



Zbudowanie systemu koordynacji i monitorowania regionalnych działań na rzecz kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie, w tym uczenia się dorosłych

w ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększenia Odporności - Komponent A „Odporność i konkurencyjność gospodarki”, inwestycja A3.1.1 „Wsparcie rozwoju nowoczesnego kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie”.

***Bezpieczeństwo w sieci i cyberzagrożenia.
Szkola bez hejtu: budowanie kultury szacunku i dialogu.***

dr Monika Lis

Akademia WSB
WSB University

Cyberświat w pytaniach i odpowiedziach*

W jakim wieku następuje inicjacja cyfrowa?

w Polsce 2 lata i 2 miesiące

w USA poniżej 1. r. ż.

Korzystanie z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 0-6:

Wiek dziecka	Odsetek dzieci korzystających z urządzeń mobilnych
Dziecko do 11 miesięcy	11,7
Dziecko od 12 do 23 miesięcy	36,3
Dziecko od 24 do 35 miesięcy	57,7
Dziecko od 36 do 47 miesięcy	62,8
Dziecko od 48 do 59 miesięcy	75
Dziecko od 60 do 72 miesięcy	76

*M. Rowicka, M. Bujalski, (2025), Brzdąc w sieci – zjawisko korzystania z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 0-6 lat. <https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2023/04/Brzdac-w-sieci-2.0.pdf>

Cyberświat w pytaniach i odpowiedziach*

Ile dzieci w wieku przedszkolnym posiada własne urządzenie ?

26% dzieci

Jaki jest średni czas korzystania z urządzeń?

Dni powszednie

Dzieci 0 – 6 lat 1:09

Nastolatki 4:59

Szacowanie rodziców 3:48

Dni wolne

Dzieci 0 – 6 lat 1:20

Nastolatki 5:16

Szacowanie rodziców 4:55

Czy spędzanie czasu w sieci to czynność społeczna?

TAK

Większość dzieci przedszkolnych spędza czas w Internecie w towarzystwie rodziców.

Większość nastolatków posługuje się urządzeniami w celu komunikacji z rówieśnikami.



Cyberświat w pytaniach i odpowiedziach*

Dlaczego dzieci korzystają z urządzeń mobilnych?

ŹLE ZADANE PYTANIE

Dlaczego rodzice dają dziecku telefon?

75% rodziców, żeby uspokoić dziecko

69% rodziców, aby zająć dziecko, kiedy wykonują prace domowe

33% rodziców przed snem – na dobranoc, podczas posiłków

Do jakich celów dzieci używają Internetu?

79% dzieci ogląda filmy

62% gra na smartfonie lub tablecie

63% dzieci zdarzyło się bawić smartfonem lub tabletem bez konkretnego celu



Oczami dzieci 😊



Do czego nam służą urządzenia mobilne? Tak odpowiedziały:

Ch2: *Do słuchania, do grania*

Ch3: *Do rysowania*

Dz2: *Do wysyłania*

Dz1: *I można dzwonić do kogoś*

Dz5: *Moja babcia ma taki tablet na którym się maluje*

Ch1: *Do oglądania jakie są rzeczy w sklepach*

Ch2: *Do oglądania bajek*

Ch2: *Można zamówić paczkę albo na tablecie, albo na komputerze*

D2: *Można puszczać muzykę.*

D2: *Można na przykład grać...*

Dz4: *Żeby dzwonić jak, żeby nie przychodzić do jego domu*

Ch3: *Do płacenia rachunków*

Dz4: *Ja nie wiem gdzie to jest, ale można sobie włączyć nawigację*

Dz4: *Też można jakby ktoś miał ktoś inny telewizor i nie mógł oglądać, to może oglądać na tablecie Netflix*



Oczami rodziców 😊



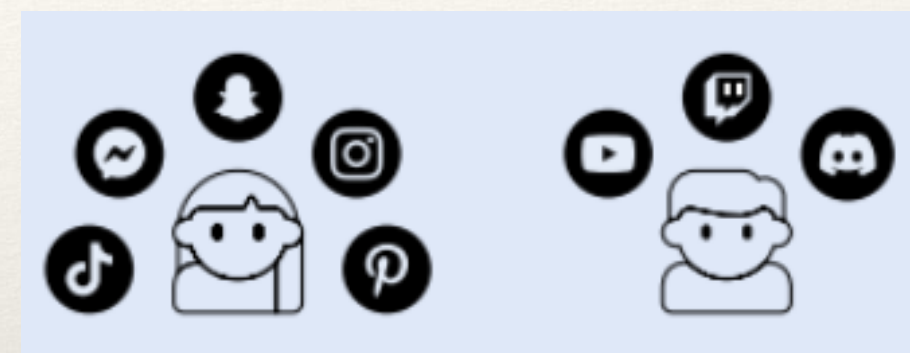
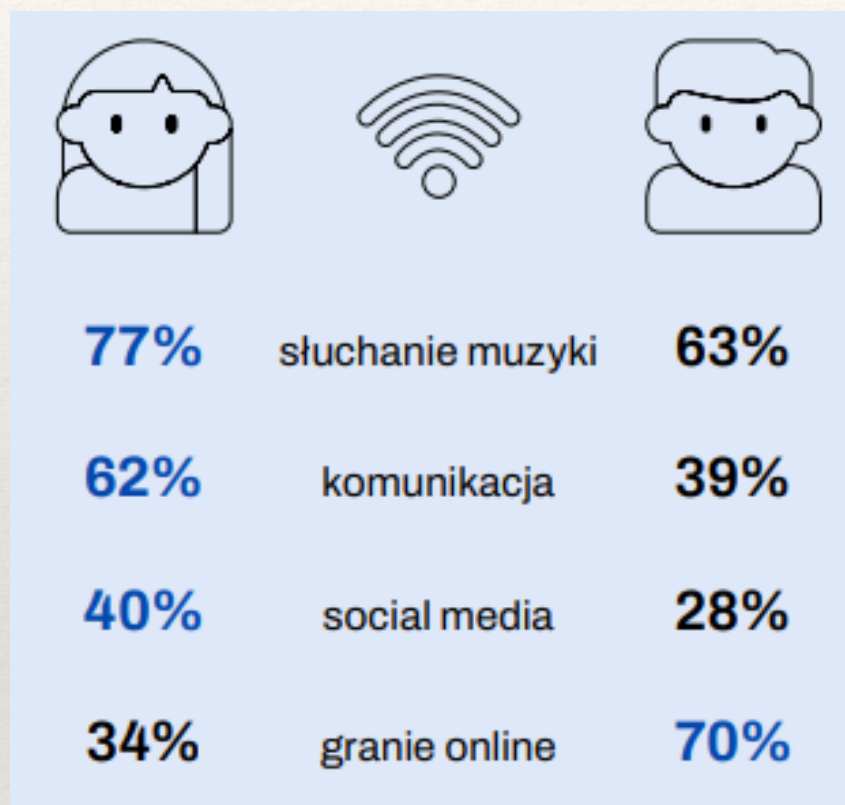
Jakie są korzyści z używania przez dzieci urządzeń mobilnych?

- korzyści dydaktyczne: nauka języków obcych, liczenia, **rysowania**, nauka kolorów,
- korzystanie z urządzeń stanowi pomoc w rozwijaniu pasji i zainteresowań dziecka,
- **pozostawanie w kontakcie z rodziną**,
- tzw. kompetencje cyfrowe - nabywanie umiejętności posługiwania się nowymi technologiami, które w ich opinii są niezbędne dla funkcjonowania ich dzieci w świecie gwałtownych zmian technologicznych.

A jak to jest z nastolatkami?

Korzystanie z internetu a płeć:

Które SoMe są na czasie?



TikTok
Messenger
Snapchat
Instagram
Pinterest

YouTube
Discord
Twitch

*CBOS, 2019

*Na podstawie raportu Fundacja Dzieci Niczyje : http://fdds.pl/wp-content/uploads/2016/05/Bak_Korzystanie_z_urzadzen_mobilnych_raport.pdf

*Źródło: Ładna A. (red.), 2025, *Nastolatki. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców - raport badawczy*, NASK – Państwowy Instytut Badawczy.

Czego obawiają się rodzice?

- **instalowania** przez dzieci płatnych aplikacji bądź aplikacji wymagających dokonywania opłat w trakcie korzystania z nich przez dziecko,
- **ekspozycji na krzykliwe filmy** „przeładowane” kolorami i dźwiękami,
- **ekspozycji na wulgaryzmy** i treści przedstawiające agresję fizyczną i werbalną, które mogą przekładać się na agresywne i przemocowe zachowania dzieci,
- **kolejkowania filmów** i w związku z tym braku kontroli nad treścią - dalsze filmiki mogą przedstawiać np. przemoc, wypadki, zachowania ryzykowne, uśmiercanie bohaterów, treści budzące u dziecka strach.
- **ryzyka podpinania się niepożądanych treści** np. stron pornograficznych pod strony, na których dzieci oglądają materiał video,
- **reklam** adresowanych do dzieci, jak i reklam adresowanych do dorosłych, które mogą pojawiać się na ekranach urządzeń, kiedy korzystają z nich dzieci.



Cyberprzemoc?

Co trzecie dziecko i nastolatek doświadcza przemocy online

Z jaką cyberprzemocą się spotykają dzieci szkolne?

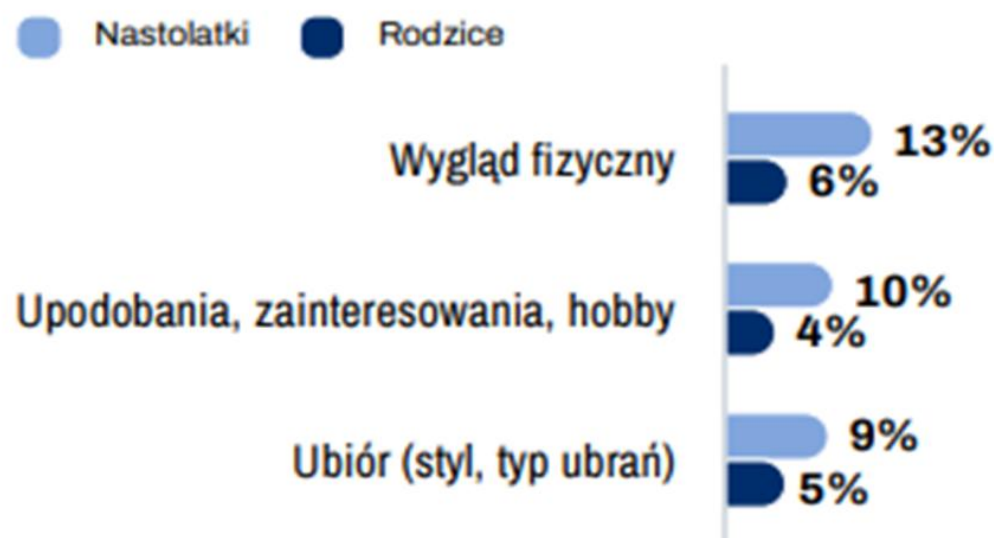
29% wyzywanie

18% poniżanie

19% ośmieszanie

13% straszenie

Powody przemocy w internecie. Rozkład odpowiedzi na pytanie
„Czy byłeś(aś) w internecie celem ataków ze względu na:” – **NASTOLATKI
I RODZICE O NASTOLATKACH**





Cyberprzemoc?

Czy spotkasz się ze mną w realu?

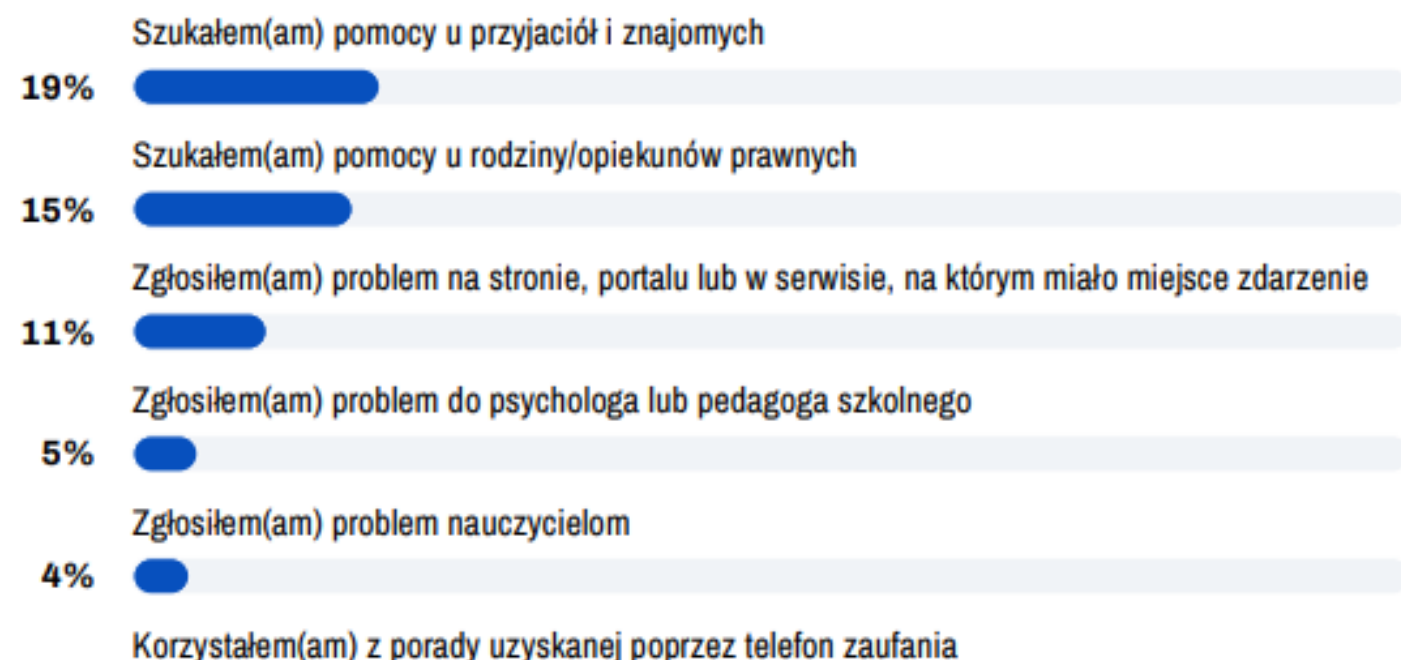
11% nastolatków odbyło takie spotkanie z osobą dorosłą poznaną online

Pornografia

11 lat i 3 miesiące to średni wiek inicjacji kontaktu z pornografią

28% nastolatków otrzymało nudesy

Reakcja na doświadczenie przemocy internetowej – **NASTOLATKI**



47% nic nie zrobiłem,
nikomu nie powiedziałem



Perspektywa ucznia — jak różne grupy wiekowe rozumieją „hejt” i gdzie stawiają granice

Klasy 1–3 (6–9 lat)

Jak rozumieją: hejt jest często rozumiany jako „niemiłe słowa”, „uderzanie” w realu, „mówienie złych rzeczy” — często nie rozróżniają intencji i kontekstu cyfrowego. Dla nich granica „normalnego” to głównie: czy ktoś robi to „przez pomyłkę” czy „na złość”.

Charakterystyka: dominują proste formy — wykluczanie z zabawy, przezywanie w klasie lub w grupach rodziców/komunikatorów. Dzieci młodsze rzadziej używają mediów społecznościowych, częściej problemy mają w grupach na Messengerze/WhatsApp rodzinnych lub w grach typu Minecraft.



Perspektywa ucznia — jak różne grupy wiekowe rozumieją „hejt” i gdzie stawiają granice

Klasy 4–6 (9–12 lat)

Jak rozumieją: zaczynają rozumieć wykluczenie społeczne, plotki rozsyłane telefonicznie, publikowanie kompromitujących zdjęć. Granice: „gdy ktoś robi to publicznie” staje się ważniejsze.

Formy hejtu: grupy klasowe w komunikatorach, memy, „śmieszki”, wykluczanie z chatu, nagrywanie kłopotliwych sytuacji.

Kanały: Messenger/WhatsApp, Viber, Discord, YouTube, gry online, TikTok.



Perspektywa ucznia — jak różne grupy wiekowe rozumieją „hejt” i gdzie stawiają granice

Klasy 7–8 (12–15 lat)

Jak rozumieją: zaawansowane rozumienie hejtowania jako celowego, „publicznego załatwienia sprawy”, presja rówieśnicza rośnie. Dla wielu granicą jest zdrada prywatności (udostępnianie zdjęć) i cyber-shaming.

Formy hejtu: wyzywanie, nękanie, pogróżki, tworzenie fałszywych kont/podszywanie się, rozpowszechnianie intymnych zdjęć (**sexting** / **revenge porn**)

Kanały: Instagram, Snapchat, TikTok, grupy WhatsApp/Messenger, gry online (z funkcjami czatu).



Perspektywa ucznia — jak różne grupy wiekowe rozumieją „hejt” i gdzie stawiają granice

Szkoły ponadpodstawowe (15+)

Jak rozumieją: wyraźnie rozróżniają mowę nienawiści, dyskryminację, stalking, szantaż, „cancel culture” i zahamowania prawne. Granice są znacznie bardziej precyzyjne — zwłaszcza wobec naruszeń prywatności i treści seksualnych.

Formy hejtu: publiczne poniżanie w mediach społecznościowych, nagrania wideo, stalkowanie, rozpowszechnianie kompromitujących informacji, cyberstalking, oraz hejt motywowany uprzedzeniami (seksizm, homofobia, rasizm).



Mechanizmy psychologiczne dzieci wobec hejtu

Badania wykazały różne sposoby reakcji osób postronnych (które nie są ani sprawcami, ani ofiarami prześladowań), gdy są świadkami przejawów znęcania się:

1. Wspieranie agresora.
2. Wzmocnienie agresora.
3. Ciche przyzwolenie na znęcanie się.
4. Obrona dziecka, które jest ofiarą znęcania się.

Co czuje dziecko i jakie zachowania są widoczne?

Emocje i zachowania

Wstyd, poczucie winy, lęk, smutek, izolacja, wahania nastroju.

Wycofanie społeczne w klasie; spadek frekwencji; unikanie zajęć i wyjść; obniżenie ocen.

Zachowania zewnętrzne u niektórych: agresja, prowokacje, ryzykowne zachowania online.

Ryzyko samookaleczeń i myśli samobójcze w ciężkich przypadkach (wymagane natychmiastowe wsparcie)



Somatyzacja stresu i funkcjonowanie w środowisku

Objawy obserwowane w domu

1. Zaburzenia snu, nocne przebudzenia, koszmary.
2. Uporczywe dolegliwości somatyczne: bóle głowy, bóle brzucha, nudności, brak apetytu. Badania wskazują powiązanie przemocy rówieśniczej z somatyzacją i objawami stresu pourazowego.

Somatyzacja — przykłady

1. Dziecko skarży się na bóle brzucha przed pójściem do szkoły.
2. Częste bóle głowy, skargi na „zmęczenie” — brak fizycznej przyczyny medycznej.
3. Nagłe pogorszenie wyników szkolnych i apetytu — może wskazywać na chroniczny stres



KONKRETNE działania i narzędzia

- A. Procedura doraźna
- B. Krótkoterminowe działania profilaktyczne (do wdrożenia w ciągu 1–3 miesięcy)
- C. Długoterminowe działania (6–24 miesięcy) — budowanie kultury
- D. Konkretnie narzędzia i pomoce do natychmiastowego użycia – przykłady i propozycje
- E. Rola poradni psychologiczno-pedagogicznych i współpraca międzyinstytucjonalna



Procedura doraźna

„Checklista incydentu” (do umieszczenia w regulaminie)



1. **Natychmiastowe zapewnienie bezpieczeństwa** ofiary (odseparowanie, nieizolowanie społecznie).
2. **Zapisanie i zabezpieczenie dowodów** (zrzuty ekranu, linki, daty, czas, świadkowie).
3. **Zgłoszenie wewnętrzne** — powiadomienie pedagoga szkolnego i dyrekcji.
4. **Kontakt z rodzicami/opiekunami** obu stron (ofiary i sprawcy) — jasna informacja o działaniach.
5. **Ocena ryzyka** (zagrożenie życia/bezpieczeństwa) → jeśli wysokie: natychmiast kontakt z policją/OPPP/poradnią.
6. **Interwencja pedagogiczna**: rozmowa z ofiarą (wsparcie) i sprawcą (konsekwencje + edukacja), w razie potrzeby mediacja lub spotkanie z rodzicami.
7. **Plan monitorowania** sytuacji i decyzje o konsekwencjach dyscyplinarnych zgodnie z regulaminem.
8. **Dokumentacja** (protokół incydentu, kroki podjęte, zalecenia).

(Te kroki mogą być sformalizowane w krótkim algorytmie/arkuszu, dostępne online dla nauczycieli.)



Krótkoterminowe działania profilaktyczne

Kampania „Szkoła bez hejtu” — plakaty, klasyczne rule of thumb, jasne zasady zgłaszania.

Szybkie szkolenie dla nauczycieli i personelu (2–3 h): rozpoznawanie objawów, procedura incydentu, podstawy pracy z dowodami cyfrowymi.

Anonimowy formularz zgłoszeniowy online (Google Form/LibGuides) dostępny dla uczniów i rodziców.

Szybkie warsztaty z uczniami: krótkie lekcje z empatii, co robić jako świadek (reakcja bez eskalacji, zgłaszanie). Programy ugodne: scenariusze dla klas 1–3 (proste historie), 4–6 (role-play), 7–8 i ponadpodstawowe (dyskusje o konsekwencjach cyfrowych).

Współpraca z poradnią: ustalenie pilnego kanału konsultacji (telekonsultacje) dla nauczycieli i rodziców.

Długoterminowe działania

Nazwa programu	Strona internetowa	Uwagi
„W SIECI” – program profilaktyczny	https://www.profilaktyk.info/wsieci.html (profilaktyk.info)	Program także dla szkół ponadpodstawowych – cyberprzemoc i uwodzenie w sieci.
„IMPACT – Interdyscyplinarny Model Przeciwdziałania Agresji i Cyberprzemocy Technologicznej”	https://www.praesterno.pl/programy-biezace/cyberprzemoc/ (Fundacja Praesterno)	Program dla młodzieży w wieku 13-16 lat (czyli gimnazjum/ponadpodstawowe).
„Rówieśnicy” – program profilaktyczny	https://rowiesnicy.fdds.pl/o-programie/ (RÓWIEŚNICY)	Program dla klas 7-8 SP i szkół ponadpodstawowych – edukacja o cyberprzemocy i rówieśniczym wsparciu.
„Cyberbezpieczni” – program profilaktyczny Policji	https://rzeszow.bip.policja.gov.pl/287/programy-prewencyjne/29774%2CProgram-profilaktyczny-Cyberbezpieczni.html (Komenda Miejska Policji w Rzeszowie)	Program dla uczniów szkół podstawowych, gimnazjów i ponadgimnazjalnych – tematy bezpieczeństwa w sieci.
„Materiały do CYBER lekcji” – Gov.pl	https://www.gov.pl/web/baza-wiedzy/materiały-do-cyberlekcji (Gov.pl)	Zasoby dla klas I–III, IV–VI, VII–VIII i szkół ponadpodstawowych – scenariusze lekcji o bezpieczeństwie w sieci.

Długoterminowe działania

Nazwa programu	Strona internetowa	Uwagi
„Wspólne kroki w Cyberświecie”	https://fundacijapozaschematami.pl/wspolne-kroki-w-cyberswiecie/ (Fundacja Poza Schematami)	Program dla uczniów klas III SP – elementy cyfrowej empatii i bezpieczeństwa w sieci.
„Loguj się z głową!”	https://www.gov.pl/attachment/5422bd5c-072e-49b1-b845-94e8bc13cddb (Gov.pl)	Program edukacyjno-profilaktyczny dla klas IV–VI SP; temat cyberprzemocy i mediów.
„STOP CYBERPRZEMOCY”	https://www.profilaktyk.info/cyberprzemoc.html (profilaktyk.info)	Zajęcia dla uczniów klas VI-VIII SP (choć przekracza podstawowe) – można adaptować.
„W SIECI” – program profilaktyczny	https://www.profilaktyk.info/wsieci.html (profilaktyk.info)	Program dla szkół podstawowych i ponadpodstawowych – uwodzenie w sieci + cyberprzemoc.
„Cyberbezpieczni” – program profilaktyczny Policji	https://rzeszow.bip.policja.gov.pl/287/programy-prewencyjne/29774%2CProgram-profilaktyczny-Cyberbezpieczni.html (Komenda Miejska Policji w Rzeszowie)	Program z oferty policji – zajęcia dla szkół podstawowych i innych.

Długoterminowe działania

Nazwa programu	Strona internetowa	Uwagi
„W SIECI” – program profilaktyczny	https://www.profilaktyk.info/wsieci.html (profilaktyk.info)	Program także dla szkół ponadpodstawowych – cyberprzemoc i uwodzenie w sieci.
„IMPACT – Interdyscyplinarny Model Przeciwdziałania Agresji i Cyberprzemocy Technologicznej”	https://www.praesterno.pl/programy-biezace/cyberprzemoc/ (Fundacja Praesterno)	Program dla młodzieży w wieku 13-16 lat (czyli gimnazjum/ponadpodstawowe).
„Rówieśnicy” – program profilaktyczny	https://rowiesnicy.fdds.pl/o-programie/ (RÓWIEŚNICY)	Program dla klas 7-8 SP i szkół ponadpodstawowych – edukacja o cyberprzemocy i rówieśniczym wsparciu.
„Cyberbezpieczni” – program profilaktyczny Policji	https://rzeszow.bip.policja.gov.pl/287/programy-prewencyjne/29774%2CProgram-profilaktyczny-Cyberbezpieczni.html (Komenda Miejska Policji w Rzeszowie)	Program dla uczniów szkół podstawowych, gimnazjów i ponadgimnazjalnych – tematy bezpieczeństwa w sieci.
„Materiały do CYBER lekcji” – Gov.pl	https://www.gov.pl/web/baza-wiedzy/materiały-do-cyberlekcji (Gov.pl)	Zasoby dla klas I–III, IV–VI, VII–VIII i szkół ponadpodstawowych – scenariusze lekcji o bezpieczeństwie w sieci.

Konkretne narzędzia i pomoce do natychmiastowego użycia



Klasy 1–3: bajka edukacyjna + plansze „co zrobić, gdy ktoś źle się zachowuje”; ćwiczenia z „mówieniem o uczuciach” + krótkie role-play; karta „bezpiecznego miejsca” w klasie (gdzie zgłosić problem).

Klasy 4–6: scenariusze lekcji o rozpoznawaniu hejtu, cyfrowej empatii; zadania domowe: „zaprojektuj zasady dobrego chatu”; mini-projekty rówieśnicze (plakaty, filmy).

Klasy 7–8: warsztaty o prywatności, konsekwencjach prawnych udostępniania zdjęć, sesje z pedagog. i psychologiem; grupy wsparcia rówieśniczego.

Szkoły ponadpodstawowe: debaty, warsztaty prawne (policja/organizacje pozarządowe), sesje dotyczące zdrowia psychicznego i szkodliwości „cancel culture” i mowy nienawiści.



Bibliografia i materiały źródłowe

1. Banasiński, C. (2018). *Cyberbezpieczeństwo. Zarys wykładu*. Warszawa: Wolters Kluwer Polska.
2. Siudak, R. (2022). *Cyberbezpieczeństwo w Polsce*. Kraków: Księgarnia Akademicka.
3. Górka, M. (Ed.). (2014). *Cyberbezpieczeństwo jako podstawa bezpiecznego państwa i społeczeństwa w XXI wieku*. Warszawa: Difin.
4. Kordziński, J. (n.d.). *Szkoła dialogu – czyli o narzędziach w pracy nauczyciela opartych na aktywnej komunikacji z uczniem*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
5. Niesporek-Szamburska, B., & Kołodziej, A. (2010). *O dialogu kultur w edukacji polonistycznej (na poziomie szkoły podstawowej)*. Kielce: Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP.
6. Kerth, M. (2020). *Jak przetrwać HEJT. Jak rozpoznać, czy Twoje dziecko hejtuje lub jest hejtowane?* Warszawa: SBM.
7. Staśko, M. (2022). *Hejt polski*. Kraków: Korporacja Ha!Art.
8. Łaszczych, A. (2019). STOP hejtowi: Hejt i mowa nienawiści [Scenariusz lekcji]. *Biblioteka w Szkole*, (01/2019).
9. Magda-Adamowicz, M. (2024). Atmosfera dialogu w klasach I–III pogranicza zróżnicowanego kulturowo. *Kultura i Edukacja*, 2(144), 79-91.
10. Fundacja Szkoła z Klasą. (2025). *Promowanie dialogu międzykulturowego, tolerancji i integracji w szkołach. Przewodnik REFUGIN 2025*. [Przewodnik]. Warszawa: Autor.



Polecam

1. Wojtasik, Ł. (2020). *Sieciaki. Misja: bezpieczny Internet*. Muchomor. (książka fabularna/edukacyjna dla dzieci — seria „Sieciaki”).
2. Danowski, B., & Krupińska, A. (2007). *Dziecko w sieci*. Helion. (poradnik praktyczny dla rodziców i nauczycieli — przystępne wyjaśnienia zagrożeń i zasad).
3. NASK — Państwowy Instytut Badawczy. (n.d.). *Sieciaki — materiały edukacyjne dla dzieci*. Sieciaki.pl. Pobrane z: <https://sieciaki.pl>
4. Google Polska. (2019). *Asy Internetu (Be Internet Awesome) — podręcznik / materiały dla nauczycieli (0–3)* [PDF]. Pobrane z: https://storage.googleapis.com/gweb-interland.appspot.com/pl-all/hub/pdfs/Asy_Internetu_scenariusze_lekcji_update_2.pdf
5. SaferInternet.pl (projekt krajowy / NASK). (n.d.). *Owce w sieci — kreskówki i materiały metodyczne dla dzieci* [materiały edukacyjne]. Pobrane z: <https://www.saferinternet.pl/menu/materiały-edukacyjne/materiały-multimedialne/owce-w-sieci.html>
6. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (FDDDS). (n.d.). *Domowe zasady ekranowe — przewodnik dla rodziców i opiekunów*. Pobrane z: <https://domowezasadyekranowe.fdds.pl>
7. Urząd Komunikacji Elektronicznej / Centrum Informacji Konsumenckiej. (2024). *Klikam z głową — poradnik dla rodziców i nauczycieli* [PDF]. Pobrane z: https://cik.uke.gov.pl/gfx/cik/userfiles/_public/poradniki/poradnik_klikam_z_glowa_1_2.pdf
8. Orange Polska / Fundacja Orange. (n.d.). *Pierwszy smartfon — jak wprowadzać dzieci w korzystanie z urządzeń (poradnik artykułowy)*. Pobrane z: <https://www.orange.pl/razemwsieci/pierwszy-smartfon>
9. Ośrodek Rozwoju Edukacji (ORE). (2023). *Bezpieczeństwo w sieci — materiały i scenariusze dla nauczycieli (przedszkola i szkoły)*. Pobrane z: <https://ore.edu.pl/2023/03/bezpieczenstwo-w-sieci/>
10. CyberProfilaktyka / Projekt edukacyjny (n.d.). *Standard bezpieczeństwa online placówek oświatowych* [dokument/wytyczne do wdrożenia w placówkach]. Pobrane z: https://cyberprofilaktyka.pl/publikacje/ost_Standard_bezpieczenstwa_online_placowek_oswiatowych.pdf