



#CYBERSAFE

PODREČZNIK SZKOLENIOWY

ZBIGNIEW SZULCZYK

#CYBERSAFE PODRĘCZNIK SZKOLENIOWY

Autor: Zbigniew Szulczyk

Skład i łamanie: Zbigniew Szulczyk

Fundacja Escuela

Podmieście 26

26-920 Gniewoszów

Mail: fundacja.escuela@gmail.com

Tel. 729 797 667

Publikacja powstała w ramach realizacji projektu „#CyberSafe – przeciwdziałanie cyberprzemocy i cyberzagrożeniom” finansowanego przez m.st. Warszawa.

Spis treści

Wstęp	6
Czym jest cyberprzemoc?	7
Definicja cyberprzemocy.....	7
Formy cyberprzemocy.....	11
Różnice między żartem, agresją a przemocą	19
Ćwiczenia.....	23
Przeciwdziałanie cyberprzemocy.....	26
Gdy doświadczasz cyberprzemocy	26
Gdy jesteś świadkiem cyberprzemocy	31
Gdzie możesz szukać pomocy?	35
Procedury reagowania na zjawisko cyberprzemocy	38
Ćwiczenia.....	42
Ochrona tożsamości cyfrowej w Internecie.....	47
Czym są dane osobowe i tożsamość cyfrowa?	47
Phishing – jedno z najczęstszych zagrożeń w sieci	48
Zasady ochrony przed phishingiem.....	50
Bezpieczne korzystanie z Internetu.....	54
Higiena cyfrowa	54
Bezpieczne korzystanie z mediów społecznościowych	57
Ćwiczenia.....	60

WSTĘP

Internet to miejsce, w którym spędzasz dużo czasu – rozmawiasz ze znajomymi, oglądasz filmy, grasz w gry, uczysz się i dzielisz tym, co dla Ciebie ważne. Korzystanie z sieci daje wiele możliwości, ale wiąże się też z pewnymi zagrożeniami. Jednym z nich jest cyberprzemoc – czyli krzywdzenie innych z użyciem telefonu, komputera, mediów społecznościowych czy komunikatorów.

Może to być hejt w komentarzach, obraźliwy mem, kompromitujące zdjęcie, podszywanie się pod kogoś, wykluczanie z grupy, a nawet groźby. Takie sytuacje często zaczynają się od „żartu”, ale mogą bardzo zranić i sprawić, że ktoś poczuje się samotny, zawstydzony, a nawet zagrożony. Cyberprzemoc nie jest „mniej ważna”, bo dzieje się w sieci – jej skutki są prawdziwe i poważne.

W tych materiałach znajdziesz informacje, które pomogą Ci rozpoznać, czym jest cyberprzemoc i jak się jej przeciwstawiać. Dowiesz się, gdzie przebiega granica między żartem a przemocą, jak reagować, gdy ktoś Cię krzywdzi, ale też co możesz zrobić, gdy widzisz, że ktoś

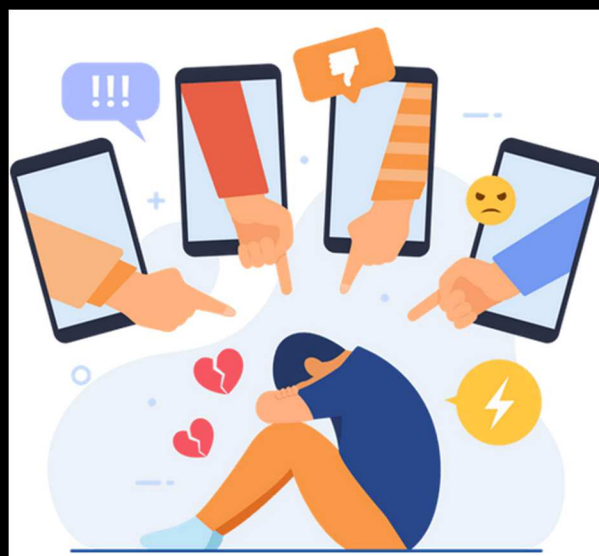
inny potrzebuje pomocy. Przeczytasz też, jak zadbać o swoje bezpieczeństwo w sieci i jak nie dać się nabrać oszustom.

Ten materiał powstał po to, żeby dać Ci wiedzę, wsparcie i odwagę, bo masz prawo czuć się bezpiecznie – także online. Pamiętaj: nie jesteś sam, możesz powiedzieć „stop” i zawsze masz prawo prosić o pomoc. Internet może być fajnym i bezpiecznym miejscem – jeśli będziemy korzystać z niego z szacunkiem i uważnością.

CZYM JEST CYBERPRZEMOC?

DEFINICJA CYBERPRZEMOCY

Cyberprzemoc to forma krzywdzenia drugiego człowieka z wykorzystaniem technologii – takich jak Internet, telefon komórkowy, komputer czy tablet. Do cyberprzemocy dochodzi wtedy, gdy ktoś



celowo i powtarzalnie rani kogoś innego w sieci – słowem, obrazem lub działaniem. Może to przybierać różne formy, takie jak: obrażanie i wyzywanie w komentarzach, wyśmiewanie w memach, grożenie wiadomościami prywatnymi, rozpowszechnianie kłamstw, poniżających zdjęć lub filmów bez zgody osoby, której one dotyczą. Bywa, że do przemocy dochodzi też poprzez udawanie kogoś innego w sieci, publikowanie fałszywych profili lub włamywanie się na czyjeś konta.

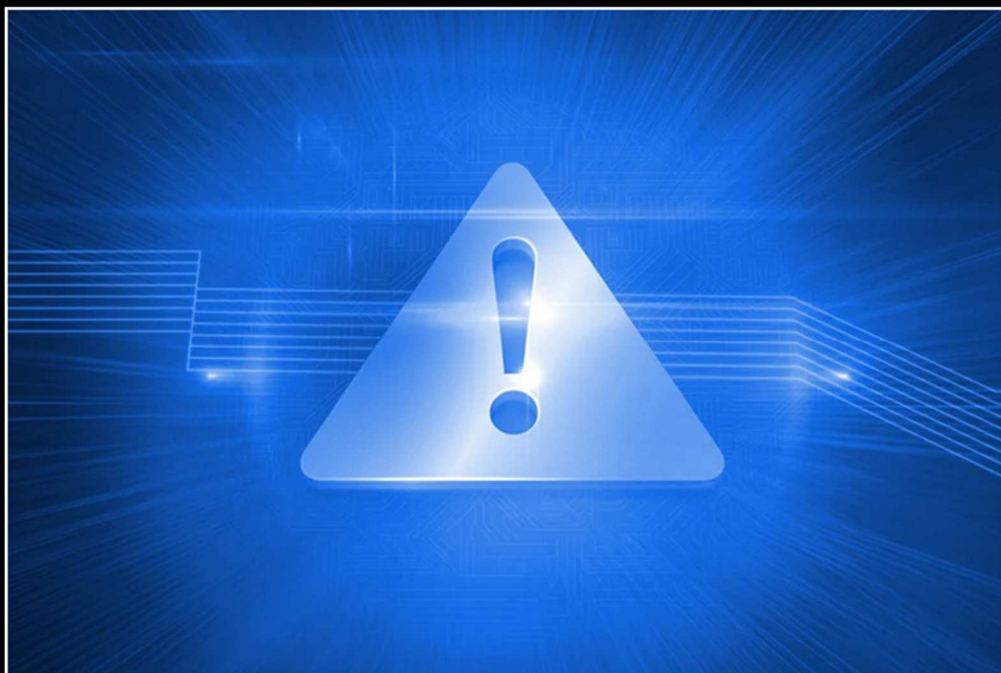


Cyberprzemoc
dzieje się najczęściej na
portalach
społecznościowych
(takich jak Instagram,

TikTok, Facebook, Snapchat), w aplikacjach do rozmów (np. Messenger, WhatsApp, Discord), w grach online, a nawet przez SMS-y i e-maile. Może się wydawać, że skoro przemoc odbywa się „tylko” w Internecie, to nie jest tak poważna jak ta, która ma miejsce twarzą w twarz. Ale to nieprawda – cyberprzemoc

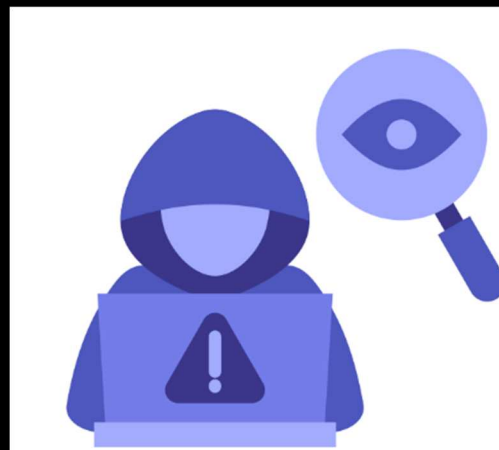
boli tak samo, a często nawet bardziej, bo ofiara nie może „uciec” od krzywdzących treści – są dostępne cały czas, często dla wielu osób jednocześnie, a raz wrzucone do sieci zdjęcie lub wpis trudno całkowicie usunąć.

Warto pamiętać, że za działaniami w sieci również stoją realni ludzie i realne emocje. To, co piszesz, udostępniasz czy lajkujesz, może mieć ogromny wpływ na drugą osobę – dlatego ważne jest, by korzystać z Internetu odpowiedzialnie i z empatią. Cyberprzemoc to nie „zwykły hejt” – to poważny problem, który może mieć skutki psychiczne, emocjonalne, społeczne, a czasem także prawne.

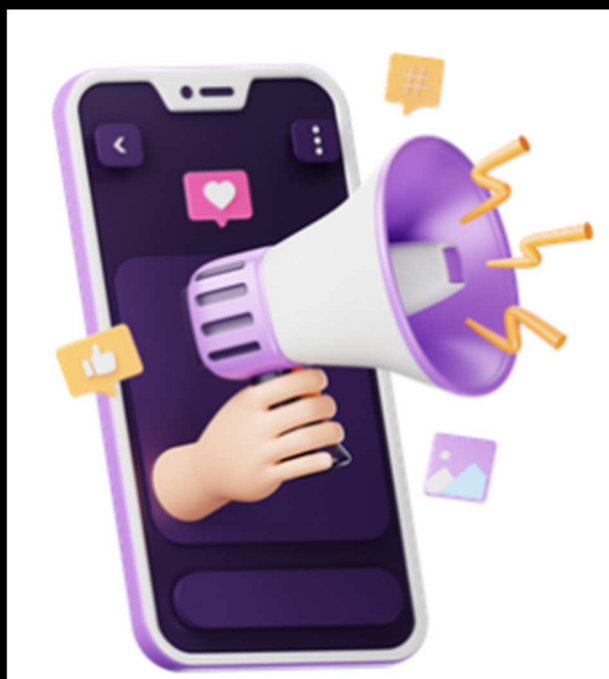


FORMY CYBERPRZEMOCY

Cyberprzemoc może przybierać bardzo różne formy – od wyśmiewania i obrażania po groźby, szantaż czy publiczne ośmieszanie. Często zaczyna się



niewinnie – jako „żart”, „głupi komentarz” albo „tylko screen” – ale szybko może przerodzić się w poważne naruszenie godności i bezpieczeństwa drugiego człowieka. Co więcej, przemoc w Internecie jest trudniejsza do zauważenia przez dorosłych, a jej skutki mogą być równie – lub nawet bardziej – dotkliwe niż



przemoc „na żywo”. Dlatego ważne jest, żeby umieć rozpoznawać różne formy cyberprzemocy i wiedzieć, że każda z nich może prowadzić do poważnych konsekwencji – zarówno dla ofiary, jak i dla sprawcy. W

tej części przyjrzymy się najczęstszemu sposobowi, w jaki przemoc w sieci się przejawia, oraz wytłumaczymy, dlaczego nie wolno ich bagatelizować. Bo pierwszy krok do obrony siebie i innych to świadomość, że coś jest nie w porządku.

Hejt i mowa nienawiści

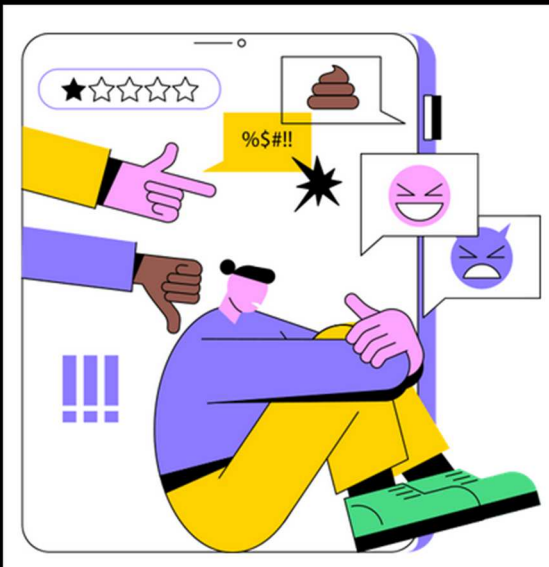
Hejt to wulgarne, obraźliwe komentarze lub wiadomości kierowane przeciwko komuś – często bez żadnego powodu.



Osoba hejterująca może pisać, że ktoś jest „głupi”, „brzydki”, „nikomu niepotrzebny”, używając przy tym wulgaryzmów i obraźliwych

określeń. Celem hejtu jest zranienie drugiego człowieka, zniszczenie jego poczucia własnej wartości lub wywołanie silnych emocji. Mowa nienawiści to forma hejtu, która dotyczy np. narodowości, religii, orientacji seksualnej, płci, niepełnosprawności, wyglądu lub pochodzenia danej osoby. Przykładowo – gdy ktoś szydzi z kogoś, bo pochodzi z innego kraju lub należy do

mniejszości – to nie tylko hejt, ale też zachowanie niezgodne z prawem. Hejt i mowa nienawiści ranią, prowadzą do wykluczenia, a często mają realne skutki psychiczne dla ofiary.



Trolling

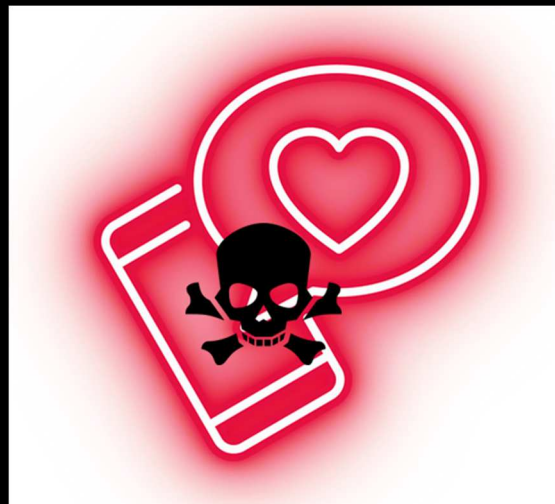
Trollowanie to działanie celowe, polegające na prowokowaniu innych użytkowników Internetu, często poprzez publikowanie obraźliwych, dziwnych lub bardzo kontrowersyjnych treści.

Troll często "rzuca temat", który ma wywołać kłótnię lub wyśmiewa innych, nawet jeśli sam nie wierzy w to, co pisze.

Trollowanie może wyglądać niewinnie, ale w rzeczywistości bywa bardzo szkodliwe – szczególnie, gdy jest kierowane przeciwko konkretnej osobie. Niektórzy trolle celowo nękać innych w komentarzach, śledzą ich

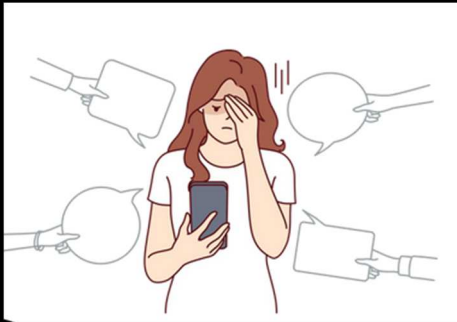
aktywność, podlegają do hejtu albo zakładają fałszywe konta, by zasiać zamieszanie.

Sexting i nadużycia seksualne online



Sexting to przesyłanie lub wymienianie się treściami o charakterze intymnym – mogą to być zdjęcia, filmy lub wiadomości tekstowe. Choć niektórzy młodzi ludzie traktują to jako element prywatnych relacji. Sexting jest jednak ryzykowny i niebezpieczny.

Po pierwsze, takie materiały mogą trafić do obcych osób – przez przypadek lub celowo. Po drugie, mogą zostać użyte do szantażu („jeśli się ze mną nie spotkasz, pokażę to innym”), ośmieszenia w szkole, a nawet doprowadzić do poważnych problemów psychicznych. W niektórych przypadkach przesyłanie takich treści jest nielegalne, szczególnie jeśli dotyczą osób niepełnoletnich poniżej 15 roku życia.



Wykluczenie cyfrowe

Wykluczenie cyfrowe to sytuacja, kiedy ktoś jest celowo ignorowany lub wykluczany z grup online – np.

nie dodaje się go do rozmów na Messengerze, usuwa z grup klasowych, nie oznacza w zdjęciach lub memach grupy, pomija się w ustaleniach czy zaproszeniach. Chociaż wydaje się to mało znaczące, wykluczenie cyfrowe potrafi bardzo boleć. Osoba wykluczona czuje się niepotrzebna, mniej wartościowa, niezauważana – a to może prowadzić do samotności i pogorszenia samopoczucia. Ta forma przemocy jest szczególnie trudna do zauważenia przez dorosłych.

Publikowanie lub rozpowszechnianie kompromitujących treści

To sytuacja, w której ktoś udostępnia w sieci zdjęcia, filmy lub wiadomości, które mają na celu ośmieszenie lub upokorzenie drugiej osoby – np. przerobione zdjęcia, filmiki z potknięć,

kompromitujące nagrania z prywatnych rozmów czy screeny bez zgody osoby zainteresowanej. Takie działanie narusza prawo do prywatności i często prowadzi do upokorzenia ofiary na dużą skalę.



Podszywanie się pod inną osobę (fałszywe profile)

Jedną z form cyberprzemocy jest zakładanie kont w mediach społecznościowych pod cudzym

imieniem i nazwiskiem lub z użyciem jego zdjęć. Sprawca może publikować w imieniu tej osoby obraźliwe treści,

flirtować z innymi lub zachowywać się skandalicznie, żeby zniszczyć jej reputację. Podszywanie się może też służyć do wyłudzenia informacji lub ośmieszania ofiary.

Doxxing (ujawnianie prywatnych danych)

Doxxing to upublicznianie prywatnych informacji o kimś – takich jak adres zamieszkania, numer telefonu, e-mail, a nawet dane członków rodziny – bez zgody tej osoby. Celem doxxingu jest



często zastraszenie lub "ukaranie" kogoś za wyrażone poglądy albo zachowanie w sieci. To bardzo poważne naruszenie prywatności i może mieć konsekwencje prawne.

Nękanie (cyberstalking)

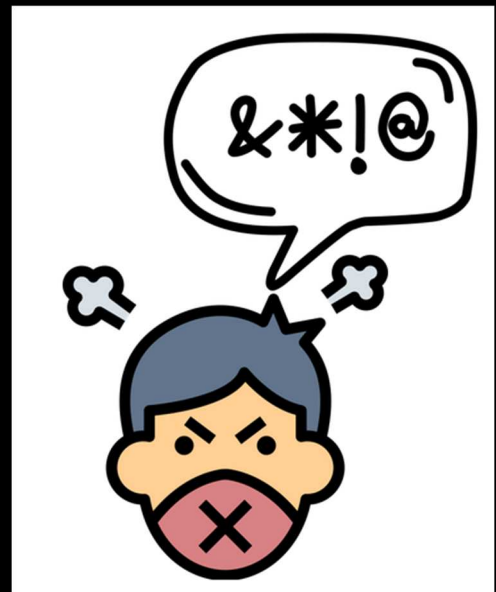


Cyberstalking to uporczywe śledzenie i prześladowanie kogoś w internecie – np. poprzez ciągłe wysyłanie wiadomości, komentowanie każdego wpisu,

kontrolowanie aktywności online lub grożenie. Czasem sprawca przenosi działania także do „realu”. Cyberstalking może powodować ogromny stres i poczucie zagrożenia.

Flaming

Flaming to agresywne kłótnie i obrażanie innych w komentarzach – szczególnie na forach, grupach i czatach. Osoby zaangażowane we flaming nie chcą prowadzić rozmowy, tylko zaatakować drugą osobę, pokazać wyższość lub

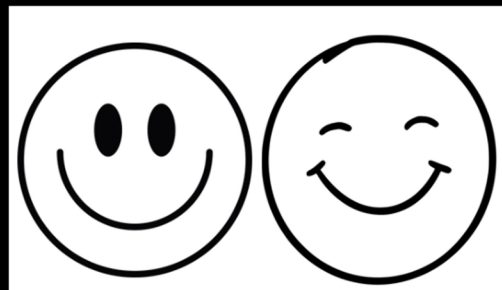


wyładować emocje. Często wciągają w to innych użytkowników.

Wszystkie te formy cyberprzemocy są poważne i mają wpływ na psychikę i poczucie bezpieczeństwa drugiego człowieka. Wiele z nich podlega również odpowiedzialności prawnej. Dlatego tak ważne jest, by je rozpoznawać, przeciwdziałać im i – co najważniejsze – nigdy ich nie ignorować.

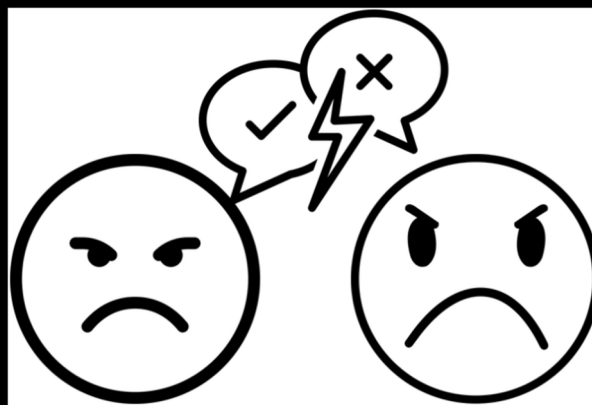
RÓŻNICE MIĘDZY ŻARTEM, AGRESJĄ A PRZEMOCĄ

W codziennym życiu – zarówno offline, jak i online – często dochodzi do sytuacji, które mogą być trudne do jednoznacznego ocenienia. Czy ktoś tylko żartował? Czy to już była kłótnia? A może przemoc? Zrozumienie różnic między żartem, konfliktem, agresją a przemocą pomaga lepiej reagować i chronić siebie oraz innych.

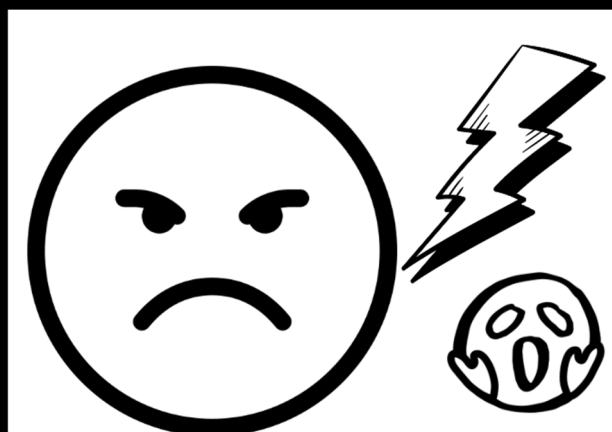


Żarty to naturalna część relacji – pomagają się zaprzyjaźniać, rozładować napięcie, wspólnie się śmiać. Ale dobry żart nie rani. Jeśli ktoś się śmieje z kimś, a nie z kogoś, to jest to najczęściej w porządku. Jednak jeśli żart sprawia, że ktoś czuje się ośmieszony, smutny, zawstydzony, wykluczony – to nie jest już zabawne. To może być pierwszy krok do przemocy. Bardzo ważne jest, by słuchać, co mówi druga osoba – jeśli mówi: „to mnie boli” albo „przestań”, to należy to uszanować, nawet jeśli nie miało się złych intencji. Pamiętaj: to, że ktoś się nie śmieje, oznacza, że to nie jest żart. To, co dla jednej osoby jest śmieszne, dla drugiej może być przykre.

Agresja najczęściej wyraża się w konflikcie. **Konflikt** to sytuacja, gdy dwie osoby (lub grupy) nie zgadzają się ze sobą, mają odmienne opinie, cele, potrzeby lub odczucia. Często



pojawia się w szkole, w domu, w grupie znajomych. To normalna część życia i nie musi oznaczać czegoś złego. Ważne jest jednak, jak konflikt się rozwija – czy prowadzi do rozwiązania problemu, czy do wzajemnego obrażania się i eskalacji. W konflikcie strony są równorzędne. Konflikt może być okazją do nauki jak się komunikować, jak słuchać innych, jak dochodzić do kompromisu.



Przemoc zaczyna się tam, gdzie kończy się szacunek. To nie jest różnica zdań ani nieudany żart. To sytuacja, w której jedna osoba celowo rani

drugą, wykorzystując swoją przewagę – może to być siła fizyczna, pozycja społeczna, większa liczba znajomych, dostęp do prywatnych informacji, popularność, wiedza techniczna (np. hakerzy), a nawet wiek. Przemoc w Internecie często przybiera formę: powtarzalnych obelg lub hejtu, ośmieszania w komentarzach, publikowania kompromitujących materiałów, wykluczania z grup,

grożenia, uporczywego nękania. Ofiara przemocy nie ma możliwości się bronić lub czuje, że nie ma siły czy wsparcia, by się przeciwstawić. Z kolei sprawca często liczy na to, że inni będą milczeć – i niestety często ma rację.

Gdzie jest granica? W Internecie granica między żartem a przemocą bywa bardzo cienka. Czasami coś zaczyna się jako żart, ale szybko przeradza się w coś, co rani. Dlatego ważne jest, by uważnie obserwować reakcje innych. Jeśli ktoś milknie, unika kontaktu, kasuje konto lub wpisy, to znak, że coś jest nie tak. Pytaj i słuchaj „czy to było okej?”, „nie przesadziłem/am?”. Reaguj jeśli jesteś świadkiem krzywdzenia, nie bądź obojętny/a.

ĆWICZENIA

Oceń każde z poniższych wydarzeń. Jest to żart, agresja-konflikt, czy przemoc?

Przykład 1:

Podczas przerwy jeden z uczniów robi zdjęcie koleżance z klasy, która ziewa, ma zamknięte oczy i dziwną minę. W domu przerabia to zdjęcie w aplikacji graficznej, dodaje napisy w stylu: „Tak wygląda skupienie flądry na lekcji biologii” i wrzuca jako mem na klasową grupę. Kilka osób komentuje śmiechem, inni udostępniają dalej. Koleżanka nic nie pisze, ale później usuwa swoje zdjęcie profilowe, wychodzi z grupy i przestaje się odzywać do klasy.

Przykład 2:

Na forum klasowym dwóch uczniów kłóci się o sposób wykonania wspólnego projektu. Jeden z nich uważa, że wszystko powinno być zrobione według planu nauczyciela, drugi chce proponować

własne rozwiązania. Piszą do siebie wiadomości z wyraźną różnicą zdań, używając obraźliwych sformułowań.

Przykład 3:

Na lekcji WF-u jeden z uczniów głośno mówi do kolegi: „Ej, gruby, pewnie znowu nie dasz rady zrobić przewrotu!”. Kilka osób się śmieje, ktoś powtarza to samo zdanie jeszcze raz. Po lekcji ten chłopak przestaje rozmawiać z rówieśnikami, siada sam na przerwach, zaczyna omijać zajęcia sportowe.

Przykład 4:

Podczas organizowania wspólnego projektu uczniowie zakładają czat grupowy, do którego nie dodają jednej koleżanki – chociaż jest zapisana do tej samej grupy tematycznej. Gdy dziewczyna pyta, co ustalono, nikt nie odpisuje. Dowiaduje się później, że spotkania odbywały się bez niej, a jej część pracy została już "załatwiona bez niej".

Przykład 5:

Dwóch kolegów podjęło wyzwanie na fejsie. Ustalili, że będą publikować na swoim profilu zabawne zdjęcie kolegi, po czym ten odpowie podobnie, aż ustalą kto wygrał.

PRZECIWDZIAŁANI

CYBERPRZEMOCY

GDY DOŚWIADCZASZ CYBERPRZEMOCY

Jeśli doświadczasz przemocy w Internecie – ktoś Cię obraża, ośmiesza, grozi Ci lub publikuje coś, co Cię rani – pamiętaj: **to nie jest Twoja wina**. Bardzo wiele osób, które spotykają się z cyberprzemocą, zaczyna się obwiniać: „może przesadziłem/am”, „to pewnie przeze mnie”, „mogłem/am się nie odzywać”. To naturalna reakcja, ale zupełnie nieuzasadniona. Winę ponosi zawsze osoba, która stosuje przemoc – niezależnie od sytuacji. Masz prawo do szacunku, bezpieczeństwa i ochrony – również w sieci. Nie musisz tego znosić ani radzić sobie z tym samodzielnie.

Co możesz zrobić w sytuacji, gdy padniesz ofiarą cyberprzemocy?





1. Nie odpowiadaj agresją na agresję? To może być trudne – zwłaszcza gdy czujesz się zraniony/a lub niesprawiedliwie potraktowany/a. Ale

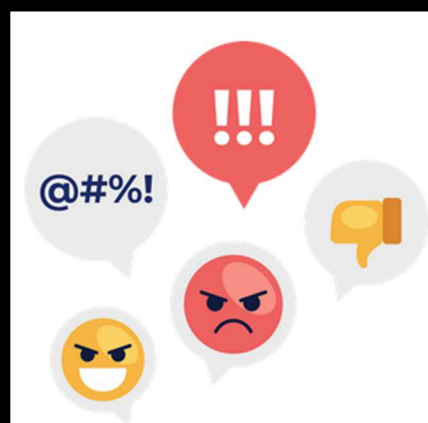
odpowiadanie w podobny sposób tylko „nakręca” konflikt i może pogorszyć sytuację. Sprawcy

często działają właśnie po to, by sprowokować silną emocjonalną reakcję – wybuch złości, płacz, obronę. Dając się w to wciągnąć, dajesz im poczucie władzy. Zamiast tego, spróbuj zachować spokój – choć to trudne, to właśnie spokój daje Ci przewagę.

2. Zrób zrzuty ekranu (screeny)?

Zachowaj wszystkie wiadomości, komentarze, obraźliwe posty, screeny rozmów, wiadomości głosowe. Nawet jeśli chcesz o

nich jak najszybciej zapomnieć – to są dowody, które mogą się przydać w rozmowie z dorosłymi, w szkole lub



nawet w zgłoszeniu sprawy na policję. Zapisz je na swoim urządzeniu albo w chmurze, najlepiej z datą i nazwą profilu sprawcy. Jeśli ktoś kasuje wiadomości po wysłaniu, spróbuj zrobić screeny jak najszybciej.



3. Zablokuj sprawcę. Prawie wszystkie komunikatory, media społecznościowe i platformy internetowe mają funkcję „blokuj” lub „zgłoś i zablokuj”. Po zablokowaniu sprawca nie będzie mógł już wysyłać Ci wiadomości, komentować

Twoich postów ani mieć wglądu w Twoją aktywność. To prosty krok, który odcina Cię od źródła przemocy i daje choć trochę ulgi.

4. Zgłoś nadużycie w serwisie. Facebook, Instagram, TikTok, Discord, Messenger, WhatsApp – wszystkie te platformy mają specjalne narzędzia do zgłaszania nieodpowiednich treści i zachowań. Możesz zgłosić komentarz, film, konto lub całą konwersację. Wiele

portali działa szybko – usuwają treści i blokują konta, które łamią zasady społeczności. Zgłoszenie jest anonimowe – sprawca nie dowie się, kto to zrobił.

5. **Powiedz** **zaufanemu**

doroślemu. Nie zostawaj z tym sam/sama. To najważniejsze. Pamiętaj – przemoc, również w Internecie, to poważna sprawa, która może wpływać na Twoje



emocje, relacje, naukę i zdrowie psychiczne. W takiej sytuacji masz prawo szukać pomocy. Porozmawiaj z rodzicem, nauczycielem, wychowawcą, pedagogiem szkolnym lub psychologiem. Jeśli boisz się, że nie zrozumieją – spróbuj napisać wiadomość albo poproś o chwilę rozmowy na osobności. Są też miejsca, gdzie możesz zadzwonić lub napisać anonimowo (np. telefon zaufania 116 111).

Najgorsze, co możesz zrobić, to milczeć i udawać, że nic się nie dzieje. Cyberprzemoc rzadko kończy się sama – sprawcy zazwyczaj działają dalej, jeśli nikt ich nie

zatrzyma. Ale gdy zareagujesz, zgłosisz to i sięgniesz po pomoc, możesz zatrzymać przemoc – nie tylko wobec siebie, ale też wobec innych. Pamiętaj, że masz prawo czuć się bezpiecznie, masz prawo do szacunku – i masz prawo prosić o wsparcie.

GDY JESTEŚ ŚWIADKIEM CYBERPRZEMOCY

Jeśli widzisz, że ktoś z Twojej klasy, grupy online albo wśród znajomych jest prześladowany w Internecie – nie odwracaj wzroku. To,



że sam/sama nie jesteś bezpośrednio zaangażowany/a, nie oznacza, że nie masz wpływu na sytuację. Twoja reakcja naprawdę może coś zmienić. Dla osoby doświadczającej cyberprzemocy każde wsparcie ma ogromne znaczenie – nawet zwykła wiadomość „Jestem z Tobą” potrafi być jak ratunek. Gdy jesteś świadkiem cyberprzemocy pamiętaj o następujących sprawach.



1. Nie lajkuj i nie udostępniaj krzywdzących treści. Pierwsza ważna rzecz, jaką możesz zrobić, to nie wspierać przemocy w żaden sposób. Nie lajkuj, nie komentuj, nie udostępniaj treści, które kogoś obrażają, wyśmiewają, ośmieszają lub kompromitują. Czasem młode osoby

udostępniają memy lub filmiki „dla żartu”, „bo wszyscy to robią”, „bo to śmieszne” – ale w ten sposób tylko wzmacniają przemoc i przedłużają cierpienie osoby, której to dotyczy. Nawet jeśli nie jesteś sprawcą, ale bierzesz udział w rozpowszechnianiu czegoś, co rani innych – też masz w tym swój udział.

2. Odezwij się do osoby, która jest prześladowana.

Zamiast biernie patrzeć, odezwij się do osoby, która doświadcza przemocy. Możesz napisać wiadomość prywatną, zapytać: „Jak się czujesz?”, „Widziałem/widziałam, co się stało – jestem z Tobą”.

Czasem jedna życzliwa wiadomość wystarczy, żeby ktoś poczuł, że nie jest sam. To może być początek ważnej rozmowy, ale też wielka ulga i psychiczne wsparcie dla tej osoby. Nawet jeśli nie znacie się dobrze – pokażesz, że jest ktoś, kto zauważył i nie zgadza się na przemoc.



3. Działaj razem – w grupie łatwiej! W trudnych sytuacjach warto też działać razem. Zaproponuj wspólne zgłoszenie sprawcy – w serwisie społecznościowym, administratorowi gry, czy nauczycielowi. Kiedy działasz z kimś, łatwiej pokonać strach i niepewność. Możecie też razem porozmawiać z dorosłym, jeśli czujecie się niepewnie. W grupie zawsze łatwiej.

4. Nie bój się mówić dorosłemu. Nie bój się



poinformować dorosłych. To nie jest „donoszenie”, ale odpowiedzialna reakcja. Jeśli czujesz, że nie dasz rady poradzić sobie z tym sam – zwróć się do nauczyciela, wychowawcy, pedagoga, psychologa szkolnego lub rodzica. Dorośli mają

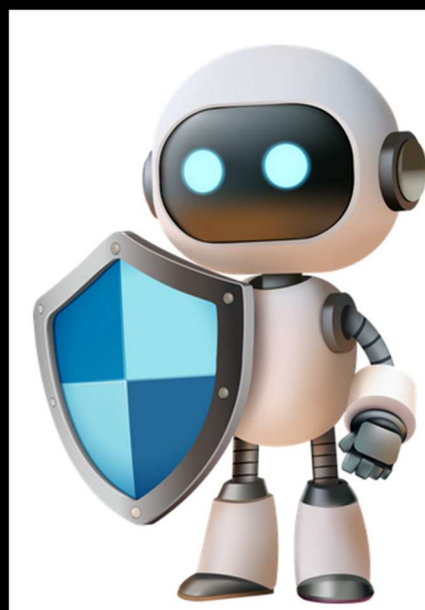
doświadczenie i narzędzia, żeby skutecznie zareagować. A co najważniejsze – to ich obowiązek, by pomóc uczniom w sytuacjach zagrożenia. Wtrącanie

się to nie donoszenie – to odwaga. Nie powielaj stereotypów typu „nie wtrącaj się”, „to nie moja sprawa” albo „sama sobie poradzi”. Wtrącanie się w imię dobra to nie słabość, ale siła. To oznaka empatii, odwagi i dojrzałości. Dzięki takim postawom można zmieniać rzeczywistość – zarówno tę szkolną, jak i tę w sieci.

Pamiętaj, że bycie świadkiem cyberprzemocy to odpowiedzialność. Jeśli nic nie zrobisz, to tak, jakbyś cicho przyzywał/a na to, co się dzieje. A przecież możesz pomóc – nawet jednym gestem, słowem, kliknięciem. Każde „stop”, każde okazanie wsparcia ma znaczenie. Dzięki Tobie ktoś może poczuć się mniej samotny, a sprawca – zobaczyć, że jego działania nie są akceptowane. To naprawdę dużo.

GDZIE MOŻESZ SZUKAĆ POMOCY?

Nie musisz radzić sobie z cyberprzemocą sam. Nawet jeśli czujesz się zagubiony, przestraszony albo zawstydzony sytuacją, w której się znalazłeś – pamiętaj, że masz



prawo do pomocy i wsparcia. W Polsce działa wiele instytucji, organizacji i osób, które mogą Ci pomóc – nie tylko wysłuchać, ale też podjąć konkretne działania. Ważne jest, by wiedzieć, gdzie i do kogo się zwrócić.

Pierwszym krokiem może być **rozmowa z zaufanym dorosłym**. To osoba, która nie tylko Cię wysłucha, ale też potraktuje Twoją sprawę poważnie. Zaufanym dorosłym może być na przykład rodzic, opiekun, wychowawca, nauczyciel, któremu ufasz, pedagog, psycholog szkolny lub inny członek rodziny – starsze rodzeństwo, ciocia czy dziadek. Zaufany dorosły nie powinien Cię oceniać ani obwiniać. Jego zadaniem jest wesprzeć Cię, pomóc w

znalezieniu rozwiązania i chronić Twoje bezpieczeństwo.

Czasem wystarczy powiedzieć:

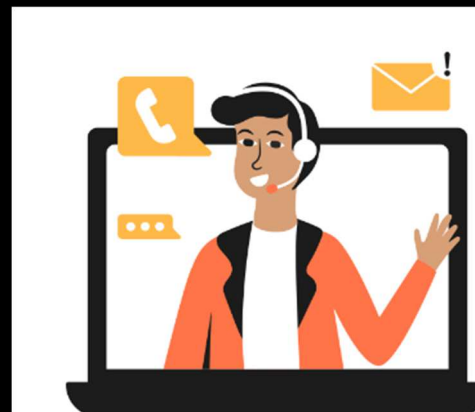
„Potrzebuję porozmawiać o czymś ważnym” – to może być pierwszy krok do odzyskania kontroli nad sytuacją.



Twoja szkoła również ma obowiązek reagować na przemoc, także tę, która dzieje się w Internecie – zwłaszcza jeśli dotyczy uczniów tej samej placówki. W takiej sytuacji

warto zgłosić się do wychowawcy, pedagoga lub psychologa szkolnego. Szkoła może zorganizować rozmowę z osobą, która Cię krzywdzi, podjąć działania wychowawcze, a także poinformować rodziców lub odpowiednie instytucje. Choć czasem uczniowie mają wrażenie, że szkoła „nic nie robi”, w rzeczywistości placówka ma prawny obowiązek przeciwdziałania przemocy i zapewnienia uczniom bezpiecznego środowiska.

Jeśli nie masz z kim porozmawiać albo boisz się powiedzieć o wszystkim dorosłemu w swoim otoczeniu, możesz **zadzwoić pod numer 116 111**. To bezpłatny i anonimowy telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Działa przez całą dobę, siedem dni w tygodniu, i jest dostępny z każdego telefonu, także komórkowego. Rozmawiają z Tobą wykwalifikowani psychologowie i pedagodzy, którzy nie będą Cię oceniać – tylko wysłuchają, doradzą i pomogą. Jeśli nie chcesz dzwonić, możesz też napisać wiadomość przez stronę internetową 116111.pl.



Jeśli sytuacja, której doświadczasz, jest poważna i zagraża Twojemu bezpieczeństwu, nie wahaj się poprosić Twoich rodziców, żeby **zgłosić ją na policję**. Przemoc w sieci może być przestępstwem –

szczególnie gdy pojawiają się groźby, szantaż (na przykład związany z ujawnieniem prywatnych zdjęć), publikowanie treści o charakterze seksualnym bez Twojej zgody, nękanie, stalking czy ujawnianie danych osobowych, czyli tzw. doxing. Policja ma obowiązek zająć się Twoją sprawą i wszcząć odpowiednie postępowanie, jeśli prawo zostało złamane.

Pamiętaj – nie jesteś sam. Gdy spotyka Cię cyberprzemoc, masz prawo powiedzieć „stop” i szukać pomocy. Możesz zacząć od rozmowy z kimś zaufanym, ale możesz też skorzystać z telefonów, infolinii i pomocy prawnej. Każda forma przemocy wymaga reakcji, a Ty masz pełne prawo być chroniony i traktowany z szacunkiem – również w sieci.

PROCEDURY REAGOWANIA NA ZJAWISKO CYBERPRZEMOCY



Cyberprzemoc to poważne naruszenie zasad bezpieczeństwa i dobrego funkcjonowania społeczności szkolnej. Wymaga szybkiego, stanowczego i przemyślanego działania

ze strony szkoły – zarówno w trosce o dobro poszkodowanego

ucznia, jak i w celu zapobieżenia dalszym incydentom. Poniższa procedura stanowi przykładowy, ramowy plan postępowania w przypadku ujawnienia cyberprzemocy w środowisku szkolnym. Uwzględnia ona potrzeby ofiary, obowiązki wobec sprawcy, współpracę z rodzicami oraz możliwość zaangażowania odpowiednich instytucji zewnętrznych.

Procedura reagowania na cyberprzemoc – kroki postępowania

1?Ujawnienie przypadku

- Zgłoszenie może pochodzić od ucznia, nauczyciela, rodzica lub być wynikiem obserwacji nauczycieli.

2?Ustalenie okoliczności zdarzenia

- Ustalenie rodzaju materiału (np. zdjęcie, film, wiadomość).

- Określenie sposobu rozpowszechniania (social media, komunikatory).
- Zidentyfikowanie sprawcy i/lub świadków zdarzenia.

3?Zabezpieczenie dowodów

- Zgromadzenie zrzutów ekranu, linków, wiadomości, zapisów czatu.
- Przekazanie materiałów do analizy pedagogowi, psychologowi lub dyrekcji.

4?Działania wobec ofiary cyberprzemocy

- Indywidualna rozmowa z poszkodowanym uczniem – okazanie wsparcia, porady.
- Zapewnienie opieki psychologiczno-pedagogicznej (na terenie szkoły lub z pomocą instytucji zewnętrznych).
- Poinformowanie rodziców – udzielenie pomocy i wskazanie dalszych kroków.
- Monitoring samopoczucia i zachowania ucznia po zakończeniu interwencji.

5?Przerwanie aktu cyberprzemocy

- Zgłoszenie materiału administratorowi serwisu w celu jego usunięcia.
- Zablokowanie możliwości dalszego kontaktu ze sprawcą (np. przez komunikatory).

6?Działania wobec sprawcy (jeśli jest uczniem szkoły)

- Rozmowa wyjaśniająca i wychowawcza.
- Zobowiązanie ucznia do zaprzestania działań przemocowych.
- Poinformowanie rodziców o zdarzeniu i dalszym postępowaniu.
- Zastosowanie konsekwencji regulaminowych (np. uwagi, nagany, ograniczenie uprawnień).
- W razie potrzeby: skierowanie sprawy do sądu rodzinnego lub zawiadomienie Policji (jeśli doszło do czynu karalnego lub demoralizacji).
- Zapewnienie wsparcia psychologiczno-pedagogicznego również sprawcy, jeśli zachodzi taka potrzeba.

7?Działania wobec sprawcy nieznanego

- Dalsze ustalanie tożsamości sprawcy we współpracy z uczniami, rodzicami i – jeśli konieczne – Policją.
- Przekazanie zabezpieczonych dowodów odpowiednim służbom.

8? Współpraca z rodzicami

- Rodzice poszkodowanego ucznia są informowani o sytuacji, możliwych konsekwencjach i mają możliwość zgłoszenia sprawy na Policję.
- Rodzice sprawcy są zapoznawani z konsekwencjami i dalszym planem postępowania.
- W razie potrzeby szkoła wspiera rodziców w kontakcie z odpowiednimi instytucjami.

ĆWICZENIA

1. Przeczytaj opis poniższych sytuacji. Jaki jest to rodzaj cyberprzemocy? Jak powinna zareagować osoba, która jej doświadcza? Jaka cyberprzemoc?

Przykład 1:

Julia, uczennica pierwszej klasy liceum, opublikowała zdjęcie w kostiumie kąpielowym z wakacji nad morzem. Wkrótce pod jej postem zaczęły pojawiać się złośliwe i poniżające komentarze, głównie od kolegów ze szkoły: „Ktoś trumnę otworzył, że kościotrup wyszedł XD?”, „Pożycz mi nogi, przydadzą mi się tyczki do pomidorów :D”. Z czasem hejt przeniósł się także na inne jej posty. Julia zaczęła unikać wrzucania zdjęć i czuła ogromny wstyd.

Przykład 2:

Michał, 14-latek z ósmej klasy, zaufał koleżance i wysłał jej prywatne zdjęcie z komentarzem o nauczycielu, który był dla niego zbyt surowy. Dziewczyna pokazała wiadomość grupie chłopaków, a jeden z nich zrobił zrzut ekranu i rozesłał po klasowej grupie na WhatsAppie. Informacja szybko dotarła do nauczyciela, a Michał poczuł się upokorzony i zdradzony. Od tamtej pory zaczął izolować się od rówieśników.

Przykład 3:

Olga, uczennica technikum, odkryła, że ktoś założył fałszywy profil na Instagramie z jej imieniem i zdjęciem z Facebooka. Z tego konta

publikowano obraźliwe komentarze pod zdjęciami innych uczniów, a także wpisy sugerujące, że Olga flirtuje z wieloma chłopakami z klasy. Rówieśnicy zaczęli się od niej odsuwać, a niektórzy wprost ją wyzywali.

Przykład 4:

Kacper, 13-latek z siódmej klasy, przez kilka tygodni otrzymywał anonimowe wiadomości na Messengerze. Nadawca wyśmiewał jego wygląd, groził mu, a nawet sugerował, że obserwuje go po szkole. Kacper czuł się zastraszony i przestał chodzić sam na przerwach, unikał wychodzenia po lekcjach. Bał się powiedzieć o tym komukolwiek.

Przykład 5:

Zosia, uczennica klasy szóstej, została nagrana przez kolegę, gdy przewróciła się podczas występu szkolnego. Nagranie pokazujące jej upadek i płacz zostało przerobione na „śmieszny filmik” z dodanym efektem dźwiękowym i rozesłane przez Snapchata. Wideo krążyło po szkole przez kilka dni. Zosia czuła wstyd, nie chciała iść na kolejne lekcje ani brać udziału w zajęciach artystycznych.

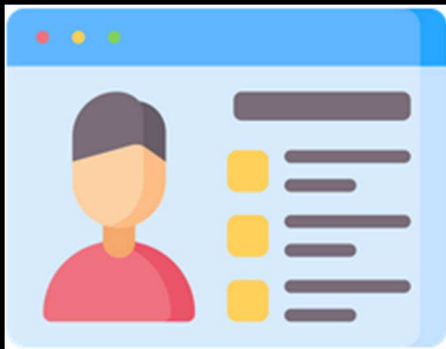
Przykład 6:

Oskar, 16-letni licealista, zaczął intensywnie pisać z nową znajomą poznaną przez Instagrama. Dziewczyna przedstawiała się jako rówieśniczka z innego miasta, miała atrakcyjne zdjęcia i flirtujący styl pisania. Po kilku tygodniach rozmów, podczas których zdobyła jego zaufanie, zaczęła namawiać go do wysłania nagiego zdjęcia, twierdząc: „Jeśli naprawdę mi ufasz, to nie będziesz się wstydził” i „Ja już swoje wysłałam, teraz twoja kolej”. Oskar w końcu uległ – wysłał zdjęcie. Kilka

minut później otrzymał wiadomość: „Jeśli nie zapłacisz 300 zł do jutra, wysyłam to twoim znajomym i rodzinie”. Konto dziewczyny natychmiast zniknęło. Oskar był w szoku – nie wiedział, z kim naprawdę pisał.

OCHRONA TOŻSAMOŚCI CYFROWEJ W INTERNecie

CZYM SĄ DANE OSOBOWE I TOŻSAMOŚĆ CYFROWA?

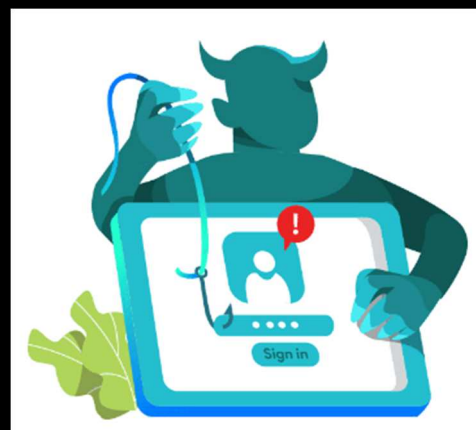


Dane osobowe to wszelkie informacje, które pozwalają zidentyfikować konkretną osobę. Obejmują m.in. imię i nazwisko, adres zamieszkania, numer PESEL, numer telefonu, adres e-mail, zdjęcia, dane logowania czy lokalizację. W świecie cyfrowym tworzą one tzw. tożsamość cyfrową, czyli zbiór informacji o nas dostępnych w Internecie – zarówno tych, które udostępniamy świadomie (np. w mediach społecznościowych), jak i tych, które są zbierane automatycznie (np. przez pliki cookies, aplikacje, serwisy internetowe).

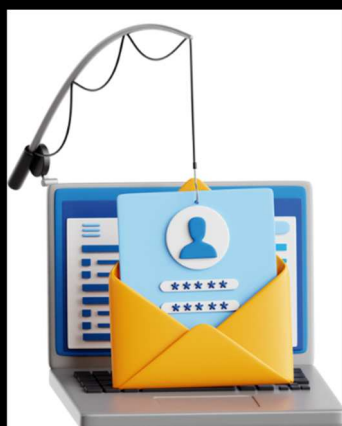
Zagrożenie polega na tym, że kradzież danych osobowych może prowadzić do podszywania się pod kogoś, wykorzystania ich do wyłudzeń finansowych, założenia fałszywego konta lub rozprzestrzeniania szkodliwych treści w naszym imieniu.

PHISHING – JEDNO Z NAJCZĘSTSZYCH ZAGROŻEŃ W SIECI

Phishing to jedna z najpowszechniejszych i najbardziej podstępnych metod cyberoszustwa,

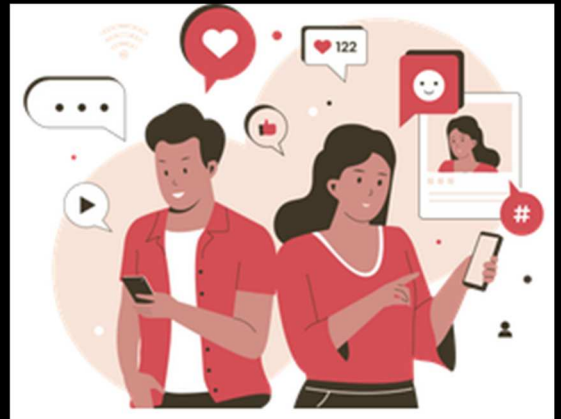


polegająca na podszywaniu się pod zaufane instytucje lub osoby w celu wyłudzenia poufnych danych, takich jak loginy i hasła, numery kart płatniczych, kody BLIK, dane kont bankowych czy nawet informacje osobiste (adres, PESEL, skan dowodu tożsamości). Celem cyberprzestępcy jest przejęcie kontroli nad tożsamością cyfrową ofiary lub zdobycie środków finansowych. Phishing opiera się na manipulacji emocjonalnej – przestępcy tworzą sytuacje wywołujące poczucie



pilności, strachu, zaufania lub chęci skorzystania z okazji, aby nakłonić ofiarę do pośpiesznych działań, często bez analizy ryzyka. Najczęstsze formy phishingu to:

- **Fałszywe e-maile** – wiadomości podszywające się pod banki, serwisy zakupowe, firmy kurierskie czy portale społecznościowe. Przykładowe treści to:
 - „Twoje konto zostało zawieszono – kliknij, aby je odblokować”
 - „Masz zaległą fakturę – ureguluj płatność, aby uniknąć windykacji”
- **Phishing SMS** – wiadomości tekstowe z linkiem, rzekomo od firm kurierskich, ZUS-u, urzędów lub sklepów. Często zawierają komunikaty typu:
 - „Nieopłacona paczka – kliknij, aby dopłacić 1,99 zł”
 - „Zbliża się termin zaległości podatkowej – sprawdź szczegóły”
- **Wiadomości na komunikatorach** (np. Messenger, WhatsApp) – atakujący może podszyć się pod znajomego i napisać wiadomość typu:



- „Hej, czy możesz mi wysłać kod BLIK? Oddam za chwilę, pilne!”
- **Fałszywe strony internetowe** – linki prowadzące do stron wyglądających niemal identycznie jak prawdziwe (np. logowanie do banku lub sklepu), ale będących pułapką do przechwycenia danych.

ZASADY OCHRONY PRZED PHISHINGIEM

Ochrona przed phishingiem wymaga przede wszystkim czujności, rozsądku i przestrzegania podstawowych zasad bezpieczeństwa w sieci.



Przede wszystkim należy zachować ostrożność wobec wiadomości, które pochodzą od nieznanych nadawców lub mają podejrzaną treść – mogą one zawierać próby wyłudzenia danych lub zainfekowane linki. Nigdy **nie należy klikać w linki przesyłane w wiadomościach**, które budzą wątpliwości – zwłaszcza jeśli dotyczą

rzekomych zaległości finansowych, blokady konta lub informacji o rzekomej nagrodzie. Przed kliknięciem warto sprawdzić dokładnie adres URL, na który odsyła link – oszuści często wykorzystują domeny łudząco podobne do prawdziwych, np. z błędami literowymi lub nietypowymi końcówkami.

Kolejną zasadą ochrony przed phishingiem jest bezwzględny **zakaz podawania danych osobowych, loginów, haseł, numerów kart płatniczych, kodów BLIK czy PIN-ów** za pośrednictwem wiadomości



e-mail, SMS-ów czy komunikatorów. Żadna legalna instytucja – bank, urząd ani szkoła – nigdy nie poprosi o takie informacje w ten sposób. Należy również uważnie sprawdzać adresy e-mail nadawców – nawet jeśli wiadomość wygląda profesjonalnie, adres może różnić się od oryginalnego jednym znakiem lub domeną.

Dodatkowym zabezpieczeniem jest **włączenie dwuskładnikowego uwierzytelniania (2FA)** tam, gdzie to możliwe. Dzięki temu, nawet jeśli ktoś pozyska nasze hasło, nie uzyska dostępu do konta bez dodatkowego potwierdzenia, np. kodu SMS lub potwierdzenia w aplikacji. Warto też używać silnych, unikalnych haseł do różnych kont – najlepiej długich i skomplikowanych – oraz korzystać z menedżerów haseł



do ich bezpiecznego przechowywania (bezpieczne hasło musi mieć co najmniej 8 znaków, w tym co najmniej jedną cyfrę, jedną małą literę, jedną dużą literę oraz znak specjalny).

Bardzo ważne jest również regularne **aktualizowanie systemu** operacyjnego i aplikacji – przestarzałe wersje mogą zawierać luki, które wykorzystują cyberprzestępcy. Dodatkową ochronę zapewnia program antywirusowy oraz zaporę sieciową (firewall), które mogą wykryć i

zablokować złośliwe oprogramowanie lub fałszywe strony internetowe.

Warto pamiętać, że nie należy logować się do kont bankowych, poczty czy mediów społecznościowych za pomocą publicznych sieci Wi-Fi, ponieważ są one często niezabezpieczone i mogą umożliwić przechwycenie danych przez osoby trzecie.

Na koniec – każdą podejrzaną wiadomość lub próbę oszustwa warto zgłaszać administratorowi serwisu lub odpowiednim służbom, takim jak CERT Polska, który zajmuje się bezpieczeństwem w sieci. Tylko wspólna czujność i edukacja mogą skutecznie przeciwdziałać zagrożeniom, jakie niesie phishing.

CERT ZGŁOŚ INCYDENT

<https://incydent.cert.pl/#!/lang=pl>





BEZPIECZNE KORZYSTANIE Z INTERNETU

HIGIENA CYFROWA

Bezpieczne korzystanie z

Internetu to nie tylko ochrona przed zagrożeniami zewnętrznymi, takimi jak phishing czy wirusy, ale także dbałość o higienę cyfrową, czyli zdrowe, świadome i odpowiedzialne nawyki związane z obecnością online. W czasach, gdy większość naszej aktywności – nauka, kontakty społeczne, rozrywka – odbywa się w sieci, właściwa higiena cyfrowa staje się kluczowym elementem dobrostanu psychicznego i bezpieczeństwa osobistego. Przestrzegaj następujących zasad:

- 1. Ustal codzienny limit czasu spędzanego online** – korzystaj z ustawień telefonu lub specjalnych aplikacji, by kontrolować czas korzystania z sieci.



2. **Rób regularne przerwy od ekranu** – co 60 minut odejdź od telefonu lub komputera na 5–10 minut, by dać oczom i umysłowi odpocząć.
3. **Odłóż telefon na czas nauki** – nie pozwól by powiadomienia rozpraszały Cię.
4. **Zaplanuj „czas offline” każdego dnia** – wyznacz konkretne godziny, w których nie korzystasz z żadnych urządzeń cyfrowych, np. podczas posiłków czy spacerów.
5. **Nie używaj urządzeń elektronicznych na dwie godziny przed snem** – światło ekranu zaburza naturalny rytm snu i pogarsza jego jakość.
6. **Korzystaj ze świata offline** – spędzaj więcej czasu w relacjach na żywo, rozwijaj pasje niezwiązane z technologią, uprawiaj sport.
7. **Nie używaj telefonu tuż po przebudzeniu i tuż przed snem** – ogranicz korzystanie z urządzeń w łóżku, aby zredukować stres i poprawić jakość odpoczynku.

8. **Wyłącz zbędne powiadomienia** – minimalizuj rozproszenia, zostawiając tylko te alerty, które są naprawdę istotne.
9. **Nie zabieraj telefonu do łóżka, toalety i na stół** – trzymaj się zasady, że niektóre przestrzenie są wolne od ekranów.
10. **Korzystaj z trybu „nie przeszkadzać” w określonych godzinach** – wycisz urządzenia podczas nauki, pracy, spotkań rodzinnych i odpoczynku.
11. **Unikaj korzystania z telefonu z nudów lub z przyzwyczajenia** – zanim sięgniesz po smartfon, zadaj sobie pytanie: „Czy naprawdę muszę to teraz zrobić?”
12. **Organizuj cyfrowy detoks przynajmniej raz w tygodniu** – zaplanuj dzień lub kilka godzin bez urządzeń i Internetu, poświęcając ten czas na odpoczynek lub aktywności offline.

BEZPIECZNE KORZYSTANIE Z MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH



Media społecznościowe, takie jak Facebook, Instagram, TikTok, Snapchat czy X (dawniej Twitter), stały się integralną częścią codziennego życia wielu osób. Umożliwiają kontakt z rówieśnikami, dzielenie się treściami, wyrażanie siebie i uczestnictwo w życiu społecznym. Jednak niewłaściwe korzystanie z tych platform niesie za sobą poważne zagrożenia – od naruszenia prywatności, przez cyberprzemoc, po oszustwa i manipulacje. Dlatego kluczowe jest przestrzeganie podstawowych zasad bezpieczeństwa:

1. **Ustaw konto jako prywatne** – ograniczysz dostęp do swoich treści tylko dla osób, którym ufasz.
2. **Nie udostępniaj danych osobowych** – nie publikuj adresu, numeru telefonu, szkoły ani miejsca, w którym aktualnie przebywasz.

3. **Nie relacjonuj całego swojego życia** – nadmierne dzielenie się codziennością zwiększa ryzyko naruszenia prywatności i bezpieczeństwa.
4. **Nie publikuj zdjęć innych osób bez ich zgody** – naruszasz w ten sposób ich prawo do prywatności i możesz wywołać niechciane konsekwencje.
5. **Zastanów się przed każdą publikacją** – Internet nie zapomina; treść może zostać skopiowana i wykorzystana wbrew Twojej woli.
6. **Nie klikaj w podejrzane linki ani reklamy** – możesz nieświadomie pobrać złośliwe oprogramowanie lub udostępnić swoje dane oszustowi.
7. **Nie dodawaj do znajomych obcych osób** – nie wiesz, kto naprawdę kryje się za profilem – może to być fałszywa tożsamość.
8. **Zgłaszaj treści niepokojące lub szkodliwe** – korzystaj z funkcji zgłaszania, jeśli widzisz przemoc, hejt, nagość czy próby manipulacji.

9. **Sprawdzaj ustawienia prywatności i bezpieczeństwa** – platformy często je zmieniają; warto kontrolować, kto widzi Twoje treści.
10. **Używaj silnego hasła i włącz uwierzytelnianie dwuskładnikowe (2FA)** – dzięki temu Twoje konto będzie lepiej chronione przed przejęciem.

ĆWICZENIA

Zastanów się, czy korzystanie z nowych technologii w poniższych przypadkach jest właściwe? Co należałoby zmienić?

Przykład 1:

Kacper codziennie po przebudzeniu sięga po telefon jeszcze zanim wstanie z łóżka. Sprawdza wiadomości, powiadomienia z Instagrama i przegląda filmiki w aplikacji TikTok. Wieczorem, już leżąc w łóżku, kontynuuje przeglądanie treści, często do późnych godzin nocnych. W tym czasie ekran telefonu jest jego głównym źródłem rozrywki i zajmuje jego uwagę niemal do zaśnięcia.

Przykład 2:

Zuzanna spędza czas z rodziną przy wspólnym obiedzie, jednak co kilka minut zerka na telefon. Odpowiada na wiadomości, przegląda relacje znajomych i dodaje nowe zdjęcia do mediów społecznościowych. Gdy ktoś z domowników zadaje jej pytanie, często nie od razu

reaguje, ponieważ w danym momencie skupia się na tym, co dzieje się w telefonie.

Przykład 3:

Tomek regularnie przegląda profile popularnych twórców w mediach społecznościowych. Zwraca szczególną uwagę na ich wygląd, ubrania, wakacje i liczbę polubień pod zdjęciami. Porównuje te treści ze swoim życiem i często przegląda komentarze, analizując, jak jego codzienność różni się od tego, co widzi online. Często wraca do tych samych profili, by zobaczyć, co nowego się u nich pojawiło.

Przykład 4:

Natalia sięga po telefon w każdej wolnej chwili – stojąc w kolejce, czekając na autobus, siedząc w klasie przed lekcją czy nawet podczas oglądania filmu. Automatycznie otwiera różne aplikacje, przeskakuje między nimi, sprawdzając, czy pojawiło się coś nowego. Nie zawsze zwraca uwagę na to, co dokładnie ogląda – ważne jest samo korzystanie z telefonu.

Przykład 5:

Michał planował po szkole pouczyć się do sprawdzianu, ale najpierw zajrzał na media społecznościowe „na chwilę”. Po ponad dwóch godzinach zorientował się, że nadal przegląda filmy i zdjęcia.



projekt finansuje
miasto stołeczne
Warszawa



ESCUELA

Projekt „#CyberSafe – przeciwdziałanie cyberprzemocy i cyberzagrożeniom”
finansuje m.st. Warszawa

Realizator projektu