

Misja: bezpieczni w sieci

Workbook dla dzieci i dorosłych

Partner workbooka:



Spis treści



Przewodnik po workbooku

3



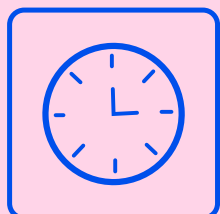
Czy wszystko w internecie to prawda?

4



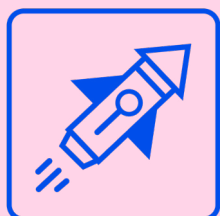
Czym jest cyberprzemoc?

9



Na czym polega higiena cyfrowa?

13



O Fundacji Uniwersytet Dzieci

17



Przewodnik po workbooku

Najlepszą metodą uczenia się jest działanie – rozmowa, wspólna refleksja i próbowanie w praktyce. Ten workbook to zaproszenie do rodzinnej pracy nad kompetencjami, które dziś są niezbędne każdemu: krytycznym myśleniem, uważnością, analizą informacji, empatią i świadomym korzystaniem z internetu.

To nie jest tylko porcja wiedzy o cyberbezpieczeństwie. To zestaw prostych zadań, które można wykonywać wspólnie.

Zachęcamy do rodzinnego spędzenia czasu przy angażujących ćwiczeniach, rozmowach i obserwacjach, które pomagają lepiej zrozumieć cyfrowy świat i własne nawyki.

Sprawdźcie, czy macie podobną wiedzę o świecie online!

Co Was czeka?

- ✓ praktyczne zadania do wykonania razem, bez dodatkowych przygotowań
- ✓ proste zasady weryfikowania informacji w internecie
- ✓ wskazówki, jak rozpoznawać manipulację, hejt i fałszywe treści
- ✓ rozwijanie kompetencji krytycznego myślenia
- ✓ aktywności możliwe do wykonania na każdym poziomie wiedzy o cyberbezpieczeństwie
- ✓ wartościowy czas na uważną rozmowę i współpracę.

Jak korzystać z workbooka?

- Korzystajcie z workbooka **online lub wydrukujcie go**. Jak Wam wygodniej!
- Zadania możecie realizować w **dowolnym tempie i kolejności**, wtedy, kiedy macie na to przestrzeń.
- Zwróćcie uwagę na oznaczenia **Warto wiedzieć** 💡 i **Zapamiętaj** 🌐 – znajdziecie tam krótkie wyjaśnienia oraz informacje o aktualnych zjawiskach obecnych w cyberprzestrzeni.

Ten workbook jest dla dzieci, młodzieży i dorosłych – rodziców, a także seniorów!

Zapraszamy do aktywności wszystkich, którzy chcą poczuć się pewniej w stale rozwijającej się technologii cyfrowej.



Rozdział 1

Czy wszystko w internecie to prawda?

Media społecznościowe, portale i serwisy informacyjne stały się dziś głównymi źródłami informacji. Wystarczy sięgnąć do kieszeni po telefon, aby w ciągu kilku sekund przeczytać wiadomości z całego świata. Ale czy wszystkie te informacje są wiarygodne? Skąd możemy mieć pewność, że są prawdziwe? Jak skutecznie to zweryfikować?



Zadanie 1

Jak czytać nagłówki w internecie?

Usiądźcie razem przy komputerze lub telefonie. Wybierzcie krzykliwy nagłówek z sieci lub skorzystajcie z poniższych przykładów.

Przykłady do analizy:

Fake News:

*Znany aktor nie żyje!
Jego auto zderzyło się czołowo!*

Clickbait:

*Nowe doniesienia w sprawie
lubianej piosenkarki... Zostały dni...*



Pytania pomocnicze:

- * Czy ten tytuł próbuje Cię wystraszyć?
- * Czy w tekście widać błędy językowe lub dziwną składnię?
- * Kto to opublikował? Czy to znane i wiarygodne źródło?
- * Czy inne portale lub oficjalne strony informują o tym samym?
- * Czy zdjęcia lub filmy wyglądają naturalnie i pasują do treści?

Nie zawsze da się sprawdzić wszystko od razu, ale warto budować nawyk zatrzymania się przed kliknięciem.



Porozmawiajcie o tym:

- * Co autor chce, aby odbiorca poczuł?
- * Czy tytuł mówi prawdę o treści?
- * Czy po kliknięciu dowiadujemy się czegoś ważnego?



Warto wiedzieć

Dlaczego w internecie łatwo się pomylić? Niektóre treści w sieci są tworzone po to, by wprowadzać w błąd lub manipulować odbiorcą.

Deepfake

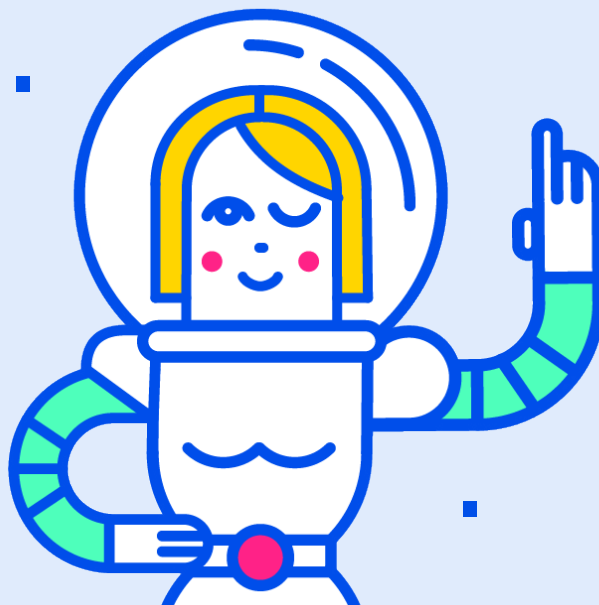
Fałszywe filmy lub zdjęcia stworzone za pomocą sztucznej inteligencji (AI). Wyglądają bardzo realistycznie i sprawiają wrażenie, że dana osoba mówi lub robi coś, czego w rzeczywistości nigdy nie powiedziała ani nie zrobiła.

Clickbait

Sensacyjny tytuł lub miniatura, które mają zachęcić do kliknięcia. Często obiecują coś wyjątkowego, ale po wejściu okazuje się, że treść jest mało ważna lub wcale nie dotyczy nagłówka.

Fake news

Nieprawdziwa informacja udająca prawdziwą wiadomość. Może zawierać zmyślony tekst, przerobione zdjęcia lub grafiki (często tworzone z użyciem AI) i ma na celu wprowadzenie w błąd, wywołanie strachu lub wyłudzenie danych.





Zapamiętaj

1. Opanuj emocje



Jeśli wiadomość sprawia, że czujesz wielki strach, złość lub ogromną radość – uważaj! To celowa pułapka. Emocjonalny język to jeden z najbardziej widocznych elementów konstruowania clickbaitów, fake newsów i deepfake'ów. Może to przejawiać się w używaniu zwrotów takich jak: *nie-samowite, niewiarygodne, to straszne, ogromna tragedia*. Jeśli treść wzbudza w nas silne emocje (strach, złość, euforia), sprawia, że łatwiej w coś wierzymy.

2. Porównaj treść z innymi źródłami



Czy oficjalne strony o tym piszą? Jeśli nie – to prawdopodobnie fałsz. Przeczytane informacje należy zweryfikować, korzystając bezpośrednio z oficjalnych i autoryzowanych profili – najlepiej w kilku różnych źródłach.

Przykłady zaufanych źródeł, które warto znać:

- ✓ gov.pl/web/rcb
- ✓ niebezpiecznik.pl
- ✓ zaufanatrzeciastrona.pl
- ✓ sekurak.pl
- ✓ focus.pl
- ✓ national-geographic.pl

6. Przyjrzyj się obrazkom



Nawet jeśli grafika nie wzbudza Twoich wątpliwości, nie oznacza to, że jest prawdziwa. Obecne narzędzia AI do kreowania zdjęć pozwalają na bardzo wiarygodne efekty. Czasem wystarczy drobny szczegół, by zapaliła się czerwona lampka.

6 zasad weryfikowania informacji

3. Znajdź strony eksperckie

Jeśli coś dotyczy zdrowia lub nauki, poszukaj informacji na stronach specjalizujących się w danej dziedzinie..



5. Sprawdź język



Czy tekst ma błędy ortograficzne lub dziwną gramatykę? Niektóre treści w internecie są tworzone nie tylko przez ludzi, ale także przez sztuczną inteligencję.

4. Kto to napisał?

Sprawdź, czy autor jest ekspertem w dziedzinie, której dotyczy dana informacja.





Zadanie 2

Ile informacji zostawiamy w sieci?

Zapoznajcie się z profilem Kuby w social mediach.



[Zaproś do znajomych](#)

Kuba Kwiatek

[Informacje](#) [Zdjęcia](#) [Posty](#) [Więcej](#)



Mieszka w:
Pruszcz, Gdańsk, Poland



Kuba Kwiatek
10 stycznia 2012



Data urodzenia: 10 stycznia 2012



Kuba Kwiatek
9 lutego o 21:26

Yeah!
Ferie na desce, z rodziną w Szwajcarii!!!
🏂🍷🍷
2 tygodnie poza domem. Loba na całego!
Wyjazd 12.02!
ESSAAAA 🍷

 [Napisz komentarz....](#)  



Kuba Kwiatek
10 lutego 19:25

Reksio - najlepszy pies
🐕🐕🐕🐕🐕



 [Napisz komentarz....](#)  

Posty 



Kuba Kwiatek
30 stycznia o 15:05 

Trening zaliczony!
3km biegu brzegiem morza. 🏃
Fajnie jest mieć plażę pod domem...

 [Napisz komentarz....](#)  



Kuba Kwiatek
31 stycznia o 09:05 

Co tam u Was słychać?
U mnie kozacko 🍷🍷🍷



7 | uniwersytetdzieci.pl



Wspólnie spróbujcie odpowiedzieć na pytania:

- * Jak ma na nazwisko?
- * Ile ma lat?
- * Czy ma zwierzęta? Jakie?
- * Gdzie mieszka?
- * Co lubi robić w wolnym czasie?
- * Czy można ustalić, kiedy był nieobecny w domu?



Podsumujcie informacje:

- * Czy udało się zebrać dużo informacji o Kubie?
- * Czy udostępnianie tyłu danych w internecie jest bezpieczne?
- * Czy Waszym zdaniem sposób pozyskania tych informacji jest zgodny z prawem?
- * Czy chcielibyście, aby ktoś mógł dowiedzieć się o Was tyle samo?



Warto wiedzieć

OSINT (Open Source Intelligence)

Biały wywiad: poszukiwanie, analizowanie i pozyskiwanie informacji na temat osób, na podstawie legalnych, ogólnodostępnych źródeł informacji w cyberprzestrzeni np. social mediów, biuletynów, artykułów na temat aktywności, którymi np. chwali się szkoła, gmina, powiat (np. zawody sportowe). Cyberprzestępcy, posługując się tą techniką, mogą wykorzystać zebrane dane osobowe w celu np. kradzieży tożsamości.



Zapamiętaj

Sprawdzaj informacje

Weryfikacja informacji w sieci jest jak przechodzenie przez jezdnię. Zanim wejdiesz na pasy (udostępnisz link), musisz spojrzeć w lewo (sprawdzić autora), w prawo (porównać inne źródła) i jeszcze raz w lewo (ocenić emocje i język). Dopiero gdy masz pewność, że nic nie nadjeżdża, możesz bezpiecznie przejść na drugą stronę.



Rozdział 2

Czym jest cyberprzemoc?

Cyberprzemoc (lub cyberbullying) jest odpowiednikiem znęcania się lub stosowania przemocy wobec innych, ale w cyberprzestrzeni. Wiąże się ze zjawiskiem szeroko pojętego hejtu w sieci. Najczęściej dotyczy przemocy rówieśniczej. Bywa, że sprawcami i ofiarami są dzieci i nastolatki. Polega na prześladowaniu ofiary przez jedną osobę lub grupę osób za pomocą środków dostępnych dzięki urządzeniom cyfrowym – internetu i nowych mediów (portale społecznościowe, SMS-y, MMS-y, e-maile, komunikatory, blogi itp.).

Jakie są formy cyberprzemocy?

- * rejestrowanie niechcianych filmów lub zdjęć telefonem komórkowym,
- * publikowanie ośmieszających zdjęć i filmów w internecie,
- * rozsyłanie ośmieszających materiałów przy użyciu telefonu (SMS, MMS),
- * wysyłanie wulgarnych wiadomości SMS,
- * wyzywanie, straszenie i obrażanie w sieci oraz przez telefon komórkowy,
- * grożenie w sieci i przez telefon komórkowy,
- * włamania na blogi, profile lub konta pocztowe,
- * podszywanie się w sieci pod inną osobę i działanie na jej niekorzyść.



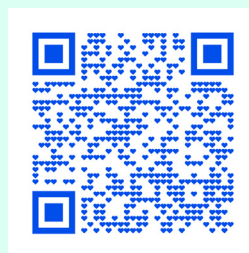
Zadanie 1

Czym jest efekt rozhamowania?

Obejrzyjcie krótki film o tym, skąd się bierze agresja w sieci. Wystarczy kliknąć w miniaturę filmu lub zeskanować kod QR.



Skąd się bierze agresja w sieci?





Porozmawiajcie na poniższe tematy:

- * Czy zdarzyło Wam się kiedyś napisać anonimowy komentarz?
- * Jaka była jego treść?
- * Dlaczego zdecydowaliście się napisać go anonimowo, a nie z oficjalnego konta?
- * Czy napisalibyście to samo ze swojego oficjalnego konta?



Odczytajcie kilka sytuacji z życia szkolnego i opowiedzcie o tym, jak można się czuć w danej sytuacji i jak sobie z nią poradzić?

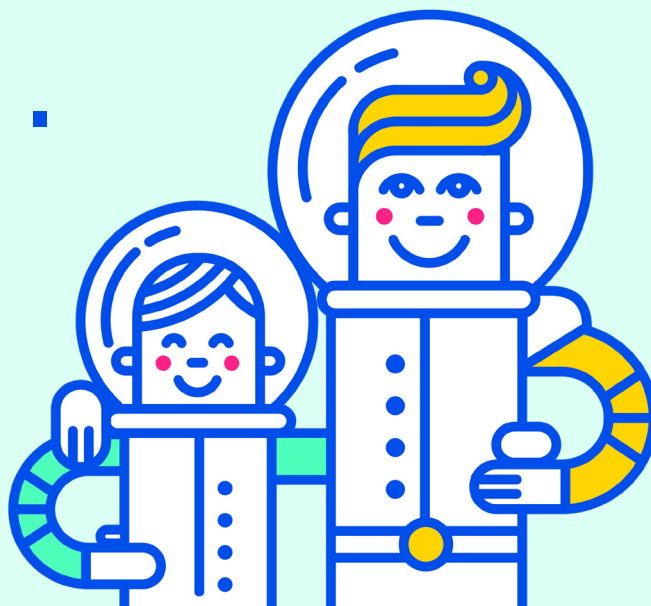
- * Ktoś w rozmowie na messengerze wyśmiewa się z Twojej koleżanki.
- * Ktoś bez Twojej zgody przesyła zdjęcie, na którym jesteś i nie masz zbyt korzystnej miny.
- * Zadajesz pytanie na grupie klasowej i nikt Ci nie odpowiada.



Warto wiedzieć

Efekt rozhamowania online

Użytkownicy korzystający z internetu, pozbawieni ograniczeń występujących w relacjach i sytuacjach offline (takich jak lęk społeczny, lęk przed oceną ze strony innych czy dbałość o autoprezentację) są bardziej skłonni do otwierania się w internecie. Anonimowość w sieci jest pozorna. To, co robisz w internecie, może zostać ustalone, dlatego zawsze zachowuj się odpowiedzialnie.





Zadanie 2

Jak odpowiadać na hejt w sieci?

Przjrzyjcie się przykładowym komentarzom opublikowanym na YouTube, pod teledyskiem Zuzy Jabłońskiej pt. „Spacer po linie”. Czym różnią się komentarze niekonstrukttywne od konstruktywnej krytyki? Porozmawiajcie o tym.

Komentarze niekonstrukttywne (agresywne/obraźliwe)	Konstruktywna krytyka
<i>To nie hejt ale robisz z siebie niewiadomo kogo a masz tylko 3 piosenki</i>	<i>Trochę za bardzo Billie Elish ale jest fajnie :)</i>
<i>czy tylko mi się wydają na każdej piosence że wyglądasz jak jak psychopatka czy coś xD?</i>	<i>Mi osobiście piosenka się nie podoba i według mnie te własne piosenki Zuzy są naciągane ale o gustach się nie dyskutuje. Mimo wszystko Zuza pięknie śpiewasz i dobra robota.</i>



Wybierzcie konto znanej osoby (rozpoznawalnej, medialnej, z dużymi zasięgami). Przeglądajcie komentarze pod wybranym postem lub filmem i wskażcie te, które pokazują:

* hejt

* konstruktywną krytykę

* pozytywne wypowiedzi

Których komentarzy było najwięcej?

Przygotujcie kartkę i długopis. Wybierzcie jeden komentarz będący hejtem wobec twórcy i zaproponujcie odpowiedź, która uświadomi jego autorowi, że postępuje źle. Zapiszcie swoją propozycję.

Treść agresywnego komentarza:



.....

.....

.....

.....

Twoja odpowiedź na agresywny komentarz:



.....

.....

.....

.....



Warto wiedzieć

Konstruktywna krytyka

Komentarz odnoszący się do tematu czy zachowania, a nie do osoby. Koncentruje się na tym, co dana osoba zrobiła i jak naszym zdaniem może zrobić to lepiej. Jest więc wskazówką zachęcającą do rozwoju.

Hejt

Komentarz wymierzony przeciwko osobie. Pokazuje czyjaś niechęć, pogardę i wrogość. Często wyrażony w sposób obraźliwy i wulgarny.



Zapamiętaj

Nigdy nie reaguj cyberprzemocą na cyberprzemoc

To najważniejsza zasada. Reagując przemocą na przemoc, zawsze doprowadzasz do eskalacji i napędzasz spiralę hejtu. Jeśli sytuacja wymknie się spod kontroli, będzie Ci znacznie trudniej zwrócić się do kogoś o pomoc. Wchodząc w taki schemat, możesz stać się sprawcą cyberprzemocy i ponieść związane z tym konsekwencje. W takich przypadkach nikt nie będzie ustalał, że to Ty tylko odpowiadałeś na atak.

Poszukaj pomocy

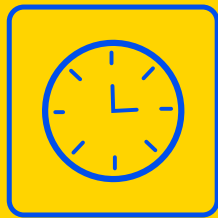
W każdej sytuacji możesz skorzystać z pomocy ekspertów i skorzystać z telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży. W przypadku, gdy nie masz do kogo się zwrócić i jesteś ofiarą cyberprzemocy albo świadkiem takiej sytuacji, możesz uzyskać informacje lub po prostu o tym porozmawiać (albo na każdy inny temat). Linia jest anonimowa i bezpłatna.

116 111 – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

Sposoby reakcji na złośliwe i agresywne komentarze

Oprócz głównych sposobów reakcji na cyberprzemoc wymienionych powyżej istnieje wiele sposobów zabezpieczenia się oraz reakcji na konkretne przejawy cyberbullyingu:

- ☒ zablokowanie sprawcy,
- ☒ zgłoszenie sytuacji do administratora portalu, gry, chatu,
- ☒ jeśli działania się nasilają – powiadomienie dorosłego, który może podjąć dalsze kroki: porozmawiać z rodzicami sprawcy (jeśli sprawca jest nieletni), zgłosić sprawę w szkole lub na policji. Prześladowanie przez telefon, SMS-y, maile, portale społecznościowe itp. to stalking, który jest przestępstwem ściganym z mocy prawa.



Rozdział 3

Na czym polega higiena cyfrowa?

Cyfrowy świat jest jak wielki kolorowy plac zabaw, który nigdy się nie zamyka.

Ciągle pojawiają się nowe powiadomienia, filmy odtwarzają się automatycznie, a gry zawsze mają kolejny poziom do przejścia.

Dlaczego czasem trudno po prostu odłożyć telefon? Jak świadomie przyjrzeć się temu, ile czasu spędzamy przed ekranem?



Zadanie 1

Dziennik czasu online

Ile czasu Twoje dziecko spędza przed ekranem? A ile Ty? Pamiętaj, że dzieci uczą się korzystania z technologii przede wszystkim przez obserwację dorosłych i przejmowanie ich cyfrowych nawyków.

Przez najbliższy tydzień monitorujcie czas, który spędzacie przy wykorzystaniu nowych technologii (telefonu, komputera itp.). Każdego dnia zapisujcie w tabeli, przy poszczególnych porach, rodzaj aktywności: – nauka, rozrywka, rozmowy, inne – i poświęcony na nią czas.

Na stronie nr 15 znajdziecie dzienniczek obserwacji w formie tabeli. Wydrukujcie go i rozpocznijcie uzupełnianie. W prowadzeniu obserwacji może brać udział cała rodzina.

Jak uzupełniać dzienniczek?

1. Uzupełniajcie dzienniczek codziennie

W każdej porze dnia wpiszcie:

- ✖ rodzaj aktywności (np. nauka, rozrywka, rozmowy, inne),
- ✖ orientacyjny czas korzystania z urządzenia.

Zamiast zapisywać aktywności, możecie je narysować. Skorzystajcie z poniższych ikon jako inspiracji:



nauka



rozrywka



rozmowy



inne

2. Nie oceniacie się nawzajem

Dzienniczek nie jest narzędziem kontroli. Obserwujcie, ile czasu rzeczywiście spędzacie przed ekranem, a czas na wnioski i analizę nastąpi po zakończeniu obserwacji.

3. Przeglądajcie dzienniczek po 7 dniach

4. Ustalcie zmiany

Przeanalizujcie wspólnie Wasze aktywności i poświęćcie na nie czas. Zastanówcie się, co było dobre, a co ewentualnie można poprawić w celu utrzymania higieny cyfrowej.

Wybierzcie kilka drobnych zmian, które realnie wpłyną na poprawę codziennych nawyków. Przykład:

- ✖ dziecko: wyłączam telefon przy kolacji,
- ✖ dorosły: nie odbieram telefonów przy kolacji.

Zmiany możecie wprowadzać stopniowo. Po pewnym czasie spróbujcie ponownie wypełnić dzienniczek i porównać swoje odczucia, gdy nowe zasady są już wdrożone.



Warto wiedzieć

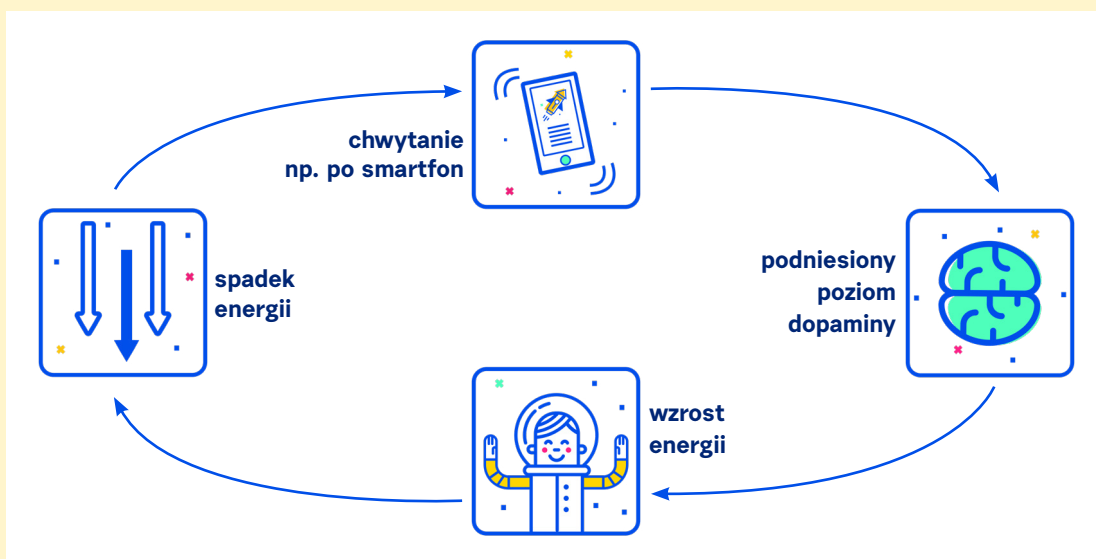
Dlaczego trudno nam oderwać się od telefonu i na czym polega pętla dopaminowa?

Pętla dopaminowa

Mechanizm oparty na prostych nagrodach, które stymulują nasz mózg i skłaniają do sięgania po smartfon. Przykładem są krótkie materiały filmowe, takie jak rolki na TikToku czy Instagramie, które dostarczają chwilowego zadowolenia. Gdy ten efekt zaczyna wygasać, pojawia się potrzeba ponownego podniesienia satysfakcji poprzez sięgnięcie po kolejną „nagrodę”.

W ten sposób łatwo możemy uzależnić się nie tylko od technologii, ale także od szybkich i prostych dostaw dopaminy do naszego mózgu, czyli tzw. hormonu nagrody.

Na czym polega pętla dopaminowa?



[illegible]



Zadanie 2

Kolor mojego dnia

Pod koniec każdego dnia oceniajcie swoje korzystanie z urządzeń technologicznych. Pozwoli Wam to na szersze zrozumienie swoich motywacji. Przy podsumowaniu możecie porozmawiać wybranych kolorach.

🔔 „Czas spędzony przed ekranem nie był za długi”.

🔔 „Trochę za długo, ale udało mi się przetrwać”.

🔔 „Utrata kontroli, zdecydowanie za dużo czasu przed ekranem i wielkie zmęczenie”.



Warto wiedzieć

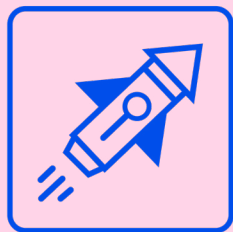
Zalecany czas przed ekranem i praktyczne rozwiązania

Wiek dziecka	Zalecany czas przed ekranem	Praktyczne rozwiązania
0–2 lata	Najlepiej unikać ekranów	Zabawy sensoryczne, wspólne czytanie, bliskość
2–5 lat	Do 1 godziny dziennie	Stałe pory ekranowe, wspólne oglądanie, wybór treści edukacyjnych
6–9 lat	Do 1–1,5 godziny dziennie	Zasada „najpierw obowiązki, potem ekran”, minutnik, brak ekranów przed snem
10–12 lat	Do 2 godzin dziennie	Plan dnia, wyłączone powiadomienia, rozmowy o samoregulacji
13–18 lat	2–3 godziny dziennie (poza nauką)	Wspólne ustalenia, dni bez ekranu, dbanie o sen i aktywność offline



Zapamiętaj

Niezależnie od wieku kluczowe jest dawanie dobrego przykładu. Spójne zasady działają najlepiej wtedy, gdy dotyczą całej rodziny.



O Fundacji Uniwersytet Dzieci

Dlaczego dzieci zadają tyle pytań?

Bo mają w sobie ogromne pokłady ciekawości. A ciekawość to najlepszy motor do rozwoju.

W Fundacji Uniwersytet Dzieci wierzymy, że warto dawać dzieciom wiedzę i kompetencje, które pomogą im dobrze funkcjonować w świecie – także cyfrowym. To właśnie na tym fundamencie zbudowaliśmy naszą organizację. Od 18 lat popularyzujemy naukę i rozwijamy kompetencje przyszłości.

Czym się zajmujemy?

Działamy non profit i rozwijamy kompetencje dzieci oraz dorosłych w trzech obszarach:



prowadzimy **naukowe zajęcia dla dzieci**



udostępniamy **bezpłatne scenariusze lekcji dla nauczycieli**



wspieramy **dyrektorów szkół poprzez innowacyjne projekty szkoleniowo-mentoringowe**

Dotarliśmy już do ponad 500 000 dzieci, które dzięki naszym programom zdobywały wiedzę, sprawczość i krytyczne myślenie. Chcemy wspierać kolejne tysiące!

Wesprzyj dobrą edukację – przekaz **1,5 %** podatku

Jeśli ten workbook był dla Was wartościowy, pomóż nam działać dalej. Przekazując 1,5% podatku, wspierasz rozwój krytycznego myślenia, ciekawości i bezpiecznego poruszania się w świecie cyfrowym.

Wejdź na stronę lub zeskanuj kod QR i dowiedz się, jak przekazać 1,5% podatku:

Dowiedz się więcej





Partner workbooka:



E-book *Misja: bezpieczni w sieci. Workbook dla dzieci i dorosłych* został przygotowany przez Fundację Uniwersytet Dzieci na podstawie scenariuszy lekcji w ramach programu Uniwersytet Dzieci w Klasie dostępnych na stronie wklasie.uniwersytetdzieci.pl.

Redakcja i korekta: Katarzyna Pluskota

Skład i opracowanie graficzne: Joanna Sewastynowicz

Text & illustrations copyright © Fundacja Uniwersytet Dzieci, Kraków 2026



Bądź z nami na bieżąco!

Obserwuj nasze działania i odkrywaj kosmos możliwości:



FundacjaUniwersytetDzieci



@fundacjauniwersytetdzieci



www.uniwersytetdzieci.pl

Wesprzyj nas!

nr konta: 37 1240 4533 1111 0010 3573 4438
tytuł przelewu: Darowizna – wspieram edukację

Fundacja Uniwersytet Dzieci
ul. Tyniecka 35 30-323 Kraków
e-mail: fundacja@ud.edu.pl

KRS 0000279712
NIP 679-294-11-63
REGON 120472387