



Już Umieję

Bezpiecznie w internecie

Higiena cyfrowa: co można o sobie napisać w sieci, ocena sytuacji z gier i komunikatorów, rozpoznawanie fałszywych informacji. Na czasie od 1 września 2026, gdy w szkołach obowiązuje zakaz telefonów.

Spis treści

1. Bezpiecznie w sieci	3
2. Co można o sobie napisać w internecie	4
3. Prawda czy fałsz? Sprawdzam, zanim uwierzę	5

Bezpiecznie w sieci

Bezpiecznie w sieci

Przeczytaj każdą sytuację i zaznacz, czy to rozsądne zachowanie.

sytuacja	rozsądnie	lepiej nie
Robisz przerwę i idziesz się poruszać po godzinie przy ekranie.	☐	☐
Ktoś obiecuje darmowe rzeczy w grze za kliknięcie w link.	☐	☐
Umawiacie się w domu, że przy stole nikt nie trzyma telefonu.	☐	☐
Kolega prosi o hasło do twojego konta, bo „chce pomóc”.	☐	☐
Przed snem odkładasz telefon do innego pokoju.	☐	☐
Widzisz w sieci film, po którym robi ci się nieprzyjemnie.	☐	☐
Mówisz rodzicowi, że ktoś w sieci pisze ci przykre rzeczy.	☐	☐
Podajesz w internecie swój adres, żeby wysłano ci nagrodę.	☐	☐
Zostawiasz telefon włączony na noc obok łóżka.	☐	☐
Ktoś w klasowej grupie wyśmiewa jedną osobę.	☐	☐

Moja zasada

Wymyśl jedną zasadę korzystania z internetu, która przyda się w twoim domu:

.....

Co można o sobie napisać w internecie

Co można o sobie napisać w internecie

Niektóre informacje można podać każdemu, a inne zostawiamy dla siebie. Zaznacz, co jest czym.

informacja	można	tylko dla siebie
imię w grze (nick)	☐	☐
imię i nazwisko	☐	☐
nazwa ulubionej gry	☐	☐
adres domu	☐	☐
nazwa szkoły	☐	☐
ulubiony kolor	☐	☐
numer telefonu	☐	☐
zdjęcie legitymacji	☐	☐
ulubiona bajka	☐	☐
hasło do konta	☐	☐

Moi dorośli

Do kogo pójdziesz, gdy w sieci wydarzy się coś niepokojącego?

W domu:

W szkole:

Prawda czy fałsz? Sprawdzam, zanim uwierzę

Prawda czy fałsz? Sprawdzam, zanim uwierzę

W internecie każdy może napisać, co chce. Zanim uwierzysz i wyślesz dalej, zadaj sobie pięć pytań.

1. Czy przeczytałeś tylko nagłówek, czy całą wiadomość?

Dlaczego to ważne?

2. Kto to napisał? Czy wiadomo, skąd pochodzi?

Dlaczego to ważne?

3. Czy piszą o tym też inne miejsca?

Dlaczego to ważne?

4. Czy zdjęcie na pewno pasuje do tekstu?

Dlaczego to ważne?

5. Czy ktoś chce, żebyś się przestraszył albo zdenerwował?

Dlaczego to ważne?

Sprawdź na przykładzie

Przeczytaj wiadomość i odpowiedz, czy jej wierzysz:

„UWAGA! Od jutra wszystkie szkoły w Polsce są zamknięte na cały miesiąc! Udostępnij szybko, zanim usuną!”

Czy w to wierzysz? Dlaczego?

.....

Które z pięciu pytań pomogło ci najbardziej?

Karta odpowiedzi

Rozwiązania do kart z tego pakietu.

Bezpiecznie w sieci — odpowiedzi

Bezpiecznie w sieci — odpowiedzi

Robisz przerwę i idziesz się poruszać po godzinie przy ekranie.	rozsądnie	Oczy i kręgosłup potrzebują odpoczynku.
Ktoś obiecuje darmowe rzeczy w grze za kliknięcie w link.	lepiej nie	Darmowe rzeczy za link to najczęstsza pułapka w sieci.
Umawiacie się w domu, że przy stole nikt nie trzyma telefonu.	rozsądnie	Zasada działa najlepiej, gdy dotyczy wszystkich — także dorosłych.
Kolega prosi o hasło do twojego konta, bo „chce pomóc”.	lepiej nie	Hasła nie podaje się nikomu — nawet przyjacielowi.
Przed snem odkładasz telefon do innego pokoju.	rozsądnie	Światło ekranu utrudnia zasypianie, a powiadomienia budzą w nocy.
Widzisz w sieci film, po którym robi ci się nieprzyjemnie.	lepiej nie	Zamknij i powiedz dorosłemu. To nie twoja wina, że go zobaczyłeś.
Mówisz rodzicowi, że ktoś w sieci pisze ci przykre rzeczy.	rozsądnie	Powiedzenie dorosłemu to nie skarżenie — to proszenie o pomoc.
Podajesz w internecie swój adres, żeby wysłano ci nagrodę.	lepiej nie	Adres, szkoła i numer telefonu to dane, których się nie podaje.
Zostawiasz telefon włączony na noc obok łóżka.	lepiej nie	Nawet wyciszony kusi, żeby sprawdzić. Lepiej w innym pokoju.
Ktoś w klasowej grupie wyśmiewa jedną osobę.	lepiej nie	Nie dołączaj i nie udostępniaj dalej. Pokaż dorosłemu.

Najważniejsze zdanie do powiedzenia dziecku: **jeśli coś w sieci cię zaniepokoi, powiedz dorosłemu — nie będzie kary za to, że powiedziałeś.** Strach przed odebraniem telefonu jest głównym powodem, dla którego dzieci milczą.

Co można o sobie napisać w internecie — odpowiedzi

Co można o sobie napisać — odpowiedzi

imię w grze (nick)	można
imię i nazwisko	zatrzymaj dla siebie
nazwa ulubionej gry	można
adres domu	zatrzymaj dla siebie
nazwa szkoły	zatrzymaj dla siebie
ulubiony kolor	można
numer telefonu	zatrzymaj dla siebie
zdjęcie legitymacji	zatrzymaj dla siebie
ulubiona bajka	można
hasło do konta	zatrzymaj dla siebie

Zasada w jednym zdaniu: **w sieci nie podajemy niczego, co pozwala nas znaleźć** — adresu, szkoły, numeru telefonu, zdjęcia dokumentu. Nick i ulubiona gra nikomu nie szkodzą.

Prawda czy fałsz? Sprawdzam, zanim uwierzę — odpowiedzi

Prawda czy fałsz w sieci — wskazówki

To ćwiczenie nie ma jednej dobrej odpowiedzi — celem jest nawyk zadawania pytań przed uwierzeniem. Na co zwrócić uwagę:

1. **Czy przeczytałeś tylko nagłówek, czy całą wiadomość?** Nagłówki bywają przesadzone, żeby zachęcić do kliknięcia.
2. **Kto to napisał? Czy wiadomo, skąd pochodzi?** Prawdziwa informacja ma źródło — gazetę, instytucję, autora.
3. **Czy piszą o tym też inne miejsca?** Ważna wiadomość pojawia się w wielu miejscach naraz.
4. **Czy zdjęcie na pewno pasuje do tekstu?** Stare zdjęcie bywa podpisane jako nowe wydarzenie.
5. **Czy ktoś chce, żebyś się przestraszył albo zdenerwował?** Silne emocje sprawiają, że udostępniamy bez sprawdzania.

Warto powiedzieć wprost: **nawet dorośli dają się nabrać**. Sprawdzanie nie jest oznaką nieufności, tylko normalnym odruchem.