

PORADNIK DLA UCZNIÓW

NIE DAJ SIĘ ZŁAPAĆ W SIEĆ



Stowarzyszenie Promocji Kultury Gminy Jedlińsk

Stowarzyszenie Promocji Kultury Gminy Jedlińsk

Stowarzyszenie tworzą osoby pełne energii i zapału do działania na rzecz społeczności gminy Jedlińsk. Od wielu lat angażujemy się w życie lokalne, pracując w placówkach kulturalnych i reprezentując różne organizacje społeczne.

Jednym z celów naszej działalności poza szeroko pojętym upowszechnianiem kultury jest **działanie na rzecz poprawy kondycji zdrowotnej, dyspozycji fizycznej i psychicznej, a także redukcja negatywnych skutków cywilizacji** w obszarze naszej działalności.

Niniejszy poradnik powstał w ramach projektu realizowanego przez Stowarzyszenie „Bezpieczni w Internecie – zajęcia dla dzieci i młodzieży” sfinansowanego ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych „Moc Małych Społeczności”.

Fundacja Hejt OFF

Naszą misją jest tworzenie przestrzeni pełnej szacunku i empatii w cyfrowym świecie.

Fundacja Hejt OFF powstała dzięki zaangażowaniu i pasji trojga nauczycieli, którzy swoją codzienną pracą w środowisku edukacyjnym dostrzegli realną potrzebę wprowadzenia zmian w zakresie przeciwdziałania hejtowi i mowie nienawiści.

Nasz zespół to grupa praktyków, pasjonatów nowoczesnych technologii, którzy nie tylko rozumieją wyzwania związane z bezpieczeństwem cyfrowym, ale także potrafią przekładać wiedzę na konkretne działania. Misją Fundacji Hejt OFF jest tworzenie przestrzeni pełnej szacunku i empatii w cyfrowym świecie.

O autorze

Łukasz Gierek Prezes Fundacji Hejt OFF, to nauczyciel i wykładowca akademicki z wieloletnim doświadczeniem, którego praca została doceniona w Polsce i za granicą.

Jest czołowym ekspertem w dziedzinie edukacji cyfrowej w Polsce, wyróżnionym jako jedna z 100 osób, które miały największy wpływ na rozwój umiejętności cyfrowych w kraju.

Jego działalność obejmuje prowadzenie szkoleń oraz prelekcji na międzynarodowych konferencjach, m.in. w Toronto, Singapurze, Helsinkach, Atenach czy Nowym Jorku. Współpracował z globalnymi gigantami technologicznymi, takimi jak **Microsoft Polska, Amazon, Acer Polska** czy **Ambasada USA w Polsce**, tworząc materiały edukacyjne, warsztaty i rozwiązania wspierające bezpieczeństwo cyfrowe.



CO SOCIAL MEDIA NAPRAWDĘ WIEDZĄ O TOBIE



ROZDZIAŁ 1 , Co social media naprawdę wiedzą o Tobie

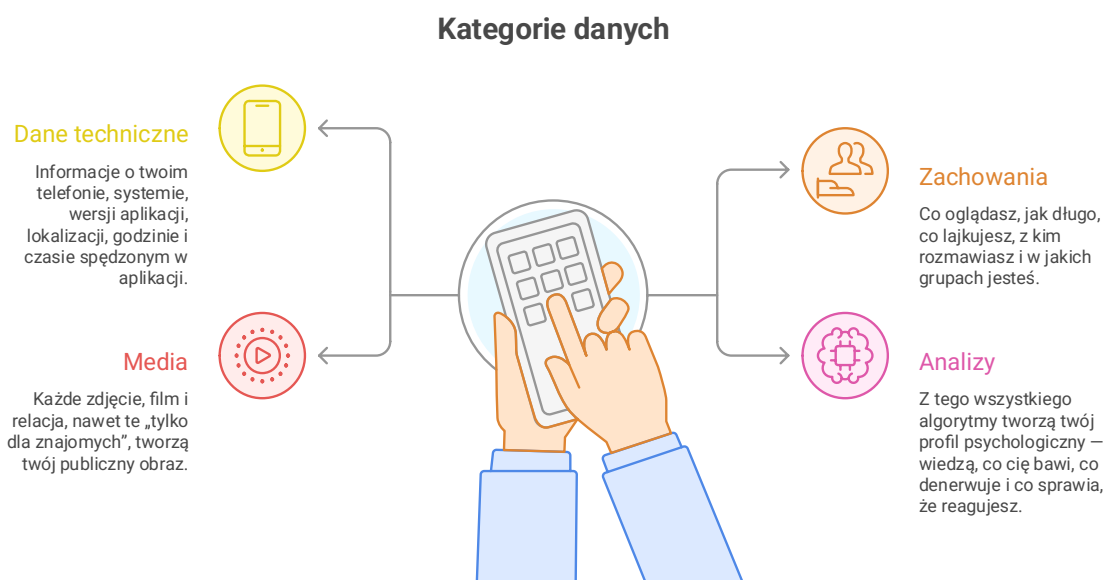
Zacznijmy od prostego pytania: czy wiesz, ile o tobie wie Internet?

Nie chodzi o to, co sam publikujesz, tylko o to, co zbierają o tobie aplikacje, z których korzystasz codziennie. Facebook, Instagram, TikTok - wszystkie działają w ten sam sposób. Im więcej o tobie wiedzą, tym więcej na tobie zarabiają.

Nie ma tu żadnej magii. To czysta matematyka. Każde kliknięcie, każde przewinięcie, każdy lajk, nawet to, jak długo patrzysz na dany film, to informacja o tobie. System zapisuje, co Cię zainteresowało, o której godzinie, w jakim miejscu i na jakim urządzeniu. A potem wykorzystuje to, żebyś spędził tam jeszcze więcej czasu.

Jeśli myślisz, że chodzi tylko o reklamy, zatrzymaj się na chwilę. Bo te reklamy mówią o Tobie więcej, niż myślisz.

Co zbierają media społecznościowe

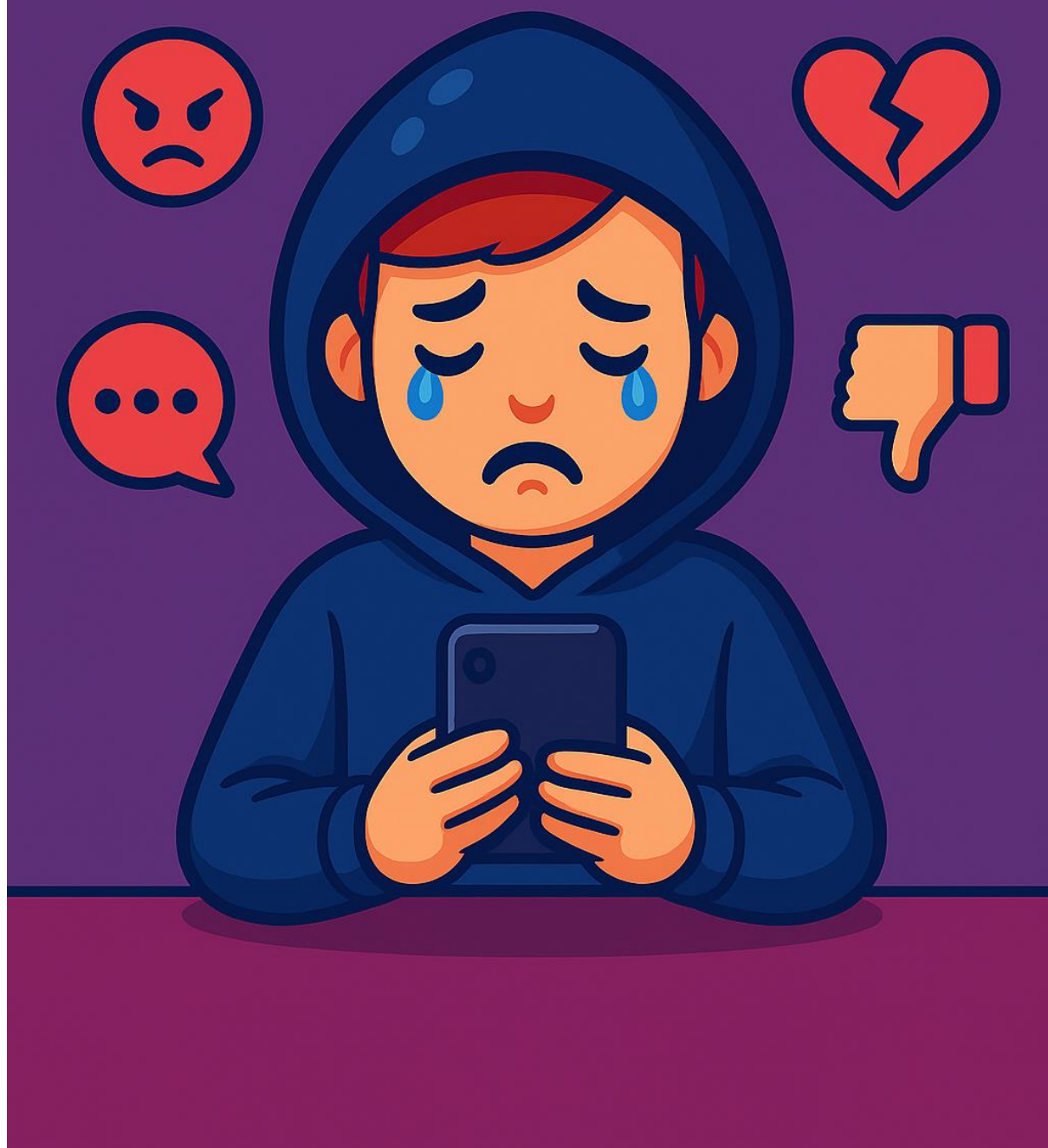


W praktyce wygląda to tak: oglądasz film o butach, za chwilę masz reklamę butów. Mówisz przy znajomych o psie, zaraz widzisz reklamę karmy. Przypadek? Nie. To dokładnie tak działa.

To jak lustro, które widzi cię nawet wtedy, gdy nie patrzysz. Internet pamięta wszystko, nawet to, co próbujesz ukryć. Nie dlatego, że ktoś cię szpieguje, ale dlatego, że taka jest cena darmowych aplikacji. Skoro nie płacisz pieniędzmi, płacisz swoimi danymi.

Jeśli coś jest darmowe, produktem jesteś Ty.

CYBERBULLYING, CZYLI KIEDY INTERNET RANI

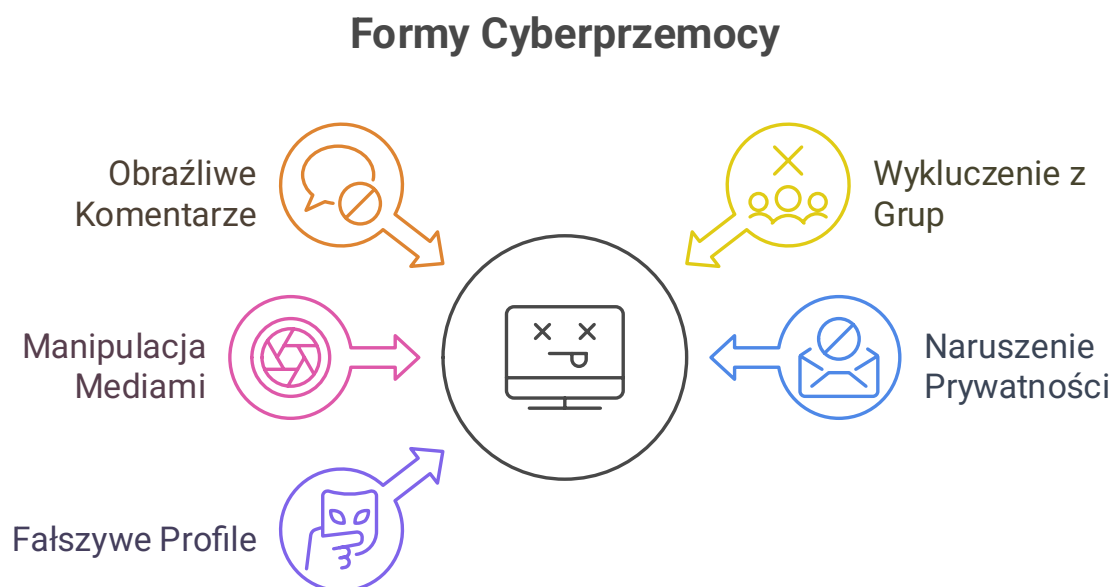


ROZDZIAŁ 2 Cyberbullying, czyli kiedy Internet rani

Internet miał być miejscem, w którym można się uczyć, tworzyć i rozmawiać. Dla wielu osób taki właśnie jest. Ale dla niektórych staje się miejscem, gdzie codziennie ktoś kogoś upokarza, wyśmiewa albo ośmiesza. Nie dlatego, że ma rację, tylko dlatego, że może.

Hejt w sieci to nie żart, nie mem i nie niewinna zabawa. *To nowoczesna forma przemocy.*

Jak wygląda cyberbullying



Często zaczyna się od jednego głupiego komentarza. Ktoś to podchwyci, ktoś inny udostępni i nagle cała grupa się śmieje. A osoba po drugiej stronie ekranu czuje się coraz gorzej.

Co czuje osoba, której to dotyczy

Nie widać siniaków, nie ma gipsu ani plastra. Ale w środku boli o wiele bardziej. Hejt potrafi zniszczyć pewność siebie, odebrać chęć do szkoły, spotkań, a nawet rozmów z przyjaciółmi.

Człowiek zaczyna wierzyć, że może rzeczywiście zasłużył, że coś z nim jest nie tak. To nieprawda.

Hejt zawsze mówi więcej o hejterze niż o Tobie.

Co możesz zrobić

- nie odpowiadaj agresją, bo to tylko napędza kolejne ataki
- zrób zrzut ekranu, zapisz dowody
- powiedz dorosłemu, któremu ufasz, co się dzieje
- zablokuj konto, które cię atakuje
- jeśli sprawa jest poważna, zgłoś ją osobie dorosłej, której ufasz

Pamiętaj

Internet nie daje nikomu prawa do obrażania ani krzywdzenia innych. Jeśli ktoś cię atakuje, to on łamie zasady, nie Ty. Nie wstydź się szukać pomocy. To nie jest donos, to obrona siebie.

„To, że coś dzieje się online, nie znaczy, że nie jest prawdziwe. W sieci też obowiązuje szacunek.”

GROOMING, CZYLI FAŁSZYWY PRZYJACIEL



ROZDZIAŁ 3 Grooming, czyli fałszywy dorosły przyjaciel

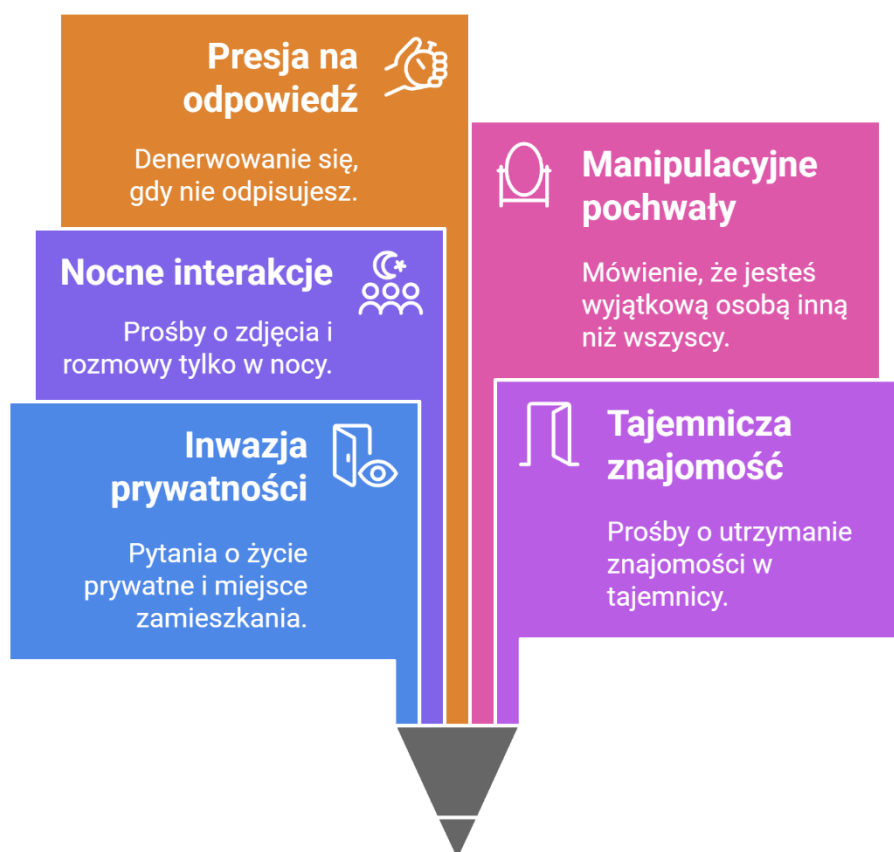
W Internecie łatwo spotkać nowych ludzi. Czasem wydają się sympatyczni, mają podobne zainteresowania, piszą w podobny sposób, lubią te same filmy i muzykę. Rozmowa z kimś takim wydaje się naturalna. W końcu kto nie chciałby mieć kogoś, kto naprawdę rozumie?

Właśnie tak zaczyna się grooming. To sytuacja, w której dorosły udaje rówieśnika, żeby zdobyć twoje zaufanie. Nie robi tego od razu. Działa powoli, krok po kroku. Najpierw komplementy i miłe słowa, potem pytania o życie, szkołę, rodzinę, aż w końcu prośba o coś bardziej osobistego. Zdjęcie. Numer telefonu. Spotkanie.

Wtedy niewinna rozmowa staje się niebezpieczna.

Jak rozpoznać fałszywego przyjaciela

Sygnaly ostrzegawcze w relacjach



Groomer nie musi wyglądać jak złoczyńca z filmu. Może być uprzejmy, spokojny i cierpliwy. Właśnie dlatego tak wielu ludzi daje się wciągnąć w tę grę.

Jak się chronić

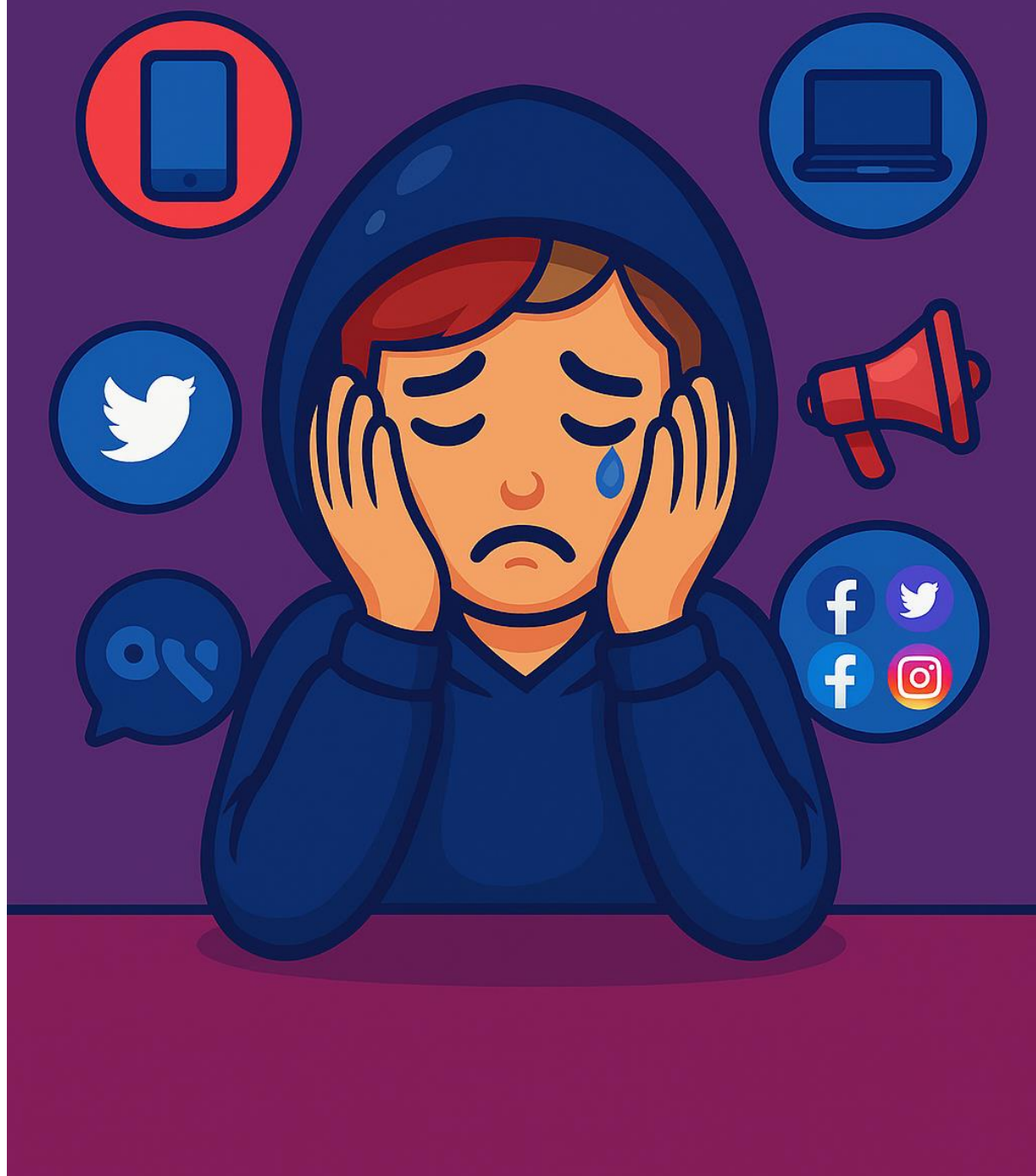
- nigdy nie wysyłaj prywatnych zdjęć ani informacji, których nie pokazałbyś rodzicom
- jeśli ktoś prosi o coś dziwnego, zrób zrzut ekranu i zakończ rozmowę
- nie spotykaj się z osobami poznanymi online bez obecności dorosłych
- zawsze powiedz rodzicowi, nauczycielowi lub pedagogowi, gdy coś cię zaniepokoi

Zapamiętaj

Zaufanie to nie prezent, który rozdaje się obcym ludziom w sieci. Prawdziwy przyjaciel nie prosi o tajemnice, nie naciska, nie szantażuje.

Jeśli ktoś próbuje przekroczyć twoje granice, nie wahaj się przerwać rozmowy i zgłosić sprawę. Lepiej raz za dużo powiedzieć komuś dorosłemu niż raz za mało.

STALKING, CZYLI NĘKANIE



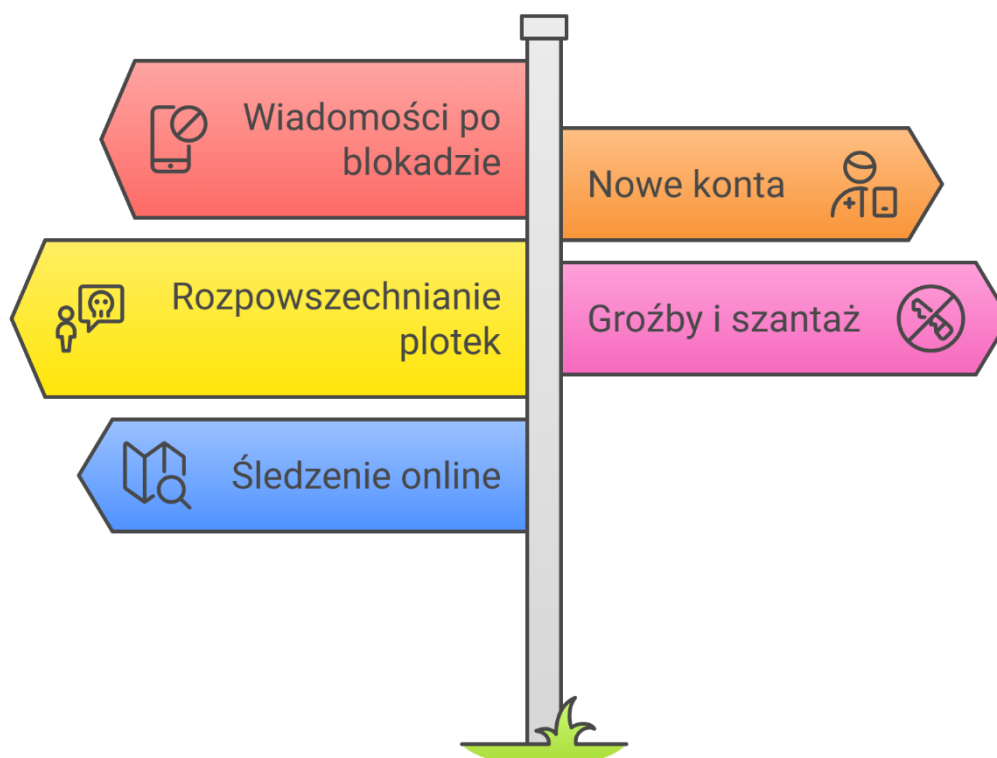
ROZDZIAŁ 4 Stalking, czyli nękanie

Nie każdy, kto pisze do ciebie wiadomość, jest niebezpieczny. Ale jeśli ktoś robi to codziennie, mimo że nie chcesz z nim rozmawiać, jeśli śledzi twoje posty, lajki i relacje, jeśli pojawia się w tych samych miejscach co ty, to nie jest zwykła ciekawość. To nękanie.

Stalking to sytuacja, w której ktoś nie potrafi lub nie chce uszanować twoich granic. Działa w sieci, na komunikatorach, a czasem także w prawdziwym świecie. Chce mieć kontrolę, wpływ, uwagę. Czasem udaje troskę, a czasem otwarcie grozi. W każdym przypadku chodzi o jedno - o władzę nad Tobą.

Jak rozpoznać nękanie

Czy doświadczam nękania?



To nie musi być oznaka zainteresowania, to nie musi być „sympatia”, to może być przekraczanie granic i łamanie twojego prawa do spokoju.

1. nie odpowiadaj — każda wiadomość to zachęta do kolejnej
2. zrób zrzuty ekranu i zapisz wszystko, co się dzieje
3. zablokuj konta i ustaw wyższy poziom prywatności
4. powiedz dorosłemu, któremu ufasz, co się dzieje
5. jeśli sytuacja się powtarza, zgłoś sprawę w szkole lub na policji

Pamiętaj

Nękanie to przemoc. Nie jest twoją winą, że ktoś nie potrafi odpuścić. Masz prawo do ciszy, prywatności i bezpieczeństwa.

Nie próbuj załatwiać tego sam. W takich sytuacjach wsparcie dorosłych naprawdę ma znaczenie. Lepiej powiedzieć o tym wcześniej, niż czekać, aż sprawa wymknie się spod kontroli.

OSZUSTWA I MANIPULACJE

**OFERTA
SPECJALNA**

%

**KLIKNIJ
TERAZ**

**TYLKO
TERAZ**



%

**ZA
DARMO**

%

**ZA
DARMO**



ROZDZIAŁ 5 Oszustwa i manipulacje na platformach

Internet pełen jest świetnych okazji, promocji i konkursów. Ale obok prawdziwych marek i twórców działają też ci, którzy tylko udają, że nimi są. Liczą na twoją ciekawość, pośpiech albo zaufanie. Wystarczy jedno kliknięcie w zły link i już mają twoje dane, zdjęcia albo dostęp do konta.

Oszustwa w sieci nie zawsze wyglądają jak coś podejrzanego. Często są ładne, kolorowe i wyglądają bardzo profesjonalnie. Właśnie dlatego tak łatwo się nabrać.

Typowe metody

Jak zidentyfikować i uniknąć oszustw internetowych?



Czasem różnicę między prawdziwym profilem, a fałszywym da się zauważyć tylko po jednej literze w nazwie lub małej zmianie w adresie strony.

- zawsze sprawdzaj adres strony, zanim coś kupisz lub wpiszesz swoje dane
- szukaj niebieskiego znaczka potwierdzenia . to oznacza, że konto jest oficjalne
- nie loguj się do żadnej aplikacji przez link wystany w wiadomości
- jeśli coś wygląda zbyt dobrze, żeby było prawdziwe, to najczęściej takie właśnie jest
- przed zakupem online poproś rodzica lub opiekuna o sprawdzenie strony

Zapamiętaj

Internet daje ogromne możliwości, ale wymaga czujności. Nie ma wstydu w tym, że chcesz się upewnić, czy coś jest prawdziwe. Oszust działa tylko wtedy, gdy dasz mu szansę.

SUBSKRYPCJE – CZYLI CO CZYTAĆ UWAŻNIE



ROZDZIAŁ 6 Subskrypcje, czyli co uważnie czytać

Wiele aplikacji i gier zaczyna się od słowa „darmowe”. To słowo działa jak magnes. Klikasz, instalujesz, zaczynasz korzystać – i dopiero po kilku dniach okazuje się, że „darmowe” właśnie się skończyło. Z konta znika kilka złotych, potem kilkanaście, a potem kolejne, bo uruchomiła się subskrypcja, o której nikt głośno nie mówił.

Subskrypcja to nic innego jak automatyczna płatność, która powtarza się co tydzień, co miesiąc albo co rok. Wygodna, jeśli naprawdę wiesz, za co płacisz. Niebezpieczna, jeśli kliknąłeś bez czytania.

Czego się wystrzegać?

Cykl pułapek płatności online



Wielu twórców aplikacji liczy na to, że nie będziesz czytać drobnego druku. Właśnie tam ukrywają informacje o opłatach.

Reguły bezpiecznego korzystania

- zawsze czytaj komunikaty przed kliknięciem – szczególnie te pisane małą czcionką
- ustaw w sklepie aplikacji (Google Play, App Store) potwierdzenie hasłem przy zakupach
- korzystaj z wirtualnej karty z niskim limitem, jeśli kupujesz coś w aplikacjach
- raz w miesiącu sprawdzaj listę aktywnych subskrypcji w ustawieniach sklepu
- jeśli coś wygląda podejrzanie – zapytaj rodzica lub nauczyciela, zanim zapłacisz

Zapamiętaj

Nie każda subskrypcja to pułapka, ale każda wymaga uwagi. Zanim klikniesz „akceptuję”, zapytaj siebie, czy naprawdę wiesz, na co się zgadzasz.

REGUŁY BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA Z APLIKACJI



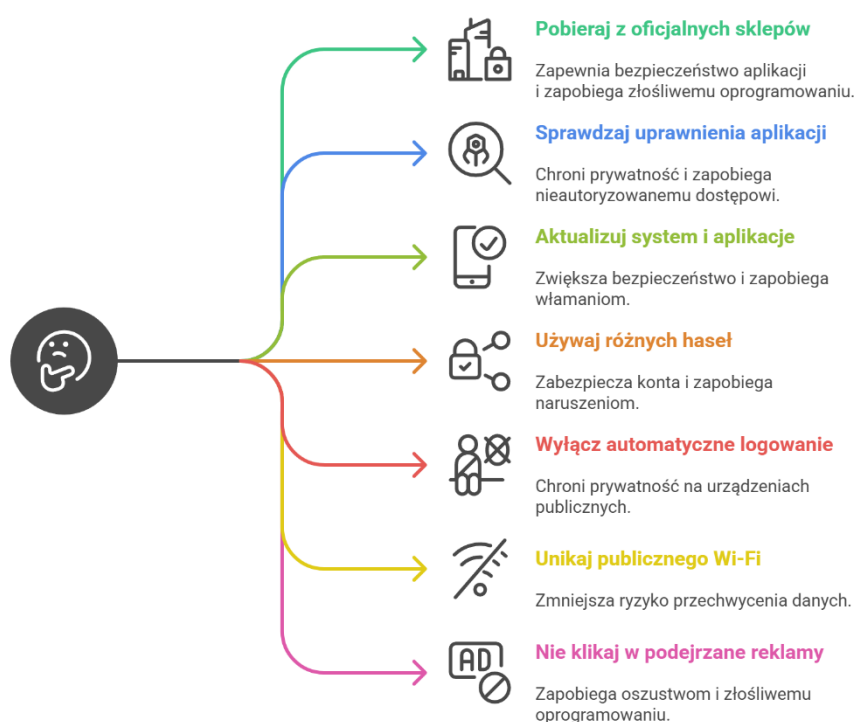
ROZDZIAŁ 7 Reguły bezpiecznego korzystania z aplikacji

Aplikacje to codzienność. Uczą, bawią, pomagają w kontaktach i organizacji dnia. Ale każda z nich zbiera dane, działa w tle i ma swoje uprawnienia. Właśnie dlatego warto wiedzieć, co instalujesz i co naprawdę dajesz w zamian za „darmowy dostęp”.

Nie chodzi o to, żeby z niczego nie korzystać. Chodzi o to, żeby korzystać mądrze.

Zasady, które warto znać

Jak bezpiecznie korzystać z aplikacji i urządzeń?



Pamiętaj

Aplikacja to nie tylko ikonka na ekranie. To program, który ma dostęp do części twojego życia. Im mniej danych jej dajesz, tym bardziej chronisz siebie.

Zanim klikniesz „Zainstaluj”, zapytaj: czy to mi naprawdę potrzebne?

Podane informacje odzwierciedlają jedynie opinię autora i NIW-CRSO nie jest odpowiedzialny za sposób wykorzystania zawartych w nich informacji



ROZDZIAŁ 8 Gdzie szukać pomocy?

Hejt w internecie może być bardzo bolesny, dlatego **nie warto zostawać z tym samemu**. Pomocy można szukać u **zaufanych dorosłych** – rodziców, nauczycieli, wychowawców – lub korzystając z profesjonalnych form wsparcia.

Telefony zaufania

- **116 111** – bezpłatny, anonimowy telefon zaufania dla dzieci i młodzieży (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę).
- **800 12 12 12** – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka.
- **800 100 100** – Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawach bezpieczeństwa dzieci.

Pomoc psychologiczna

- **Psychoterapeuci i psychologowie** – pomoc dostępna prywatnie lub w ramach ubezpieczenia.
- **Ośrodki Interwencji Kryzysowej** – oferują natychmiastowe wsparcie w trudnych sytuacjach.
- **Psycholog szkolny / pedagog** – warto zwrócić się o rozmowę w swojej szkole.

Zgłaszanie hejtu i nielegalnych treści

- **Dyżurnet.pl** – punkt kontaktowy NASK, do którego można zgłaszać nielegalne i szkodliwe treści (np. brutalny hejt).
- Zgłoszenia: www.dyzurnet.pl, e-mail: dyzurnet@dyzurnet.pl, tel. **801 615 005** (całodobowo).
- **Administratorzy serwisów** – zgłaszaj hejterskie komentarze lub posty moderatorom portali społecznościowych.

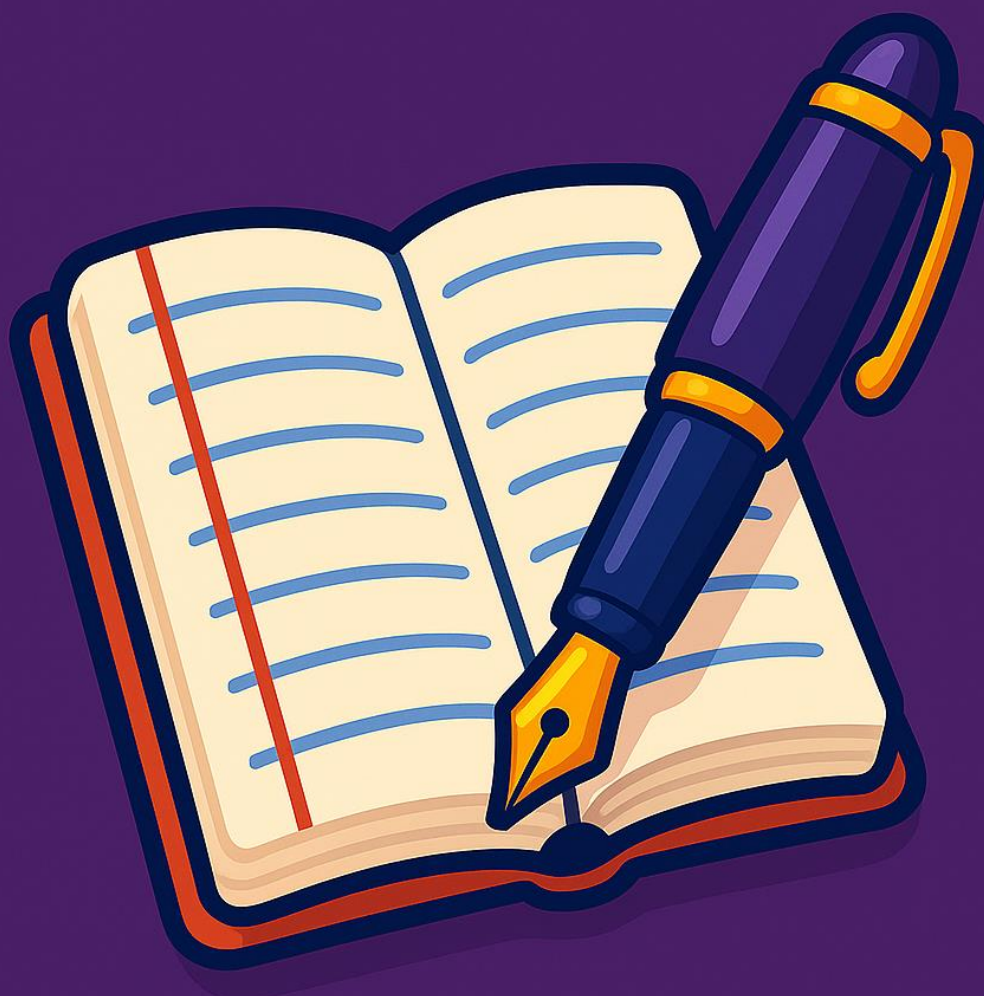
Wsparcie ze strony otoczenia

- **Porozmawiaj z kimś, komu ufasz** – rodzicem, nauczycielem, przyjacielem. Nie zostawaj z tym sam.

Dodatkowe wskazówki

- **Dokumentuj** – rób zrzuty ekranu hejterskich wiadomości i komentarzy.
- **Nie reaguj impulsywnie** – zastanów się, zanim odpowiesz.
- **Nie milcz** – mów o tym, co Cię spotkało. To pierwszy krok do rozwiązania problemu.

NOTATKI































PORADNIK DLA UCZNIÓW

NIE DAJ SIĘ ZŁAPAĆ W SIĘĆ