

MATERIAL EDUKACYJNY

Mój przyjaciel internet i cyfrowa higiena

Pełny przewodnik słowo-w-słowo: 8 godzin prowadzenia zajęć

01_MATERIAŁY DLA PROWADZĄCEJ - WERSJA SKRYPTOWA

Kurs 8-godzinny dla dzieci 7-9 lat | gotowe wypowiedzi, pytania, reakcje i materiały do druku

Jak korzystać z tego dokumentu

Wersja dla osoby początkującej

Przy każdej godzinie znajdziesz dokładne wypowiedzi. Możesz je czytać prawie dosłownie. Nie udawaj eksperta technicznego - trzymaj się prostych zasad bezpieczeństwa i języka dziecka.

Kontrakt grupowy - powiedz na początku kursu

- „Dzień dobry! Nazywam się i będę dziś waszą przewodniczką po świecie internetu.”
- „Nie jestem tu po to, żeby mówić: internet jest zły. Jestem tu po to, żeby pokazać, jak używać internetu mądrze, spokojnie i bezpiecznie.”
- „Na tych zajęciach nie podajemy prawdziwych haseł, adresów, numerów telefonu, nazw szkół ani prywatnych rodzinnych historii.”
- „Jeśli coś jest dla was niejasne albo nieprzyjemne, możecie pokazać znak STOP. To bardzo ważny znak bezpieczeństwa.”
- „Każdy dom ma trochę inne zasady. Nie oceniamy rodzin. Uczymy się pomysłów, które można zabrać do rozmowy z dorosłymi.”

Zasady bezpieczeństwa dla prowadzącej

- Nie prosimy dzieci o prawdziwe hasła, adresy, numery telefonu, nazwy szkół, loginy ani prywatne historie.
- Nie pokazujemy drastycznych przykładów szkodliwych treści. Ćwiczymy reakcję na bezpiecznych scenariuszach.
- Nie oceniamy zasad domowych dzieci. Mówimy: „każdy dom ma swoje zasady, my uczymy się dobrych nawyków”.
- Nie obiecujemy dziecku absolutnej tajemnicy, jeśli ujawnia coś, co może dotyczyć bezpieczeństwa.
- W sytuacji niepokojącej stosujemy procedury placówki i rozmawiamy z opiekunem / specjalistą po zajęciach.

Gdy nie wiesz, co odpowiedzieć

Gotowa formuła

„To dobre pytanie. Nie chcę zgadywać. Sprawdzę to w wiarygodnym źródle albo zapytam specjalistę. Na dziś zapamiętajmy zasadę bezpieczeństwa: jeśli nie wiem, pytam dorosłego.”

Lista przygotowania przed kursem

Co przygotować	Uwagi praktyczne
Wydruk 00_szybka_ściąga	Trzymaj przy sobie przez całe zajęcia.
Wydruk kart pracy dzieci	1 komplet na dziecko + kilka zapasowych stron.
Karty czerwone i zielone	Po jednej parze na dziecko.
Karty emocji i scenariuszy	Potnij przed zajęciami.
Słoik nudy / pudełko	Może być zwykły słoik z etykietą.
Certyfikaty	Wypełnij imiona wcześniej, jeśli znasz listę.
Długopis i notatka interwencyjna	Tylko dla Ciebie, nie dla dzieci. Do zanotowania sytuacji wymagających kontaktu z opiekunem.

Scenariusze godzinowe - pełny skrypt

Godzina 1. Poznajemy cyfrowy świat

Cel godziny

Dziecko rozumie, że internet może pomagać, ale nie zastępuje świata realnego, ruchu, snu i relacji.

Element	Co masz wiedzieć jako prowadząca
Temat przewodni	Internet jako narzędzie.
Ćwiczenie główne	Rysujemy internet
Materiały	Duże arkusze, kredki, flamastry, karteczki samoprzylepne, opcjonalnie piosenka Plik i Folder.
Jednozdaniove podsumowanie	„Dzisiaj odkryliśmy, że internet jest narzędziem. Narzędzie pomaga, kiedy wiemy, jak go używać.”

3-4 rzeczy, które naprawdę musisz rozumieć

- Internet to sieć połączeń między ludźmi, urządzeniami i informacjami.
- Ekrany mogą pomagać w nauce i kontakcie z bliskimi.
- Nie wszystko w internecie jest prawdziwe, dobre albo przeznaczone dla dzieci.
- Gdy czegoś nie rozumiem, pytam zaufanego dorosłego.

Skrypt minuta po minucie - możesz czytać prawie dosłownie

0-5 min | wejście i oswojenie tematu

Powiedz: „Cześć! Dzisiaj zaczynamy przygodę z internetem. Nie będziemy straszyć internetem, bo internet potrafi być bardzo pomocny. Będziemy uczyć się, jak korzystać z niego mądrze, spokojnie i bezpiecznie.”

Powiedz: „Na tych zajęciach nie trzeba znać trudnych słów. Ja będę tłumaczyć wszystko prostym językiem. Jeśli czegoś nie rozumiesz, pokaż rękę albo powiedz: STOP, potrzebuję wyjaśnienia.”

Ustal znak: „Umówmy się na znak STOP. Gdy coś jest niejasne, zbyt szybkie albo nieprzyjemne, pokazujemy dłoń jak znak stop.”

5-12 min | rozmowa startowa

Zapytaj: „Gdzie w życiu spotykamy ekrany? Nie mówimy, kto ile używa, tylko gdzie ludzie je widzą.”

Dopowiadaj neutralnie: „Telewizor, telefon, tablet, komputer, kasa w sklepie, ekran w autobusie, smartwatch. Ekrany są wokół nas.”

Powiedz: „Ekran jest narzędziem. Tak jak nożyczki. Nożyczki są pomocne, ale używamy ich ostrożnie i wtedy, gdy trzeba.”

12-20 min | miniopowieść

Powiedz: „Wyobraźcie sobie dwie postacie: Plik i Folder. Plik lubi zbierać informacje, a Folder lubi porządek. Pewnego dnia zapytali: do czego internet może się przydać dziecku?”

Zadawaj pytania: „Czy internet może pomóc porozmawiać z babcią? Czy może pokazać, jak wygląda żyrafa? Czy może pomóc nauczyć się słówek po angielsku?”

Po każdej odpowiedzi dodaj: „Tak, jeśli robimy to mądrze i z zasadami.”

20-42 min | instrukcja do rysunku

Powiedz: „Teraz narysujemy internet. Nie musi być ładnie. Ma być po waszemu. Internet może być mapą, pajęczyną, mostem, kosmosem, biblioteką albo miastem.”

Instrukcja: „Na rysunku zaznaczcie trzy rzeczy: 1) komu internet może pomagać, 2) do czego można go używać, 3) czego lepiej nie robić samemu.”

Chodząc po sali mów: „Opowiedz mi jednym zdaniem, co tu narysowałeś/narysowałaś. Czy to jest coś bezpiecznego? Czy potrzeba tu dorosłego?”

42-52 min | galeria prac

Powiedz: „Teraz robimy galerię. Każdy, kto chce, pokazuje jeden fragment rysunku i kończy zdanie: Internet pomaga, gdy...”

Po wypowiedziach wzmacniaj: „Świetny przykład. To jest mądre użycie internetu.”

Jeśli dziecko poda grę: „Gry też mogą być zabawą, ale dziś będziemy się uczyć, żeby gry miały granice i nie zabierały całego dnia.”

52-60 min | zamknięcie

Powiedz: „Najważniejsza myśl pierwszej godziny: ekran może pomagać, ale nie zastępuje przyjaciela, snu, ruchu i zabawy w prawdziwym świecie.”

Dzieci powtarzają: „Ekran pomaga, ale nie rządzi moim dniem.”

Gotowe reakcje na trudne odpowiedzi dzieci

Sytuacja	Co powiedzieć
Dziecko mówi: „Internet jest głupi / zły”.	Odpowiedz: „Rozumiem, że możesz tak czuć. Internet sam w sobie nie jest ani dobry, ani zły. Ważne jest, jak go używamy i czy mamy zasady.”
Dziecko mówi: „Ja mogę oglądać wszystko”.	Odpowiedz: „Każdy dom ma swoje zasady. Na zajęciach uczymy się wspólnej zasady bezpieczeństwa: jeśli coś jest straszne, dziwne albo nie dla dzieci, mówimy dorosłemu.”
Dziecko zaczyna opowiadać prywatną historię rodzinną.	Odpowiedz: „Dziękuję, zatrzymajmy szczegóły dla Ciebie. Po zajęciach możesz podejść, jeśli potrzebujesz pomocy.”

Czego nie mówić / czego unikać

- Nie pytaj: „Kto ma własny telefon?” - to może zawstydząć.
- Nie mów: „Internet jest niebezpieczny” jako głównego hasła. Mów: „Internet wymaga zasad”.

Zdanie zamykające godzinę

„Dzisiaj odkryliśmy, że internet jest narzędziem. Narzędzie pomaga, kiedy wiemy, jak go używać.”

Godzina 2. Czas przed ekranem - ile to za dużo?

Cel godziny

Dziecko widzi dzień jako równowagę: sen, ruch, posiłki, nauka, relacje, odpoczynek i ekran.

Element	Co masz wiedzieć jako prowadząca
Temat przewodni	Ekran jako jeden kawałek dnia, nie cały dzień.
Ćwiczenie główne	Pizza mojego dnia
Materiały	Papierowe koła, kredki, nożyczki, naklejki, wzór pizzy dnia.
Jednozdaniowe podsumowanie	„Najlepszy dzień to taki, w którym ekran jest tylko jednym kawałkiem, a nie całą pizzą.”

3-4 rzeczy, które naprawdę musisz rozumieć

- Ekran powinien mieć granice czasowe i miejsce w planie dnia.
- Sen, ruch, posiłki i relacje są ważniejsze od ekranu.
- Ekran przy jedzeniu i tuż przed snem często przeszkadza ciału odpocząć.
- Zasady ustalają dorośli, bo dbają o zdrowie dziecka.

Skrypt minuta po minucie - możesz czytać prawie dosłownie

0-6 min | powtórka

Powiedz: „Kto pamięta nasze hasło? Ekran pomaga, ale nie rządzi moim dniem.”

Zapytaj: „Co wczoraj albo dziś robiliście bez ekranu? Może jedzenie, rozmowa, spacer, zabawa, sen?”

6-15 min | metafora pizzy

Powiedz: „Wyobraźcie sobie, że cały dzień to pizza. Pizza ma różne kawałki: sen, szkoła, jedzenie, ruch, zabawa, rodzina i czas z ekranem.”

Powiedz: „Gdy jeden kawałek robi się ogromny, dla innych nie ma miejsca. Jeśli ekran zje sen, ciało jest zmęczone. Jeśli zje ruch, ciało nie ma gdzie spalić energii.”

Nie podawaj dzieciom sztywnego wyroku. Powiedz: „Dokładne zasady ustalają rodzice. My uczymy się, że ekran nie powinien zabierać najważniejszych kawałków dnia.”

15-38 min | praca „Pizza mojego dnia”

Instrukcja: „Na kole narysuj swoje kawałki dnia. Największy kawałek zwykle ma sen. Potem szkoła lub przedszkole, posiłki, ruch, zabawa, rodzina, obowiązki i ekran.”

Powiedz: „To nie jest test. Nie oceniamy, czy w waszym domu jest dobrze czy źle. Uczymy się patrzeć na równowagę.”

Gdy ktoś rysuje ekran jako największy kawałek, powiedz spokojnie: „Dziękuję, że to pokazujesz. Zobaczmy, czego wtedy może zabraknąć: snu, ruchu czy rozmowy?”

38-48 min | rozmowa w parach

Powiedz: „W parze opowiedzcie sobie: który kawałek daje mi energię? Który pomaga odpocząć? Który łatwo robi się za duży?”

Pilnuj prywatności: „Nie porównujemy rodzin. Mówimy o pomysłach, nie o tym, kto ma lepiej.”

48-55 min | wspólne wnioski

Zapytaj: „Co może się stać, gdy ekran pojawia się przy każdym posiłku?”

Dopowiedz: „Trudniej usłyszeć swoje ciało: czy jestem głodny, najedzony, zmęczony. Trudniej też porozmawiać.”

Zapytaj: „A co, gdy ekran jest tuż przed snem?” Dopowiedz: „Mózg może dalej być pobudzony i trudniej mu zasnąć.”

55-60 min | zamknięcie

Powiedz: „Dzisiaj nie uczymy się: ekran jest zakazany. Uczymy się: ekran ma swoje miejsce. Nie może zabrać snu, jedzenia, ruchu i bliskich.”

Dzieci powtarzają: „Mój dzień ma wiele smaków.”

Gotowe reakcje na trudne odpowiedzi dzieci

Sytuacja	Co powiedzieć
Dziecko mówi: „Ja gram pięć godzin”.	Odpowiedz bez zawstydzania: „Dziękuję, że mówisz. Na zajęciach nie oceniamy. Zobaczmy tylko, które kawałki dnia mogą wtedy robić się za małe.”
Dziecko mówi: „Mój tata też ciągle siedzi w telefonie”.	Odpowiedz: „Dorośli też uczą się zasad. Możesz zaproponować w domu jedną wspólną zasadę, np. posiłek bez ekranów.”
Dziecko pyta: „Ile dokładnie mogę grać?”.	Odpowiedz: „To ustalacie w domu z dorosłymi. Ja mogę powiedzieć, że czas ekranowy powinien być ograniczony i nie może zabierać snu, ruchu ani posiłków.”

Czego nie mówić / czego unikać

- Nie zawstydzaj dzieci za ich realny czas przed ekranem.
- Nie wchodź w spór z zasadami domowymi. Daj propozycję rozmowy z rodzicem.

Zdanie zamykające godzinę

„Najlepszy dzień to taki, w którym ekran jest tylko jednym kawałkiem, a nie całą pizzą.”

Godzina 3. Nuda jest super! Co robić bez telefonu?

Cel godziny

Dziecko rozumie, że nuda może uruchamiać wyobraźnię i potrafi wybrać aktywność offline.

Element	Co masz wiedzieć jako prowadząca
Temat przewodni	Nuda jako start pomysłów.
Ćwiczenie główne	Słoik nudy
Materiały	Słoik lub pudełko, karteczki, kredki, gotowe przykłady aktywności offline.
Jednozdaniove podsumowanie	„Kiedy przez chwilę nic nie robię, mój mózg może zacząć tworzyć.”

3-4 rzeczy, które naprawdę musisz rozumieć

- Nuda nie jest awarią - może być początkiem pomysłu.
- Telefon nie musi być pierwszą odpowiedzią na nudę.
- Warto mieć gotową listę aktywności offline.
- Proste zabawy często najmocniej rozwijają wyobraźnię.

Skrypt minuta po minucie - możesz czytać prawie dosłownie

0-8 min | rozgrzewka

Powiedz: „Dzisiaj porozmawiamy o nudzie. Kto czasem mówi: nudzi mi się?”

Dodaj: „Uwaga: nuda nie jest niczym złym. Nuda to moment, w którym mózg mówi: potrzebuję pomysłu.”

Zrób rundkę: „Pokaż ruchem jedną rzecz, którą można robić bez prądu.”

8-18 min | rozmowa o uczuciu nudy

Zapytaj: „Jak czuje się ciało, kiedy się nudzimy? Kręcimy się? Wzdychamy? Szukamy czegoś?”

Powiedz: „Kiedy od razu bierzemy ekran, mózg dostaje gotową rozrywkę. Kiedy chwilę poczekamy, zaczyna sam tworzyć.”

18-40 min | słoik nudy

Instrukcja: „Każdy dostaje karteczki. Na każdej narysuj albo napisz jedną rzecz bez telefonu, tabletu i telewizora.”

Podpowiedzi: „Budowanie bazy, rysowanie komiksu, taniec, klocki, teatrzyk, spacer, planszówka, wymyślenie potwora z poduszek.”

Powiedz: „Pomysły mają być proste. Nie muszą kosztować pieniędzy.”

40-48 min | losowanie

Powiedz: „Wrzucamy pomysły do słoika. Wylosuję kilka i sprawdzimy, czy da się je zrobić w domu, w klasie albo na wakacjach.”

Gdy pomysł jest niebezpieczny, odpowiedz: „Ten pomysł przerobimy na bezpieczną wersję.”

48-56 min | scenki

Powiedz: „Teraz scenka. Jedna osoba mówi: nudzi mi się. Druga losuje pomysł i mówi: spróbujmy...”

Wzmacniaj: „To jest super, bo nie czekasz, aż ekran wymyśli za Ciebie.”

56-60 min | zamknięcie

Powiedz: „Nuda to pusta kartka. Nie trzeba jej natychmiast zaklejać filmikiem. Można ją wypełnić własnym pomysłem.”

Dzieci powtarzają: „Nuda odpala wyobraźnię.”

Gotowe reakcje na trudne odpowiedzi dzieci

Sytuacja	Co powiedzieć
Dziecko mówi: „Bez telefonu nie ma co robić”.	Odpowiedz: „Tak czasem się wydaje, bo telefon daje gotowe pomysły. Sprawdźmy, ile pomysłów wymyśli grupa bez telefonu.”
Dzieci krzyczą dużo pomysłów naraz.	Odpowiedz: „Stop-klatka. Pomysły są świetne, ale idą po kolei, bo inaczej słoik się rozsypie.”
Dziecko proponuje coś ryzykownego.	Odpowiedz: „Zmieniamy to na wersję bezpieczną. Zabawa ma być ciekawa i bezpieczna dla ciała oraz innych.”

Czego nie mówić / czego unikać

- Nie mów dzieciom: „kiedyś dzieci umiały się bawić”. To brzmi oceniająco.
- Nie krytykuj gier jako takich; pokazuj alternatywy.

Zdanie zamykające godzinę

„Kiedy przez chwilę nic nie robię, mój mózg może zacząć tworzyć.”

Godzina 4. Nasze domowe zasady ekranowe

Cel godziny

Dziecko rozumie, że zasady ekranowe są formą troski, nie karą, i potrafi zaproponować prostą zasadę domową.

Element	Co masz wiedzieć jako prowadząca
Temat przewodni	Zasady jako kask ochronny.
Ćwiczenie główne	Odnaka Strażnika Zasad
Materiały	Szablon kontraktu domowego, odznaki, kredki, naklejki, koperty do domu.
Jednozdaniove podsumowanie	„Zasady są po to, żeby ekran był pomocnikiem, a nie szefem domu.”

3-4 rzeczy, które naprawdę musisz rozumieć

- Zasady chronią zdrowie, sen, emocje i bezpieczeństwo.
- Dobra zasada jest krótka, jasna i możliwa do wykonania.
- Zasady najlepiej działają, gdy dorośli też pomagają je utrzymać.
- Zasada nie jest karą za lubienie ekranu.

Skrypt minuta po minucie - możesz czytać prawie dosłownie

0-7 min | zasada czy kara?

Powiedz: „Dzisiaj sprawdzimy, czy zasady są karą, czy pomocą.”

Przykład: „Na rowerze zakładałam kask. Czy kask jest karą?” Dzieci odpowiadają.

Podsumuj: „Kask nie jest karą. Chroni głowę. Zasady ekranowe też chronią: sen, oczy, emocje, prywatność.”

7-18 min | lista dobrych zasad

Zapytaj: „Jaka zasada mogłaby chronić sen?” Oczekiwane: bez ekranu przed snem, telefon poza łóżkiem.

Zapytaj: „Jaka zasada mogłaby chronić rozmowę?” Oczekiwane: bez ekranu przy posiłku.

Zapisuj prostymi słowami: „Krótkie zasady są najlepsze. Nie piszemy książki zasad.”

18-40 min | kontrakt i odznaka

Instrukcja: „Wymyśl 3-4 zasady, które można zabrać do rozmowy z rodzicem. To propozycje, nie rozkaz dla domu.”

Powiedz: „Dobra zasada ma trzy cechy: jest krótka, wiadomo kiedy działa, wiadomo kto pomaga.”

Przykłady do podania: „Bez ekranów przy jedzeniu. Tablet ładuje się poza łóżkiem. Pytam dorosłego przed nową aplikacją. Kończę grę po umówionym czasie.”

40-50 min | zdanie wyjaśniające

Powiedz: „Teraz każdy ćwiczy zdanie: Ta zasada pomaga mi, bo...”

Daj przykłady: „Bez ekranu przed snem pomaga mi, bo mózg odpoczywa. Pytam dorosłego przed aplikacją, bo nie każda aplikacja jest dla dzieci.”

50-57 min | podpisanie

Powiedz: „Podpisujemy nie dlatego, że ktoś was zmusza, tylko dlatego, że jesteście Strażnikami Zasad i umiecie zaproponować mądre granice.”

Dodaj: „W domu pokaż kontrakt dorosłemu i zapytaj: którą zasadę możemy wypróbować przez tydzień?”

57-60 min | zamknięcie

Powiedz: „Zasada jest jak kask. Nie odbiera zabawy, tylko pomaga bawić się bezpieczniej.”

Dzieci powtarzają: „Zasady pomagają wygrywać dzień.”

Gotowe reakcje na trudne odpowiedzi dzieci

Sytuacja	Co powiedzieć
Dziecko mówi: „U mnie nie ma zasad”.	Odpowiedz: „To może być dobry moment, żeby zaproponować jedną małą zasadę. Zaczynamy od czegoś prostego.”
Dziecko mówi: „Rodzice i tak się nie zgodzą”.	Odpowiedz: „Nie musisz ich przekonywać samodzielnie. Możesz pokazać kartę i powiedzieć: mam pomysł, przetestujmy jedną zasadę.”
Dziecko wymyśla bardzo surową zasadę: „zero internetu”.	Odpowiedz: „To może być trudne. Dobra zasada nie musi zabierać wszystkiego. Może ustalać czas, miejsce albo moment.”

Czego nie mówić / czego unikać

- Nie ustawiaj zasad za rodziców. Proponuj wzór do rozmowy.
- Nie mów dzieciom, że mają pilnować rodziców. Mogą zapraszać do wspólnej zasady, nie kontrolować.

Zdanie zamykające godzinę

„Zasady są po to, żeby ekran był pomocnikiem, a nie szefem domu.”

Godzina 5. Moje emocje i ekrany

Cel godziny

Dziecko nazywa emocje przy ekranie i ćwiczy procedurę: STOP - oddech - powiedz - przerwa.

Element	Co masz wiedzieć jako prowadząca
Temat przewodni	Emocje są informacją, nie rozkazem.
Ćwiczenie główne	Emocjonalne kalambury
Materiały	Karty emocji, termometr emocji, scenki, spokojna muzyka opcjonalnie.
Jednozdaniowe podsumowanie	„Złość może przyjść. Ja mogę wybrać bezpieczny krok.”

3-4 rzeczy, które naprawdę musisz rozumieć

- Gra, wygrana, przegrana i wyłączanie mogą wywołać silne emocje.
- Emocje są normalne, ale nie mogą rządzić rękami i słowami.
- Gdy złość rośnie, pomagają: STOP, trzy oddechy, nazwanie emocji i przerwa.
- Ekran nie powinien być jedynym sposobem uspokajania.

Skrypt minuta po minucie - możesz czytać prawie dosłownie

0-8 min | termometr emocji

Powiedz: „Dzisiaj nie będziemy mówić, że emocje są złe. Emocje są jak wiadomości z ciała. Pytanie brzmi: co z nimi zrobimy?”

Pokaż ręką skalę od 1 do 5: „1 to spokojnie, 5 to wybuch wulkanu. Pokaż palcami, ile energii masz teraz.”

8-20 min | mapa emocji

Zapytaj: „Jak czuje się ciało, gdy wygrywasz? A gdy przegrywasz? A gdy dorosły mówi: koniec gry?”

Powiedz: „Złość przy wyłączaniu gry jest częsta. To nie znaczy, że jesteś zły albo zła. To znaczy, że mózg bardzo chciał kontynuować.”

Dodaj: „Można czuć złość. Nie można przez złość krzywdzić siebie, innych ani niszczyć rzeczy.”

20-38 min | kalambury

Instrukcja: „Losujemy emocję i pokazujemy ją ciałem, bez wyśmiewania. Reszta zgaduje: co to za emocja?”

Po każdej scenie pytaj: „Po czym poznaliśmy tę emocję? Twarz? ręce? głos? postawa?”

Jeśli grupa się śmieje z dziecka, zatrzymaj: „Śmiejemy się z sytuacji, nie z osoby. Emocje ma każdy.”

38-48 min | procedura STOP

Powiedz powoli: „Gdy złość rośnie, robimy cztery kroki. Pierwszy: STOP - zatrzymuję ręce. Drugi: trzy oddechy. Trzeci: mówię zdanie: jestem zły/zła, bo... Czwarty: robię przerwę.”

Ćwicz z grupą: wdech nosem, wydech ustami, trzy razy.

Powiedz: „Oddech nie kasuje problemu. Oddech daje mózgowi chwilę, żeby odzyskał kierownicę.”

48-56 min | zdania pomocne

Dzieci powtarzają: „Jestem zły, bo muszę kończyć. Potrzebuję chwili.”

Drugie zdanie: „Przegrywam i jest mi przykro. Zrobię przerwę.”

Trzecie zdanie: „Nie chcę krzyczeć. Pomóż mi odłożyć tablet.”

56-60 min | zamknięcie

Powiedz: „Emocje mówią nam, że coś się dzieje. Ale to ja wybieram, co zrobią moje ręce i słowa.”

Dzieci powtarzają: „Emocje mówią, ale ja wybieram.”

Gotowe reakcje na trudne odpowiedzi dzieci

Sytuacja	Co powiedzieć
Dziecko mówi: „Ja rzucam padem, jak przegrywam”.	Odpowiedz: „Dziękuję za szczerość. To znak, że emocja jest bardzo wysoka. Właśnie po to ćwiczymy STOP, oddech i przerwę zanim ręce zrobią coś za nas.”
Dziecko śmieje się z emocji innych.	Odpowiedz: „Stop. Na tych zajęciach emocje są bezpieczne. Nie wyśmiewamy miny ani historii.”
Dziecko mówi o przemocy w domu.	Odpowiedz krótko przy grupie: „Dziękuję, że to powiedziałeś/powiedziałaś. To ważne. Porozmawiam z Tobą po zajęciach, żeby zadbać o bezpieczeństwo.”

Czego nie mówić / czego unikać

- Nie mów: „nie przesadzaj” albo „nie ma o co się złościć”.
- Nie proś dzieci o szczegółowe prywatne historie przed grupą.

Zdanie zamykające godzinę

„Złość może przyjść. Ja mogę wybrać bezpieczny krok.”

Godzina 6. Cyberbezpieczna przygoda

Cel godziny

Dziecko rozpoznaje dane prywatne, rozumie hasło jako klucz i wie, że obcy online nadal jest obcym.

Element	Co masz wiedzieć jako prowadząca
Temat przewodni	Prywatność, hasła, obcy w sieci.
Ćwiczenie główne	Ratujemy cyfrowy świat
Materiały	Karty prywatne/nieprywatne, paski ze słowami do przykładowych haseł, czerwone karty STOP, opcjonalnie projektor.
Jednozdanowe podsumowanie	„Prywatne dane są jak rzeczy w moim plecaku - nie rozdaje się ich obcym.”

3-4 rzeczy, które naprawdę musisz rozumieć

- Nie podaję w internecie adresu, szkoły, telefonu, zdjęć, haseł ani szczegółów o rodzinie.
- Hasło jest jak klucz do cyfrowego domu.
- Silne hasło jest długie, trudne do zgadnięcia i tajne.
- Obcy w internecie pozostaje obcym, nawet jeśli jest miły.

Skrypt minuta po minucie - możesz czytać prawie dosłownie

0-8 min | zagadka prywatności

Powiedz: „Dzisiaj będziemy chronić cyfrowy domek. Każdy domek ma drzwi, a drzwi mają klucz. W internecie takim kluczem jest hasło.”

Zapytaj: „Co można powiedzieć nowej osobie? Lubię lody. A czego nie podajemy? Adresu. Nazwy szkoły. Numeru telefonu. Hasła.”

8-18 min | hasło jako klucz

Powiedz: „Hasło jest jak klucz. Nie pokazuję klucza obcej osobie. Nie zostawiam go na ławce. Nie wysyłam zdjęcia klucza w wiadomości.”

Dodaj: „Nawet najlepszy kolega nie potrzebuje mojego hasła. Jeśli ktoś chce wejść na konto, robimy STOP i pytamy dorosłego.”

18-35 min | budowanie przykładowych haseł

Powiedz wyraźnie: „Nie tworzymy prawdziwych haseł do waszych kont. To tylko zabawa na papierze.”

Instrukcja: „Połącz losowe słowo, drugie słowo, liczbę i znak. Na przykład: ZielonaRakieta27! To przykład, nie hasło do użycia.”

Powiedz: „Im dłuższe i mniej oczywiste, tym trudniej je zgadnąć. Ale prawdziwe hasła ustalacie z rodzicem.”

35-48 min | scenariusze

Czytaj spokojnie: „Ktoś w grze pisze: ile masz lat i gdzie mieszkasz?” Dzieci pokazują STOP.

Powiedz oczekiwaną reakcję: „Nie odpowiadam, nie podaję danych, mówię dorosłemu.”

Scenariusz: „Kolega prosi o hasło, bo chce tylko coś sprawdzić.” Odpowiedź: „Nie podaję hasła. Mogę poprosić dorosłego o pomoc.”

Scenariusz: „Aplikacja prosi o zdjęcie twarzy.” Odpowiedź: „Zatrzymuję się i pytam dorosłego.”

48-56 min | gra edukacyjna / omówienie

Powiedz: „Są też gry edukacyjne, które pomagają ćwiczyć bezpieczeństwo, np. przygotowane przez instytucje edukacyjne. Gdy korzystamy z takich materiałów, robimy to z dorosłym i bez reklamowych rozpraszaczy.”

Jeśli nie masz gry na sali: „Dzisiaj ćwiczymy na papierze. Chodzi o tę samą zasadę: moje dane są moje.”

56-60 min | zamknięcie

Powiedz: „Najważniejsze: gdy ktoś pyta o dane albo hasło, nie muszę być uprzejmy kosztem bezpieczeństwa. Mogę przerwać rozmowę i poprosić dorosłego.”

Dzieci powtarzają: „Moje dane są moje.”

Gotowe reakcje na trudne odpowiedzi dzieci

Sytuacja	Co powiedzieć
Dziecko chce podać swoje prawdziwe hasło jako przykład.	Natychmiast zatrzymaj: „Stop, nie mówimy prawdziwych haseł. Hasło zostaje tajemnicą. Wymyślmy hasło dla smoka albo robota.”
Dziecko mówi: „Ale to był mój kolega z gry”.	Odpowiedz: „W grze ktoś może brzmieć jak kolega, ale jeśli nie znamy tej osoby w prawdziwym życiu i rodzic jej nie zna, traktujemy ją jak obcą online.”
Dziecko pyta, czy rodzic może znać hasło.	Odpowiedz: „U dzieci rodzic pomaga dbać o bezpieczeństwo kont. To inna sytuacja niż kolega albo obca osoba w grze.”

Czego nie mówić / czego unikać

- Nie proś o prawdziwe hasła ani loginy.
- Nie pokazuj dzieciom technicznych metod łamania haseł. Wystarczy metafora klucza i zasada tajności.

Zdanie zamykające godzinę

„Prywatne dane są jak rzeczy w moim plecaku - nie rozdaje się ich obcym.”

Godzina 7. Uwaga, to nie dla mnie! Szkodliwe treści

Cel godziny

Dziecko ćwiczy odruch: zamknij/odłóż - odejdź - powiedz zaufanemu dorosłemu.

Element	Co masz wiedzieć jako prowadząca
Temat przewodni	Szkodliwe, straszne, zawstydzające albo ryzykowne treści.
Ćwiczenie główne	Czerwone i zielone światło
Materiały	Czerwone i zielone kartki, scenariusze bez drastycznych opisów, karta 3 zaufane osoby.
Jednozdaniowe podsumowanie	„Odważne dziecko to nie to, które ogląda wszystko. Odważne dziecko to to, które prosi o pomoc.”

3-4 rzeczy, które naprawdę musisz rozumieć

- Nie muszę oglądać treści, które mnie straszą, zawstydzają albo namawiają do ryzyka.
- Jeśli coś jest niepokojące, przerywam i mówię dorosłemu.
- To nie wina dziecka, że coś wyskoczyło w internecie.
- Dorosły powinien pomóc, a nie karać za samo powiedzenie o problemie.

Skrypt minuta po minucie - możesz czytać prawie dosłownie

0-8 min | bezpieczne wejście

Powiedz: „Dzisiaj rozmawiamy o sytuacji, gdy w internecie pojawia się coś, co nie jest dla dzieci. Nie będziemy oglądać żadnych strasznych rzeczy. Będziemy ćwiczyć bezpieczną reakcję.”

Powiedz: „Jeśli coś w rozmowie jest dla Ciebie nieprzyjemne, możesz pokazać STOP. Nie musisz opowiadać prywatnych historii.”

8-18 min | sygnały ciała

Zapytaj: „Po czym ciało może poznać, że coś jest nie tak? Ścisk w brzuchu? Strach? Wstyd? Chęć schowania ekranu?”

Powiedz: „Ciało czasem szybciej niż głowa mówi: to nie jest dla mnie.”

18-42 min | czerwone i zielone światło

Instrukcja: „Czytam sytuację. Zielona kartka oznacza: bezpieczne albo z dorosłym. Czerwona kartka oznacza: STOP, przerwij i powiedz dorosłemu.”

Scenariusz: „Uczysz się matematyki w aplikacji z rodzicem.” Po odpowiedzi: „Zielone, bo jest cel i dorosły.”

Scenariusz: „Ktoś w grze pyta, gdzie mieszkasz.” Po odpowiedzi: „Czerwone, bo to dane prywatne.”

Scenariusz: „Wyskakuje obrazek, który Cię straszy.” Po odpowiedzi: „Czerwone, bo nie musisz tego oglądać. Odłóż, odejdź, powiedz dorosłemu.”

Scenariusz: „Ktoś pisze: nikomu nie mów, to nasza tajemnica.” Po odpowiedzi: „Czerwone. Tajemnica, która straszy albo odcina od dorosłych, nie jest bezpieczna.”

42-52 min | komunikat do dorosłego

Powiedz: „Najtrudniejsze bywa powiedzenie dorosłemu. Przećwiczmy gotowe zdanie.”

Dzieci powtarzają: „Zobaczyłem/zobaczyłam coś, co mnie przestraszyło. Proszę, pomóż mi.”

Drugie zdanie: „Ktoś w internecie pyta mnie o dane. Nie wiem, co zrobić.”

Trzecie zdanie: „Nie chcę mieć kłopotów, ale potrzebuję pomocy.”

52-57 min | 3 zaufane osoby

Powiedz: „Każdy potrzebuje listy osób, do których może pójść. To może być mama, tata, babcia, dziadek, nauczyciel, pedagog, ciocia, wujek.”

Instrukcja: „Wpisz albo narysuj 3 zaufane osoby. Nie musisz pokazywać kartki grupie.”

57-60 min | zamknięcie

Powiedz: „Jeśli coś złego wyskoczyło w internecie, to nie Twoja wina. Twoim zadaniem jest nie zostać z tym samemu.”

Dzieci powtarzają: „Nie zostaję z tym sam.”

Gotowe reakcje na trudne odpowiedzi dzieci

Sytuacja	Co powiedzieć
Dziecko zaczyna opowiadać drastyczne szczegóły.	Odpowiedz: „Zatrzymam Cię, żeby chronić Ciebie i grupę. Dziękuję, że mówisz. Porozmawiamy po zajęciach z dorosłym, który może pomóc.”
Dziecko boi się, że rodzic zabierze telefon.	Odpowiedz: „Rozumiem ten strach. Dlatego uczyliśmy dorosłych, że za powiedzenie o problemie dziecko potrzebuje pomocy, nie kary.”
Dziecko mówi: „Ja bym oglądał dalej”.	Odpowiedz: „Ciekawość jest normalna. Ale bezpieczeństwo jest ważniejsze niż ciekawość. Ćwiczmy odruch STOP.”

Czego nie mówić / czego unikać

- Nie pokazuj przykładów szkodliwych treści.
- Nie wpytuj dzieci publicznie o szczegóły niepokojących zdarzeń.
- Nie obiecuj dziecku absolutnej tajemnicy, jeśli chodzi o bezpieczeństwo.

Zdanie zamykające godzinę

„Odważne dziecko to nie to, które ogląda wszystko. Odważne dziecko to to, które prosi o pomoc.”

Godzina 8. Zostań Cybermasterem!

Cel godziny

Dziecko utrwala najważniejsze zasady przez zabawę i kończy kurs z poczuciem sprawczości.

Element	Co masz wiedzieć jako prowadząca
Temat przewodni	Powtórka, gra, kodeks, certyfikaty.
Ćwiczenie główne	Turniej Cybermastera
Materiały	Karty haseł, tablica punktów, naklejki, certyfikaty, opcjonalnie gra Cybermaster do druku.
Jednozdaniowe podsumowanie	„Bezpieczny internauta nie jest sam. Ma zasady, przerwy i zaufanych dorosłych.”

3-4 rzeczy, które naprawdę musisz rozumieć

- Cyberbezpieczeństwo to codzienne małe decyzje.
- Najważniejsze słowa: STOP, hasło, prywatność, zaufany dorosły, przerwa, równowaga.
- Nie muszę wiedzieć wszystkiego - mam wiedzieć, kiedy poprosić o pomoc.
- Bezpieczny internauta korzysta z internetu mądrze, a nie ze strachem.

Skrypt minuta po minucie - możesz czytać prawie dosłownie

0-8 min | start finału

Powiedz: „To finał naszej przygody. Dzisiaj sprawdzamy, ile już umiecie, ale bez ocen i bez stresu. To nie klasówka. To turniej Cybermasterów.”

Zapytaj: „Kto pamięta jedno słowo z kursu?” Zapisuj: hasło, stop, dorosły, przerwa, nuda, prywatność.

8-35 min | kalambury Cybermastera

Instrukcja: „Losujemy hasło. Najpierw można opisywać słowami, potem pokazywać gestami, a w trudniejszej rundzie użyć tylko jednego słowa.”

Powiedz: „Punkt dostaje drużyna za zgadnięcie, ale też cała grupa za dobre wyjaśnienie hasła.”

Po hasło zawsze dopowiadaj sens: „Hasło to klucz. Prywatność to moje dane. Przerwa pomaga ciału.”

35-45 min | miniquiz bez ocen

Powiedz: „Teraz pytania ratunkowe. Odpowiadamy kartką, ruchem albo chórem.”

Pytanie: „Ktoś pyta o adres w grze. Co robisz?” Oczekuj: „Nie podaję, mówię dorosłemu.”

Pytanie: „Czy nuda jest wrogiem?” Oczekuj: „Nie, może odpalić wyobraźnię.”

Pytanie: „Co robię, gdy muszę wyłączyć grę i czuję złość?” Oczekuj: „STOP, oddech, słowa, przerwa.”

45-52 min | mój kodeks

Instrukcja: „Wybierz 3 zasady, które chcesz zabrać do domu. Nie muszą być idealne. Mają być prawdziwe i proste.”

Przykłady: „Nie podaję hasła. Mówię dorosłemu. Robię przerwę. Nie biorę ekranu do łóżka. Mam pomysł na nudę.”

52-58 min | certyfikaty

Powiedz przy wręczaniu: „Otrzymujesz certyfikat Bezpiecznego Internauty, bo ćwiczyłeś/ćwiczyłaś mądre decyzje: STOP, prywatność, przerwę i proszenie o pomoc.”

Przy większej grupie: „Brawa dajemy krótko i życzliwie dla każdego.”

58-60 min | zamknięcie

Powiedz: „Cybermaster nie zna wszystkich aplikacji. Cybermaster umie się zatrzymać, pomyśleć, chronić swoje dane i poprosić o pomoc.”

Wspólne hasło: „W sieci mądrze, w świecie różnie!”

Gotowe reakcje na trudne odpowiedzi dzieci

Sytuacja	Co powiedzieć
Dzieci za bardzo rywalizują.	Odpowiedz: „Stop. W tej grze punkty są dodatkiem. Wygrywa cała grupa, jeśli każdy zapamięta zasady bezpieczeństwa.”
Dziecko nie chce występować w kalamburach.	Odpowiedz: „Możesz być pomocnikiem od zgadywania albo rysowania. Nie zmuszamy do występu.”
Brakuje czasu na wszystkie certyfikaty.	Odpowiedz organizacyjnie: „Wręczamy certyfikaty sprawnie, a indywidualne gratulacje można zrobić po zajęciach.”

Czego nie mówić / czego unikać

- Nie rób testu z oceną lub rankingiem dzieci.
- Nie kończ strasząc zagrożeniami. Kończ sprawczością i pomocą.

Zdanie zamykające godzinę

„Bezpieczny internauta nie jest sam. Ma zasady, przerwy i zaufanych dorosłych.”

Gotowy miniquiz końcowy - czytaj dzieciom

Jak prowadzić

Nie rób atmosfery sprawdzianu. Dzieci odpowiadają kartką, gestem albo chórem. Po każdej odpowiedzi wzmacniaj regułę bezpieczeństwa.

Pytanie	Oczekiwana odpowiedź
Ktoś w grze pyta, gdzie mieszkasz. Co robisz?	„Nie podaję adresu i mówię dorosłemu.”
Czy hasło można pożyczyć najlepszemu koledze?	„Nie. Hasło jest prywatne.”
Co zrobić, gdy zobaczysz straszny obrazek?	„Przerwać oglądanie i powiedzieć zaufanemu dorosłemu.”
Czy ekran może zastąpić sen?	„Nie. Sen jest potrzebny ciału i mózgowi.”
Po co jest słoik nudy?	„Żeby mieć pomysły bez telefonu.”
Czy zasady ekranowe są karą?	„Nie. Są formą troski i dbania o zdrowie.”
Co można zrobić, gdy złościsz się po wyłączeniu gry?	„STOP, trzy oddechy, nazwanie emocji, przerwa.”
Kto to zaufany dorosły?	„Osoba, która pomaga i nie zawstydza: rodzic, opiekun, nauczyciel, pedagog.”

Procedura reagowania na trudne sytuacje - dla prowadzącej

1. Zatrzymaj szczegóły przy grupie: „Dziękuję, to ważne. Porozmawiamy po zajęciach”.
2. Nie okazuj paniki i nie zawstydzaj dziecka.
3. Nie obiecuj absolutnej tajemnicy. Powiedz: „Jeśli chodzi o bezpieczeństwo, muszę poprosić o pomoc odpowiedniego dorosłego”.
4. Po zajęciach zanotuj krótko: data, dziecko, ogólny opis, komu przekazano informację.
5. Skontaktuj się z opiekunem lub osobą odpowiedzialną w placówce, zgodnie z procedurą ochrony małoletnich.
6. W sytuacji bezpośredniego zagrożenia zdrowia lub życia korzystaj z procedur interwencyjnych i numeru alarmowego.

Źródła i materiały uzupełniające

Materiały przygotowano na bazie agendy kursu oraz publicznych zasobów edukacyjnych i pomocowych. Przed zajęciami warto sprawdzić linki, bo zasoby online mogą zmieniać adresy.

- **Agenda kursu dostarczona przez zamawiającego:** Kurs 1: Mój przyjaciel internet i cyfrowa higiena, wiek 7-9 lat.
- **NASK / Cyberprofilaktyka - Cybermaster:** <https://cyberprofilaktyka.pl/baza-wiedzy/gry/kalambury-o-cyberbezpieczenstwie-cybermaster.html>
- **Safer Internet - Gra Cybermaster:** <https://www.saferinternet.pl/menu/materiały-edukacyjne/gra-cybermaster.html>
- **Ministerstwo Cyfryzacji - Małe dzieci i ekrany:** <https://www.gov.pl/web/cyfryzacja/male-dzieci-i-ekrany>
- **Dyżurnet.pl - zgłaszanie nielegalnych treści:** <https://dyzurnet.pl/zglos-nielegalne-tresci>
- **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111:** <https://116111.pl/>