Bądź bezpieczny w sieci

Bądź bezpieczny w sieci

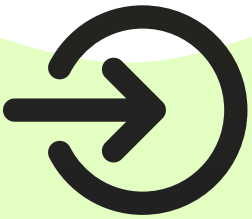
Blok nr 1

Co musisz wiedzieć na początek

- Co to jest internet?

- Twoje dane w internecie

- Jak tworzyć hasła



- Jak bezpieczne odwiedzać strony

Co to jest internet ?

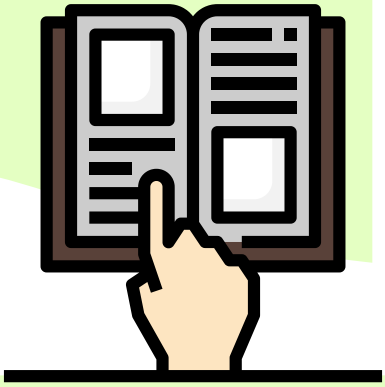
Pomyśl

Czym jest internet?

Narysuj to.

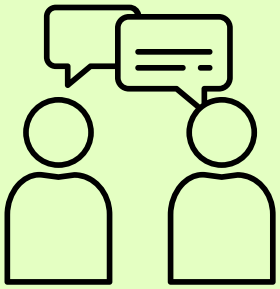
Porozmawiaj o tym .

Przeczytaj



Internet łączy komputery i telefony na całym świecie.

W internecie :



- Możesz kontaktować się z innymi ludźmi.

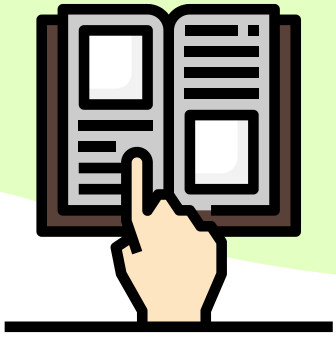
- Możesz się uczyć i pracować.

- Możesz oglądać filmy, grać w gry, słuchać muzyki.

- Możesz robić zakupy i rozwiązywać ważne sprawy .

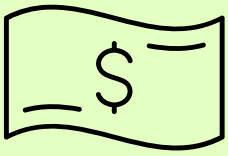
- Możesz szukać informacji takie jak pogoda, wiadomości.

Przeczytaj

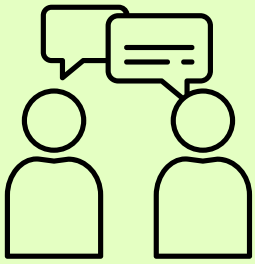


Uważaj w internecie !

- Ktoś może ukraść twoje pieniądze



- Osoby mogą być kimś innym niż się wydaje i cię oszukiwać



- Możesz stracić poczucie czasu i siedzieć zbyt długo

- Ktoś może pisać o tobie brzydkie rzeczy

- Nie wszystko, co piszą ludzie to prawda

Zapamiętaj!

● Uważaj w internecie !

To,co zrobisz w internecie,

zostaje tam na zawsze.

Jest tam nawet po usunięciu śladów

Pomyśl

Zastanów się

1 Bez czego w internecie jest ci trudno?

2 Co w internecie może być groźne?

3 Czy internet kiedyś ci pomógł?

Zadanie

Narysuj jak spędzasz czas w internecie

Zadanie

Zaznacz zdania, które są prawdziwe.

Internet to tylko Facebook i YouTube

Każdy może używać internetu.

Internet nie zawsze jest bezpieczny.

Dzięki internetowi
mogę się uczyć nowych rzeczy.

Zdjęcie wrzucone do internetu
może tam zostać na zawsze.

Zadanie

Narysuj lub napisz plusy i minusy korzystania z internetu

+ | −

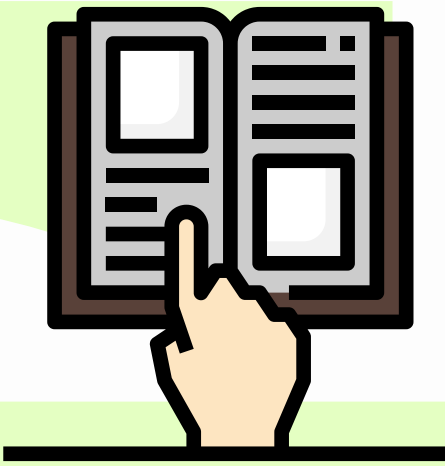
Twoje dane w internecie

Zadanie

Co zostawiasz po sobie w internecie.

Napisz lub narysuj to .

Przeczytaj



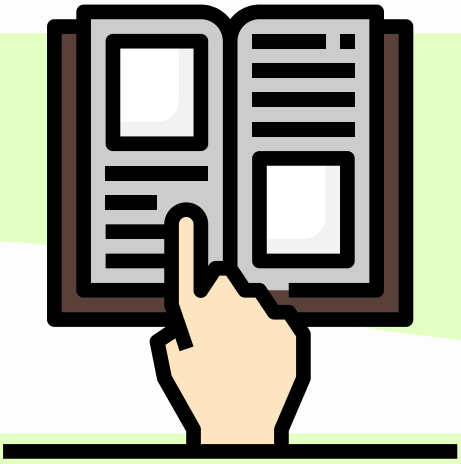
Pokazywanie informacji o sobie w internecie może być groźne.

- Ktoś może powtórzyć je innym osobom.

- Twoje osobiste dane mogą zostać użyte do reklam lub skradzione

- Inni mogą się z ciebie śmiać

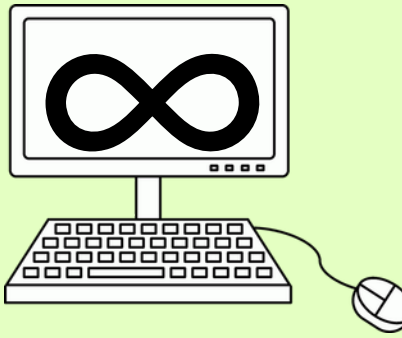
Przeczytaj



Twoje dane w internecie to więcej niż myślisz.

Raz wrzucone informacje zostają w internecie na zawsze.

Internet zapamiętuje.

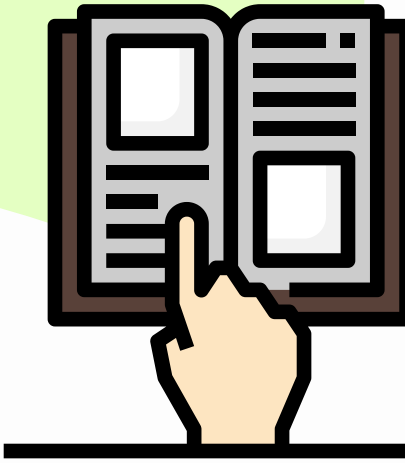


- **Gdy się uczysz.**

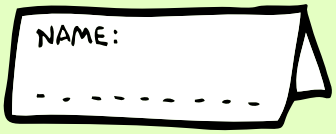
- **Gdy używasz Facebooka lub YouTube.**

- **Gdy piszesz komentarze lub zostawiasz polubienia.**

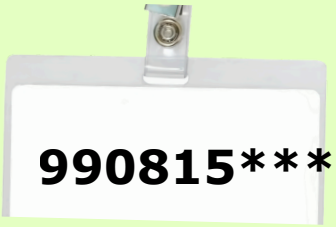
Przeczytaj



Dane osobowe to informacje o tobie.



- Imię i nazwisko

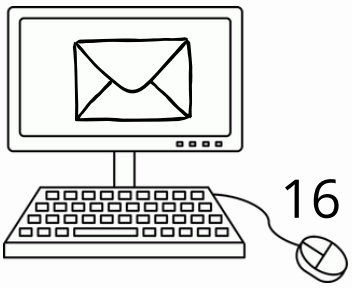


- PESEL

- Twój adres zamieszkania

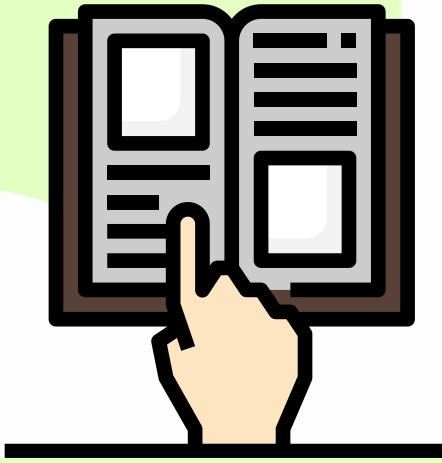
- Zdjęcie twojej twarzy

- Numer telefonu

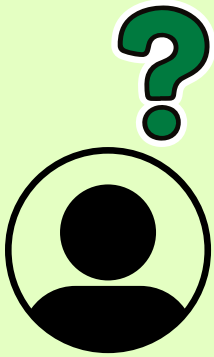


- Adres mailowy

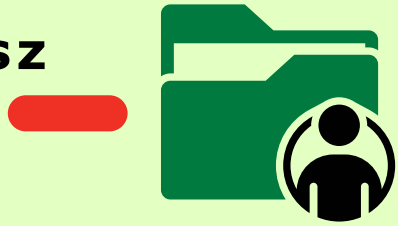
Przeczytaj



Jak chronić dane osobow



- Zanim umieścisz coś w internecie, pomyśl kto to może zobaczyć



- Im mniej informacji pokazujesz tym lepiej.

- Sprawdzaj kto może widzieć twoje dane – ustawienia prywatności

- Usuwaj gry lub inne aplikacje jeśli ich nie używasz.
  Zbierają one twoje dane

Zadanie

Jak wygląda twój typowy dzień spędzony w internecie?

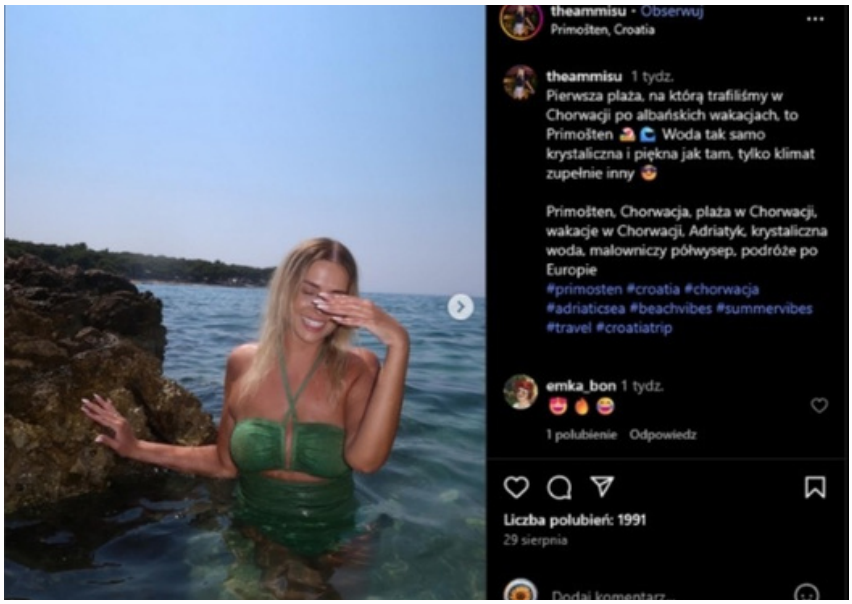
Narysuj ostatnie dane, jakie tam pozostawiłeś.

Zadanie

Przyjrzyj się zdjęciom.

Co możesz o nich powiedzieć?

Porozmawiajcie o tym z klasą



Zadanie

Które informacje są prywatne, a które można pokazać w Internecie. Dopasuj strzałkami

Imię

Ulubiony film

Pasje

Zdjęcie z wakacji

Zdjęcie legitymacji szkolnej

Adres zamieszkania

Numer telefonu

Data urodzenia

Jak tworzyć hasła

Pomyśl

Co robić w sytuacji,

gdy ktoś zgadł prywatne hasło.

Porozmawiaj o tym z nauczycielem.

Zadanie

Oceń czy hasło jest silne ✓ czy słabe ✗

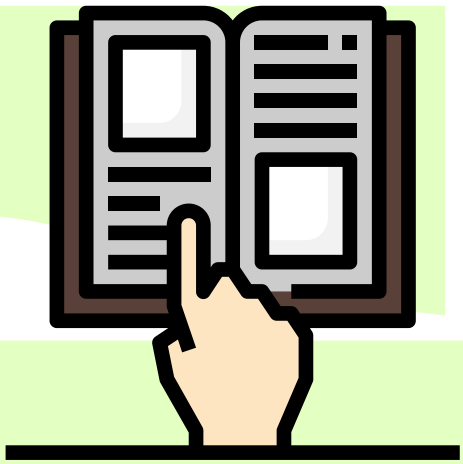
123456

MojeHaslo!@34

Ola2015

Zim@_Wakacje8&

Przeczytaj



Hasło jest bardzo ważne.

Chroni twoje dane

gdy korzystasz z Internetu.

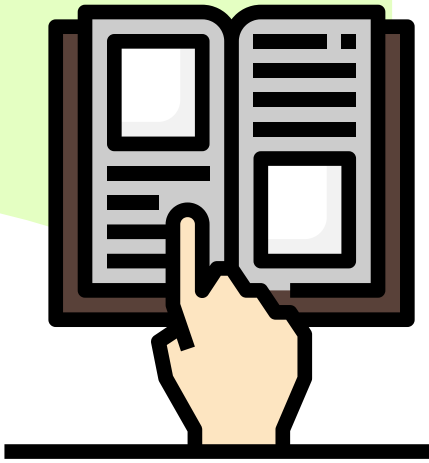
- **Chroni twoje zdjęcia i filmy.**

- **Zabezpiecza cię w prywatnych rozmowach z przyjaciółmi.**

- **Zabezpiecza twoją pocztę i dokumenty internetowe.**

- **Chroni twoje konta w grach lub nawet na Facebooku.**

Przeczytaj

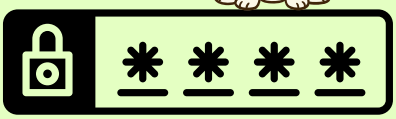


Aby hasło mogło chronić musi mieć swoje dobre cechy.

- **Powinno być długie.**
  Najlepiej dwanaście znaków

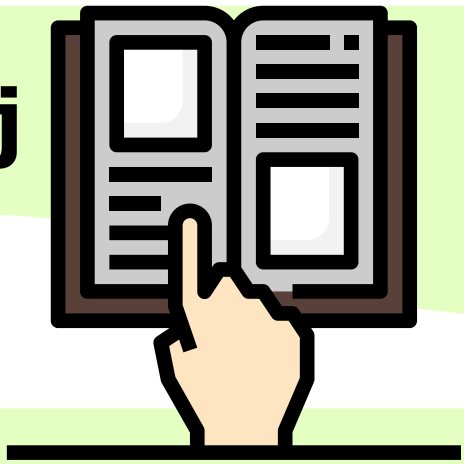
- **Powinno mieć wielkie i małe litery**

- **Powinno być kreatywne.**
  To może być imię
  zabawki czy zwierzaka.



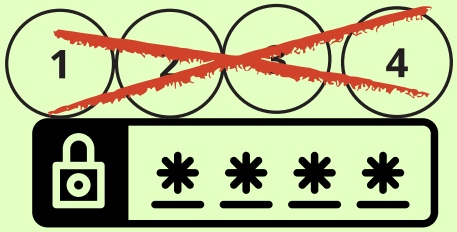
- **Inne dla każdego konta**

Przeczytaj

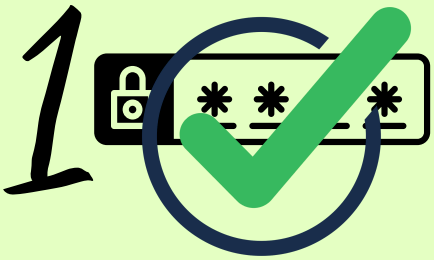


Nie popełniaj tych błędów

- Nie używaj prostych haseł tak jak 1234



- Nie używaj jednego hasła więcej niż raz



- Nie dziel się swoim hasłem z innymi

- Nie zapisuj hasła na kartce przy komputerze

Pomyśl

Antek ustawił hasło Antek 123.

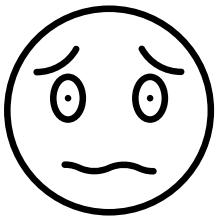
Użył go na każdej stronie z jakiej korzystał.

Kolega Antka zgadł hasło.

Kolega wysłał wiadomości z konta Antka.

Były one bardzo brzydkie.

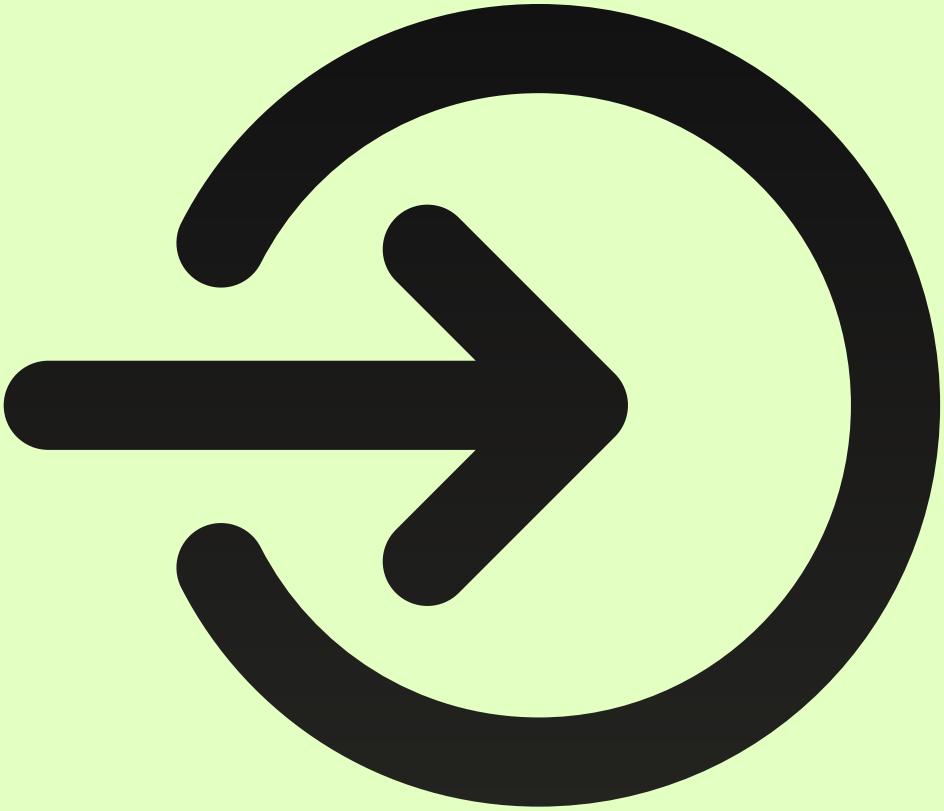
- **Co Antek zrobił źle ?**



- **Dlaczego nie wolno nikomu podawać hasła ?**

- **Jak zapamiętać wiele różnych haseł ?**

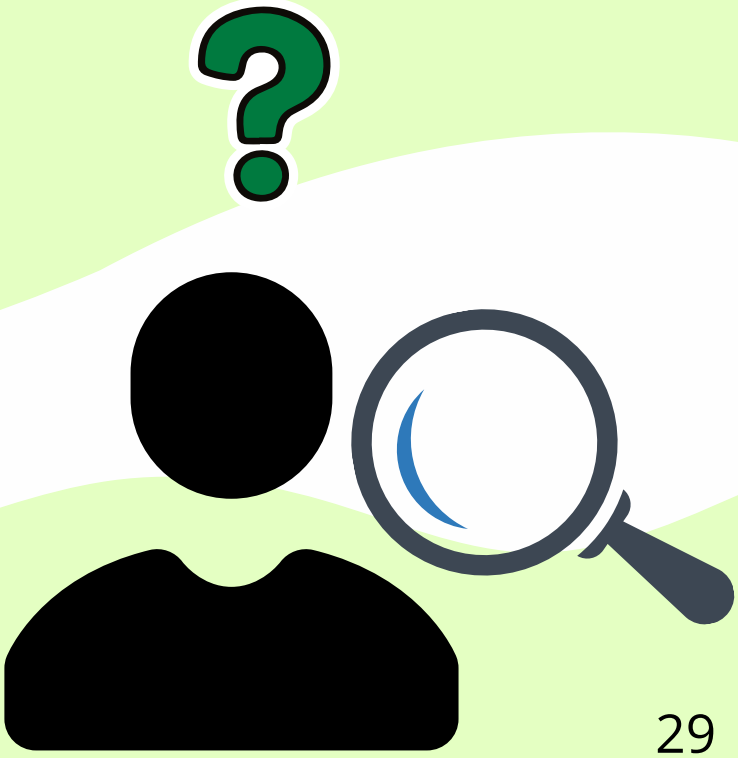
Jak bezpiecznie odwiedzać strony



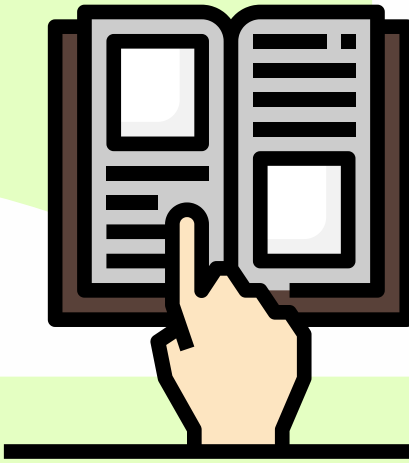
Zapamiętaj !

Co to jest logowanie

Logowanie to sposób w jaki komputer sprawdza, czy to ty chcesz się dostać na swoje aplikacje i konta.



Przeczytaj



Częste metody logowania

- **Hasło lub pin.**

  Pin to numer i składa się z kilku cyfr.

  Jak kod.

- **Odcisk palca lub rozpoznawanie twarzy**

- **Dwustopniowe logowanie**

  Najpierw wpisujesz hasło.

  Dostajesz wiadomość telefoniczną.

  Musisz wpisać kod w miejscu logowania.

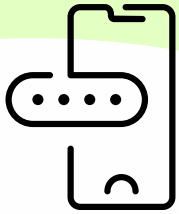
Zapamiętaj !

Dlaczego warto chronić swoje konto

- Ktoś może zgadnąć twoje hasło.

- Twój palec jest tylko twój.
  Nikt inny nie ma takiego samego odcisku.

- Możesz użyć dwóch haseł zamiast jednego. Złodziejowi trudniej się włamać.



Zadanie

Zaznacz jak logujesz się na tych urządzeniach.

Wstaw ✗ przy metodach nie używanych.

Wstaw ✓ przy metodach jeśli używasz.

Urządzenie	Hasło	odcisk palca	2 etapy logowania

Zadanie

Ćwiczenie przy komputerze

Sprawdź jak silne jest twoje hasło.

- **Razem z nauczycielem wejdź na stronę passwordmonster.com.**

- **Wymyśl zmyślone hasło. Nie wpisuj swojego prawdziwego hasła!**

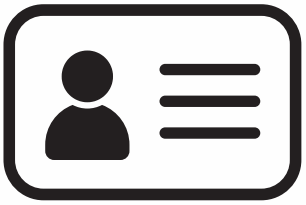
- **Zobacz jak szybko komputer umie je odgadnąć**

Bądź bezpieczny w sieci

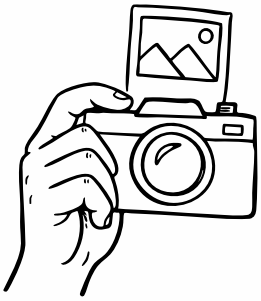
Blok 2

Moja prywatność

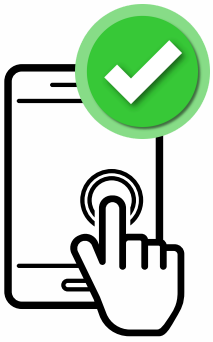
- Moje dane są ważne



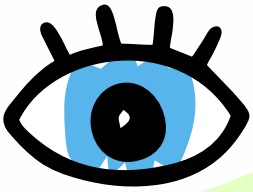
- Moje zdjęcia w internecie



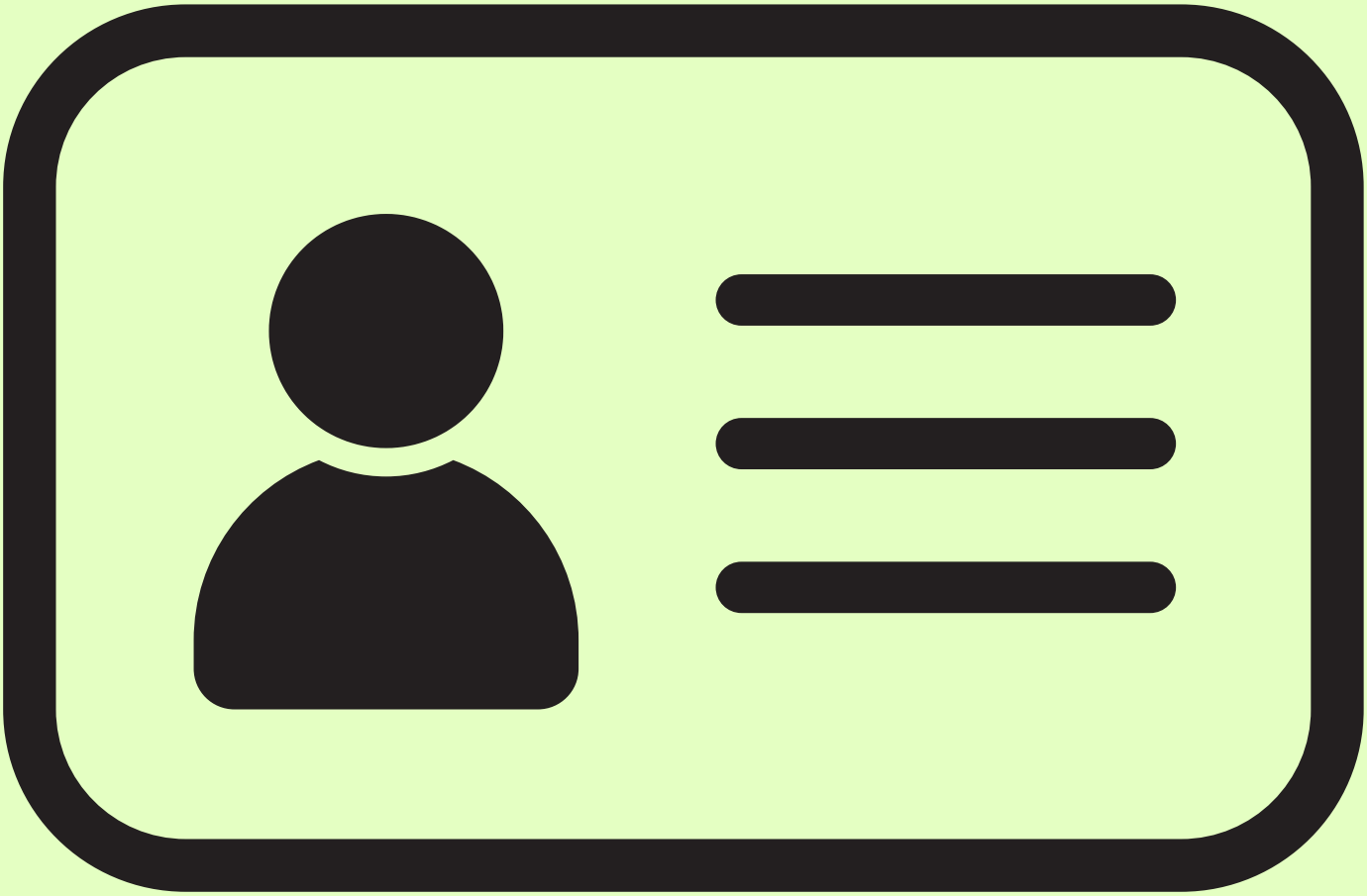
- Zasady aplikacji



- Kto mnie widzi w sieci



Moje dane są ważne



Zadanie

Zaznacz informacje ✓ ,które są danymi osobowymi

- [ ] Imię
- [ ] PESEL
- [ ] Kolor włosów
- [ ] Numer telefonu
- [ ] Ulubiony film
- [ ] Adres

Zadanie

Porozmawiajcie z klasą na temat danych osobowych. Posortujcie zaproponowane przez grupę dane na te, które można, a których nie można udostępnić.

TAK

NIE

Zadanie

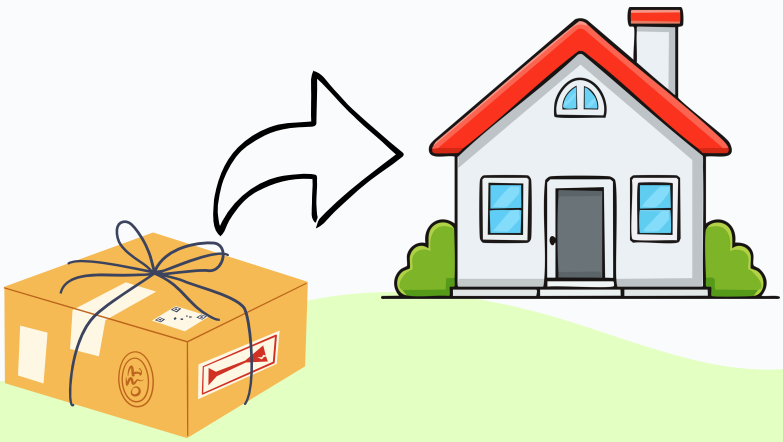
Odegrajcie scenę rodzajową z nauczycielem lub kolegą/ koleżanką z klasy.

Wyobraź sobie, że poznałeś nową osobę w internecie.

Ta osoba prosi cię o adres.

Chce wysłać ci paczkę.

Co zrobisz ?

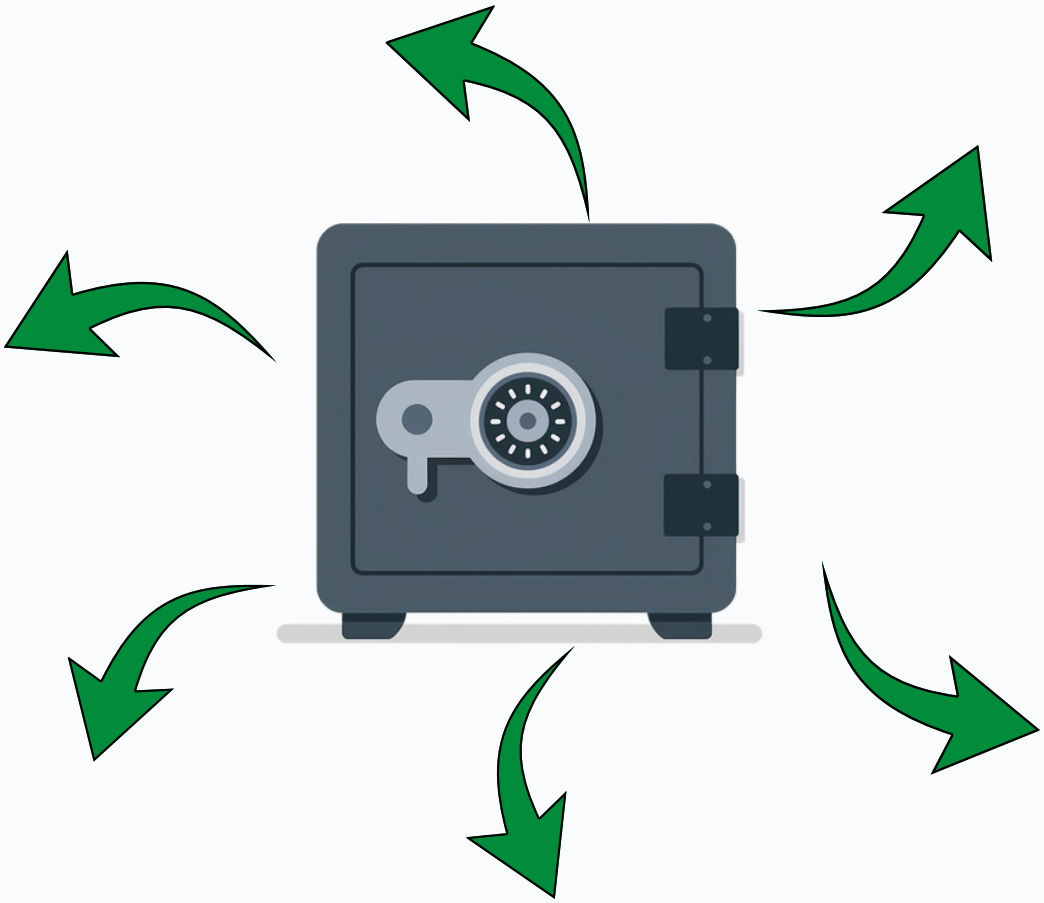


Zadanie dodatkowe

Wyobraź sobie, że twoje życie to sejf.

Jakie rzeczy trzeba chronić najbardziej?

Zapisz je.

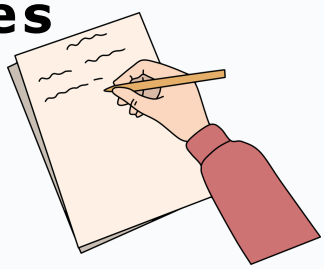


Zadanie dodatkowe

Kto może to zobaczyć?

- Narysujcie plakat na temat bezpieczeństwa danych osobowych.

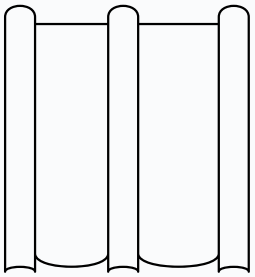
- Napiszcie na nim różne informacje. Mogą to być rzeczy takie jak adres lub zdjęcia z wakacji.



- Podzielcie je grupowo na dwie kolumny.

Bezpieczne w internecie.

Niebezpieczne w internecie



Zadanie

Zabawne połączenia.

- Każdy uczeń zapisuje na dwóch kartkach dwa słowa. Po jednym na każdej kartce.

- Na pierwszej kartce zapisujemy ulubione zwierzę. Na drugiej zapisujemy czemu je lubimy

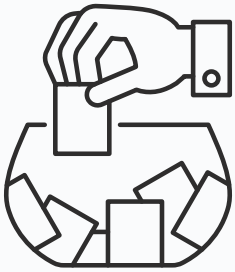
- **Bierzemy dwa pudełka.**

  Jedną kartkę wrzucamy do jednego.

  Drugą do drugiego.

- **Następnie losujemy po jednej kartce**

  ,z każdego pudełka



- **Spróbuj zapisać hasło**

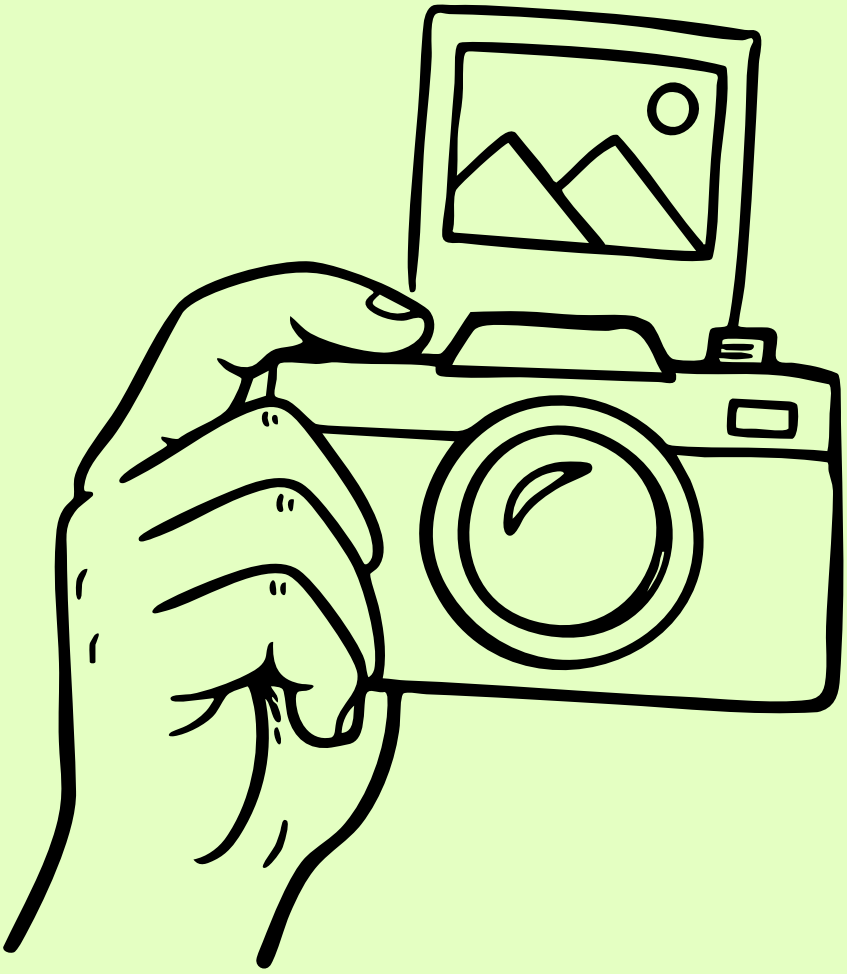
  z połączeń wyrazów w tabeli poniżej.

- **Powinny wyjść z tego zabawne**

  połączenia.

Zwierzę	Dlaczego	Hasło

Moje zdjęcia w internecie



Pomyśl

Czy wrzuciłbyś do sieci

- selfie
- zdjęcie z klasy
- zdjęcie pokoju
  z widoczną z okna ulicą

Dlaczego ?

Zadanie

Popatrzcie z nauczycielem na fotografie

Które z nich są bezpieczne do pokazania w sieci. Zaznacz ✗ lub ✓

Zadanie

Antek wrzucił fotkę z wakacji

Ktoś napisał pod zdjęciem:

,, Widzę, że nie ma cię w domu.”

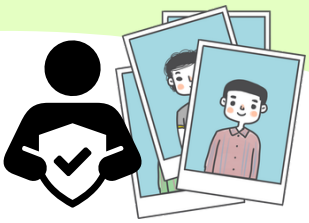
- **Co tu się wydarzyło ?**
- **Jak można było tego uniknąć?**

Zapamiętaj !

- Zdjęcie w Internecie trudno usnąć
  Może je ukraść ktoś inny.

- Zdjęcie może ujawniać twoje dane :miejsce pobytu, informacje prywatne, szczegóły z życia .

- Zdjęcie to też dane osobowe.
  Pokazuj tylko te, które nie zdradzają twojej prywatności



Zasady aplikacji

Zadanie

Zaznacz, które zgody są potrzebne

- [ ] Latarka → aparat
- [ ] Gra logiczna → SMS
- [ ] Pogoda → lokalizacja

Zadanie

Nauczyciel proponuje losową aplikację ,która wymaga dostępu do konkretnej opcji telefonu. Wraź zgodę lub odmów zgody. Uzasadnij odpowiedź w tabelce.

Aplikacja	TAK / NIE	Dlaczego

Zadanie

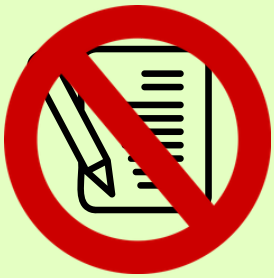
Odegrajcie scenę rodzajową z nauczycielem lub kolegą/ koleżanką z klasy. Podczas instalacji aplikacji kolega radzi klikać zawsze TAK wtedy szybciej się zainstaluje.

- **Co o tym sadzisz?**
- **Co może się stać ?**

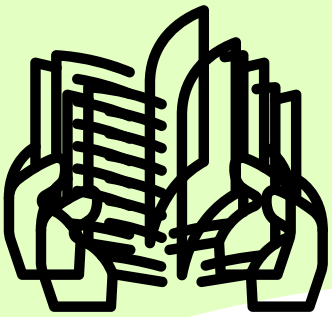
Zapamiętaj!

- Aplikacje często proszą o dostęp do danych

- Nie zawsze musimy się zgadzać na dostęp do danych.



- Zawsze czytaj komunikaty i regulaminy.



- Aplikacja nie potrzebuje wszystkich danych.

Zadanie dodatkowe

Odszukaj ukryte słowa.

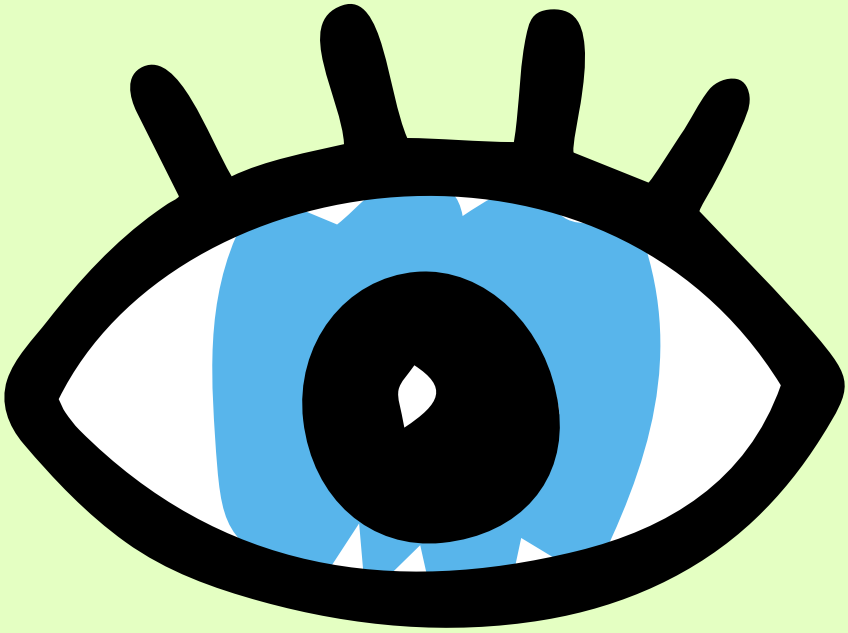
Czy wiesz co one znaczą?

Postaraj się poznać ich znaczenie.

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

- **Prywatność**
- **Aplikacja**
- **Telefon**
- **Zgoda**
- **Instagram**
- **Dane**

Kto mnie widzi w sieci



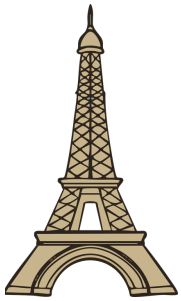
Pomyśl

Czy zdarzyło ci się, że po wyszukaniu jakiegoś produktu np. butów, widzisz reklamy podobnych produktów np. na Facebooku czy instagramie ?

Zadanie

Jeśli szukasz jakiegoś produktu mogą się pokazywać reklamy. Z obrazków poniżej wybierz których reklamy mogą się ze sobą wiązać. Połącz je razem.

JEŚLI SZUKAM



MOGĘ ZOBACZYĆ REKLAMY

Zadanie

Odegrajcie scenę rodzajową z kolegą/ koleżanką z klasy.

Kasia zalogowała się na pożyczony komputer.

Pożyczyła go od koleżanki.

Przegląda strony z zakupami.

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

Zapamiętaj!

Ciasteczka w Internecie to małe pliki.

Zapamiętują twoje kroki w sieci.

Zawsze pytaj rodzica lub inną, zaufaną osobę,zanim zgodzisz się na wszystkie ciasteczka. Akceptuj tylko tę, które są potrzebne do przegladania danej strony.

Innych nie akceptuj.

Dzięki temu twoje dane są bezpieczne

Zapamiętaj!

- Strony internetowe zapisują informacje (Ciasteczka)

- Dzięki temu reklamy pokazują nam powiązane produkty.

- To niebezpieczne jeśli ktoś nie wie jak to działa.

- Dbaj o wylogowywanie się ze stron internetowych jesli z nich korzystasz

Bądź bezpieczny w sieci

Blok 3

Hejt, trolling i przemoc w sieci

- Co to jest hejt ?
- Czym jest trolling ?
  Jak na niego reagować.

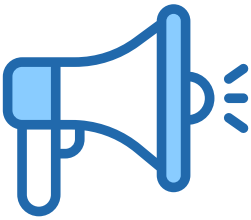
- Cyberprzemoc
  - gdzie szukać pomocy ?

- Jak wspierać ofiarę cyberprzemocy?

Co to jest hejt ?

Zadanie

Czym według ciebie jest hejt ?Narysuj to.



Porozmawiaj z nauczycielem na temat twoich odpowiedzi

Zapamiętaj!

Co to jest hejt

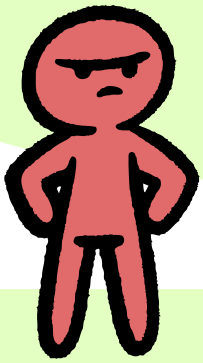
Hejt to zachowanie w internecie, które ma na celu zrobienie drugiej osobie przykrości. To obrażanie,wyśmiewanie, poniżanie lub wyrażanie nienawiści.

Zapamiętaj!

Jak rozpoznać hejt

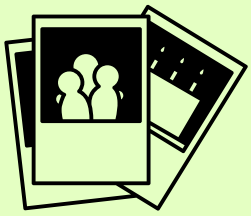
- Czy komentarz zawiera obraźliwe słowa?
- Czy komentarz ma na celu poniżenie osoby ?
- Czy autor komentarza chce pomóc czy raczej zranić innego użytkownika?

Zapamiętaj!



Przykładowe formy hejtu

- Obraźliwe komentarze pod zdjęciami.
  (Ale jesteś brzydki)



- Wyzwiska w grach online.

- Tworzenie memów, które kogoś ośmieszają.
- Wysyłanie przykrych wiadomości prywatnych.

- Rozsyłanie plotek, zawstydzających zdjęć.

Zapamiętaj!

Czym różni się hejt od krytyki

Hejt jest ogólny i raniący.

Atakuje osobę. Nie daje wskazówek.

Krytyka jest konkretna,

dotyczy rzeczy, które robisz

Może to być na przykład twoja praca

lub rysunek. Nie atakuje osoby!

Krytyka pomaga się poprawić.

HEJT ma na celu zranić.

Nie odpisuj na nienawiść nienawiścią

Zadanie

Kuba nagrał filmik na TikToka.

Gra w nim na gitarze.

Pod filmem pojawiły się komentarze.

Odpowiedz według tabelki poniżej.

Masz fajny głos, super wyszło👏🏻

Jestem pod wrażeniem! 😍

Jesteś żałosny! Przestań wrzucać takie głupoty ! 🤦🏼‍♀️

Haha, aż uszy mnie bolą! 🤣

Nawet dzieci śpiewają lepiej.

Skibidi raj taj taj! lepiej już nie spiewaj!

Które komentarze są pozytywne?

Które komentarze są hejtem?

Jak Kuba może się czuć po przeczytaniu każdego z komentarzy?

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

Zadanie

Przedyskutujcie w grupie lub z nauczycielem.

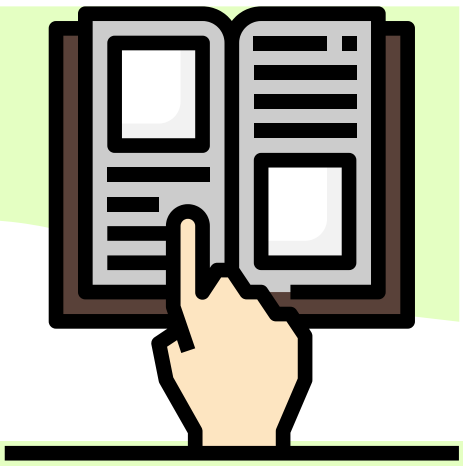
Jak rozpoznasz,

które komentarze są hejtem ?

Dlaczego ludzie hejtują w internecie?

Co możesz zrobić, gdy ktoś hejtuje Ciebie albo kogoś ci bliskiego?

Przeczytaj



Hejt może być zagrożeniem !

Może sprawić, że ktoś przestanie wierzyć w siebie.

Czasami prowadzi do poważnych problemów emocjonalnych

i psychicznych

Czym jest trolling?

Jak na niego reagować.

Zadanie

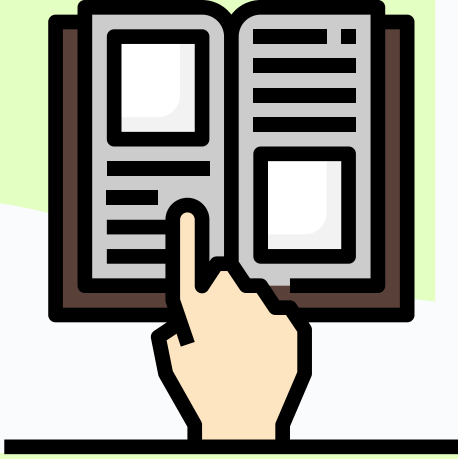
Co czujesz, gdy ktoś specjalnie cię zaczepia lub próbuje zdenerwować. Napisz lub narysuj swoją odpowiedź:

Zadanie

Czy widziałeś kiedyś żeby ktoś celowo zaczepiał innych w internecie?

Napisz lub narysuj swoją odpowiedź:

Przeczytaj



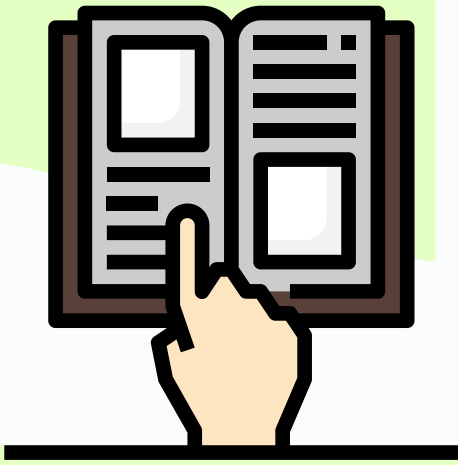
Kim jest troll w Internecie?

- Troll to osoba, która w sieci specjalnie prowokuje i zaczepia innych.

- Troll nie pisze komentarzy, żeby pomóc, chce kogoś zdenerwować, ośmieszyć albo wciągnąć w kłótnię.

- Trolle często udają, że mówią „dla żartu”, ale ich celem jest wywołać smutek lub złość

Przeczytaj



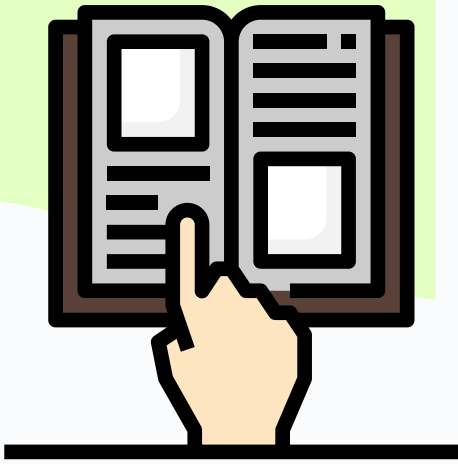
Przykłady trollingu

- 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 niegrzeczne wiadomości.

- Pod zdjęciem na Instagramie troll dodaje komentarz:„Ale beznadziejny outfit, kto Ci to w ogóle kupił?”.

Przeczytaj

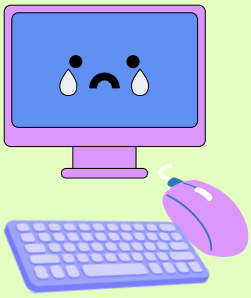


Czym różni się trolling od hejtu?

Hejt - Jest komentarzem, który krzywdzi i rani

(jesteś głupi, usuń konto)

Trolling - Jest zachowaniem mającym na celu spowodowanie u kogoś złości, smutku czy wywołanie innych reakcji



Oba są krzywdzące, ale troll cieszy się najbardziej wtedy, gdy ktoś się zdenerwuje i odpowie.

Zadanie

Porozmawiaj z nauczycielem na poniższe tematy.

- Dlaczego trolle chcą wywołać w nas emocje?

- Czy zawsze warto odpowiadać na zaczepki?

- Czy brak reakcji zawsze jest najlepszym rozwiązaniem?

- Jak się czujesz, gdy ktoś celowo cię denerwuje (online albo w rzeczywistości)?

- **Jak ty możesz zachować spokój w takiej sytuacji?**

- **Kiedy warto odpowiedzieć, a kiedy lepiej zignorować?**

- **Czy ktoś z Was widział trolling w grach online, na TikToku, Instagramie? Jak zareagowaliście?**

Zapamiętaj!

- Troll to osoba, która specjalnie prowokuje innych i zmusza ich do reakcji.

- Komentarze są często złośliwe lub bez sensu.

- Troll czerpie przyjemność z reakcji innych osob w internecie.
  Im bardziej się denerwujesz, tym bardziej osiągnął swój cel.

Zadanie

Czy warto odpowiadać trollowi ?

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

Zła reakcja (obrażanie się wzajemnie).

Dobra reakcja (spokojne zakończenie rozmowy).

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

Zapamiętaj!

- **Nie karm trolla – brak reakcji to najlepsza odpowiedź.**

- **Nie wdawaj się w kłótnię – troll chce, żebyś się pokłócił.**

- **Porozmawiaj z kimś – jeśli trolling bardzo Cię dotyka,**
  powiedz o tym nauczycielowi, rodzicowi albo przyjacielowi.

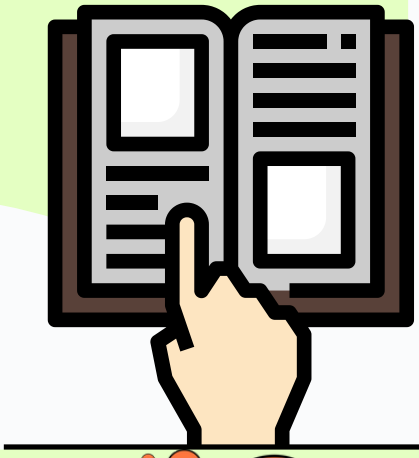
- **Zablokuj i zgłoś –**
  korzystaj z narzędzi bezpieczeństwa (na Facebooku, TikToku, w grach).

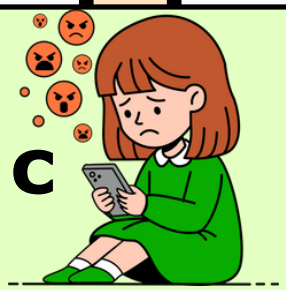
Cyberprzemoc
- gdzie szukać pomocy ?

Zadanie

Czym według ciebie jest przemoc? Narysuj to.

Przeczytaj



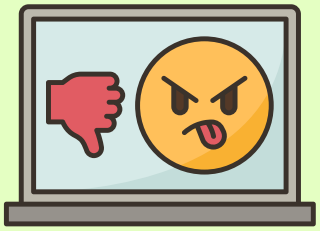


Co to jest cyberprzemoc

Cyberprzemoc to przemoc z użyciem Internetu, telefonu lub komputera.

Działa tak samo jak przemoc w realnym życiu

– rani drugiego człowieka.



Przykłady cyberprzemocy

obraźliwe komentarze i wyzwiska w sieci

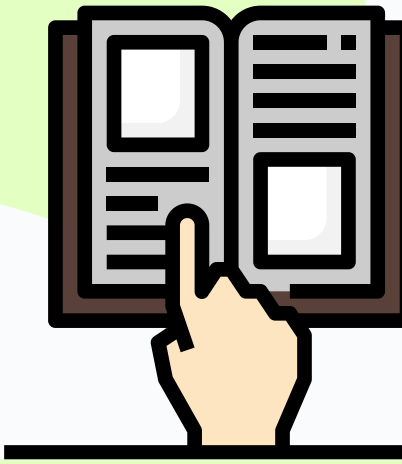
rozsyłanie kompromitujących zdjęć lub filmów

podszywanie się pod kogoś (fałszywy profil),

groźby w wiadomościach,

wykluczanie z grup online.

Przeczytaj



Konsekwencje cyberprzemocy:

smutek, strach, poczucie samotności,

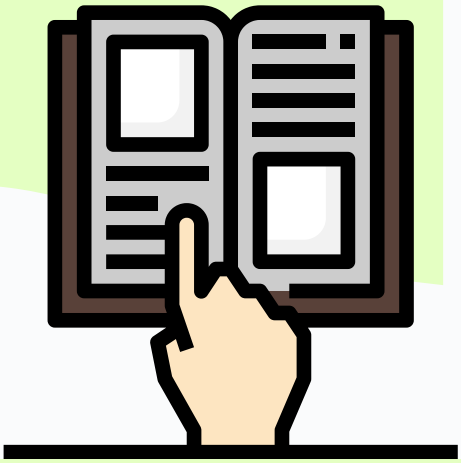
problemy w nauce i relacjach,

obniżenie poczucia własnej wartości,

poważne kłopoty psychiczne,

odpowiedzialność prawna
(to też może być przestępstwo).

Przeczytaj



Gdzie szukać pomocy

Zaufani ludzie - rodzina i przyjaciele

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 (całodobowo, bezpłatnie).

Dyżurnet.pl – zgłaszanie nielegalnych treści w sieci.

Dyżurnet.pl

Policja – gdy groźby są poważne.

Zadanie

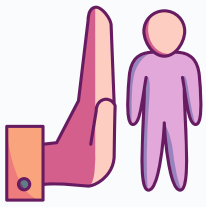
Czy to cyberprzemoc? Zaznacz,które z podanych niżej zachowań są przykładami cyberprzemocy

Ktoś pisze komentarz: „Twój rysunek jest brzydki , ale możesz to poprawić.” ☐

Ktoś zakłada fałszywy profil z twoim imieniem i zdjęciem ☐

☐

Rodzice wyłączają tobie internet po 22:00. ☐

W klasowej grupie na Messengerze ktoś Cię wyklucza z rozmów  ☐

Zadanie

Maja dostała na Messengerze wiadomość:

“Jeśli jutro nie przyślesz mi 50 zł, wrzucę twoje prywatne zdjęcia do Internetu.”

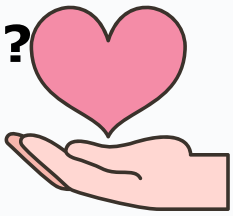
Odpowiedz na pytania

- **Czy jest to forma cyberprzemocy?**

- **Jak Maja może się czuć?**

- **Co powinna zrobić natychmiast?**

- **Do kogo może zwrócić się o pomoc?**



Pytania do refleksji :

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

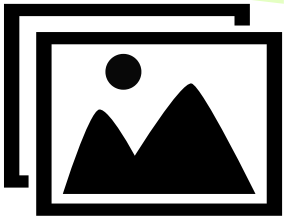
Jeśli przeżywasz coś trudnego

Potrzebujesz wsparcia osoby dorosłej.

ZADZWOŃ POD NUMER LINII ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

116 111

Zadanie dodatkowe



Wyobraź sobie, sytuację :

kolega wstawia twoje zdjęcie

bez twojej zgody i dodaje

brzydki komentarz.

Zapisz lub narysuj ,

co byś zrobił w tej sytuacji:

Jak wspierać ofiarę cyberprzemocy?

Pomyśl

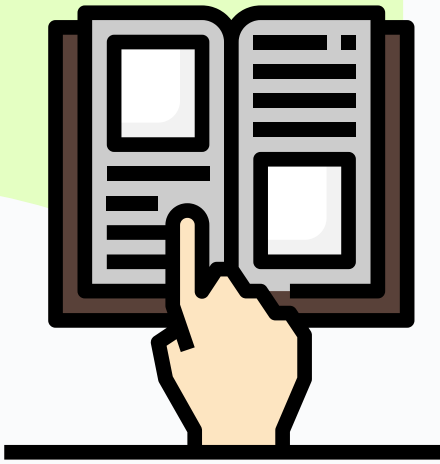
Czy kiedykolwiek widziałeś, jak ktoś w Internecie

był wyśmiewany, obrażany albo atakowany?

Jak się wtedy czułeś?

Możesz zapisać odczucia.

Przeczytaj



Świadek przemocy to osoba, która widzi, że ktoś jest krzywdzony, ale sama nie jest ofiarą.

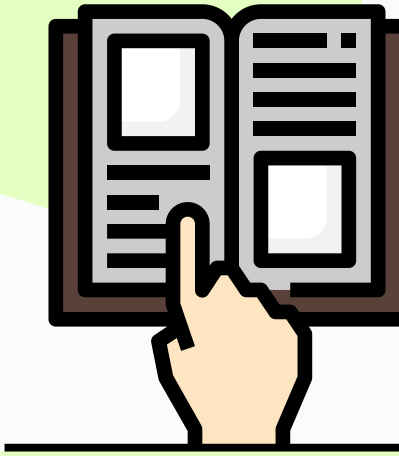
Dlaczego rola świadka jest ważna?

- **Twoja reakcja może pomóc ofierze poczuć się bezpieczniej.**

- **Jeśli nic nie zrobisz, sprawca czuje się silniejszy**

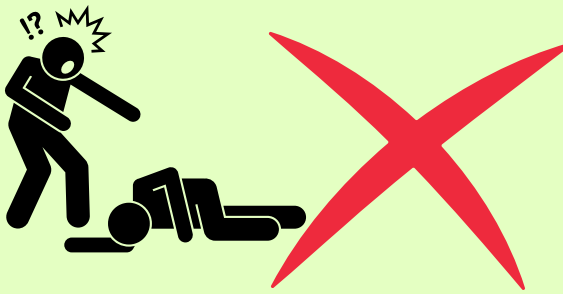
- **Wsparcie świadków może zatrzymać przemoc szybciej niż działsnie dorosłych.**

Przeczytaj



Czego nie robić gdy jesteś świadkiem przemocy ?

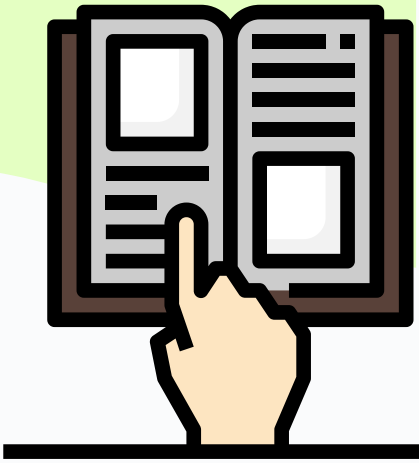
Nie śmiej się z ofiary.



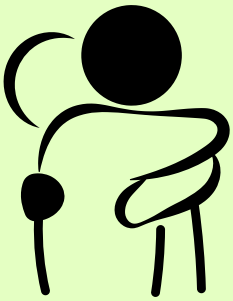
Nie lajkuj obraźliwych komentarzy.

Nie nasilaj hejtu, nawet „dla żartu”.

Przeczytaj



Jak możesz pomóc.



Okaż wsparcie ofierze.

Napisz jej pozytywny komentarz.

Zgłoś komentarz/film/post jako obraźliwy.

Powiedz o sytuacji dorosłemu (nauczyciel, rodzic, pedagog).

Zapamiętaj!

Zawsze okazuj wsparcie ofierze !

Napisz pozytywny komentarz!

- **„Nie przejmuj się tym, jesteśmy z Tobą.”**
- **„Świetnie Ci wyszło, nie słuchaj hejterów.”**
- **„Widzę, że ktoś Ci dokucza. Jak się czujesz? Mogę Ci jakoś pomóc?”**

Zapamiętaj!

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

Zapamiętaj!

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.

Zadanie

Porozmawiaj z nauczycielem o poniższej sytuacji

Na grupie szkolnej ktoś anonimowo wrzucił zdjęcie Tomka z podpisem:„Największy kujon w klasie’
Kilka osób zaczęło się śmiać i dodawać obraźliwe komentarze.

- **Jak czuje się Tomek?**

- **Jak zachowali się świadkowie?**

- **Co mogliby zrobić inaczej, żeby pomóc Tomkowi?**

Zadanie

Porozmawiajcie z nauczycielem na temat poniższych pytań:

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

Bądź bezpieczny w sieci

Blok 4: Oszustwa i manipulacje

- Fałszywe wiadomości (fake news)

- Phishing – podejrzane linki i fałszywe maile.

- Podejrzane konkursy i nagrody

- Fałszywe profile i podszywanie się.

Fałszywe wiadomości (fake news)

Zadanie

Odszukaj ukryte słowa.

Wyjaśnij te, które znasz

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	ı	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 haker oszust link

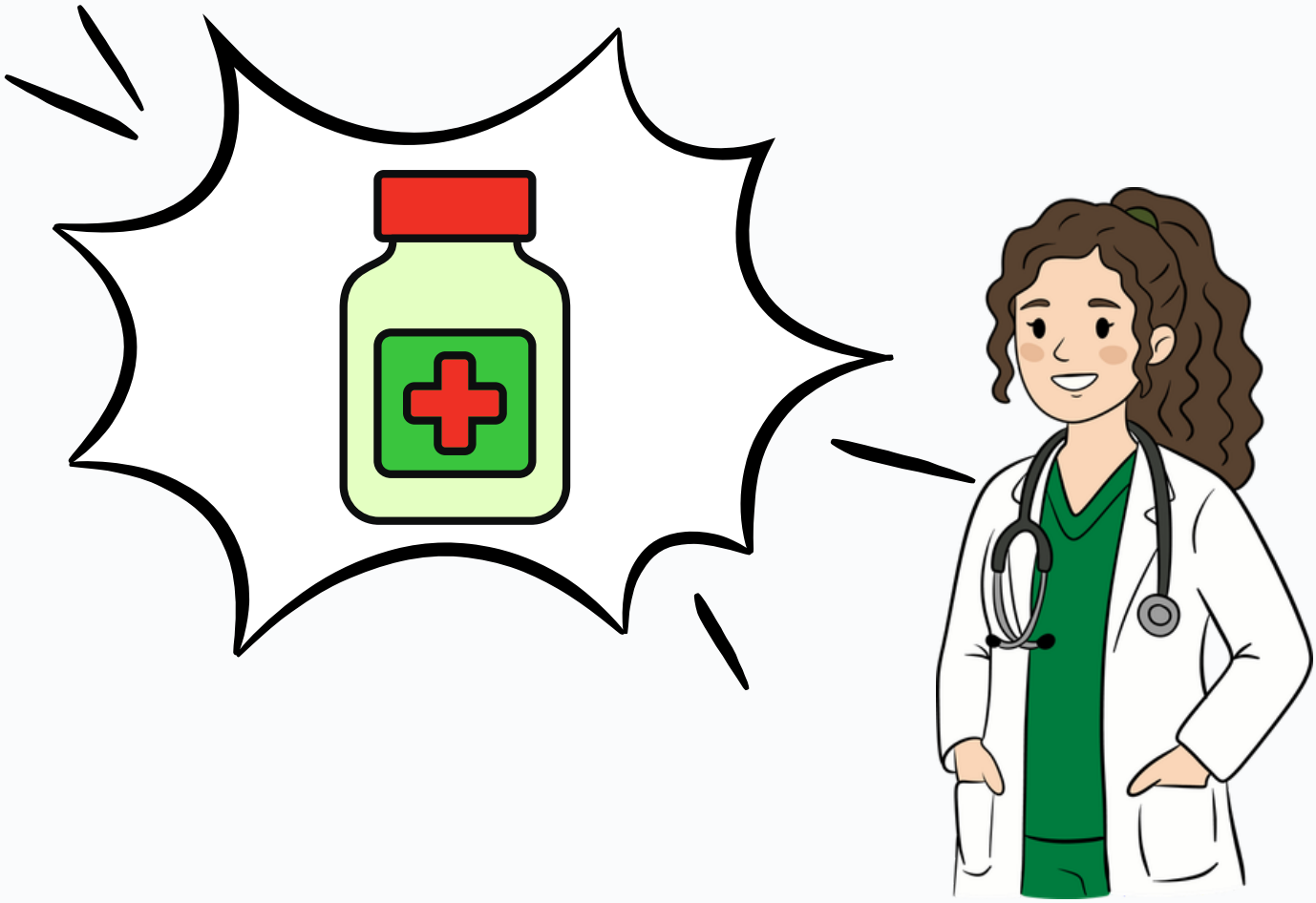
spam instagram hasło

litera bank fałsz kradzież

Zadanie

Przeczytaj nagłówek.

Zastanów się i odpowiedz na pytania

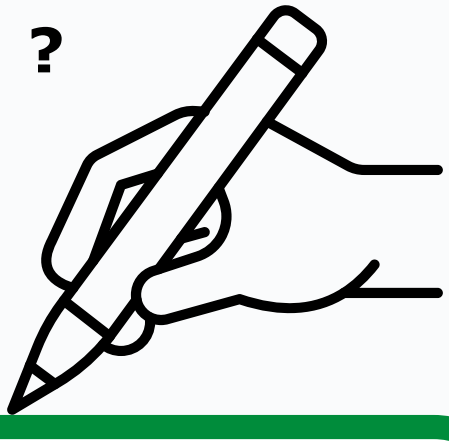


„NOWY, CUDOWNY LEK NA WSZYSTKO! - DZIAŁA W JEDEN DZIEŃ ”

Czy to może być prawda?

Napisz w okienku uzasadnienie.

Odpowiedz uzasadnij ?



Zadanie

Wyobraź sobie, że znajomy twojego znajomego ,,pracuje w szpitalu”

Twój kolega dowiedział się od niego, że stała się straszna rzecz. Powiedział ci to w tajemnicy.

Trzeba na kilka dni wyjechać z miasta.

Odegrajcie kilka scenek, z różnym przebiegiem sytuacji

Zapamiętaj!

Zawsze sprawdzaj źródło wiadomości przeczytanych w sieci lub usłyszanych od innych ludzi.

Jeśli informacja brzmi zbyt dobrze żeby była prawdziwa lub wywołuje skrajne emocje prawdopodobnie jest ona nieprawdziwa.

Phishing – podejrzane linki i fałszywe maile.

Zadanie

Oceń, które linki mogą być niebezpieczne. Oceń , które są ok.

Wstaw przy nich ✗ lub ✓

- [ ] www.bankploski.pl/login
- [ ] www.bankpolski.pl/logowanie
- [ ] www.mojegry.pl
- [ ] www.TAJEMNICALEWANDOWSKIEGOODKRYTA.PL/
- [ ] www.bankp0lski.pl/login

Zapamiętaj!

- **Fałszywe informacje często różnią się literą lub cyfrą w linku.**
- **Czytaj uważnie adresy stron lub linki, w które chcesz kliknąć.**

Zadanie

Przeczytaj przykładowe SMS:

„Masz paczkę do odebrania,
,,kliknij tutaj xxxxxx

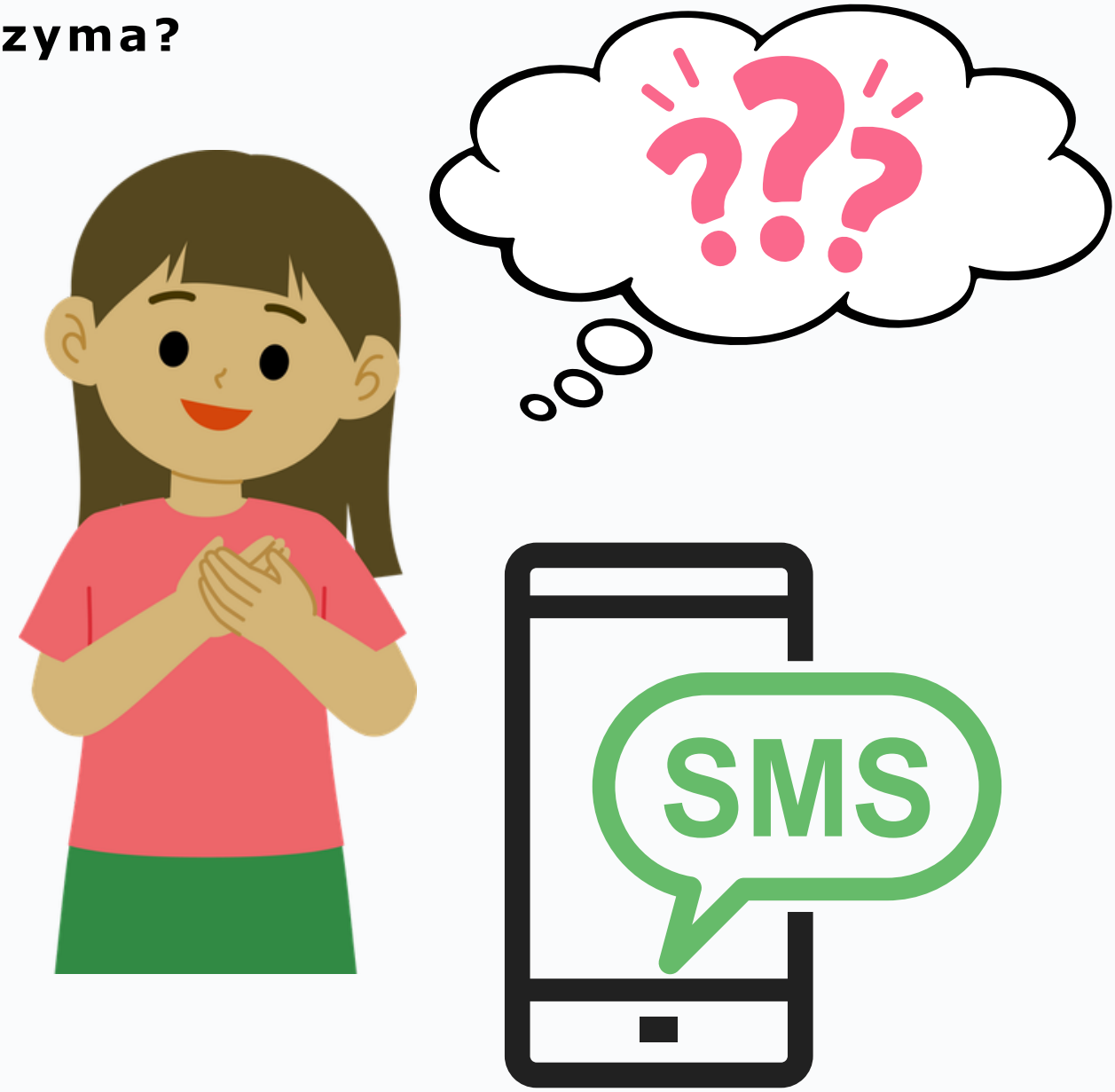
„Masz paczkę, która nie została w pełni opłacona - dopłata 3zł -
w przeciwnym razie paczka wróci do nadawcy

Brak opłaty za prąd, w dniu jutrzejszym nastąpi odłączenie -więcej informacji kliknij tu xxxxxxx

Jak czuje się osoba.

która dostaje taką wiadomość ?

Co powinien zrobić ktoś, kto taki SMS otrzyma?



Fałszywe profile i podszywanie się.

Zadanie

Narysujcie dwa symbole

Zielony - Oznacza zgodę.

Czerwony - Oznacza brak zgody.

Przeczytajcie przykładowe komunikaty :

„Masz paczkę do odebrania, kliknij tutaj” xxx

„Odzywa się do Ciebie, ktoś obcy i mówi, że jest kolegąn Twojego kolegi - chce się z Tobą spotkać”

,

„Wyślij mi zdjęcie swojego pokoju (mieszkania) ”.

Odpowiedzcie jak postąpicie

Uzasadnijcie swoja odpowiedź.

Zapamiętaj!

Najczęstsze metody oszustów w sieci:

- **Phishing –**
  fałszywe wiadomości z linkami.

- **Fałszywe konkursy i nagrody –**
  „wygrałeś telefon.

- **Podszywanie się pod znajomego**
  – ktoś prosi o pieniądze lub hasło.

- **Fałszywe sklepy i aukcje –**
  atrakcyjne oferty,
  które kończą się stratą.

Zadanie

Prawda czy fałsz?

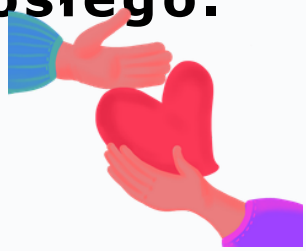
Zaznacz ✔ albo ✘

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

Przeczytaj sytuacje i napisz odpowiedź

Do kogo zwrócisz się o pomoc.

Ktoś w internecie prosi Cię o Twój adres.

.....

.....

Nowa osoba z sieci proponuje spotkanie

.....

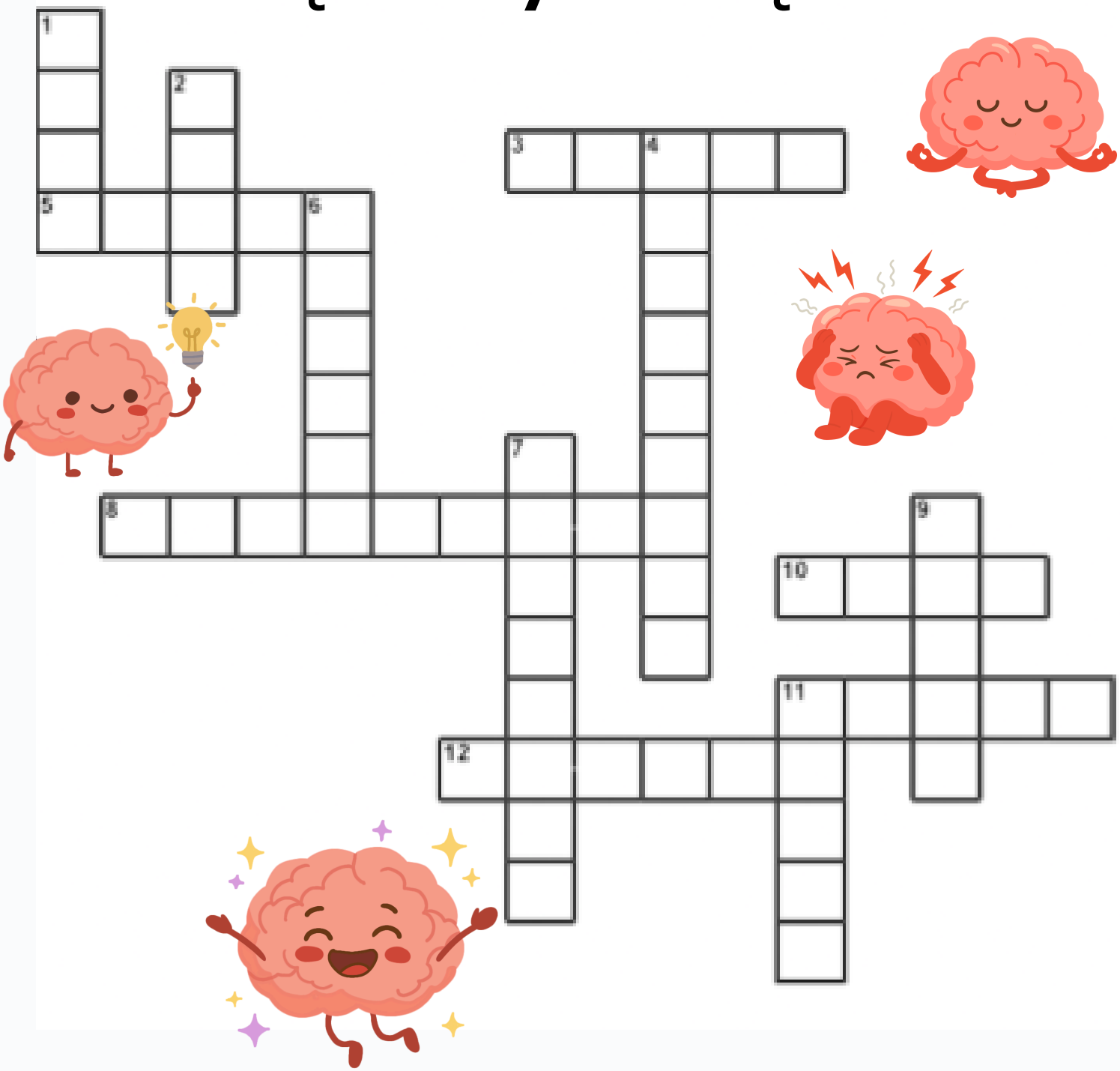
.....

Ktoś obcy wysyła Ci zdjęcia i prosi o Twoje zdjęcie.

.....

Zadanie

Rozwiąż krzyżówkę



Poziomo:

4. 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 pomoca 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 czyją własność

9. Krótko o nieprawdziwej informacji

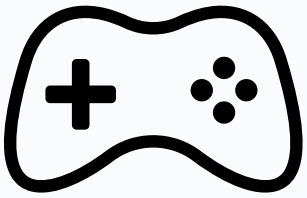
10. Osoba, która włamuje się do komputerów

Bądź bezpieczny w sieci

Blok 5

Gry i media społecznościowe

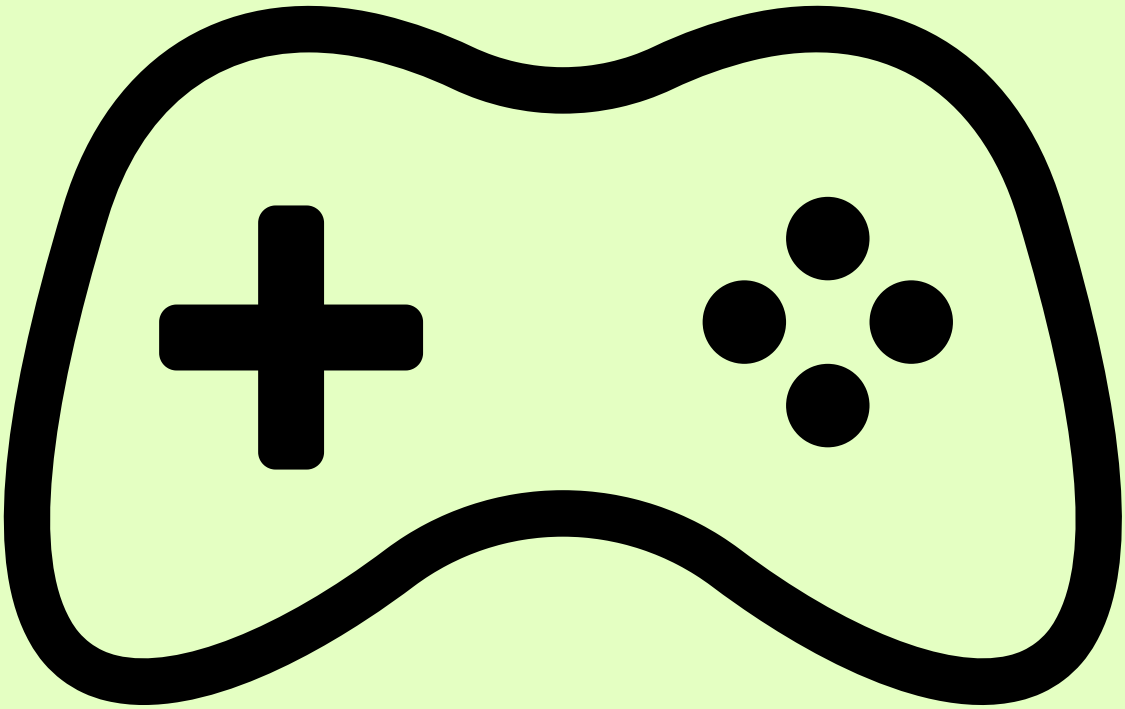
- **Bezpieczne granie online**



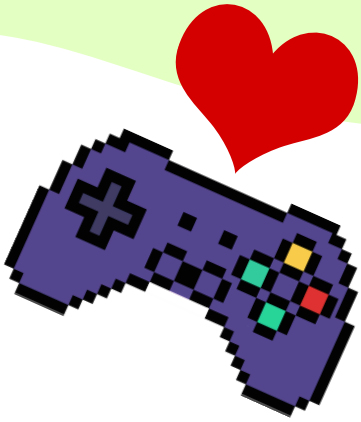
- **Media społecznościowe – Co wrzucać a co nie**

- **Influencerzy i reklamy – kiedy ktoś zachęca do kupna rzeczy.**

Bezpieczne granie online



Zadanie



Napisz poniżej:

Jaką grę online lubisz najbardziej?

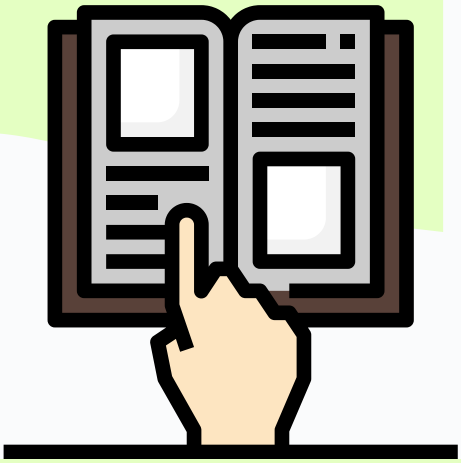
Czy w tej grze masz swój nick (nazwę użytkownika)? Jeżeli tak - jaką

Zadanie

Porównaj swoje odpowiedzi z koleżankami i kolegami z klasy - Jakie gry lubią i jakie mają nicki?

Napisz odpowiedzi kolegów/ koleżanek poniżej.

Przeczytaj



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

Nicki (nazwy użytkownika)

- Nick to Twój „pseudonim” w grze, Chroni cię przed wyciekiem twoich danych osobowych warto więc konstruować go rozważnie.

Zapamiętaj!

Cechy dobrego nicku:

- Dobry nick to taki, który nie zdradza prawdziwych danych.

✗ Ola2009Warszawa- Zdradza imię i miejsce zamieszkania

✓ PixelHero% - bezpieczny, neutralny i anonimowy.

- Pamiętaj,że w grze jesteś graczem!. Nie zdradzaj swojej szkoły czy miasta zamieszkania

Zapamiętaj!

Czaty to miejsce rozmów w internecie, na przykład messeger. Nie każdy gracz jest tym, za kogo się podaje. Może to być rówieśnik, ale też dorosły, który udaje dziecko. Pamiętaj o zasadach

Zasady czatów w grach :

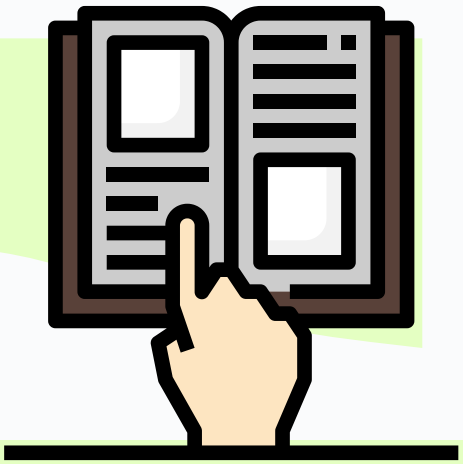
- Nie podawaj imienia, nazwiska, adresu, numeru telefonu.
- Nie wysyłaj zdjęć.
- Jeśli ktoś Ci dokucza – użyj przycisku „Zgłoś” albo „Zablokuj”

Zapamiętaj!

Dlaczego to ważne:

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

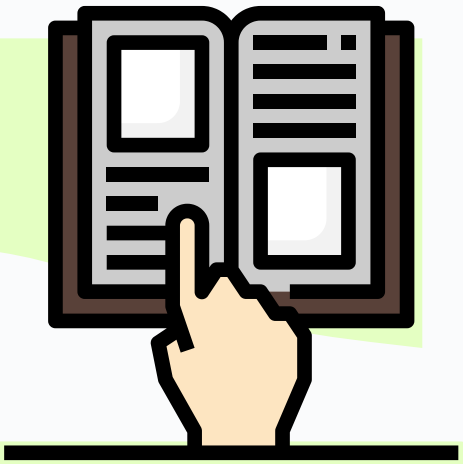
Przeczytaj



Mikropłatności i ich pułapki

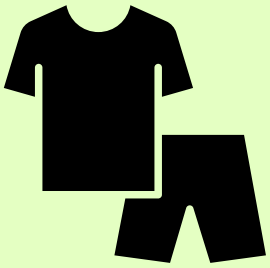
Gry często wyglądają na „darmowe”, ale w rzeczywistości są tak zaprojektowane, żeby zachęcać do wydawania pieniędzy. Nie dawaj się nabrać na oszustwa psychologiczne!

Przeczytaj

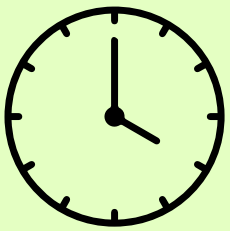


oszustwa psychologiczne twórców gier :

- Skiny” i stroje – sprawiają, że chcesz być „lepszy” albo „ładniejszy od innych.



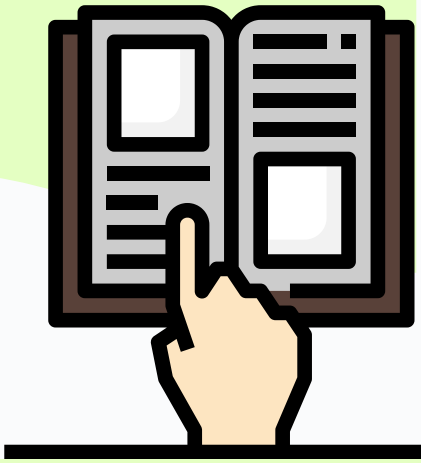
- Czas oczekiwania – gra blokuje Cię i mówi: „poczekaj 2 godziny, albo zapłać, żeby grać dalej”.



- **Limitowane oferty – „kup teraz, tylko dziś 50% taniej!”.**

- **Waluta wirtualna – kupujesz za złote monety, które wyglądają jak zabawa, ale są kupione za prawdziwe złotówki.**

Przeczytaj

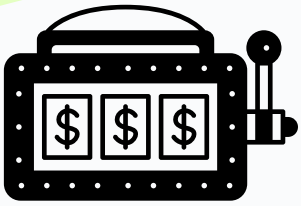


Dlaczego gry mogą być niebezpieczne?

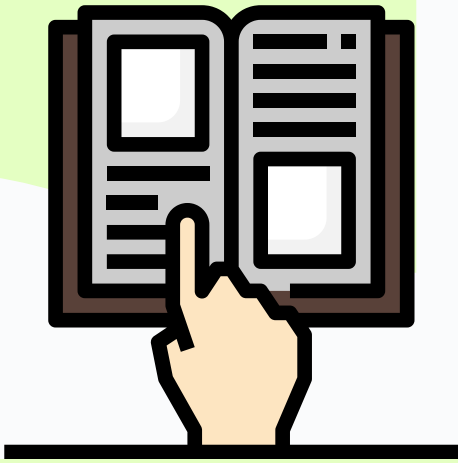
- Możesz stracić kontrolę nad wydatkami oraz wydać duże kwoty pieniędzy w grze

- Gry często celowo utrudniają rozgrywkę bez płacenia, żebyś się nudził i chciał kupić dodatki

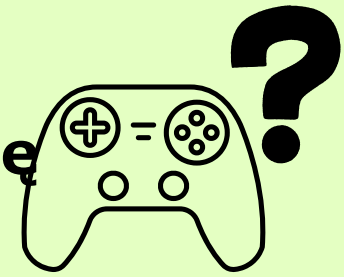
- Od systemu nagród w grze możesz się uzależnić, co spowoduje efekt podobny do hazardu



Przeczytaj



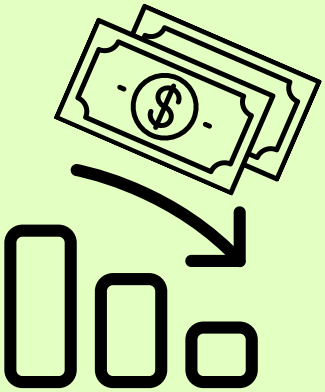
Zasady krytycznego podejścia do mikropłatności



- Zawsze pytaj: czy naprawdę tego potrzebuję?
- Czy ta rzecz zmienia grę, czy tylko wygląd?

- Pamiętaj, że to prawdziwe pieniądze.

- **Każdy skin = mniej pieniędzy na coś innego (np. kino, książkę, pizzę).**



- **Zastanów się, kto na tym zarabia.**

- **Czy Ty grasz dla zabawy, czy oni każą Ci płacić, żeby się bawić?**

- **Nie daj się nabrać na promocje.**

- **Jeśli coś jest „tylko dziś” – to prawdopodobnie trik, by cię zmusić do szybkiego zakupu.**

Zadanie

Zaznacz ✓ jeśli nick jest bezpieczny ✗ jeśli nie.

Nick	Twoja ocena
Ania2009Warszawa	
DragonMasterX	
Janek_Sobieski	
PixelHero99	
Kasia_zSP3	

Zadanie

Zaznacz ✓ jeśli wiadomość jest bezpieczna ✗ jeśli nie.

- **Masz super skina!**
  Możesz mi kupić takiego? ☐

- **Podaj swój numer telefonu,**
  to będziemy gadać poza grą. ☐

- **Hej, fajnie grasz!**
  Chcesz zagrać razem jeszcze raz? ☐

pomyśl

Porozmawiajcie w klasie

- Dlaczego niektóre nicki w grach są niebezpieczne?

- Dlaczego niektóre wiadomości w grach są niebezpieczne?

Zadanie

Przeczytaj i odpowiedz na pytania

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

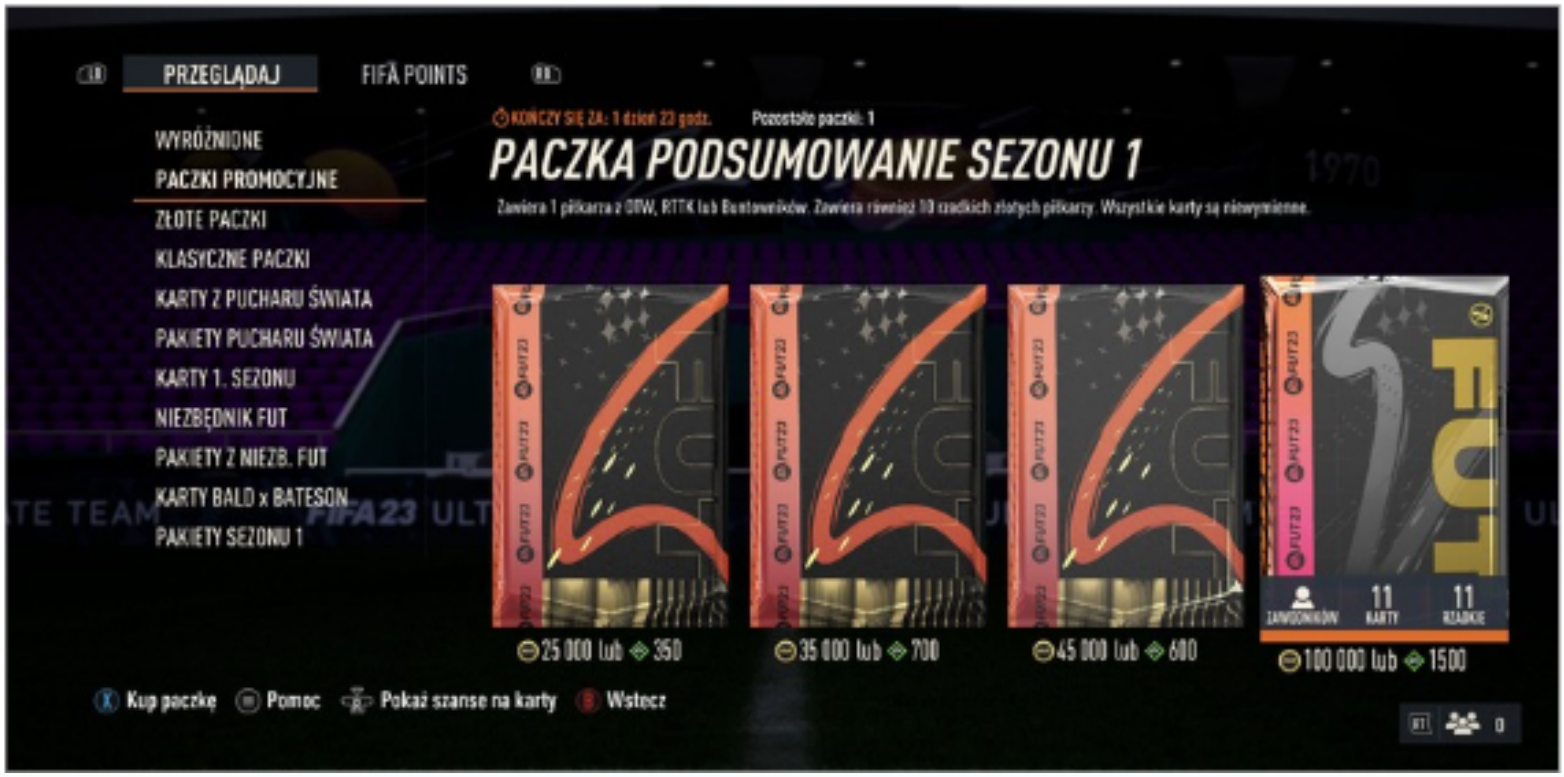
- **Czy reklama jest bezpieczna?**
- **Co może się stać, jeśli Mateusz kliknie?**
- **Jak powinien się zachować?**

Zadanie

Popatrz na ekran z gry FIFA.

Aby zwiększyć szansę na wygraną możesz tam kupić specjalne pakiety.

Pakiety kosztują 100 tysięcy monet albo 1500 FIFA points da ci specjalnego piłkarza.



Odpowiedz na pytania

- Dlaczego nie wiesz od razu co będzie w paczce?

- Gra w dniu premiery kosztowała 200-300 zł Czy takie rozwiązanie jest uczciwe?

- Dlaczego twórcy gry wdrożyli takie rozwiązania

- Zapytaj swojego nauczyciela jak kiedyś wyglądała gra FIFA

Media społecznościowe – Co wrzucać a co nie

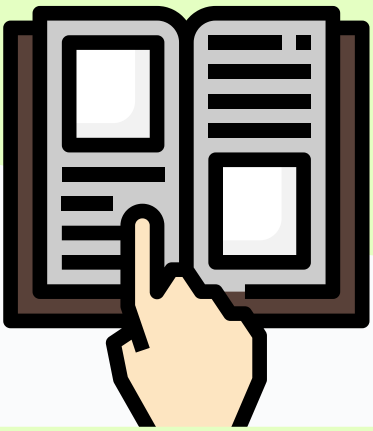
Zadanie

Napisz poniżej:

- Z jakiej aplikacji korzystasz najczęściej – Instagram, TikTok czy Facebook?

- Jakie zdjęcie wrzuciłeś ostatnio do sieci?

Przeczytaj

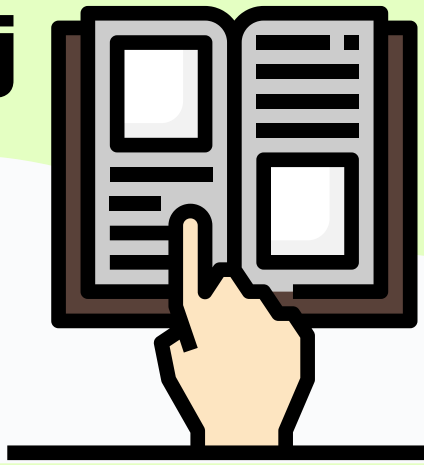


Media społecznościowe – co to jest?

To aplikacje, w których ludzie pokazują swoje życie i komunikują się ze znajomymi.

Najpopularniejsze wśród młodzieży to Instagram, TikTok i Facebook.

Przeczytaj



Jakie treści można wrzucać na media społecznościowe

- 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).**

Zapamiętaj!

Dobre treści budują twój pozytywny wizerunek online –

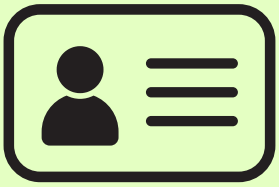
Ktoś, kto Cię nie zna (np. przyszły nauczyciel albo pracodawca), może zobaczyć twoje zainteresowania i pasje

Zapamiętaj!

Czego nie należy wrzucać na media społecznościowe

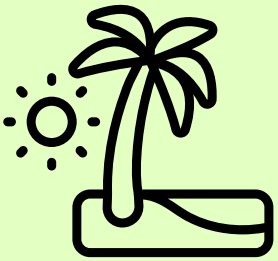
- Adres domu, szkoły, numer telefonu, adres e-mail,

- Zdjęcia dokumentów takich jak legitymacja szkolna czy karta płatnicza



- **Dokładne daty urodzin,**

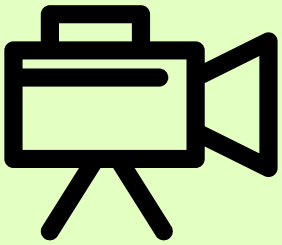
- **Informacje o planach wakacyjnych**



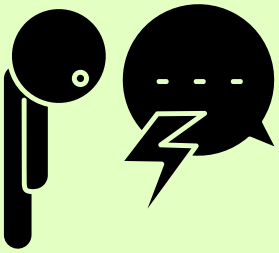
- **Lokalizacja w czasie rzeczywistym czyli oznaczanie miejsca, gdzie jesteś w danej chwili).**

- **Zdjęcia z alkoholem, papierosami, imprezami,**

- **Nagrania, na których ktoś jest ośmieszany lub upokarzany,**



- **Żarty, które mogą być odebrane jako obraźliwe lub krzywdzące.**



Zapamiętaj!

Nawet jeśli usuniesz post, ktoś mógł zrobić zrzut ekranu i treść zostaje w sieci, co wiąże się z konsekwencjami.

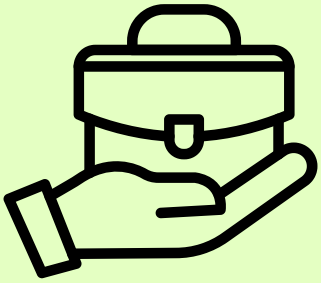
Konsekwencje wrzucania nieodpowiednich treści

- **Społeczne: inni mogą Cię wyśmiać , gdyż „żart” szybko dociera do innych użytkowników**

- **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.**



Zapamiętaj!

Jak się chronić przed konsekwencjami ?

- Sprawdź, kto widzi Twoje posty (wszyscy czy tylko znajomi?)

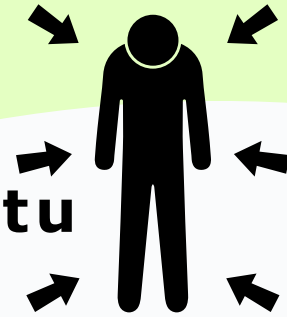
- Na Instagramie i TikToku możesz ustawić konto prywatne.

- **Nigdy nie wrzucaj zdjęcia znajomego bez jego wiedzy.**

- **Jeśli ktoś wrzucił Twoje zdjęcie bez zgody, poproś o usunięcie, możesz też je zgłosić.**

- **Zadaj sobie pytanie czy chciał/abyś żeby zobaczył to twój nauczyciel albo rodzic?**

- **Zastnów się czy za kilka lat nie będziesz się wstydzić postu lub zdjęcia**



Zadanie

Zaznacz ✓ jeśli treść jest bezpieczna ✗ jeśli nie.

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

Zadanie

Odegrajcie scenę rodzajową z kolegą/ koleżanką z klasy.

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

- **Jedna osoba gra kolegę/koleżankę, który chce wrzucić do sieci zdjęcie całej grupy. Druga osoba gra siebie. Zastanawia się, czy to bezpieczne.**

- **Pokaż, jak grzecznie powiedzieć, że nie chcesz, aby Twoje zdjęcie znalazło się w Internecie.**

Zapisz słowa klucze.

Zadanie

Przeczytaj i odpowiedz na pytania

- 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:

- Co zrobiła źle Karolina?
- Jakie dane ujawniła?
- Jak można było tego uniknąć?
- Czy jest sens wrzucać takie zdjęcia?

Zadanie

Odpowiedzcie wspólnie na poniższe pytania:

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

Influencerzy i reklamy –kiedy ktoś zachęca do kupna rzeczy.

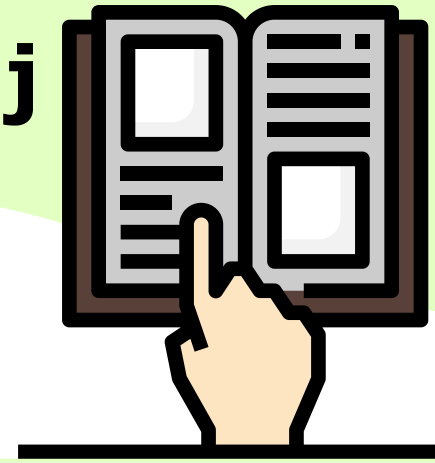
Zadanie

Napisz poniżej:

- Kogo najczęściej oglądasz na YouTubie, Instagramie czy TikToku?

- Czy ta osoba kiedykolwiek polecała jakiś produkt?

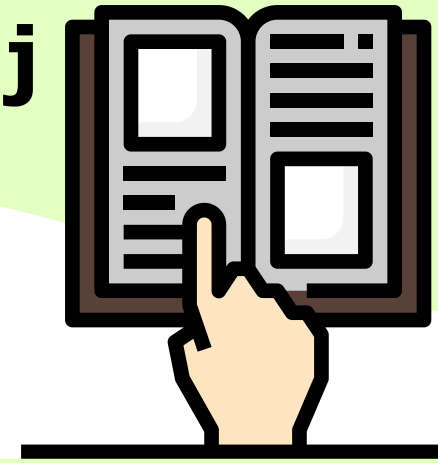
Przeczytaj



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 bywa wpływanie na nasze decyzje.

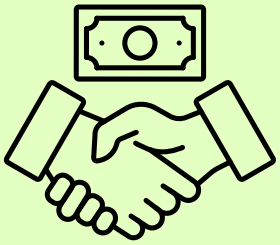
Ma siłę oddziaływania: jeśli lubimy influencera, łatwiej wierzymy, że produkt, który pokazuje, też jest „fajny”.

Przeczytaj



Jak działają reklamy w social mediach?

- **Współpraca z marką – firma płaci influencerowi, by pokazał produkt.**



- **Barter – influencer dostaje darmowy produkt w zamian za polecenie.**

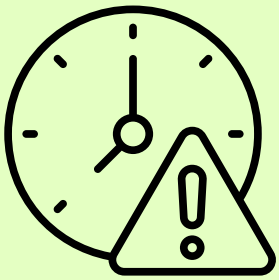
- **Programy partnerskie – influencer dostaje prowizję, gdy ktoś kupi przez link (#linkwbio, #affiliate).**

Widz nie zawsze wie, że to reklama.

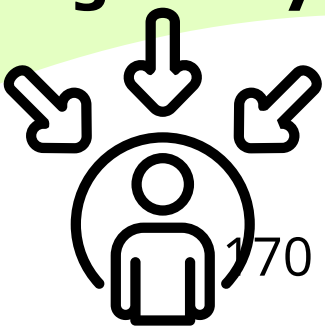
Zapamiętaj!

Triki marketingowe, które stosują influencerzy:

- Używanie emocji na przykład „Ten krem zmienił moje życie, „Ta gra jest najlepsza na świecie!”.
- Presja czasu – „Kup teraz, bo tylko dziś promocja!”, na przykład „Zostało tylko 10 sztuk!”.



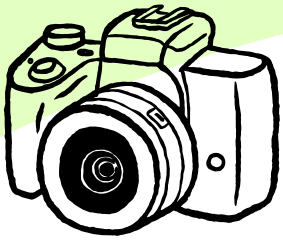
- Budowanie potrzeby na przykład „Każdy to ma, nie możesz być gorszy’



- **Autorytet na przykład „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”.**

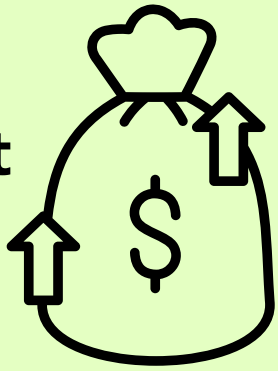
- **Product placement – produkt pojawia się „przypadkiem” w tle filmiku**



Zapamiętaj!

Dlaczego to bywa niebezpieczne?

- Możesz chcieć kupić rzeczy, których nie potrzebujesz.



- Produkty mogą być drogie, kiepskiej jakości albo nawet szkodliwe.

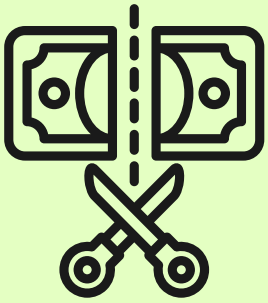
- **Influencer nie zawsze sam używa tego, co promuje – często chodzi tylko o pieniądze.**

- **Nieświadome kupowanie może prowadzić do zadłużenia,**
  kłótni w domu,
  złych nawyków konsumpcyjnych.

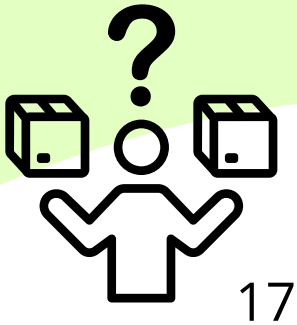
Zapamiętaj!

Konsekwencje ulegania reklamom:

- **Finansowe – wydajesz pieniądze na niepotrzebne rzeczy, tracisz kontrolę nad wydatkami.**



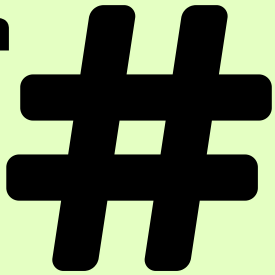
- **Psychiczne – porównujesz się z influencerami i czujesz się gorszy, bo „nie masz tego, co oni”.**



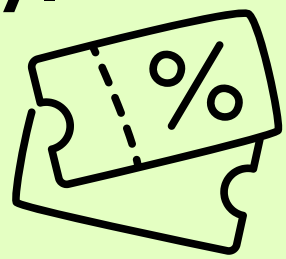
- **Społeczne – możesz wpaść w presję grupy („wszyscy kupili, tylko ja nie”).**

Jak rozpoznać reklamę?

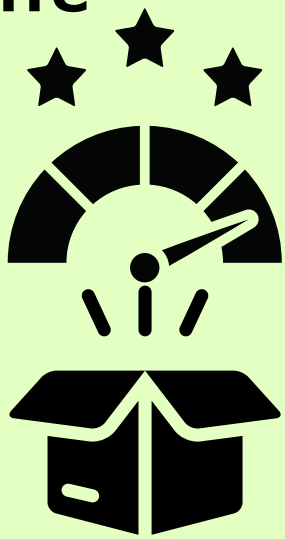
- **Hasztagi: #reklama, #ad, #sponsorowane, #współpraca**



- **Częste powtarzanie marki, linki do zakupu, kod rabatowy.**



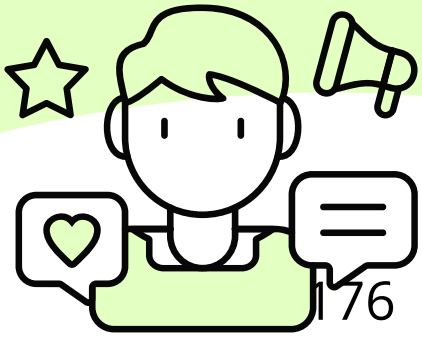
- **Produkt wygląda zbyt idealnie – brak wad, same plusy.**



- **Film/zdjęcie przypomina reklamę z telewizji, ale bez logotypu**

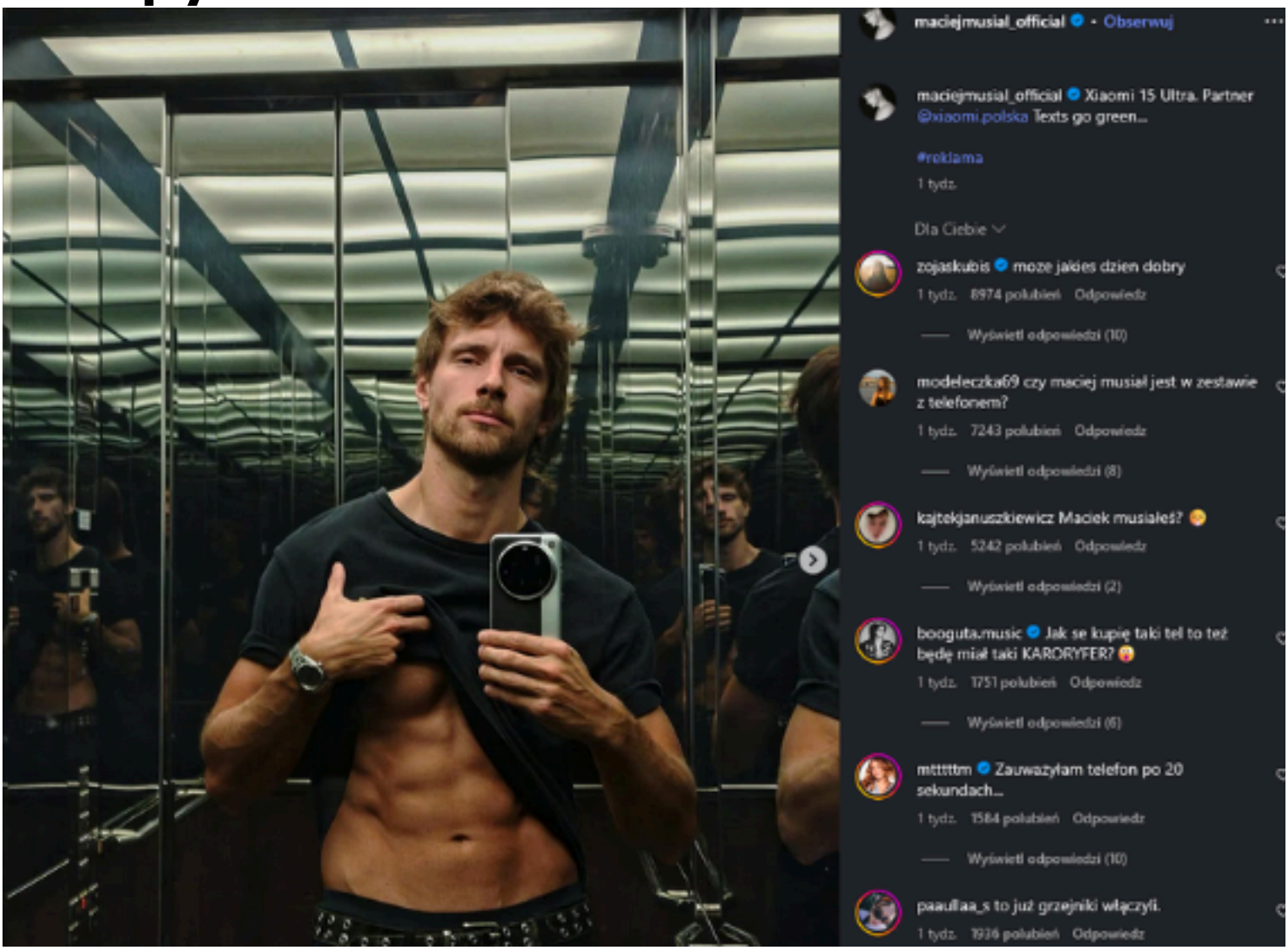
Jak myśleć krytycznie ?

Zawsze przed zakupem zadaj sobie pytanie czy naprawdę potrzebujesz danej rzeczy i czy zyskasz na tym ty czy influencer.



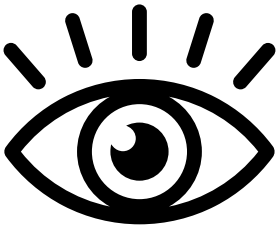
Zadanie

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

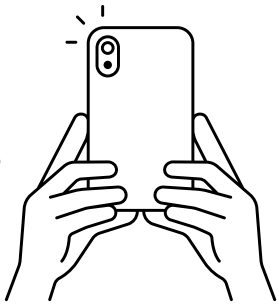


Pytania:

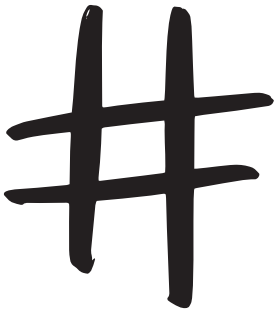
- **Co zobaczyliście na zdjęciu jako pierwsze?**



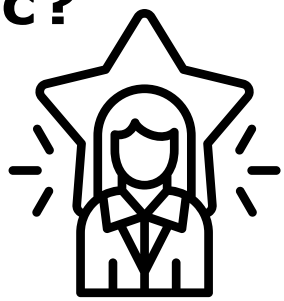
- **Czy to jest zwykłe selfie, czy reklama? Skąd to wiesz?**



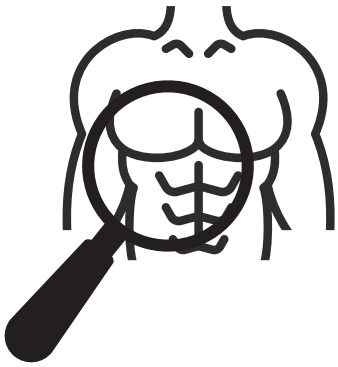
- **Jakie hasztagi lub słowa zdradzają, że to reklama?**



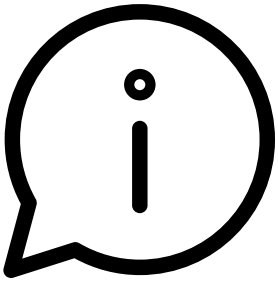
- **Czy fakt, że reklamuje produkt znana osoba, sprawia, że bardziej chciałbyś go mieć?**



- **Czy wygląd influencera (np. umięśniony brzuch, stylizacja) może mieć wpływ na odbiór produktu? Jak byś to ocenił gdyby zrobiła tak kobieta?**



- **Czy ten post daje ci konkretną informację o telefonie ?**
  czy bardziej opiera się na emocjach i atrakcyjności zdjęcia?



Zadanie

Odegrajcie scenę rodzajową z kolegą/ koleżanką z klasy.

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.

- **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 klucze.**

Zadanie

Przeczytaj i odpowiedz na pytania

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:

- Co zrobił źle Kamil?

- Jak można było sprawdzić, czy oferta jest prawdziwa?

- Jakie wnioski płyną z tej sytuacji?

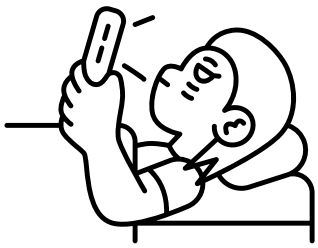
Bądź bezpieczny w sieci

Blok 6:

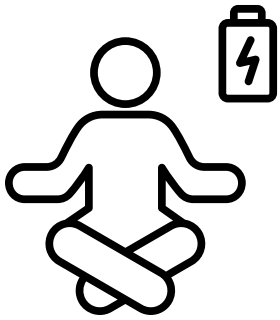
Higiena cyfrowa - Zdrowe nawyki cyfrowe

- Ile czasu w online to za dużo? – równowaga w sieci .

- Telefon przed snem – wpływ na sen i zdrowie.



- Cyfrowy detoks – pomysły na odpoczynek od Internetu.



- Emocje a korzystanie z Internetu

Ile czasu online to za dużo? – równowaga w sieci

Pomyśl

Ile godzin dziennie spędzasz w Internecie? Zapisz na zegarach.

Wydaje mi się, że tyle godzin dziennie spędzam w sieci

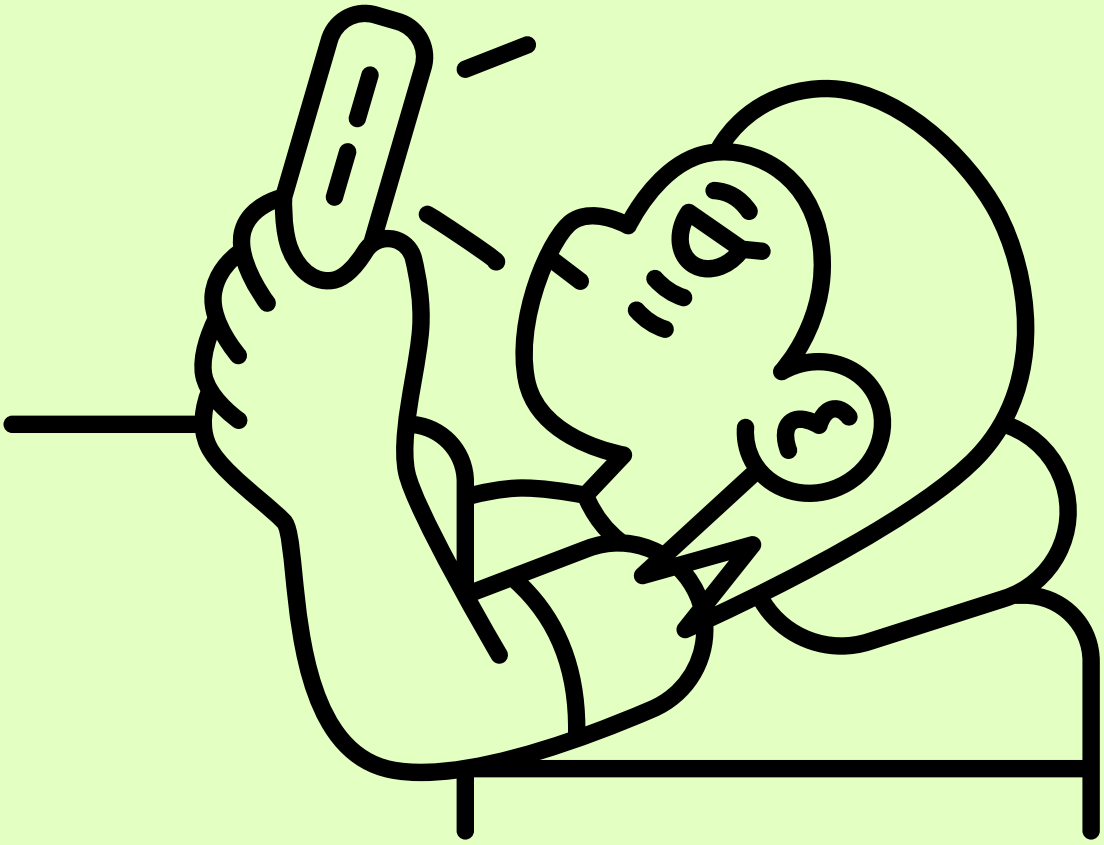
Po sprawdzeniu w telefonie okazało się, że jest to tyle godzin

Chcę o tyle godzin skrócić czas przebywania w sieci

Zadanie

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

Telefon przed snem – wpływ na sen i zdrowie.



Zadanie

Zaznacz ✓ jeśli zdanie jest prawdziwe ✗ jeśli nie.

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

Zadanie

Porozmawiajcie wspólnie z nauczycielem jak można wyciszyć się przed snem. Zapiszcie swoje pomysły poniżej

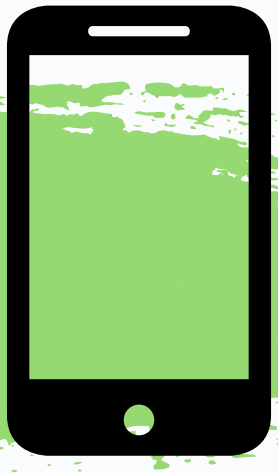
Zadanie

Jak się czujesz?

Dokończ zdania:

Gdy spędzam za dużo czasu online, czuję się .....

Gdy robię przerwę od telefonu, czuję się .....

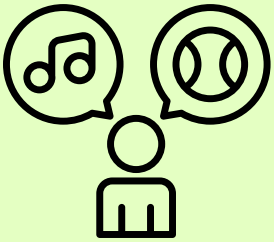


Zapamiętaj!

Zawsze zwracaj uwagę na poniższe podpunkty :

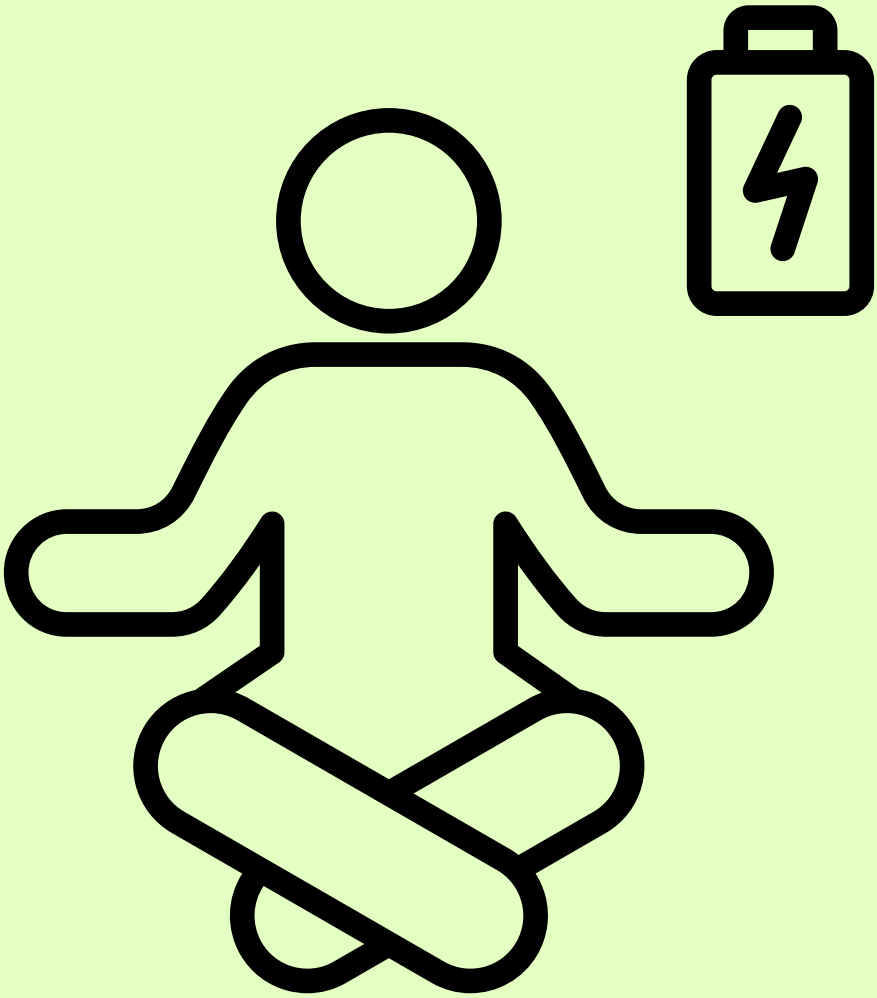
- **Obserwuj swoje emocje. Zmęczenie czy złość mogą świadczyć o tym, że czas zrobić przerwę.**

- **Sport, książka lub czas z przyjaciółmi to dobre zamienniki ekranu.**



- **Zawsze odkładaj telefon na godzinę przed snem.**

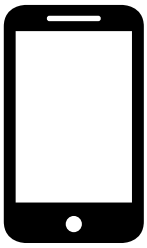
Cyfrowy detoks – pomysły na odpoczynek od Internetu.



Zadanie

Mój dzień bez telefonu”

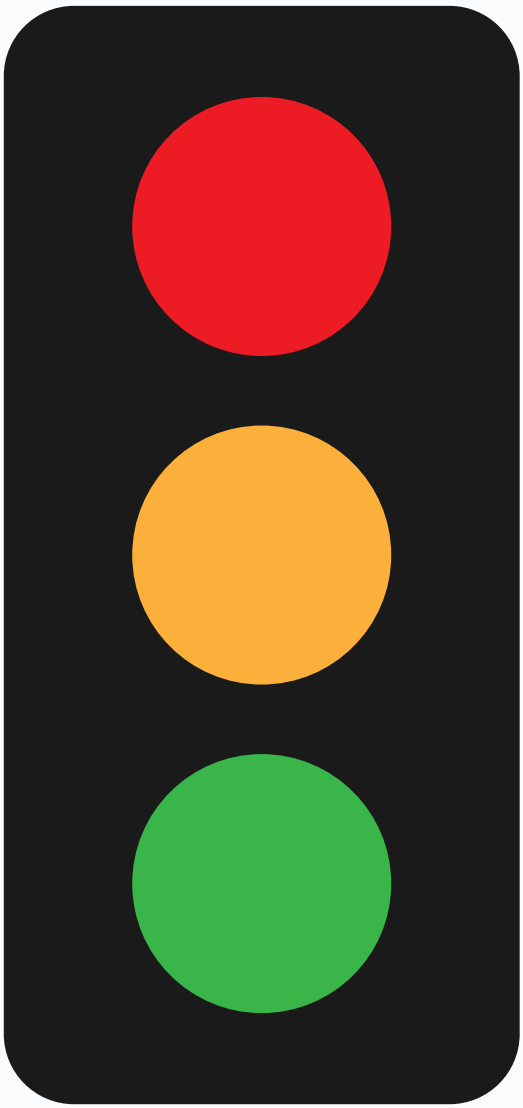
Narysuj tabelę: co robisz z telefonem oraz co możesz robić bez telefonu. Porównaj w parach..



Zadanie

„Sygnalizator”

Nauczyciel czyta hasła a uczniowie odpowiadają kolorami sygnalizatora:



Źle

Tak sobie

Bardzo dobrze

Hasła:

- 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.

Zadanie

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.

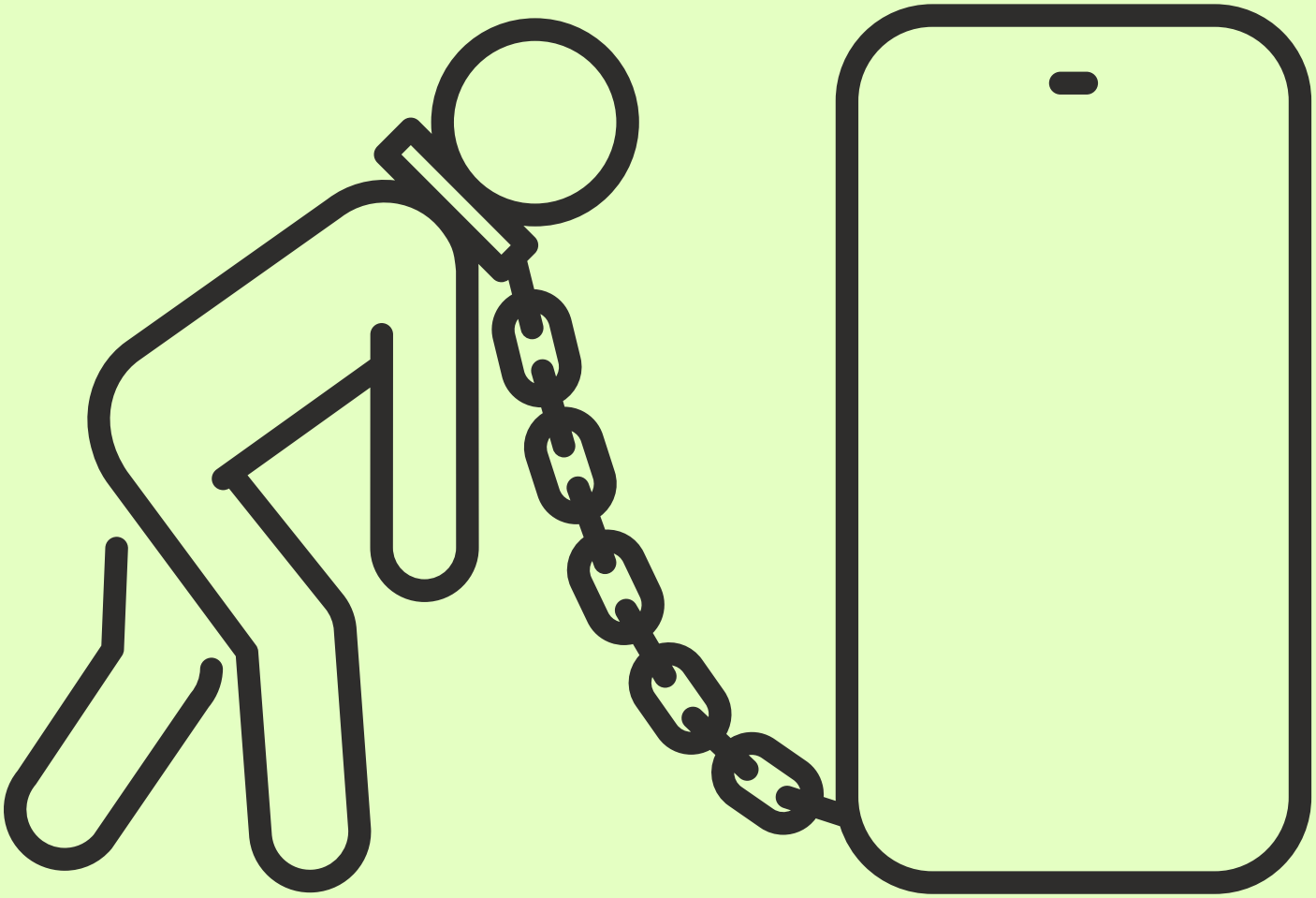
_____

_____

_____

_____

Emocje a korzystanie z Internetu



Zadanie

Przeczytaj sytuacje i wpisz,

jak możesz się wtedy czuć (np. smutny

zły,przestraszony,zawstydzony,

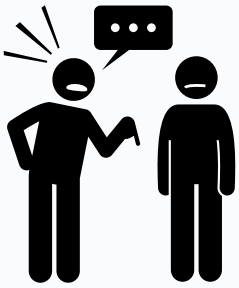
szczęśliwy)

Możesz pokazać na buźkach.

Ktoś w komentarzu wyśmiał Twoje zdjęcie.

Kolega wysłał Ci miłą wiadomość z gratulacjami.

Obca osoba zaprasza Cię na spotkanie i nalega.



Zapamiętaj!

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.

Zadanie

Jak mogę sobie pomóc?

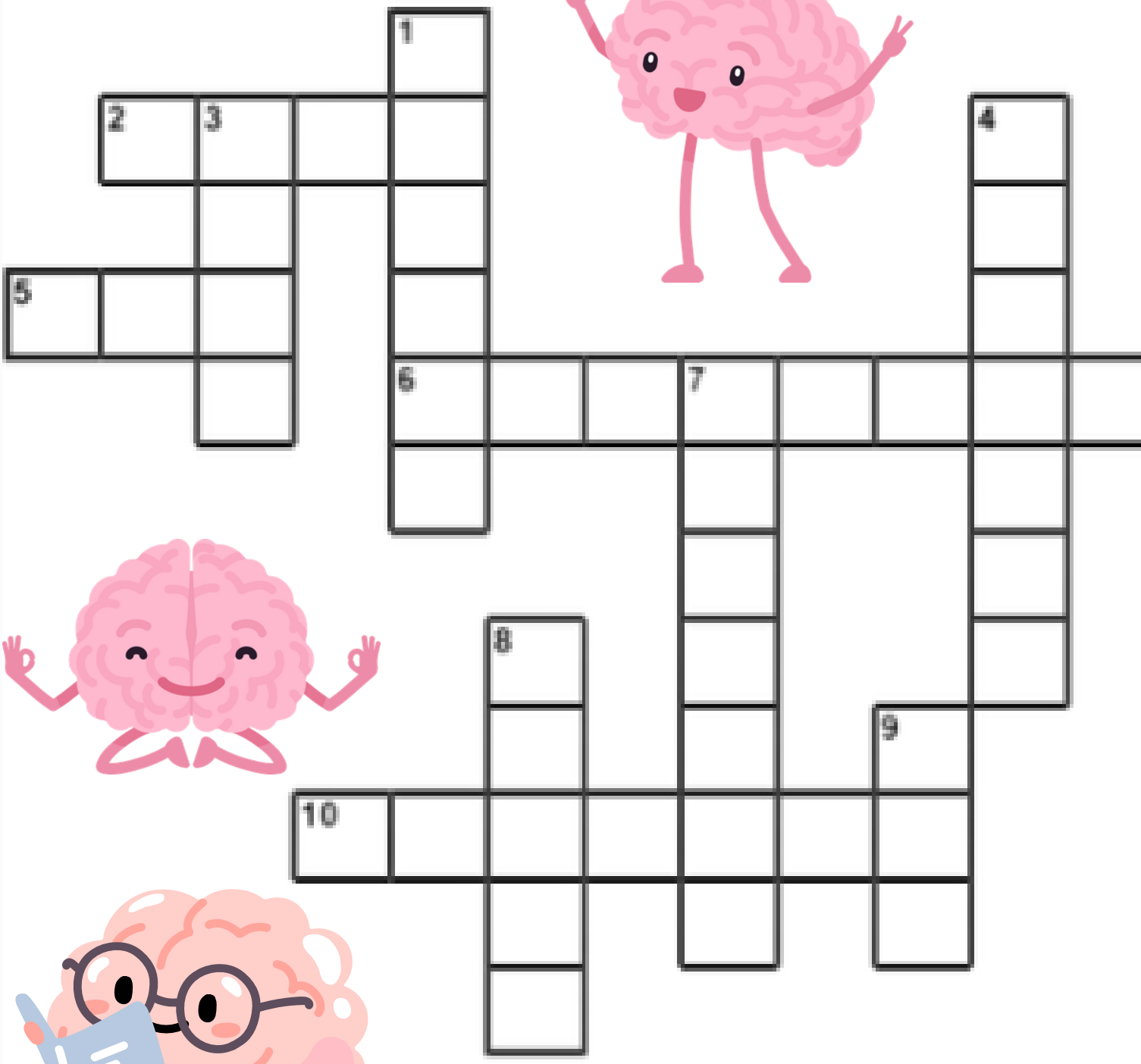
Dokończ zdania.

Gdy coś w internecie mnie denerwuje, mogę .....

Jeśli czuję się smutny po korzystaniu z sieci, to .....

Kiedy ktoś mnie obraża w internecie, powinienem .....

Zadanie dodatkowe



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.

Bądź bezpieczny w sieci

Blok 6: 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 grzeczności w Internecie.

Pomyśl

Jakie w szkole lub domu obowiązują zasady?

Zastanów się nad internetem.

Napisz czy powinny być zasady etycznego korzystania z sieci.

Napisz je poniżej.

Zapamiętaj!

Netykieta to zasady dobrego zachowania w Internecie.

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

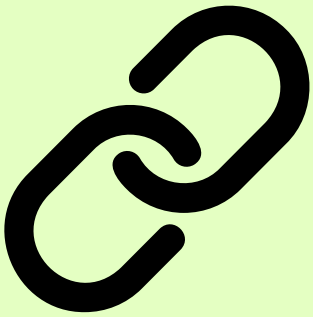
Podstawowe zasady netykiety:

- **Szanuj innych – nie obrażaj, nie wyśmiewaj.**
- **Pisz kulturalnie – bez wulgaryzmów i CAPS LOCKA (krzyczenie).**

- **Uważaj na żarty – coś, co w Twojej głowie jest zabawne, kogoś innego może zranić.**

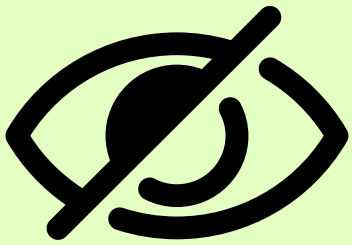
- **Nie spamuj – nie wysyłaj 10 razy tego samego, nie zalewaj czatów.**

- **Podawaj źródła – jeśli korzystasz z cudzej pracy (zdjęcia, tekstu), podaj autora.**



- **Pomagaj nowym –zamiast wyśmiewać pytania, reaguj cierpliwie.**

- **Dbaj o prywatność swoją i innych użytkowników**



Zasada ogólna

Traktuj innych jak sam chciałbyś być traktowany

Zadanie

Zaznacz ✓ jeśli zachowanie jest zgodne z netykietą, ✗ jeśli nie

- **Piszesz: „Dzięki za pomoc 😊”.** ☐
- **Wysyłasz komuś 20 emotek pod rząd.** ☐
- **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**

Zadanie

Przeczytaj wiadomości i zapisz swoją kulturalną odpowiedź.

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

.....

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

.....

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

.....

Zadanie

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

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

Zadanie

Porozmawiajcie z nauczycielem na temat waszych odpowiedzi na poniższe pytania:

- **Dlaczego warto przestrzegać Netykiety?**
- **czy w internecie trudniej jest być grzecznym niż w realu ?**
- **Jak możesz sam dbać o kulturę rozmowy w sieci ?**

Jak pisać, żeby nie ranić – dobre słowa online.

Pomyśl

Pomyśl o sytuacji, kiedy ktoś napisał Ci w Internecie coś miłego.

Jak się wtedy poczułeś?

Jak często się to zdarza?

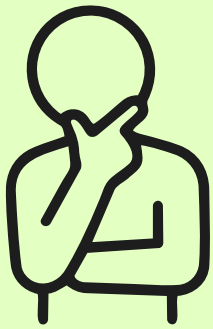
Zapisz swoją odpowiedź.

Zapamiętaj!

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

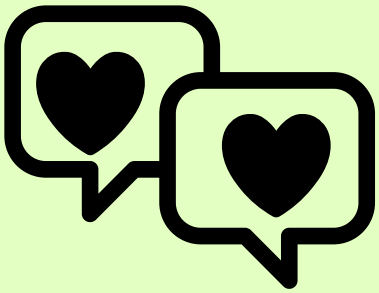
Jak pisać, żeby nie ranić?

- Zastanów się przed wysłaniem – czy chciałbym, żeby ktoś tak napisał do mnie?

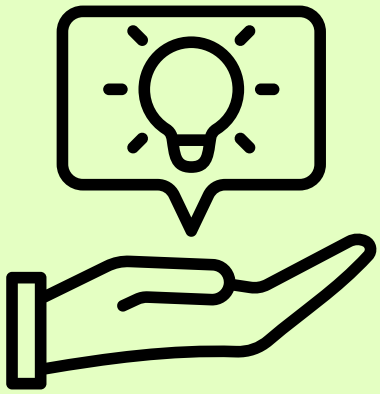


- Wspieraj zamiast wyśmiewać – jeśli ktoś się pomylił, możesz mu pomóc zamiast wytykać błąd.

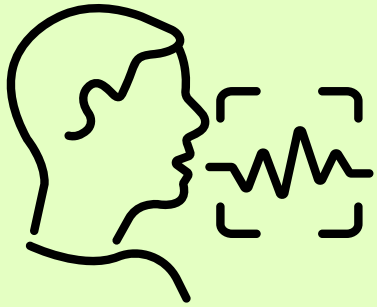
- **Używaj języka uprzejmego – „proszę”, „dziękuję”, „fajnie, że to zrobiłeś”.**



- **Wyrażaj krytykę kulturalnie – zamiast: „Ale to jest głupie”, napisz: „Moim zdaniem można to zrobić inaczej”.**



- **Pamiętaj o tonie – w sieci nie ma intonacji i mimiki, dlatego łatwo źle odebrać żart.**



Zadanie

Zaznacz ✓ jeśli zdanie jest uprzejme, jeśli raniące ✗

- **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?** ☐

Zadanie

Zamień na dobre słowa

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

„Jesteś głupi, nie rozumiesz gry.”

.....

„LOL, co za zdjęcie, usuń to.”

.....

,,Twoja odpowiedź to bzdura”

.....

Zadanie

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

Zdania klucze, które mogą pomóc:

„Rozumiem, że możesz tak myśleć, ale…”

„Nie zgadzam się, spróbujmy inaczej.”

„Nie ma problemu, każdy może się pomylić.”

Zadanie

Przeczytaj i odpowiedz na pytania

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:

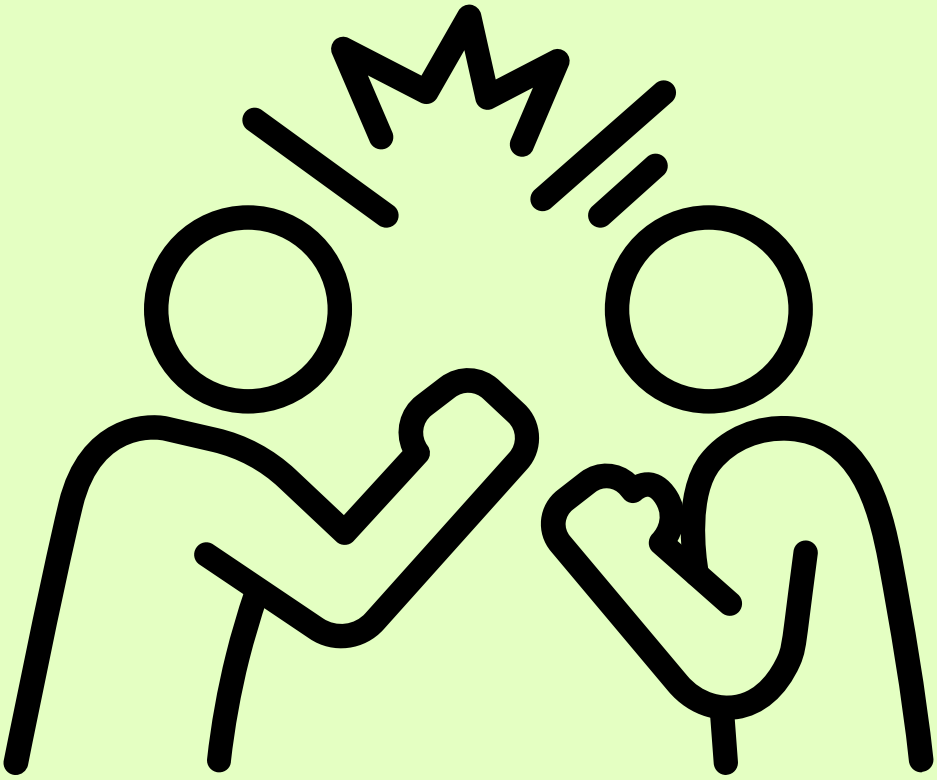
- **Które komentarze ranią, a który wspiera?**
- **Jak Filip może się poczuć po każdej odpowiedzi?**
- **Jak Ty byś chciał, żeby inni komentowali Twoje prace?**

Zadanie

Porozmawiajcie z nauczycielem na temat waszych odpowiedzi na poniższe pytania:

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

Rozwiązywanie konfliktów w sieci – jak reagować, gdy ktoś się kłóci.



Pomyśl

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

Jak się wtedy czułeś?

Zapamiętaj!

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.

Zapamiętaj!

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.

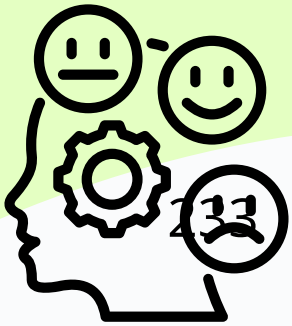
Zapamiętaj!

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.



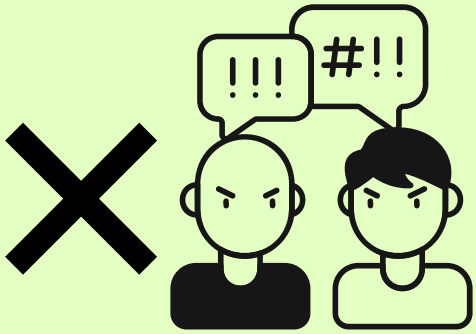
Jak reagować w konflikcie?

- **Zachowaj spokój – nie odpisuj od razu, jeśli jesteś zdenerwowany.**

- **Nie obrażaj – odpowiadaj rzeczowo, nie wyzwiskami.**

- **Spróbuj znaleźć wspólny punkt – np. „Rozumiem, że myślisz inaczej”.**

- **Przerwij kłótnię – jeśli nie ma sensu, lepiej wyjść z dyskusji.**



- **Zgłoś lub zablokuj gdy ktoś przekracza granicę.**

Zadanie

Przeczytaj komentarze i zapisz odpowiedź, która NIE pogłębia kłótni.

Jesteś najgorszy, przez ciebie przegraliśmy!”

.....

„Twoja odpowiedź to bzdura, nic nie wiesz.”

.....

„Serio w to wierzysz? Haha, ale naiwniak!”

.....

Zadanie

Przeczytaj poniższy opis i odpowiedz na pytania

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:

- **Co poszło nie tak?**
- **Jak mogli zareagować świadkowie?**
- **Jak można było zakończyć tę kłótnię szybciej?**

Zadanie

Porozmawiajcie z nauczycielem na temat waszych odpowiedzi na poniższe pytania:

Czy zawsze warto odpowiadać, gdy ktoś Cię obraża?

Dlaczego czasem najlepszym rozwiązaniem jest przerwanie rozmowy ?

Jak możesz pomóc, gdy dwie osoby kłócą się przy Tobie online?

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

Jak odpowiadać w konflikcie online

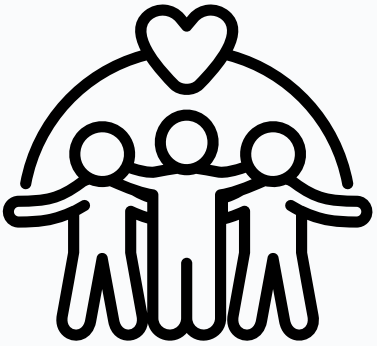
💬 Komentarz w sieci	❌ Zła odpowiedź (pogłębia konflikt)	✅ Dobra odpowiedź (rozwiązuje konflikt)
„Jesteś najgorszy, przez Ciebie przegraliśmy!"	„Sam jesteś beznadziejny, wyjdź z gry!"	„Nie kłóćmy się, spróbujmy wygrać następną rundę razem."
„Twoja odpowiedź to bzdura, nic nie wiesz."	„Ty to dopiero nic 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."

Bądź bezpieczny w sieci

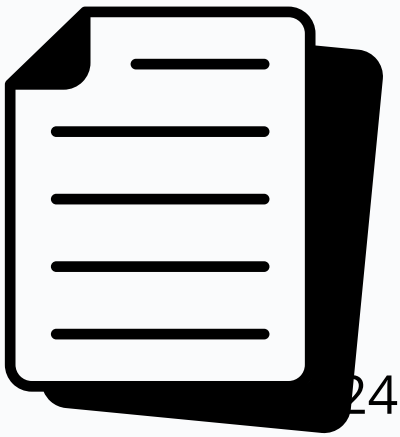
Blok 8 :

Podsumowanie i wsparcie

- **Instytucje i ludzie, którzy pomagają – gdzie zgłosić problem**



- **Twoje zasady bezpieczeństwa – stworzenie własnego kodeksu bezpieczeństwa w sieci.**



Instytucje i ludzie, którzy pomagają – gdzie zgłosić problem

Zapamiętaj!

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 (Działa w każdej gminie/powiecie)**

- **Szkoła (Wychowawca klasy, pedagog szkolny, psycholog szkolny)**

- **Straż miejska / Policja – 112 lub 997**

Zadanie

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

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży ☐

Niebieska Linia ☐

Policja ☐

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka ☐

Zadanie

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

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży ☐

Niebieska Linia ☐

Policja ☐

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka ☐

A. 997

B. 116 111

C. 800 120 002

D. 800 12 12 12

Zadanie

Krótkie scenki – do kogo się zwrócisz? Przeczytaj sytuacje i zapisz, do jakiej instytucji powinieneś się zgłosić:

- **Ktoś w internecie wysyła 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.**

  .....

Zadanie

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 – stworzenie własnego kodeksu bezpieczeństwa w sieci.

Zapamiętaj!

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.

Zapamiętaj!

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.**

Zadanie

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

Zaznacz ✓ jeśli zdanie jest uprzejme, jeśli raniące ✗

- **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.** ☐

Zadanie

Dokończ zdania:

Moje hasła będą...

.....

W Internecie nie będę...

.....

Gdy coś mnie niepokoi, powiem...

.....

Zadanie

Ktoś wysyła Ci obraźliwe wiadomości, co zrobisz?

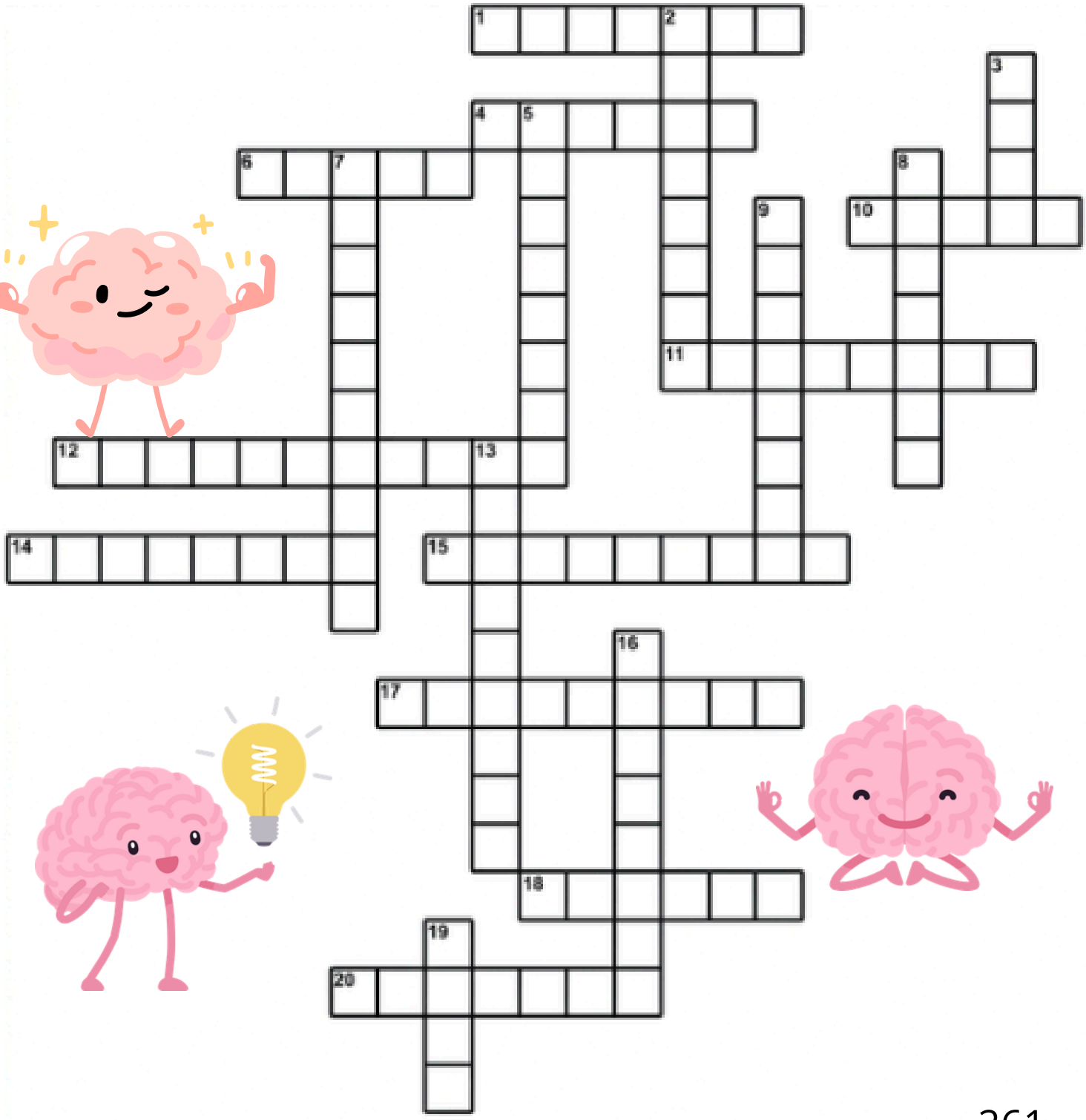
Możesz napisać lub narysować.

Zapamiętaj!

Jeśli ktoś wysyła ci obraźliwe wiadomości lub komunikaty, przez które źle się czujesz : Zrób zrzut ekrany, zablokuj tą osobę, powiedz komuś dorosłemu

W razie kłopotów gdy znajdziesz się w trudnej sytuacjipowiedz dorosłemu co cię trapi.

Zadanie dodatkowe



Poziomo:

1. **Kiedy działasz szybko pod wywem 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 (...)**
13. **w domu, w szkole, w sieci.**

14. **Otrzymujesz zawsze gdy ktoś ci pomaga.**

15. **Dba o nasze zdrowie psychiczne**

17. **Zasady, których trzeba się trzymać.**

18**. Są dobre i złe zmieniają nasze samopoczucie.**

20. **Ktoś kto wie jak było, bo widział na własne oczy.**

Pionowo:

2. Jest nim każdy z nas.

3. Wrogie, 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.

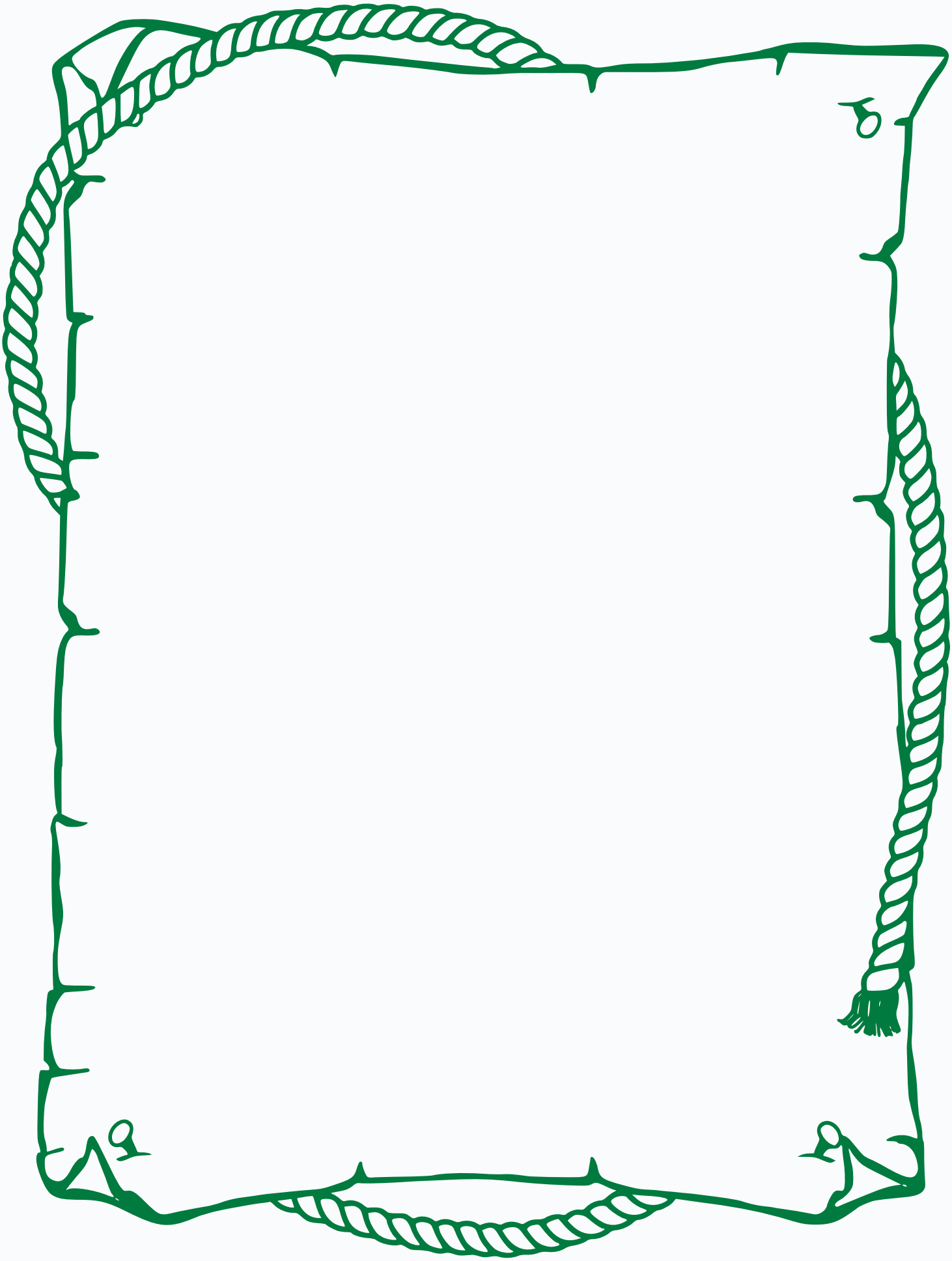
9. Ukończył studia pedagogiczne.

13. Serwis społecznosciowy z dużą ilością zdjęć.

16. Serwis spolecznosciowy Marka Zuckerberg'a

19. Internetowe łącze.

Zadanie dodatkowe

Narysuj plakat w którym pokażesz trzy najważniejsze zasady korzystania z internetu.

Własny plakat zasad możesz powiesić w klasie.