

MATERIAL EDUKACYJNY

# Mój przyjaciel internet i cyfrowa higiena

Karty pracy dla dzieci z krótkimi instrukcjami prowadzącej

## 02\_KARTY PRACY DLA DZIECI

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

# Mój cyfrowy paszport

Mam na imię: ..... Moja supermoc offline: .....

.....

.....

## Ważna zasada

Na tych kartach nie wpisujemy prawdziwych haseł, adresów, numerów telefonu ani nazwy szkoły. Prywatne dane zostają prywatne.

## Godzina 1. Poznajemy cyfrowy świat

### Prowadząca mówi dzieciom

„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.”

## Co zapamiętuję?

- 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.

Narysuj internet jako mapę, most, sieć albo wymyślony świat. Zaznacz 3 mądre zastosowania internetu.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Internet pomaga, gdy...	Lepiej robić bez ekranu...

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

### Prowadząca mówi dzieciom

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

### Co zapamiętuję?

- 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.

**Pizza mojego dnia: narysuj koło i podziel je na kawałki: sen, szkoła, ruch, posiłki, rodzina, ekran.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mój kawałek dnia	Czy jest go za mało, w sam raz, za dużo?
Sen	
Ruch	
Ekran	
Zabawa bez ekranu	

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

### Prowadząca mówi dzieciom

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

### Co zapamiętuję?

- Nuda nie jest awarią - może być początkiem pomysłu.
- Telefon nie musi być pierwszą odpowiedzią na nudę.
- Warto mieć gotową listę aktywności offline.

Mój słoik nudy - wpisz albo narysuj pomysły bez telefonu:

Pomysł 1	Pomysł 2	Pomysł 3

**Mój najlepszy pomysł na 15 minut bez ekranu:**

.....

.....

.....

.....

## Godzina 4. Nasze domowe zasady ekranowe

### Prowadząca mówi dzieciom

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

### Co zapamiętuję?

- 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.

**Projektuję odznakę Strażnika Zasad:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Moja zasada ekranowa	Po co mi pomaga?

## Godzina 5. Moje emocje i ekrany

### Prowadząca mówi dzieciom

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

### Co zapamiętuję?

- 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.

Sytuacja	Moja emocja	Co mogę zrobić?
Wygrywam grę		
Przegrywam grę		
Dorośli mówi: koniec ekranu		
Coś mnie wystraszyło		

**Mój plan na złość: STOP - 3 oddechy - mówię: „Czuję...” - robię przerwę.**

.....  
.....  
.....  
.....

## Godzina 6. Cyberbezpieczna przygoda

### Prowadząca mówi dzieciom

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

### Co zapamiętuję?

- 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.

### Pamiętaj

To ćwiczenie jest tylko przykładem. Nie wpisuj prawdziwego hasła!

Dane prywatne - chronię	Mogę powiedzieć ogólnie
-------------------------	-------------------------

Adres domu	Lubię rysować
Numer telefonu	Lubię piłkę
Hasło	Mam psa/kota, bez szczegółów
Nazwa szkoły i klasa	Uczę się ciekawych rzeczy

**Wymyśl hasło dla robota lub smoka - NIE prawdziwe hasło:**

.....

.....

.....

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

### Prowadząca mówi dzieciom

„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.”

### Co zapamiętuję?

- 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.

Sytuacja	Zielone światło	Czerwone światło STOP
Aplikacja do nauki z rodzicem		
Ktoś pyta o adres w grze		
Wyskakuje straszny obrazek		
Rozmowa wideo z babcią za zgodą rodzica		
Ktoś prosi o zdjęcie		

**Moje 3 zaufane osoby: 1) ..... 2) ..... 3) .....**

.....

.....

## Godzina 8. Zostań Cybermasterem!

### Prowadząca mówi dzieciom

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

### Co zapamiętuję?

- Cyberbezpieczeństwo to codzienne małe decyzje.
- Najważniejsze słowa: STOP, hasło, prywatność, zaufany dorosły, przerwa, równowaga.
- Nie muszę wiedzieć wszystkiego - mam wiedzieć, kiedy poprosić o pomoc.

Hasło Cybermastera	Narysuj albo wyjaśnij
Hasło	
Prywatność	
Stop	
Zaufany dorosły	
Przerwa od ekranu	

**Mój cyfrowy kodeks - wybieram 3 zasady, które zabieram do domu:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Mój mini słowniczek polsko-angielski

Po polsku	Po angielsku	Mój rysunek / skojarzenie
internet	the internet	
ekran	screen	
hasło	password	
prywatne dane	private information	
obcy	stranger	
bezpiecznie	safe	
pomoc	help	
zaufany dorosły	trusted adult	
przerwa	break	
zabawa na dworze	playing outside	

## Dyplom własnej obietnicy

Obiecuję, że gdy w sieci coś mnie zaniepokoi, powiem zaufanemu dorosłemu. Podpis: .....

.....  
.....  
.....  
.....