FUNDACJA VERBA
Odkryj możliwości!

WIDZĘ. ROZUMIEM. WŁĄCZAM.

Scenariusz warsztatów edukacyjnych

Część III

Gotowe scenariusze zajęć wspierające zdrowe korzystanie z technologii, higienę cyfrową i równowagę między światem online i offline.

HIGIENA CYFROWA | RÓWNOWAGA ONLINE I OFFLINE | ŚWIADOME KORZYSTANIE Z TECHNOLOGII | BEZPIECZEŃSTWO W SIECI

Projekt „Przedszkole i Szkoła z Empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam" dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela".

Ministerstwo Edukacji Narodowej

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

HIGIENA CYFROWA - OFFLINE I ONLINE

Scenariusz zajęć - Misja „Kraina Równowagi”

Grupa wiekowa: dzieci 3-6 lat

Czas trwania: 90 minut (2 × 45 minut, z przerwą pomiędzy częściami; dla młodszych dzieci obie części można zrealizować w dwóch różnych porach dnia)

Cel główny

Kształtowanie zdrowych nawyków korzystania z urządzeń ekranowych oraz budowanie równowagi między aktywnością online a zabawą offline - ze szczególnym naciskiem na odkrywanie i docenianie świata offline jako najpiękniejszej, najbogatszej i najbardziej wartościowej części dziecięcego życia. Dziecko poznaje, że prawdziwa zabawa, przyroda, ruch, dotyk i bliskość drugiego człowieka dają radość, której żaden ekran nie jest w stanie zastąpić.

Cele szczegółowe

Po zakończeniu zajęć dziecko:

- wie, że urządzenia ekranowe (telefon, tablet, telewizor, komputer) mogą służyć zabawie i nauce, ale korzystamy z nich z umiarem,
- rozumie, że po zabawie z ekranem potrzebna jest przerwa,
- zna proste zabawy offline i wie, że dają dużo radości,
- wie, jak dbać o oczy i ciało podczas patrzenia na ekran,
- wie, że gdy coś na ekranie je zaniepokoi lub przestraszy, mówi o tym dorosłemu,
- poznaje spokojne sposoby wyciszenia się, szczególnie przed snem,
- odczuwa radość i zachwyt płynące ze świata offline - z zabawy, przyrody, ruchu i bliskości innych osób,
- rozumie, że prawdziwa zabawa i prawdziwy świat są czymś najpiękniejszym, co może je spotkać,
- rozumie, że dzień jest najlepszy wtedy, gdy jest w nim dużo prawdziwej zabawy i trochę ekranu.

Metody pracy

- gra fabularna,
- opowiadanie,
- rozmowa kierowana,
- drama i zabawy naśladowcze,
- zabawy ruchowe,
- zabawy sensoryczne,
- praca plastyczna,
- elementy mindfulness.

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

Formy pracy

- cała grupa,
- praca w parach,
- małe zespoły,
- aktywność indywidualna.

Pomoce dydaktyczne

- duża koperta z napisem MISJA SPECJALNA,
- list od Pikselka - małego robota z Krainy Równowagi,
- pięć kolorowych papierowych Kluczy Równowagi,
- plansza „Nasze Klucze Równowagi”,
- karty zabaw offline,
- karty sytuacyjne,
- ilustracje/rekwizyty urządzeń ekranowych (telefon, tablet, telewizor) - zabawkowe lub z papieru,
- kolorowe chusty lub piórka,
- duża papierowa „Waga Równowagi” (plansza z dwiema szalkami),
- kredki, flamastry, kartki A4,
- arkusze One Pager „Moje Zabawy Offline i Online”,
- klej, nożyczki, sznurek, drewniane klamerki,
- Karty Domowej Misji Równowagi,
- odznaki „Strażnik Równowagi”.

Fabuła warsztatów

Prowadzący wchodzi do sali z dużą kolorową kopertą oznaczoną napisem:

MISJA SPECJALNA

Dzieci siadają w kręgu.

Prowadzący mówi:

> *„Dzisiaj wydarzyło się coś niezwykłego. Dostałam list od małego robota. Ma na imię Pikselek i mieszka w Krainie Równowagi. Sama nie dam rady mu pomóc - potrzebuję zespołu, który potrafi się bawić na wiele różnych sposobów. Czy mi pomożecie?”*

Prowadzący otwiera kopertę i odczytuje list (Załącznik 1).

Po odczytaniu listu pokazuje planszę z pięcioma pustymi miejscami na Klucze Równowagi.

Wyjaśnia:

> *„W Krainie Równowagi wszyscy tak długo patrzyli w ekrany, że zapomnieli o czymś najważniejszym i najpiękniejszym - o prawdziwym świecie. Zapomnieli, jak pachnie trawa, jak śmieje się przyjaciel, jak dobrze przytulić się do mamy i jak wspaniale biegać po łące. Pikselek zgubił pięć Kluczy Równowagi. Musimy je odnaleźć i przypomnieć mieszkańcom, że prawdziwa zabawa to najlepsza rzecz na świecie! Każde zadanie to jeden klucz. A nasza dzisiejsza zasada brzmi: EKRAN - PRZERWA - ZABAWA.”*

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

Po każdej wykonanej misji dzieci zdobywają kolejny Klucz Równowagi i wspólnie zawieszają go na planszy.

Ramowy rozkład czasu (2 × 45 minut)

Część I (45 minut)

- Powitanie w kręgu i wprowadzenie w misję, odczytanie listu Pikselka - 10 minut,
- Misja 1 - Klucz Zabawy (serce zajęć: odkrywanie piękna świata offline) - 15 minut,
- Misja 2 - Klucz Przerwy - 10 minut,
- Misja 3 - Klucz Bystrych Oczu - 10 minut,

Przerwa (ok. 10-15 minut)

Swobodna zabawa ruchowa, wyjście na dwór lub przekąska. To dobry moment, by dzieci w praktyce doświadczyły „prawdziwej" zabawy offline.

Część II (45 minut)

- Krótkie przypomnienie zdobytych kluczy i zasady EKRAN - PRZERWA - ZABAWA - 5 minut,
- Misja 4 - Klucz Rozmowy - 10 minut,
- Misja 5 - Klucz Spokoju - 10 minut,
- Podsumowanie „Waga Równowagi", pytania, One Pager i wręczenie odznak - 20 minut.

Podane czasy są orientacyjne - prowadzący dostosowuje tempo do wieku i możliwości grupy.

Przebieg zajęć - pięć misji

CZĘŚĆ I (45 minut)

Powitanie i wprowadzenie w misję (10 minut)

Dzieci siadają w kręgu. Prowadzący wita się krótką zabawą powitalną (np. „iskierka przyjaźni" - podanie dłoni w kręgu) i wprowadza tajemniczą atmosferę misji. Następnie pokazuje kopertę „MISJA SPECJALNA", odczytuje list Pikselka (Załącznik 1) i przedstawia planszę „Nasze Klucze Równowagi" oraz zasadę dnia: EKRAN - PRZERWA - ZABAWA.

Efekt: Dzieci zdobywają Klucz Przerwy i zawieszają go na planszy.

Misja 1 - Klucz Zabawy 🟦 (15 minut)

Cel: dziecko odkrywa i docenia świat offline jako źródło największej radości.

To najważniejsza misja dnia. Prowadzący z entuzjazmem opowiada, że istnieje miejsce piękniejsze i ciekawsze niż każdy ekran - prawdziwy świat wokół nas. W nim można poczuć, dotknąć, powąchać i przeżyć naprawdę to, co na ekranie można tylko oglądać.

Prowadzący rozkłada na dywanie karty zabaw offline (Załącznik 3): budowanie z klocków, skakanie, taniec, rysowanie, zabawa z misiem, układanie puzzli, zabawa na dworze, czytanie książki z rodzicem.

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam." dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela".

Zabawa „Koło pomysłów”

- Dzieci po kolei losują kartę i wspólnie naśladują daną zabawę ruchem (np. „budujemy wysoką wieżę”, „skaczemy jak żabki”, „tańczymy”).
- Po każdej karcie mówimy razem z radością: „To potrafię naprawdę!”.

Rozmowa „Czego ekran nie potrafi”

Prowadzący pyta dzieci i wspólnie odkrywają, że są rzeczy, których żaden ekran nie da - można je przeżyć tylko naprawdę:

- przytulić się do mamy, taty, babci, dziadka,
- poczuć zapach kwiatów, deszczu, świeżego chleba,
- pobiegać po trawie i poczuć wiatr na twarzy,
- zbudować coś własnymi rękami,
- pobawić się z prawdziwym przyjacielem i usłyszeć jego śmiech,
- pogłaskać psa lub kota,
- poczuć smak ulubionego owocu.

Prowadzący podsumowuje: prawdziwy świat możemy poczuć całym sobą - i właśnie dlatego jest najpiękniejszy. Ekran pokazuje obrazek kwiatka, a prawdziwy kwiatek można powąchać i dotknąć!

Rozmowa: Co najbardziej lubicie robić naprawdę? Co najpiękniejszego przydarzyło się Wam ostatnio bez ekranu?

Efekt: Dzieci zdobywają Klucz Zabawy i zawieszają go na planszy.

Misja 2 - Klucz Przerwy 🟩 (10 minut)

Cel: dziecko rozumie, że po zabawie z ekranem robimy przerwę.

Prowadzący pokazuje zabawkowy telefon lub tablet i mówi, że ekrany bywają bardzo ciekawe - czasem tak ciekawe, że trudno się od nich oderwać. Dlatego potrzebujemy magicznego słowa: PRZERWA.

Zabawa ruchowa „Ekran świeci - ekran gaśnie”

- Gdy prowadzący mówi „Ekran świeci!” - dzieci zastygają w bezruchu i wpatrują się w jeden punkt (udają wpatrzone w ekran).
- Gdy prowadzący woła „Ekran gaśnie - PRZERWA!” - dzieci wstają, przeciągają się, tupią, machają rękami, mrugają oczami i biorą głęboki oddech.
- Zabawę powtarzamy kilka razy, za każdym razem coraz weselej świętując moment przerwy.

Rozmowa: Jak się czuło ciało, gdy stało bez ruchu? A jak podczas przerwy? Co możemy zrobić w czasie przerwy od ekranu?

Misja 3 - Klucz Bystrych Oczu 🟨 (10 minut)

Cel: dziecko wie, jak dbać o oczy i ciało przy ekranie.

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

Prowadzący wyjaśnia, że gdy długo patrzymy z bliska na ekran, nasze oczy się męczą. Oczy lubią patrzeć daleko i często mrugać.

Ćwiczenie „Bystre oczy”

- Patrzymy przez okno na coś daleko (drzewo, chmurę, budynek) i liczymy spokojnie do pięciu.
- Mrugamy jak motylki - szybko poruszamy powiekami.
- Rysujemy oczami w powietrzu duże koło, potem tęczę (bez ruszania głową).
- „Dłonie-okulary”: przykrywamy zamknięte oczy ciepłymi dłońmi i odpoczywamy w ciemności, licząc do pięciu.

Dzieci zdobywają Klucz Bystrych Oczu i zawieszają go na planszy.

CZĘŚĆ II (45 minut)

Powrót do misji (5 minut)

Dzieci ponownie siadają w kręgu. Prowadzący przypomina zdobyte klucze (Przerwy i Zabawy) oraz zasadę EKRAN - PRZERWA - ZABAWA i zapowiada trzy kolejne misje.

Misja 4 - Klucz Rozmowy 🟥 (10 minut)

Cel: dziecko wie, że o niepokojących treściach mówi dorosłemu.

Prowadzący tłumaczy delikatnie, że czasem na ekranie może pojawić się coś, co jest dziwne, straszne albo niemiłe. Wtedy mamy prostą zasadę: ODKŁADAM - IDĘ - MÓWIĘ (odkładam urządzenie, idę do dorosłego, mówię, co zobaczyłem).

Prowadzący pokazuje karty sytuacyjne (Załącznik 4) z prostymi obrazkami i pyta, co dziecko może zrobić.

- Na ekranie pojawia się coś strasznego. → Odkładam, idę do dorosłego, mówię.
- Ktoś nieznajomy na ekranie prosi o zdjęcie lub imię. → Nie odpowiadam, mówię dorosłemu.
- Wyskakuje głośna, migająca reklama. → Nie klikam, proszę dorosłego o pomoc.
- Filmik jest bardzo głośny i nieprzyjemny. → Odkładam i mówię, że mi się to nie podoba.

Drama „Idę i mówię”

Dzieci w parach ćwiczą krótką scenkę: jedno „widzi coś dziwnego na ekranie”, odkłada zabawkowy tablet i podchodzi do drugiego (dorosłego), mówiąc: „Na ekranie jest coś dziwnego, popatrz!”. Chwalimy każdą odwagę powiedzenia dorosłemu.

Efekt: Dzieci zdobywają Klucz Rozmowy i zawieszają go na planszy.

Misja 5 - Klucz Spokoju 🟪 (10 minut)

Cel: dziecko poznaje spokojne sposoby wyciszenia, szczególnie przed snem.

Prowadzący wyjaśnia, że wieczorem, przed spaniem, ekran nas rozbudza, a nam potrzebny jest spokój. Dlatego przed snem odkładamy ekrany i wybieramy spokojne zabawy: książkę, przytulankę, kołysankę, rozmowę.

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

Ćwiczenie oddechowe „Piórko spokoju”

- Każde dziecko dostaje piórko lub kolorową chustę.
- Bierzemy powolny wdech nosem (piórko unosi się) i długi wydech buzią (piórko opada).
- Powtarzamy kilka razy, coraz spokojniej, w ciszy.
- Na koniec kładziemy dłoń na brzuchu i czujemy, jak spokojnie oddycha.

Można dodać krótkie wyciszenie przy spokojnej muzyce lub kołysance.

Efekt: Dzieci zdobywają Klucz Spokoju i zawieszają go na planszy.

Podsumowanie - Waga Równowagi (20 minut)

Prowadzący pokazuje dużą papierową „Wagę Równowagi” z dwiema szalkami: po jednej stronie ekran (online), po drugiej prawdziwa zabawa (offline).

Wspólnie z dziećmi ustalamy, że w naszym dniu najwięcej miejsca zajmuje to, co **najpiękniejsze** - prawdziwa zabawa, ruch, przyroda i bliskość innych. Ekran jest tylko małym dodatkiem, po którym zawsze wracamy do prawdziwego świata.

Dzieci dokładają na stronę „offline” swoje pomysły (rysunki lub karty zabaw) i widzą, jak ta strona pięknie się wypełnia - bo prawdziwy świat ma nam do zaoferowania naprawdę dużo.

Misja na koniec: Najpiękniejsze co mogę robić w świecie bez ekranów

Dzieci rysują to co jest dla nich najpiękniejsze, najprzyjemniejsze co mogą robić w świecie offline. Wspólnie robią galerię plakatów.

Pytania podsumowujące

- Do czego mogą służyć ekrany?
- Dlaczego po zabawie z ekranem robimy przerwę?
- W co lubimy bawić się bez ekranu?
- Jak dbamy o nasze oczy?
- Co robimy, gdy na ekranie zobaczymy coś dziwnego lub strasznego?
- Co pomaga nam się wyciszyć przed snem?
- Co najpiękniejszego można przeżyć tylko naprawdę, bez ekranu?
- Kiedy dzień jest najlepszy - gdy jest w nim tylko ekran, czy gdy jest dużo prawdziwej zabawy?

Na zakończenie prowadzący podkreśla:

> *Ekrany mogą być fajne - możemy się z nimi czasem uczyć, oglądać i bawić. Ale najpiękniejsze rzeczy na świecie dzieją się naprawdę: przytulenie, śmiech przyjaciela, zapach kwiatów, bieganie po trawie, budowanie czegoś własnymi rękami. Tego żaden ekran nam nie da. Prawdziwy świat jest najwspanialszą rzeczą, jaka może nas spotkać - i czeka na nas zaraz po odłożeniu ekranu.*

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

ZAŁĄCZNIK 1

List od Pikselka

(Kolorowa koperta z napisem MISJA SPECJALNA)

Drodzy Przyjaciele!

Nazywam się Pikselek i jestem małym robotem z Krainy Równowagi.

U nas stało się coś smutnego. Wszyscy tak długo patrzyli w ekrany, że przestali zauważać najpiękniejszą rzecz na świecie - prawdziwy świat wokół nich. Zapomnieli, jak pachną kwiaty, jak miło jest zbudować wieżę z klocków, pobiegać z przyjacielem i przytulić się do kogoś bliskiego. A ja zgubiłem pięć wyjątkowych Kluczy Równowagi.

Bez nich w naszej krainie nikt nie robi przerw, nikomu nie odpoczywają oczy, nikt nie umie się wyciszyć przed snem - i nikt już nie pamięta, ile radości daje prawdziwa, żywa zabawa.

Klucze można odnaleźć tylko wtedy, gdy wykonacie pięć wesołych misji.

Potrzebuję zespołu, który potrafi bawić się na wiele sposobów - z ekranem i bez ekranu.

Nasza zasada brzmi:

EKRAN - czasem bawię się i uczę z ekranem, z umiarem.

PRZERWA - robię przerwę i odpoczywam.

ZABAWA - biegam, buduję, tańczę i bawię się naprawdę - bo to jest najpiękniejsze!

Pokażcie mieszkańcom mojej krainy, że prawdziwy świat jest cudowny. Czy podejmujecie misję?

Wasz przyjaciel, Pikselek z Krainy Równowagi

ZAŁĄCZNIK 2

Plansza „Nasze Klucze Równowagi”

Na środku napis: **MISJA**. **Kraina Równowagi**

Poniżej pięć dużych pustych miejsc na klucze:

- 🟩 KLUCZ PRZERWY
- 🟦 KLUCZ ZABAWY
- 🟨 KLUCZ BYSTRYCH OCZU
- 🟥 KLUCZ ROZMOWY
- 🟪 KLUCZ SPOKOJU

Po każdej misji dzieci przyklejają odpowiedni kolorowy klucz.

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

ZAŁĄCZNIK 3

Karty zabaw offline

Duże obrazki, po jednej zabawie na karcie (najlepiej z prostą ilustracją). Przykłady:

- budowanie wieży z klocków,
- skakanie i podskoki,
- taniec do muzyki,
- rysowanie i malowanie,
- zabawa z misiem lub lalką,
- układanie puzzli,
- zabawa na placu zabaw / na dworze,
- czytanie książki z rodzicem,
- zabawa w chowanego,
- lepienie z plasteliny.

Na odwrocie karty (dla prowadzącego) proste hasło: „To potrafię bez ekranu!”.

ZAŁĄCZNIK 4

Karty sytuacyjne

Jedna sytuacja na jednej karcie, z prostą ilustracją zrozumiałą dla dziecka. Przykłady:

- Na ekranie pojawia się coś strasznego.
- Nieznajoma osoba na ekranie prosi o imię lub zdjęcie.
- Wyskakuje głośna, migająca reklama.
- Filmik jest bardzo głośny i nieprzyjemny.
- Ktoś na ekranie mówi coś niemiłego.
- Bajka nagle się zmienia na coś dziwnego.

Pytania do każdej karty:

- Co możesz wtedy czuć?
- Co robisz najpierw? (Odkładam urządzenie.)
- Do kogo idziesz? (Do dorosłego, któremu ufam.)
- Co mówisz? („Zobaczyłem coś dziwnego, chcę Ci powiedzieć”.)

Zasada dnia: ODKŁADAM - IDĘ - MÓWIĘ.

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

ZAŁĄCZNIK 5

One Pager

Moje Zabawy Offline i Online

Duże miejsce na rysunek.

Na dole cztery proste pytania (dziecko rysuje lub opowiada, dorosły może zapisać):

- 🌈 Co najpiękniejszego przeżyłem/przeżyłam naprawdę, bez ekranu?
- 🧸 W co najbardziej lubię się bawić naprawdę?
- 🤗 Co mogę poczuć tylko w prawdziwym świecie (a nie na ekranie)?
- 😴 Co robię, żeby się wyciszyć przed snem?

Na dole miejsce na jeden własny pomysł na piękną zabawę bez ekranu:

.....

ZAŁĄCZNIK 6

Karta Domowej Misji Równowagi

Format A6. Do wykonania w domu razem z rodzicem/opiekunem.

MOJA DOMOWA MISJA

Wybierz lub wylosuj jedno zadanie:

☐ Zrobię przerwę od ekranu i pobawię się na dworze.
☐ Poproszę rodzica, żeby poczytał mi książkę zamiast bajki.
☐ Przed snem odłożę ekran i wybiorę spokojną zabawę.
☐ Pokażę rodzicowi moją ulubioną zabawę bez ekranu.
☐ Zrobię ćwiczenie „bystre oczy” - popatrzę daleko przez okno.
☐ Gdy zobaczę coś dziwnego na ekranie, powiem o tym dorosłemu.

Moja własna misja równowagi:

.....

ZAŁĄCZNIK 7

Odznaka „Strażnik Równowagi”

Odznaka z miejscem na wpisanie imienia dziecka.

STRAŻNIK RÓWNOWAGI

Imię: .....

EKRAN • PRZERWA • ZABAWA

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

HIGIENA CYFROWA - OFFLINE I ONLINE

Scenariusz zajęć - Misja “Kraina Równowagi - Strażnicy Sieci”

Grupa wiekowa: dzieci 7-10 lat (klasy I-IV szkoły podstawowej)
Czas trwania: 90 minut (2 × 45 minut, z przerwą pomiędzy częściami)
Liczba misji: 4 klucze

Cel główny

Rozwijanie odpowiedzialnych nawyków korzystania z internetu i urządzeń cyfrowych oraz budowanie świadomości zasad bezpiecznego i kulturalnego funkcjonowania online. Zajęcia kładą szczególny nacisk na równowagę między światem online a offline - dziecko uczy się, że internet bywa pomocny, ale prawdziwe życie: ruch, przyroda, zabawa i bliskość drugiego człowieka jest najbogatszą częścią dnia. Dziecko poznaje też, że w sieci obowiązują zasady szacunku i bezpieczeństwa.

Cele szczegółowe

Po zajęciach uczeń:

- wie, że internet i urządzenia służą nauce, kontaktowi i zabawie, ale korzysta z nich z umiarem i robi przerwy (zasada EKRAN - PRZERWA - ZABAWA);
- docenia świat offline i potrafi wskazać rzeczy, których żaden ekran nie zastąpi;
- wie, jak dbać o oczy, postawę i sen (zasada 20-20-20);
- zna podstawy bezpieczeństwa: chroni dane i hasła, nie ufa nieznajomym, reaguje wg zasady STOP - ODKŁADAM - MÓWIĘ;
- zna zasady netykiety, wie, czym jest hejt i jak reagować, oraz myśli, zanim coś wyśle;
- poznaje spokojne sposoby wyciszenia się przed snem;
- rozumie, że najlepszy dzień to dużo prawdziwego życia i trochę mądrze wykorzystanego ekranu.

Metody pracy

- gra fabularna z misją,
- rozmowa kierowana i burza mózgów,
- drama i scenki,
- analiza kart sytuacyjnych,
- zabawy ruchowe,
- praca plastyczna (One Pager),
- elementy mindfulness i ćwiczenia oddechowe.

Formy pracy

- praca w kręgu / cała grupa,
- praca w parach,
- praca w małych zespołach,

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

- aktywność indywidualna.

Pomoce dydaktyczne

- koperta z napisem MISJA SPECJALNA i list od Pikselka (Załącznik 1),
- cztery kolorowe „Klucze Równowagi” i plansza „Nasze Klucze Równowagi” (Załącznik 2),
- karty wyzwań offline (Załącznik 3),
- karty sytuacyjne - bezpieczeństwo i netykieta (Załącznik 4),
- zabawkowy telefon/tablet jako rekwizyt, „Waga Równowagi” z dwiema szalkami,
- One Pager (Załącznik 5) i Karta Domowej Misji (Załącznik 6) - po 1 na dziecko,
- odznaki „Strażnik Sieci” (Załącznik 7) - po 1 na dziecko,
- kredki, flamastry, kartki, klej, piórka lub chusty, tablica/flipchart.

Fabuła warsztatów

Prowadzący wchodzi do sali z kopertą MISJA SPECJALNA. Dzieci siadają w kręgu. Prowadzący odczytuje list od Pikselka - małego robota z Krainy Równowagi (Załącznik 1), w której wszyscy tak zanurzyli się w ekranach, że zapomnieli o prawdziwym świecie oraz o zasadach bezpieczeństwa i szacunku w sieci. Pikselek zgubił cztery Klucze Równowagi. Zadaniem Strażników jest odnaleźć je, wykonując cztery misje.

Zasada dnia: EKRAN - PRZERWA - ZABAWA - SZACUNEK.

Po każdej misji dzieci zdobywają kolejny Klucz i zawieszają go na planszy. Zebranie czterech kluczy oznacza pasowanie na Strażników Sieci.

Ramowy rozkład czasu (2 × 45 minut)

Część I (45 minut)

- Powitanie, wprowadzenie w misję, list Pikselka - 8 min,
- Misja 1 - Klucz Prawdziwego Świata (serce zajęć: świat offline) - 20 min,
- Misja 2 - Klucz Równowagi (przerwy + zdrowe ciało, 20-20-20) - 12 min,
- Podsumowanie części I i zapowiedź dalszych misji - 5 min.

Przerwa (ok. 10-15 minut) - ruch, wyjście na dwór lub przekąska; okazja, by „przeżyć” zabawę offline.

Część II (45 minut)

- Przypomnienie zdobytych kluczy i zasady dnia - 5 min,
- Misja 3 - Klucz Bezpieczeństwa i Szacunku (dane, hasła, nieznajomi, netykieta, hejt) - 20 min,
- Misja 4 - Klucz Spokoju (wyciszenie przed snem) - 8 min,
- Podsumowanie „Waga Równowagi”, One Pager i pasowanie na Strażników - 12 min.

Czasy są orientacyjne - prowadzący dostosowuje tempo do grupy.

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

Przebieg zajęć - cztery misje

CZĘŚĆ I (45 minut)

Powitanie i wprowadzenie (8 minut)

Dzieci siadają w kręgu. Krótka runda powitalna (każdy mówi imię i jedną rzecz, którą lubi robić bez telefonu). Prowadzący pokazuje kopertę MISJA SPECJALNA, odczytuje list Pikselka (Załącznik 1), przedstawia planszę „Nasze Klucze Równowagi" i zasadę dnia: EKRAN - PRZERWA - ZABAWA - SZACUNEK.

Misja 1 - Klucz Prawdziwego Świata 🟦 (20 minut) - serce zajęć

Cel: uczeń odkrywa i docenia świat offline jako źródło największej radości.

Prowadzący opowiada, że istnieje miejsce ciekawsze niż każdy ekran - prawdziwy świat wokół nas. Na ekranie coś tylko oglądamy; naprawdę możemy to poczuć, dotknąć, powąchać i zrobić samodzielnie.

Zabawa „Turniej offline". Dzieci losują karty wyzwań offline (Załącznik 3) i w parach/zespołach pokazują daną aktywność (jazda na rowerze, taniec, budowanie, gra w piłkę). Reszta zgaduje, a grupa powtarza: „To potrafię naprawdę!".

Burza mózgów „Czego ekran nie potrafi". Prowadzący zapisuje pomysły dzieci. Wspólnie odkrywają rzeczy do przeżycia tylko naprawdę:

- przytulić się do kogoś bliskiego,
- poczuć zapach lasu, deszczu, świeżego chleba,
- pobiegać i poczuć wiatr oraz radość po wysiłku,
- zbudować coś własnymi rękami,
- usłyszeć śmiech przyjaciela i pobawić się z nim naprawdę,
- pogłaskać zwierzę, poczuć smak ulubionego jedzenia.

Podsumowanie prowadzącego: *„Ekran pokazuje obrazek jeziora. Prawdziwe jezioro możesz zobaczyć, usłyszeć i w nim popływać. Dlatego prawdziwy świat zawsze wygrywa - bo można go przeżyć całym sobą."*

Rozmowa. Co najbardziej lubicie robić naprawdę? Co najfajniejszego przydarzyło się Wam ostatnio bez ekranu?

Efekt: *dzieci zdobywają Klucz Prawdziwego Świata i zawieszają go na planszy.*

Misja 2 - Klucz Równowagi 🟩 (12 minut)

Cel: uczeń rozumie potrzebę przerw i wie, jak dbać o oczy i ciało przy ekranie.

Krótka rozmowa: do czego używamy telefonu, tabletu, komputera? Wspólnie ustalamy, że urządzenia bywają pożyteczne, ale gdy zabierają cały czas - potrzebna jest PRZERWA.

Zabawa „Sygnał przerwy". Na hasło „Ekran włączony!" dzieci zastygają wpatrzone w jeden punkt; na hasło „PRZERWA!" wstają, przeciągają się, robią 3 podskoki i biorą głęboki oddech. Powtarzamy kilka razy.

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam." dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela".

Zasada 20-20-20. Co ok. 20 minut przy ekranie robimy przerwę: przez ok. 20 sekund patrzymy na coś oddalonego o ok. 20 metrów (np. za okno).

Ćwiczenie „Bystre oczy i proste plecy”: patrzymy daleko za okno i liczymy do 20, mrugamy jak motyle, zakrywamy oczy ciepłymi dłońmi (liczymy do 10), prostujemy plecy i robimy krążenia ramion.

Efekt: *dzieci zdobywają Klucz Równowagi i zawieszają go na planszy.*

Podsumowanie części I (5 minut)

Prowadzący przypomina dwa zdobyte klucze i zasadę dnia oraz zaprasza na przerwę, w której warto świadomie „przeżyć” zabawę offline.

PRZERWA (ok. 10-15 minut) - ruch, wyjście na dwór lub przekąska.

CZĘŚĆ II (45 minut)

Powrót do misji (5 minut)

Dzieci siadają w kręgu. Prowadzący przypomina klucze (Równowagi, Prawdziwego Świata) i zapowiada dwie ostatnie misje: jak być w sieci bezpiecznym i uprzejmym oraz jak się wyciszyć.

Misja 3 - Klucz Bezpieczeństwa i Szacunku 🟥 (20 minut)

Cel: uczeń chroni dane i hasła, nie ufa nieznajomym, reaguje na niepokojące treści oraz zna zasady netykiety.

Część A - Bezpieczeństwo. Internet jest jak duże miasto - ciekawe, ale z zasadami. Trzy filary:

- **Dane osobowe to skarb.** Adresu, szkoły, numeru telefonu i zdjęć nie podajemy obcym.
- **Silne hasło jak zamek.** Długie i trudne, np. z trzech słów połączonych z cyframi i znakami specjalnymi, np. „Sowa-Rower-Truskawka9()2”; nie zdradzamy go nikomu poza rodzicami.
- **Nieznajomy to nieznajomy.** Osoba z gry/sieci to wciąż ktoś obcy - nie umawiamy się i nie wysyłamy zdjęć.

Zasada reagowania: STOP - ODKŁADAM - MÓWIĘ (zatrzymuję się, nie klikam / odkładam urządzenie, idę do zaufanego dorosłego i mówię, co się stało). Analiza kart sytuacyjnych (Załącznik 4):

Sytuacja	**Bezpieczna reakcja**
Ktoś w grze pyta, gdzie mieszkasz.	Nie podaję danych, kończę rozmowę, mówię dorosłemu.
Okno „Wygrałeś! Kliknij tutaj!”.	Nie klikam - to pułapka; proszę o pomoc dorosłego.

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

Ktoś prosi Cię o hasło.	Hasła nie zdradzam nikomu.
Na ekranie pojawia się coś strasznego.	STOP - odkładam - idę do dorosłego i mówię.

Część B - Szacunek (netykieta). Po drugiej stronie ekranu zawsze jest prawdziwy człowiek. Test: „Powiedziałbym to twarzą w twarz?" - jeśli nie, nie wysyłam. Zasada „POMYŚL, zanim klikniesz": czy to prawda, czy to miłe, czy warto to wysyłać.

Hejt i cyberprzemoc. Gdy widzę hejt: nie dokładam się, wspieram osobę, której dokuczają, i mówię o tym zaufanemu dorosłemu.

Krótka scenka „Zamień hejt na szacunek". Dzieci w parach zamieniają nieuprzejmą wiadomość na kulturalną i mówią ją na głos (przykłady w Załączniku 4).

Efekt: *dzieci zdobywają Klucz Bezpieczeństwa i Szacunku.*

Misja 4 - Klucz Spokoju 🟪 (8 minut)

Cel: uczeń poznaje spokojne sposoby wyciszenia przed snem.

Wieczorem ekran nas rozbudza, a przed snem potrzebny jest spokój. Dlatego odkładamy ekrany na jakiś czas przed snem i wybieramy: książkę, rozmowę, rysowanie, przytulankę.

Ćwiczenie „Piórko spokoju": każde dziecko dostaje piórko/chustę; powolny wdech nosem (piórko unosi się) i długi wydech buzią (piórko opada); powtarzamy kilka razy w ciszy, na koniec dłoń na brzuchu i spokojny oddech.

Efekt: *dzieci zdobywają Klucz Spokoju - zebrano wszystkie cztery klucze!*

Podsumowanie - Waga Równowagi i pasowanie (12 minut)

Prowadzący pokazuje „Wagę Równowagi" z dwiema szalkami: ekran (online) i prawdziwe życie (offline). Wspólnie ustalamy, że w dobrym dniu najwięcej miejsca zajmuje to, co najpiękniejsze - ruch, przyroda, zabawa i bliskość - a ekran jest mądrym, ale mniejszym dodatkiem. Dzieci dokładają na stronę offline swoje pomysły (rysunki/karty).

Każde dziecko wypełnia One Pager (Załącznik 5), a prowadzący pasuje wszystkich na Strażników Sieci i wręcza odznaki (Załącznik 7).

Misja na koniec: Najpiękniejsze co mogę robić w świecie bez ekranów

Dzieci rysują to co jest dla nich najpiękniejsze, najprzyjemniejsze co mogą robić w świecie offline. Wspólnie robią galerię plakatów.

Pytania podsumowujące

1. Dlaczego i jak często warto robić przerwy od ekranu (20-20-20)?
2. Co najpiękniejszego można przeżyć tylko naprawdę, bez ekranu?
3. Jak chronimy dane i hasła? Co robimy, gdy zobaczymy coś strasznego? (STOP - ODKŁADAM - MÓWIĘ)
4. Czym jest netykieta i jak reagujemy na hejt?

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam." dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela".

5. Co pomaga nam wyciszyć się przed snem?
6. Kiedy dzień jest najlepszy - gdy jest w nim tylko ekran, czy dużo prawdziwego życia?

Na zakończenie: *„Internet potrafi być pomocny, ale najpiękniejsze rzeczy dzieją się naprawdę: przyjaźń, śmiech, ruch, przygoda i przytulenie. Dobry Strażnik Sieci wie, kiedy odłożyć ekran, jak być bezpiecznym i jak traktować innych z szacunkiem."*

ZAŁĄCZNIKI

Załącznik 1 - List od Pikselka

(Kolorowa koperta z napisem MISJA SPECJALNA)

Drodzy Strażnicy!

Nazywam się Pikselek i jestem małym robotem z Krainy Równowagi. U nas wszyscy tak długo patrzyli w ekrany, że zapomnieli o dwóch rzeczach: o prawdziwym świecie wokół siebie oraz o tym, jak być w sieci bezpiecznym i uprzejmym.

Zgubiłem cztery Klucze Równowagi. Odnajdziecie je, wykonując cztery misje. Nasza zasada brzmi:

EKRAN - uczę się i bawię z ekranem mądrze i z umiarem.

PRZERWA - robię przerwy, dbam o oczy, ciało i sen.

ZABAWA - biegam, buduję i spotykam ludzi naprawdę - bo to jest najpiękniejsze!

SZACUNEK - w sieci jestem bezpieczny i uprzejmy, bo po drugiej stronie jest prawdziwy człowiek.

Czy podejmujecie misję? Wasz przyjaciel, Pikselek z Krainy Równowagi.

ZAŁĄCZNIK 2 - Plansza „Nasze Klucze Równowagi"

Duży plakat A3. Na środku napis: MISJA - Kraina Równowagi. Poniżej cztery puste miejsca na klucze:

- 🟩 KLUCZ RÓWNOWAGI (przerwy, oczy i ciało),
- 🟦 KLUCZ PRAWDZIWEGO ŚWIATA (zabawa i życie offline),
- 🟥 KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA I SZACUNKU (dane, hasła, nieznajomi, netykieta),
- 🟪 KLUCZ SPOKOJU (wyciszenie przed snem).

Po każdej misji dzieci przyklejają odpowiedni kolorowy klucz.

ZAŁĄCZNIK 3 - Karty wyzwań offline

Duże obrazki, po jednej aktywności na karcie. Przykłady dla 7-10 lat:

- jazda na rowerze / hulajnodze,

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam." dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela".

- gra w piłkę lub grę zespołową,
- budowanie z klocków,
- taniec do muzyki,
- rysowanie, malowanie, majsterkowanie,
- czytanie książki lub komiksu,
- gra planszowa z rodziną,
- spacer i obserwacja przyrody,
- wspólne gotowanie / pieczenie,
- zabawa ze zwierzakiem,
- tor przeszkód / plac zabaw,
- chowanego, berek lub podchody.

Na odwrocie karty hasło: „To potrafię naprawdę!”.

ZAŁĄCZNIK 4 - Karty sytuacyjne (bezpieczeństwo i netykieta)

Bezpieczeństwo - do każdej karty pytamy: co czujesz? co robisz najpierw? do kogo idziesz? co mówisz?

- Ktoś w grze pyta, gdzie mieszkasz i do której szkoły chodzisz.
- Wyskakuje okno „Wygrałeś nagrodę! Kliknij tutaj!”.
- Nieznajomy prosi o zdjęcie lub o adres domu.
- Ktoś prosi, żebyś zdradził swoje hasło.
- Na ekranie pojawia się coś strasznego lub nieprzyjemnego.
- Ktoś znany tylko z internetu namawia na spotkanie „na żywo”.

Zasada: STOP - ODKŁADAM - MÓWIĘ. Dane i hasła to skarb - zostają dla mnie i mojej rodziny.

Netykieta - zamień wiadomość „przed” na wersję „po” (z szacunkiem)

Wiadomość „przed” (nieuprzejma)	**Wersja „po” (z szacunkiem)**
„Ale beznadziejnie rysujesz!”	„Fajny pomysł! Może dodaj tu więcej kolorów?”
Pisanie SAMYMI WIELKIMI LITERAMI.	Piszę normalnie - wielkie litery to jak krzyk.
Podanie dalej ośmieszającego zdjęcia kolegi.	Nie podaję dalej cudzych zdjęć bez zgody.
„Nikt Cię tu nie lubi, wynoś się z gry.”	„Zagrajmy razem, wystarczy miejsca dla wszystkich.”

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

ZAŁĄCZNIK 5 - One Pager „Moja Równowaga Offline i Online”

Format A4, po jednym na dziecko. U góry miejsce na rysunek: „Mój najlepszy dzień w równowadze”. Na dole pytania (dziecko rysuje lub zapisuje):

- 🌈 Co najpiękniejszego przeżyłem/przeżyłam ostatnio bez ekranu?
- 🧩 W co najbardziej lubię się bawić offline?
- 🛡️ Jedna moja zasada bezpieczeństwa w internecie.
- 💬 Jak chcę traktować innych w sieci?
- 😴 Co robię, żeby wyciszyć się przed snem?

Moje postanowienie równowagi: .....

ZAŁĄCZNIK 6 - Karta Domowej Misji Równowagi

Format A6. Do wykonania w domu z rodzicem/opiekunem. Wybierz lub wylosuj jedno zadanie:

☐ Zrobię dłuższą przerwę od ekranu i pobawię się na dworze.

☐ Zamiast filmu poproszę o wspólną grę lub czytanie.

☐ Sprawdzę z rodzicem, czy moje hasło jest silne.

☐ Zrobię ćwiczenie „bystre oczy” - zasada 20-20-20.

☐ Napiszę komuś miłą wiadomość (netykieta w praktyce).

☐ Przed snem odłożę ekran i wybiorę spokojne zajęcie.

Moja własna misja: .....

ZAŁĄCZNIK 7 - Odznaka „Strażnik Sieci”

Odznaka z miejscem na imię dziecka.

STRAŻNIK SIECI - STRAŻNIK RÓWNOWAGI

Imię: .....

EKRAN • PRZERWA • ZABAWA • SZACUNEK

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ
HIGIENA CYFROWA - DOBROSTAN CYFROWY

Scenariusz zajęć: „Ekran? Ja tu rządzę, czyli świadomi w sieci”

Motto: ZAUWAŻ • ZATRZYMAJ • ZADECYDUJ (zasada 3Z)
Grupa wiekowa: młodzież 11-14 lat (klasy V-VIII szkoły podstawowej)
Czas trwania: 90 minut (2 × 45 minut, z przerwą pomiędzy częściami)

Cel główny

4 moduły - od świadomości i dobrostanu po rozpoznawanie zagrożeń i reagowanie

Rozwijanie świadomego i odpowiedzialnego korzystania z technologii cyfrowych, wzmacnianie dobrostanu cyfrowego oraz umiejętności rozpoznawania zagrożeń i reagowania na nie. Zajęcia pomagają młodzieży zrozumieć, jak działają aplikacje i media społecznościowe, jak technologia wpływa na uwagę, sen, nastrój i relacje, a także jak świadomie zarządzać swoim czasem online, chronić prywatność i bezpiecznie reagować w sytuacjach ryzykownych.

Cele szczegółowe

Po zajęciach uczeń:

- rozumie, że aplikacje i serwisy są projektowane tak, by przyciągać uwagę (powiadomienia, nieskończone przewijanie, autoodtwarzanie, mechanizm nagrody), i potrafi świadomie zarządzać swoim czasem oraz uwagą;
- rozpoznaje wpływ technologii na sen, koncentrację, nastrój i samoocenę (m.in. FOMO, porównywanie się, presja lajków);
- zna i stosuje nawyki dobrostanu cyfrowego (przerwy, higiena snu, ustawienia powiadomień, strefy i pory bez telefonu);
- rozpoznaje główne zagrożenia w sieci: cyberprzemoc i hejt, kontakt z nieznajomymi (grooming), oszustwa i phishing, dezinformację i deepfake, naruszenia prywatności i ślad cyfrowy;
- wie, jak reagować (zasada 3Z: ZAUWAŻ - ZATRZYMAJ - ZADECYDUJ), jak zabezpieczyć dowody, zablokować i zgłosić oraz poprosić o wsparcie;
- zna źródła pomocy (116 111, 800 100 100, dyżurnet.pl, 112) i wie, kiedy z nich korzystać;
- buduje własny plan cyfrowego dobrostanu i rozumie swoją odpowiedzialność za treści, które tworzy i udostępnia.

Metody pracy

- dyskusja moderowana i mini-debata „za i przeciw”,
- praca w grupach i analiza przypadków (case study),
- quiz „mity i fakty”,
- autorefleksja i autotest,

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

- scenki / odgrywanie reakcji,
- mapa myśli i praca plastyczno-graficzna (plakat),
- elementy planowania działania (osobisty plan dobrostanu).

Formy pracy

- cała grupa / krąg,
- zespoły 3-4-osobowe,
- praca w parach,
- aktywność indywidualna.

Pomoce dydaktyczne

- karta autotestu „Mój cyfrowy tydzień” (Załącznik 1) - po 1 na ucznia,
- karty przypadków / case study (Załącznik 2) - 1 komplet na grupę,
- quiz „Mity i fakty o sieci” (Załącznik 3),
- karta „Mój plan cyfrowego dobrostanu” (Załącznik 4) - po 1 na ucznia,
- ściąga „Gdzie szukać pomocy” (Załącznik 5) - po 1 na ucznia,
- słowniczek pojęć (Załącznik 6),
- kontrakt grupowy (Załącznik 7),
- flipchart/tablica, kartki A4/A3, długopisy, samoprzylepne karteczki,
- opcjonalnie: telefon/rzutnik do pokazania ustawień powiadomień i czasu ekranowego.

Bezpieczna atmosfera pracy

Tematy dotyczące zagrożeń bywają osobiste. Prowadzący na początku ustala z grupą kontrakt (Załącznik 7): rozmawiamy o zjawiskach, a nie o konkretnych osobach z imienia i nazwiska; każdy ma prawo powiedzieć „pas”; szanujemy prywatność i nie oceniamy. Jeśli w trakcie zajęć uczeń zasygnalizuje, że sam doświadcza przemocy lub trudnej sytuacji, prowadzący reaguje spokojnie, nie pogłębia tematu na forum i kieruje do wsparcia.

Ramowy rozkład czasu (2 × 45 minut)

Część I - Świadomość i dobrostan (45 minut)

- Wprowadzenie, kontrakt grupowy, autotest „Mój cyfrowy tydzień” - 10 min,
- Moduł 1: „Kto rządzi Twoją uwagą?” (mechanizmy uwagi, FOMO, wpływ na sen i nastrój) - 15 min,
- Moduł 2: „Cyfrowy dobrostan w praktyce” (nawyki, przerwy, sen, powiadomienia) - 10 min.
- Moduł 3 - Świat offline w pełnej rozdzielczości (10 minut)

Przerwa (ok. 10-15 minut).

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

Część II - Zagrożenia i reagowanie (45 minut)

- Moduł 4: „Mapa zagrożeń” (cyberprzemoc, grooming, phishing, dezinformacja, prywatność) - 20 min,
- Moduł 5: „Reaguję świadomie” (zasada 3Z, dowody, zgłaszanie, gdzie szukać pomocy) - 10 min,
- Podsumowanie: „Plan cyfrowego dobrostanu”, runda refleksji i poster - 15 min.

Czasy są orientacyjne - prowadzący dostosowuje tempo do grupy.

Przebieg zajęć

CZĘŚĆ I - Świadomość i dobrostan (45 minut)

Wprowadzenie i autotest (10 minut)

Prowadzący przedstawia temat i cel zajęć bez moralizowania: „Nie chodzi o to, żeby wyrzucić telefon, tylko żeby to my decydowali, jak i po co go używamy”. Wspólnie ustala kontrakt grupowy (Załącznik 7).

Autotest „Mój cyfrowy tydzień” (Załącznik 1). Każdy wypełnia go indywidualnie - to prywatna refleksja, nie ocena. Na forum omawiamy tylko wnioski ogólne (np. „co nas zaskoczyło?”), bez podawania własnych wyników, jeśli ktoś nie chce.

Moduł 1 - Kto rządzi Twoją uwagą? (15 minut)

Cel: uczeń rozumie mechanizmy przyciągania uwagi i ich wpływ na sen, nastrój i koncentrację.

Prowadzący prowadzi krótką dyskusję: dlaczego tak trudno odłożyć telefon? Wspólnie nazywają mechanizmy zaprojektowane, by nas zatrzymać:

- **Nieskończone przewijanie i autoodtwarzanie** - treść nigdy się nie kończy, więc trudno przerwać.
- **Powiadomienia i „czerwone kropki”** - wywołują potrzebę natychmiastowego sprawdzenia.
- **Pętla nagrody (dopamina)** - lajki i nowości działają jak losowa nagroda, dlatego wciągają.
- **Algorytm/feed** - pokazuje to, co utrzyma nas dłużej, nie zawsze to, co dla nas dobre.

Następnie omawiają skutki dla samopoczucia:

- **FOMO** (lęk, że coś nas omija) - ciągłe sprawdzanie, żeby „nie wypaść z obiegu”.
- **Porównywanie się** - w sieci widzimy cudze „najlepsze kadry”, co obniża samoocenę.
- **Sen i koncentracja** - ekran wieczorem i powiadomienia w nocy pogarszają sen, a przełączanie uwagi utrudnia naukę.

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

Ćwiczenie „Zabiera czy dodaje energii?”. W parach uczniowie wypisują aplikacje, których używają, i przy każdej stawiają „+” (dodaje energii / wartości) lub „-” (zabiera czas i nastrój). Wnioski zbieramy na tablicy.

Kluczowa myśl: technologia sama w sobie nie jest zła - ale jest projektowana tak, by nas zatrzymać. Świadomość tych mechanizmów to pierwszy krok, by odzyskać kontrolę.

Moduł 2 - Cyfrowy dobrostan w praktyce (10 minut)

Cel: uczeń zna konkretne nawyki wspierające dobrostan i planuje własne zmiany.

Burza mózgów w grupach: „Co realnie pomaga zachować równowagę?”. Prowadzący porządkuje pomysły w kilka obszarów:

- **Uwaga:** wyłączanie zbędnych powiadomień, tryb skupienia podczas nauki, jedna aplikacja naraz.
- **Czas:** świadome limity, przerwy (zasada 20-20-20 dla oczu), „nie zaczynam od telefonu po przebudzeniu”.
- **Sen:** telefon poza łóżkiem, ekran odłożony na jakiś czas przed snem, ładowarka poza sypialnią.
- **Relacje i offline:** strefy bez telefonu (posiłki, spotkania), ruch, hobby, kontakt na żywo.

Mini-wyzwanie. Każdy wybiera jedną zmianę do przetestowania w tym tygodniu i zapisuje ją (rozwinie ją w planie na koniec zajęć).

Moduł 3 - Świat offline w pełnej rozdzielczości (10 minut)

Cel: uczeń dostrzega i docenia wyjątkową wartość świata offline - doznań na żywo, emocji, relacji i przyrody - jako czegoś najpiękniejszego, czego żaden ekran nie odda.

Po rozmowie o mechanizmach i zagrożeniach zajęcia domykamy mocnym, pozytywnym akcentem. Prowadzący zaprasza do refleksji: najlepszy ekran świata ma zawsze tę samą rozdzielczość - a prawdziwe życie ma nieskończoną. Krótka rundka: „Czego ekran nigdy nie odda?”. Odpowiedzi zbieramy na tablicy i porządkujemy w obszary:

- **Zmysły na żywo:** zapach lasu i deszczu, smak ulubionego jedzenia, chłód wody, ciepło słońca, świeże powietrze, prawdziwe kolory zachodu.
- **Emocje i bliskość:** przytulenie, śmiech przyjaciela obok, spojrzenie, poczucie, że ktoś naprawdę przy nas jest.
- **Ruch i adrenalina:** wysiłek i radość po sporcie, wiatr na twarzy podczas jazdy, przygoda, zmęczenie, które daje satysfakcję.
- **Tworzenie i przeżywanie:** zbudować, namalować, zagrać, przeżyć coś własnymi rękami i całym sobą - nie tylko obejrzeć.

Mini-ćwiczenie „Najlepsze na żywo”. Każdy zapisuje jedno najpiękniejsze przeżycie z ostatniego czasu, którego doświadczył offline, ze wszystkimi zmysłami. Chętni dzielą się na forum - zwykle to właśnie te chwile pamiętamy najdłużej.

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

Kluczowa myśl: internet bywa świetnym narzędziem, ale najpiękniejsze, co może nas spotkać, dzieje się na żywo - w pełnej rozdzielczości życia, ze wszystkimi zmysłami, emocjami i kolorami. Ekran pokazuje obrazek gór; prawdziwe góry można poczuć, usłyszeć i zdobyć. Dlatego warto tak korzystać z sieci, by zostawiała nam mnóstwo czasu na to, co naprawdę żywe.

Efekt: *zajęcia kończą się mocnym przesłaniem - technologia to narzędzie, a prawdziwe życie dzieje się offline i jest najpiękniejszym, co mamy.*

PRZERWA (ok. 10-15 minut).

CZĘŚĆ II - Zagrożenia i reagowanie (45 minut)

Moduł 4 - Mapa zagrożeń (20 minut)

Cel: uczeń rozpoznaje główne zagrożenia w sieci i potrafi ocenić ryzyko.

Prowadzący krótko przedstawia pięć obszarów zagrożeń, a następnie zespoły pracują nad kartami przypadków (Załącznik 2) - analizują, co się dzieje, jakie jest ryzyko i jak zareagować. Obszary:

Zagrożenie	**Na czym polega**
Cyberprzemoc i hejt	Ośmieszanie, wykluczanie, obraźliwe komentarze, udostępnianie kompromitujących treści.
Grooming / nieznajomi	Osoba dorosła udaje rówieśnika, buduje zaufanie, prosi o zdjęcia lub spotkanie, nakłania do tajemnicy.
Phishing i oszustwa	Fałszywe linki, „nagrody”, dopłaty, wyłudzanie loginów, haseł i danych.
Dezinformacja i deepfake	Fałszywe treści, przerobione zdjęcia/nagrania, sensacyjne nagłówki bez źródła.
Prywatność i ślad cyfrowy	Publiczne konta, geolokalizacja, dane i zdjęcia, które zostają w sieci na długo.

Praca w grupach (case study). Każdy zespół dostaje 1-2 karty przypadków i odpowiada na pytania: co tu się dzieje? jakie jest ryzyko? co zrobiłbym/zrobiłabym na miejscu tej osoby? Grupy prezentują wnioski na forum.

Ważne (grooming): prawdziwy przyjaciel nie żąda tajemnic przed rodzicami ani prywatnych zdjęć. Prośba o „tajemnicę”, presja i pośpiech to sygnały ostrzegawcze - wtedy zawsze mówimy zaufanej osobie dorosłej.

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

Moduł 5 - Reaguję świadomie (10 minut)

Cel: uczeń zna schemat reagowania i wie, gdzie szukać pomocy.

Zasada 3Z: ZAUWAŻ - ZATRZYMAJ - ZADECYDUJ.

- **ZAUWAŻ** - rozpoznaję, że coś jest nie tak (presja, groźba, prośba o dane, dziwny link, silne emocje).
- **ZATRZYMAJ** - nie klikam, nie odpowiadam pod wpływem emocji, nie podaję dalej; robię chwilę przerwy.
- **ZADECYDUJ** - zabezpieczam dowody (zrzuty ekranu), blokuję i zgłaszam, mówię zaufanej osobie i w razie potrzeby korzystam z pomocy instytucji.

Scenki „Jak zareaguję?". Pary losują sytuację (np. hejt w grupie klasowej, podejrzany link, prośba nieznajomego) i pokazują reakcję zgodną z zasadą 3Z. Omawiamy, co pomaga, a co utrudnia reakcję (np. wstyd, strach przed oceną).

Prowadzący rozdaje ściągę „Gdzie szukać pomocy" (Załącznik 5) i podkreśla, że proszenie o pomoc to siła, a nie słabość, oraz że zgłaszanie hejtu to reagowanie, nie donoszenie.

Podsumowanie - Plan cyfrowego dobrostanu (15 minut)

Każdy uczeń wypełnia kartę „Mój plan cyfrowego dobrostanu" (Załącznik 4): 2-3 konkretne nawyki, strefę/porę bez telefonu, sposób sprawdzenia efektu i osobę wspierającą. Runda refleksji - każdy (kto chce) kończy zdanie: „Od jutra chcę…".

Misja na koniec: Ekran? Ja tu rządzę - przepis na cyfrowy dobrostan

Uczniowie rysują swoje plakaty / one pager'ry, które są wskazówką dla innych o tym jak żyć szczęśliwie w świecie łączącym perspektywę online/offline. Wspólnie robią galerię plakatów.

Pytania podsumowujące / do dyskusji

1. Jakie mechanizmy sprawiają, że trudno odłożyć telefon? Jak można je „oswoić"?
2. Po czym poznać, że dana aplikacja dodaje mi energii, a która ją zabiera?
3. Które nawyki najbardziej wspierają dobry sen i koncentrację?
4. Jak rozpoznać phishing, grooming i dezinformację?
5. Na czym polega zasada 3Z i jak wygląda w praktyce?
6. Gdzie i kiedy szukać pomocy? Dlaczego zgłaszanie to nie donoszenie?
7. Za co odpowiadam, publikując lub udostępniając treści w sieci?
8. Czego najpiękniejszego można doświadczyć tylko na żywo, offline? Co daje Ci życie poza ekranem?

Myśl na koniec: *„Technologia jest narzędziem - to Ty decydujesz, po co i jak jej używasz. Świadomy użytkownik zna mechanizmy sieci, dba o swój dobrostan, rozpoznaje zagrożenia i wie, że w trudnej sytuacji nie zostaje sam. Ale choć internet bywa świetnym narzędziem, to najpiękniejsze rzeczy - doznania na żywo, emocje, kolory, świeże powietrze i obecność drugiego człowieka - dzieją się offline, w pełnej rozdzielczości życia."*

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam." dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela".

ZAŁĄCZNIKI

ZAŁĄCZNIK 1 - Autotest „Mój cyfrowy tydzień”

Wypełnij indywidualnie i szczerze - to Twoja prywatna refleksja, nie ocena. Zaznacz w skali 1-5 lub krótko odpowiedz.

1. Ile średnio godzin dziennie spędzam z ekranem dla rozrywki (poza nauką)?
2. Jak często sprawdzam telefon w ciągu godziny?
3. Czy zabieram telefon do łóżka? Jak oceniam swój sen (1-5)?
4. Co czuję, gdy przez dłuższy czas nie mam dostępu do telefonu?
5. Które aplikacje dodają mi energii (+), a które ją zabierają (-)?
6. Czy zdarza mi się porównywać swoje życie z tym, co widzę w sieci?
7. Czy mam powiadomienia włączone dla wszystkiego, czy tylko dla ważnych rzeczy?

Moja refleksja - jedna rzecz, którą chcę zmienić: .....

ZAŁĄCZNIK 2 - Karty przypadków (case study)

Do każdej karty zespół odpowiada: 1) Co tu się dzieje? 2) Jakie jest ryzyko? 3) Jak zareagować (zasada 3Z)? 4) Gdzie szukać pomocy?

Karta A - Hejt w grupie klasowej

W klasowej grupie ktoś wrzuca ośmieszający mem o koleżance. Kilka osób się śmieje i dodaje komentarze. Ty to widzisz.

Karta B - Nowa znajomość z gry

Osoba poznana w grze, „starszy fajny znajomy”, pisze codziennie, prawi komplementy, prosi o prywatne zdjęcie i mówi: „to nasza tajemnica, nie mów rodzicom”.

Karta C - „Wygrałeś nagrodę”

Dostajesz wiadomość: „Twoja paczka czeka - dopłać 2 zł, kliknij link” albo „Darmowe skiny/V-bucks - zaloguj się tutaj, żeby odebrać”.

Karta D - Szokujące nagranie

Viralowe nagranie z sensacyjnym nagłówkiem „szokują ukrywana prawda!” szybko się rozchodzi. Znajomi proszą, żebyś podał je dalej.

Karta E - Publiczne konto

Twoje konto jest publiczne, a na zdjęciach widać szkołę, adres i lokalizację. Ktoś obcy zaczyna komentować i pisać prywatne wiadomości.

Karta F - Nocne przewijanie

Codziennie scrollujesz do późna, rano jesteś niewyspany/a, a po godzinie w sieci czujesz się gorszy/a od innych. Trudno przestać.

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

ZAŁĄCZNIK 3 - Quiz „Mity i fakty o sieci”

Prowadzący czyta zdanie, uczniowie decydują: PRAWDA czy FAŁSZ, a następnie omawiamy wyjaśnienie.

Zdanie	**Werdykt i wyjaśnienie**
To, co usunę z internetu, znika na zawsze.	FAŁSZ - treści mogą być skopiowane, zarchiwizowane, w zrzutach ekranu. Ślad cyfrowy bywa trwały.
Tryb incognito sprawia, że jestem anonimowy.	FAŁSZ - ukrywa historię na urządzeniu, ale nie czyni Cię niewidzialnym w sieci.
Prywatne konto = moje zdjęcia są w pełni bezpieczne.	FAŁSZ - znajomi mogą zrobić zrzut i udostępnić dalej. Nic nie jest w 100% prywatne.
Silne, różne hasła i weryfikacja dwuetapowa realnie chronią.	PRAWDA - to jedne z najskuteczniejszych zabezpieczeń konta.
Nieznajomy, z którym długo piszę, to już nie obcy.	FAŁSZ - w sieci łatwo udawać kogoś innego; wciąż jest osobą obcą.
Zgłaszanie hejtu to donoszenie.	FAŁSZ - to reagowanie i ochrona; pomaga sobie i innym.
Ekran tuż przed snem pomaga zasnąć.	FAŁSZ - światło i emocje pobudzają; pogarszają jakość snu.

ZAŁĄCZNIK 4 - Mój plan cyfrowego dobrostanu

Wypełnij konkretnie - małe, realne kroki działają najlepiej.

1. Dwa-trzy nawyki, które wprowadzam (np. telefon poza sypialnią, wyłączone powiadomienia z wybranej aplikacji, przerwa 20-20-20, „nie zaczynam dnia od telefonu”):

.....

2. Moja strefa lub pora bez telefonu (np. posiłki, nauka, godzina przed snem):

.....

3. Po czym poznam, że mi się udaje?

.....

4. Kto mnie w tym wesprze?

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

.....

Zdanie na start: „Od jutra chcę .....”.

ZAŁĄCZNIK 5 - Gdzie szukać pomocy

Wytnij lub zapisz w telefonie. W trudnej sytuacji nie zostawaj z tym sam.

- **116 111** - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę). Bezpłatny, anonimowy, czynny całą dobę; dostępny jest też czat online na stronie 116111.pl.
- **800 100 100** - Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci (FDDS) - dla dorosłych, którzy chcą pomóc.
- **dyżurnet.pl** - zespół NASK do zgłaszania nielegalnych treści w internecie (np. materiały krzywdzące dzieci).
- **112** - numer alarmowy, gdy zagrożone jest zdrowie lub życie.
- **Zaufana osoba dorosła** - rodzic, nauczyciel, pedagog lub psycholog szkolny.

Nie zapomnij też o tym: zachowaj dowody (zrzuty ekranu z datą), zablokuj osobę, nie odpowiadaj pod wpływem emocji i poproś o wsparcie kogoś zaufanego.

ZAŁĄCZNIK 6 - Słowniczek pojęć

Pojęcie	**Znaczenie**
Dobrostan cyfrowy	Zdrowa, świadoma relacja z technologią, wspierająca samopoczucie, sen i relacje.
Algorytm / feed	System dobierający treści tak, by zatrzymać użytkownika jak najdłużej.
Pętla nagrody (dopamina)	Mechanizm losowej nagrody (lajki, nowości), który wciąga i utrudnia przerwanie.
FOMO	Lęk, że coś nas omija; skłania do ciągłego sprawdzania telefonu.
Ślad cyfrowy	Wszystko, co po nas zostaje w sieci - wpisy, zdjęcia, komentarze, dane.
Phishing	Wyłudzanie danych/haseł przez fałszywe wiadomości i linki.
Grooming	Manipulowanie dziecka przez dorosłego w celu wykorzystania (np. prośby o zdjęcia, tajemnica).

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

Cyberprzemoc / hejt	Przemoc w sieci: ośmieszanie, groźby, wykluczanie, obraźliwe treści.
Dezinformacja	Fałszywe informacje rozpowszechniane celowo lub przez nieuwagę.
Deepfake	Przerobione, realistyczne nagranie lub zdjęcie stworzone cyfrowo.
Weryfikacja dwuetapowa	Dodatkowe zabezpieczenie logowania (np. kod z aplikacji lub SMS).
Netykieta	Zasady kulturalnego zachowania w internecie.

ZAŁĄCZNIK 7 - Kontrakt grupowy

Ustalamy wspólnie na początku zajęć i zapisujemy na widocznym miejscu:

- Rozmawiamy o zjawiskach, nie o konkretnych osobach z imienia i nazwiska.
- Szanujemy się nawzajem - nie oceniamy i nie wyśmiewamy.
- Każdy ma prawo powiedzieć „pas” i nie odpowiadać na osobiste pytania.
- To, co ktoś powie o sobie, zostaje w grupie (dyskrecja).
- W tej części telefony są schowane - chyba że są potrzebne do ćwiczenia.
- Gdy temat jest trudny, można porozmawiać z prowadzącym na osobności.

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.