



ose hero

NASK

OGÓLNOPOLSKA
SIĘĆ EDUKACYJNA



PRZECZYTAJ, OBEJRZYJ, SKORZYSTAJ, PODAJ DALEJ!

**Materiały edukacyjne
dla uczestników projektu OSEhero**

PRZECZYTAJ, OBEJRZYJ, SKORZYSTAJ, PODAJ DALEJ!

Materiały edukacyjne dla uczestników projektu OSEhero



Świat wirtualny czy rzeczywisty? Dziś coraz trudniej nam rozróżnić te dwie przestrzenie. Cyfrowa rewolucja przyspieszyła, kroku dotrzymać jej musi także edukacja. Rozwój technologiczny to ogromna szansa, ale także zagrożenia, o których powinniśmy pamiętać. Uczniowie coraz więcej czasu spędzają online – ucząc się, bawiąc czy rozmawiając z innymi. Czy są tam bezpieczni? Czy potrafią mądrze i odpowiedzialnie korzystać z internetu i urządzeń cyfrowych? I wreszcie: czy wiedzą, jak się chronić przed zagrożeniami i gdzie szukać pomocy, jeśli w sieci dzieje im się krzywda?

Z myślą o Was – uczestnikach projektu OSEhero w edycji 2023/2024 – przygotowaliśmy zestaw materiałów edukacyjnych, które pomogą:

- 📌 poznać najpopularniejsze cyberzagrożenia;
- 📌 dowiedzieć się, jak im zapobiegać;
- 📌 rozmawiać o nich z uczniami;
- 📌 znaleźć pomoc;
- 📌 poznać sposoby wspierania dzieci i młodzieży w pozytywnym i konstruktywnym wykorzystywaniu potencjału internetu oraz nowych technologii;
- 📌 przygotować własną inicjatywę na rzecz cyberbezpieczeństwa w szkole.

Zachęcamy do korzystania z bezpłatnych materiałów dotyczących zagrożeń w sieci dostępnych m.in. na naszych platformach [OSE IT Szkoła](#) oraz [Bezpieczni w sieci](#).

Różnorodne treści podzieliliśmy w naszej broszurze na następujące kategorie:

- 📖 „ABC cyberbezpieczeństwa”,
- 📖 poradniki dla nauczycieli,
- 📖 scenariusze lekcji,
- 📖 animacje,
- 📖 filmy i webinary,
- 📖 kursy e-learningowe,
- 📖 infografiki.

Zajrzyjcie też koniecznie do sekcji **O inicjatywach**, gdzie znajdziecie garść praktycznych porad i przykładów pomocnych do zorganizowania własnych inicjatyw w szkołach.

Dziękujemy za dołączenie do projektu OSEhero. Razem zadbajmy o cyfrowe bezpieczeństwo w szkołach!

Więcej informacji na portalu osehero.pl



PRZECZYTAJ, OBEJRZYJ, SKORZYSTAJ, PODAJ DALEJ!


Materiały edukacyjne dla uczestników projektu OSEhero

ABC cyberbezpieczeństwa



Poradnik OSE został przygotowany w taki sposób, by każdy – bez względu na wiek, zawód czy stopień zanurzenia w internetowym świecie – mógł poznać cyberzagrożenia i nauczyć się przed nimi bronić, a także zadbać o swój dobrostan cyfrowy.

W publikacji znajdziecie 157 ułożonych alfabetycznie definicji – pigułek wiedzy z obszarów cyberbezpieczeństwa, higieny cyfrowej, profilaktyki i wsparcia, a także obszerną bibliografię z odnośnikami do ciekawych i pomocnych materiałów, które w bardziej szczegółowy sposób objaśniają omawiane zagadnienia.

 Katarzyna Gańko, Diana Kania, Emilia Troszczyńska Roszczyk, [„ABC cyberbezpieczeństwa”](#)

Poradniki dla nauczycieli

Publikacje przygotowane przez naszych ekspertów to pokaźna dawka wiedzy teoretycznej i praktycznej. Krok po kroku zapoznają Was z aktualnymi cyberzagrożeniami, na które narażeni są uczniowie. Punktem wyjścia za każdym razem jest niebezpieczne zjawisko oraz jego skala. W poradnikach opisane zostały także przyczyny niebezpiecznych zjawisk w sieci, działania profilaktyczne oraz sposoby radzenia sobie z konsekwencjami cyberzagrożeń. Zachęcamy do wykorzystywania tych publikacji nie tylko do pracy z uczniami, ale także podczas spotkań z rodzicami i innymi nauczycielami.




PRZECZYTAJ, OBEJRZYJ, SKORZYSTAJ, PODAJ DALEJ!
Materiały edukacyjne dla uczestników projektu OSEhero




 Anna Kwaśnik,
[„Sexting i nagie zdjęcia w sieci”](#)




 Anna Borkowska,
[„Cyberprzemoc w szkole”](#)




 Marta Witkowska,
[„FOMO i problemowe używanie internetu”](#)



 Anna Rywczyńska, Julia Piechna,
[„Szkodliwe treści w internecie”](#)



 Anna Borkowska,
[„Uczeń w cyfrowym świecie. Jak projektować działania profilaktyczne w szkole i przedszkolu”](#)




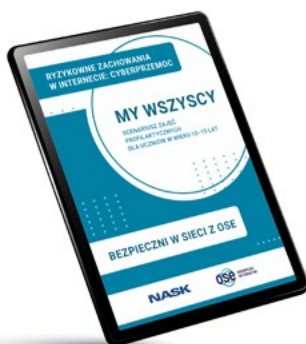
Scenariusze lekcji


Ryzykowne zachowania w internecie czy zagrożenia wynikające z korzystania z technologii cyfrowych to kwestie, które mogą – a wręcz powinny! – być poruszane podczas zajęć w szkole. Przygotowane przez ekspertów scenariusze lekcji pozwolą Wam podjąć z uczniami dyskusję na ważne tematy z zakresu bezpieczeństwa w sieci oraz poznać w praktyce sposoby radzenia sobie z internetowymi zagrożeniami w bezpieczny i kontrolowany sposób. Każdy scenariusz zawiera informacje dotyczące celu zajęć, materiałów niezbędnych do ich realizacji, szczegółowy plan lekcji wraz z kartami pracy dla uczniów oraz praktycznymi wskazówkami dla prowadzącego.

Poniżej przykładowe scenariusze lekcji. Więcej materiałów znajdziecie w zakładce Publikacje na platformie OSE IT Szkoła.




 Katarzyna Fenik-Gaberle,
[„Decyzja. Ryzykowne zachowania w internecie: sexting”](#)



 Katarzyna Fenik-Gaberle,
[„My wszyscy. Ryzykowne zachowania w internecie: cyberprzemoc”](#)



 Katarzyna Fenik-Gaberle,
[„Jak się nie zapłacić w sieci? Ryzykowne zachowania w internecie: FOMO i problemowe używanie internetu”](#)

PRZECZYTAJ, OBEJRZYJ, SKORZYSTAJ, PODAJ DALEJ!
Materiały edukacyjne dla uczestników projektu OSEhero



Renata Arseniuk,
„Otwórz oczy – internet to nie wszystko.
Śpiąca Królowna i FOMO”



Renata Arseniuk,
„Nie wywołuj hejtu z lasu.
Czerwony Kapturek i cyberprzemoc”



Renata Arseniuk,
„Złapani w sieć. Złota Rybka i niebezpieczne
kontakty online”



Anna Borkowska,
„FOMO i nadużywanie smartfona”



Marta Witkowska,
„FOMO a wielozadaniowość”

PRZECZYTAJ, OBEJRZYJ, SKORZYSTAJ, PODAJ DALEJ! Materiały edukacyjne dla uczestników projektu OSEhero

Uczestnicy naszego projektu OSEhero to nauczyciele, którzy szczególnie dbają o bezpieczeństwo swoich uczniów w szkołach.



Dzięki konkursowi „e-Pomocni” – skierowanemu do uczestników OSEhero, którego celem było zorganizowanie kreatywnej lekcji na temat cyberbezpieczeństwa – stworzyliśmy dla Was broszurę. Znajdziecie w niej nagrodzone karty pracy. Mamy nadzieję, że zaproponowane przez naszych OSEhero kreatywne ćwiczenia pomogą Wam zorganizować zajęcia na temat bezpieczeństwa w sieci i staną się inspiracją do podejmowania innych działań w tym zakresie.

Animacje

Warto pokazywać uczniom, że z cyberzagrozeniami możemy zetknąć się wszyscy. Hejt, nadużywanie internetu, oszustwa w sieci nie są obce nawet... bohaterom lektur szkolnych. Obejrzyjcie wspólnie animacje, które stworzyliśmy na podstawie prac nagrodzonych w konkursie „Historie z sieci wzięte”.

„Brzydkie Kaczętko”

W animacji poznacie Brzydkie Kaczętko, które zмага się z hejtem, gdy jego przerobione zdjęcie trafia do sieci.



„Dedal i Ik@r – moja historia”

Dedal szuka sposobów na zainteresowanie Ikara aktywnościami poza siecią. Sprawdźcie, czy chłopiec osiągnął równowagę online-offline!

„Cybermaliny”

Czy łatwo jest wpaść w sieci w... maliny? Przekonała się o tym Alina oszukana przez Balladynę.



„Szekspirowska (nie)tragedia”

Romeo po zerwaniu chce zemścić się na Julii. Zostanie cyberagresorem czy może jednak dojdzie do wniosku, że bycie miłym w sieci się opłaca?

Ze wszystkimi wyróżnionymi pracami zapoznacie się w broszurze „Historie z sieci wzięte”. A może zachęcicie swoich uczniów do zastanowienia się nad tym, jak znani z literatury bohaterowie poradziłoby sobie w cyberprzestrzeni?

Filmy i webinary

Rozmowa jest kluczem do przeciwdziałania cyberzagrożeniom. Im więcej o nich dyskutujemy, tym skuteczniej potrafimy sobie z nimi radzić. Zachęcamy Was do obejrzenia webinarów i innych materiałów wideo dotyczących bezpieczeństwa uczniów w internecie. Do rozmów na te ważne tematy zaprosiliśmy ekspertów i praktyków, którzy rozkładają cyberzagrożenia na czynniki pierwsze i dzielą się przydatnymi radami.



Webinary:

- 🖥️ Webinar [„Sexting i nagie zdjęcia w sieci. Profilaktyka i reagowanie”](#)
- 🖥️ Webinar [„Cyberprzemoc w szkole – powiedz STOP”](#)
- 🖥️ Webinar [„FOMO i problemowe używanie internetu”](#)
- 🖥️ Webinar [„Szkodliwe treści w internecie”](#)
- 🖥️ Webinar [„Pozytywny internet młodych”](#)
- 🖥️ Webinar [„Twój uczeń w sieci – obalamy mity!”](#)
- 🖥️ Webinar [„Rodzinny album z wakacji, czyli czego o dzieciach nie powinien wiedzieć internet”](#)

Wykłady:

- 🗣️ Wykład [„Sharenting – zanim opublikujesz zdjęcie dziecka w sieci”](#)
- 🗣️ Wykład [„FOMO – lęk przed odłączeniem”](#)
- 🗣️ Wykład [„Ryzykowne zachowania dzieci w sieci – sexting”](#)
- 🗣️ Wykład [„Dzieci i młodzież a media społecznościowe”](#)
- 🗣️ Wykład [„Gry komputerowe – dobra zabawa, rozwojowa szansa czy niebezpieczna rozrywka?”](#)



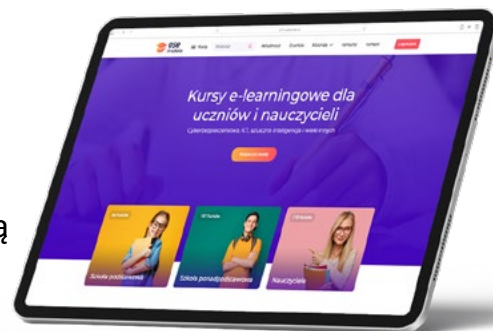
PRZECZYTAJ, OBEJRZYJ, SKORZYSTAJ, PODAJ DALEJ!

Materiały edukacyjne dla uczestników projektu OSEhero

Kursy e-learningowe

OSE IT Szkoła (it-szkola.edu.pl)

OSE IT Szkoła to nasza platforma e-learningowa, z której mogą korzystać wszyscy: nauczyciele, uczniowie i rodzice. Przekrój poruszanych tam tematów jest bardzo szeroki (od sztucznej inteligencji i programowania, przez bazy danych i grafikę komputerową, aż po szachy), ale najważniejsze zawsze jest cyberbezpieczeństwo. Kursy są dostosowane do różnych grup wiekowych. Możecie realizować je w klasie lub indywidualnie z wybranymi uczniami.



To interaktywny, atrakcyjny sposób na przekazanie trudniejszych na pozór tematów. Nasze kursy świetnie sprawdzą się jako materiały dodatkowe i sposób na urozmaicenie lekcji.

Przykładowe kursy:



„[Internetowa szkoła słońca Spacjusza](#)” (dla uczniów klas 1–3 szkoły podstawowej). Kurs w przyjazny i dostępny sposób przedstawia zasady bezpiecznego korzystania z internetu i urządzeń cyfrowych przez najmłodszych użytkowników. Przybliża zagadnienia dotyczące m.in. ochrony prywatności i zachowania ostrożności w kontaktach online, a także netykiety i higieny cyfrowej.



„[Przygody Profesora i N@tki, czyli jak mądrze korzystać z internetu](#)” (dla uczniów klas 4–6 szkoły podstawowej). Kurs pogłębia wiedzę z zakresu zagrożeń w internecie, wspiera budowanie cyfrowych nawyków pozwalających na bezpieczne korzystanie z sieci, przybliża zagadnienia związane z kontaktami online, dostępem do szkodliwych treści, netykietą, nadużywaniem internetu i urządzeń cyfrowych, cyberzagrożeniami i bezpiecznym korzystaniem z aplikacji.

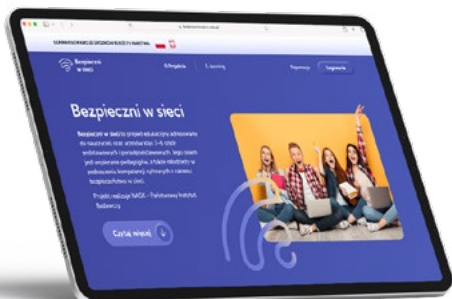


„[Zrozumieć FOMO](#)” (dla rodziców i nauczycieli). Kurs przybliży zagadnienia związane ze zjawiskiem FOMO (lęku przed odłączeniem) i jego konsekwencjami, m.in. problemowym używaniem internetu i urządzeń cyfrowych. Podpowiada, jakie sygnały powinny zwrócić uwagę rodziców i nauczycieli oraz w jaki sposób można pomóc dzieciom i nastolatkom kształtować zdrowe cyfrowe nawyki.



„[Sharenting. Czy warto mieć rodzinny album w sieci?](#)” (dla rodziców i nauczycieli). Kurs przybliży zagadnienia dotyczące zjawiska sharentingu, czyli regularnego udostępniania przez rodziców w internecie zdjęć, filmów i innych szczegółów z życia dzieci. Omawia konsekwencje, jakie wiążą się z nieostrożnym dzieleniem się tymi materiałami. Podpowiada, jak chronić wizerunek dziecka w sieci.

Bezpieczni w sieci (bezpiezniwSieci.edu.pl)



To bezpłatna platforma z dostępem do kursów dla uczniów i nauczycieli. Dzięki nim zdobędziecie wiedzę na temat aktualnych zagadnień z obszaru bezpieczeństwa w internecie: prywatności w sieci, cyberprzemocy, cyberzagrożeń, nielegalnych i szkodliwych treści, cyfrowych śladów i wizerunku online oraz fałszywych informacji. Platforma umożliwia także zarządzanie klasą i śledzenie postępów uczniów.

Bezpieczni w sieci to nie tylko kursy e-learningowe. Zachęcamy do korzystania z poradników zawierających scenariusze zajęć powiązane tematycznie z kursami oraz z dodatkowych materiałów edukacyjnych.



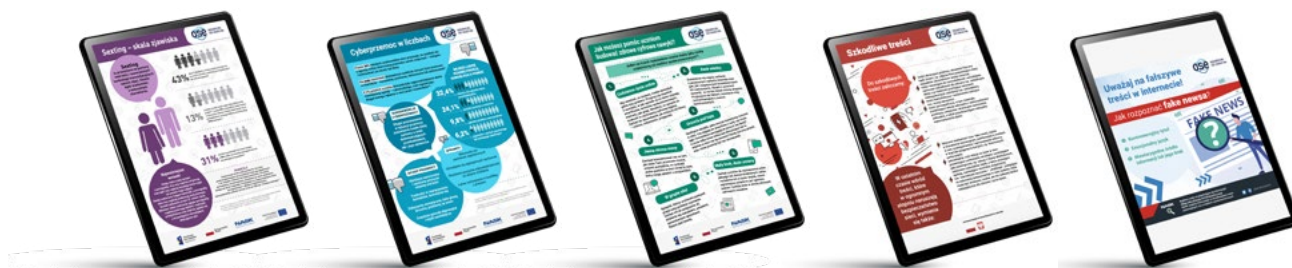
Program edukacyjny Bezpieczni w sieci obejmuje sześć obszarów tematycznych:

- 1. Prywatność w kontekście technologii cyfrowej**
Naucz się identyfikować zagrożenia w internecie oraz zapoznaj się z zasadami ochrony danych w sieci.
- 2. Cyberprzemoc**
Zdobądź praktyczne wskazówki, jak zapobiegać cyberprzemocy i reagować na niepokojące incydenty w szkole.
- 3. Cyberzagrożenia**
Zapoznaj się z podstawowymi zagrożeniami w sieci i niebezpiecznymi trendami online, naucz się dbać o swoje cyfrowe bezpieczeństwo.
- 4. Niebezpieczne i szkodliwe treści**
Dowiedz się, jak rozpoznawać i reagować na szkodliwe, nielegalne treści w internecie oraz gdzie szukać pomocy w przypadku kontaktu z nieodpowiednimi materiałami.
- 5. Cyfrowe ślady i wizerunek online**
Poznaj sposoby odpowiedzialnego wykorzystania internetu – strategię zarządzania cyfrowymi śladami i własnym wizerunkiem online.
- 6. Fałszywe informacje**
Zapoznaj się z mechanizmami rozprzestrzeniania się fake newsów i dowiedz się, jak nie wpaść w sieć fałszywych informacji.

Infografiki

Coraz większa popularność mediów społecznościowych wymusza na nas zmiany form przekazywania informacji. Żyjemy w kulturze obrazkowej i łatwiej przyswajamy treści przedstawione w atrakcyjnej graficznie formie. Wychodząc naprzeciw tym potrzebom, eksperci NASK przygotowali infografiki, które są pigułkami wiedzy o najbardziej aktualnych zagrożeniach spotykanych w cyfrowym świecie. Możecie je wydrukować, powiesić na szkolnej tablicy lub podzielić się nimi w internecie z innymi z nauczycielami i uczniami.

- „Sexting i nagie zdjęcia w sieci”
- „Cyberprzemoc w szkole”
- „FOMO i problemowe używanie internetu”
- „Szkodliwe treści w internecie”
- „Jak rozpoznać fake newsa?”



Na platformie OSE IT Szkoła w zakładce Materiały można znaleźć także raporty, które pomogą zrozumieć, jaką rolę w życiu młodych ludzi odgrywają internet, media społecznościowe czy gry komputerowe, np.:

- Rafał Lange (red.), [„Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów”](#) (edycja 2021)
- Jacek Pyżalski (red.), [„Pozytywny internet i jego młodzi twórcy”](#)





Moje inicjatywy

Jednym z zadań stawianych przed uczestnikami OSEhero jest zorganizowanie własnych inicjatyw w szkole. Poniżej znajdziecie kilka inspirujących przykładów, jednak pamiętajcie, że ogranicza Was tutaj wyłącznie własna wyobraźnia!

Lekcja

Jednym z podstawowych działań jest lekcja poświęcona wybranemu zagadnieniu związanemu z internetem czy nowymi technologiami. Zachęcamy do skorzystania z przygotowanych przez naszych ekspertów scenariuszy zajęć. Warto postawić na interaktywność. Służyć temu mogą z jednej strony aktywne ćwiczenia angażujące uczniów, a z drugiej technologia – różne bezpłatne programy internetowe, w których przygotujecie np. quiz lub szybką ankietę. Taka forma z pewnością sprawdzi się także podczas lekcji online.

Spotkanie

Kolejną formą własnej inicjatywy może być organizacja spotkania dla uczniów, innych nauczycieli lub rodziców. Warto zaprosić na nie gościa z zewnątrz, np. praktyka, który pokaże szerszą perspektywę wybranego zjawiska i omówi najbardziej aktualne zagadnienia dotyczące wirtualnych zagrożeń.

Webinar

Także internet jest świetną przestrzenią do organizacji własnych inicjatyw. Jedną z nich może być webinar w formie np. transmisji z wykorzystaniem telefonu lub komputera. Dzięki takiemu działaniu macie szansę dotrzeć do licznej grupy odbiorców!

Konkurs

Nauka poprzez zabawę to zawsze dobry pomysł. Warto pomyśleć o konkursie, w którym zadaniem uczniów będzie np. nagranie filmu poruszającego tematykę wybranych zjawisk związanych z internetem. Wykorzystacie w ten sposób potencjał uczniów i nakłonicie ich, aby w ciekawej i atrakcyjnej dla siebie formie podjęli interesujący ich temat.

Zachęcamy do korzystania z nowej zakładki na portalu osehero.pl – „[O inicjatywach](#)”.

Znajdziecie tam wiele inspiracji, pomysłów oraz gotowych inicjatyw, które możecie zrealizować w swoich szkołach.

Współpraca z rodzicami

Działania podejmowane przez nauczycieli w szkołach są niezmiernie ważne, ale o cyberbezpieczeństwie powinni rozmawiać ze swoimi dziećmi także rodzice. Warto zaangażować ich do działań na rzecz cyberbezpieczeństwa. Istotną pomocą mogą okazać się przygotowane przez nas poradniki dla rodziców. Zachęcamy do udostępniania ich np. podczas zebrań w szkole czy drogą mailową.



- Marta Witkowska, [„Nastolatki i gry cyfrowe”](#)



- Marta Witkowska, [„FOMO i nadużywanie nowych technologii”](#)



- Anna Borkowska, [„Cyberprzemoc. Włącz blokadę na nękanie”](#)



- Anna Kwaśnik, [„Sexting i nagie zdjęcia. Twoje dziecko i ryzykowne zachowania online”](#)



- Julia Piechna, [„Szkodliwe treści w internecie. Nie akceptuję, reaguję!”](#)



- Anna Borkowska, Marta Witkowska, [„Sharenting i wizerunek dziecka w sieci”](#)

Dziękujemy!

Mamy nadzieję, że polecane materiały okażą się pomocne i inspirujące. To doskonały punkt wyjścia do dalszych poszukiwań oraz zgłębiania interesujących aspektów wirtualnego świata. Zachęcamy do dzielenia się materiałami z innymi nauczycielami i rodzicami, do wykorzystywania zaprezentowanych narzędzi w pracy z uczniami, a wreszcie do organizowania własnych inicjatyw na rzecz bezpieczeństwa w internecie w swojej szkole i wychodzenia z nimi poza jej mury.

Internet jest przestrzenią, w której każdy z nas może rozwijać się, uczyć, tworzyć i dobrze bawić. Ważne, byśmy byli przy tym bezpieczni – mieli świadomość cyberzagrożeń i potrafili sobie z nimi radzić.

Zespół OSEhero

