

MATERIAL EDUKACYJNY

# Mój przyjaciel internet i cyfrowa higiena

Karty do druku z gotową instrukcją, co powiedzieć przy każdej aktywności

## 03\_MATERIAŁY WARSZTATOWE DO DRUKU

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

## Jak korzystać z kart

- Karty scenariuszy i emocji wydrukuj jednostronnie i potnij przed zajęciami.
- Przy aktywnościach masz gotową formułę: „Powiedz dzieciom...”.
- Nie pokazuj szkodliwych treści. Pracuj tylko na opisach sytuacji.
- Karty haseł są przykładowe - dzieci nie tworzą prawdziwych haseł do kont.

## Plakat: zasada STOP

### STOP - ODŁÓŻ - ODEJDŹ - POWIEDZ

Gdy coś w internecie jest straszne, dziwne, zawstydzające albo ktoś prosi o prywatne dane: zatrzymaj się, odłóż urządzenie, odejdź od ekranu i powiedz zaufanemu dorosłemu.

### Co powiedzieć przy plakacie STOP

- „Ta zasada jest jak wyjście ewakuacyjne. Nie zastanawiam się długo, tylko idę bezpieczną drogą.”
- „Nie musisz być specjalistą od internetu. Gdy czujesz strach, wstyd albo presję - STOP i dorosły.”
- „Powiedzenie dorosłemu to nie skarzenie. To dbanie o bezpieczeństwo.”

## Plakat: hasło to klucz

### HASŁO TO KLUCZ DO CYFROWEGO DOMU

Nie pokazuję hasła. Nie wysyłam hasła. Nie pożyczam hasła. Nie wpisuję prawdziwego hasła na zajęciach. Proszę dorosłego o pomoc, gdy nie wiem, czy strona jest bezpieczna.

### Co powiedzieć przy plakacie hasła

- „Hasło jest jak klucz. Nie pożyczamy klucza do domu osobie z gry ani koledze, który mówi: tylko na chwilę.”
- „Na zajęciach tworzymy tylko hasła dla robota, smoka albo wymyślonego konta. Prawdziwe hasła zostają tajne.”

## Scenariusze do gry „Czerwone i zielone światło”

### Instrukcja dla prowadzącej

Powiedz: „Czytam sytuację. Zielone oznacza: bezpieczne albo z dorosłym. Czerwone oznacza: STOP, przerwij i powiedz dorosłemu. Po każdej odpowiedzi wyjaśnimy dlaczego.”

| Scenariusz  | Kolor    | Co dopowiedzieć dzieciom                  |
|---|----------|---|
| Uczysz się słówek w aplikacji razem z mamą lub tatą.  | zielone  | Jest dorosły i cel edukacyjny.            |
| Ktoś w grze pyta: „W jakiej miejscowości mieszkasz?”. | czerwone | To pytanie o prywatne informacje.         |
| Wyskakuje filmik, który Cię straszy.                  | czerwone | Przerywam i mówię dorosłemu.              |
| Rozmawiasz z babcią na wideo za zgodą rodzica.        | zielone  | Kontakt z bliską osobą i zgoda dorosłego. |
| Kolega prosi o Twoje hasło, bo „tylko na chwilę”.     | czerwone | Hasło jest tajne.                         |

|   |          |  |
|---|----------|--|
| Szukasz z dorosłym informacji o zwierzętach do projektu.                          | zielone  | Bezpieczne, wspólne korzystanie.                 |
| Aplikacja prosi o zdjęcie twarzy, a Ty nie wiesz po co.                           | czerwone | Pytam dorosłego przed wysłaniem zdjęcia.         |
| Jesz obiad i oglądasz filmik, chociaż domowa zasada mówi: bez ekranów przy stole. | czerwone | To łamie zasadę higieny ekranowej.               |
| Po przegranej grze robisz trzy oddechy i odkładasz tablet.                        | zielone  | Dobra strategia na emocje.                       |
| Nieznana osoba obiecuje nagrodę za podanie numeru telefonu.                       | czerwone | To prośba o dane i może być oszustwem.           |
| Po 20 minutach gry robisz przerwę na wodę i ruch.                                 | zielone  | Przerwa pomaga ciału i oczom.                    |
| Ktoś wysłał link i pisze: „Kliknij, bo inaczej stracisz konto”.                   | czerwone | Presja i link od nieznanej osoby to sygnał STOP. |

## Karty emocji do kalamburów - z tekstem prowadzącej

| Karta emocji                | Co powiedzieć po scenie   |
|-----------------------------|---|
| Radość po wygranej          | „Pokaż radość bez krzyczenia komuś do ucha. Radość jest super, ale nadal pamiętamy o innych.” |
| Smutek po przegranej        | „Przegrana może boleć. Można powiedzieć: jest mi przykro, spróbuję po przerwie.”              |
| Złość przy wyłączaniu       | „Złość jest jak alarm. Słyszę alarm, robię STOP, oddech i przerwę.”                           |
| Zmęczenie po długim ekranie | „Ciało mówi: potrzebuję wody, ruchu, patrzenia w dal albo snu.”                               |
| Strach po dziwnym filmiku   | „Nie oglądam dalej, żeby być dzielnym. Odkładam i mówię dorosłemu.”                           |
| Duma z dobrej decyzji       | „Duma pojawia się, gdy potrafię wybrać bezpieczeństwo, nawet jeśli to trudne.”                |

## Karty do „Słoika nudy”

### Instrukcja dla prowadzącej

Powiedz: „Losujemy pomysł i sprawdzamy, czy jest bezpieczny, prosty i bez ekranu. Jeśli nie jest bezpieczny, przerabiamy go na wersję bezpieczną.”

| Pomysł                        | Pomysł                                | Pomysł                          |
|-------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|
| Zbuduj bazę z koców           | Narysuj mapę skarbów                  | Ułóż wieżę z klocków            |
| Zrób tor przeszkód z poduszek | Wymyśl taniec robota                  | Napisz list do babci            |
| Zrób teatrzyk paluszkowy      | Poszukaj 10 rzeczy w kolorze zielonym | Narysuj komiks o żabce i śwince |
| Zrób mini piknik              | Ułóż zagadkę dla rodzica              | Zbuduj zwierzę z papieru        |

## Karty do budowania przykładowych haseł

### Instrukcja dla prowadzącej

Powiedz: „To zabawa edukacyjna. Nie używamy tych haseł nigdzie naprawdę. Prawdziwe hasła ustala się z rodzicem i trzyma w tajemnicy.”

| Słowo 1   | Słowo 2 | Liczba / znak |
|-----------|---------|---------------|
| Zielona   | Rakieta | 27!           |
| Mały      | Tygrys  | 48?           |
| Szybka    | Chmura  | 91#           |
| Wesoły    | Kaktus  | 63*           |
| Niebieski | Most    | 15@           |
| Cicha     | Planeta | 74!           |

## Odznaki do wycięcia

| Odznaka                         | Odznaka                       | Odznaka                      |
|---------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| Strażnik Zasad<br>Imię: .....   | Mistrz Przerwy<br>Imię: ..... | Obrońca Hasła<br>Imię: ..... |
| Tropiciel Pomocy<br>Imię: ..... | Cybermaster<br>Imię: .....    | Mistrz Nudy<br>Imię: .....   |

## Szablon domowego kontraktu ekranowego

### Co powiedzieć dzieciom

„To nie jest rozkaz dla rodziców. To karta do rozmowy. W domu możecie wybrać jedną zasadę i przetestować ją przez tydzień.”

| Zasada domowa | Kiedy obowiązuje? | Jak dorosły pomaga? |
|---------------|-------------------|---------------------|
|               |                   |                     |
|               |                   |                     |
|               |                   |                     |
|               |                   |                     |

Podpis dziecka: ..... Podpis dorosłego: ..... Data: .....

.....  
.....