łatwiej. Dlatego coraz częściej opuszcza zajęcia sportowe i ćwiczy wirtualnie przed monitorem. Spotkania z kolegami czy koleżankami wydają się stratą czasu. Bardzo denerwuje się, kiedy nie udaje mu się wygrać. Ostatnio tuż przed decydującym momentem rozgrywki wysiadł prąd. Michał nie mógł opanować swojej wściekłości. Uderzył pięścią w stół. Kopnął nogą w kosz stojący obok biurka. Wysypały się z niego wszystkie papiery i rzeczy przeznaczone do wyrzucenia. Kiedy do pokoju weszli zaniepokojeni rodzice, Michał krzyknął na nich. Oboje byli tym zaskoczeni, bo nigdy wcześniej ich syn się tak nie zachowywał.

Omówienie ćwiczenia. Podczas omawiania zadania warto zwrócić uczniom uwagę na znaczenie następujących sygnałów świadczących o szkodliwym korzystaniu z Internetu:

- zaniedbywanie nauki i wcześniejszych zainteresowań,
- złość oraz agresja, które pojawiają się w momencie, kiedy dostęp do Internetu nie jest możliwy,
- zaniedbywanie znajomych, przyjaciół,
- okłamywanie bliskich w związku z używaniem komputera,
- stopniowa utrata zainteresowania tym, co się dzieje w otaczającej rzeczywistości na rzecz tego, co się dzieje w sieci.

Podczas omówienia ćwiczenia warto podkreślić, że komputer i Internet stają się szkodliwe, jeżeli okazuje się, że zaczynają być najważniejsze w naszym życiu.

7. Ćwiczenie. Praca z grupach. Nauczyciel ukonstytuowanym grupom rozdaje opisy różnych sytuacji, w których znalazły się dzieci*. Zadaniem grup jest wymyślenie sposobu pomocy opisanym bohaterom. Jak mogliby sobie poradzić w tych sytuacjach?

***Uwaga: Przykładowe opisy przypadków:**

Maciek, 13 lat

Uwielbia grać w gry komputerowe. Gra w nie na PSP i telefonie. Potrafi spędzać przed komputerem wiele godzin. Próbujecie zatrzymać go na boisku, bo chcielibyście z nim zagrać, ale Maciek pędzi do domu, bo chce usiąść do swojego PSP. Widzicie, że potrafi zasypiać na lekcjach tylko dlatego, że gra do późna w nocy. Łatwo się denerwuje. Wcześniej lubił się z Wami bawić, ale od pewnego czasu odmawia wspólnego spędzania czasu. Widzicie, że dzieje się z nim coś niepokojącego. Co możecie zrobić, żeby pomóc Maćkowi?

Marcin, 11 lat

Marcin spędza dużo czasu przed komputerem. Gra w jedną z gier społecznościowych. Potrafi wykorzystać na nią każdą wolną chwilę. W jego klanie są różne osoby, których nigdy nie widział. Wiecie, że to są osoby przynajmniej o kilka lat starsze od niego, również dorosłe. W zależności od przebiegu gry zmieniają się nastroje Marcina. Ostatnio jego klan przegrał bardzo ważny mecz. Marcin został przez pozostałych graczy mocno skrytykowany. Bardzo źle się z tym poczuł. Ma kiepski nastrój. Kiedy pani w szkole zwróciła mu uwagę, chłopiec stwierdził „i tak jestem beznadziejny". Martwicie się tym, co się dzieje z Waszym kolegą. Co możecie zrobić, żeby mu pomóc?

Kasia, 12 lat

Kasia spędza bardzo dużo czasu na modnym portalu społecznościowym. Zamieszcza na nim swoje zdjęcia. Czeka na tzw. polubienia od kolegów i koleżanek. Kiedy wraca do domu, pierwszą rzeczą, którą robi, jest sprawdzanie liczby otrzymanych wiadomości. Po ostatnim zamieszczonym zdjęciu Kasia nie dostała tylu polubień, ilu się spodziewała. Sprawdziła, że jej koleżanka w tym czasie otrzymała ich dwa razy więcej. Pomyślała, że na pewno nikt jej nie lubi. I straciła dobry humor. W kiepskim humorze przyszła do szkoły. Co można w takiej sytuacji powiedzieć Kasi? Jak jej pomóc?

Marylka, 13 lat

Marylka spędza bardzo dużo czasu w Internecie: gra w gry, buszuje po portalach społecznościowych. To, co robi w sieci, jest głównym tematem Waszych rozmów z Marylką. Szczególnie zaangażowana jest w zamieszczanie zdjęć na swoim ulubionym portalu fotograficznym. Do jednego z nich ma dostęp w swoim telefonie komórkowym. Jednego poranka wpada do szkoły zapłakana, bo zapomniała swojego telefonu i nie będzie mogła śledzić na bieżąco tego, co się dzieje na jej profilu. Jak w takiej sytuacji moglibyście pomóc Marylce? Co moglibyście jej powiedzieć?

Omówienie ćwiczenia. Podczas omawiania sposobów pomocy bohaterom warto podkreślać i doceniać te, które obejmują szczerą rozmowę o tym, co się dzieje, dzielenie się swoimi odczuciami wobec sytuacji (niepokój, martwienie się o kolegę/koleżankę), propozycję rozmowy z zaufanym dorosłym, zachętę do wspólnego spędzenia czasu.

8. Podsumowanie zajęć. W ramach podsumowania zajęć nauczyciel podkreśla, że Internet i komputer jest jedną z wielu naszych aktywności. Jeżeli stają się podstawową formą spędzania czasu, oznacza to, że dzieje się z nami coś niepokojącego. W rundce końcowej uczniowie wymyślają trzy aktywności, które mogą zrobić zamiast siedzenia przed komputerem.

Temat: Bezpieczny Internet – to dla nas pestka!

CELE:

- uświadomienie uczniom, jakie zachowania w Internecie mogą być dla nich niebezpieczne
- poznanie sposobów unikania zagrożeń w Internecie
- poznanie zasad bezpieczeństwa w Internecie

POMOCE DYDAKTYCZNE: ● kartki papieru ● duże arkusze białego papieru ● flamastry ● pudełko przygotowane według instrukcji ● klej ● nożyczki ● kolorowe magazyny

CZAS TRWANIA: 2 x 45 min

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Wprowadzenie. Nauczyciel wyjaśnia uczniom, że dzisiejsze zajęcia będą poświęcone niebezpiecznym sytuacjom, które może przynieść surfowanie w Internecie.

2. Ćwiczenie. Praca na forum. Uczniowie podają swoje skojarzenia z pojęciem „bezpieczeństwo". Skojarzenia nauczyciel zapisuje na dużym arkuszu papieru. Na podstawie spostrzeżeń uczniów nauczyciel definiuje pojęcie* (w przypadku starszych dzieci może tego dokonać wspólnie z uczniami).

***Uwaga:** Bezpieczeństwo to stan, który daje poczucie, że nic nam nie zagraża i możemy w spokoju oddawać się naszym ulubionym zajęciom. Możemy spokojnie chodzić do szkoły, grać w piłkę, spotykając się kolegami/koleżankami na podwórku, lub jeździć na rowerze. Jest to jedna z podstawowych potrzeb człowieka. Oznacza, że ryzyko utraty czegoś szczególnie cennego – życia, zdrowia, pracy, szacunku, uczuć – jest bardzo małe.

3. Praca na forum. Burza mózgów. Nauczyciel dzieli duży arkusz papieru na dwie części: „bezpieczne" i „niebezpieczne". Następnie prosi uczniów o podawanie przykładów aktywności, które ich zdaniem są bezpieczne i ryzykowne*.

***Uwaga:** Przykładowe sytuacje, które mogą być przez uczniów zakwalifikowane jako bezpieczne: spanie, jedzenie obiadu, rozmowa z kolegą/koleżanką. Przykładowe sytuacje, które mogą być przez uczniów zakwalifikowane jako niebezpieczne: skoki do wody ze skały, przebieganie przez ulicę, pędzenie rowerem bez kasku, zażywanie substancji psychoaktywnych itp.

Następnie nauczyciel pyta uczniów, czy podane sytuacje zakwalifikowane jako „bezpieczne" mogą się niekiedy okazać ryzykowne? Spanie może okazać się ryzykowne na przykład wówczas, kiedy znajdujemy się w lesie i jest bardzo zimno, jedzenie obiadu może stać się ryzykowne wtedy, kiedy oferuje nam go ktoś, kogo nie znamy, w nieznanym miejscu pod nieobecności kogoś bliskiego.

Omówienie ćwiczenia. Podczas omówienia nauczyciel wspólnie z uczniami zastanawia się nad tym, jakie wnioski płyną z przeprowadzonego ćwiczenia. Pytania pomocnicze:

- *Co myślicie o tym, że bezpieczne sytuacje mogą okazać się czasami mniej bezpieczne?*
- *Jak poradziliście sobie z wymyślaniem okoliczności, w których bezpieczna sytuacja staje się mniej bezpieczna?*
- *Co pomaga wam poczuć się bezpiecznie w różnych sytuacjach?*

Podsumowanie ćwiczenia. W podsumowaniu ćwiczenia warto podkreślić, że tym, co pomaga nam poczuć się bezpiecznie w różnych sytuacjach, są m.in. obecność zaufanych osób dorosłych, obecność znajomych osób, znajomość zasad i reguł postępowania, znajomość otoczenia, w którym się znajdujemy, zaufanie do swoich możliwości i umiejętności.

4. Praca na forum. Pogadanka. Nauczyciel pyta, czy surfowanie w Internecie jest bezpieczne. Jeżeli uczniowie uznają, że Internet jest bezpieczny, nauczyciel podobnie jak przed chwilą pyta o to, w jakich warunkach staje się niebezpieczny. Pytania pomocnicze:

- *Czym może się skończyć wielogodzinne przesiadywanie przed ekranem komputera?*
- *Co sądzicie o rozmawianiu z nieznajomymi przed Internet?*
- *Co myślicie o podawaniu swoich danych do publicznej wiadomości?*
- *Co myślicie o wchodzeniu na nieznane strony internetowe?*
- *Jakie mogą być konsekwencje zamieszczania swoich zdjęć w Internecie?*

W podsumowaniu nauczyciel podkreśla, że Internet w pewnych sytuacjach może stwarzać zagrożenie.

5. Ćwiczenie. Praca indywidualna. Nauczyciel przygotowuje pudełko* (tym razem bez umieszczania w nim jakichkolwiek przedmiotów – pudełko powinno być puste).

***Uwaga:** Instrukcja dotycząca przygotowania pomocy edukacyjnej znajduje się w punkcie 2. pierwszego scenariusza.

Następnie rozdaje uczniom karteczki. Każdy uczeń wymyśla profil internetowy wybranej przez siebie postaci. Może to być również postać z bajki lub z filmu. W profilu powinny się znaleźć takie informacje jak: wiek, płeć, zainteresowania i opis zajęcia. Pod profilem każdy uczeń zapisuje największe marzenie wybranej przez siebie postaci. Przygotowane kartki z profilami uczniowie wrzucają do pudełka. Nauczyciel potrząsa pudełkiem tak, aby kartki zostały wymieszane. Następnie każdy uczeń wkłada rękę do pudełka i losuje jeden profil. Jeżeli natknie się na własny, wrzuca go z powrotem do pudełka i losuje kolejny. Nauczyciel mówi, że teraz każdy może na wylosowanej karteczce napisać anonimowy komentarz. Z zaznaczeniem, że może pisać to, co zechce. Kiedy uczniowie wypiszą swoje komentarze, profile ponownie są wrzucane do pudełka. Ćwiczenie z wypisywaniem anonimowych komentarzy nauczyciel powtarza dwa – trzy razy. Po zakończeniu tego etapu otwiera pudełko i prosi, aby autorzy profili odnaleźli swoje kartki i przeczytali zapisane na nich komentarze. Swoimi wrażeniami i odczuciami najpierw dzielą się autorzy profilów, a potem autorzy komentarzy. Pytania pomocnicze:

- *Co myślicie o komentarzach: są one pozytywne, żartobliwe czy może złośliwe?*
- *Jakie pojawiały się w was uczucia, kiedy czytaliście te komentarze?*
- *Jakie uczucia mogłyby pojawić się u postaci z wymyślonych profilów?*
- *Jakie przychodziły pomysły komentatorom?*
- *Jak zadziałała na was informacja, że możecie pisać to, na co macie ochotę?*
- *Jak postępowalibyście z profilem prawdziwej osoby i jej prawdziwymi marzeniami,?*

Podsumowanie ćwiczenia. W podsumowaniu ćwiczenia nauczyciel podkreśla, że pisząc w Internecie różne komentarze zapominamy, że ich adresatami są prawdziwe osoby, które mają swoje uczucia, marzenia, potrzeby. Internet daje złudzenie, że obcujemy z kimś wirtualnym. Wówczas łatwiej jest zapomnieć, że nasze słowa mogą kogoś zranić. Nauczyciel podkreśla, że sami również możemy otrzymać nieprzyjemne i raniące komentarze. Nazywamy to cyberprzemocą. Jeżeli ktokolwiek natknie się na treści lub komunikaty, które sprawią, że poczuje się nieswojo, nieprzyjemnie lub odczuje z ich powodu przykrość, powinien zgłosić to osobie dorosłej. W tym miejscu warto wspomnieć o tym, że w Internecie można się natknąć na różne treści, które są szkodliwe dla dzieci, takie jak pornografia, strony nawołujące do nienawiści na tle rasowym itd. Dlatego rodzice, żeby uchronić swoje dzieci przed tymi stronami, stosują programy kontroli rodzicielskiej. Jest to wyraz troski o ich bezpieczeństwo.

6. Praca na forum. Nauczyciel pyta o to, jakie są podobieństwa i różnice pomiędzy rozmową, którą prowadzimy w Internecie, a taką, którą prowadzimy widząc kogoś twarzą w twarz?*

***Uwaga:** Podczas rozmowy twarzą w twarz mamy pewność, z kim rozmawiamy, możemy widzieć, jak reaguje na to, co mówimy. W przypadku rozmowy przez Internet nie zawsze mamy pewność, z kim rozmawiamy, nie wiemy, jakie reakcje wywołuje to, co mówimy w drugiej osobie.

Nauczyciel pyta uczniów, jak można się zabezpieczyć przed ryzykownymi sytuacjami w Internecie? Co mogą zrobić, żeby zabezpieczyć swoją prywatność i chronić siebie?** Pomysły uczniów nauczyciel zapisuje na dużym arkuszu papieru.

****Uwaga:** Odwołując się do prawa zachowania swojej prywatności w Internecie warto upewnić, jak dzieci to pojęcie rozumieją. Jeżeli jego zdefiniowanie nastręczyłoby uczniom trudności, warto im wyjaśnić, że ochrona prywatności wiąże się z nieujawnianiem publicznie swych danych, osobistych zwyczajów i zachowań. Tym, co pomaga zabezpieczyć swoją prywatność w Internecie, jest: kontaktowanie się z tymi osobami, które znamy w rzeczywistości. Należy się zastanowić nad tym, jakie zamieszczamy zdjęcia. Nie wiemy, co się będzie z nimi potem działo i kto może mieć do nich dostęp. Dlatego nie mogą one być bardzo osobiste. Najlepiej, żeby

uniemożliwiały identyfikację. Nie podajemy osobom przypadkowo poznanym w Internecie swojego adresu i numeru telefonu, adresu szkoły, adresu mailowego. Używamy loginów, które nie zawierają danych osobowych. Dostosowujemy ustawienia komunikatorów, aby nie otrzymywać wiadomości od nieznajomych. Nie odpowiadamy nieznajomym. Nie umawiamy się przez Internet z kimś nieznajomym. Spotykanie się z nieznajomymi poznanymi w sieci może okazać się bardzo niebezpieczne. Jeśli jednak podejmujemy takie ryzyko, umawiamy się na spotkanie, to robimy to tylko w towarzystwie przyjaciół i zawsze informujemy dorosłych o szczegółach spotkania! Używamy aktualnych programów antywirusowych, firewalli i innego tego typu oprogramowania zwiększającego bezpieczeństwo korzystania z sieci. Nie otwieramy plików załączonych do wiadomości przesyłanych przez komunikatory – w taki sposób mogą się rozprzestrzeniać wirusy. Nie klikamy w nieznane łącza lub podejrzane załączniki.

7. Ćwiczenie. Praca w grupach. Nauczyciel dzieli uczniów na grupy. Każda z grup otrzymuje opis sytuacji, w której znalazła się osoba w zbliżonym do nich wieku*. Zadaniem grup jest odpowiedzenie na pytanie, jak dana osoba powinna postąpić.

***Uwaga: Przykładowe opisy sytuacji** (nauczyciel może opracować dowolne opisy sytuacji w zależności od obserwowanych wśród uczniów problemów):

Zosia, 12 lat

Zosia umieściła swoje zdjęcie na jednym z portali społecznościowych. Dostała lawinę komentarzy. Część z nich była pozytywna, ale pojawiły się również wulgaryzmy i obraźliwe słowa. Zosi zrobiło się bardzo przykro. Wstydzi się pokazać to komukolwiek. Myśli, że rodzice mogliby być na nią źli. Zamyka komputer i płacze.

Malwina, 11 lat

Malwina marzy o tym, żeby zdobyć autograf chłopaków z One Direction. Pisze o tym na swoim profilu. Odzywa się do niej ktoś, z kim wcześniej nie rozmawiała. Robi wrażenie bardzo uprzejmej osoby. Pisze, że ma taki autograf i chętnie jej wyśle. Potrzebuje tylko domowy adres Malwiny, na który mógłby ten wymarzony przez nią autograf przesłać.

Grzesiek, 13 lat

Grzesiek jest bardzo zaangażowany w grę społecznością. Dołączył do klanu parę miesięcy temu. W tym czasie zaczął częściej rozmawiać z jednym z członków swojego zespołu. Ma wrażenie, że obaj bardzo dobrze się rozumieją. Nowo poznany kolega proponuje spotkanie. Grzesiek bardzo chce go poznać. Co ma zrobić?

Kuba, 12 lat

Kuba, podobnie jak jego koledzy, bardzo lubi grać na telefonie. Część kolegów ma najnowsze wersje telefonów i dzięki temu mają dostęp do najnowszych wersji gier. Stoją razem na przerwie. Koledzy wyciągają swoje telefony. Jeden z nich wyśmiewa stary model telefonu Kuby, mówiąc, że taki to miał jego dziadek. Kubie jest bardzo przykro. Poczuł się zawstydzony tym, że nie ma i nie może na razie mieć nowego modelu telefonu.

Ostatnia z opisanych sytuacji stwarza okazję do uwrażliwienia dzieci na temat problemu rywalizacji pomiędzy nimi związanej z pogonią za najnowszymi modelami gadżetów elektronicznych i dyskryminowania innych z powodu ich sytuacji materialnej.

8. Ćwiczenie. Praca w grupach. Ukonstytuowane wcześniej grupy otrzymują kolejne zadanie wraz z materiałami: duże arkusze papieru, klej, nożyczki, kolorowe magazyny. Zadaniem zespołów jest stworzenie plakatów, które mają uczulić ich rówieśników na zagrożenia związane z Internetem. Nauczyciel na karteczkach przygotowuje tematy plakatów. Zespoły wybierają je w drodze losowania. Proponowane tematy plakatów to: cyberprzemoc, ochrona swoich danych w Internecie, zagrożenia związane ze spotkaniami z nieznajomymi, nadmierne spędzanie czasu na surfowaniu w sieci.

Instrukcja

Jesteście zespołem specjalistów od reklamy. Waszym zadaniem jest stworzenie plakatu dotyczącego tematu związanego z bezpiecznym korzystaniem z Internetu. Waszym celem jest przekonanie innych dzieci do stosowania zasad bezpiecznego korzystania z Internetu i ukazanie, do jakich konsekwencji może prowadzić ich nieprzestrzeganie.

Po wykonaniu plakatu zespoły prezentują swoje prace, opowiadając o tym, jaki był ich cel i jak postanowili trafić ze swoim przekazem do rówieśników. Plakaty mogą zostać zaprezentowane na szkolnej gazetce zatytułowanej „Bezpiecznie z Internetem".

9. Podsumowanie zajęć. W ramach podsumowania nauczyciel podkreśla, że Internet jest pomocnym i w wielu sytuacjach pożytecznym narzędziem. Ułatwia utrzymywanie kontaktu, odnajdywanie potrzebnych informacji, dostarcza rozrywki. Używany jednak bez kontroli i bez zachowania ostrożności, może stać się niebezpieczny.

Gdzie szukać pomocy?

Helpline

Zespół Helpline – zespół interwencyjny, który udziela pomocy młodym internautom, rodzicom i profesjonalistom w przypadkach zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu lub telefonów komórkowych przez dzieci i młodzież. Polskim zespołem jest **helpline.org.pl** prowadzony przez Fundację Dzieci Niczyje.

Hotline – zespół, do którego można anonimowo przekazać zgłoszenie o treściach potencjalnie nielegalnych, prezentowanych w Internecie lub przesyłanych za jego pośrednictwem. Polskim zespołem hotline jest **dyżurnet.pl** działający w ramach Instytutu Badawczego NASK.

Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dzieci Niczyje 116-111 – dyżurują w nim psycholodzy, pedagodzy, z którymi można się podzielić swoimi trudnościami oraz otrzymać pomoc w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami. Telefon czynny jest codziennie w godz. 12.00-20.00. Działaniu linii telefonicznej towarzyszy strona internetowa **www.116111.pl**, która umożliwia zadawanie anonimowych pytań online przez całą dobę.

Warto przeczytać

- **K. J. Bednarek, A. Andrzejewska,** Cyberświat możliwości i zagrożenia, **Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2009.**
- **L. Nessia, P. Gianfilippo,** Gry komuterowe. Internet i telewizja, **Wydawnictwo eSPe, Kraków 2006.**
- **N. Ogińska-Bulik,** Użytkowanie Internetu przez dzieci i młodzież – ryzyko uzależnienia i wyznaczniki psychologiczne, **w: N. Ogińska-Bulik (red.), Zachowania ryzykowne dzieci i młodzieży. Wyd. WSHE, Łódź 2006.**
- **J. Pyżalski,** Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży. **Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2012.**

Konsultacja merytoryczna: dr Krzysztof Ostaszewski
Wkładka finansowana z Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministerstwa Zdrowia.