



CYBERLEKCJE

3.0

Scenariusz lekcji
Higiena cyfrowa

NASK

 cyber
profilaktyka
NASK

 Ministerstwo
Cyfryzacji



CYBERLEKCJE 3.0

Higiena cyfrowa

Higiena cyfrowa

Scenariusz lekcji dla szkół ponadpodstawowych

Scenariusz opracowany w ramach projektu „Działania wspierające nauczanie o cyberbezpieczeństwie”

Autorka scenariusza: Agata Arkabus, Brnadetta Czerkawska

Redakcja merytoryczna: Cyberprofilaktyka NASK (Dział Profilaktyki Cyberzagrożeń), Dział Budowania Świadomości Cyberbezpieczeństwa

Redakcja językowa, dostępność (WCAG): Diana Kania, Katarzyna Gańko, Marta Danowska

© NASK – Państwowy Instytut Badawczy

Warszawa 2023

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji Creative Commons
Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne (CC BY-NC) 4.0 Międzynarodowe

NASK – Państwowy Instytut Badawczy

ul. Kolska 12

01-045 Warszawa

CYBERLEKCJE 3.0

Higiena cyfrowa

Spis treści

Warto wiedzieć – wprowadzenie do zajęć	3
Cele ogólne powiązane z podstawą programową	4
Język polski	4
Informatyka	4
Edukacja dla bezpieczeństwa	5
Cele szczegółowe powiązane z podstawą programową	5
Kompetencje kluczowe	6
Cele zajęć w języku ucznia	6
Kryteria sukcesu dla ucznia/uczennicy	6
Wskazówki do przeprowadzenia zajęć	6
Metody/techniki pracy	7
Formy pracy	7
Środki dydaktyczne	8
Przebieg zajęć	9
Wprowadzenie	9
Część główna	9
Podsumowanie	14
Komentarz metodyczny	14
Sposoby oceniania	15
Praca z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE):	15
Bibliografia/Netografia:	15

CYBERLEKCJE 3.0

Higiena cyfrowa

Temat: **Higiena cyfrowa**

Etap: **szkoła ponadpodstawowa**

Czas realizacji: **2 x 45 minut**

Warto wiedzieć – wprowadzenie do zajęć

Internet oraz urządzenia mobilne to narzędzia, które ułatwiają życie nam wszystkim. Młodzież bardzo chętnie sięga po zasoby online także w celach edukacyjnych oraz rozrywkowych. Niestety, często czas poświęcany na korzystanie z telefonu oraz materiałów dostępnych w sieci znacznie się wydłuża, co może mieć negatywne skutki dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Nierzadko wpływ na samopoczucie i bezpieczeństwo młodzieży mają również treści szkodliwe i niebezpieczne zamieszczane online. Są one ogólnodostępne, ponadto mają z nimi kontakt coraz młodszy użytkownicy Internetu. Skutki wywołane nadmiernym korzystaniem z sieci oraz dostępem do treści niebezpiecznych oddziałują na fizyczny, psychologiczny i społeczny obszar rozwoju młodego człowieka.

Rodzice nie są w stanie kontrolować czasu, jaki spędzają w sieci uczniowie szkół ponadpodstawowych. Opiekunowie bardzo często także nie wiedzą, co ich dziecko ogląda w Internecie, z kim nawiązuje relacje, na jakich forach się udziela. Zapobieganie ewentualnym negatywnym skutkom, jakie mogą mieć dla uczniów szkodliwe treści oraz niebezpieczne kontakty nawiązywane online, jest ważnym zadaniem szkoły, w tym nauczycieli.

Istotnym elementem edukacji uczniów jest nabywanie przez nich odpowiednich umiejętności cyfrowych: rozpoznawania wartościowych treści oraz nauka krytycznej analizy informacji dostępnych w online.

Należy polecać uczniom publikacje oraz materiały filmowe, w których eksperci, specjaliści, osoby zaangażowane w działania na rzecz bezpieczeństwa w sieci przekazują istotne informacje.

Informacje na temat zajęć

Cele ogólne powiązane z podstawą programową

Język polski

IV. Samokształcenie. Uczeń:

- 1) rozwija umiejętność pracy samodzielnej między innymi przez przygotowanie różnorodnych form prezentacji własnego stanowiska;
- 2) porządkuje informacje w problemowe całości poprzez ich wartościowanie; syntetyzuje poznawane treści wokół problemu, tematu, zagadnienia oraz wykorzystuje je w swoich wypowiedziach;

Informatyka

IV. Rozwijanie kompetencji społecznych. Zakres podstawowy. Uczeń:

- 2) podaje przykłady wpływu informatyki i technologii komputerowej na najważniejsze sfery życia osobistego i zawodowego; korzysta z wybranych e-usług; przedstawia wpływ technologii na dobrobyt społeczeństw i komunikację społeczną;
- 4) bezpiecznie buduje swój wizerunek w przestrzeni medialnej;
- 6) poszerza i uzupełnia swoją wiedzę, korzystając z zasobów udostępnionych na platformach do e-nauczania.

V. Przestrzeganie prawa i zasad bezpieczeństwa. Zakres podstawowy. Uczeń:

- 4) opisuje szkody, jakie mogą spowodować działania pirackie w sieci, w odniesieniu do indywidualnych osób, wybranych instytucji i całego społeczeństwa.

CYBERLEKCJE 3.0

Higiena cyfrowa

Edukacja dla bezpieczeństwa

IV. Edukacja zdrowotna. Zdrowie w wymiarze indywidualnym oraz zbiorowym.
Zachowania prozdrowotne.

2. Elementy zdrowia psychicznego. Uczeń:

- 1) wyjaśnia zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym a społecznym; wyjaśnia wpływ stresu na zdrowie;
- 3) ocenia własne zachowania związane ze zdrowiem, ustala indywidualny plan działania na rzecz własnego zdrowia;
- 4) zna podstawowe sygnały i objawy problemów ze zdrowiem psychicznym (stres fizyczny i emocjonalny, zaburzenia odżywiania, depresja kliniczna);
- 5) opisuje konstruktywne i niekonstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, w tym negatywnymi.

Cele szczegółowe powiązane z podstawą programową

Uczeń:

- definiuje termin „zdrowie psychiczne”;
- ocenia wpływ Internetu na zdrowie psychiczne;
- zna treści szkodliwe dostępne w Internecie;
- aktywnie uczestniczy w dyskusji;
- wyszukuje informacje na temat bezpieczeństwa urządzeń i zasobów sieciowych;
- zna metody kontrolowania czasu spędzanego w Internecie;
- wykorzystuje sprawdzone aplikacje do planowania czasu online;
- korzysta z kwestionariuszy psychologicznych w celu ochrony zdrowia.

CYBERLEKCJE 3.0

Higiena cyfrowa

Kompetencje kluczowe

- kompetencje w zakresie rozumienia i tworzenia informacji;
- kompetencje językowe;
- kompetencje cyfrowe;
- kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie uczenia się.

Cele zajęć w języku ucznia

1. Wyjaśnię wpływ korzystania z Internetu na zdrowie psychiczne.
2. Rozróżniam rodzaje zagrożeń i oszustw w Internecie.
3. Umiem ocenić swoją jakość korzystania z Internetu, wiem, gdzie i jak szukać wsparcia.

Kryteria sukcesu dla ucznia/uczennicy

1. Potrafię wyjaśnić trzy negatywne skutki korzystania z Internetu na zdrowie psychiczne.
2. Umiem wyjaśnić na przykładach dwa rodzaje zagrożeń i trzy rodzaje oszustw w Internecie.
3. Wymieniam trzy działania zwiększające moje bezpieczeństwo korzystania z Internetu i uzasadniam ich skuteczność.
4. Potrafię korzystać z aplikacji ułatwiającej dbanie o własne zdrowie psychiczne w kontekście korzystania z Internetu.

CYBERLEKCJE 3.0

Higiena cyfrowa

Wskazówki do przeprowadzenia zajęć

- Gdy uczniowie będą zainteresowani omawianą tematyką, warto wydłużyć zajęcia do trzech godzin dydaktycznych. Spotkanie można uzupełnić o szersze poruszenie wiadomości dotyczących treści szkodliwych i niebezpiecznych dostępnych w Internecie.
- Jeśli nauczyciel wie, że nie wszyscy uczniowie będą mogli korzystać z telefonów komórkowych, planuje przeprowadzenie zajęć w pracowni komputerowej.

ROZSZERZENIE:

- Podczas spotkania uczniowie mogą zainstalować aplikację, która pomoże im kontrolować czas spędzany w sieci, np. Cyfrowa równowaga.
- Powstałe na lekcji pomysły na działania mogą stanowić inspirację do nakręcenia krótkich filmików poruszających omawiane na zajęciach treści dla rówieśników, rodziców i seniorów.

Metody/techniki pracy

- opis;
- zabawa dydaktyczna;
- rozmowa;
- dyskusja;
- metoda problemowa, rutyny krytycznego myślenia: POMYŚL – ZNAJDŹ PARĘ – PODZIEL SIĘ; POCZĄTEK – ŚRODEK – KONIEC;
- metoda praktyczna;
- praca z filmem.

CYBERLEKCJE 3.0

Higiena cyfrowa

Formy pracy

- indywidualna;
- grupowa, pary, trójki.

Środki dydaktyczne

- definicja terminu [„zdrowie psychiczne”](#);
- [karta pracy „Zdrowie psychiczne a Internet”](#);
- [karta pracy „Treści internetowe”](#);
- [karta pracy „Metody oszustw cyfrowych”](#);
- [karty pracy „Zagrożenia w Internecie”](#);
- [film „Największe zagrożenia w Internecie”](#);
- [infografika „Co nas martwi w sieci – czas poświęcany nowym technologiom”](#);
- karteczki, np. samoprzylepne;
- film [„4 Socjotechniki oszustw internetowych”](#);
- [przesiewowy kwestionariusz ryzyka uzależnienia od Internetu wg Kimberly Young](#);
- kody QR, telefony komórkowe;
- komputer z dostępem do Internetu, ekran/tablica.

CYBERLEKCJE 3.0

Higiena cyfrowa

Przebieg zajęć

Wprowadzenie

Nauczyciel wyświetla lub zapisuje na tablicy hasło: „Zdrowie psychiczne”.

Rutyna myślenia krytycznego POMYŚL – ZNAJDŹ PARĘ – PODZIEL SIĘ – nauczyciel prosi uczniów o zastanowienie się, z czym kojarzą podany termin.

Po 2–3 minutach uczniowie łączą się w pary i omawiają swoje skojarzenia.

Następnie na forum klasy zaprasza do dyskusji i dzielenia się własnymi doświadczeniami. Podczas wspólnej rozmowy nauczyciel zapisuje na tablicy najważniejsze elementy zdrowia psychicznego wymieniane przez uczniów (np. dobre samopoczucie; brak problemów; brak stanów lękowych itp.).

Następnie omawia definicję „[zdrowia psychicznego](#)”, zwracając uwagę na wpływ różnych czynników (fizycznych, psychologicznych i społecznych) na dobrostan człowieka.

Część główna

1. Nauczyciel zadaje uczniom pytanie: „Czy korzystanie z technologii informacyjno-komunikacyjnych (TIK) i Internetu może wpływać na zdrowie psychiczne?”. Prosi uczniów o zastanowienie się nad odpowiedzią. Następnie łączy klasę na grupy.

Każda z nich otrzymuje [kartę pracy „Zdrowie psychiczne a Internet”](#).

Zadaniem uczniów jest wpisanie negatywnych konsekwencji korzystania z TIK oraz Internetu, np. nadwaga, bezsenność, zmęczenie, podrażnienie oczu, zachwiane relacje z rówieśnikami, rozdrażnienie, zespół cieśni nadgarstka, brak akceptacji, obniżenie poczucia własnej wartości itp.

CYBERLEKCJE 3.0

Higiena cyfrowa

2. Po zakończonej pracy lider grupy odczytuje zapisane odpowiedzi. Nauczyciel zwraca uczniom uwagę, że wymienione przez nich symptomy mogą prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych – fizycznych i psychicznych. Mogą one się nasilać pod wpływem kontaktu z treściami online i podczas czynności związanych z użytkowaniem Internetu.
3. Praca w trójkach - „[Treści internetowe](#)” - karta pracy. Nauczyciel rozdaje uczniom karty pracy, na których zostały zawarte różne szkodliwe i niebezpieczne treści dostępne w Internecie. Prosi uczniów o wybranie w trójce pięciu obszarów tematycznych wpływających negatywnie na zdrowie młodzieży, przy czym pierwszy obszar to treści najmniej szkodliwe, a piąty – najbardziej szkodliwe. Każda grupa musi uzasadnić swoje wybory.

Obszary tematyczne:

- pornografia;
- przemoc, obrażenia fizyczne;
- samobójstwa bądź śmierć;
- przyjmowanie środków odurzających;
- samookaleczenia;
- restrykcyjne i wyniszczające diety;
- rasizm i nienawiść klasowa;
- nietypowe i dewiacyjne zachowania seksualne;
- wykorzystywanie seksualne dzieci;
- fałszywe wiadomości (tzw. fake news);
- patostreamy;
- online challenge;

CYBERLEKCJE 3.0

Higiena cyfrowa

- inne.
4. Uczniowie wieszają kartki w widocznym miejscu. Nauczyciel komentuje zaznaczone przez młodzież obszary tematyczne obejmujące treści szkodliwe i niebezpieczne.
 5. Praca z filmem „[Największe zagrożenia w Internecie](#)” – nauczyciel łączy uczniów w te same trójki i prosi o dyskusję nad fragmentami filmu wg zasad rutyny krytycznego myślenia POCZĄTEK – ŚRODEK – KONIEC (uczniowie obejrzą ŚRODEK problemu, czy definicję zagrożenia, ich zadaniem będzie szukanie przyczyn takich zachowań, czyli POCZĄTKU i konsekwencji dla odbiorców, czyli KONCA).

Nauczyciel mówi: Obejrzymy trzy fragmenty filmu, każdy poświęcony innemu zagadnieniu zagrożeń w sieci. Waszym zadaniem będzie zastanowienie się nad początkiem omawianego problemu i skutkami. Na koniec podsumujemy całą pracę. Pracujcie z [kartą pracy „Zagrożenia w Internecie”](#).

Etap 1. Fragment filmu: 0:28 – 3:05

Uczniowie w trójkach uzupełniają tabelę. Zaczynamy od ŚRODKA, czyli treści filmu, czego się dowiedzieliście o zjawisku, jakie są fakty. Następnie uczniowie uzupełniają POCZĄTEK i KONIEC.

Etap 2. Fragment filmu: 3:07 – 5:17

Uczniowie w trójkach uzupełniają tabelę. Zaczynamy od ŚRODKA, czyli treści filmu, czego się dowiedzieliście o zjawisku, jakie są fakty. Następnie uczniowie uzupełniają POCZĄTEK i KONIEC.

Etap 3. Fragment filmu: 5:17 – 7:43

Uczniowie w trójkach uzupełniają tabelę. Zaczynamy od ŚRODKA, czyli treści filmu, czego się dowiedzieliście o zjawisku, jakie są fakty. Następnie uczniowie uzupełniają POCZĄTEK i KONIEC.

CYBERLEKCJE 3.0

Higiena cyfrowa

Etap 4. Wyciąganie wniosków

Nauczyciel zaprasza uczniów, by na podstawie swoich notatek sformułowali 2–3 wnioski ze swoich dyskusji. Czego dowiadujemy się z pracy z filmem? Czego dowiadujemy się o nas samych, a czego o bezpieczeństwie w Internecie? Jak bronić się przed tymi zagrożeniami?

Na koniec nauczyciel zaprasza uczniów do podzielenia się swoimi wnioskami. Podkreśla te, które pojawiają się często.

Nauczyciel zwraca uwagę, że bardzo ważne jest zwiększanie poziomu świadomości mające na celu zapobieganie sytuacjom, w których użytkownik podejmuje błędne decyzje. Mogą one skutkować np. utratą danych.

Następnie nauczyciel wskazuje, jak można podnieść poziom świadomości: zapoznać się z metodami ataków kierowanych na użytkowników oraz zobaczyć, jak wyglądają przykładowe fałszywe wiadomości i metody stosowane przez przestępców.

Najlepszymi miejscami do zdobywania takich informacji są strony internetowe zespołów reagowania na incydenty komputerowe (CSIRT/CERT) oraz blogi i konta na serwisach społecznościowych prowadzone przez specjalistów od bezpieczeństwa sieciowego.

6. Następnie nauczyciel wyświetla film [„Socjotechniki oszustw internetowych”](#) od 1:50 do końca i zaprasza uczniów do pracy indywidualnej z [kartą pracy „Metody oszustw cyfrowych”](#).

Każdy indywidualnie identyfikuje omawiane oszustwa.

Uczniowie dopasowują opisy metod oszustw z ich nazwami.

Ćwiczenie można również wykonać przy wykorzystaniu tablicy interaktywnej:

CYBERLEKCJE 3.0

Higiena cyfrowa

- Phishing – rodzaj cyberataku polegający na podszyciu się pod zaufany z punktu widzenia ofiary podmiot (np. pośrednik płatności, bank, kurier).
- Smishing – ataki tekstowe polegające na tym, że treści nakłaniające do podjęcia określonego działania rozpowszechniane są za pośrednictwem wiadomości tekstowych (SMS-ów) lub komunikatorów internetowych (typu Messenger).
- Vishing – ataki telefoniczne polegające na wyłudzeniu informacji prywatnych bądź finansowych.
- Smishing – to rodzaj ataku phishingowego ukierunkowanego na komunikatory typu Messenger.

Praca w parach: nauczyciel prosi młodzież, by wspólnie zapisała działania, jakie możemy podjąć, by uchronić się przed oszustwami. Każda para zapisuje cztery pomysły. Następnie pary łączą się w czwórki i zapisują cztery uwspólnione pomysły, które zdaniem całej grupy będą najskuteczniejsze.

Na koniec nauczyciel zapisuje pomysły grup na tablicy, by powstała lista działań, które każda osoba może podjąć, by nie dać się oszustwo w Internecie.

7. Nauczyciel prezentuje uczniom [infografikę „Co nas martwi w sieci – czas poświęcany nowym technologiom”](#). Wskazuje, że zbyt długie korzystanie z Internetu oraz urządzeń mobilnych przyczynia się do zaniedbywania innych obowiązków, wpływa na pogorszenie bezpośrednich relacji międzyludzkich, powoduje spadek motywacji do rozwoju zainteresowań i pasji, destrukcyjnie oddziałuje na zdrowie fizyczne i psychiczne.

CYBERLEKCJE 3.0

Higiena cyfrowa

8. „Kontroluję swój czas w Internecie” – nauczyciel prosi uczniów o zapisanie na karteczce jednej propozycji dotyczącej kontrolowania własnego czasu spędzonego w sieci: „Jak spędzasz czas bez dostępu do Internetu?”, „Co tracę, korzystając zbyt długo z Internetu i urządzeń mobilnych?”. Uczniowie przypinają karteczki w wyznaczonym miejscu. Nauczyciel lub wskazany uczeń odczytuje odpowiedzi.
9. Nauczyciel omawia aplikacje i ustawienia, które pomagają w zachowaniu higieny cyfrowej. Należą do nich np. aplikacja Cyfrowa równowaga w systemie Android lub ustawienia czasu ekranowego w systemie operacyjnym iOS.

Podsumowanie

Nauczyciel zwraca uwagę, że zbyt częste korzystanie z sieci prowadzi nie tylko do zaburzeń fizycznych i psychicznych, ale również do poważnych uzależnień od Internetu lub treści dostępnych online.

Na zakończenie demonstruje [kwestionariusz uzależnienia od Internetu](#).

Zaprasza wszystkich do jego wykonania. Uczniowie przy wykorzystaniu telefonów komórkowych skanują kod QR odsyłający do testu Kimberly Young.

Na koniec nauczyciel zaprasza młodzież do podsumowania:

Dlaczego, waszym zdaniem, dzisiejszy temat zajęć jest taki ważny?

Jak o nim mówić Waszym rówieśnikom, jak rodzicom, a jak osobom starszym?

CYBERLEKCJE 3.0

Higiena cyfrowa

Komentarz metodyczny

Sposoby oceniania

- aktywność podczas lekcji;
- odpowiedzi na pytania;
- zadania wykonywane podczas lekcji;
- ćwiczenia i zadania praktyczne;
- umiejętność prowadzenia dyskusji.

Praca z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE):

Uczniowie zdolni – interesujący się tematyką nowoczesnych technologii – mogą zaprezentować podczas zajęć wykorzystanie aplikacji mobilnych pomocnych w zachowaniu cyfrowej higieny.

CYBERLEKCJE 3.0

Higiena cyfrowa

Bibliografia/Netografia:

- [„Bezpieczne korzystanie ze smartfonów, tabletów i komputerów przez dzieci i młodzież”](#) [online, dostęp z dn. 06.07.2023].
- Broszura [„Jak osiągnąć cyfrowy dobrostan”](#) [online, dostęp z dn. 06.07.2023].
- Crognale D., (2021), [„Bezpieczne korzystanie z aplikacji mobilnych”](#), tłum. Wnuk B., Węgrzynowicz A., „OUCH!” nr 6 [online, dostęp z dn. 06.07.2023].
- [„Europejski Miesiąc Cyberbezpieczeństwa – baza wiedzy”](#) [online, dostęp z dn. 06.07.2023].
- [„Internetowe porady dotyczące bezpieczeństwa”](#) [online, dostęp z dn. 06.07.2023].
- [„Jak ograniczyć czas spędzany ze smartfonem? Z technologii warto korzystać rozsądnie”](#) [online, dostęp z dn. 06.07.2023].
- Trailer filmu [„Zdrowie psychiczne – jak o nie dbać w wieku szkolnym”](#) [online, dostęp z dn. 06.07.2023].
- [„Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży – materiały do pobrania”](#) [online, dostęp z dn. 06.07.2023].