

MATERIAL EDUKACYJNY

# Mój przyjaciel internet i cyfrowa higiena

Szybka ściągą: dokładnie co mówić, gdy jesteś „zielona” w temacie

## 00\_SZYBKA ŚCIĄGA DLA PROWADZĄCEJ

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

# Najważniejsza zasada prowadzącej

## Nie musisz być ekspertką techniczną

Twoim zadaniem nie jest znać każdą aplikację i każdy trend. Twoim zadaniem jest nauczyć dzieci prostych odruchów: STOP, nie podaję danych, robię przerwę, pytam zaufanego dorosłego.

## Pierwsze 2 minuty zajęć - przeczytaj dosłownie

- „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.”

## 6 zdań, które będą wracały przez cały kurs

- „Ekran pomaga, ale nie rządzi moim dniem.”
- „Moje dane są moje.”
- „Hasło jest jak klucz - nie pożyczam go i nie pokazuję.”
- „Obcy w internecie nadal jest obcym.”
- „Gdy coś mnie niepokoi: STOP, odkładam, odchodzę, mówię dorosłemu.”
- „Nie muszę wiedzieć wszystkiego. Mam wiedzieć, kiedy poprosić o pomoc.”

## Co mówić, gdy dzieje się coś trudnego

| Sytuacja                             | Gotowa odpowiedź   |
|--------------------------------------|--|
| Dziecko ujawnia coś niepokojącego    | „Dziękuję, że mi to mówisz. To ważne. Nie będziemy omawiać szczegółów przy grupie. Porozmawiam z Tobą po zajęciach, żeby zadbać o pomoc.”                          |
| Dziecko pyta o drastyczne treści     | „Nie będziemy opisywać takich rzeczy na grupie. Najważniejsza zasada brzmi: jeśli coś straszy, zawstydzia albo nie jest dla dzieci - przerywam i mówię dorosłemu.” |
| Dziecko chce podać prywatne dane     | „Stop, chronimy Twoją prywatność. Nie mówimy tu adresów, haseł, nazw szkół ani numerów telefonu.”  |
| Dzieci zaczynają się śmiać z kogoś   | „Zatrzymuję zabawę. Na tych zajęciach nie śmiejemy się z osoby. Możemy śmiać się z pomysłu, ale bez ranienia.”   |
| Ktoś mówi: „mój rodzic robi inaczej” | „Każda rodzina ma swoje zasady. My ćwiczymy język rozmowy i bezpieczne nawyki, które można zaproponować w domu.”   |
| Nie znasz odpowiedzi                 | „To dobre pytanie. Nie będę udawać, że wiem wszystko. Sprawdzę to w wiarygodnym źródle albo zapytamy specjalistę.”   |

## Miniściąga godzina po godzinie

| Godzina | Najważniejsze zdanie do powiedzenia                                  | Odruch, który ćwiczysz                    |
|---------|--|---|
| 1       | „Internet jest narzędziem. Narzędzie pomaga, gdy używamy go mądrze.” | Pytam dorosłego, gdy czegoś nie rozumiem. |
| 2       | „Ekran to jeden kawałek pizzy dnia, nie cała pizza.”                 | Ekran ma granice.                         |
| 3       | „Nuda to pusta kartka dla wyobraźni.”                                | Szukam pomysłu offline.                   |
| 4       | „Zasada jest jak kask - chroni, nie karze.”                          | Umawiamy proste zasady.                   |
| 5       | „Emocje mówią, ale ja wybieram, co zrobią moje ręce i słowa.”        | STOP - oddech - słowa - przerwa.          |
| 6       | „Hasło jest jak klucz do cyfrowego domu.”                            | Nie podaję hasła i danych.                |
| 7       | „Jeśli coś mnie straszy lub zawstydza, nie zostaję z tym sam.”       | Odlóż - odejdz - powiedz dorosłemu.       |
| 8       | „Cybermaster umie się zatrzymać, pomyśleć i poprosić o pomoc.”       | Powtórka i kodeks.                        |

## 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/gracybermaster.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/>