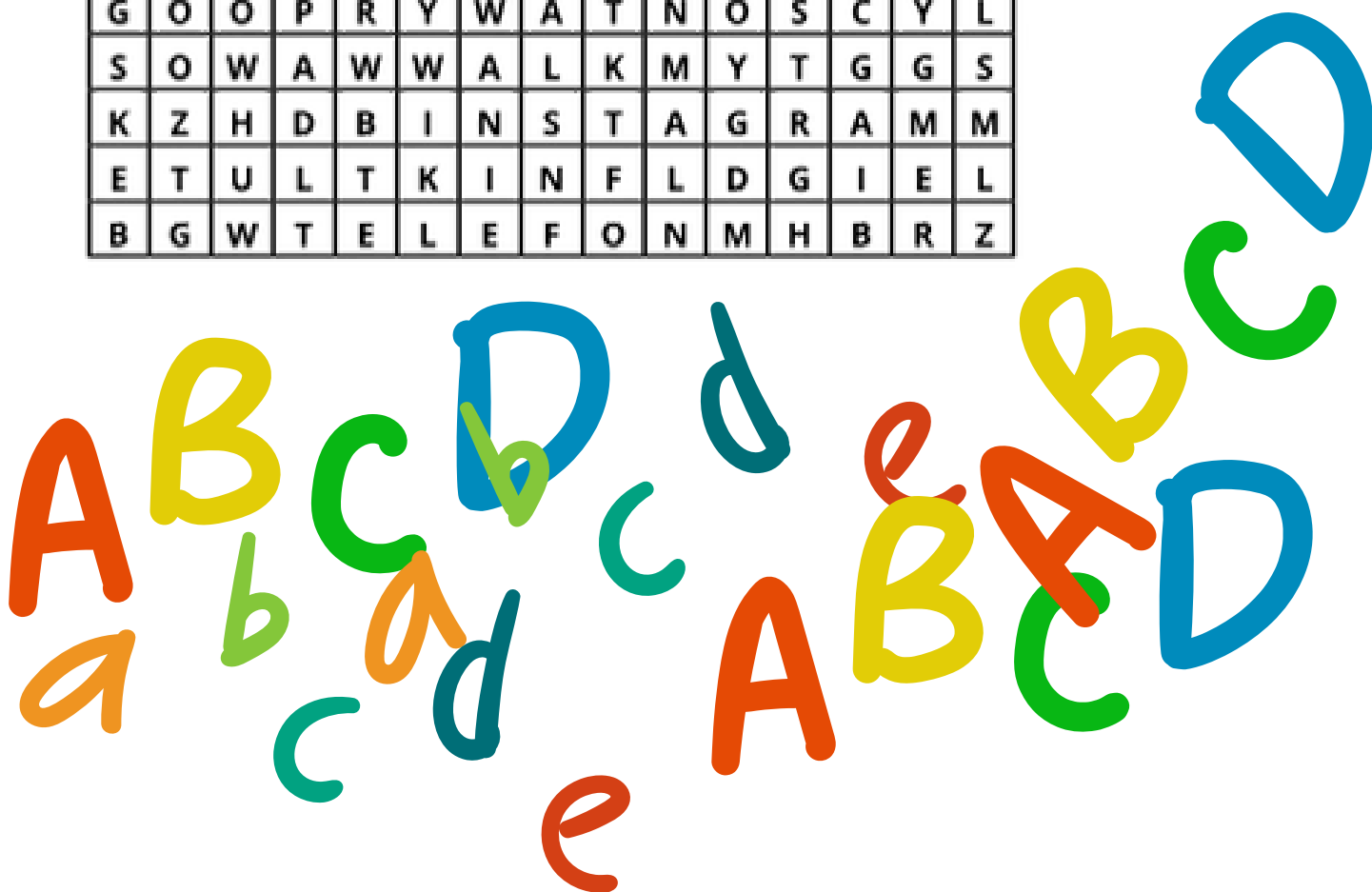
APLIKACJE I ZGODY



Odszukaj ukryte słowa. Czy wiesz, co one oznaczają? Postaraj się wyjaśnić ich znaczenie. Jeśli, któreś nie jest Ci znane, słyszysz je po raz pierwszy, lub nie potrafisz go wyjaśnić poproś nauczyciela o pomoc.

M	S	A	O	M	J	D	H	P	Z	A	Z	B	D	N
T	Y	M	J	H	D	P	M	F	H	N	G	U	M	Z
L	W	B	K	W	I	W	G	Y	Y	O	O	Z	T	P
R	U	Y	T	F	S	P	P	N	E	M	D	O	J	I
D	A	N	E	A	Z	R	E	G	U	L	A	M	I	N
H	R	E	K	U	G	O	R	Z	M	I	Z	Z	M	L
U	H	F	R	K	Z	F	F	Z	K	G	R	L	F	A
C	M	C	A	P	L	I	K	A	C	J	A	R	N	F
D	S	T	N	L	O	L	P	P	O	A	J	T	Z	K
W	Z	T	T	C	G	O	C	H	A	U	H	L	K	C
G	O	O	P	R	Y	W	A	T	N	O	Ś	Ć	Y	L
S	O	W	A	W	W	A	L	K	M	Y	T	G	G	S
K	Z	H	D	B	I	N	S	T	A	G	R	A	M	M
E	T	U	L	T	K	I	N	F	L	D	G	I	E	L
B	G	W	T	E	L	E	F	O	N	M	H	B	R	Z

- ZGODA
- PRYWATNOŚĆ
- APLIKACJA
- INSTAGRAM
- TELEFON
- EKRAN
- DANE
- REGULAMIN
- PROFILOWANIE



KTO MNIE OBSERWUJE?
-CIASTECZKA, ŚLEDZENIE W SIECI,
REKLAMY



IMIE:

KLASA:

KTO MNIE OBSERWUJE W SIECI



Rozgrzewka

Czy zdarzyło Ci się, że po wyszukaniu jakiegoś produktu np: butów, widzisz reklamy tych produktów (butów) na innych stronach i w różnych serwisach.





IMIE:

KLASA:

KTO MNIE OBSERWUJE W SIECI

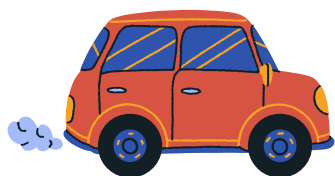


Ćwiczenie – śladami w sieci. Jeśli szukam jakiegoś produktu, mogą mi się wyświetlać różne powiązane z tym produktem reklamy. Połącz w pary. Wyszukiwane produkty z reklamami o podobnej tematyce.

Jeśli szukam...



Mogą mi się wyświetlać reklamy takich produktów lub usług





IMIE:

KLASA:

KTO MNIE OBSERWUJE W SIECI



Sценка „Pożyczony komputer”

Kasia zalogowała się do sklepu internetowego na komputerze koleżanki.



- Co może się stać, jeśli nie wyloguje się po zakończeniu zakupów?

Ciasteczka w internecie to małe pliki, które zapamiętują, co robisz na stronie. Zawsze pytaj rodzica, zanim zgodzisz się na wszystkie ciasteczka. Najlepiej akceptować tylko te, które są potrzebne, a resztę odrzucać – dzięki temu Twoje dane są bezpieczniejsze.”



Pigułka wiedzy

- Strony internetowe zapisują informacje (ciasteczka).
- Dzięki temu reklamy „podążają” za nami.
- To niebezpieczne, jeśli ktoś nie wie, jak to działa.
- Internet zapamiętuje Twoje kroki. Dbaj o wylogowanie z aplikacji i usług. Dbaj o swoją prywatność.



BLOK NR 3

HEJT, TROLLING I CYBERPRZEMOC

- Hejt – czym jest i jak go rozpoznać.
- Trolling i prowokacje – jak reagować, żeby nie dać się wciągnąć.
- Cyberprzemoc – przykłady, konsekwencje, gdzie szukać pomocy.
- Świadek przemocy w sieci – co mogę zrobić, gdy widzę, że ktoś jest atakowany

HEJT - CZYM JEST?



IMIE:

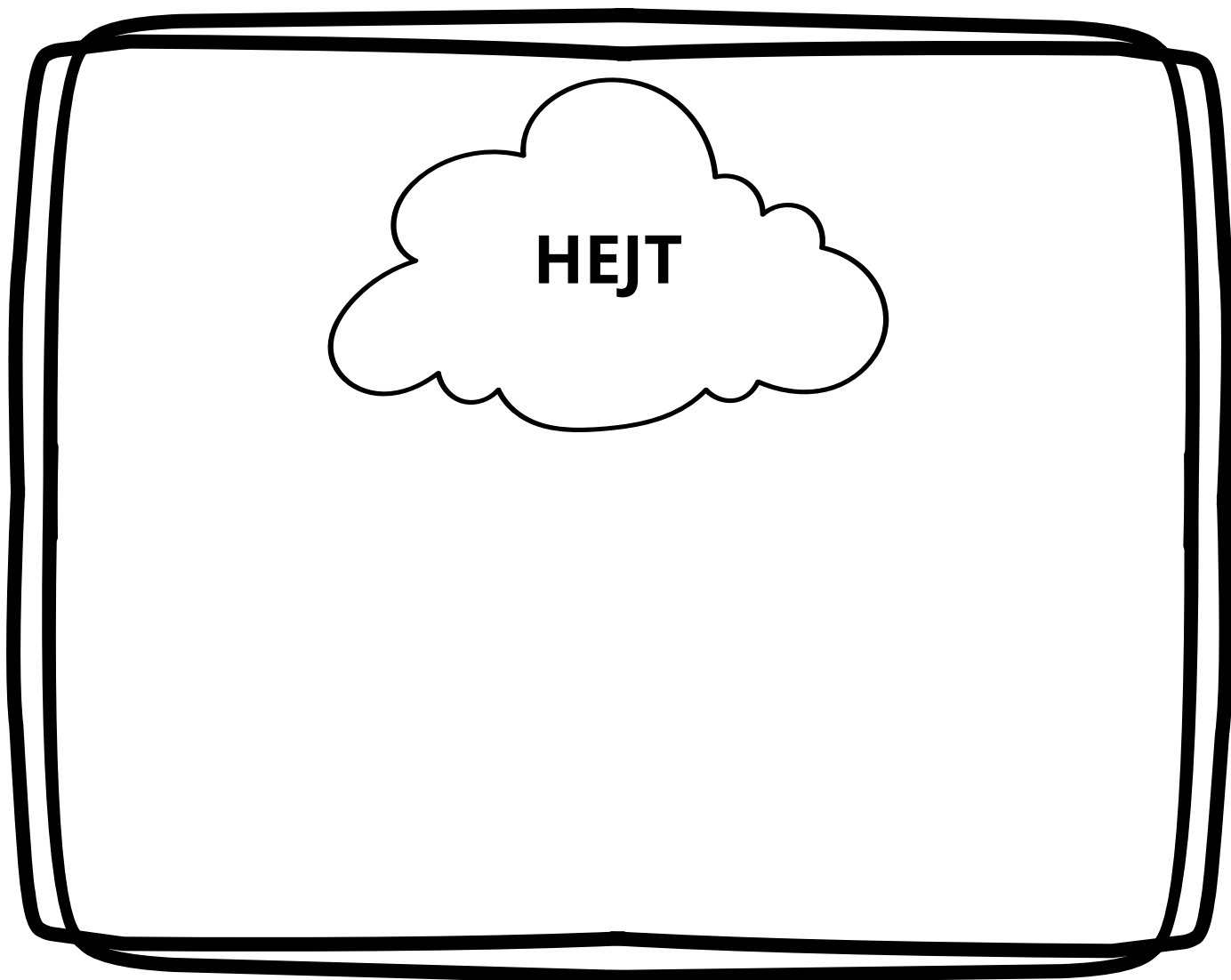
KLASA:

HEJT - CZYM JEST?



Moje skojarzenia

Zapisz lub narysuj swoje pierwsze skojarzenia ze słowem HEJT.



Dyskusja

Porównaj swoje odpowiedzi z koleżanką/kolegą z twojej prawej strony.

1. Czy wypisaliście te same skojarzenia?
2. Czym się one różnią?



Porozmawiajcie z nauczycielem na temat waszych odpowiedzi

1. Dlaczego macie akurat takie skojarzenia?
2. Czy widzieliście kiedyś hejt w sieci? Jak się wtedy czuliście?



IMIE:

KLASA:

HEJT - CZYM JEST?



Przeczytaj

✗ Co to jest hejt?

Hejt to zachowanie w Internecie, które ma na celu zranienie drugiej osoby. To obrażanie, wyśmiewanie, poniżanie lub wyrażanie nienawiści.

✦ Przykładowe formy hejtu:

- obraźliwe komentarze pod zdjęciami („Ale jesteś brzydki”),
- wyzwiska w grach online („Noob, nie graj z nami”),
- tworzenie memów, które kogoś ośmieszają,
- wysyłanie przykrych wiadomości prywatnych,
- rozsyłanie plotek, kompromitujących zdjęć.

💡 Czym różni się hejt od krytyki?

- Krytyka: jest konkretna, dotyczy rzeczy (np. pracy, rysunku, filmu), nie atakuje osoby. ➡ „Nie podoba mi się Twój rysunek, bo nie ma tła. Możesz to poprawić.”
- Hejt: jest ogólny, raniący, atakuje osobę, nie daje wskazówek. ➡ „Jesteś beznadziejny, nie rysuj więcej.”

⚠ Dlaczego hejt jest groźny?

- Może powodować smutek, złość, strach, poczucie osamotnienia.
- Może sprawić, że ktoś przestanie wierzyć w siebie.
- Czasem prowadzi do poważnych problemów emocjonalnych.

🔍 Jak rozpoznać hejt?

- Czy komentarz zawiera obraźliwe słowa?
- Czy ma na celu poniżenie osoby, a nie rzeczowej dyskusji?
- Czy autor chce pomóc, czy raczej zranić?

✦ Zasada do zapamiętania:

➡ Krytyka = pomaga się poprawić.

➡ Hejt = ma zranić.

Nie karm hejtu – nie odpisuj nienawiścią.



IMIE:

KLASA:

HEJT - CZYM JEST?

Analiza sytuacji – Historia Kuby

Kuba nagrał filmik na TikToka, w którym gra na gitarze i śpiewa. Chciał się pochwalić swoim talentem. Pod filmem pojawiły się różne komentarze:

- „Masz fajny głos, super wyszło 🌟”
- „Haha, nie fałszuj tak, bo uszy bolą 🤯”
- „Jesteś żałosny, przestań wrzucać takie głupoty”
- „Nawet dzieci śpiewają lepiej, usuń konto!”
- “Skibidi raj taj taj lepiej już nie śpiewaj”

Które komentarze są pozytywne, które to krytyka, a które to hejt?

Jak Kuba może się czuć po przeczytaniu każdego z komentarzy?

Jak Ty byś się zachował, gdybyś zobaczył takie komentarze u kolegi?



IMIE:

KLASA:

HEJT - CZYM JEST?



Dyskusja w grupie

Przedyskutujcie wspólnie odpowiedzi na poniższe pytania:

1. Jak rozpoznasz, że komentarz to hejt, a nie krytyka?
2. Dlaczego ludzie hejtują w Internecie?
3. Co możesz zrobić, gdy ktoś hejtuje Ciebie albo kogoś innego?

TROLLING I PROWOKACJE



IMIE:

KLASA:

TROLLING I PROWOKACJE



Moje skojarzenia

Co czujesz, gdy ktoś specjalnie Cię prowokuje?

Napisz swoją odpowiedź:

Moje skojarzenia

Czy widziałeś kiedyś żeby ktoś prowokował innych w internecie?!

Napisz swoją odpowiedź:



Dyskusja

Porównaj swoje odpowiedzi z koleżanką/kolegą z twojej prawej strony.

1. Zapytaj jej dlaczego akurat wpisał/a te odpowiedzi.
2. Porozmawiajcie na temat przykładów, kiedy w internecie zobaczyliście że ktoś prowokuje inną osobę.



IMIE:

KLASA:

TROLLING I PROWOKACJE



Przeczytaj

Kim jest troll w Internecie?

- Troll to nie potwór z bajki, tylko osoba, która w sieci specjalnie prowokuje innych.
- Troll nie pisze komentarzy, żeby pomóc, tylko żeby kogoś zdenerwować, ośmieszyć albo wciągnąć w kłótnię.
- Trolle często udają, że mówią „dla żartu”, ale ich celem jest wywołać emocje.

Przykłady trollingu:

- Na forum ktoś pyta o zdrowie psa, a troll pisze: „Lepiej go oddaj do schroniska, bo i tak nic nie pomoże 🤔”.
- W grze online troll specjalnie przegrywa, żeby inni gracze się denerwowali, i pisze obraźliwe wiadomości.
- Pod zdjęciem na Instagramie troll dodaje komentarz: „Ale beznadziejny outfit, kto Ci to w ogóle kupił?”.

Czym różni się trolling od hejtu?

- Hejt – atak, często poważny i raniący (np. „jesteś głupi, usuń konto”).
- Trolling – prowokacja, często udająca żart, mająca na celu wywołać reakcję.
- Oba są krzywdzące, ale troll cieszy się najbardziej wtedy, gdy ktoś się zdenerwuje i odpowie.

Jak reagować na trolling?

1. Nie karm trolla – brak reakcji to najlepsza odpowiedź.
2. Nie wdawaj się w kłótnię – troll chce, żebyś się pokłócił.
3. Zablokuj i zgłoś – korzystaj z narzędzi bezpieczeństwa (np. na Facebooku, TikToku, w grach).
4. Porozmawiaj z kimś – jeśli trolling bardzo Cię dotyka, powiedz o tym nauczycielowi, rodzicowi albo przyjacielowi.



IMIE:

KLASA:

TROLLING I PROWOKACJE



Przeczytaj

Metafory dla lepszego zapamiętania:

- Troll w sieci jest jak komar w nocy – im bardziej machasz rękami i się denerwujesz, tym bardziej Ci dokucza.
- Troll to też jak ognisko – im więcej dorzucasz drewna (odpowiadasz złością), tym mocniej płonie.



Porozmawiajcie z nauczycielem na poniższe tematy:

1. Dlaczegotrolle chcą wywołać w nas emocje?
2. Czy zawsze warto odpowiadać na zaczepki?
3. Jak Ty możesz zachować spokój w takiej sytuacji?

Pytania do rozmowy:

1. Dlaczego troll chce nas sprowokować?
2. Jak się czujesz, gdy ktoś celowo Cię denerwuje (online albo w realu)?
3. Czy brak reakcji zawsze jest najlepszym rozwiązaniem?
4. Kiedy warto odpowiedzieć, a kiedy lepiej zignorować?
5. Czy ktoś z Was widział trolling w grach online, na TikToku, Instagramie? Jak zareagowaliście?

Troll w Internecie



Troll to osoba, która specjalnie prowokuje innych



Komentarze są złośliwe lub absurdałne



Troll żywi się i Twoją reakcją – im bardziej się zdenerwujesz, tym bardziej osiągnął swój cel



IMIE:

KLASA:

TROLLING I PROWOKACJE



Czy warto odpowiadać trollowi?

W parach lub w małych zespołach przygotujcie dwa sposoby reakcji na trolling:

1. Zła reakcja (np. obrażanie się wzajemnie).
2. Dobra reakcja (np. spokojne zakończenie rozmowy).

Zapisać swoje odpowiedzi poniżej, a następnie porównajcie z innymi.
Które rozwiązanie zadziała najlepiej?

CYBERPRZEMOC



IMIE:

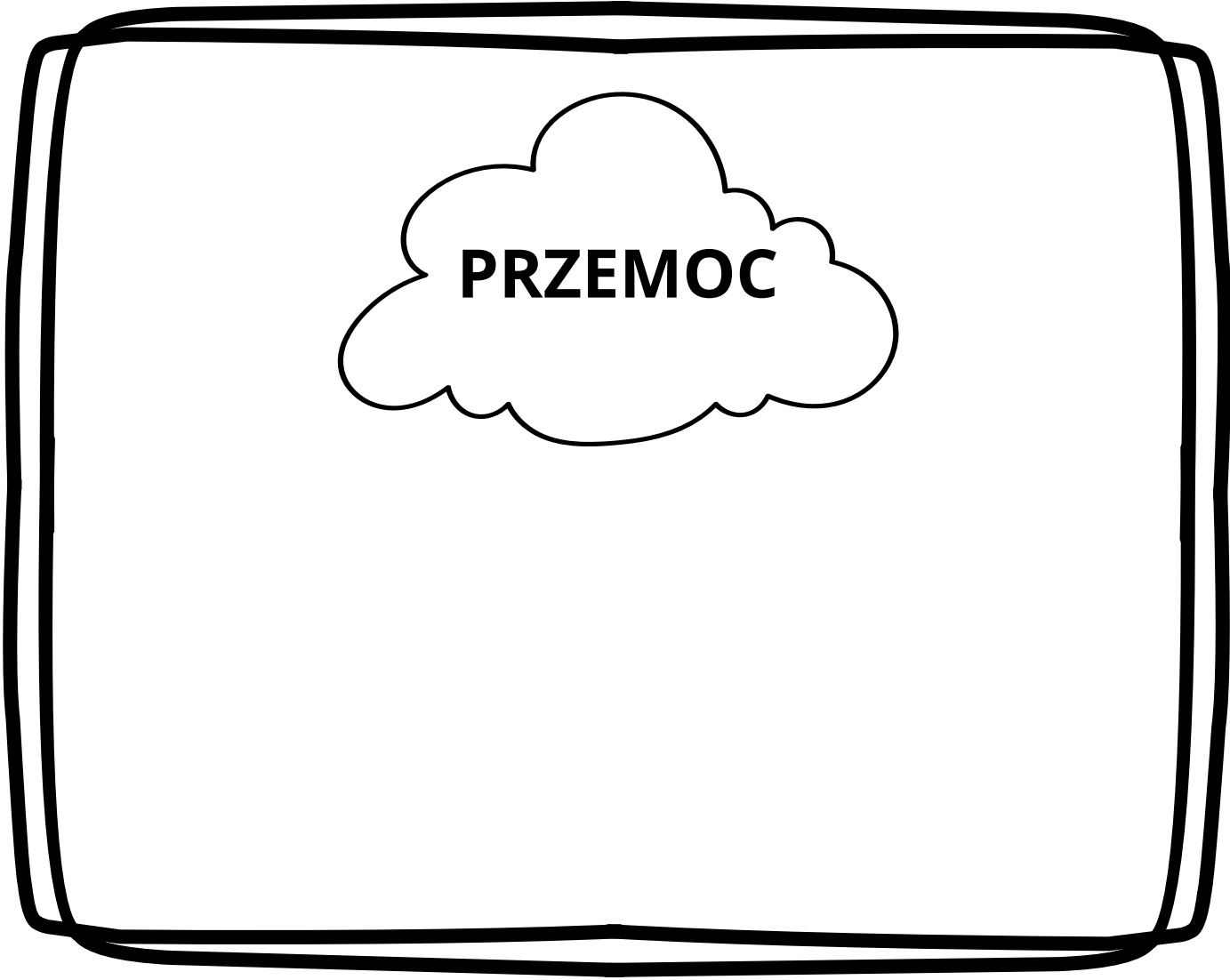
KLASA:

CYBERPRZEMOC



Moje skojarzenia

Napisz lub narysuj jedno słowo/obrazek, który kojarzy Ci się ze słowem „przemoc”.



PRZEMOC



IMIE:

KLASA:

CYBERPRZEMOC



Przeczytaj

📌 **Cyberprzemoc** to przemoc z użyciem Internetu, telefonu lub komputera. Działa tak samo jak w realnym życiu – **rani drugiego człowieka**.

Przykłady cyberprzemocy:

- obraźliwe komentarze i wyzwiska w sieci,
- rozsyłanie kompromitujących zdjęć lub filmów,
- podszywanie się pod kogoś (fałszywy profil),
- groźby w wiadomościach,
- wykluczanie z grup online.

⚠️ **Konsekwencje cyberprzemocy:**

- smutek, strach, poczucie samotności,
- problemy w nauce i relacjach,
- obniżenie poczucia własnej wartości,
- poważne kłopoty psychiczne,
- odpowiedzialność prawna (to też może być przestępstwo).

🚨 **Gdzie szukać pomocy?**

- Rodzice, nauczyciele, pedagog szkolny – pierwsza pomoc.
- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 (całodobowo, bezpłatnie).
- Dyżurnet.pl – zgłaszanie nielegalnych treści w Internecie.
- Policja – gdy groźby są poważne.



IMIE:

KLASA:

CYBERPRZEMOC

Ćwiczenie – Czy to cyberprzemoc?

Zaznacz ☒ jeśli to przykład cyberprzemocy, ☐ jeśli nie.

Dane	☒ / ☐
Ktoś pisze komentarz: „Twój rysunek jest brzydki, ale możesz to poprawić.”	
Ktoś zakłada fałszywy profil z Twoim imieniem i zdjęciem	
Otrzymujesz SMS: „Śmierdzisz luju 🤢”	
Rodzice wyłączają tobie internet po 22:00.	
W klasowej grupie na Messengerze ktoś Cię wyklucza z rozmów	



Moje skojarzenia

Wyobraź sobie, że ktoś wrzuca Twoje zdjęcie bez zgody i dodaje obraźliwy komentarz.

Zapisz, co byś zrobił w tej sytuacji:



IMIE:

KLASA:

CYBERPRZEMOC



Dyskusja w grupie

Maja dostała na Messengerze wiadomość: "Jeśli jutro nie przyślesz mi 50 zł, wrzucę Twoje prywatne zdjęcia do Internetu."

1. Czy jest to forma cyberprzemocy?
2. Jak Maja może się czuć?
3. Co powinna zrobić natychmiast?
4. Do kogo może zwrócić się o pomoc?



Pytania do refleksji

1. Dlaczego cyberprzemoc boli tak samo jak przemoc „na żywo”?
2. Czy kiedykolwiek byłeś świadkiem cyberprzemocy? Co zrobiłeś?
3. Jak możesz pomóc komuś, kto jest ofiarą?

Jeżeli przeżywasz coś trudnego...

... i chcesz wspólnie poszukać rozwiązań z życzliwą osobą dorosłą, która wysłucha Cię i nie oceni - skorzystaj z pomocy Centrum wsparcia dla dzieci i młodzieży.

Z konsultantami telefonu zaufania porozmawiasz pod numerem 116 111.



HEJT W SIECI - SWIADKOWIE



IMIE:

KLASA:

HEJT W SIECI - ŚWIADKOWIE



Moje skojarzenia

Czy kiedykolwiek widziałeś, że ktoś w Internecie był wyśmiewany, obrażany albo atakowany?

👉 Jak się wtedy czułeś?



Przeczytaj

👁️ **Świadek przemocy** = osoba, która widzi, że ktoś jest krzywdzony, ale sama nie jest ofiarą.

💡 Dlaczego rola świadka jest ważna?

- Twoja reakcja może pomóc ofierze poczuć się bezpieczniej.
- Jeśli nic nie zrobisz, sprawca czuje się silniejszy.
- Wsparcie świadków może zatrzymać przemoc **szybciej** niż interwencja dorosłych.

⚠️ Czego nie robić?

- Nie śmieć się z ofiarą.
- Nie lajkuj obraźliwych komentarzy.
- Nie podbijaj hejtu, nawet „dla żartu”.

✅ Co możesz zrobić?

- Okazać wsparcie ofierze (np. napisać „Nie przejmuj się, jesteśmy z Tobą”).
- Zgłosić komentarz/film/post jako obraźliwy.
- Powiedzieć o sytuacji dorosłemu (nauczyciel, rodzic, pedagog).
- Pomóc ofierze znaleźć miejsce wsparcia (np. 116 111, Dyżurnet.pl).

👉 **Zasada:** Twoje działanie może zmienić sytuację – świadek to nie widz, świadek to pomocnik.



IMIE:

KLASA:

HEJT W SIECI - ŚWIADKOWIE



Przeczytaj

✓ Co możesz zrobić jako świadek przemocy w sieci?

1. Okazać wsparcie ofierze

- Napisz komentarz wspierający:
- 👉 „Nie przejmuj się tym, jesteśmy z Tobą.”
- 👉 „Świetnie Ci wyszło, nie słuchaj hejterów.”
- Wyślij prywatną wiadomość:
- 👉 „Widzę, że ktoś Ci dokucza. Jak się czujesz? Mogę Ci jakoś pomóc?”

2. Nie wzmacniaj sprawcy

- Nie lajkuj obraźliwych komentarzy, nie udostępniaj hejtu.
- Pamiętaj: nawet śmiech czy „żart” ze świadków daje sprawcy poczucie siły.

3. Zgłoś i zablokuj

- Użyj przycisku „Zgłoś” na Facebooku, Instagramie, TikToku czy w grze.
- Zablokuj osobę, która obraża innych – wtedy nie zobaczysz jej treści.
- W grach online można często wyciszyć trolla albo powiadomić administratora.

4. Poproś o pomoc dorosłego

- Powiedz o sprawie nauczycielowi, pedagogowi lub rodzicowi.
- Możesz też zgłosić się do:
 - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży – 116 111,
 - Dyżurnet.pl (zgłaszanie hejtu i nielegalnych treści).

5. Dbaj o siebie

- Jeśli widok hejtu Cię obciąża – porozmawiaj z kimś bliskim.
- To normalne, że świadek też może czuć stres i bezsilność.



IMIE:

KLASA:

HEJT W SIECI - ŚWIADKOWIE



Dyskusja w grupie

Na grupie szkolnej ktoś anonimowo wrzucił zdjęcie Tomka z podpisem: „Największy kujon w klasie 😏👉”.

Kilka osób zaczęło się śmiać i dodawać obraźliwe komentarze.

Pytania:

1. Jak czuje się Tomek?
2. Jak zachowali się świadkowie?
3. Co mogliby zrobić inaczej, żeby pomóc Tomkowi?



Porozmawiajcie z nauczycielem na temat waszych odpowiedzi oraz poniższych pytań:

1. Czy świadek, który nic nie robi, pomaga czy szkodzi? Dlaczego?
2. Jakie masz możliwości reagowania, gdy widzisz hejt w sieci?
3. Jak chciałbyś, żeby inni zareagowali, gdyby to Ciebie ktoś atakował?

Zapamiętaj!

- 👉 Świadek to ważna osoba – może zatrzymać przemoc.
- 👉 Brak reakcji = ciche przyzwolenie.
- 👉 Każdy może pomóc – dobrym słowem, zgłoszeniem hejtu, rozmową z dorosłym.



IMIE:

KLASA:

BLOK 4:

OSZUSTWA I MANIPULACJE

- Fałszywe wiadomości (fake news) – jak sprawdzić, czy coś jest prawdą.
- Phishing – podejrzane linki i fałszywe maile.
- Podejrzane konkursy i nagrody – „wygrałeś telefon” – czy na pewno?
- Znajomy, który nie jest znajomym – fałszywe profile i podszywanie się.

**FAŁSZYWE WIADOMOŚCI
(FAKE NEWS) – JAK SPRAWDZIĆ,
CZY COŚ JEST PRAWDĄ?**



IMIE:

KLASA:

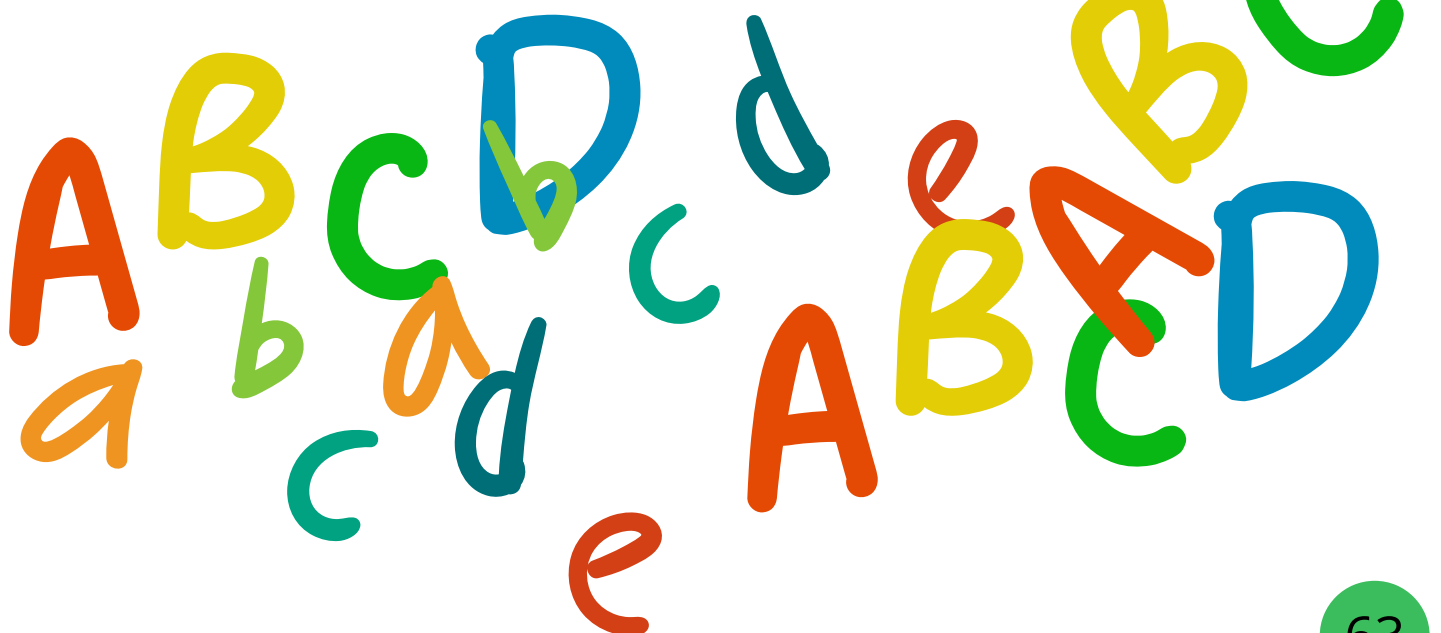
FAŁSZYWE WIADOMOŚCI



Odszukaj ukryte słowa. Czy wiesz, co one oznaczają? Postaraj się wyjaśnić ich znaczenie. Jeśli, któreś nie jest Ci znane, słyszysz je po raz pierwszy, lub nie potrafisz go wyjaśnić poproś nauczyciela o pomoc.

L	K	E	E	G	M	U	P	G	J	F	J	I	N	U	I
I	Z	B	Y	H	C	R	Y	P	D	G	M	R	S	A	C
N	D	A	N	I	F	D	W	I	R	U	S	H	Y	L	A
K	O	N	T	O	Z	N	H	J	E	T	J	H	B	K	B
G	I	K	F	S	A	S	O	Z	G	O	B	B	C	K	J
J	B	F	L	Z	U	E	T	A	U	Y	N	I	O	S	Z
D	O	W	D	U	K	S	A	W	L	O	U	W	T	N	S
S	N	O	P	S	B	F	K	K	A	O	H	B	B	E	F
O	I	N	S	T	A	G	R	A	M	C	U	J	F	A	C
N	L	O	M	Y	G	M	A	O	I	K	S	P	A	M	I
B	F	F	W	R	E	F	D	W	N	T	O	P	Ł	L	O
A	K	E	K	T	P	K	Z	H	B	P	H	A	S	Ł	O
W	A	G	H	B	H	L	I	T	E	R	A	W	Z	L	A
M	W	H	L	T	P	Z	E	A	Z	L	K	U	P	F	B
U	D	F	L	N	T	D	Ż	T	M	L	E	Y	E	C	H
A	P	F	G	W	F	S	J	E	U	L	R	S	I	W	L

- wirus
- spam
- haker
- instagram
- oszust
- hasło
- link
- regulamin
- litera
- bank
- fałsz
- kradzież
- konto





IMIE:

KLASA:

FAŁSZYWE WIADOMOŚCI



Zadanie 1: „Fałszywe wiadomości”

Przeczytaj nagłówek:



**„Nowy cudowny lek na wszystko -
działa w 1 dzień!”**

Czy to może być prawda? Napisz w okienku uzasadnienie. Powiedz, dlaczego tak sądzisz?

Untitled - TextEdit

File Edit View Help



IMIE:

KLASA:

FAŁSZYWE WIADOMOŚCI



Scenka 1: „Straszna rzecz”

Znajomy informuje Cię “w tajemnicy”, “dowiedział się od zaufanej osoby”, która “wie”, bo “pracuje w szpitalu” lub “w policji”, że stała się “straszna rzecz”. Trzeba na kilka dni wyjechać z miasta bo może stać się z nami coś bardzo złego... np: możemy poważnie zachorować...

Zróbcie kilka wariantów scenek. Co można usłyszeć? Co można zrobić i jak odpowiedzieć na takie historie?



Pigułka wiedzy

- Zawsze sprawdzaj źródło wiadomości.
- Jeśli informacja brzmi zbyt dobrze, żeby było prawdziwa lub wywołuje skrajne emocje, – to prawdopodobnie nie jest to informacja prawdziwa.

**PHISHING – PODEJRZANE LINKI I
FAŁSZYWE MAILE.**



IMIE:

KLASA:

PHISHING – PODEJRZANE LINKI I FAŁSZYWE MAILE.



Zadanie 2: Podejrzone linki

Przeczytaj uważnie linki i pobaw się w detektywa:

Oceń, które linki mogą być niebezpieczne wstaw przy nich odpowiedni symbol. Uzasadnij swoje zdanie.

- ☐ • WWW.BANKPOLSKI.PL/LOGOWANIE
- ☐ • WWW.BANKPLOSKI.PL/LOGIN
- ☐ • WWW.MOJEGRY.PL
- ☐ • WWW.TAJEMNICALEWANDOWSKIEGOODKRYTA.PL/
- ☐ • WWW.BANKPOLSKI.PL/LOGIN



• jeśli wygląda OK



• jeśli budzi wątpliwości



Pigułka wiedzy

- Fałszywe strony często różnią się jedną literą lub cyfrą w adresie.
- Czytaj uważnie adresy stron i linki w które chcesz kliknąć.



IMIE:

KLASA:

PHISHING – PODEJRZANE LINKI I FAŁSZYWE MAILE.



Zadanie: „SMS z zagadką”.

Przeczytaj przykładowy SMS: „Masz paczkę do odebrania, kliknij tutaj”, „Masz paczkę, która nie została w pełni opłacona – dopłata 3zł – w przeciwnym razie paczka wróci do nadawcy – kliknij w link”, „Brak opłaty za prąd, w dniu jutrzejszym nastąpi odłączenie – więcej informacji kliknij tu”. Uczniowie mają powiedzieć jak czuje się osoba która dostaje taką wiadomość. Co powinien zrobić ktoś, kto taki SMS otrzyma?



Podaj dalej – zadanie domowe:

Wymyśl 3 sposoby, jak chronić swoje dane w sieci i opowiedz o nich znajomemu.

**ZNAJOMY, KTÓRY NIE JEST ZNAJOMYM
– FAŁSZYWE PROFILE
I PODSZYWANIE SIĘ.**



IMIE:

KLASA:

ZNAJOMY, KTÓRY NIE JEST ZNAJOMYM – FAŁSZYWE PROFILE I PODSZYWANIE SIĘ.



Zadanie: „TAK, NIE”.

Narysujcie dwa symbole jeden zielony – oznaczający zgodę i jeden czerwony – oznaczający brak zgody.

Przeczytaj przykładowy komunikat : „Masz paczkę do odebrania, kliknij tutaj” , „Odzywa się do Ciebie, ktoś obcy i mówi, że jest kolegą Twojego kolegi – chce się z Tobą spotkać” , „Wyślij mi zdjęcie swojego pokoju (mieszkania) ”. Uczniowie mają powiedzieć czy postąpią zgodnie z prośbą i uzasadnić swoją odpowiedź.



TAK



NIE

Pigułka wiedzy:

Najczęstsze metody oszustów w sieci:

- Phishing – fałszywe wiadomości z linkami.
- Fałszywe konkursy i nagrody – „wygrałeś telefon”.
- Podszycanie się pod znajomego – ktoś prosi o pieniądze lub hasło.
- Fałszywe sklepy i aukcje – atrakcyjne oferty, które kończą się stratą.



Do zapamiętania:

Nigdy nie podawaj danych ani nie klikaj w podejrzone linki.



Podaj dalej – zadanie domowe:

Przygotuj 3 zasady bezpiecznego korzystania z wiadomości i ogłoszeń. Możecie wspólnie sprawdzić i przedyskutować swoje zasady.



IMIE:

KLASA:

ZNAJOMY, KTÓRY NIE JEST ZNAJOMYM – FAŁSZYWE PROFILE I PODSZYWANIE SIĘ.

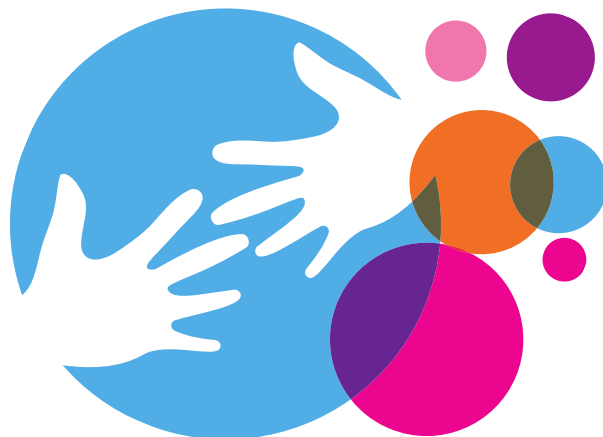


Zadanie 1. Prawda czy fałsz?

Zaznacz ✓ albo ✗



- ☐ • Każda osoba w internecie mówi prawdę o sobie.
- ☐ • Nie wolno spotykać się samemu z osobą poznaną w sieci.
- ☐ • Zdjęcie w internecie zawsze pokazuje tę samą osobę, która pisze.
- ☐ • Jeśli ktoś w internecie pisze do mnie niemiłe rzeczy, mogę poprosić o pomoc dorosłego.



Zadanie 2. Komu powiem?

Przeczytaj sytuacje i wpisz, do kogo zwrócisz się o pomoc:

1. Ktoś w internecie prosi Cię o Twój adres.
2. →
3. Nowa osoba z sieci proponuje spotkanie.
4. →
5. Ktoś obcy wysyła Ci zdjęcia i prosi o Twoje zdjęcie.
6. →



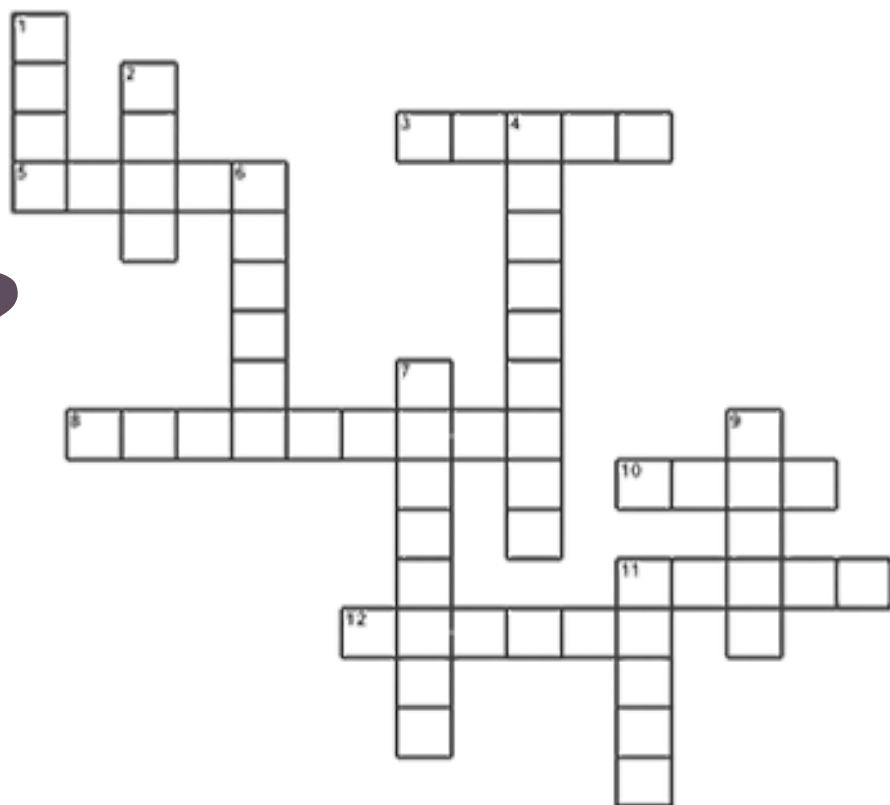
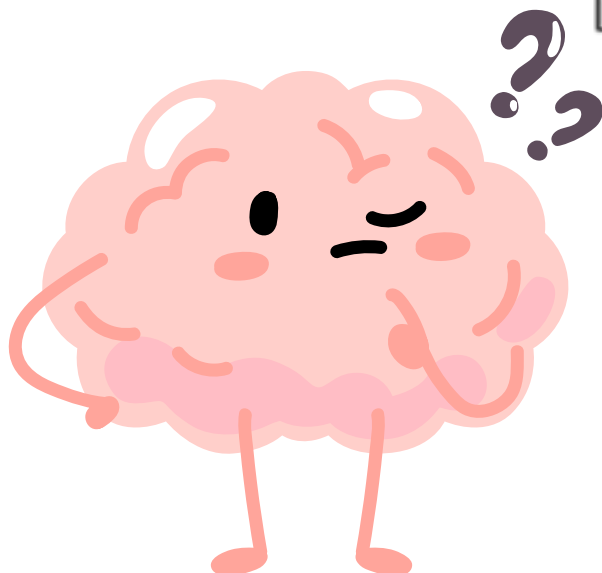
IMIE:

KLASA:

NIE DAJ SIĘ NABRAĆ

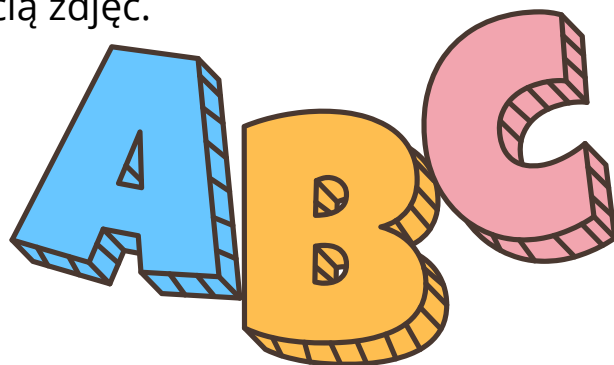


Krzyżówka



Poziomo:

- 3. Można go złapać w powietrzu lub na komputerze, powoduje chorobę.
- 5. Nie jedno w banku.
- 8. Serwis społecznościowy z dużą ilością zdjęć.
- 10. Śmieci w skrzynce mailowej.
- 11. Coś, co zawsze trzeba chronić.
- 12. Nie jedna w tej krzyżówce.



Pionowo:

- 1. Internetowe łącze, za pomocą którego szybko gdzieś przechodzimy.
- 2. Mamy tam konto, na którym trzymamy pieniądze.
- 4. Zasady, których trzeba się trzymać.
- 6. Nie mówi nam prawdy.
- 7. Kiedy zabieramy czyjąś własność.
- 9. Krótko o nieprawdziwej informacji.
- 11. Osoba, która włamuje się do komputerów.



BLOK 5:

BEZPIECZEŃSTWO W GRACH I MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH

- Bezpieczne granie online – nicki, czaty, mikropłatności.
- Media społecznościowe – Instagram, TikTok, Facebook – co wrzucać, a czego nie.
- Influencerzy i reklamy – kiedy ktoś nas namawia do kupna rzeczy.

BEZPIECZNE GRANIE ONLINE



IMIE:

KLASA:

BEZPIECZNE GRANIE ONLINE



Twoje doświadczenie

Napisz poniżej:

1. Jaką grę online lubisz najbardziej?
2. Czy w tej grze masz swój nick (nazwę użytkownika)? Jeżeli tak – jaką?



Dyskusja w grupie

Porównaj swoje odpowiedzi z koleżankami i kolegami z klasy – jakie gry lubią i jakie mają nicki? Napisz odpowiedzi kolegów i koleżanek poniżej.



Porozmawiajcie z nauczycielem na temat waszych odpowiedzi

1. Dlaczego gracie akurat w te gry?
2. Wyjaśnijcie nauczycielowi na czym polegają opisane przez was gry.



IMIE:

KLASA:

BEZPIECZNE GRANIE ONLINE



Przeczytaj

 **Gry online to świetna zabawa**, ale oprócz radości mogą wiązać się z zagrożeniami.

♦ Nicki (nazwy użytkownika)

- Nick to Twój „pseudonim” w grze – coś jak kostium, który Cię chroni.
- Dobry nick to taki, który nie zdradza prawdziwych danych.
- ❌ Ola2009Warszawa → ktoś od razu wie, jak masz na imię, gdzie mieszkasz i ile masz lat.
- ✅ PixelHero% → bezpieczny, neutralny i anonimowy.
- Pamiętaj: w grze jesteś graczem, a nie uczniem z danej szkoły czy dzieckiem z konkretnego miasta.

♦ Czaty w grze

- Czaty to miejsce rozmów – jak szkolny korytarz, tylko w Internecie.
- Nie każdy gracz jest tym, za kogo się podaje. Może to być rówieśnik, ale też dorosły, który udaje dziecko.
- Zasady:
 - Nie podawaj imienia, nazwiska, adresu, numeru telefonu.
 - Nie wysyłaj zdjęć.
 - Jeśli ktoś Ci dokucza – użyj przycisku „Zgłoś” albo „Zablokuj”.
- Pamiętaj: rozmowa w grze powinna dotyczyć gry, a nie Twojego życia prywatnego.

♦ Dlaczego to ważne?

- Nick = Twoja ochrona.
- Czat = Twoje bezpieczeństwo.
- Mikropłatności = Twoje (i rodziców) pieniądze.

 Graj, baw się, wygrywaj – ale rób to z głową!



IMIE:

KLASA:

BEZPIECZNE GRANIE ONLINE



Przeczytaj

♦ Mikropłatności – ukryte pułapki

- Gry często wyglądają na „darmowe”, ale w rzeczywistości są tak zaprojektowane, żeby zachęcać do wydawania pieniędzy.
- Twórcy używają specjalnych trików psychologicznych:
 - „Skins” i stroje – sprawiają, że chcesz być „lepszy” albo „ładniejszy” od innych.
 - Czas oczekiwania – gra blokuje Cię i mówi: „poczekaj 2 godziny, albo zapłać, żeby grać dalej”.
 - Limitowane oferty – „kup teraz, tylko dziś 50% taniej!”.
 - Waluta wirtualna – kupujesz za złote monety, które wyglądają jak zabawa, ale są kupione za prawdziwe złotówki.

! Dlaczego to jest niebezpieczne?

- Dzieci i młodzież łatwo tracą kontrolę nad wydatkami – kliknięcie wydaje się drobiazgiem, ale suma może wynieść setki złotych.
- Gry często celowo utrudniają rozgrywkę bez płacenia, żeby gracz się nudził i chciał kupić dodatki.
- System nagród budzi uzależnienie – mózg dostaje małe „nagrody” za zakupy (efekt hazardu).

✚ Zasady krytycznego podejścia do mikropłatności

1. Zawsze pytaj: czy naprawdę tego potrzebuję?
2. Czy ta rzecz zmienia grę, czy tylko wygląd?
3. Pamiętaj, że to prawdziwe pieniądze.
4. Każdy skin = mniej pieniędzy na coś innego (np. kino, książkę, pizzę).
5. Zastanów się, kto na tym zarabia.
6. Czy Ty grasz dla zabawy, czy oni każą Ci płacić, żeby się bawić?
7. Nie daj się nabrać na „super promocje”.
8. Jeśli coś jest „tylko dziś” – to prawdopodobnie trik, by Cię zmusić do szybkiego zakupu.



IMIE:

KLASA:

BEZPIECZNE GRANIE ONLINE

Ćwiczenie – Bezpieczny czy nie?

Zaznacz ☒ jeśli nick jest bezpieczny, ☐ jeśli nie.

Nick	Twoja ocena
Ania2009Warszawa	
DragonMasterX	
Janek_Sobieski	
PixelHero99	
Kasia_zSP3	

Zaznacz ☒ wiadomość jest bezpieczna, ☐ jeśli nie.

Wiadomość	Twoja ocena
Masz super skina! Możesz mi kupić takiego?	
Podaj swój numer telefonu, to będziemy gadać poza grą.	
Hej, fajnie grasz! Chcesz zagrać razem jeszcze raz?	



Dyskusja w grupie

Dlaczego niektóre nicki są niebezpieczne? Dlaczego niektóre wiadomości są niebezpieczne?



IMIE:

KLASA:

BEZPIECZNE GRANIE ONLINE

Ćwiczenie – Mikropłatności

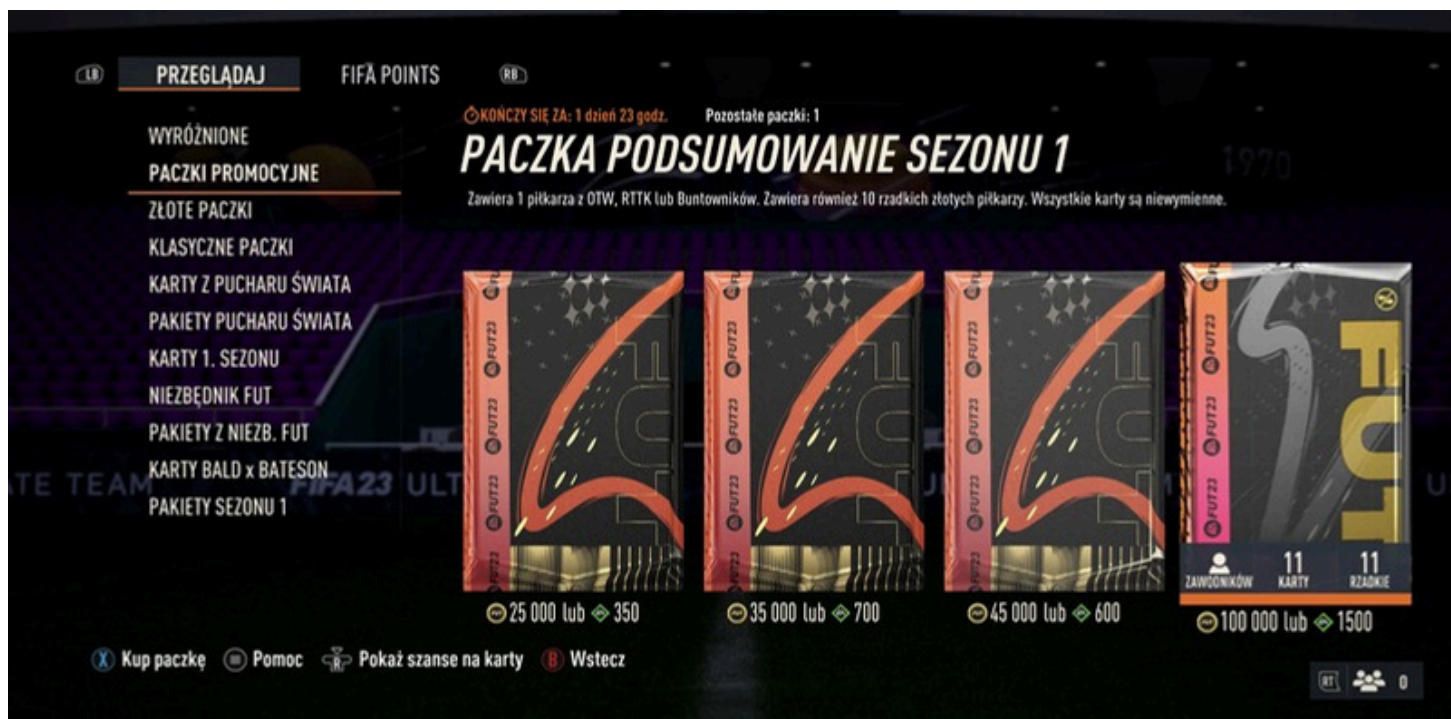
Historia: Mateusz gra w popularną grę. Wyskakuje mu reklama: „Kliknij tutaj, dostaniesz darmowe 1000 monet do gry!”. Mateusz zastanawia się, czy kliknąć.

Pytania:

1. Czy reklama jest bezpieczna?
2. Co może się stać, jeśli Mateusz kliknie?
3. Jak powinien się zachować?

Ćwiczenie – Mikropłatności

Poniżej widzisz zrzut ekranu z gry FIFA. Aby zwiększyć szanse na wygraną możesz tam kupić specjalne “paczki”. Paczka za 100 tysięcy monet albo 1500 FIFA Points (czyli 65zł) da Ci specjalnego piłkarza.



Pytania:

1. Dlaczego nie wiesz od razu co będzie w paczce?
2. Gra w dniu premiery kosztowała 200–300 zł. Czy takie rozwiązanie jest uczciwe?
3. Dlaczego twórcy gry wdrożyli takie rozwiązania?
4. Zapytaj swojego nauczyciela, jak kiedyś wyglądała gra FIFA.

MEDIA SPOLECZNOSCIOWE



IMIE:

KLASA:

MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE



Twoje doświadczenie

Napisz poniżej:

1. Z jakiej aplikacji korzystasz najczęściej – Instagram, TikTok czy Facebook?
2. Jakie zdjęcie wrzuciłeś ostatnio do sieci?



Przeczytaj

Media społecznościowe – co to jest?

To aplikacje, w których ludzie pokazują swoje życie i komunikują się ze znajomymi. Najpopularniejsze wśród młodzieży to Instagram, TikTok i Facebook.

Co można wrzucać?

 Treści pozytywne, neutralne, bezpieczne:

- zdjęcia hobby (np. sport, zwierzęta, gotowanie),
- filmiki z talentem (np. gra na instrumencie, rysunki),
- wspólne zdjęcia, ale tylko za zgodą wszystkich osób na fotografii,
- osiągnięcia (np. dyplomy, zawody – bez szczegółowych danych szkoły).

 Takie treści budują Twój pozytywny wizerunek online – ktoś, kto Cię nie zna (np. przyszły nauczyciel albo pracodawca), może zobaczyć Twoje zainteresowania i pasje.



IMIE:

KLASA:

MEDIA SPOLECZNOŚCIOWE

◆ Czego nie wrzucać?

☞ Dane osobowe:

- adres domu, szkoły, numer telefonu, adres e-mail,
- zdjęcia dokumentów (np. legitymacji, biletów z kodem QR, karty płatniczej).

☞ Informacje o prywatnym życiu:

- dokładne daty urodzin,
- informacje o planach wakacyjnych („wyjeżdżam na 2 tygodnie, dom pusty”),
- lokalizacja w czasie rzeczywistym (oznaczanie miejsca, gdzie jesteś w danej chwili).

☞ Treści kompromitujące lub ryzykowne:

- zdjęcia z alkoholem, papierosami, imprezami,
- nagrania, na których ktoś jest ośmieszany lub upokarzany,
- żarty, które mogą być odebrane jako obraźliwe lub krzywdzące.

⚠ Pamiętaj: nawet jeśli usuniesz post, ktoś mógł zrobić zrzut ekranu i treść zostaje w sieci.

◆ Konsekwencje wrzucania nieodpowiednich treści

- Społeczne: inni mogą Cię wyśmiać, a „żart” szybko się rozprzestrzenia.
- Osobiste: poczucie wstydu, stres, trudne emocje.
- Prawne: publikacja zdjęć innych bez zgody = naruszenie prawa.
- Długofalowe: przyszły pracodawca, uczelnia albo partnerzy mogą trafić na stare posty.

◆ Jak się chronić?

1. Ustawienia prywatności:

- Sprawdź, kto widzi Twoje posty (wszyscy czy tylko znajomi?).
- Na Instagramie i TikToku możesz ustawić konto prywatne.

2. Zgoda na zdjęcia:

- Nigdy nie wrzucaj zdjęcia znajomego bez jego wiedzy.
- Jeśli ktoś wrzucił Twoje zdjęcie bez zgody → poproś o usunięcie, możesz też je zgłosić.

3. Zasada dwóch pytań przed publikacją:

- Czy chciałbym, żeby zobaczył to mój nauczyciel albo rodzic?
- Czy za 5 lat nie będę się tego wstydzić?



IMIE:

KLASA:

MEDIA SPOLECZNOŚCIOWE

Ćwiczenie – Bezpieczny czy nie?

Zaznacz ☒ jeśli treść jest bezpieczna, ☐ jeśli nie.

Treść	Twoja ocena
Zdjęcie kota na kanapie.	
Selfie z legitymacją szkolną.	
Zdjęcie z koncertu ulubionego zespołu.	
Filmik z wakacji z dopiskiem: „Jesteśmy w Chorwacji cały sierpień!”.	
Memy.	



Scenka „Zdjęcie”

Przyjaciel mówi: „Wrzucę zdjęcie całej klasy na Insta.”

Zrób scenkę z nauczycielem lub dobierzcie się w pary. Jedna osoba gra kolegę/koleżankę, który chce wrzucić do sieci zdjęcie całej grupy. Druga osoba gra siebie i zastanawia się, czy to bezpieczne.

👉 Zadanie: pokaż, jak grzecznie powiedzieć, że nie chcesz, aby Twoje zdjęcie znalazło się w Internecie. Zapisz słowa klucze.



IMIE:

KLASA:

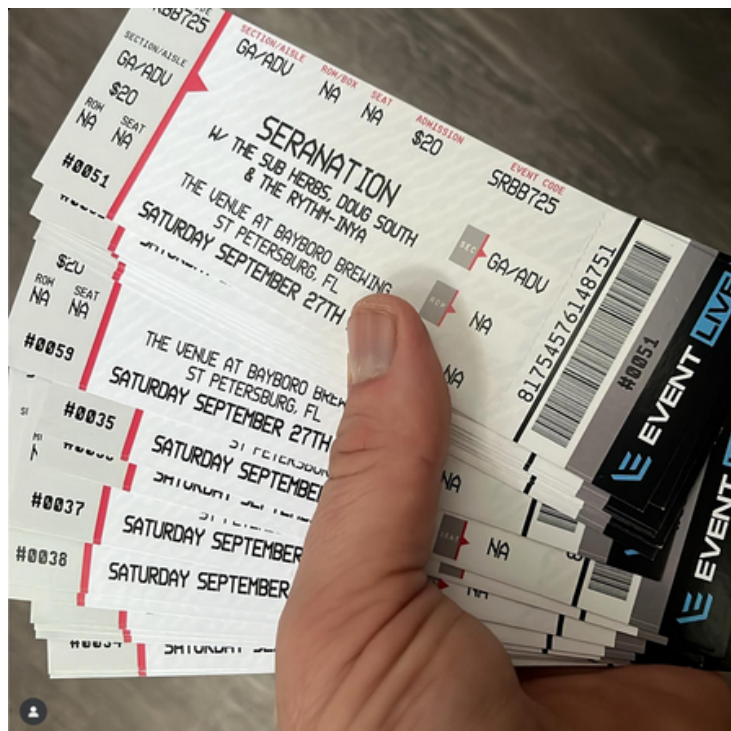
MEDIA SPOLECZNOSCIOWE

Ćwiczenie – Historia Karoliny

Karolina wrzuciła na Instagrama zdjęcie swojego biletu na koncert z kodem QR. Kilka dni później ktoś wykorzystał dane z biletu i wszedł na koncert zamiast niej.

Pytania:

1. Co zrobiła źle Karolina?
2. Jakie dane ujawniła?
3. Jak można było tego uniknąć?
4. Czy jest sens wrzucać takie zdjęcia?



Dyskusja w grupie

Odpowiedzcie wspólnie na poniższe pytania:

1. Czy wrzuciłeś kiedyś coś do sieci, czego teraz byś nie chciał?
2. Jakie treści pomagają budować Twój dobry wizerunek online?
3. Czy warto pomyśleć o przyszłym pracodawcy lub nauczycielu – co zobaczy o Tobie w sieci?

INFLUENCERZY I REKLAMY



IMIE:

KLASA:

INFLUENCERZY I REKLAMY



Twoje doświadczenie

Napisz poniżej:

1. Kogo najczęściej oglądasz na YouTube, Instagramie czy TikToku?
2. Czy ta osoba kiedykolwiek polecała jakiś produkt?



Przeczytaj

♦ Kim jest influencer?

- To osoba popularna w Internecie (TikTok, Instagram, YouTube), którą obserwują tysiące, czasem miliony ludzi.
- Influencer często wydaje się „kumplem z sąsiedztwa”, ale w rzeczywistości pracuje w marketingu – jego rolą jest wpływanie na nasze decyzje.
- Ma siłę oddziaływania: jeśli lubimy influencera, łatwiej wierzymy, że produkt, który pokazuje, też jest „fajny”.

♦ Jak działają reklamy w social mediach?

1. Współpraca z marką – firma płaci influencerowi, by pokazał produkt.
2. Barter – influencer dostaje darmowy produkt w zamian za polecenie.
3. Programy partnerskie – influencer dostaje prowizję, gdy ktoś kupi przez link (#linkwbio, #affiliate).

👉 Efekt: widz nie zawsze wie, że to reklama.



IMIE:

KLASA:

INFLUENCERZY I REKLAMY

♦ Triki marketingowe, które stosują influencerzy:

- Używanie emocji – „Ten krem zmienił moje życie ❤️”, „Ta gra jest najlepsza na świecie!”.
- Presja czasu – „Kup teraz, bo tylko dziś promocja!”, „Zostało tylko 10 sztuk!”.
- Budowanie potrzeby – „Każdy to ma, nie możesz być gorszy”.
- Autorytet – „Używam tego codziennie, więc na pewno działa”.
- Lifestyle – influencer pokazuje produkt w atrakcyjnym otoczeniu (wakacje, luksusowy dom) → podświadomie myślisz: „Chcę żyć tak jak on, więc kupię ten produkt”.
- Product placement – produkt pojawia się „przypadkiem” w tle filmiku.

♦ Dlaczego to bywa niebezpieczne?

- Możesz chcieć kupić rzeczy, których nie potrzebujesz.
- Produkty mogą być drogie, kiepskiej jakości albo nawet szkodliwe.
- Influencer nie zawsze sam używa tego, co promuje – często chodzi tylko o pieniądze.
- Nieświadome kupowanie może prowadzić do zadłużenia, kłótni w domu, złych nawyków konsumpcyjnych.

♦ Konsekwencje ulegania reklamom:

- Finansowe – wydajesz pieniądze na niepotrzebne rzeczy, tracisz kontrolę nad wydatkami.
- Psychiczne – porównujesz się z influencerami i czujesz się gorszy, bo „nie masz tego, co oni”.
- Społeczne – możesz wpaść w presję grupy („wszyscy kupili, tylko ja nie”).

♦ Jak rozpoznać reklamę?

- Hasztagi: #reklama, #ad, #sponsorowane, #współpraca.
- Częste powtarzanie marki, linki do zakupu, kod rabatowy.
- Produkt wygląda zbyt idealnie – brak wad, same plusy.
- Film/zdjęcie przypomina reklamę z telewizji, ale bez logotypu.

♦ Jak myśleć krytycznie?

- Zadaj pytanie: czy naprawdę tego potrzebuję?
- Zastanów się: kto na tym najbardziej zyska – Ty czy influencer?



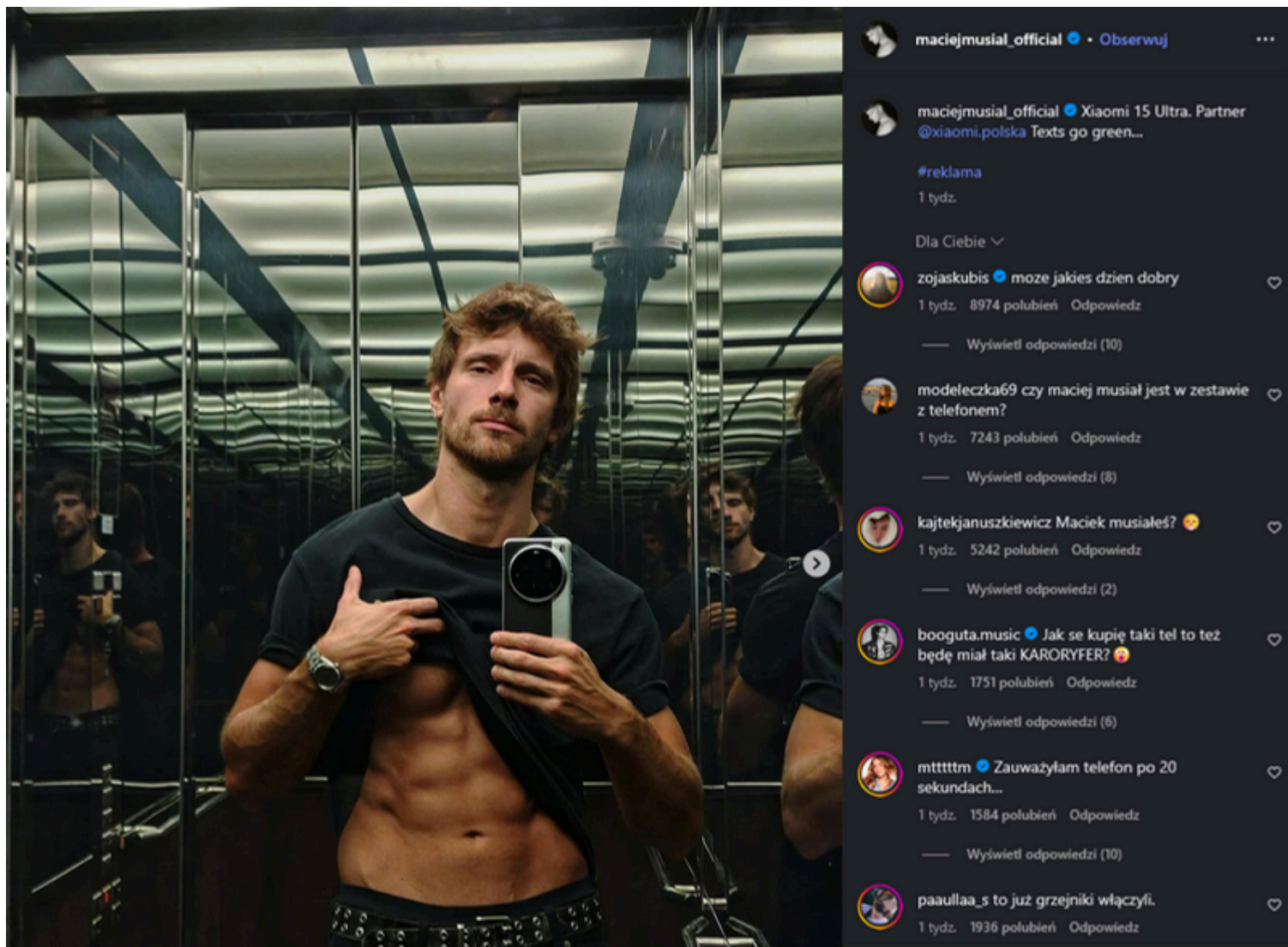
IMIE:

KLASA:

INFLUENCERZY I REKLAMY

Ćwiczenie – Maciek Musiał

We wrześniu Maciej Musiał wrzucił na Instagram post, który widzisz niżej. Zapoznaj się z nim a następnie odpowiedz razem z nauczycielem na pytania.



Pytania:

1. Co zobaczyliście na zdjęciu jako pierwsze?
2. Czy to jest zwykłe selfie, czy reklama? Skąd to wiesz?
3. Jakie hasztagi lub słowa zdradzają, że to reklama?
4. Czy fakt, że reklamuje produkt znana osoba, sprawia, że bardziej chciałbyś go mieć?
5. Czy wygląd influencera (np. umięśniony brzuch, stylizacja) może mieć wpływ na odbiór produktu? Jak byś to ocenił gdyby zrobiła tak kobieta?
6. Czy ten post daje Ci rzetelną informację o telefonie (np. parametry, cena), czy raczej opiera się na emocjach i atrakcyjności zdjęcia?



IMIE:

KLASA:

INFLUENCERZY I REKLAMY



Scenka „Influencer”

Znana firma chce zrobić reklamę nowej gry przeglądarkowej. Jako Influencer dostajesz linki, dzięki którym każdy zarejestrowany gracz otrzyma pakiet 1000 złotych monet na start, a Ty – 10 złotych za reklamę.

Zrób scenkę z nauczycielem lub dobierzcie się w pary. Jedna osoba gra influencera, który próbuje zachęcić do zakupu. Druga osoba gra siebie i ma zdecydować, czy kupi produkt.

👉 Zadanie: pokaż, jak krytycznie podejść do reklamy. Zapisz słowa kluczowe.

Ćwiczenie – Historia Kamila

Kamil zobaczył u influencera reklamę gry online z hasłem: „Tylko dziś darmowe skiny!”. Kliknął link i podał dane swojej karty. Po chwili z konta zniknęły pieniądze.

Pytania:

1. Co zrobił źle Kamil?
2. Jak można było sprawdzić, czy oferta jest prawdziwa?
3. Jakie wnioski płyną z tej sytuacji?



IMIE:

KLASA:

BLOK 6:

HIGIENA CYFROWA

ZDROWE NAWYKI CYFROWE

- Ile czasu w sieci to za dużo? – równowaga online/offline.
- Telefon przed snem – jak Internet wpływa na nasz sen i zdrowie.
- Cyfrowy detoks – pomysły na odpoczynek od Internetu.
- Co robić, gdy czuję się źle przez sieć? – emocje a korzystanie z Internetu.

**ILE CZASU W SIECI TO ZA DUŻO-
RÓWNOWAGA ONLINE/OFFLINE**



IMIE:

KLASA:

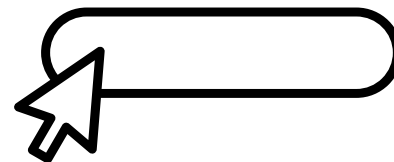
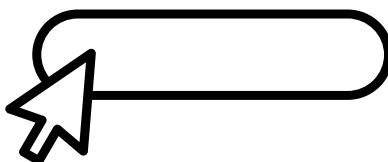
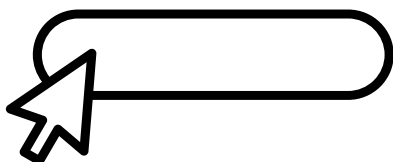
ILE CZASU W SIECI...



Zadanie 1. Dużo, czyli ile?

Zastanów się: Ile godzin dziennie spędzasz w Internecie?

Zapisz na zegarach:



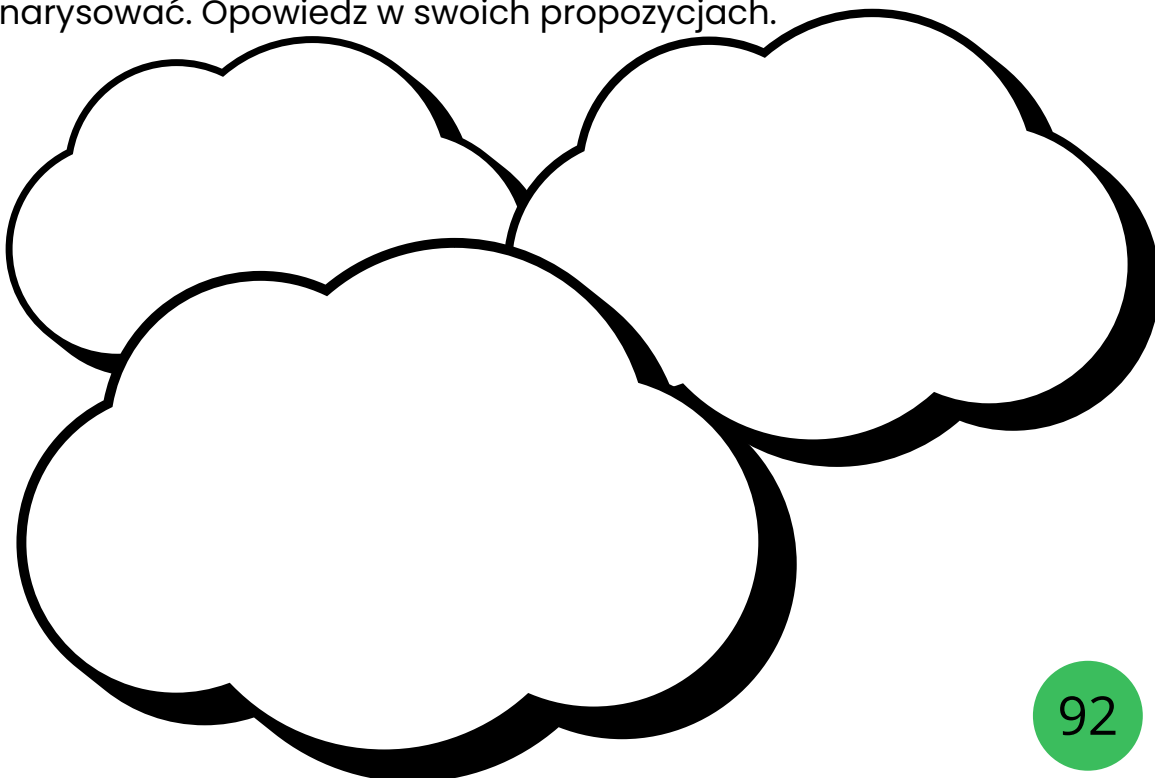
Rozmowa:

Czy spędzam w sieci dużo czasu? Z czego wynika różnica między tym, co jest, a tym, co się nam wydaje. Co można z tym zrobić?



Zadanie 2: Cyfrowy odpoczynek.

Wymyśl 3 rzeczy, które możesz robić bez telefonu: możesz je napisać lub narysować. Opowiedz w swoich propozycjach.



TELEFON PRZED SNEM



IMIE:

KLASA:

TELEFON PRZED SNEM



Zadanie 3: Telefon przed snem.

Prawda czy fałsz? Zaznacz ✓ lub ✗

- ☐ • Korzystanie z telefonu w łóżku ułatwia zasypianie.
- ☐ • Niebieskie światło z ekranu może utrudniać sen.
- ☐ • Dobrze jest odłożyć telefon na godzinę przed snem.



Rozmowa:

Jak można wyciszyć się przed snem?
Ile czasu powinniśmy spać w ciągu doby?



Zadanie 4: Jak się czujesz?

Dokończ zdania:

- Gdy spędzam za dużo czasu online, czuję się

.....

- Gdy robię przerwę od telefonu, czuję się

.....



Pigułka wiedzy

- Obserwuj swoje emocje – to sygnały, że czas zrobić przerwę.
- Sport, książka, rozmowa z przyjacielem – to świetne zamienniki ekranu.
- Odłóż telefon na godzinę przed snem.

CYFROWY DETOKS



IMIE:

KLASA:

CYFROWY DETOKS



Zadanie 1: „Mój dzień bez telefonu”

- Narysuj tabelę: co robię z telefonem / co mogę robić bez telefonu. Porównaj w parach..

z telefonem
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

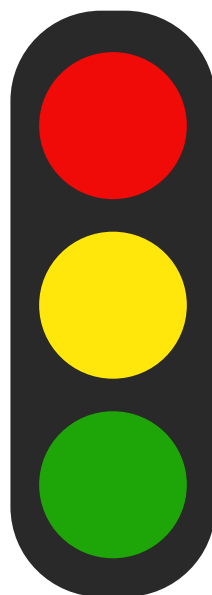
bez telefonu
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Zadanie: „Sygnalizator”

Nauczyciel czyta hasła a uczniowie odpowiadają kolorami sygnalizatora:

- gram po 5 godzin dziennie
- staram się spacerować przynajmniej godzinę dziennie
- śpię z telefonem przy uchu
- sprawdzam telefon w nocy - nie chce niczego przegapić
- zaczynam dzień od sprawdzenia mediów społecznościowych
- odkładam telefon na godzinę przed snem



Źłe

Tak sobie

Dobrze



IMIE:

KLASA:

CYFROWY DETOKS



Zadanie: „Zdrowe rytmy dnia”

Każdy zapisuje 4 krótkie rytuały poprawiające zdrowie (np. 10 minut spaceru, odłożenie telefonu 30 min – godzinę przed snem). Grupa wybiera jeden rytuał do wspólnego wypróbowania.



Podaj dalej – zadanie domowe:

Wymyśl 3 zasady zdrowego korzystania z telefonu i podziel się nimi z domownikiem lub przyjacielem.

CO ROBIĆ, GDY CZUJĘ SIĘ ŹLE PRZEZ SIEĆ? EMOCJE A KORZYSTANIE Z INTERNETU



IMIE:

KLASA:

CO ROBIĆ, GDY CZUJĘ SIĘ ŹŁE PRZEZ SIEĆ?



Zadanie 1. Rozpoznaj emocje

Przeczytaj sytuacje i wpisz, jak możesz się wtedy czuć (np. smutny, zły, przestraszony, zawstydzony, zadowolony). Możesz pokazać na buźkach.

1. Ktoś w komentarzu wyśmiał Twoje zdjęcie.

2. →

3. Kolega wysłał Ci miłą wiadomość z gratulacjami.

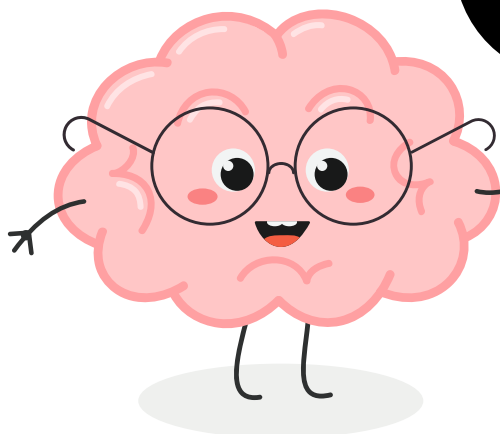
4. →

5. Obca osoba zaprasza Cię na spotkanie i nalega.

6. →



Jeśli coś w internecie sprawia, że czujesz się źle – nie zostawaj z tym sam. Porozmawiaj z rodzicem, nauczycielem albo zadzwoń na telefon zaufania. W sieci możesz wyłączyć ekran, ale Twoje emocje potrzebują prawdziwej rozmowy i pomocy.





IMIE:

KLASA:

CO ROBIĆ, GDY CZUJĘ SIĘ ŹŁE PRZEZ SIEĆ?



Zadanie 2. Jak mogę sobie pomóc?

Dokończ zdania:

- Gdy coś w internecie mnie denerwuje, mogę
.....
- Jeśli czuję się smutny po korzystaniu z sieci, to
.....
- Kiedy ktoś mnie obraża w internecie, powinienem
.....





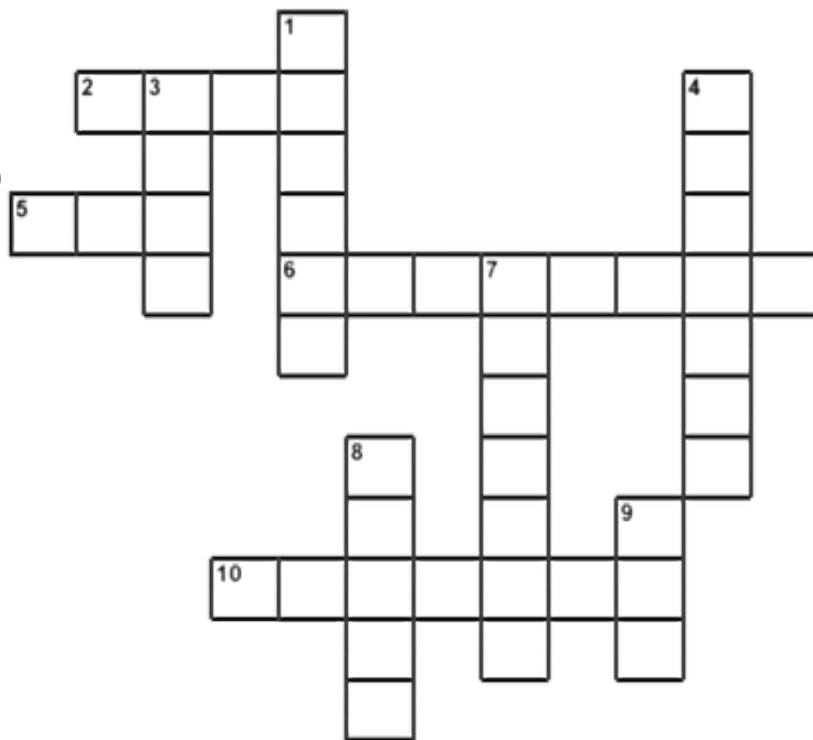
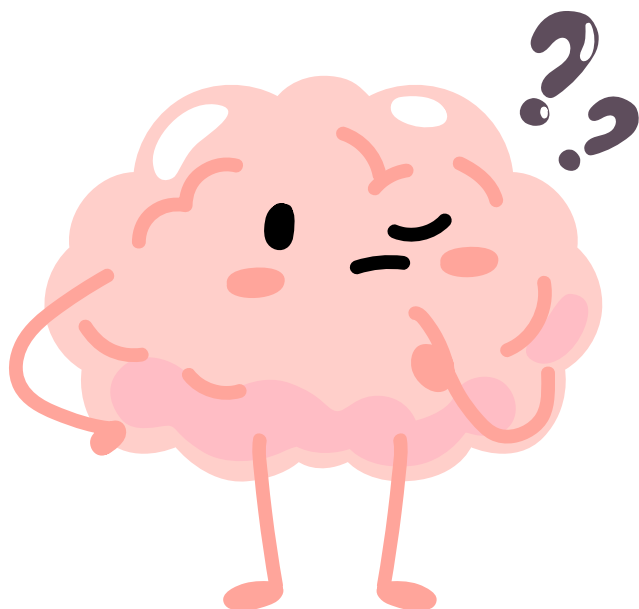
IMIE:

KLASA:

CYFROWA HIGIENA



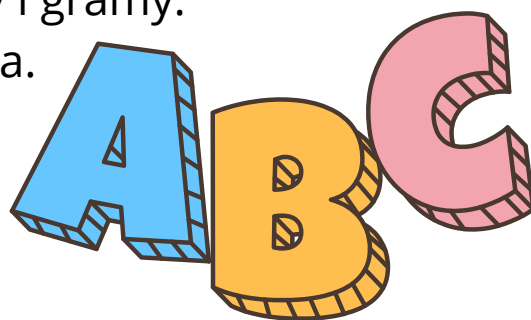
Krzyżówka



Poziomo:

- 2. Część ciała, która męczy się od ekranu.
- 5. Rodzaj zabawy na komputerze lub konsoli.
- 6. Urządzenie, na którym pracujemy i gramy.
- 10. To, o co warto dbać każdego dnia.

Pionowo:



- 1. Małe urządzenie z ogonkiem sterujące kursorem.
- 3. Mierzy go zegarek.
- 4. Służy do dzwonienia i pisania wiadomości.
- 7. Robimy ją między pracą przy komputerze.
- 8. Patrzymy na niego podczas pracy na komputerze.
- 9. Potrzebny każdemu człowiekowi w nocy.



IMIE:

KLASA:

BLOK 7:

KOMUNIKACJA I KULTURA W SIECI

- **Netykieta – zasady grzeczności w Internecie.**
- **Jak pisać, żeby nie ranić – dobre słowa online.**
- **Rozwiązywanie konfliktów w sieci – jak reagować, gdy ktoś się kłóci.**

NETYKIETA – ZASADY GRZECZNOSCI W INTERNECIE



IMIE:

KLASA:

NETYKIETA



Moje skojarzenia

Jakie w szkole lub domu obowiązują zasady? Zastanów się nad internetem i napisz czy – na wzór szkoły – powinny być tam jakieś zasady. Napisz je poniżej.



Przeczytaj

📌 **Netykieta** = zasady dobrego zachowania w Internecie.

Tak jak w szkole mamy regulamin, tak w sieci powinniśmy przestrzegać reguł grzeczności i szacunku.

Podstawowe zasady netykiety:

1. Szanuj innych – nie obrażaj, nie wyśmiewaj.
2. Pisz kulturalnie – bez wulgaryzmów i CAPS LOCKA (krzyczenie).
3. Uważaj na żarty – coś, co w Twojej głowie jest zabawne, kogoś innego może zranić.
4. Nie spamuj – nie wysyłaj 10 razy tego samego, nie zalewaj chatów.
5. Podawaj źródła – jeśli korzystasz z cudzej pracy (zdjęcia, tekstu), podaj autora.
6. Pomagaj nowym – zamiast wyśmiewać pytania, odpowiedz cierpliwie.
7. Dbaj o prywatność – swoją i cudzą.

👉 Zasada ogólna: „Traktuj innych w sieci tak, jak chciałbyś, żeby traktowano Ciebie.”



IMIE:

KLASA:

NETYKIETA

Ćwiczenie – Co jest zgodne z netykietą?

Zaznacz ☒ jeśli zachowanie jest zgodne z netykietą, ☐ jeśli nie.

Zachowanie	Twoja ocena
Piszesz: „Dzięki za pomoc 😊”.	
Wysyłasz komuś 20 emotek pod rzqd.	
Odpowiadasz: „N00bie naucz się grać”.	
Udostępniasz filmik z YouTube i podajesz autora.	
Piszesz na czacie po jednym słowie za każdym razem klikając “enter” np.: chyba musisz wrócić do szkoły n00bie	



IMIE:

KLASA:

NETYKIETA

Ćwiczenie – Moja odpowiedź

Przeczytaj wiadomości i zapisz swoją kulturalną odpowiedź.

- Kolega pisze: „Ej no weź, daj mi hasło do konta, bo chcę też pograć.”

👉 Twoja odpowiedź:

- Na forum ktoś pisze: „Ale jesteś głupi, nie znasz się na tym.”

👉 Twoja odpowiedź:

- Znajomy wstawia zdjęcie bez Twojej zgody i pyta: „Spoko?”

👉 Twoja odpowiedź:



Scenka „Netykieta”

W parach odegrajcie krótką scenkę – jedna osoba łamie zasady netykiety, druga pokazuje, jak można odpowiedzieć zgodnie z zasadami.

Przykłady:

- Spamowanie na czacie.
- Wyśmiewanie pytania.
- Krzyczenie CAPS LOCKIEM.

👉 Zapisz słowa kluczowe.



Porozmawiajcie z nauczycielem na temat waszych odpowiedzi na poniższe pytania:

1. Dlaczego warto przestrzegać netykiety?
2. Czy w Internecie trudniej jest być grzecznym niż w realu?
3. Jak możesz sam dbać o kulturę rozmowy w sieci?

JAK PISAC, ZEBY NIE RANIC – DOBRE SŁOWA ONLINE



IMIE:

KLASA:

DOBRE SŁOWA



Moje skojarzenia

Pomyśl o sytuacji, kiedy ktoś napisał Ci w Internecie coś miłego. Jak się wtedy poczułeś? Jak często się to zdarza? Zapisz swoją odpowiedź.



Przeczytaj

📌 **Słowa mają moc** – mogą pomóc, wesprzeć, ale też zranić. W sieci często zapominamy, że po drugiej stronie siedzi prawdziwa osoba.

💡 Jak pisać, żeby nie ranić?

1. Zastanów się przed wysłaniem – czy chciałbyś, żeby ktoś tak napisał do Ciebie?
2. Używaj języka uprzejmego – „proszę”, „dziękuję”, „fajnie, że to zrobiłeś”.
3. Wyrażaj krytykę kulturalnie – zamiast: „Ale to jest głupie”, napisz: „Moim zdaniem można to zrobić inaczej”.
4. Pamiętaj o tonie – w sieci nie ma intonacji i mimiki, dlatego łatwo źle odebrać żart.
5. Wspieraj zamiast wyśmiewać – jeśli ktoś się pomylił, możesz mu pomóc zamiast wytykać błąd.

👉 **Zasada ogólna: Twoje słowa to Twój wizerunek.**



IMIE:

KLASA:

DOBRE SŁOWA

Ćwiczenie – Które zdanie rani?

Zaznacz ☒ jeśli zdanie jest uprzejme, ☐ jeśli raniące.

Zachowanie	Twoja ocena
Ale beznadziejnie Ci wyszło, nie próbuj więcej.	
Haha, serio tego nie wiesz? 😂	
Dobre pytanie! Też się nad tym zastanawiałem.	
Przegraliśmy, ale może następnym razem będzie lepiej!	
Czy musisz być z nami w teamie?	

Ćwiczenie – Zamień na dobre słowa

Przerób te zdania tak, aby nie raniły, tylko były pomocne i uprzejme.

- „Jesteś głupi, nie rozumiesz gry.”

👉

- „LOL, co za zdjęcie, usuń to.”

👉

- „Twoja odpowiedź to bzdura.”

👉



IMIE:

KLASA:

DOBRE SŁOWA



Scenka „Dobre słowa”

W parach odegrajcie krótką scenkę – jedna osoba gra kolegę, który pisze coś przykrego, druga osoba gra siebie i odpowiada w sposób, który nie rani, ale kończy konflikt

👉 Zapisz słowa klucze, które mogą pomóc:

- „Rozumiem, że możesz tak myśleć, ale...”
- „Nie zgadzam się, spróbujmy inaczej.”
- „Nie ma problemu, każdy może się pomylić.”



Analiza sytuacji – Historia Filipa

Filip wrzucił na grupę klasową swoje rysunki. Koledzy napisali:

- „Haha, jak przedszkolak.”
- „Słabe, usuń to lepiej.”

Jedna osoba napisała:

- „Podoba mi się, że spróbowałeś – każdy ma inny styl.”

Pytania:

Które komentarze ranią, a który wspiera?

Jak Filip może się poczuć po każdej odpowiedzi?

Jak Ty byś chciał, żeby inni komentowali Twoje prace?



Porozmawiajcie z nauczycielem na temat waszych odpowiedzi na poniższe pytania:

1. Dlaczego łatwiej napisać coś niemiłego w Internecie niż twarzą w twarz?
2. Jakie słowa chcesz zostawiać po sobie w sieci?
3. Co by się zmieniło, gdyby każdy pisał tylko dobre słowa?

**ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW
W SIECI – JAK REAGOWAĆ,
GDY KTOŚ SIĘ KŁÓCI**



IMIE:

KLASA:

KONFLIKTY W SIECI



Moje skojarzenia

Czy kiedykolwiek brałeś udział w kłótni online (np. na czacie w grze, w komentarzach)? Jak się wtedy czułeś?



Przeczytaj



Co to jest konflikt w sieci?

- To spór lub kłótnia, która odbywa się online (np. na Messengerze, czacie w grze, w komentarzach).
- Najczęściej zaczyna się od różnicy zdań, a szybko przeradza się w wyzwiska, obrażanie i eskalację.



Dlaczego konflikty online są trudniejsze?

- Brak tonu głosu i mimiki → łatwo źle zrozumieć intencje.
- Ludzie szybciej tracą cierpliwość, bo czują się „anonimowi”.
- Emocje rosną szybciej, bo inni często kibicują lub dokładają swoje komentarze.



Jak reagować w konflikcie?

1. Zachowaj spokój – nie odpisuj od razu, jeśli jesteś zdenerwowany.
2. Nie obrażaj – odpowiadaj rzeczowo, nie wyzwiskami.
3. Spróbuj znaleźć wspólny punkt – np. „Rozumiem, że myślisz inaczej”.
4. Przerwij kłótnię – jeśli nie ma sensu, lepiej wyjść z dyskusji.
5. Zgłoś lub zablokuj, gdy ktoś przekracza granice.



Zasada ogólna: W sieci, tak jak w realu, warto rozmawiać, a nie kłócić.



IMIE:

KLASA:

KONFLIKTY W SIECI

Ćwiczenie – Reakcja na komentarz

Przeczytaj komentarze i zapisz odpowiedź, która NIE pogłębia kłótni.

Komentarz	Twoja odpowiedź
„Jesteś najgorszy, przez Ciebie przegraliśmy!”	
„Twoja odpowiedź to bzdura, nic nie wiesz.”	
„Serio w to wierzysz? Haha, ale naiwniak!”	

Ćwiczenie – Analiza sytuacji

Na grupie klasowej dwie osoby zaczęły się kłócić o wynik w grze. Do dyskusji dołączyli inni, pojawiły się wyzwiska i śmiechy. Konflikt trwał kilka dni i podzielił klasę na „dwie drużyny”.

Pytania:

1. Co poszło nie tak?
2. Jak mogli zareagować świadkowie?
3. Jak można było zakończyć tę kłótnię szybciej?



IMIE:

KLASA:

KONFLIKTY W SIECI



Porozmawiajcie z nauczycielem na temat waszych odpowiedzi na poniższe pytania:

1. Czy zawsze warto odpowiadać, gdy ktoś Cię obraża?
2. Dlaczego czasem najlepszym rozwiązaniem jest przerwanie rozmowy?
3. Jak możesz pomóc, gdy dwie osoby kłócą się przy Tobie online?



Podsumowanie – zapamiętaj!

- 👉 Kłótnie w sieci eskalują szybciej niż w realu.
- 👉 Spokój i kultura pomagają zakończyć konflikt.
- 👉 Czasem najlepszym wyjściem jest nie brać udziału i wyjść z dyskusji.

Ściągowka: Jak odpowiadać w konflikcie online?

 Komentarz w sieci	 Zła odpowiedź (pogłębia konflikt)	 Dobra odpowiedź (rozwiązuje konflikt)
„Jesteś najgorszy, przez Ciebie przegraliśmy!”	„Sam jesteś beznadziejny, wyjdź z gry!”	„Nie kłóćmy się, spróbujmy wygrać następną rundę razem.”
„Twoja odpowiedź to bzdura, nic nie wiesz.”	„Ty to dopiero nic nie rozumiesz, zamknij się!”	„Każdy może myśleć inaczej – ja mam inne zdanie.”
„Nie chcę już z tobą gadać, bo jesteś dzieckiem.”	„Sam jesteś dzieckiem, głupku!”	„Ok, skoro nie chcesz rozmawiać, to zakończmy temat.”



IMIE:

KLASA:

BLOK 8:

PODSUMOWANIE I WSPARCIE

- Instytucje i ludzie, którzy pomagają – gdzie zgłosić problem.
- Twoje zasady bezpieczeństwa – stworzenie własnego kodeksu bezpieczeństwa w sieci.

INSTYTUCJE WSPARCIA



IMIE:

KLASA:

INSTYTUCJE WSPARCIA



Przeczytaj: listę instytucji i miejsc wsparcia, do których możesz zwrócić się w sytuacji zagrożenia, trudności lub potrzeby rozmowy – od najprostszej i anonimowej pomocy po oficjalne służby.

- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży – 116 111
- Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – 800 12 12 12
- Niebieska Linia – 800 120 002
- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna (Działła w każdej gminie/ powiecie)
- Szkoła (Wychowawca klasy, pedagog szkolny, psycholog szkolny)
- Straż miejska / Policja – 112 lub 997



Telefon zaufania



116 111





IMIE:

KLASA:

INSTYTUCJE WSPARCIA



Zadanie 1. Dopasuj numer telefonu, przypisz literkę alfabetu do odpowiedniej nazwy instytucji i połącz nazwę instytucji z odpowiednim numerem telefonu:

☐

1. Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

☐

2. Niebieska Linia

☐

3. Policja

☐

4. Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

A. 997

B. 116 111

C. 800 120 002

D. 800 12 12 12





IMIE:

KLASA:

INSTYTUCJE WSPARCIA



Zadanie 2. Krótkie scenki – do kogo się zwrócisz?

Przeczytaj sytuacje i zapisz, do jakiej instytucji powinieneś się zgłosić:

- **Ktoś w internecie wysłał Ci niemiłe wiadomości i grozi.**
→
- **W domu jesteś świadkiem kłótni i przemocy.**
→
- **Masz trudny problem i potrzebujesz anonimowej rozmowy z psychologiem.**
→
- **Na ulicy widzisz wypadek i ktoś potrzebuje natychmiastowej pomocy.**
→





IMIE:

KLASA:

INSTYTUCJE WSPARCIA



Odszukaj ukryte słowa. Czy wiesz, co one oznaczają? Postaraj się wyjaśnić ich znaczenie. Jeśli, któreś nie jest Ci znane, słyszysz je po raz pierwszy, lub nie potrafisz go wyjaśnić poproś nauczyciela o pomoc.

N	D	L	B	T	I	U	B	H	J	R	E	A	K	C	J	A	R	J	F	G	R	M
O	W	C	W	B	P	Y	A	B	Y	B	K	R	H	Z	A	Y	W	S	S	A	H	H
U	O	R	Y	U	H	J	U	C	P	S	Z	K	O	Ł	A	R	N	R	I	E	E	C
A	I	R	I	Z	K	O	P	I	A	K	A	R	N	O	H	P	Y	D	R	M	J	G
N	Z	C	E	R	M	B	R	Z	O	B	U	E	W	W	K	P	K	K	O	N	T	O
I	O	Y	Z	Z	T	W	Z	C	F	D	F	E	K	I	N	E	O	L	D	T	T	N
K	L	H	P	J	H	O	Y	B	S	K	A	S	E	E	S	D	R	Y	Z	I	G	E
K	O	F	M	W	T	Y	J	A	R	U	N	Z	U	K	R	A	D	Z	I	E	Ż	G
F	R	B	K	S	W	P	A	Y	A	K	I	S	U	R	S	G	M	N	C	K	G	Y
J	B	E	Z	P	I	E	C	Z	N	I	E	N	P	R	T	O	B	E	E	Y	B	T
O	I	D	S	P	W	F	I	K	T	N	Y	P	P	M	F	G	I	M	N	C	P	A
W	S	P	A	R	C	I	E	I	P	S	Y	C	H	O	L	O	G	S	F	H	P	L
S	L	E	Z	G	E	A	L	I	H	T	L	P	Y	C	N	B	N	J	C	E	E	H
B	A	H	N	I	M	E	N	G	N	A	N	B	F	U	E	T	J	L	D	N	U	N
J	B	H	O	O	S	J	N	R	E	G	U	L	A	M	I	N	B	O	H	H	K	C
W	L	P	A	E	R	H	S	B	P	R	J	R	C	K	J	M	E	H	N	B	W	O
Y	P	T	B	L	G	N	Z	O	U	A	W	K	E	F	Z	B	S	P	Y	B	O	M
S	N	P	T	M	T	A	L	J	M	M	C	G	B	L	R	A	T	I	Y	F	B	I
O	T	L	J	K	M	J	K	R	U	O	E	M	O	C	J	E	B	N	B	U	N	Y
L	N	O	T	H	F	M	U	Y	L	Y	W	G	O	U	B	F	J	Y	W	O	E	Y
Y	N	N	Z	H	D	G	Ś	W	I	A	D	E	K	B	N	Z	G	M	R	P	L	E
J	R	W	D	H	E	A	F	H	N	U	T	E	C	L	S	E	J	L	E	K	C	I
U	S	O	R	M	S	U	W	R	K	J	T	M	L	J	Z	E	Y	B	A	P	Y	J

- wsparcie
- rodzice
- hejt
- instagram
- reakcja
- facebook
- pedagog
- regulamin
- zaufanie
- przyjaciel
- emocje
- kradzież
- konto
- człowiek
- szkoła
- świadek
- kopia
- psycholog
- link
- bezpiecznie



TWOJE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA



IMIE:

KLASA:

TWOJE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA



Przeczytaj

Internet to świetne miejsce do nauki, zabawy i kontaktu z innymi. Jednak, aby korzystać z niego bezpiecznie, trzeba pamiętać o kilku zasadach. Twoim zadaniem będzie stworzenie własnego kodeksu bezpieczeństwa w sieci.

5

PIĘĆ PODSTAWOWYCH ZASAD BEZPIECZEŃSTWA:

- Nie podaję w sieci swojego adresu, numeru telefonu ani hasła.
- Korzystam tylko z bezpiecznych stron i aplikacji.
- Pytam rodziców/opiekunów, gdy coś mnie niepokoi.
- Nie ufam osobom, które poznaję tylko w internecie.
- Spędzam w sieci tyle czasu, ile jest dla mnie zdrowe.



IMIE:

KLASA:

TWOJE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA



Zadanie 1: Uzupełnij luki w zdaniach.



- Nigdy nie podaję w internecie swojego _____.
- Jeśli ktoś nieznajomy chce się ze mną spotkać, zawsze mówię o tym _____.
- Moje _____ do konta znają tylko moi rodzice i ja.



Zadanie 2: Prawda czy fałsz?

Zaznacz ✓ przy prawdziwych stwierdzeniach, ✗ przy fałszywych.

- Hasło do mojego konta mogę podać najlepszej koleżance.
- Mogę pobierać pliki tylko z bezpiecznych stron.
- W internecie zawsze każdy mówi prawdę.
- Gdy coś mnie martwi, mogę porozmawiać z rodzicem lub nauczycielem.





IMIE:

KLASA:

TWOJE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA



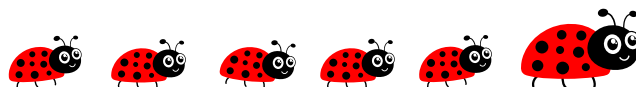
Zadanie 3: Mój kodeks bezpieczeństwa

Dokończ zdania:

- **Moje hasła będą...**

- **W Internecie nie będę...**

- **Gdy coś mnie niepokoi, powiem...**





IMIE:

KLASA:

TWOJE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA



Zadanie 4: Sytuacja – co zrobić?

Przykład: Ktoś wysyła Ci obraźliwe wiadomości.
Co zrobisz? Możesz napisać lub narysować.

.....

.....

.....

.....



Pigułka wiedzy

- Jeśli, ktoś wysyła Ci obraźliwe wiadomości lub komunikaty, przez które źle się czujesz: zrób zrzut ekranu, zablokuj nadawcę, powiedz dorosłemu.
- W razie kłopotów, gdy znajdziesz się w trudnej sytuacji powiedz zaufanemu dorosłemu, o tym co cię trapi.



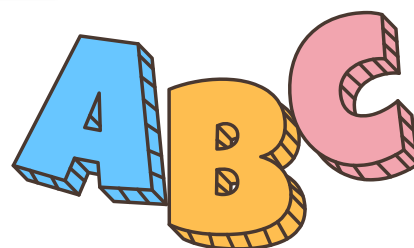
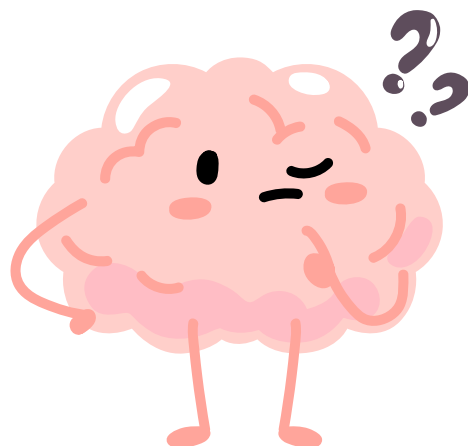
IMIE:

KLASA:

TWOJE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

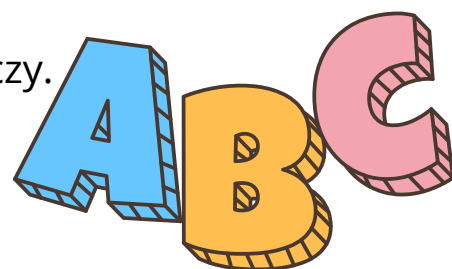


Krzyżówka



Poziomo:

- 1. Kiedy działasz szybko pod wpływem jakiegoś impulsu, bodźca.
- 4. Budynek pełen uczniów i nauczycieli.
- 6. Identyczna wersja jakiegoś pliku.
- 10. Nie jedno w banku i w mediach społecznościowych.
- 11. Kiedy zabieramy czyjąś własność.
- 12. Każdy z nas powinien się czuć (...) w domu, szkole, w sieci, zawsze.
- 14. Otrzymujesz zawsze, kiedy ktoś Ci pomaga.
- 15. Dbą o nasze zdrowie psychiczne.
- 17. Zasady, których trzeba się trzymać.
- 18. Są dobre i złe zmieniają nasz samopoczucie.
- 20. Ktoś kto wie jak było, bo widział na własne oczy.



Pionowo:

- 2. Jest nim każdy z nas.
- 3. Wrocie, agresywne zachowanie wobec kogoś.
- 5. Trzeba mieć do kogoś jeśli dzielimy się z nim sekretem.
- 7. Jest prawdziwy jeśli został poznany "w biedzie".
- 8. Mama i tata.
- 9. Ukończył studia pedagogiczne.
- 13. Serwis społecznościowy z dużą ilością zdjęć.
- 16. Serwis społecznościowy Marka Zuckerberg'a
- 19. Internetowe łącze.



Zadanie 4: Moje dobre zasady online

Narysuj plakat – 3 najważniejsze zasady korzystania z Internetu. **Własny „plakat zasad” możesz powiesić w klasie.**



IMIE:

KLASA:

MOJE DOBRE ZASADY ONLINE