



## Jak osiągnąć cyfrowy balans?

2024-11-06

**Może służyć zarówno do mądrych, jak i głupich rzeczy. Może pomóc, ale może też wyrządzić szkodę. Z internetu, bezpośrednio lub pośrednio, korzystamy już wszyscy. A do wirtualnego świata wchodzi coraz młodsze dzieci. Dlatego tak ważna jest edukacja w tym zakresie. W tym numerze dwutygodnika podajemy wam sprawdzone sposoby na to, jak unikać zagrożeń w sieci, minimalizować hejt, czytać tylko sprawdzone informacje oraz dbać o higienę cyfrową.**

W krakowskich szkołach uczniowie z roku na rok mają coraz lepsze warunki do nauki informatyki. – Pamiętam moje lekcje, podczas których uczyliśmy się rysować w „Paintcie” lub graliśmy w skoki narciarskie. A wszystko to na komputerach, które dziś są już w muzeum – mówi pan Michał, który niedawno skończył 39 lat. Jego wspomnienia podziela pewnie całe pokolenie współczesnych 40-latków. Obecnie jednak lekcje informatyki w krakowskich podstawówkach wyglądają znacznie lepiej. – Uczę się nawet programowania. Nauczyciel jest bardzo wymagający, nie ma mowy o grze na lekcji czy bezcelowym przeglądaniu internetu – twierdzi Ula, uczennica 7 klasy. – Problemy, z którymi boryka się większość szkół, to brak odpowiedniego sprzętu i dostępu do szybkiego internetu. Chociaż z roku na rok jest już coraz lepiej – przyznaje Elwira Kielian-Wilk, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 29 w Krakowie. Dodaje, że nauczyciel informatyki, realizując podstawę programową, musi jednocześnie dostosować się do obecnych potrzeb uczniów oraz zmian technologicznych następujących w bardzo szybkim tempie. A pandemia covidu oraz lekcje zdalne sprawiły, że i nauczyciele innych przedmiotów musieli się nauczyć poruszać w wirtualnym świecie. – Z pewnością czas pandemii wpłynął mocno na szybszy rozwój nauczycieli w kwestii wykorzystywania technik i narzędzi cyfrowych. Dzisiaj robią to sprawniej i korzystają z nowych rozwiązań – uważa pani dyrektor.

## Dzieci nie mogą zostać same

Same lekcje to jednak za mało, by sprawnie poruszać się w wirtualnej rzeczywistości. To właśnie w krakowskich szkołach podstawowych od jesieni ubiegłego roku realizowany jest m.in. program Cyfrowy Świat. – Zdobyta wiedza będzie przydatna w dalszym toku edukacji i przyczyni się do właściwego korzystania z internetu – zauważa Bartosz Rylski, dyrektor SP nr 93 w Krakowie. – Zajęcia wspomagają także nauczycieli i wychowawców w kształtowaniu prawidłowej relacji z nowymi technologiami – dodaje Urszula Krówka, pedagog z krakowskiej SP nr 36. Do tej pory specjaliści od cyberświata przeszkolili ponad 4 tys. uczniów klas od IV do VII oraz rodziców i nauczycieli. – W szkolnej podstawie programowej nie ma ujętych takich zajęć, jakie prowadzimy – mówi Paulina Turek, koordynatorka projektu realizowanego przez Fundację Try IT, Wydział Informatyki AGH oraz Urząd Miasta Krakowa. Warsztaty składają się z czterech modułów. – „Fake newsy” to moduł, który uczy na to, że każdy z nas jest podatny na dezinformację. Nikt z nas nie ma bowiem wiedzy o całym świecie, więc trudno w szybkim tempie weryfikować informacje. Podczas zajęć gramy w grę i dzieci przekonują się o tym, że im samym jest łatwo oszukać kolegów z klasy, rozmawiając wyłącznie o sprawach szkoły. W wypadku z innych dziedzin ta weryfikacja jest jeszcze trudniejsza. „Hejt w sieci” to zajęcia wyczuwające dzieci na to, jak hejt jest odbierany przez ofiarę, jak bardzo jest dotkliwy, a jednocześnie jak bardzo niewidoczny. Uczulamy dzieci, by świadomie się ze sobą komunikowały i były sobie życzliwe. Hejterzy to przegrani. Hejterzy to osoby słabe. To ważne hasło, które zostaje dzieciom w pamięci i daje im odwagę, by poprosić o pomoc, jeśli z takim hejtem się zetkną – podkreśla i dodaje: – „Higiena cyfrowa” to zbiór zasad i lifehacków, które każdy z nas



może wdrożyć choćby podczas codziennego korzystania z telefonu, by łatwiej się uczyć lub koncentrować. Natomiast „Cyberbezpieczeństwo” to moduł, który od strony technicznej pokazuje, jak korzystać z internetu, na jakie linki zwracać uwagę i jak zauważyć różnice między stroną, która jest oficjalna, a taką, która chce nas oszukać. Dzieci mają kontakt z pewnymi zagrożeniami i często nie wiedzą, co z nimi zrobić, do kogo się udać, kogo zapytać. Naszym celem jest danie im wiedzy oraz odwagi, by pytali, aby nie zostawiali z tym dyskomfortem sami – opisuje Paulina Turek. Dodaje, że bardzo ważne jest korzystanie ze sprawdzonych źródeł informacji. Dlatego trenerzy zachęcają dzieci do znajdowania odpowiedzi na tematy IT m.in. na profilach Cyfrowego Świata w mediach społecznościowych.

## **Jak dbać o bezpieczeństwo?**

– Najcenniejszą bronią w walce z zagrożeniami internetowymi jest nasz własny mózg. Warto się więc zastanowić trzy razy, zanim się w coś kliknie lub coś zainstaluje – mówi Barbara Kulawska, studentka V roku informatyki na AGH, pracująca m.in. jako programistka na tej uczelni. – Ważne jest także to, w jaki sposób tworzymy hasła do różnych kont, muszą być one silne, a przede wszystkim różne od siebie, czyli do różnych kont powinniśmy mieć różne hasła. Gdy ktoś zainstaluje nam jakiegoś wirusa w komputerze, to wcale najgorsze nie jest to, że ten komputer nam się zepsuje. To się oczywiście może wydarzyć, ale wtedy kupimy sobie nowy i tyle. Natomiast wirusy mogą np. uzyskać dostęp do kamery lub mikrofonu w naszym laptopie lub telefonie, do naszej lokalizacji. Za pomocą takiego wirusa ktoś może ukraść nam pieniądze z konta lub dowiedzieć się, że wyjeżdżamy na wakacje i dom przez dwa tygodnie stoi pusty. Nie mówię tego, by straszyć, ale by pokazać te zagrożenia. Im bardziej dbamy o nasze bezpieczeństwo w sieci, tym mniejsze szanse na to, że ktoś zdobędzie nasze dane i nas okradnie – dodaje specjalistka od cyberbezpieczeństwa.

## **Świat podłączony do sieci**

Barbarę Kulawską w świat IT wprowadził nauczyciel informatyki w gimnazjum. – On zachęcił mnie do programowania. W domu nie dzielono zawodów na te dla dziewczynek i te dla chłopców. Informatyk czy programista to zawód dla wszystkich. Przestrzegam dziewczyny, by nie dały sobie wmówić, że to nie dla nich. Co więcej, moje doświadczenie ze studiów i pracy jest takie, że nie ma żadnej dyskryminacji ze względu na płeć. Nigdy nikt nie traktował mnie gorzej dlatego, że jestem kobietą. Nigdy nie usłyszałem przykrej uwagi, komentarza lub niestosownego żartu od wykładowcy. Nie ma się czego bać – zachęca programistka z AGH. Podkreśla, że komputery to teraźniejszość i przyszłość. Warto więc zachęcać dzieciaki do tego, by rozwijały się w tym kierunku. – Internet to narzędzie, którym można zarówno pomóc, jak i wyrządzić szkodę. Chodzi o to, by to narzędzie wykorzystywać w tych dobrych celach. Natomiast na pewno nie uciekniemy od cyfryzacji. Nawet dziś, jeśli ktoś mówi, że nie korzysta z internetu, to nie jest to prawda. Starsza pani może powiedzieć, że nie ma komputera, nie ma smartfona i nie ma telewizora z funkcją smart. Ale gdy idzie do lekarza, to w przychodni jest system informatyczny podłączony do internetu i w tym systemie są dane tej pacjentki. Korzysta z tego najpierw pani z recepcji, by umówić pacjentkę na wizytę, później lekarz, by wystawić receptę. Nawet więc jeśli ktoś nie korzysta z internetu bezpośrednio, to na pewno robi to pośrednio. Świat wokół nas jest w pełni podłączony do sieci – mówi Kulawska.

## **Jak przygotować dziecko do życia w sieci?**



A to oznacza, że bezpośrednio lub pośrednio korzystamy z internetu praktycznie od narodzin aż do śmierci. – Dziś nawet moja 3-letnia córka potrafi włączyć sobie bajkę na YouTube – mówi pani Magdalena, mama Mileny. – Kieszonkowe ekrany stały się nieodłącznym elementem życia nie tylko naszego, ale i naszych dzieci. Dla nich ekrany są oczywistością, i nie wyobrażają sobie życia bez nich, a po sieci poruszają się nieporównywalnie zgrabniej niż my – uważa Magdalena Bigaj, edukatora higieny cyfrowej i profilaktyki e-uzależnień, prezeska Fundacji Instytut Cyfrowego Obywatelstwa, autorka książki „Wychowanie przy ekranie”. – Podarowanie dziecku smartfona czy tabletu bez przygotowania i towarzyszenia mu jest jak wręczenie kluczyków do samochodu bez wysłania go wcześniej na kurs prawa jazdy – twierdzi. Tymczasem z badań Fundacji Dbam o Mój Zasięg wynika, że w ponad połowie polskich domów nie ma żadnych zasad korzystania z internetu! – Kluczowe jest, byśmy wypracowali w sobie intuicję, rozumieli, jak internet i urządzenia ekranowe wpływają na zdrowie oraz interesowali się światem swoich dzieci – podkreśla w swojej książce Magdalena Bigaj. Dodaje, że higiena cyfrowa musi dotyczyć wszystkich domowników, bez względu na wiek, a jej zasady powinniśmy stworzyć razem, dokładając kolejne wraz z wiekiem. Limity czasu ekranowego powinniśmy bezwzględnie stosować w pierwszych latach kontaktu z dzieckiem ze smartfonem i zmieniać je wraz z dorastaniem. Specjalistka przekonuje także, że powinniśmy nauczyć dzieci i siebie spędzać czas bez urządzeń ekranowych. – Trzeba po prostu nauczyć mózg, że źródła przyjemności płyną z różnych stron, nie tylko z rozrywki online – czytamy w „Wychowaniu przy ekranie”. No i apeluje do rodziców: „ważniejsze niż gaszenie światła w internecie o umówionej porze jest to, abyśmy byli pierwszymi osobami, do których dzieci zwrócą się po pomoc, jeśli spotka je tam coś niepokojącego”.

## **Kilka podpowiedzi...**

Przygotowaliśmy kilka podpowiedzi, które pomogą wprowadzić w naszych domach zasady higieny cyfrowej. Warto mieć świadomość, że to dorośli modelują zachowania dzieci, że swoim zachowaniem dają dzieciom przykład. Dlatego zasady w równym powinny dotyczyć także dorosłych.

Podejmowanie działań higieny cyfrowej jest niezbędne, aby uchronić siebie i dzieci przed negatywnymi skutkami korzystania z internetu i w pełni korzystać z możliwości, które daje nam świat „online”. A jak rozpoznać, że ktoś ma problemy z korzystaniem z internetu? Zajrzyjcie poniżej.

---

## **Co powinno nas zaniepokoić?\***

### **Objawy wskazujące na uzależnienie od urządzeń elektronicznych i internetu:**

- nieustanne, odruchowe sprawdzanie telefonu, bez konkretnego powodu;
- lęk przed wyjściem z domu bez telefonu lub przed brakiem zasięgu;
- korzystanie z telefonu bez względu na sytuację, np. podczas posiłku, spotkania, wykładu, lekcji itp.
- bezsensowne przeglądanie/przewijanie treści online, zwłaszcza w mediach społecznościowych;
- problemy z koncentracją, rozkojarzenie, nerwowość
- problemy zdrowotne – bóle kręgosłupa, bóle głowy, przemęczenie, rozdrażnienie;



- problemy w relacjach z innymi osobami.

---

### **Zasady bezpiecznego korzystania z internetu:**

- Selektywnie konsumujemy treści internetowe, filtrujemy informacje, podchodzimy do nich krytycznie (internet jest pełen tzw. fake newsów).
- Świadomie planujemy czas online, sprawdzamy regularnie statystyki, ile czasu spędzamy „w sieci”.
- Ustalmy priorytety, co jest dla nas ważne, stawiamy sobie granice.
- Róbmy przerwy – z korzyścią dla naszego kręgosłupa, naszych oczu i naszego mózgu.
- Wprowadźmy regularny cyfrowy detoks (np. w godzinach wieczornych, w weekend itp.).
- Korzystajmy z mediów społecznościowych w sposób odpowiedzialny – reagujmy na niewłaściwe treści, sami również twórzmy treści odpowiedzialnie.
- Dbajmy o sen, prawidłową postawę, ochronę wzroku i dobre relacje z innymi ludźmi.

---

### **Domowe zasady - kilka podpowiedzi**

- Wspólnie ustalmy zasady korzystania z urządzeń ekranowych i internetu. Co ważne, reguły muszą obowiązywać wszystkich domowników, i dzieci, i opiekunów.
- Wprowadźmy „strefę wolną bez telefonu”, np. jedno pomieszczenie w domu, ustalmy, że każde wyjście np. do kina będzie bez telefonu.
- Kontrolujmy czas spędzony online.
- Zasypiajmy bez telefonu.
- Walczmy z przymusem natychmiastowego reagowania na powiadomienia, nawet jeśli pisze do nas przełożony (poza godzinami pracy).
- Wyłączmy powiadomienia i plakietki (albo przynajmniej część z nich).

*\* porady w ramach zostały przygotowane w oparciu o materiały Instytutu Cyfrowego Obywatelstwa ([cyfroweobywatelstwo.pl](http://cyfroweobywatelstwo.pl)) oraz książkę Magdaleny Bigaj „Wychowanie przy ekranie”*