

MATERIAL EDUKACYJNY

Mój przyjaciel internet i cyfrowa higiena

Materiały po kursie oraz gotowe zdania dla rodziców

04_MATERIAŁY POKURSOWE DLA RODZICÓW

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

Gotowy list / mail do rodziców po kursie

Drodzy Rodzice,

Wasze dziecko uczestniczyło w kursie „Mój przyjaciel internet i cyfrowa higiena”. Zajęcia uczyły prostych i zdrowych nawyków: równowagi między ekranem a światem realnym, ochrony prywatności, rozpoznawania niepokojących sytuacji, regulowania emocji przy grach oraz proszenia zaufanego dorosłego o pomoc. Kurs nie miał straszyć internetem, tylko dać dziecku język i odruchy bezpieczeństwa.

Najważniejszy komunikat dla domu

Dziecko powinno usłyszeć: „Jeśli coś w internecie Cię przestraszy, zawstydzi albo ktoś poprosi Cię o prywatne dane, przyjdź do mnie. Nie będziesz ukarany/ukarana za to, że prosisz o pomoc”.

Co dziecko usłyszało na kursie - godzina po godzinie

Godzina	Temat	Zdanie, które warto powtórzyć w domu
1	Poznajemy cyfrowy świat	„Dzisiaj odkryliśmy, że internet jest narzędziem. Narzędzie pomaga, kiedy wiemy, jak go używać.”
2	Czas przed ekranem - ile to za dużo?	„Najlepszy dzień to taki, w którym ekran jest tylko jednym kawałkiem, a nie całą pizzą.”
3	Nuda jest super! Co robić bez telefonu?	„Kiedy przez chwilę nic nie robię, mój mózg może zacząć tworzyć.”
4	Nasze domowe zasady ekranowe	„Zasady są po to, żeby ekran był pomocnikiem, a nie szefem domu.”
5	Moje emocje i ekrany	„Złość może przyjść. Ja mogę wybrać bezpieczny krok.”
6	Cyberbezpieczna przygoda	„Prywatne dane są jak rzeczy w moim plecaku - nie rozdaje się ich obcym.”
7	Uwaga, to nie dla mnie! Szkodliwe treści	„Odważne dziecko to nie to, które ogląda wszystko. Odważne dziecko to to, które prosi o pomoc.”
8	Zostań Cybermasterem!	„Bezpieczny internauta nie jest sam. Ma zasady, przerwy i zaufanych dorosłych.”

Gotowe zdania dla rodziców

Sytuacja w domu	Co powiedzieć dziecku
Gdy dziecko zgłasza problem online	„Dobrze, że mi powiedziałeś/powiedziałaś. Nie jesteś w kłopotach za to, że przychodzisz po pomoc. Spokojnie sprawdzimy, co zrobić dalej.”
Gdy dziecko złości się przy kończeniu gry	„Widzę, że trudno Ci skończyć. Zrobimy trzy oddechy, potem odkładamy urządzenie i wybieramy przerwę.”
Gdy dziecko mówi, że się nudzi	„Nuda to moment na pomysł. Chcesz wylosować coś ze słoika nudy czy wymyślamy razem?”
Gdy dziecko prosi o nową aplikację	„Najpierw sprawdzimy, dla jakiego wieku jest aplikacja, jakie ma ustawienia i czy prosi o prywatne dane.”

Gdy dziecko chce ekran przy posiłku	„Przy stole odpoczywamy od ekranu. To czas dla ciała i rozmowy.”
Gdy dziecko chce podać dane w grze	„Dane prywatne zostają prywatne. W grze nie podajemy adresu, szkoły, telefonu ani zdjęć.”

Domowe zasady ekranowe - propozycja

- Ustalamy czas i moment korzystania z ekranów, zamiast negocjować przy każdym włączeniu.
- Bez ekranów przy posiłkach i minimum godzinę przed snem, jeśli jest to możliwe w rytmie domu.
- Urządzenia dzieci na noc zostają poza sypialnią.
- Dziecko nie instaluje aplikacji i nie zakłada kont bez dorosłego.
- Rodzic sprawdza ustawienia prywatności, kontrolę rodzicielską i klasyfikację wiekową gier/aplikacji.
- W domu istnieje bezpieczne zdanie: „Zobaczyłem coś dziwnego w internecie, pomóż mi”.

Kontrakt rodzinny do wypełnienia

Nasza zasada	Po co ją mamy?	Jak ją przypominamy bez krzyku?

Jedno miejsce bez ekranów w naszym domu:

.....

Jedna pora bez ekranów w naszym domu:

.....

14-dniowe wyzwanie po kursie

Dzień	Zadanie	Zrobione
Dzień 1	Wspólny posiłek bez ekranu	
Dzień 2	10 minut rozmowy o tym, co dziecko lubi online	
Dzień 3	Rodzinny słońce nudy	
Dzień 4	Spacer bez telefonu w ręku	
Dzień 5	Przegląd aplikacji dziecka	
Dzień 6	Wspólna gra planszowa	

Dzień 7	Ustalenie miejsca ładowania urządzeń	
Dzień 8	Rozmowa: czym są prywatne dane	
Dzień 9	Ćwiczenie zdania: „Pomóż mi, zobaczyłem coś dziwnego”	
Dzień 10	Wieczór bez ekranu godzinę przed snem	
Dzień 11	Dziecko wybiera aktywność offline	
Dzień 12	Rodzic pokazuje dobry przykład: odkłada telefon	
Dzień 13	Wspólny wybór wartościowej aplikacji	
Dzień 14	Świętowanie małego sukcesu	

Jak reagować, gdy dziecko zobaczy szkodliwą treść

1. Zachowaj spokój. Pierwsza reakcja dorosłego uczy dziecko, czy następnym razem przyjdzie po pomoc.
2. Powiedz: „Dobrze, że mi powiedziałeś/powiedziałaś”.
3. Nie karz dziecka odebraniem internetu za samo zgłoszenie. Możesz zabezpieczyć urządzenie i zmienić ustawienia.
4. Nie dopytuj szczegółowo przy rodzeństwie lub innych dzieciach. Porozmawiaj w bezpiecznych warunkach.
5. Ustalcie dalszy krok: blokada użytkownika, zgłoszenie w aplikacji, rozmowa ze szkołą, kontakt ze specjalistą.

Sygnaly ostrzegawcze, że ekranów jest za dużo

- Dziecko reaguje bardzo silną złością lub rozpaczą przy każdej próbie zakończenia korzystania.
- Ekran wypiera sen, jedzenie, ruch i kontakt z rówieśnikami.
- Dziecko ukrywa korzystanie, kłamie o czasie lub wstaje w nocy do urządzeń.
- Ekran staje się głównym sposobem regulowania trudnych emocji.
- Pojawiają się bóle głowy, zmęczenie oczu, rozdrażnienie, spadek zainteresowania innymi aktywnościami.

Gdzie szukać pomocy i materiałów

Zasób	Kiedy może pomóc
Dyżurnet.pl	Zgłaszanie nielegalnych lub szkodliwych treści w internecie.
116 111	Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży - wsparcie dla dziecka w kryzysie lub trudnej sytuacji.
Cyberprofilaktyka NASK / Safer Internet	Materiały edukacyjne, gry, scenariusze i zasoby dla rodziców i nauczycieli.
Szkoła / pedagog / psycholog	Gdy problem dotyczy klasy, cyberprzemocy, relacji rówieśniczych lub bezpieczeństwa dziecka.
Policja / 112	W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia, zdrowia lub przestępstwa.

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/materialy-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/>