

W odpowiedzi na pismo DWP-ZBP.493.13.2026.EES z 11 maja przekazujemy spis zasobów edukacyjno-informacyjnych NASK.

Materiały edukacyjne i profilaktyczne

Dział Profilaktyki Cyberzagrożeń

NASK-PIB

Dział Profilaktyki Cyberzagrożeń (DPC) zajmuje się działalnością edukacyjną oraz popularyzatorską w zakresie bezpiecznego użytkowania nowych technologii. Funkcjonuje w ramach Państwowego Instytutu Badawczego NASK. Eksperci działu opracowują materiały, prowadzą szkolenia dla dzieci i młodzieży, nauczycieli, pedagogów, rodziców. Realizują kampanie informacyjno-edukacyjne oraz współpracują z zespołami i ekspertami specjalizującymi się w cyfrowej edukacji i wsparciu dzieci i młodzieży – zgodnie z misją, w której internet staje się miejscem przyjaznym dla wszystkich.

Dla placówek wychowawczych i opiekuńczych

1. Broszury edukacyjne projektu „CyberBaza”

Materiały zostały przygotowane dla wychowawców, pedagogów oraz specjalistów pracujących z dziećmi i młodzieżą w placówkach opiekuńczo-wychowawczych, świetlicach środowiskowych oraz instytucjach pieczy zastępczej. Celem wykorzystania tych materiałów jest wyrównywanie szans edukacyjnych podopiecznych z grup narażonych na wykluczenie społeczne oraz dostarczenie dorosłym praktycznych narzędzi do skutecznego prowadzenia działań z zakresu cyberprofilaktyki. Pakiet zawiera zestaw broszur informacyjno-edukacyjnych, które w warsztatowej formule wspierają zarówno pracę grupową, jak i przeprowadzanie indywidualnych rozmów z młodzieżą na temat bezpieczeństwa online.

Więcej informacji o projekcie: [O projekcie CyberBaza | SaferInternet](#)

[Ulotka o dezinformacji](#)

[Ulotka o groomingu](#)

[Ulotka o hejcie](#)

[Ulotka o patotreściach](#)

[Ulotka o świadomym wizerunku w sieci](#)

[Artykuły dot. wybranych cyberzagrożeń](#)

Dla rodziców

1. „W sieci wyzwań. Sztuka wychowania w cyfrowym świecie” – poradnik dla rodziców

Najnowsze wydawnictwo NASK to kompendium wiedzy dla rodziców, opiekunów i wszystkich tych, którzy chcą rozważnie i odpowiedzialnie wprowadzić, a następnie towarzyszyć dziecku w cyfrowym świecie. To przewodnik po kluczowych zagadnieniach związanych z bezpieczeństwem i dobrostanem dziecka w sieci. Każdy z 17 rozdziałów opisuje wybrane zagadnienia i wyzwania związane z obecnością dzieci w internecie i zawiera praktyczne wskazówki, dostosowane do trzech grup wiekowych: dzieci w wieku 0–6 lat, dzieci w wieku 7–12 lat i nastolatków powyżej 13.

Został napisany przez osoby, które na co dzień pracują z młodymi ludźmi, badają cyfrową rzeczywistość i walczą o to, aby internet był wolny od szkodliwych i nielegalnych treści.

[„W sieci wyzwań. Sztuka wychowania w cyfrowym świecie”](#)

2. Podcasty "Cyfrowe wieczory dla rodziców"

Seria spotkań online przeznaczona dla rodziców, opiekunów, pedagogów i wszystkich dorosłych, chętnych zaangażować się w rozmowy o bezpieczeństwie dzieci i młodzieży w internecie. Eksperci poruszają w nich takie tematy jak cyfrowa higiena dla najmłodszych, ryzykowne zachowania w internecie czy cyfrowe uzależnienia.

[Cyfrowe wieczory dla rodziców](#)

Dla dzieci i młodzieży

1. „(Nie)widzialne ślady online” – poradnik dla nastolatków

Nasza obecność w internecie, codzienne relacje online, korzystanie z mediów społecznościowych, zakupy internetowe – wszystko to przyczynia się do tworzenia cyfrowego śladu. To, co zostawiamy w sieci, ma wpływ nie tylko na nasze życie online, ale może wpłynąć również na nasze bezpieczeństwo, reputację czy możliwości życiowe. „(Nie)widzialne ślady online” to poradnik pełny praktycznych informacji o zarządzaniu cyfrowym śladem. Publikacja w inspirujący i ciekawy sposób pokazuje, jak młodzież może dbać o swój ślad cyfrowy, na co zwracać uwagę, aby być bezpiecznym online, ale też jak świadomie budować swój wizerunek w sieci.

[Poradnik „\(Nie\)widzialne ślady online”](#)

2. „Z internetem świat jest bliski” – piosenka edukacyjna

Piosenka wraz z teledyskiem to materiał edukacyjny przeznaczony dla dzieci w wieku 4–7 lat. Został przygotowany w ramach projektu Plik i Folder, który jest wynikiem współpracy Państwowego Instytutu Badawczego NASK z Grupą Artystyczną Zygzaki i jest jednym z działań podejmowanych przez Polskie Centrum Programu Safer Internet (PCPSI). Plik i Folder to dwie fikcyjne postaci, które wprowadzają dzieci w wirtualny świat i tłumaczą jego podstawowe pojęcia. Co więcej, ostrzegają przed czyhającymi w nim zagrożeniami oraz uczą, jak postępować w trudnych sieciowych sytuacjach.

[Z internetem świat jest bliski](#)

3. Gra planszowa Digital Brainiacs

Gra planszowa dla nastolatków (14+), dzięki której odkryją świat edukacji medialnej i sprawdzą czy potrafią rozpoznać fałszywe treści w internecie, zauważyć dezinformację i chronić się przed cyberatakami. To doskonała edukacyjna zabawa dla młodzieży, uczniów, nauczycieli i rodziców. Grę można samodzielnie wydrukować ze strony projektu Make It Clear.

[Digital Brainiacs](#)

4. CYBERspot – broszura dla uczniów

Projekt CYBERspot powstał aby pomóc uczniom bezpiecznie poruszać się w świecie cyfrowym. To innowacyjna inicjatywa tworzenia szkolnych zespołów odpowiedzialnych za szerzenie wiedzy na temat bezpieczeństwa w internecie. W ramach inicjatywy powstała broszura, z której uczniowie dowiedzą się jak dbać o cyfrowy dobrostan i swój wizerunek w sieci, jak walczyć z cyberprzemocą czy jak nie dać się oszukać w sieci.

[Broszura dla uczniów CYBERspot](#)

5. Cybermaster – gra edukacyjna

Cybermaster to edukacyjne kalambury, w których uczestnicy w kreatywny sposób muszą przedstawić hasła związane z cyberbezpieczeństwem by zdobyć punkty dla swojej drużyny. Podczas trzech rund musicie zaprezentować pojęcia związane z higieną cyfrową i bezpieczeństwem w internecie, korzystając kolejno z: opisu słownego, pokazywania gestami, a na końcu — używając tylko jednego słowa! Cała rozgrywka pozwala na poznawanie nowych haseł i zagadnień przez wszystkich uczestników. Dzięki temu, każdy gracz może poszerzyć swoją wiedzę o bezpiecznym korzystaniu z internetu, świadomość występujących w nim zagrożeń i sposobów na przeciwdziałanie im.

[Gra edukacyjna Cybermaster](#)

6. Śmieci w sieci – piosenka edukacyjna

Piosenka wraz z teledyskiem „Śmieci w sieci” to muzyczny materiał edukacyjny przeznaczony dla dzieci w wieku 5 – 7 lat. Z uwagi na pojawiające się w internecie nieprawdziwe i niebezpieczne treści, materiał ten ma na celu w przystępny sposób nauczyć dzieci odpowiedniego reagowania oraz wspierać rozwijanie krytycznego myślenia podczas korzystania z sieci.

Dla nauczycieli

1. Cyberlekcje 3.0 – scenariusze lekcji

Projekt będący inicjatywą Ministerstwa Cyfryzacji i NASK-PIB, skierowaną głównie do nauczycieli i uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Jego celem jest wspieranie nauczania o bezpiecznym korzystaniu z Internetu poprzez dostarczenie gotowych narzędzi dydaktycznych do prowadzenia zajęć. W ramach projektu realizowane są szkolenia dla kadry pedagogicznej oraz lekcje i webinary dla uczniów. Cyberlekcje 3.0 to także pakiet scenariuszy lekcji przeznaczonych dla różnych poziomów nauczania.

[Scenariusze lekcji – Cyberlekcje 3.0](#)

2. Scenariusz spotkania z rodzicami klas I – III

Materiał został przygotowany po to, aby wesprzeć nauczycieli w prowadzeniu spotkań z rodzicami dotyczących wpływu urządzeń ekranowych na funkcjonowanie dzieci i młodzieży. Jego celem jest zwrócenie uwagi rodziców na wpływ smartfonów i innych urządzeń ekranowych na życie domowe i szkolne dziecka, a także aktywizacja rodziców i pozyskanie ich jako koalicjantów szkoły w ochronie dzieci i młodzieży przed potencjalnymi ryzykami wynikającymi z używania smartfonów bez ustalonych zasad. Spotkanie ma również pomóc w wypracowaniu klasowego kontraktu cyfrowego oraz zasad współpracy szkoły z rodzicami.

[Scenariusz „Scenariusz spotkania z rodzicami – klasy I – III”](#)

[Prezentacja „Wiek dziecka a dostęp do urządzeń ekranowych, zalecenia/wytyczne organizacji medycznych”](#)

[Broshura „Przewodnik rodzica: ja – dziecko – telefon”](#)

3. Moduły lekcji – Make it Clear

Interaktywne moduły lekcji przeznaczone dla dwóch grup wiekowych uczniów – 11-13 i 14-17 lat. Ich celem jest rozwijanie u młodzieży kompetencji informacyjnych, świadomego i krytycznego podejścia do treści udostępnianych w mediach, a także rozwój umiejętności w zakresie weryfikowania prawdziwości informacji zamieszczanych online. Dzięki swojej formule, pozwalają w angażujący sposób przeprowadzić uczniów przez tematy z obszaru edukacji medialnej.

[Moduły lekcji](#)

4. Me(nu)todyka – Make it Clear

Narzędzie opracowane dla ośmiu tematów poruszanych w modułach lekcji Make it Clear stanowi świetną kontynuację pracy nauczyciela z uczniami, którzy przejdą przez moduły lekcji (zarówno dla młodszych w wieku 11-13 lat, jak i starszych 14-17 lat). Materiały zostały przygotowane w wersji do druku oraz do wyświetlenia na urządzeniach ekranowych w klasie.

[Me\(nu\)todyka](#)

5. Materiały edukacyjne „W sieci przyjaźni”

Materiał edukacyjny oparty na hasle „W sieci przyjaźni”, którego celem jest uwrażliwienie najmłodszych na ogromne znaczenie przyjaźni w ich życiu. Materiał opracowany w ramach Polskiego Centrum Programu Safer Internet ma być wsparciem dla szkół i pomocą w przeciwdziałaniu przemocy rówieśniczej.

W skład pakietu wchodzi: dwa scenariusze lekcyjne dla uczniów klas 4-6 szkoły podstawowej, podcast „To właśnie jest przyjaźń” oraz plakat.

[Pakiet materiałów „W sieci przyjaźni”](#)

6. "Chill w realu. Moje korzyści z bycia offline" – scenariusz lekcji

Scenariusz "Chill w realu. Moje korzyści z bycia offline" został przygotowany dla nauczycieli pracujących z młodzieżą z klas VIII szkół podstawowych oraz klas ponadpodstawowych. Celem lekcji poprowadzonej na podstawie tego scenariusza jest wsparcie młodzieży w zrozumieniu i nauczeniu się świadomego kontrolowania czasu spędzonego w sieci. Pakiet zawiera scenariusz zajęć, prezentację oraz infografikę.

[Pakiet „Chill w realu”](#)

7. CYBERspot – zaproszenie do kolejnej edycji projektu

Projekt CYBERspot to innowacyjna inicjatywa tworzenia szkolnych zespołów odpowiedzialnych za szerzenie wiedzy na temat bezpieczeństwa w internecie. Skierowany jest do uczniów klas 7-8 szkoły podstawowej oraz uczniów szkół ponadpodstawowych. Kluczowym elementem jest zaangażowanie nauczyciela-koordynatora, ale tę funkcję może także pełnić szkolny pedagog, psycholog lub inny członek kadry pedagogicznej. Zadaniem koordynatora jest rekrutacja uczniów do CYBERspotów, wspieranie ich w działaniach i monitorowanie działalności zespołów. W zespole może się znaleźć od 2 do 6 uczniów.

Po wakacjach ruszy nabór do kolejnej edycji projektu.

[CYBERspot – informacje o projekcie](#)

8. “Zagubieni w sieci” - spektakl edukacyjny wraz ze scenariuszem zajęć

Spektakl edukacyjny oraz towarzyszący mu scenariusz „Zagubieni w sieci” zostały przygotowane dla nauczycieli pracujących z młodzieżą z klas VII i VIII szkół podstawowych. Celem lekcji poprowadzonej na podstawie tych materiałów jest wsparcie uczniów w zrozumieniu, jak łatwo przenieść swoje życie do

internetu, oraz uświadomienie im, gdzie przebiega granica między naturalnym korzystaniem z sieci a cyfrowym uzależnieniem. Pakiet zawiera spektakl edukacyjny oraz scenariusz zajęć lekcyjnych.

[Zagubieni w sieci](#)

9. “Rozmowa prowadzi do wyjścia. W labiryncie hejtu.” - scenariusz zajęć

Scenariusz oraz animacja zostały przygotowane dla nauczycieli pracujących z dziećmi z klas IV–VI szkół podstawowych. Celem lekcji poprowadzonej na podstawie tych materiałów jest wzmocnienie umiejętności uczniów w zakresie rozpoznawania hejtu, sygnalizowania przemocy oraz sięgania po pomoc zaufanego dorosłego, co ma służyć budowaniu środowiska opartego na szacunku, empatii i wsparciu. Pakiet zawiera scenariusz zajęć (przewidziany na 45–90 minut) oraz film animowany.

[Scenariusz zajęć](#)

[Film animowany](#)

10. “Więzi mocniejsze niż hejt. Zbuduj swoją sieć!” - scenariusz zajęć

Scenariusz oraz animacja zostały przygotowane dla nauczycieli pracujących z młodzieżą z klas VII–VIII szkół podstawowych. Celem lekcji poprowadzonej na podstawie tych materiałów jest wzmocnienie świadomości uczniów w zakresie roli więzi społecznych w przeciwdziałaniu przemocy oraz rozwijanie ich umiejętności podejmowania odpowiedzialnych działań wspierających rówieśników doświadczających hejtu. Pakiet zawiera scenariusz zajęć (przewidziany na 45–90 minut) oraz film animowany.

[Scenariusz zajęć](#)

[Film animowany](#)

11. “NIE dla hejtu! Na mnie możesz liczyć!” - scenariusz zajęć

Scenariusz oraz film zostały przygotowane dla nauczycieli pracujących z młodzieżą z klas szkół ponadpodstawowych. Celem lekcji poprowadzonej na podstawie tych materiałów jest pogłębienie rozumienia szkodliwości hejtu wśród nastolatków oraz rozwijanie ich umiejętności świadomego reagowania jako świadka, poprzez analizę ról w sytuacji przemocy i możliwość podjęcia własnych działań edukacyjnych skierowanych do rówieśników. Pakiet zawiera scenariusz zajęć (przewidziany na 45–90 minut) oraz materiał filmowy.

[Scenariusz zajęć](#)

[Film](#)

12. Trzy plakaty edukacyjne dotyczące problemu cyberprzemocy

Zestaw plakatów edukacyjnych w formie tryptyku został przygotowany dla nauczycieli i wychowawców do pracy z dziećmi i młodzieżą szkolną. Celem wykorzystania tych powiązanych ze sobą materiałów jest kompleksowe przeciwdziałanie cyberprzemocy poprzez ukazanie problemu z trzech różnych perspektyw: ofiary, świadka oraz sprawcy, co pozwala na budowanie w klasie atmosfery empatii, odpowiedzialności i

wzajemnego wsparcia. Pakiet zawiera trzy spójne graficznie plakaty: „Dotyka Cię hejt? Trudno Ci o tym mówić?”, „Widzisz hejt? Co robić? Jak pomóc?” oraz „Weź nie hejtuj! Hejt to przemoc”.

[Plakat 1: „Dotyka Cię hejt? Trudno Ci o tym mówić?” \(perspektywa ofiary\)](#)

[Plakat 2: „Widzisz hejt? Co robić? Jak pomóc?” \(perspektywa świadka\)](#)

[Plakat 3: „Weź nie hejtuj! Hejt to przemoc” \(perspektywa sprawcy\)](#)

Ośrodek Analizy Dezinformacji

W NASK-PIB realizowane są także działania ukierunkowane na przeciwdziałanie dezinformacji - poprzez Ośrodek Analizy Dezinformacji, który również opracowuje materiały edukacyjne i informacyjne m.in dla kadry pedagogicznej, rodziców i młodzieży.

1. Kodeks dobrych praktyk - wspólnie przeciw dezinformacji

Publikacja stanowi zbiór wiedzy na temat dezinformacji w polskiej przestrzeni informacyjnej. To kompendium dla rodziców, młodzieży, nauczycieli. Z kodeksu dowiemy się, czym jest dezinformacja, misinformacja czy malinformacja; jakie są techniki rozpowszechniania dezinformacji, za pośrednictwem jakich grup i narzędzi oraz jakimi kanałami dochodzi do jej rozprzestrzeniania się. Dodatkowo w dokumencie można znaleźć odpowiedzi na pytania: jak odróżnić informację od opinii; jak informować o dezinformacji; jak ją rozpoznać i jak jej przeciwdziałać. Dokument zawiera także niezbędne rekomendacje oraz zalecenia.

Kodeks powstał z inicjatywy NASK, który pracował nad nim z partnerami; wśród nich znaleźli się m.in. Demagog, Fake Hunter, Fundacja Nauka. To Lubię, CyberDefence24, Crazy Nauka, Instytut Kościuszki oraz wielu innych.

[Kodeks dobrych praktyk - wspólnie przeciw dezinformacji](#)

2. „Era (Dez)informacji”

Publikacja NASK-PIB „Era (Dez)informacji” będzie cennym wsparciem dla nauczycieli, których celem jest rozwój u uczniów zdolności krytycznego analizowania treści oraz weryfikowania źródeł, leżących u podstaw edukacji medialnej. W podręczniku można znaleźć takie zagadnienia jak: edukacja medialna; dezinformacja i sposoby jej przeciwdziałania; techniki manipulowania informacjami czy rola mediów społecznościowych, a cennym wkładem pod kątem doskonalenia umiejętności praktycznych są także scenariusze lekcji dla szkół podstawowych i ponadpodstawowych.

Publikacja dostarcza narzędzi, które w przystępny sposób pomagają wprowadzić temat dezinformacji do codziennej pracy dydaktycznej. Za sprawą ćwiczeń i scenariuszy, które są dostosowane do różnych grup wiekowych, rozwijanie kompetencji medialnych jest możliwe już od najmłodszych klas.

[Era \(Dez\)informacji: Nowy Podręcznik dla Kadry Nauczycielskiej | Cyberprofilaktyka NASK](#)

Ogólnopolska Sieć Edukacyjna

NASK-PIB
ul. Kolska 12
01-045 Warszawa

NIP: 521 04 17 157
Regon: 010464542
KRS: 0000012938

nask@nask.pl
+48 22 380 82 00
+48 22 380 82 01

nask.pl

- **Urszula Dąbrowska, Aleksandra Krasnodębska, Jakub Kuś, Piotr Plichta, Jacek Pyżalski, Jakub Rogowiecki, Marta Witkowska, poradnik „AI w szkole. Od algorytmu do relacji” (2026)** <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,122>

Co dzieje się z mózgiem, emocjami i relacjami uczniów, gdy nadmiernie polegają oni na sztucznej inteligencji? Odpowiedzi na to i inne pytania można znaleźć w publikacji, która łączy wiedzę o mechanizmach AI z perspektywą psychologiczną i pedagogiczną oraz propozycjami działań profilaktycznych.

- **Marta Witkowska, Anna Borkowska, gra edukacyjna „Miasteczko 404. Zbuduj cyfrowe nawyki” (2026)** <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,121>

Broszura zawiera grę edukacyjną dla uczniów klas 4–6 i 7–8 szkoły podstawowej, poświęconą zdrowym nawykom oraz odpowiedzialnemu korzystaniu z technologii. Nauczyciele i edukatorzy znajdą w niej komplet materiałów niezbędnych do przeprowadzenia gry: opis zasad, wskazówki dotyczące rozmowy wprowadzającej i podsumowującej zabawę, a także zestaw elementów gry, które można łatwo wyciąć i wykorzystać podczas zajęć.

- **Anna Borkowska, poradnik „Pod presją. Internet, media i popkultura a seksualizacja dzieci” (2026)** <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,120>

Poradnik przybliży problem seksualizacji dzieci i pokazuje, jak bardzo jest on wpisany w codzienność – od reklam, przez teledyski i modę, po media społecznościowe. Publikacja nie tylko opisuje mechanizmy, które stoją za tym zjawiskiem, lecz także zwraca uwagę na jego konsekwencje i podpowiada, jak rodzice i nauczyciele mogą chronić dzieci przed jego negatywnym wpływem.

- **Katarzyna Gańko, Diana Kania, poradnik „ABC cyberbezpieczeństwa 2.0” (2025)** <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,117>

Zaktualizowane i rozszerzone wydanie publikacji „ABC cyberbezpieczeństwa” z 2022 r. Zawiera 220 przystępnych definicji haseł z zakresu bezpieczeństwa w sieci i higieny cyfrowej – dla każdego.

- **Marta Witkowska, scenariusz gry terenowej „Misja: uwolnić Ducha Pierwszego Informatyka” (2025)** <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,116>

Przewodnik po grze terenowej o internecie i cyberbezpieczeństwie krok po kroku pomoże nauczycielom, wychowawcom, edukatorom zaplanować oraz przeprowadzić wyjątkowe wydarzenie. Szkolna gra terenowa to przygoda pełna emocji, łącząca świat fantazji z praktyczną nauką o bezpieczeństwie w sieci.

- **Anna Borkowska, Marta Witkowska, zbiór felietonów „O grach cyfrowych” (2025)** <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,115>

Publikacja porusza temat złożonego świata gier cyfrowych. Wskazuje na pozytywne, ale też negatywne aspekty wirtualnej rozrywki: od uzależnienia, poprzez osvajanie z hazardem czy agresją, aż po ryzyko narażenia na treści o potencjale radykalizującym. Jak pomóc dzieciom bezpiecznie eksplorować cyfrowy świat? Podpowiadamy – nauczycielom, specjalistom szkolnym i rodzicom!

- **Anna Borkowska, Marta Witkowska, Katarzyna Gańko, zbiór felietonów „O cyberprzemocy i hejcie w sieci” (2025)** <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,114>

To minikompendium wiedzy o cyberprzemocy i ryzykownych zachowaniach w sieci, które omawia przyczyny, formy i skutki hejtu, a także rolę świadków oraz wpływ nowych technologii i społeczności

online. Wskazuje też konkretne narzędzia wspierające młodych w budowaniu odporności cyfrowej i bezpiecznym korzystaniu z internetu.

- **Broszura „Hejter? Nie, hero! Lekcja, która zmienia cyberświat” (2025)** <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,113>

Broszura zawiera materiały edukacyjne nagrodzone w konkursie OSEhero. Ćwiczenia, scenariusze lekcji i gry terenowe to pomoc w realizacji zajęć dla młodszych i starszych uczniów na temat przeciwdziałania zjawisku hejtu, mowy nienawiści oraz promowania pozytywnych postaw online.

- **Plakaty dotyczące nadmiernego zaangażowania w cyfrowy świat (2025): „Stres cyfrowy i przeciążenie informacyjne”** (<https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,109>), **„Nadużywanie internetu i urządzeń ekranowych”** (<https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,110>), **„Media społecznościowe a dobrostan psychiczny”** (<https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,111>), **„Multiscreening i wielozadaniowość”** (<https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,112>)

Plakaty poświęcone cyfrowej higienie poruszają ważne wyzwania związane z codziennym korzystaniem z internetu i urządzeń cyfrowych. Materiały dotyczą m.in. multiscreeningu i wielozadaniowości, wpływu mediów społecznościowych na samopoczucie, problematycznego użytkowania internetu oraz budowania zdrowych cyfrowych nawyków. Plakaty podpowiadają, jak rozpoznawać niepokojące sygnały, wspierać dzieci i młodzież oraz dbać o dobrostan psychiczny w świecie pełnym cyfrowych bodźców.

- **Anna Borkowska, Katarzyna Gańko, Marta Witkowska, zbiór felietonów „O cyfrowej higienie” (2025)** <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,108>

To nie tylko zbiór artykułów, ale praktyczny przewodnik, który pomaga odnaleźć się w cyfrowej rzeczywistości. Skierowana jest do rodziców, nauczycieli oraz wszystkich, którzy pragną zadbać o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne w świecie cyfrowym.

- **Katarzyna Gańko, poradnik „Offline znaczy zdrowiej. O cyfrowej higienie dla rodziców i wychowawców” (2024)** <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,105>

Jak zbudować zdrowe cyfrowe nawyki? Jak radzić sobie w świecie, w którym zewsząd otaczają nas informacje i bodźce? W poradniku można znaleźć odpowiedzi na te i inne pytania o cyfrową higienę

- **Anna Borkowska, poradnik „Mniej znaczy więcej – o multiscreeningu i wielozadaniowości” (2024)** <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,101>

W próbach nadążania za współczesnym światem ma nam pomóc jednoczesne wykonywanie kilku zadań, w tym również tych na ekranach wielu urządzeń naraz. Czy faktycznie jesteśmy wtedy skuteczniejsi? Czy można uciec z pułapki multitaskingu?

- **Marta Witkowska, broszura „Bezpiecznie w wirtualnej rzeczywistości” (2024)**

Jakie zmiany wniosą w obszar edukacji i szkolną rzeczywistość niepozornie wyglądające gogle i kontrolery? Jak w pełni wykorzystać potencjał wirtualnej rzeczywistości w szkole? Niezbędne porady można znaleźć w bezpłatnej broszurze dla nauczycieli opracowanej przez ekspertkę NASK.

- **Anna Borkowska, poradnik „Uczeń w cyfrowym świecie. Jak projektować działania profilaktyczne w szkole i przedszkolu” (2023)** <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,97>

Poradnik dla nauczycieli, wychowawców, pedagogów i psychologów szkolnych, w którym omawiamy sposoby funkcjonowania w internecie małych dzieci i nastolatków oraz wymagania stawiane skutecznym programom i strategiom profilaktycznym dotyczącym bezpieczeństwa najmłodszych internautów.

- **Marta Witkowska, scenariusz zajęć „FOMO, smartfony i ryzykowne zachowania... w realu” (2023)** <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,96>

Jednym z celów lekcji z uczniami szkół ponadpodstawowych na podstawie tego scenariusza jest omówienie konsekwencji wybranych ryzykownych zachowań podejmowanych offline w trakcie korzystania ze smartfona. Materiał powstał na potrzeby akcji edukacyjnej #stopfomo, prowadzonej w ramach promocji projektu „FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem”.

- **Marta Witkowska, scenariusz zajęć „FOMO a wielozadaniowość” (2023)** <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,95>

Czym jest multitasking i jak wielozadaniowość wpływa na procesy poznawcze? Znalezienie odpowiedzi na te pytania ułatwi lekcja na podstawie kolejnego scenariusza zajęć dla uczniów szkół ponadpodstawowych. Materiał powstał na potrzeby akcji edukacyjnej #stopfomo, prowadzonej w ramach promocji projektu „FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem”.

- **Anna Borkowska, scenariusz zajęć „FOMO i przymus bycia na bieżąco” (2023)** <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,94>

Scenariusz zapoznaje uczniów szkół ponadpodstawowych z negatywnym wpływem postawy „always on” na zdrowie i samopoczucie oraz zachęca do zadbania o higienę cyfrową. Materiał powstał na potrzeby akcji edukacyjnej #stopfomo, prowadzonej w ramach promocji projektu „FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem”.

- **Anna Borkowska, scenariusz zajęć „FOMO i nadużywanie smartfona” (2023)** <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,93>

Dzięki lekcji na podstawie tego scenariusza uczniowie szkół ponadpodstawowych przyjrzą się bliżej zjawisku FOMO i poznają mechanizmy uzależniania się od nowych technologii. Materiał powstał na potrzeby akcji edukacyjnej #stopfomo, prowadzonej w ramach promocji projektu „FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem”.

- **Anna Borkowska, scenariusz zajęć „FOMO a relacje w mediach społecznościowych” (2023)** <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,92>

Scenariusz zajęć dla uczniów szkół ponadpodstawowych dotyczy lęku przed odłączeniem od sieci w kontekście mediów społecznościowych i kreowania swojego perfekcyjnego wizerunku online. Materiał powstał na potrzeby akcji edukacyjnej #stopfomo, prowadzonej w ramach promocji projektu „FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem”.

- **Anna Rywczyńska, Julia Piechna, poradnik dla nauczycieli „Szkodliwe treści w internecie” (wyd. II, 2023)** <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,79>

Publikacja przedstawia zagadnienia związane ze szkodliwymi treściami w sieci oraz ich wpływem na uczniów. Materiał m.in. wyjaśnia zjawisko, przybliża jego skalę, konsekwencje, a także podpowiada nauczycielom, jakie działania profilaktyczne może podjąć szkoła. Poradnik został przygotowany w ramach serii „Bezpieczni w sieci z OSE”.

- **Marta Witkowska, poradnik dla nauczycieli „FOMO i problemowe używanie internetu” (wyd. II, 2023)** <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,74>

Publikacja opracowana w ramach cyklu „Bezpieczni w sieci z OSE” wprowadza nauczycieli w tematykę FOMO. W poradniku omówiono skutki nadużywania przez dzieci i młodzież nowych technologii oraz przedstawiono zasady cyfrowej higieny, o których warto rozmawiać z uczniami. Zawarto w nim też informacje na temat instytucji udzielających pomocy w przypadku uzależnienia od telefonu, internetu i gier cyfrowych.

- **Anna Borkowska, poradnik dla nauczycieli „Cyberprzemoc w szkole” (wyd. II, 2023)** <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,71>

Publikacja opracowana w ramach cyklu „Bezpieczni w sieci z OSE”. Przedstawia m.in. skalę zjawiska, jego prawne aspekty, zagrożenia i skutki oraz porady na temat działań profilaktycznych w szkole. W poradniku znajdują się również szkolne procedury reagowania oraz informacje o instytucjach udzielających specjalistycznej pomocy.

- **Anna Kwaśnik, poradnik dla nauczycieli „Sexting i nagie zdjęcia w sieci” (wyd. II, 2023)** <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,68>

Poradnik z serii „Bezpieczni w sieci z OSE” omawia niebezpieczne zjawiska związane z ryzykownymi zachowaniami seksualnymi dzieci i młodzieży online. Nauczyciele dowiedzą się, na jakie zagrożenia zwrócić uwagę, jak rozmawiać o nich z uczniami oraz gdzie szukać pomocy w przypadku ich wystąpienia.

- **Marta Witkowska, poradnik dla rodziców „Nastolatki i gry cyfrowe” (wyd. II, 2023)** <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,67>

Poradnik omawia popularne wśród dzieci i młodzieży zjawisko gamingu. Przedstawiono w nim pozytywne oraz negatywne aspekty gier cyfrowych. Rodzice dowiedzą się, czym cyfrowy świat przyciąga ich dziecko, jak gry pomagają w rozwoju, kiedy zaczyna się uzależnienie oraz gdzie zgłosić się po pomoc.

- **Anna Borkowska, Marta Witkowska, poradnik dla rodziców „Sharenting i wizerunek dziecka w sieci” (wyd. II, 2023)** <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,47>

Publikacja omawia zjawisko sharentingu oraz przedstawia zagrożenia, jakie mogą być związane z nierozważnym udostępnianiem wizerunku dziecka w sieci. Rodzice znajdą w poradniku także praktyczne wskazówki, jak pomagać dziecku w budowaniu pozytywnego wizerunku w sieci.

- **Julia Piechna, poradnik dla rodziców „Szkodliwe treści w internecie. NIE AKCEPTUJĘ, REAGUJĘ!” (wyd. II, 2023)** <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,46>

Publikacja przedstawia zagadnienia związane ze szkodliwymi treściami, z jakimi mogą się spotkać dzieci w internecie. Materiały omawiają wybrane niebezpieczne zjawiska oraz ich wpływ na nieletnich.

- **Anna Kwaśnik, poradnik dla rodziców „Sexting i nagie zdjęcia. Twoje dziecko i ryzykowne zachowania online” (wyd. II, 2023)** <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,45>

Poradnik omawia zjawisko sextingu. W publikacji przybliżono niebezpieczeństwa związane z podejmowaniem przez dzieci i młodzież ryzykownych zachowań w sieci. Materiały zawierają również wskazówki, co zrobić, gdy dziecko stanie się ofiarą lub sprawcą sextingu.

- **Anna Borkowska, poradnik dla rodziców „Cyberprzemoc. Włącz blokadę na nękanie” (wyd. II, 2023)** <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,42>

Poradnik dla rodziców omawia problem cyberprzemocy wśród młodych użytkowników sieci. Przedstawiona zostaje skala zjawiska, prawne aspekty i konsekwencje oraz praktyczne porady dotyczące działań pomagających chronić dzieci i młodzież.

- **Marta Witkowska, poradnik dla rodziców „FOMO i nadużywanie nowych technologii” (wyd. II, 2023)** <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,41>

Publikacja porusza zagadnienie związane ze zjawiskiem nazywanym FOMO, czyli lękiem przed odłączeniem od sieci. Poradnik omawia problem nadużywania nowych technologii przez dzieci i młodzież. W materiale znajdują się również porady, jak pomóc dziecku zrównoważyć aktywności online i offline.

- **Broszura „(Cyber)bezpieczne święta z OSE” (2022)** <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,90>

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo online w okresie przedświątecznym? W poradniku można znaleźć pomocne wskazówki dotyczące m.in. cyfrowych prezentów, phishingu czy zakupów w sklepach internetowych.

- **Broszura „e-Pomocni! Konkurs dl@ OSEhero” (2022)** <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,88>

E-broszura zawiera cztery karty pracy dla nauczycieli, nagrodzone w konkursie OSE „e-Pomocni! Konkurs dl@ OSEhero”. Materiały te można wykorzystać podczas lekcji dotyczących bezpieczeństwa online.

- **Broszura „Historie z sieci wzięte” (2022)** <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,87>

Broszura prezentuje prace nagrodzone w konkursie OSE dla uczniów „Historie z sieci wzięte”. W publikacji znajdują się 32 pouczające historie o Brzydkim Kaczątku, Dedalu i Ikarze, Alinie i Balladynie oraz Romeo i Julii, którzy mimo przeciwności losu wychodzą z cyfrowych opatów.

- **Renata Arseniuk, scenariusz lekcji „Nie wywołuj hejtu z lasu. Czerwony Kapturek i cyberprzemoc” (2021)** <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,82>

Scenariusz zajęć dla uczniów klas 5–6 szkoły podstawowej dotyczy cyberprzemocy – przybliży zarówno przyczyny i konsekwencje agresji w sieci, jak i konstruktywne sposoby reagowania na działania cyfrowych agresorów.

- **Anna Rywczyńska, zespół ekspertów OSE, infografiki „Szkodliwe treści w internecie” (2021)** <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,81>

Infografiki opracowane w ramach serii „Bezpieczni w sieci z OSE” prezentują najważniejsze informacje na temat szkodliwych treści w internecie. Zapoznają nauczycieli z przykładami niebezpiecznych materiałów, ich możliwymi konsekwencjami dla odbiorców oraz podpowiadają, jak pracować z uczniami i gdzie uzyskać pomoc w razie wystąpienia zagrożenia.

- **Katarzyna Fenik-Gaberle, scenariusz zajęć profilaktycznych „Czy wystarczy mi wyobraźnia? Ryzykowne zachowania w internecie: szkodliwe treści” (2021)** <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,80>

Opracowany w ramach cyklu „Bezpieczni w sieci z OSE” materiał pozwoli nauczycielom przeprowadzić zajęcia omawiające zagadnienie szkodliwych treści w sieci oraz ich wpływu na nastoletnich odbiorców. Scenariusz zajęć profilaktycznych adresowany do uczniów w wieku 13–15 lat.

- **Renata Arseniuk, scenariusz lekcji „Złapani w sieć. Żółta Rybka i niebezpieczne kontakty online” (2021)** <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,78>

Scenariusz dotyczy child groomingu, uwrażliwia na ryzyko związane z podejmowaniem kontaktów w internecie z nieznanymi osobami oraz próby manipulacji, a także przybliża właściwe sposoby reagowania na próby uwodzenia dzicka w sieci. Przeznaczony dla uczniów klas 5–6 szkoły podstawowej.

- **Renata Arseniuk, scenariusz lekcji „Otwórz oczy – internet to nie wszystko. Śpiąca Królewna i FOMO” (2021)** <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,77>

Scenariusz lekcji adresowany do uczniów klas 5–6 szkoły podstawowej, który zwraca uwagę na problem zbyt dużego zanurzenia w wirtualnym świecie i przywiązania do urządzeń cyfrowych. Materiał zapoznaje z definicją FOMO oraz skutkami spędzania wielu godzin w internecie lub przed ekranem smartfona.

- **Marta Witkowska, zespół ekspertów OSE, infografiki „FOMO i problemowe używanie internetu”** <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,76>

Materiał prezentuje pigułkę wiedzy na temat FOMO i skali zjawiska wśród polskich nastolatków. Opisuje niepokojące symptomy, na jakie nauczyciele powinni zwrócić uwagę, a także przekazuje informacje, jak pomóc uczniom wypracować zdrowe cyfrowe nawyki. Infografiki zostały opracowane w ramach cyklu „Bezpieczni w sieci z OSE”.

- **Katarzyna Fenik-Gaberle, scenariusz zajęć profilaktycznych „Jak się nie zaplątać w sieci? Ryzykowne zachowania w internecie: FOMO i problemowe używanie internetu” (2021)** <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,75>

Przygotowany w ramach serii „Bezpieczni w sieci z OSE” materiał pozwoli nauczycielom przeprowadzić lekcje na temat zagrożeń związanych z FOMO i problemowym korzystaniem z internetu. Podczas zajęć uczniowie m.in. poszerzą swoją wiedzę na temat nadużywania urządzeń cyfrowych, popracują nad umiejętnościami samoobserwacji i zastanowią się nad własnymi cyfrowymi nawykami.

- **Katarzyna Fenik-Gaberle, scenariusz zajęć profilaktycznych „My wszyscy. Ryzykowne zachowania w internecie: cyberprzemoc” (2021)** <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,73>

Przygotowany w ramach serii „Bezpieczni w sieci z OSE” scenariusz zajęć profilaktycznych zapoznaje uczniów z tematem cyberprzemocy. Podczas zajęć młodzież m.in. poszerzy swoją wiedzę dotyczącą tego zagrożenia, zapozna się ze sposobami zapobiegania jego konsekwencjom oraz wpływem, jaki może wywierać na uczniów.

- **Anna Borkowska, zespół ekspertów OSE, infografiki „Cyberprzemoc w szkole” (2021)** <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,72>

Infografiki opracowane w ramach edukacyjnego cyklu „Bezpieczni w sieci z OSE” przedstawiają najważniejsze informacje dotyczące cyberprzemocy w szkołach. Materiały prezentują m.in. skalę zjawiska, najczęstsze formy występowania, wskazówki działań profilaktycznych dla szkół, a także podpowiadają, gdzie szukać pomocy.

- **Katarzyna Fenik-Gaberle, scenariusz zajęć profilaktycznych „Decyzja. Ryzykowne zachowania w internecie: sexting” (2021)** <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,70>

Scenariusz opracowany w ramach cyklu „Bezpieczni w sieci z OSE” zapoznaje uczniów ze skutkami przekazania swoich intymnych materiałów oraz udostępniania wizerunku innej osoby bez jej wiedzy i

świadomej zgody. Uczy też podejmowania decyzji i szacowania ryzyka związanego z angażowaniem się w zachowania sextingowe.

- **Anna Kwaśnik, zespół ekspertów OSE, infografiki „Sexting i nagie zdjęcia w sieci” (2021)**
<https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,69>

Infografiki opracowane w ramach cyklu „Bezpieczni w sieci z OSE” pokazują skalę sextingu i przybliżają inne niebezpieczne zjawiska prowadzące do wytwarzania przez dzieci i młodzież intymnych treści. Zawierają też procedurę zgłaszania sextingu w szkole oraz wskazują, gdzie można uzyskać pomoc w przypadku podjęcia przez ucznia ryzykownych zachowań.