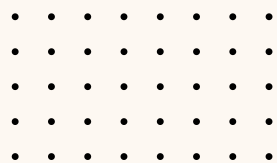


DIGICOMPBOOK

Podręcznik metodologiczny



Co-funded by
the European Union



SPIS TREŚCI DIGICOMBOOK

1

MODUŁ 1: PODSTAWOWE OPERACJE
CYFROWE



2

MODUŁ 2: BEZPIECZEŃSTWO W INTERNECIE I
OCHRONA DANYCH



3

MODUŁ 3: ODPOWIEDZIALNE MEDIA
SPOŁECZNOŚCIOWE W KONTEKŚCIE
DZIAŁALNOŚCI ZAWODOWEJ



4

MODUŁ 4: NARZĘDZIA ROZWOJU OSOBISTEGO

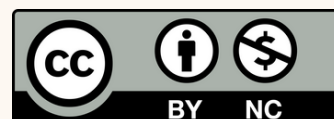


Zastrzeżenie: Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak poglądami i opiniami wyłącznie autora/autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej ani Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Informacja o prawach autorskich: ©DigiGap Consortium, 2024. Niniejszy materiał zawiera oryginalne, niepublikowane prace, chyba że wyraźnie wskazano inaczej. Potwierdzenie wcześniej opublikowanych materiałów oraz prac innych osób zostało dokonane poprzez odpowiednie cytowanie, cytowanie lub oba te sposoby. Powielanie jest dozwolone pod warunkiem wskazania źródła.



Co-funded by
the European Union





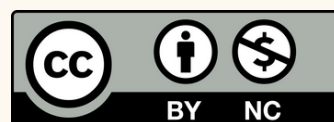
MODUŁ 1: PODSTAWOWE OPERACJE CYFROWE

Zastrzeżenie: Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak poglądami i opiniami wyłącznie autora/autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej ani Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Informacja o prawach autorskich: ©DigiGap Consortium, 2024. Niniejszy materiał zawiera oryginalne, niepublikowane prace, chyba że wyraźnie wskazano inaczej. Potwierdzenie wcześniej opublikowanych materiałów oraz prac innych osób zostało dokonane poprzez odpowiednie cytowanie, cytowanie lub oba te sposoby. Powielanie jest dozwolone pod warunkiem wskazania źródła.



Co-funded by
the European Union



Przegląd modułu

Moduł skierowany do uczniów w wieku 11–15 lat rozwija podstawowe umiejętności cyfrowe potrzebne do wspierania rodziców i opiekunów w codziennym korzystaniu z internetu. Zajęcia mają formę praktycznych projektów – od tworzenia dokumentów w Google i Canvie, przez obsługę poczty e-mail, po bezpieczne i skuteczne wyszukiwanie informacji. Uczniowie nauczą się też korzystać z kluczowych usług publicznych online, takich jak opieka zdrowotna, podatki czy świadczenia społeczne. Kurs rozwija samodzielność, odpowiedzialność i krytyczne myślenie.

Zgodne obszary ram kompetencji cyfrowych (DigiComp) obejmują:

• **Obszar 1: Wiedza o informacjach i danych**

Ten obszar koncentruje się na umiejętności efektywnego wyszukiwania, oceniania i zarządzania informacjami cyfrowymi. Uczniowie nauczą się wyszukiwać wiarygodne źródła, wyodrębniać istotne treści i przejrzeć organizować informacje w dokumentach. Ćwiczenia z wykorzystaniem Dokumentów Google rozwijają umiejętności podsumowywania i prezentowania ustrukturyzowanych danych.

• **Obszar 2: Komunikacja i współpraca**

Kładzie on nacisk na wykorzystanie narzędzi cyfrowych do interakcji, udostępniania i współpracy z innymi. W Google Docs i Canva uczniowie ćwiczą edycję w czasie rzeczywistym, komentowanie i pracę zespołową. Uczą się również zarządzać uprawnieniami do udostępniania i stosować pełną szacunku komunikację online – umiejętności, które przygotowują ich do wspierania i nauczania członków rodziny.

:

Przegląd modułu

• 🎨 **Obszar 3: Tworzenie treści cyfrowych**

Obejmuje on umiejętność tworzenia i edycji materiałów cyfrowych. Uczniowie będą korzystać z Canvy do projektowania atrakcyjnych wizualnie projektów oraz Dokumentów Google do formatowania ustrukturyzowanych dokumentów. Ten obszar rozwija kreatywność i wprowadza takie pojęcia jak układ, zasady projektowania i używanie odpowiednich formatów plików.

• 🛡️ **Obszar 4: Bezpieczeństwo**

Obejmuje zrozumienie, jak chronić siebie i innych w Internecie. Uczniowie poznają ustawienia prywatności, odpowiedzialne udostępnianie i świadomość zagrożeń cyberbezpieczeństwa. Uczą się również o licencjonowaniu wizerunku, prawach autorskich i o tym, jak udzielać wskazówek członkom rodziny w bezpiecznym i etycznym korzystaniu z narzędzi cyfrowych.

• 🛠️ **Obszar 5: Rozwiązywanie problemów**

Koncentruje się na wykorzystaniu technologii cyfrowych do rozwiązywania problemów, usprawniania procesów pracy i wspierania innych. Pokonując wyzwania w Dokumentach Google i Canva, uczniowie rozwijają krytyczne myślenie, zdolność adaptacji i umiejętności rozwiązywania problemów cyfrowych. Przewidują również trudności, z jakimi mogą spotkać się inni, i planują sposoby na uproszczenie nauki.

Grupa docelowa

Nauczyciele szkolą uczniów (w wieku 11–15 lat) w zakresie edukowania cyfrowego w swoich rodzinach.



Spis treści

-  Sesja 1: Dokumenty Google i Canva
-  Sesja 2: Gmail; podstawy poczty e-mail – konfiguracja konta, wysyłanie wiadomości e-mail, załączników, organizacja wiadomości e-mail, etykieta.
-  Sesja 3: Efektywne przeglądanie Internetu – efektywne wyszukiwanie, zakładki, rozumienie wyników wyszukiwania, znajdowanie wiarygodnych witryn internetowych.
-  Sesja 4: Dostęp do usług rządowych online – wyszukiwanie platform, zakładanie kont, składanie wniosków dotyczących e-zdrowia, podatków i świadczeń socjalnych.





Sesja 1: Dokumenty Google i Canva

A. Treści teoretyczne (dla nauczycieli)

Celem tej sesji jest wzmocnienie u uczniów podstawowych umiejętności tworzenia treści cyfrowych za pomocą Google Docs i Canva. Platformy te są szeroko wykorzystywane zarówno w kontekście zawodowym, jak i osobistym, oferując doskonały wstęp do świata cyfrowej produktywności i komunikacji. Opanowując je, uczniowie zdobędą pewność siebie i kompetencje niezbędne, by stać się cyfrowymi przewodnikami dla swoich rodzin.

Kluczowe koncepcje

Docelowe umiejętności cyfrowe obejmują przetwarzanie tekstu, podstawowe formatowanie dokumentów, edycję zespołową, zarządzanie plikami w chmurze oraz wprowadzenie do projektowania graficznego. Uczniowie nauczą się tworzyć dokumenty w Dokumentach Google z zachowaniem odpowiedniej struktury, używać stylów dla nagłówków, wstawiać obrazy i tabele oraz udostępniać treści innym osobom, zarządzając jednocześnie uprawnieniami. W Canvie poznają możliwości szablonów, projektowania metodą „przeciągnij i upuść” oraz podstawowe możliwości personalizacji, aby tworzyć atrakcyjne wizualnie treści do codziennego użytku.

- **Przetwarzanie tekstu**
- **Podstawowe formatowanie dokumentów**
- **Edycja wspólna**
- **Zarządzanie plikami w chmurze**
- **Wstęp do projektowania graficznego (za pośrednictwem Canva)**
- **Korzystanie ze stylów, nagłówków, obrazów i tabel w Dokumentach Google**
- **Korzystanie z szablonów i dostosowywanie metodą „przeciągnij i upuść” w Canva**
- **Zarządzanie udostępnianiem i uprawnieniami do dokumentów**





Kluczowe koncepcje obejmują zrozumienie różnicy między przechowywaniem lokalnym a w chmurze, rozpoznanie wartości komunikacji wizualnej i naukę odpowiedzialnego korzystania z zasobów cyfrowych.

- **Różnica między przechowywaniem lokalnym a w chmurze**
- **Wartość komunikacji wizualnej**
- **Odpowiedzialne korzystanie z zasobów cyfrowych**

Zastosowania w życiu codziennym

Narzędzia cyfrowe omawiane w tej sesji – Dokumenty Google i Canva – są przydatne nie tylko do odrabiania zadań domowych czy wyrażania siebie w sposób twórczy. Można je bezpośrednio zastosować w szerokiej gamie sytuacji z życia codziennego, z którymi uczniowie i ich rodziny mogą regularnie się spotykać. Dla wielu rodziców lub opiekunów, zwłaszcza tych z ograniczonym doświadczeniem cyfrowym, zadania takie jak formatowanie listu czy projektowanie prostego dokumentu mogą wydawać się przytłaczające. To właśnie tutaj uczniowie, wyposażeni w praktyczne umiejętności cyfrowe, mogą dokonać realnej zmiany. Narzędzia te pozwalają uczniom rozwijać umiejętności rozwiązywania problemów w domu, niwelując różnice pokoleniowe w zakresie wiedzy cyfrowej. Pomagając członkom rodziny w wykonywaniu codziennych zadań związanych z komunikacją lub dokumentacją, uczniowie zyskują również głębsze poczucie celu i odpowiedzialności za swoją naukę.

Oto kilka konkretnych i istotnych przykładów zastosowania tych umiejętności:

1. Pisanie formalnego listu lub prośby

Przykład: Uczeń pomaga rodzicom napisać list w Dokumentach Google z prośbą o pomoc finansową od szkoły lub o przyznanie tańszych obiadów. Używają nagłówków, odpowiedniego formatowania i uprzejmego języka, którego nauczyli się na lekcji.

2. Projektowanie zaproszeń na imprezy rodzinne

Przykład: Korzystając z Canvy, uczniowie mogą tworzyć zaproszenia urodzinowe, kartki świąteczne lub cyfrową ulotkę na imprezę z okazji ukończenia szkoły przez kuzyna. Uczą się dobierać odpowiednie czcionki, dodawać obrazy i dostosowywać schematy kolorów – dzięki czemu wydarzenie nabiera osobistego i dopracowanego charakteru.





3. Pomaganie rodzicom w tworzeniu CV

Przykład: Wielu dorosłych ma problemy z formatowaniem CV. Uczniowie mogą pomóc rodzicom w korzystaniu z wbudowanych szablonów CV w Dokumentach Google, aby wstawić historię zatrudnienia i umiejętności. Udzielą im wskazówek dotyczących struktury, wyboru czcionek, a nawet wyeksportują dokument w formacie PDF do aplikacji online.

4. Wspólna edycja dokumentów

Przykład: Rodzina ubiega się o wizę lub wypełnia formularz zgłoszeniowy do szkoły. Wiele osób musi współtworzyć lub przeglądać informacje. Korzystając z funkcji „udostępniania” i „komentowania” w Dokumentach Google, uczniowie ułatwiają proces edycji współdzielonego dokumentu.

5. Pomoc w wypełnianiu oficjalnych dokumentów dzięki bardziej przejrzystemu formatowaniu

Przykład: Uczniowie pomagają rodzicom w digitalizacji i porządkowaniu dokumentów – takich jak dokumenty podatkowe, formularze medyczne czy umowy najmu. Tworzą proste układy w Dokumentach Google, aby jasno wyszczególnić takie elementy, jak wydatki rodzinne, harmonogramy przyjmowania leków czy obowiązki domowe.

Te aplikacje są bezpośrednio przydatne, nie tylko teoretycznie. Pokazują uczniom, jak narzędzia cyfrowe mogą być pomocne w rozwiązywaniu rzeczywistych problemów. Co więcej, pomagając swoim rodzinom, uczniowie ćwiczą empatię, rozwiązywanie problemów i odpowiedzialność cyfrową – umiejętności równie ważne w życiu prywatnym i zawodowym.

Znaczenie dla osób w wieku 11–15 lat

Znaczenie dla uczniów w wieku 11–15 lat wynika z ich wyjątkowej roli jako „cyfrowych tubylców”, którzy mogą naturalnie pośredniczyć między światem cyfrowym a członkami rodziny mniej biegłymi w technologiach. Nauczanie uczniów korzystania z tych narzędzi w sposób jasny, metodyczny i świadomy dydaktycznie wyposaża ich nie tylko w umiejętność używania ich na własne potrzeby, ale także w zdolność skutecznego uczenia innych. Sprzyja to uczeniu się międzypokoleniowemu, wzmacnia więzi rodzinne oraz podnosi poczucie własnej wartości i kompetencje komunikacyjne ucznia.

- Usytuowani jako cyfrowi tubylcy
- Pełnią rolę cyfrowych mentorów dla mniej obeznaných z technologią członków rodziny
- Zyskują pewność siebie i umiejętności komunikacyjne poprzez uczenie innych
- Wspierają uczenie się międzypokoleniowe i wzmacniają więzi rodzinne





Notatki dotyczące adaptacji kulturowej/lokalnej

- Pod względem dostosowania kulturowego i lokalnego niezwykle ważne jest kontekstualizowanie działań edukacyjnych. Nauczyciele powinni korzystać z przykładów adekwatnych kulturowo, takich jak projektowanie plakatu na lokalne święto, pisanie listu do przedstawiciela szkoły czy tworzenie ulotki na wydarzenie sąsiedzkie. Jeśli w rodzinach uczniów występują bariery językowe lub trudności z czytaniem i pisanem, działania można dostosować, przygotowując uproszczone instrukcje lub materiały w tłumaczeniu. Podobnie, w społecznościach o ograniczonym dostępie do internetu nauczyciele mogą kłaść nacisk na funkcje dostępne w trybie offline lub na urządzeniach mobilnych.
- Wykorzystanie zadań osadzonych w kontekście kulturowym (np. plakaty na lokalne święta, ulotki na wydarzenia sąsiedzkie)
- Dostosowanie materiałów dla rodzin z barierami językowymi lub niskimi umiejętnościami czytania i pisania (uproszczone treści lub tłumaczenia)
- Podkreślanie funkcji dostępnych offline lub na urządzeniach mobilnych w społecznościach o słabym dostępie do internetu

B. Narzędzia pedagogiczne (dla nauczycieli)

Sugerowane metody

Aby zapewnić uczniom nie tylko naukę korzystania z Dokumentów Google i Canvy, ale także zdobycie umiejętności niezbędnych do nauczania tych narzędzi swoich rodzin, proces nauczania **musi być zaprojektowany w sposób aktywny, partycypacyjny i zorientowany na nauczanie**. Ta sesja powinna być oparta na metodach, które wspierają samodzielność, współpracę i krytyczną refleksję.

Jedną z kluczowych sugerowanych metod jest nauczanie rówieśnicze (peer teaching). Stawiając uczniów w roli „nauczycieli”, zachęca się ich do organizowania i jasnego artykułowania swojej wiedzy, co wzmacnia zrozumienie i rozwija umiejętności komunikacyjne. Można to połączyć z nauką opartą na projektach, w ramach której uczniowie realizują zadania oparte na rzeczywistych sytuacjach, wykorzystując Google Docs i Canvę do tworzenia wartościowych treści, takich jak zaproszenia czy listy, łącząc umiejętności techniczne z ich osobistym otoczeniem.





CC BY-SA-NC

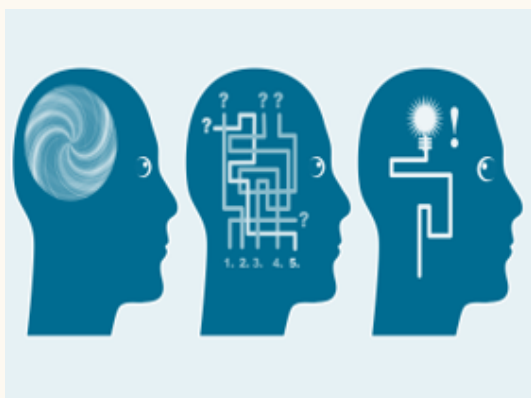
Załączamy objaśnienie dotyczące pierwszych kroków w Canva i Google Docs.

Bazując na powtarzaniu materiału, dodaliśmy krótki samouczek zwany arkuszem Canva, który pomoże Ci zrozumieć pierwsze kroki. Materiał ten można dowolnie modyfikować i dostosowywać.

Uczenie się oparte na projektach oferuje kolejny, wzbogacający wymiar. Poproszenie uczniów o stworzenie prawdziwego dokumentu lub projektu graficznego o konkretnym przeznaczeniu – takiego jak list do szkoły, zaproszenie na wydarzenie rodzinne czy ulotka promująca lokalne wydarzenie – pomaga im połączyć treści cyfrowe z ich najbliższym otoczeniem. Dzięki tym projektom nie tylko rozwijają kompetencje techniczne, ale także doświadczają praktycznej wartości tych narzędzi cyfrowych, co wzmacnia ich motywację do dzielenia się tą wiedzą z innymi.



CC BY-SA-NC



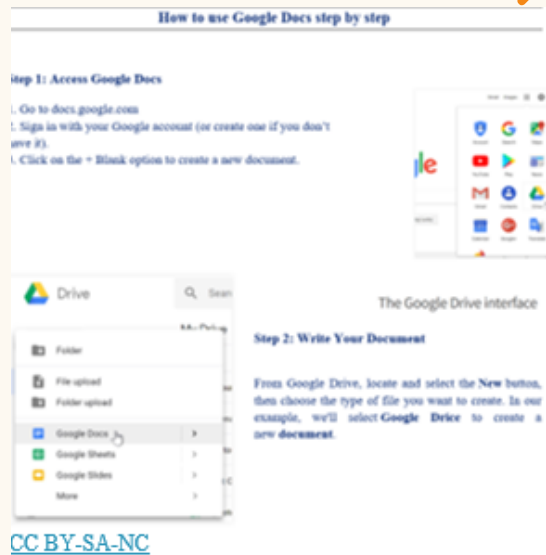
CC BY-NC-ND

Równie istotne jest uwzględnienie przestrzeni do refleksji i metapoznania. Aktywności takie jak „think-pair-share” (**pomysł – połącz się w parę – podziel się**) pozwalają uczniom zidentyfikować potencjalne bariery, z którymi mogą spotkać się ich rodzice podczas korzystania z narzędzi cyfrowych, oraz wspólnie opracować strategie ułatwiające proces nauki. Z takich dyskusji mogą wynikać pomysły na dostosowanie stylu nauczania – na przykład stosowanie prostszego języka, podawanie przykładów bliskich uczniom lub wykorzystywanie materiałów wizualnych.





Zajęcia w klasie powinny koncentrować się zarówno na tworzeniu (działaniu), jak i na wyjaśnianiu. Na przykład **uczniowie mogą pracować w małych grupach, współtworząc dokument w Google Docs, ćwicząc funkcje takie jak komentowanie, wspólna edycja i wstawianie tabel.** Następnie mogą stworzyć projekt w Canvie, przedstawiający wydarzenie szkolne lub lokalne, korzystając z szablonów, które samodzielnie dostosowują. Po takich praktycznych doświadczeniach można przeprowadzić ćwiczenia symulacyjne, w których jeden uczeń odgrywa rolę członka rodziny, a drugi pełni rolę nauczyciela, krok po kroku pokazując, jak korzystać z narzędzia. Takie symulacje dają okazję do obserwowania, jak uczniowie komunikują się, czy używają materiałów wizualnych i czy potrafią w sposób jasny i cierpliwy prowadzić innych – wszystkie te elementy są kluczowymi wskaźnikami gotowości do zostania cyfrowym edukatorem.



Do oceny można zastosować różne strategie – od bezpośredniej obserwacji podczas symulacji i prezentacji projektów, po listy kontrolne do oceny rówieśniczej, które pozwalają uczniom oceniać nawzajem swoje prace na podstawie kryteriów takich jak: klarowność, użyteczność i empatia.

Uczniowie mogą również zostać zaproszeni do napisania krótkiej refleksji na temat swojego doświadczenia – co uznali za łatwe lub trudne oraz jak, ich zdaniem, rodzice mogliby zareagować na ich pomoc.

Tego rodzaju ocena kształtująca, skoncentrowana na procesie, pozwala nauczycielom ocenić nie tylko poziom opanowania umiejętności technicznych, lecz także nastawienie ucznia i jego wrażliwość w roli edukatora rodzinnego.

Ostatecznie **sukces tej sesji będzie w dużej mierze zależał od tego, czy uczniowie nie tylko zrozumieją, jak korzystać z Google Docs i Canvy, ale także potrafią postrzegać siebie jako agentów zmiany – zdolnych do dzielenia się wiedzą z cierpliwością, empatią i klarownością, przekształcając klasę w laboratorium międzypokoleniowego obywatelstwa cyfrowego.**





Odniesienia

Google. (2023). Create, view, or save a file. Google Docs Help. <https://support.google.com/docs/answer/49114>

Google. (2023). Share files from Google Docs, Sheets & Slides. Google Drive Help. <https://support.google.com/drive/answer/2494822>

Google. (2023). Add, edit, or format text in a document. Google Docs Help. <https://support.google.com/docs/answer/178705>

Canva. (2023). Getting started with Canva. Canva Help Center. <https://www.canva.com/help/getting-started/>

Canva. (2023). Create a design from scratch. Canva Help Center. <https://www.canva.com/help/article/create-design-scratch>

International Telecommunication Union (ITU). (2021). Digital skills toolkit for policymakers in developing countries. Geneva: ITU. <https://www.itu.int/en/ITU-D/Digital-Inclusion/Pages/Digital-Skills-Toolkit.aspx>

UNESCO. (2018). A global framework of reference on digital literacy skills for indicator 4.4.2. Paris: UNESCO Institute for Statistics. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000265403>

Common Sense Media. (2022). Digital citizenship curriculum. <https://www.commonsense.org/education/digital-citizenship>





Zajęcia w klasie

- Pokazy rówieśnicze podstawowych zadań w Google Docs i Canva (np. wstawianie obrazów, stosowanie stylów).
- Projekty grupowe, takie jak wspólne dokumenty z komentarzami i edycjami.
- Zadania wizualne związane z projektowaniem w oparciu o platformę Canva, związane z wydarzeniami szkolnymi lub społecznymi.
- Ćwiczenia symulacyjne, w których jeden uczeń odgrywa rolę rodzica, a drugi uczy go krok po kroku.

Narzędzia stworzone przez uczniów

- Ilustrowane plakaty z instrukcjami krok po kroku.
 - Samouczki wideo tworzone przy użyciu telefonów lub tabletów.
 - Listy kontrolne podsumowujące najważniejsze funkcje i polecenia.
- Narzędzia te nie tylko wzmacniają proces uczenia się, ale także stanowią zasoby wsparcia dla członków rodziny.

Pomysły na ocenę

Ocenianie uczniów w tej sesji wykracza poza sprawdzenie, czy potrafią korzystać z Dokumentów Google lub Canvy. Ponieważ jednym z głównych celów jest przygotowanie ich do nauczania tych narzędzi członków rodziny, ocena musi uwzględniać umiejętności komunikacyjne, empatię, jasność przekazu oraz umiejętność łączenia umiejętności technicznych z rzeczywistymi potrzebami.

Oto kilka podejść oceniających dostosowanych specjalnie do tego modułu:

- **Obserwacje podczas symulacji: jasność przekazu, wykorzystanie materiałów wizualnych i empatia.**
- **Listy kontrolne do oceny rówieśniczej: ocena jasności i skuteczności nauczania.**
- **Ćwiczenia refleksyjne: co było łatwe/trudne oraz w jaki sposób pomogliby swoim rodzicom.**
- **Końcowe prezentacje dokumentów lub projektów graficznych jako efekt nauczania.**





Wsparcie Komisji Europejskiej dla powstania tej publikacji nie stanowi poparcia dla jej treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów. Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w niej informacji.

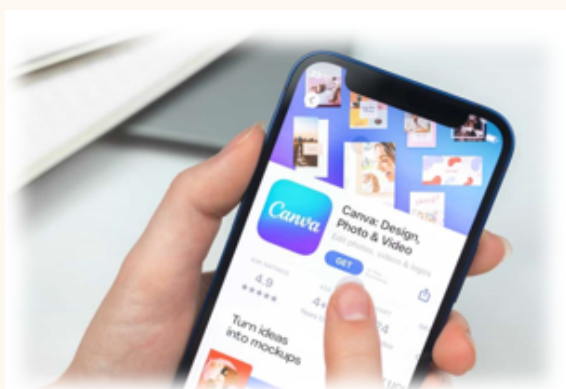




ZAŁĄCZNIK 1

Co to jest?

A co, gdybyś mógł szybko i łatwo tworzyć **profesjonalne grafiki do usług online** bez konieczności posiadania rozległej wiedzy z zakresu projektowania? Z Canvą, internetową platformą do projektowania graficznego, jest to możliwe.

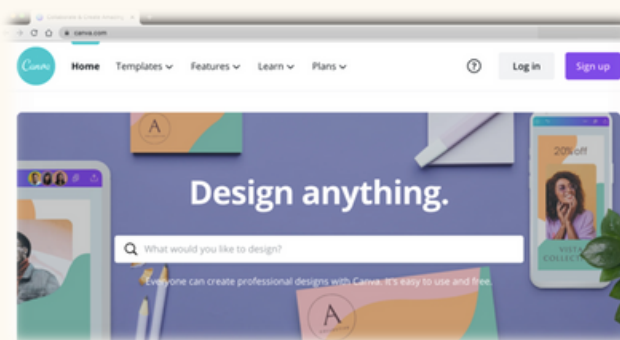


CC BY-SA-NC

Canva to **przyjazna dla użytkownika platforma do projektowania graficznego**, umożliwiająca tworzenie i edycję materiałów w różnych formatach. To narzędzie **pozwała tworzyć atrakcyjne wizualnie grafiki** do różnych celów, takich jak posty w mediach społecznościowych, banery internetowe, wizytówki, broszury, plakaty itp. Oferuje szeroki wachlarz **łatwych w użyciu** narzędzi i funkcji, które pomogą Ci tworzyć profesjonalnie zaprojektowane grafiki, niezależnie od Twojej wiedzy i doświadczenia.

Canva to **idealne narzędzie do projektowania** i edycji grafik, obrazów i dokumentów. Co najważniejsze, jest dostępne w **wielu językach**, dzięki czemu każdy może z niego korzystać.

Canva oferuje zarówno wersję darmową, jak i płatną, zwaną Canva Pro. Zawiera ona **kilka czcionek, zdjęć i szablonów** do wyboru. Oferuje 100 GB przestrzeni dyskowej w chmurze w porównaniu do 5 GB w wersji darmowej. Będziesz mieć również dostęp do **bardziej zaawansowanych funkcji**, takich jak usuwanie tła, zestaw do branding'u i Magiczna zmiana rozmiaru.



Możesz zaprojektować wszystko, co chcesz.

CC BY-SA-NC





ZAŁĄCZNIK 1

Jak korzystać z narzędzia?

Darmowa wersja Canva oferuje **szeroki wachlarz** narzędzi i **funkcji do projektowania różnorodnych projektów**. Użytkownicy mogą również dodawać pojedyncze elementy, takie jak obrazy premium lub ilustracje.



CC BY-SA-NC

Znacznie ułatwia to proces tworzenia grafiki i sprawia, że finalna grafika wygląda idealnie i profesjonalnie, bez konieczności posiadania specjalnych umiejętności technicznych.

CANVA wymaga rejestracji za pomocą konta e-mail. Można się również zarejestrować za pośrednictwem konta na Facebooku lub Google. Jednak nawet bez rejestracji strona jest na tyle otwarta, że można swobodnie eksperymentować z projektem i zapoznać się z ustawieniami.

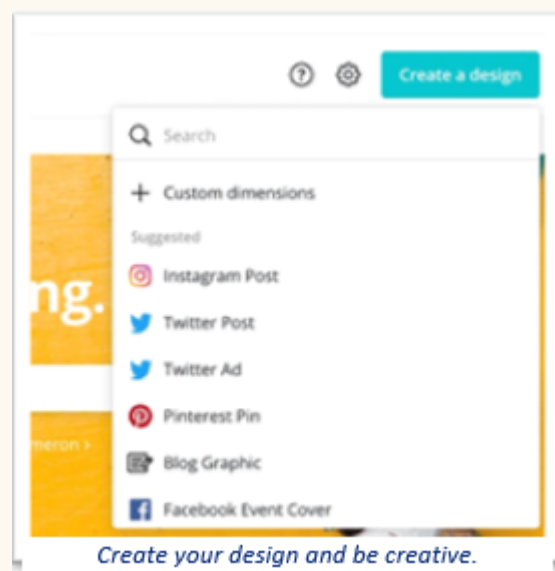
Jak korzystać z Canvy krok po kroku

Krok 1: Wybierz rozmiar i kształt

Przejdź do witryny Canva.com lub kliknij aplikację na komputerze lub urządzeniu mobilnym, jeśli już ją pobrałeś.

Następnie kliknij przycisk „Utwórz projekt” w prawym górnym rogu. Możesz wybrać wymiary niestandardowe lub jeden z predefiniowanych rozmiarów. Canva ułatwia rozpoczęcie projektowania, udostępniając szablony o optymalnych rozmiarach na wielu platformach społecznościowych.

W tym przykładzie utworzymy post na Instagramie. Możesz również wybrać obraz z Pinteresta, post na Twitterze, post na Facebooku i wiele innych.



CC BY-SA-NC



ZAŁĄCZNIK 1

Jak korzystać z narzędzia?

Krok 2: Ustaw tło

Mając przed sobą pusty obszar roboczy, wybierzmy tło.

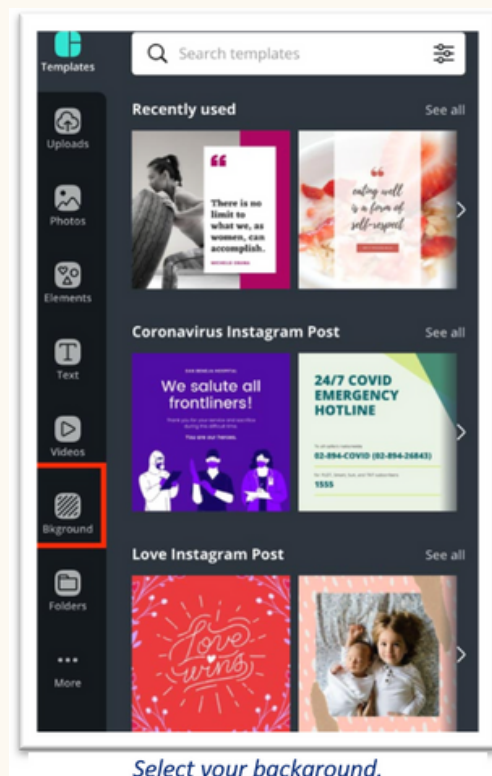
Możesz wybrać jednolity kolor lub wzór. Do dyspozycji są także obrazy abstrakcyjne, a nawet zdjęcia.

Możesz też wybrać zdjęcie i dodać je jako tło, w tym także zdjęcia, które samodzielnie wgrasz.

Krok 3: Dodaj swój tekst.

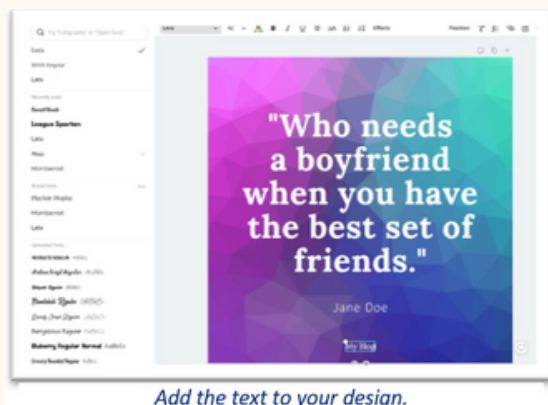
Przejdź do zakładki „Tekst” w lewym menu – znajdziesz tam opcje wyboru prostego pola tekstowego lub różnych kombinacji czcionek i efektów.

Wybierz pomysł na kombinację czcionek, od którego chcesz zacząć. Wpisz cytat, który chcesz wykorzystać.



Select your background.

CC BY-SA-NC



Add the text to your design.

CC BY-SA-NC

Wybierz ten element, który chcesz użyć, a następnie użyj okrągłych kropek w każdym rogu, aby go powiększyć. Pojawia się małe fioletowe linie, które pomogą Ci ustawić element na środku.

Krok 4: Dodaj swoją nazwę lub adres URL

Aby dodać do grafiki swój adres URL lub nazwę bloga, zaznacz pole tekstowe i przenieś je na dół.

Możesz zmienić rozmiar i dopasować czcionki do używanych. Wystarczy wybrać menu czcionek lub menu rozmiaru u góry.



You can also add your name or URL.

CC BY-SA-NC



ZAŁĄCZNIK 1



Dlaczego warto używać tego narzędzia?

Canva oferuje wiele gotowych szablonów i motywów, które można łatwo złożyć w atrakcyjny projekt. Aby zaoszczędzić czas, szablony są już przygotowane w odpowiednich wymiarach do różnych celów (np. postów na Facebooku lub Instagramie). To narzędzie oferuje szeroki wachlarz funkcji do tworzenia atrakcyjnych wizualnie grafik do różnych celów. Oto niektóre z głównych funkcji, z których możesz skorzystać w Canva:

Projektowanie postów społecznościowych: łatwo twórz przyciągające wzrok posty dla różnych serwisów społecznościowych, takich jak Facebook, Instagram, Twitter i LinkedIn. Możesz wybierać spośród różnorodnych szablonów, dostosowywać rozmiar i dodawać różne grafiki, teksty i filtry.

Projektowanie banerów internetowych: twórz atrakcyjne wizualnie banery internetowe dla swoich stron internetowych i reklam online. Możesz wybierać spośród różnorodnych szablonów i dostosowywać rozmiary, kolory, obrazy i tekst.

Projektowanie broszur i plakatów: skorzystaj z łatwego w obsłudze narzędzia do projektowania broszur i plakatów, możesz wybierać spośród wielu szablonów.

Projektowanie zaproszeń i ulotek: projektowanie zaproszeń i ulotek na różne wydarzenia, takie jak urodziny, śluby, konferencje, prezentacje i inne.

Tworzenie prezentacji: umożliwia szybkie tworzenie przyciągających wzrok prezentacji, których wygląd można dostosować do swojego logo lub marki.

Książki i e-booki o projektowaniu

Tworzenie wizytówek: stwórz wyjątkową wizytówkę, która spełni potrzeby Twojej firmy.



CC BY-SA-NC

Benefits of Canva

Pre-sized social media images.

Designer type templates get your graphics started.

Lots of size and shape options.

Search for stock images and pay a small fee to use – or use the free stuff.

Save your images to edit or download later.

Easy to make multiple, similar graphics from a template.





Wsparcie Komisji Europejskiej dla powstania tej publikacji nie stanowi poparcia dla jej treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów. Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w niej informacji.





ZAŁĄCZNIK 2

Co to jest?

Wyobraź sobie, że możesz tworzyć dokumenty, raporty i artykuły online i mieć do nich dostęp w dowolnym czasie i miejscu – nawet z telefonu lub tabletu. Właśnie to umożliwiają Dokumenty Google.

Google Docs to darmowy, oparty na chmurze edytor tekstu opracowany przez Google. Umożliwia tworzenie, edycję i udostępnianie dokumentów tekstowych w czasie rzeczywistym, bezpośrednio z przeglądarki internetowej – bez konieczności pobierania ani instalowania żadnego oprogramowania.

Jest bardzo podobny do programu Microsoft Word, ale ma kilka dodatkowych, potężnych funkcji:

-  **Automatyczne zapisywanie:** Twoja praca jest zapisywana natychmiast w trakcie pisania, dzięki czemu nigdy nie stracisz postępów.
-  **Dostępność:** Możesz uzyskać dostęp do swoich dokumentów z dowolnego urządzenia — komputera, smartfona lub tabletu — pod warunkiem, że masz połączenie z Internetem.
-  **Współpraca:** Wiele osób może pracować nad tym samym dokumentem jednocześnie. Zmiany wprowadzane przez innych są widoczne na bieżąco, a nawet można zostawiać komentarze i sugestie.
-  **Integracja z Dyskiem Google:** Wszystkie Twoje dokumenty są bezpiecznie przechowywane na Dysku Google, gdzie możesz je uporządkować w folderach i uzyskać dostęp do innych narzędzi, takich jak Arkusze, Prezentacje i Formularze.
-  **Dostępne w wielu językach:** Google Docs obsługuje wiele języków, dzięki czemu jest doskonałym narzędziem dla studentów, nauczycieli i profesjonalistów na całym świecie

Dokumenty Google to idealne narzędzie do tworzenia, edytowania i współpracy nad dokumentami w czasie rzeczywistym. Co najważniejsze, są dostępne w wielu językach i działają bezproblemowo na każdym urządzeniu, dzięki czemu są dostępne dla każdego.

Niezależnie od tego, czy chcesz napisać esej, raport z projektu czy zrobić notatki, Dokumenty Google to proste i skuteczne narzędzie dla uczniów.



ZAŁĄCZNIK 2

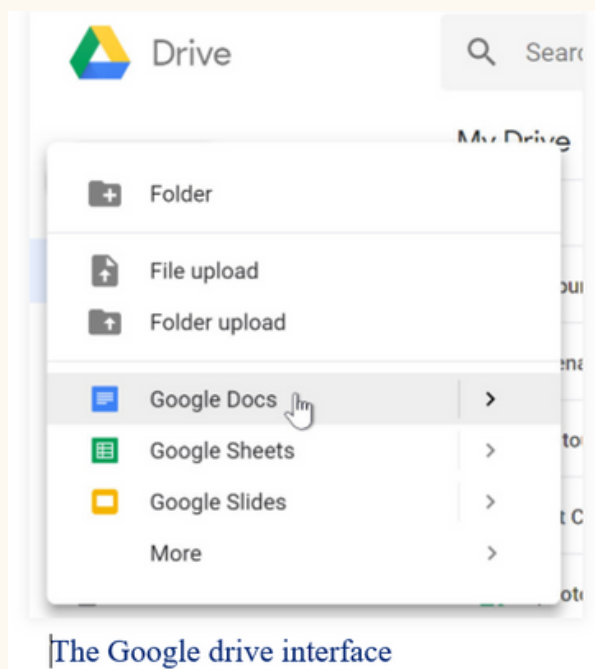
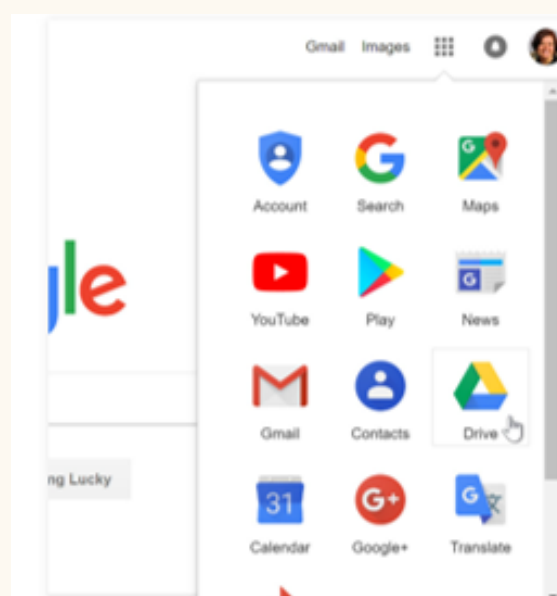
Jak korzystać z narzędzia?



Jak korzystać z Dokumentów Google krok po kroku

Krok 1: Uzyskaj dostęp do Dokumentów Google

1. Przejdź do docs.google.com
2. Zaloguj się na swoje konto Google (lub utwórz je, jeśli go nie masz).
3. Kliknij opcję + Pusty, aby utworzyć nowy dokument.



Krok 2: Napisz swój dokument

Z poziomu Google Drive znajdź i kliknij przycisk Nowy, a następnie wybierz typ pliku, który chcesz utworzyć. W naszym przykładzie wybierzemy Google Docs, aby stworzyć nowy dokument.



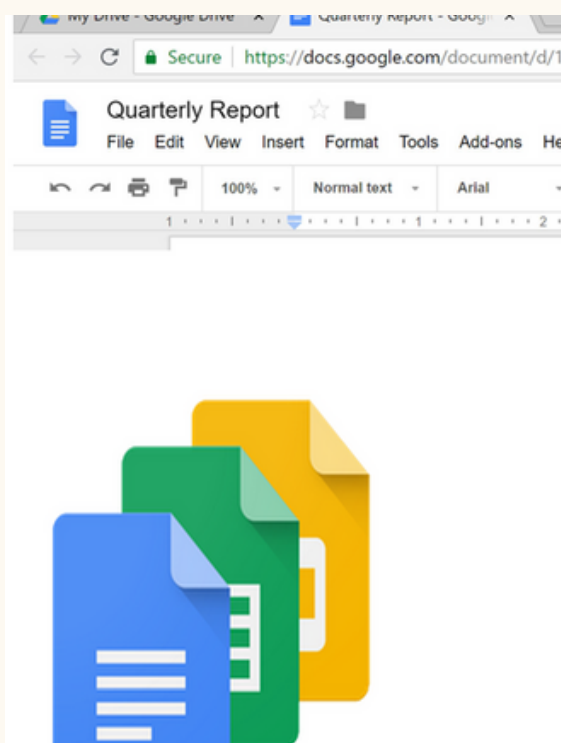
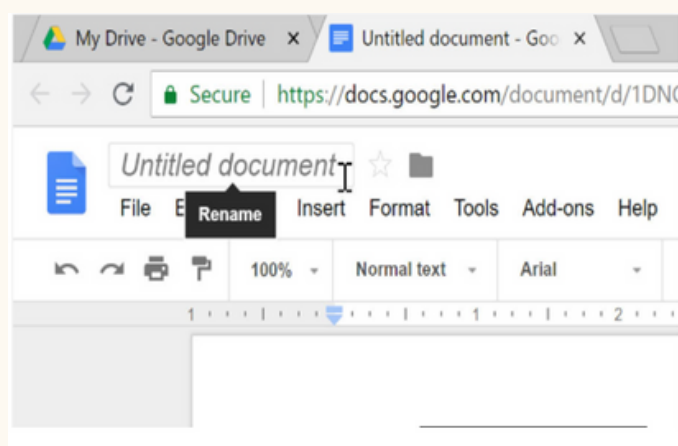
ZAŁĄCZNIK 2

Jak korzystać z narzędzia?

Jak korzystać z Dokumentów Google krok po kroku

Krok 3: Utwórz dokument

1. Twój nowy plik pojawi się w nowej karcie przeglądarki. Znajdź i wybierz „Dokument bez tytułu” w lewym górnym rogu.
2. Pojawi się okno dialogowe „Zmień nazwę”. Wpisz nazwę pliku i kliknij OK. Nazwa pliku zostanie zmieniona. Możesz uzyskać do niego dostęp w dowolnym momencie z Dysku Google, gdzie zostanie on automatycznie zapisany. Wystarczy kliknąć dwukrotnie, aby ponownie otworzyć plik.



Krok 4: Edytuj swój dokument

3. Zaczynij pisać w białym obszarze. Skorzystaj z paska narzędzi u góry, aby:
 - Zmienić czcionkę, rozmiar i kolor tekstu.
 - Dodać pogrubienie, kursywę lub podkreślenie.
 - Tworzyć listy punktowane lub numerowane.
 - Wyrównać tekst (do lewej, wyśrodkowany, do prawej).



ZAŁĄCZNIK 2

Jak korzystać z narzędzia?

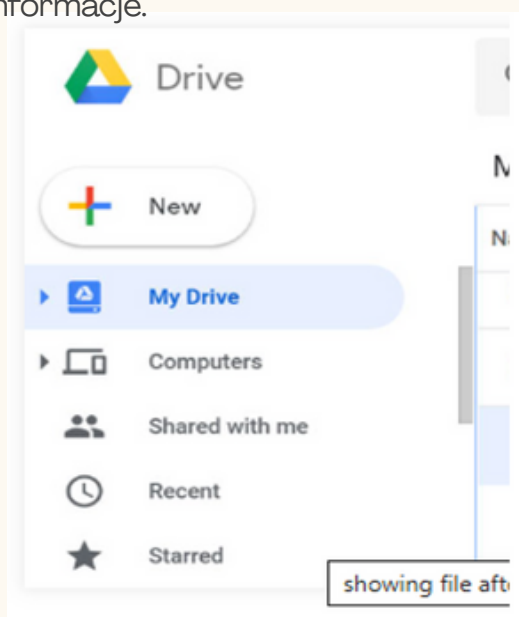
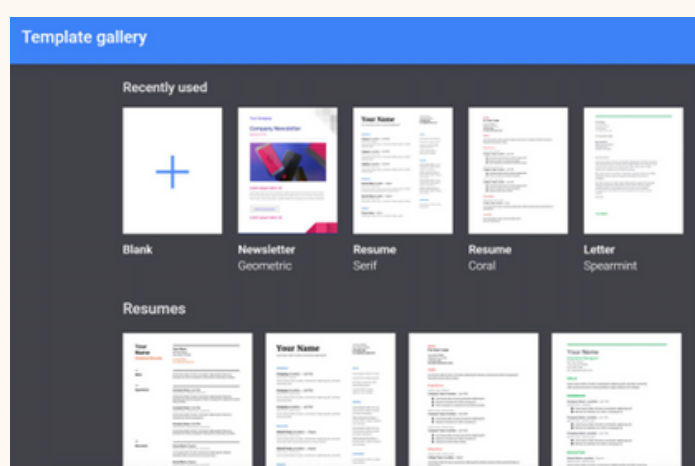
Jak korzystać z Dokumentów Google krok po kroku

Krok 5: Dodaj tytuły, obrazy i użyj oficjalnego szablonu Google

Możesz wykorzystać niezliczoną ilość zdjęć, linków i dokumentów; wystarczy, że skorzystasz z Dokumentów Google. Przejdź do galerii szablonów.

Gdy znajdziesz szablon, którego chcesz użyć, kliknij go, aby go wybrać.

Zostanie utworzony nowy plik z wybranym szablonem. Możesz go następnie dostosować, dodając własne informacje.



Krok 4: Udostępnianie i współpraca

1. Kliknij przycisk Udostępnij (w prawym górnym rogu).
2. Wpisz adresy e-mail swoich kolegów z klasy lub nauczyciela.
3. Wybierz, co mogą zrobić:
 - Widz: Tylko spójrz.
 - Komentujący: Dodaj komentarz
 - Redaktorze: Wprowadź zmiany.

Wszyscy możecie pracować nad dokumentem w tym samym czasie!





ZAŁĄCZNIK 2

Dlaczego warto używać tego narzędzia?

Google Docs to doskonały wybór dla każdego, kto potrzebuje pisać, edytować lub współpracować nad dokumentami, szczególnie dla uczniów i nauczycieli. Jedną z jego największych zalet jest to, że jest całkowicie darmowy i bardzo łatwy w użyciu, nawet dla początkujących. Nie trzeba instalować żadnego oprogramowania — wystarczy otworzyć przeglądarkę internetową i zacząć pisać. Niezależnie od tego, czy korzystasz z komputera, tabletu czy smartfona, możesz uzyskać dostęp do swojej pracy z dowolnego miejsca z połączeniem internetowym.

Kolejną świetną funkcją jest automatyczne zapisywanie. Za każdym razem, gdy coś wpisujesz, zmiany są natychmiast zapisywane, co oznacza, że nie musisz się martwić o utratę pracy w wyniku awarii prądu lub przypadkowego zamknięcia karty. Ponadto Google Docs umożliwia niezwykle łatwą współpracę. Dokument można udostępnić kolegom z klasy lub nauczycielom za pomocą kilku kliknięć i pracować nad nim razem w czasie rzeczywistym. Wszyscy widzą zmiany na bieżąco, mogą dodawać komentarze, a nawet rozmawiać wewnątrz dokumentu. To sprawia, że praca zespołowa jest szybsza, bardziej uporządkowana i znacznie bardziej efektywna.

 **Nie zapomnij: w Google Docs uczenie się staje się dzieleniem się wiedzą.**

<https://edu.gcfglobal.org/en/googlespreadsheets/getting-started-with-google-drive/1/>

Podsumowanie

Dokumenty Google to niezbędne narzędzie w szkole i nie tylko. Jest potężne, proste w obsłudze i pomaga współpracować, organizować i uczyć się – wszystko w jednym miejscu.

- Pisanie esejów lub raportów
- Tworzenie projektów grupowych
- Robienie notatek z zajęć
- Przygotowywanie prac domowych
- Burza mózgów z kolegami z klasy
- Pisanie listów lub e-maili
- Wstawianie tabel i porządkowanie informacji



Wsparcie Komisji Europejskiej dla powstania tej publikacji nie stanowi poparcia dla jej treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów. Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w niej informacji.





Sesja 2: Gmail; podstawy poczty e-mail – konfiguracja konta, wysyłanie wiadomości e-mail, załączników, organizacja wiadomości e-mail, etykieta

A. Treści teoretyczne (dla nauczycieli)

Gmail to bezpłatna usługa poczty elektronicznej oferowana przez Google. Pod wieloma względami Gmail przypomina każdą inną usługę poczty elektronicznej: umożliwia wysyłanie i odbieranie wiadomości e-mail, blokowanie spamu, tworzenie książki adresowej i wykonywanie innych podstawowych zadań związanych z pocztą elektroniczną. Posiada jednak również kilka unikalnych funkcji, które czynią go jedną z najpopularniejszych usług poczty elektronicznej online. Ze względu na jego bezpłatny charakter i liczbę dostępnych samouczków, skupiliśmy się na tym narzędziu w sesji 2. Podczas tej sesji uczniowie będą stopniowo budować solidne podstawy korzystania z poczty e-mail poprzez ćwiczenia praktyczne pod okiem instruktora. Zaczną od nauki tworzenia i zarządzania własnym kontem e-mail, ze szczególnym uwzględnieniem konfiguracji konta Gmail. Obejmuje to wybór bezpiecznego hasła i skonfigurowanie opcji odzyskiwania, takich jak numer telefonu lub adres e-mail zapasowy – niezbędny krok dla bezpieczeństwa konta. Nauczyciele mogą polecić uczniom oficjalny poradnik tworzenia konta Gmail oraz wskazówki dotyczące tworzenia silnych haseł.

Po zalogowaniu uczniowie zapoznają się ze strukturą i nawigacją interfejsu poczty internetowej. Korzystając z narzędzi takich jak przewodnik po interfejsie Gmaila, zidentyfikują foldery, takie jak Skrzynka odbiorcza, Wysłane, Wersje robocze i Spam, a także przećwiczą dostęp do kluczowych czynności, takich jak tworzenie, odpowiadanie i przekazywanie wiadomości.

Istotną częścią zajęć jest pisanie i wysyłanie wiadomości e-mail. Uczestnicy nauczą się używać odpowiednich powitań, pisać zwięzłe wiadomości i dodawać uprzejme zakończenia. W tym celu instruktorzy mogą skorzystać z poradników, takich jak wskazówki dotyczące etykiety e-mail Grammarly, które obejmują ton, jasność i uprzejmość. Nauczą się również, jak dołączać pliki, takie jak dokumenty z pracy domowej czy zeskanowane formularze, oraz jak prawidłowo korzystać z pól „DW” i „UDW” – niezbędnych do zrozumienia prywatności cyfrowej. Przydatne wyjaśnienie tych funkcji znajduje się w tym poradniku autorstwa Computer Hope.





W miarę zapełniania się skrzynki odbiorczej, uczniowie zdobędą umiejętności porządkowania wiadomości e-mail **za pomocą etykiet, folderów i filtrów**. Nauczą się automatyzować zarządzanie skrzynką odbiorczą poprzez tworzenie filtrów, które sortują wiadomości według nadawcy, tematu lub słów kluczowych. Ta funkcjonalność jest szczegółowo opisana w artykule pomocy Gmail dotyczącym filtrowania i etykiet.

Podczas zajęć szczególny nacisk kładziony jest na **netykietę**, czyli zasady dobrego zachowania w komunikacji cyfrowej. Uczniowie będą dyskutować o tym, jak ton wypowiedzi, dobór słów i formatowanie wpływają na odbiór wiadomości. Nauczą się również unikać zachowań takich jak pisanie e-maili WIELKIMI LITERAMI, przesyłanie spamu czy pomijanie odpowiednich powitań.

Aby utrwalić te zasady, nauczyciele mogą skorzystać z poradnika GCFGlobal dotyczącego etykiety cyfrowej, który w przystępny sposób przedstawia te zagadnienia młodszym uczniom.

Ostatecznie, zdobyte umiejętności cyfrowe pozwolą uczniom nie tylko skutecznie komunikować się w sieci, ale także **wspierać członków rodziny** — na przykład pomagając rodzicom zarządzać szkolnymi e-mailami lub organizować skrzynkę odbiorczą. Dzięki temu zajęcia zyskują również wartość społeczną i sprzyjają międzypokoleniowemu uczeniu się.

Główne **cele** do osiągnięcia to:

- Tworzenie i zarządzanie kontem e-mail (np. Gmail)
- Poruszanie się po interfejsie poczty internetowej za pomocą komputera stacjonarnego lub urządzenia mobilnego
- Tworzenie, wysyłanie, odpowiadanie i przesyłanie dalej wiadomości e-mail
- Dodawanie załączników, odpowiedzialne korzystanie z pól DW i UDW
- Organizowanie skrzynek odbiorczych za pomocą etykiet, folderów i filtrów
- Zrozumienie właściwego zachowania w Internecie i etykiety informacyjnej
- Tworzenie i zarządzanie kontem e-mail (np. Gmail)
- Poruszanie się po interfejsie poczty internetowej za pomocą komputera stacjonarnego lub urządzenia mobilnego





Kluczowe koncepcje

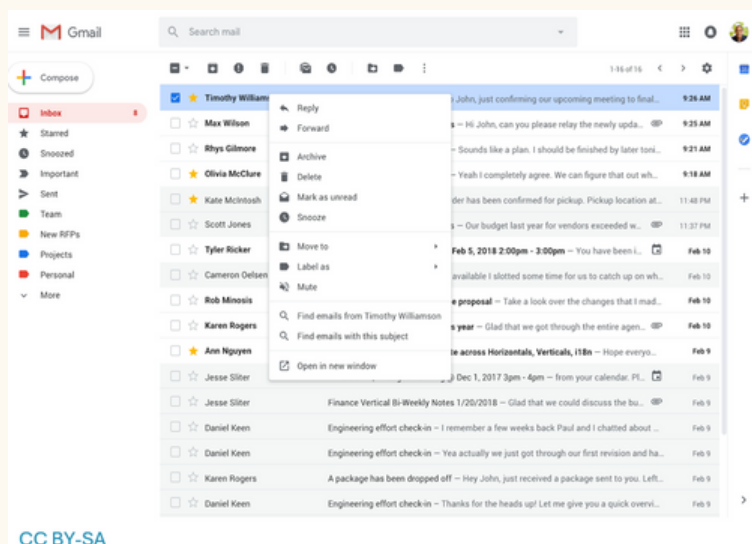
Aby skutecznie pomóc uczniom w opanowaniu obsługi poczty e-mail, ważne jest zapoznanie ich z kilkoma podstawowymi koncepcjami, na których opiera się działanie systemów poczty e-mail i sposób, w jaki komunikujemy się za ich pośrednictwem.

Zaczynamy od wyjaśnienia uczniom, **czym jest adres e-mail** i jak działa. Każdy adres ma strukturę taką jak nazwa_użytkownika@domena.com, która identyfikuje konkretnego użytkownika i dostawcę poczty e-mail. Ta koncepcja jest często nowa dla uczniów i można ją porównać do „cyfrowego adresu domowego” do wysyłania i odbierania wiadomości.

Równie ważne jest **stworzenie bezpiecznego hasła**. Uczniowie powinni rozumieć, jak ważne jest używanie mocnych kombinacji liter, cyfr i symboli oraz unikanie oczywistych danych osobowych. Nauczyciele mogą im pomóc, korzystając ze wskazówek Google dotyczących tworzenia hasła, które kładą nacisk zarówno na jego złożoność, jak i łatwość zapamiętania. Skonfigurowanie opcji odzyskiwania konta, takich jak powiązanie numeru telefonu lub alternatywnego adresu e-mail, to kolejny istotny środek bezpieczeństwa.

Kiedy uczniowie zaczną korzystać ze swoich skrzynek odbiorczych, powinni zapoznać się z podstawowymi **folderami poczty e-mail**:

- **Skrzynka odbiorcza** (otrzymane wiadomości)
- **Wysłane** (wiadomości, które wysłali)
- **Wersje robocze** (niedokończone wiadomości)
 - **Spam** (potencjalnie szkodliwa lub niechciana poczta)
 - **Kosz** (usunięte wiadomości)



CC BY-SA



- **Czym jest adres e-mail i jak działa**

Struktura: nazwa_użytkownika@domena.com – każdy adres jest unikalny i umożliwia wysyłanie i odbieranie wiadomości online.

- **Znaczenie bezpiecznego hasła i odzyskiwania konta**

Używaj złożonych haseł i skonfiguruj opcje odzyskiwania (telefon/e-mail).

☞ Jak stworzyć silne hasło – Google

- **Struktura wiadomości e-mail: Skrzynka odbiorcza, Wysłane, Wersje robocze, Spam**

Rozpoznawanie i używanie głównych folderów zapewnia efektywne zarządzanie pocztą elektroniczną.

- **Etykieta w komunikacji cyfrowej**

Zawsze zaczynaj od powitania („Szanowny Panie...”), używaj uprzejmego tonu i unikaj pisania WIELKIMI LITERAMI. Bądź zwięzły i sprawdzaj gramatykę i pisownię.

- **Różnica między etykietami i folderami**

Etykiety w Gmailu umożliwiają przypisywanie wielu kategorii do jednej wiadomości e-mail; foldery (w innych usługach) przechowują wiadomości w jednym miejscu.

- **Przeszukiwanie, archiwizowanie i filtrowanie wiadomości e-mail**

Pasek wyszukiwania w Gmailu umożliwia wyszukiwanie słów kluczowych; archiwum przechowuje wiadomości e-mail na później, nie zaśmiecając skrzynki odbiorczej. Filtry automatyzują działania na podstawie nadawcy, tematu lub słów kluczowych.

☞ Utwórz reguły filtrowania wiadomości e-mail – Gmail

- **Odpowiedzialne dzielenie się i prywatność w przestrzeniach cyfrowych**

Użyj opcji UDW, gdy wyślesz wiadomość do wielu odbiorców. Nie przekazuj poufnych informacji bez ich pozwolenia.





Zastosowania w życiu codziennym

Praktyczne zastosowania poczty elektronicznej wykraczają daleko poza ramy lekcji. W miarę jak uczniowie nabierają pewności w wysyłaniu i porządkowaniu wiadomości e-mail, mogą zacząć stosować te umiejętności w sposób, który przyniesie bezpośrednie korzyści ich rodzinom i społecznościom. Wiele rodzin polega na uczniach, którzy pomagają im w komunikacji szkolnej, a poczta elektroniczna jest często głównym sposobem otrzymywania ważnych informacji od nauczycieli, administratorów szkół lub służb zdrowia.

Uczniowie mogą stać się cyfrowymi pomocnikami w swoich domach, wspierając rodziców, którzy mogą nie znać się na obsłudze poczty elektronicznej. Od wysyłania zeskanowanego formularza medycznego po odpowiadanie na prośbę o spotkanie z rodzicem, uczniowie mogą usprawnić komunikację między domem a szkołą. Te zadania z życia wzięte nadają kontekst ich nauce i pokazują im, jak technologia może rozwiązywać codzienne problemy.

Co więcej, umiejętność porządkowania wiadomości za pomocą folderów i filtrów uczy zarządzania czasem i ustalania priorytetów – umiejętności, które przydadzą im się w przyszłości w środowisku akademickim i zawodowym. Ucząc się identyfikować ważne wiadomości i oddzielać je od mniej pilnych treści, studenci mogą zmniejszyć stres i uniknąć niedotrzymania terminów lub zapomnianych wydarzeń.

Oto kilka **konkretnych przykładów** zastosowań w życiu codziennym:

- Wysyłanie dokumentów akademickich, prac szkolnych lub oficjalnych formularzy za pośrednictwem e-maila.
- Pomaganie rodzicom w sprawdzaniu i odpowiadaniu na wiadomości e-mail od nauczycieli lub biura szkoły.
- Używanie folderów lub etykiet, takich jak „Zdrowie”, „Szkoła” czy „Rodzina”, aby szybko sortować i uzyskiwać dostęp do wiadomości.
- Ustawianie filtrów, które automatycznie oznaczają i zapisują biuletyny, ogłoszenia lub pilne informacje ze szkoły.





Znaczenie dla osób w wieku 11–15 lat

Chociaż **poczta elektroniczna stała się niezbędnym narzędziem w edukacji i komunikacji administracyjnej, wielu rodziców – zwłaszcza tych, którzy nie dorastali w otoczeniu technologii cyfrowych – nadal może mieć trudności z napisaniem wiadomości, dołączeniem dokumentu czy doбором odpowiedniego tonu do różnych kontekstów.** Stwarza to uczniom istotną okazję do pełnienia roli cyfrowych mentorów we własnych domach.

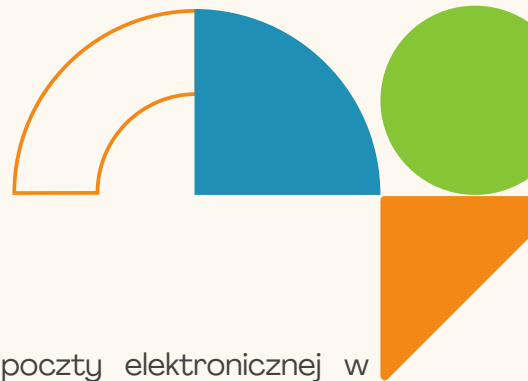
Podczas tej sesji uczniowie nie tylko zdobywają cenne umiejętności techniczne, wspierające ich rozwój osobisty, ale także uczą się, jak empatycznie i jasno kierować innymi. Zachęcamy ich do pomagania rodzicom lub krewnym, rozwijając zarówno umiejętności komunikacyjne, jak i inteligencję emocjonalną. **Ucząc tego, czego się nauczyli, uczniowie pogłębiają swoją wiedzę, jednocześnie aktywnie promując integrację cyfrową w swoich rodzinach.**

Ta wymiana międzypokoleniowa wzmacnia relacje między młodymi uczniami a ich opiekunami. Pomaga rodzinom w korzystaniu z narzędzi cyfrowych z większą pewnością siebie – zwłaszcza w kontaktach ze szkołami, składaniu formularzy czy zarządzaniu harmonogramami. Z czasem to wsparcie przekłada się na silniejszą i efektywniejszą komunikację między szkołami a rodzinami, wzmacniając zaufanie i zaangażowanie w proces edukacyjny.

Oto kilka pomocnych wskazówek dla uczniów wspierających swoich rodziców:

- Tłumacz każdy krok powoli i wyraźnie, unikając żargonu technicznego.
- Zamiast opowiadać, pokaż — demonstruj czynności na ekranie i zachęcaj do praktyki „na żywo”.
- Bądź cierpliwy przy powtarzaniu i daj czas na zadawanie pytań.
- Używaj przykładów bliskich uczniom, np. odpowiadanie nauczycielowi czy wysyłanie zwolnienia lekarskiego.
- Wzmacniaj pozytywny postęp, nawet przy drobnych zadaniach.





Adaptacja kulturowa/lokalna

Prowadząc zajęcia z zakresu umiejętności korzystania z poczty elektronicznej w zróżnicowanych klasach lub społecznościach, kluczowe jest dostosowanie treści do lokalnego kontekstu kulturowego i realiów technologicznych uczniów i ich rodzin. W wielu społecznościach – zwłaszcza w obszarach o niskich dochodach lub na obszarach wiejskich – **smartfony są głównymi lub jedynymi urządzeniami cyfrowymi dostępnymi** w domu. Z tego powodu ważne jest, aby podkreślać znaczenie dostępu mobilnego na lekcjach: nauczyciele powinni pokazywać, jak poruszać się po poczcie elektronicznej i korzystać z niej na ekranie telefonu, zamiast skupiać się wyłącznie na interfejsach stacjonarnych.

Dostosowanie materiału tak, aby zawierał **przykłady z życia codziennego**, adekwatne lokalnie, zwiększa również motywację i zrozumienie uczniów. Zamiast abstrakcyjnych zadań warto stosować praktyczne scenariusze odzwierciedlające codzienne życie uczniów, takie jak odpowiedź na zaproszenie szkolne, potwierdzenie udziału w lokalnym wydarzeniu czy wysłanie wiadomości do lidera społeczności. Dzięki temu proces nauki staje się nie tylko bardziej przystępny, ale także od razu użyteczny dla potrzeb rodziny.

Język i ton również odgrywają ważną rolę w adaptacji kulturowej. Uczniowie powinni uczyć się, jak **używać formalnych i kulturowo odpowiednich powitań**, które różnią się w zależności od języka i regionu. Na przykład, uczniowie hiszpańskojęzyczni mogą nauczyć się pisać „Estimado/a” lub „Muy señor mío”, a uczniowie anglojęzyczni mogą ćwiczyć zwroty takie jak „Szanowny Panie/Szanowna Pani” lub „Do kogo może się zwrócić”. Te zwroty wzmacniają komunikację pełną szacunku, zwłaszcza w oficjalnych lub nieznanym sytuacjach.

Wreszcie, instruktorzy powinni starać się **uniknąć idiomów, nadmiernie technicznych terminów i odniesień kulturowych**, które mogą dezorientować uczniów – zwłaszcza gdy pomagają im wspierać rodziców lub starszych krewnych o niższych umiejętnościach czytania i pisania lub posługiwania się językiem. Jasny, prosty język i uniwersalne przykłady sprawiają, że umiejętność korzystania z poczty elektronicznej jest bardziej inkluzywna dla wszystkich.

Oto kilka praktycznych wskazówek dotyczących adaptacji kulturowej i lokalnej:

- Priorytetowo traktuj pokazy przyjazne dla urządzeń mobilnych, korzystając z aplikacji e-mail na smartfonach.
- Wprowadzaj codzienne przykłady, takie jak odpowiadanie na e-mail ze szkoły czy potwierdzanie lokalnej wizyty.
- Nauczaj typowych, uprzejmych zwrotów w e-mailach zarówno po angielsku, jak i w odpowiednich językach społeczności lokalnej.
- Wybieraj scenariusze i słownictwo odzwierciedlające środowisko domowe i sąsiedzkie uczniów.





- Unikaj wyrażen idiomatycznych i żargonu technicznego, które mogą być niezrozumiałe dla osób z różnych pokoleń lub o różnym poziomie umiejętności czytania i pisanania.
- Bądź wrażliwy na różne normy dotyczące formalności, bezpośredniości i hierarchii w komunikacji pisemnej.
- Wykorzystuj zadania osadzone w kontekście kulturowym (np. plakaty na lokalne święta, ulotki na wydarzenia sąsiedzkie).
- Dostosowuj materiały dla rodzin z barierami językowymi lub niskimi umiejętnościami czytania i pisanania (uproszczone lub przetłumaczone treści).
- Podkreślaj funkcje dostępne offline lub na urządzeniach mobilnych w społecznościach o ograniczonym dostępie do internetu.

B. Narzędzia pedagogiczne (dla nauczycieli)

Sugerowane metody

Skuteczne nauczanie poczty elektronicznej uczniów w wieku 11–15 lat wymaga czegoś więcej niż tylko instrukcji krok po kroku – korzysta z aktywnych, skoncentrowanych na uczniu metod, które promują współpracę, eksplorację i odniesienie do realnego świata. Celem jest umożliwienie uczniom nie tylko pewnego korzystania z poczty elektronicznej, ale także jasnego i cierpliwego wyjaśniania jej innym.

Nauczanie rówieśnicze to skuteczne podejście, w którym uczniowie pewni siebie w posługiwaniu się technologią cyfrową wspierają kolegów z klasy, którzy mogą być mniej zaznajomieni z technologią. Ta metoda wzmacnia proces uczenia się po obu stronach: „nauczyciel” utrwala swoją wiedzę, rozwijając jednocześnie umiejętności przywódcze, a „uczący się” korzysta z języka i perspektywy rówieśnika, z którymi można się utożsamić.

Pokazy grupowe są również bardzo skuteczne. Nauczyciele mogą przeprowadzić prezentację interfejsu Gmaila dla całej klasy, pokazując na żywo, jak utworzyć konto, napisać wiadomość czy uporządkować skrzynkę odbiorczą. To wspólne doświadczenie stanowi punkt odniesienia do późniejszej praktyki.

Nauka oparta na projektach daje uczniom poczucie odpowiedzialności za swój proces uczenia się. Zadaniem uczniów jest uporządkowanie skrzynki odbiorczej poprzez tworzenie folderów lub etykiet – albo napisanie wiadomości w oparciu o sytuację z życia wziętą – co pomaga im stosować koncepcje w sensownych kontekstach.





Metody ukierunkowanego odkrywania, takie jak think-pair-share (pomyśl–porozmawiaj w parze–podziel się), pozwalają uczniom zastanowić się nad tonem komunikacji i zasadami netykiety.

Na przykład, pary uczniów mogą porównywać szkice e-maili, aby zobaczyć, jak ton wypowiedzi wpływa na interpretację, lub dyskutować o tym, jak dostosować język w wiadomości do rodzica w porównaniu z nauczycielem.

Zajęcia w klasie

- Na podstawie nauki opartej na powtarzaniu konieczne jest dołączenie linku do bezpłatnego kursu we wszystkich językach Gmaila, który krok po kroku pozwoli zrozumieć, jak utworzyć konto e-mail oraz jakie są kolejne etapy tego procesu 📧
Gmail | Google Cloud Skills Boost.

Uczniowie:

- Tworzą własne konto Gmail i poznają jego interfejs.
- Piszą i wysyłają e-maile z załącznikami na podstawie realistycznych poleceń (np. „Wyślij swój raport szkolny nauczycielowi”).
- Tworzą etykiety i konfigurują filtry w skrzynce odbiorczej (np. wiadomości z określonego adresu trafiają do folderu „Szkoła”).
- Biorą udział w odgrywaniu ról: jeden uczeń pomaga rodzicowi odpowiedzieć na wiadomość ze szkoły.
- Analizują źle napisane e-maile i przepisują je z lepszą strukturą i tonem.
- Ćwiczą wyszukiwanie i archiwizowanie e-maili przy użyciu narzędzi Gmaila.

Narzędzia stworzone przez uczniów

- Ilustrowane przewodniki krok po kroku: „Jak skonfigurować Gmaila”, „Jak dołączyć plik”, „Jak zresetować hasło”.
- Przykładowe szablony: wiadomości e-mail służące do zadawania pytań, potwierdzania obecności, udostępniania dokumentów.
- Plakat dotyczący netykiety: „10 najważniejszych zasad etykiety w e-mailu”.
- Spersonalizowana lista kontrolna skrzynki odbiorczej: cotygodniowa lista kontrolna służąca do czyszczenia i etykietowania skrzynki odbiorczej.
- 📧 Skróty klawiaturowe i ustawienia Gmaila do wydrukowania





Pomysły na ocenę

- Obserwacja nauczyciela: oceń umiejętność uczniów wykonywania zadań takich jak dołączanie plików czy tworzenie filtrów.
- Recenzja koleżeńska: uczniowie wymieniają się przykładowymi wiadomościami e-mail i sprawdzają ich poprawny ton, format i jasność.
- Dzienniki refleksji: każdy uczeń pisze o tym, w jaki sposób pomógł rodzicowi lub opiekunowi korzystać z poczty e-mail w domu.
- Ocena oparta na kryteriach: ocena umiejętności jasnego i cierpliwego nauczania innych, właściwego i bezpiecznego korzystania z poczty elektronicznej.

Odniesienia

Google. (2023). Create a Gmail account. Gmail Help. <https://support.google.com/mail/answer/56256>

Google. (2023). Use Gmail to send and receive email. Gmail Help. <https://support.google.com/mail>

Google. (2023). Create rules to filter your emails. Gmail Help. <https://support.google.com/mail/answer/6579>

Google. (2023). Attach a file to an email. Gmail Help. <https://support.google.com/mail/answer/6584>

International Telecommunication Union (ITU). (2021). Digital skills toolkit for policymakers in developing countries. Geneva: ITU. <https://www.itu.int/en/ITU-D/Digital-Inclusion/Pages/Digital-Skills-Toolkit.aspx>

Microsoft. (2021). Digital literacy curriculum. Microsoft Education. <https://www.microsoft.com/en-us/digitalliteracy>

GCFGlobal. (2022). Email etiquette. GCF LearnFree.org. <https://edu.gcfglobal.org/en/email101/email-etiquette/>

Grammarly. (2022). Email etiquette: 10 tips for writing professional emails. Grammarly Blog. <https://www.grammarly.com/blog/email-etiquette/>

Purdue University Online Writing Lab. (2022). Email etiquette for students. Purdue OWL. <https://owl.purdue.edu>

UNESCO. (2018). A global framework of reference on digital literacy skills for indicator 4.4.2. Paris: UNESCO Institute for Statistics. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000265403>

Common Sense Media. (2022). Digital citizenship curriculum. <https://www.commonsense.org/education/digital-citizenship>





Sesja 3: Efektywne przeglądanie Internetu – efektywne wyszukiwanie, zakładki, rozumienie wyników wyszukiwania, znajdowanie wiarygodnych witryn internetowych.

A. Treści teoretyczne (dla nauczycieli)

Celem tej sesji jest wzmocnienie kompetencji cyfrowych rodziców i opiekunów poprzez skupienie się na jednej z najważniejszych umiejętności codziennego życia w erze cyfrowej — efektywnym przeglądaniu Internetu.

W czasach nadmiaru informacji nie wystarczy już po prostu „coś wygooglować”. Niezbędne jest **umiejętne wyszukiwanie, krytyczna ocena oraz sprawne zapisywanie informacji**. Ta sesja ma na celu przygotowanie rodziców do modelowania i wspierania tych umiejętności u swoich dzieci.

Samo korzystanie z przeglądarki czy otwieranie stron internetowych to za mało. Aby funkcjonować samodzielnie, ludzie muszą rozumieć, jak działają wyszukiwarki internetowe, jak interpretować wyniki wyszukiwania oraz oceniać jakość i wiarygodność informacji, które znajdują w sieci.

Wyszukiwarka internetowa to narzędzie komputerowe, które umożliwia szybkie znajdowanie informacji w Internecie. Przykładami wyszukiwarek są Google, Bing czy DuckDuckGo. Choć korzystanie z nich jest powszechne, wiele osób nie do końca rozumie, jak działają — wyszukiwarki wykorzystują algorytmy do przeszukiwania, indeksowania i klasyfikowania milionów stron internetowych według takich kryteriów jak trafność, popularność czy zgodność z wyszukiwanymi hasłami.

Zrozumienie zasad działania wyszukiwarek nie tylko oszczędza czas, ale także umożliwia dostęp do informacji wyższej jakości. Na przykład, używając precyzyjnych słów kluczowych lub stosując zaawansowane filtry, użytkownicy mogą doprecyzować swoje wyszukiwania i znaleźć dokładnie to, czego potrzebują — bez gubienia się w morzu nieistotnych wyników.

Ponadto, w czasach narastającej dezinformacji niezwykle ważne jest, aby rodzice nauczyli się rozróżniać wyniki sponsorowane od organicznych, czytać tytuły i fragmenty opisów z krytycznym nastawieniem oraz rozpoznawać oznaki wiarygodności, takie jak domena strony, autor czy data publikacji.

Te umiejętności nie tylko chronią ich jako odbiorców informacji, ale również przygotowują do uczenia dzieci bezpiecznego, efektywnego i odpowiedzialnego poruszania się w sieci.





Ta sesja obejmuje również korzystanie z zakładek do zapisywania przydatnych stron, porządkowanie linków według odpowiednich kategorii (zdrowie, szkoła, rodzina) oraz stosowanie kryteriów oceny w celu ustalenia wiarygodności źródła. Chociaż ta ostatnia kwestia zostanie omówiona w innym module. Wszystko to jest częścią szerszej strategii krytycznego myślenia stosowanej w środowisku cyfrowym.

Strategiczne wyszukiwanie w Internecie

Uczestnicy uczą się, jak nie tylko wpisywać pytania w wyszukiwarke Google, ale także wybierać odpowiednie słowa kluczowe i frazy, które zawężają i poprawiają jakość wyników.

Analiza wyników wyszukiwania

Zrozumienie, jak interpretować treści wyświetlane przez wyszukiwarki — odróżnianie treści organicznych od płatnych oraz rozpoznawanie oznak wiarygodnych źródeł.

Dodawanie zakładek dla produktywności

Jak skutecznie zapisywać, organizować i odzyskiwać często odwiedzane strony internetowe, korzystając z folderów i konwencji nazewnictwa.

Ocena wiarygodności informacji

Zastosowanie określonych kryteriów w celu oceny, czy strona internetowa jest godna zaufania, stronnicza, nieaktualna lub wprowadzająca w błąd.

Krytyczne myślenie w przestrzeni cyfrowej

Rozróżnianie faktów od opinii, rozpoznawanie manipulacji w nagłówkach oraz identyfikowanie fałszywych lub niskiej jakości treści.





Kluczowe koncepcje

Siła słów kluczowych

Uczestnicy dowiadują się, że sukces wyszukiwania w dużej mierze zależy od jakości wprowadzonych danych. Badamy różnicę między terminami nieprecyzyjnymi („odżywianie”) a zapytaniami ukierunkowanymi („proste przepisy na szkolny lunch dla 13-latków”).

Operatory Boole’a i filtry wyszukiwania

Wprowadzenie do narzędzi takich jak:

- Cudzysłów (") dla dokładnych fraz
- Znak minus (-) w celu wykluczenia terminów
- Witryna: aby ograniczyć wyniki do określonej domeny
- Filetype: wyszukiwanie określonych formatów dokumentów (np. filetype:pdf)

Czytanie wyników wyszukiwania

Uczestnicy mają za zadanie zinterpretować:

- Tytuł strony
- Adres URL (adres internetowy)
- Fragment (tekst podsumowujący)
- Wskaźniki takie jak data publikacji lub nazwisko autora

Zakładki i organizacja cyfrowa

Omówimy, jak:

- Dodać stronę do zakładek w przeglądarce lub urządzeniu mobilnym
- Utworzyć i nazwać foldery, aby ułatwić do nich dostęp (np. „Pomoc w odrabianiu prac domowych”, „Porady dla rodziców”)
- Korzystać z aplikacji mobilnych, takich jak Google Keep lub Pocket, aby zapisywać i udostępniać linki

Ramy oceny wiarygodności

Przedstaw prostą rubrykę do oceny informacji online:

- Autorytet: Czy źródło jest wiarygodne? Kto napisał lub opublikował informację?
- Dokładność: Czy podano odniesienia, dane lub cytaty?
- Aktualność: Czy treść jest aktualna?
- Cel: Czy strona ma charakter informacyjny, komercyjny, perswazyjny czy wprowadzający w błąd?
- Wskazówki dotyczące domen: Domeny .gov, .edu i .org są zazwyczaj bardziej wiarygodne niż .info, .xyz czy strony przeładowane reklamami.

Świadomość reklamowa

Rodzice często nie zdają sobie sprawy, że treści sponsorowane mają naśladować wyniki organiczne. Ćwiczmy identyfikację tagów „Reklama”, linków sponsorowanych i artykułów afiliacyjnych.





Zastosowania w życiu codziennym

Ta sesja łączy teorię z praktycznymi sytuacjami, z którymi rodzice często spotykają się na co dzień:

Pomoc dziecku w odrabianiu lekcji

Rodzice uczą się, jak znajdować wiarygodne źródła edukacyjne i jak uczyć dzieci unikania kopiowania niezweryfikowanych treści z forów internetowych czy anonimowych blogów.

Podejmowanie świadomych decyzji

Niezależnie od tego, czy szukają informacji medycznych, dotyczących świadczeń rządowych, czy aktualności szkolnych, rodzice zyskują pewność w odnajdywaniu oficjalnych i aktualnych źródeł.

Oszczędność czasu dzięki zakładkom

Zamiast zaczynać każde wyszukiwanie od początku, uczestnicy uczą się, jak szybko wracać do zaufanych stron internetowych dzięki funkcji zakładek.

Zapobieganie rozprzestrzenianiu się dezinformacji

Rodzice stają się sojusznikami w walce z fałszywymi wiadomościami, rozwijając nawyki weryfikowania informacji i ucząc dzieci zadawania pytań:

„Skąd pochodzi ta informacja?”

Znaczenie dla osób w wieku 11–15 lat

Na tym etapie dzieci zaczynają samodzielnie eksplorować Internet — często na własnych urządzeniach, czasem bez nadzoru dorosłych. Dlatego rodzice odgrywają kluczową rolę w:

Modelowaniu mądrego korzystania z Internetu

Dzieci mają tendencję do naśladowania tego, co widzą. Jeśli rodzic wyszukuje informacje w odpowiedzialny sposób, ocenia źródła i zapisuje przydatne strony w zakładkach, daje tym samym silny przykład.

Tworzeniu okazji do wspólnej nauki

Gdy rodzic mówi: „Sprawdźmy to razem”, tworzy momenty wspólnego poszukiwania odpowiedzi, które wzmacniają zarówno więź, jak i rozwój umiejętności cyfrowych.

Prowadzeniu rozmów o zagrożeniach online

Mając lepsze zrozumienie tego, jak wyglądają wiarygodne strony internetowe, rodzice są lepiej przygotowani do rozmowy o clickbaitach, mylących reklamach i dezinformacji ze swoimi dziećmi.

Budowaniu stopniowej samodzielności cyfrowej

W miarę jak dzieci przygotowują się do nauki w szkole średniej i rosnącej odpowiedzialności online, wskazówki rodziców są kluczowe w kształtowaniu dobrych nawyków od najmłodszych lat.





Adaptacja kulturowa/lokalna

- Język i umiejętność czytania: Tam, gdzie umiejętności cyfrowe lub czytelnicze są ograniczone, sesja powinna zawierać pomoce wizualne, wydrukowane zrzuty ekranu oraz przykłady z życia codziennego zamiast abstrakcyjnych wyjaśnień.
- Podejście „mobile-first”: W wielu społecznościach dostęp do Internetu odbywa się głównie za pośrednictwem smartfonów. Należy podkreślać, jak wykonywać wyszukiwania, korzystać z zakładek i rozpoznawać źródła za pomocą mobilnych przeglądarek, takich jak Chrome czy Safari.
- Przykłady lokalne: Do ćwiczeń i osadzania w kontekście warto wykorzystywać strony internetowe krajowych instytucji rządowych, lokalnych agencji zdrowia oraz regionalnych portali edukacyjnych.
- Zaufanie do nieformalnych sieci: W niektórych kulturach podstawowymi źródłami informacji są przekaz ustny lub grupy w mediach społecznościowych. Sesja ta ma pomóc uczestnikom krytycznie analizować takie treści, nie odrzucając jednocześnie ich codziennych doświadczeń.

B. Narzędzia pedagogiczne (dla nauczycieli)

Sugerowane metody

Aby zapewnić, że uczestnicy zrozumieją i zastosują zdobytą wiedzę w praktyce, zaleca się połączenie podejścia partycypacyjnego, wizualnego i praktycznego.

Bardzo skuteczną metodą w tego typu szkoleniach jest uczenie się oparte na problemach (PBL – Problem-Based Learning), w ramach którego dorośli rozwiązują realistyczne, codzienne sytuacje.

Na przykład można przedstawić sytuację, w której syn lub córka uczestnika musi przygotować szkolne zadanie na temat zmian klimatu. Grupa wspólnie omawia, jak szukać informacji, jakich terminów używać, jakich stron unikać oraz jak rozpoznać wiarygodne źródło.

Taka metodologia sprzyja dyskusji, krytycznej refleksji oraz wspólnemu budowaniu wiedzy.

Dodatkowo zaleca się stosowanie nauczania kierowanego: prowadzący może pokazać na żywo proces wyszukiwania, zademonstrować, jak zapisać zakładkę, lub przeanalizować rzeczywisty wynik wyszukiwania, komentując każdy krok jasnym, zrozumiałym językiem.





Zajęcia w klasie

a) Wspólne wyszukiwanie i dzielenie się wynikami

Początkowa aktywność może polegać na przeprowadzeniu wspólnego wyszukiwania. Zadać pytanie otwarte, np.: „Gdzie mogę znaleźć wiarygodne informacje na temat okresu dojrzewania i zdrowia psychicznego?”

Każdy uczestnik próbuje wyszukać informacje na swoim urządzeniu lub dzieli się pomysłami ustnie, jeśli nie ma dostępu do Internetu. Następnie porównuje się wyniki, omawiając, które strony są godne zaufania i dlaczego. Ta aktywność ujawnia różne strategie wyszukiwania i zachęca do uczenia się na wspólnych błędach i sukcesach.

b) Warsztat zakładek

Korzystając z komputera lub smartfona, uczestnicy uczą się, jak zapisać stronę w zakładkach swojej przeglądarki. Następnie są zachęceni do tworzenia tematycznych folderów (np. „Szkoła”, „Zdrowie”, „Rodzina”, „Technologia”) i zapisania w każdym z nich co najmniej trzech przydatnych stron.

Organizacja cyfrowa nie zawsze jest intuicyjna, dlatego ta praktyczna aktywność pomaga wykształcić cenny nawyk w prosty, wizualny sposób.

c) Analiza wyników wyszukiwania

Kolejnym wzbogacającym ćwiczeniem jest wyświetlenie prawdziwych zrzutów ekranu z wynikami wyszukiwania (lub rozdanie ich w formie wydrukowanej). Uczestnicy mają za zadanie zidentyfikować:

- tytuł wyniku,
- adres URL,
- treści sponsorowane,
- czy dana strona jest godna zaufania i dlaczego.

Można to zrobić w małych grupach, a następnie przejść do dyskusji na forum. Ćwiczenie to rozwija umiejętności krytycznej analizy, nawet wśród osób o ograniczonym doświadczeniu cyfrowym.

d) Porównanie źródeł

Przedstaw trzy różne strony internetowe na ten sam temat (np. „szczepionki dla nastolatków”): jedną wiarygodną (np. portal zdrowia publicznego), jedną wątpliwą (ze słabym wyglądem lub alarmistycznym językiem) i jedną jawnie fałszywą. Grupy porównują projekt strony, ton wypowiedzi, źródła, autorstwo i domenę. Następnie szeregują strony od najbardziej do najmniej wiarygodnej i uzasadniają swoje wybory.





Narzędzia stworzone przez uczniów

Ćwiczenie 1: Wyzwanie „Sprytne wyszukiwanie”

Cel: Nauka używania słów kluczowych i operatorów wyszukiwania.

Instrukcje:

- Podaj prawdziwe pytanie (np. „Jakie są objawy grypy u nastolatków?”).
- Każdy uczestnik wykonuje wyszukiwanie na swoim urządzeniu.

Porównajcie i omówcie wyniki:

Który wynik był dokładniejszy?

Jakich słów kluczowych użyto?

Co sprawiło, że wynik był wiarygodny?

Sugerowana pomoc wizualna: zrzut ekranu wyników wyszukiwania w Google.



CC BY-SA

Ćwiczenie 2: Analiza wyników

Cel: Zrozumienie struktury wyników wyszukiwarki.

Instrukcje:

- Pokaż zrzut ekranu strony wyników Google.
- Zidentyfikuj i omów:

– Tytuł

– Adres URL

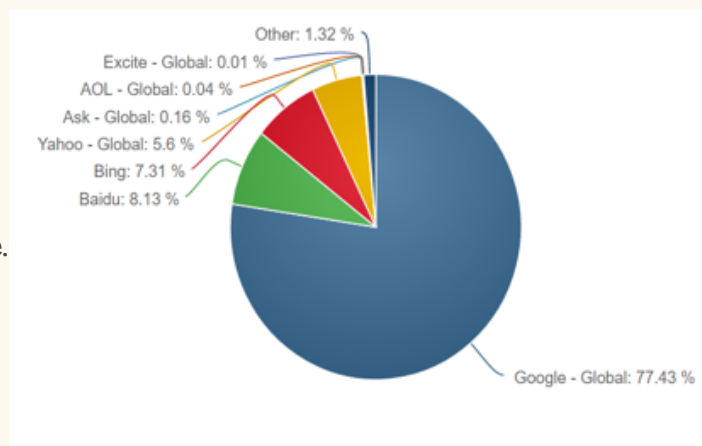
– Fragment (snippet)

Wyniki sponsorowane

- Zapytaj:

– W który wynik byś kliknął/kliknęła?

– Który wydaje się wiarygodny?



CC BY-SA





Narzędzia stworzone przez uczniów

✦ Ćwiczenie 3: Warsztaty dotyczące zakładek

Cel: Nauka zapisywania i organizowania przydatnych stron.

Instrukcje:

- Pokaż, jak dodać stronę do zakładek w przeglądarce (na telefonie lub komputerze).
- Poproś uczestników o utworzenie folderów, np. „Edukacja”, „Zdrowie”, „Rodzina”.
- Każdy uczestnik zapisuje co najmniej trzy przydatne strony internetowe.

📘 Ćwiczenie 4: Czy ta strona jest godna zaufania?

Cel: Nauka oceny wiarygodności stron internetowych.

Instrukcje:

- Udostępnij wydrukowane lub cyfrowe zrzuty ekranu 3 stron internetowych (jedna wiarygodna, jedna wątpliwa, jedna wprowadzająca w błąd).
- Omówcie:
 - Kto jest autorem?
 - Czy jest podana aktualna data?
 - Jaka jest domena (.gov, .org, .com)?
 - Czy są błędy w projekcie strony lub w języku?
- Wspólnie stwórzcie listę kontrolną oznak ostrzegawczych.



CC BY-SA

🧠 Ćwiczenie 5: Stwórz własny przewodnik wyszukiwania

Cel: Utrwalenie nauki poprzez kreatywność.

Instrukcje:

- W grupach zaprojektujcie przewodnik wizualny lub plakat zatytułowany: „5 wskazówek dla sprytniejszego wyszukiwania w Internecie”.
- Używajcie prostego języka, ikon lub rysunków.
- Przedstawcie go grupie oraz wyświetlcie lub zapiszcie dla rodzin.

💬 Ćwiczenie 6: Odgrywanie ról rówieśniczych – uczniowie pomagają rodzicom

Cel: Ćwiczenie cyfrowego wsparcia rówieśniczego.

Instrukcje:

- W parach jeden uczestnik prosi o pomoc przy wyszukiwaniu informacji w Internecie (np. stypendia szkolne).
- Drugi uczestnik prowadzi go, korzystając ze wskazówek poznanych podczas sesji.
- Zamieńcie się rolami i powtórzcie ćwiczenie.

Efekt: Wzmacnia umiejętności komunikacji i pewność siebie w nauczaniu innych.



CC BY-SA





Narzędzia stworzone przez uczniów

Lista kontrolna

Po przeanalizowaniu prawdziwych stron internetowych uczestnicy tworzą listę kontrolną pytań, która pomoże ocenić wiarygodność strony. Przykłady pytań:

- Czy jest podany wyraźny autor lub instytucja?
- Czy informacje są aktualne?
- Czy są błędy ortograficzne lub nieczytelny układ strony?
- Czy mogę znaleźć te same informacje na innych wiarygodnych stronach?
- Czy strona jest informacyjna, czy próbuje coś sprzedać?

Tę listę kontrolną można udostępnić na koniec sesji jako zasób drukowany lub cyfrowy, do wykorzystania w domu razem z dziećmi.





Pomysły na ocenę

Aby zapewnić, że rodzice będą pewnie wspierać swoje dzieci w bezpiecznym i świadomym korzystaniu z Internetu, koncentrujemy się na prostych, praktycznych ocenach, które pokazują zarówno zrozumienie, jak i gotowość do nauczania. Poniżej przedstawiono pięć skutecznych strategii:

✳ 1. Wyjaśnianie rówieśnicze

Poproś każdego uczestnika, aby wyjaśnił partnerowi jedną z poznanych umiejętności (np. jak sprawdzić, czy strona internetowa jest wiarygodna).

Jeśli potrafią wyjaśnić to jasno i prosto, prawdopodobnie są gotowi, by nauczać tego dziecko.

👤 2. Odgrywanie ról: Rodzic i dziecko

Poproś uczestników o odegranie scenki:

„Twoje dziecko pyta, czy dana strona internetowa jest bezpieczna do użytku w szkole. Co odpowiesz?”

To pozwala sprawdzić, czy potrafią udzielić spokojnej i przydatnej wskazówki — tak, jak robiliby to w domu.

🏠 3. Zadanie do wykonania w domu

Zachęć rodziców, aby spróbowali nauczyć w domu jednej umiejętności (np. korzystania z zakładek lub wskazówek wyszukiwania) i podzielili się doświadczeniami na kolejnej sesji:

- Co się udało?
- Co było trudne?
- Jak zareagowało dziecko?

Rzeczywiste doświadczenie pomaga wzmocnić zarówno pewność siebie, jak i umiejętność refleksji.

🔧 4. Stworzenie prostego narzędzia dydaktycznego

Poproś uczestników o przygotowanie małego przewodnika lub listy kontrolnej — czegoś, co mogliby faktycznie wykorzystać w domu.

Na przykład: „5 wskazówek dla sprytniejszego wyszukiwania w Internecie” lub lista bezpiecznych stron.

📋 5. Ankieta dotycząca pewności siebie i refleksji

Przygotuj krótką, prostą formę z pytaniami, takimi jak:

- Jaką umiejętność czujesz się gotowy/a nauczyć?
- W czym chciałbyś/chciałabyś uzyskać więcej wsparcia?
- To pomaga zidentyfikować mocne strony uczestników oraz obszary wymagające wsparcia na kolejnej sesji.



Odniesienia

European Commission. (2022). Digital Competence Framework for Citizens (DigComp 2.2). Publications Office of the European Union. [DigComp 2.2: The Digital Competence Framework for Citizens](#)

·UNESCO. (2018). A global framework of reference on digital literacy skills for indicator 4.4.2. Paris: UNESCO Institute for Statistics. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000265403>

International Telecommunication Union (ITU). (2021). Digital skills toolkit for policymakers in developing countries. Geneva: ITU. <https://www.itu.int/en/ITU-D/Digital-Inclusion/Pages/Digital-Skills-Toolkit.aspx>

Breakstone, J., Smith, M., Wineburg, S., Rapaport, A., Carle, J., Garland, M., & Saavedra, A. (2021). Students' civic online reasoning: A national portrait. Educational Researcher, 50(8), 505–515. <https://doi.org/10.3102/0013189X211017495>

Leeder, C. (2019). How college students evaluate and share “fake news” stories. Library & Information Science Research, 41(3), 100967. [How college students evaluate and share “fake news” stories – ScienceDirect](#)

Wineburg, S., McGrew, S., Breakstone, J., & Ortega, T. (2016). Evaluating information: The cornerstone of civic online reasoning. Stanford History Education Group. <https://cor.stanford.edu>

Google. (2022). Google Search Education: Lesson plans and activities. Google for Education. <https://edu.google.com/intl/en/search-education/>

Microsoft. (2021). Digital literacy curriculum. Microsoft Education. <https://www.microsoft.com/en-us/digitalliteracy>

Mozilla Foundation. (2020). Web literacy framework. Mozilla Learning. <https://learning.mozilla.org/en-US/web-literacy>

Common Sense Media. (2022). Digital citizenship curriculum. <https://www.commonsense.org/education/digital-citizenship>

Pew Research Center. (2021). News and information in the digital age. <https://www.pewresearch.org>





Sesja 4: Korzystanie z internetowych usług rządowych – wyszukiwanie platform, tworzenie kont, składanie wniosków dotyczących e-zdrowia, podatków i świadczeń społecznych

A. Treści teoretyczne (dla nauczycieli)

W tej sesji staraliśmy się nauczyć podstawowych umiejętności cyfrowych potrzebnych do pewnego korzystania z internetowych usług rządowych i ich obsługi.

Dostępnych jest wiele aplikacji w tym celu — od aplikacji umożliwiających umawianie wizyt w służbie zdrowia, przez płacenie podatków, aż po dostęp do dotacji i świadczeń społecznych. W krajach takich jak Hiszpania wiele z tych działań odbywa się drogą cyfrową, a komunikacja elektroniczna z administracją publiczną jest obowiązkowa, zgodnie z Programem Polityki „Digital Decade 2030”.

Dlatego naszym celem będzie:

- Umiejętność poruszania się po oficjalnych stronach i aplikacjach rządowych,
- Wiedza, jak tworzyć i zabezpieczać konta użytkowników,
- Składanie wniosków i przesyłanie dokumentów,
- Rozpoznawanie legalnych stron internetowych w porównaniu do fałszywych,
- Korzystanie z dostępu mobilnego oraz narzędzi do uwierzytelniania cyfrowego.

Kluczowe koncepcje

- Publiczna tożsamość cyfrowa: bezpieczna rejestracja i zarządzanie kontem
- Jeden portal, wiele usług: zrozumienie scentralizowanych platform
- Nawigacja w formularzach online i dokładność danych
- Cyfrowe zarządzanie dokumentami: przesyłanie, pobieranie, potwierdzenia
- Podstawy cyberbezpieczeństwa w kontaktach z usługami rządowymi





Zastosowania w życiu codziennym

Zrozumienie, jak korzystać z internetowych usług rządowych, przynosi bezpośrednie i natychmiastowe korzyści w codziennym życiu rodziców i opiekunów. Aplikacje te upraszczają zadania, które często są czasochłonne, stresujące lub niedostępne w tradycyjnej formie papierowej lub podczas osobistej wizyty. Zmniejszają także zależność od pośredników i zwiększają autonomię w zarządzaniu obowiązkami i prawami związanymi z rodziną.

Poniżej przedstawiono niektóre z najważniejszych zastosowań tych cyfrowych usług w życiu codziennym rodzin.

Składanie wniosków o świadczenia dla dzieci i rodzin:

Wiele rodzin kwalifikuje się do wsparcia finansowego, takiego jak świadczenia na dzieci, zasiłki na żywność lub mieszkanie oraz pomoc finansowa związaną ze szkołą. Korzystając z cyfrowych portali, rodzice mogą wypełniać formularze wniosków, przysyłać wymagane dokumenty i śledzić status swojego wniosku — wszystko z domu.

Przykładem jest strona Komisji Europejskiej: [European Commission – Funding, Grants, Subsidies](#)

Na tej stronie można uzyskać dostęp do szerokiego zakresu dotacji i możliwości finansowania w ramach Komisji Europejskiej. Przykład formularza online:



The screenshot shows the 'ENTRY VISA' section of the Rwanda Directorate General of Immigration and Emigration website. It includes a header with navigation links like 'COMING TO RWANDA', 'ABOUT US', 'SERVICES', 'PUBLIC FORUM', 'TRACKING TOOLS', 'MEDIA CENTRE', 'LAW AND ACTS', and 'GET US INFO'. The form fields include: Firstname, Surname / Lastname, Profession, Current Occupation, Gender (Male/Female), Father's name, Mother's name, Spouse's name, Passport No., Nationality (with dropdowns for Rwanda and Other), Nationality of other, Date of birth, Place of birth, Country of birth, and Preferred language. There are also logos for 2009, 2008, RITA, and ORITA on the right side.

CC BY-SA





Dostęp do dokumentacji dotyczącej wizyt lekarskich i szczepień: Będziemy mogli również zarządzać wizytami lekarskimi i uzyskiwać dostęp do dokumentacji dotyczącej szczepień.

Rodzice mogą umawiać wizyty lekarskie, uzyskiwać dostęp do cyfrowych certyfikatów szczepień, pobierać wyniki badań i przeglądać historię choroby swoich dzieci. Jest to szczególnie przydatne podczas zmian w szkole, które wymagają dokumentacji medycznej.



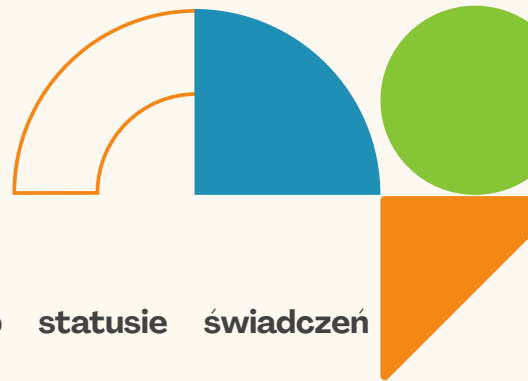
CC BY-SA

Składanie zeznań podatkowych lub sprawdzanie zwrotów podatku: Usługi online umożliwiają dostęp do wstępnie wypełnionych formularzy podatkowych, przesyłanie dokumentów, śledzenie zwrotów oraz zarządzanie informacjami o przelewach bezpośrednich. Proces ten jest uproszczony i minimalizuje konieczność używania papierowych dokumentów.



CC BY-SA





Pobieranie zaświadczeń o rejestracji szkolnej lub statusie świadczeń społecznych:

Rodzice mogą pobierać świadectwa zapisów, pisma potwierdzające uprawnienia do świadczeń oraz zaświadczenia o uczestnictwie w programach młodzieżowych bezpośrednio z portali edukacyjnych lub socjalnych.

Ustawianie alertów dotyczących zbliżających się terminów składania wniosków:

Użytkownicy mogą włączyć przypomnienia za pośrednictwem wiadomości SMS lub e-mail dotyczące odnowienia dokumentów, okresów ponownej certyfikacji lub zmian zasad — co jest niezwykle istotne dla zapracowanych rodzin, którym zależy na wielu priorytetach.



Znaczenie dla rodziców dzieci w wieku 11–15 lat

Rodzice nastolatków często muszą zarządzać wieloma procesami biurokratycznymi związanymi ze swoimi dziećmi — takimi jak edukacja, opieka zdrowotna, dokumenty tożsamości czy wsparcie społeczne. Opanowując cyfrowe usługi publiczne, nie tylko skracają czas i redukują stres, ale także dają dzieciom przykład odpowiedzialnego korzystania z Internetu. Pomaga to dzieciom zrozumieć znaczenie organizacji, bezpieczeństwa cyfrowego oraz samodzielności w korzystaniu z niezbędnych usług.

Notatki dotyczące adaptacji kulturowej/lokalnej

- Wykorzystaj prawdziwe lokalne portale i usługi do demonstracji (np. stronę krajowego dowodu osobistego, platformę agencji usług społecznych).
- Uwzględnij częste bariery, takie jak niska przepustowość internetu, brak zaufania do systemów online czy nieznanomość formularzy cyfrowych. Zaproponuj alternatywy, np. drukowane symulacje lub formularze do ćwiczeń offline.
- Pokaż procesy dostępne na urządzeniach mobilnych dla uczestników, którzy głównie korzystają z internetu przez smartfony.
- Zamieść instrukcje w kilku językach i używaj pomocy wizualnych dla uczestników z niskim poziomem umiejętności czytania i pisania.





B. Narzędzia pedagogiczne (dla nauczycieli)

Sugerowane metody

Poprowadź uczestników przez symulację krok po kroku, jak uzyskać dostęp do internetowej usługi rządowej. Obejmuje to znalezienie odpowiedniej platformy, założenie konta, poruszanie się po menu, wypełnienie prostego formularza i przesłanie go. Uczestnicy mogą śledzić proces na swoich smartfonach lub skorzystać z wydrukowanych zrzutów ekranu i przykładowych formularzy.

Zajęcia w klasie

1. Symulacja wypełniania formularza:

- Przeprowadź symulację wypełniania formularza rządowego (np. zapis do szkoły, rejestracja w systemie opieki zdrowotnej).
- Omów każde pole: czego się od uczestnika oczekuje, typowe błędy oraz potrzebne dokumenty.

2. Znajdź oficjalną stronę:

- Przedstaw mieszankę prawdziwych i fałszywych stron internetowych. Poproś uczestników, aby zidentyfikowali te wiarygodne.
- Naucz ich, jak sprawdzać domenę (np. .gov), dane kontaktowe oraz układ strony, aby znaleźć wskazówki dotyczące autentyczności.

3. Aktywność plakatu – kroki składania wniosku online:

- W małych grupach stwórz plakat pokazujący 5 kluczowych kroków składania formularza online.
- Zachęcaj do używania ikon i prostego, przejrzystego języka, aby wizualnie przedstawić proces.



CC BY-NC-ND





Narzędzia stworzone przez uczniów

Lista kontrolna: „Przed złożeniem wniosku online”, obejmująca:

- Czy mam wszystkie potrzebne dokumenty?
- Czy mój adres e-mail i numer telefonu są poprawne?
- Czy sprawdziłem/sprawdziłam informacje przed kliknięciem „Wyślij”?

Moje konto rządowe – karta: Formularz do wydrukowania, służący do zapisania:

- Nazwy użytkownika
- Adres e-mail lub numer telefonu do odzyskiwania konta

(Hasła nie są zbierane ze względów prywatności)

Ilustrowany przewodnik dla rodziny: Stwórz jednostronicowy przewodnik wizualny, który wyjaśnia proces, np. składanie wniosku o świadczenia dla dzieci lub umawianie wizyty lekarskiej online.

Pomysły na ocenę (gotowość do nauczania innych)

Wyjaśnianie rówieśnicze:

W parach uczestnicy na zmianę wyjaśniają wykonanie zadania cyfrowego (np. tworzenie konta, przesyłanie dokumentu).

Wyzwanie z formularzem:

Uczestnicy wypełniają uproszczony formularz rządowy (na papierze lub cyfrowo) i wyjaśniają każdą rubrykę grupie.

Pytania refleksyjne:

- Z jakiej usługi spróbujesz skorzystać w tym miesiącu?
- Jak wytłumaczył(a)byś ten proces przyjacielowi lub członkowi rodziny, który nigdy tego nie robił?

Prowadzący powinni zwracać uwagę na: jasność komunikacji, użycie poprawnej terminologii, pewność siebie oraz zdolność powiązania zadania z realnymi potrzebami rodziny.





Odniesienia

International organizations and official guides:

European Commission. (2022). eGovernment Benchmark 2022: User-centricity, transparency, key enablers. Publications Office of the European Union.

OECD. (2020). Digital Government Index 2019: Digital government in the public sector. OECD Public Governance Policy Papers, No. 3.

United Nations. (2022). United Nations E-Government Survey 2022: The future of digital government. UN Department of Economic and Social Affairs. <https://publicadministration.un.org/egovkb/>

World Bank. (2021). Digital government services: Accelerating access and inclusion. Washington, DC: World Bank Group. <https://documents.worldbank.org/en/publication/documents-reports>

Academic studies and research articles:

Criado, J. I., & Gil-García, J. R. (2019). Creating public value through smart technologies and strategies: From digital services to artificial intelligence. *International Journal of Public Sector Management*, 32(5), 438–450.

Lindgren, I., & Van Veenstra, A. F. (2018). Digital government transformation: A case illustrating public e-service development as part of public sector transformation. *Government Information Quarterly*, 35(4), 777–784. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0740624X18303836?via%3Dihub>

Wirtz, B. W., & Daiser, P. (2018). A meta-analysis of empirical e-government research and its future research implications. *International Review of Administrative Sciences*, 84(1), 144–163. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0020852315599047>

Practical manuals and digital literacy:

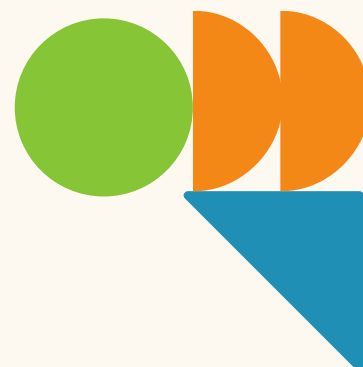
International Telecommunication Union (ITU). (2021). Digital skills toolkit for policymakers in developing countries. Geneva: ITU. <https://www.itu.int/en/ITU-D/Digital-Inclusion/Pages/Digital-Skills-Toolkit.aspx>





UNESCO. (2018). A global framework of reference on digital literacy skills for indicator 4.4.2. Paris: UNESCO Institute for Statistics.
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000265403>
World Bank. (2020). Digital skills: A global perspective. Washington, DC: World Bank.
<https://openknowledge.worldbank.org>





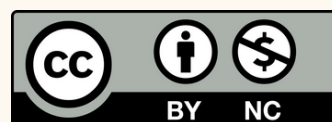
MODUŁ 2: BEZPIECZEŃSTWO W INTERNECIE I OCHRONA DANYCH

Zastrzeżenie: Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak poglądami i opiniami wyłącznie autora/autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej ani Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Informacja o prawach autorskich: ©DigiGap Consortium, 2024. Niniejszy materiał zawiera oryginalne, niepublikowane prace, chyba że wyraźnie wskazano inaczej. Potwierdzenie wcześniej opublikowanych materiałów oraz prac innych osób zostało dokonane poprzez odpowiednie cytowanie, cytowanie lub oba te sposoby. Powielanie jest dozwolone pod warunkiem wskazania źródła.



Co-funded by
the European Union



Przegląd modułu

Moduł wprowadza podstawowe zasady bezpieczeństwa w sieci i ochrony danych. Wyposaży uczniów w wieku 11–15 lat w wiedzę i pewność siebie, aby rozumieli i mogli nauczać podstawowych zagadnień związanych z bezpieczeństwem cyfrowym w swoich rodzinach. Tematy obejmują rozpoznawanie fałszywych wiadomości, zrozumienie higieny cyfrowej, rozpoznawanie bezpiecznych zachowań online oraz odpowiedzialne zarządzanie danymi osobowymi.

Po zakończeniu modułu uczniowie będą potrafili wykrywać dezinformację, stosować praktyki cyberbezpieczeństwa, oceniać źródła informacji dotyczące zmian klimatu oraz wyjaśniać, jak chronić dane osobowe w sieci.

Sesje promują aktywne uczenie się oraz międzypokoleniowy transfer wiedzy. Uczniowie będą tworzyć narzędzia (np. listy kontrolne, plakaty) i uczestniczyć w ćwiczeniach odgrywania ról lub wyjaśniania rówieśnikom, co pomaga im utrwalić zagadnienia i stać się skutecznymi edukatorami w rodzinie.

Grupa docelowa

Nauczyciele szkolą uczniów (w wieku 11–15 lat) w zakresie edukowania cyfrowego w swoich rodzinach.



Spis treści



Sesja 1: Identyfikacja fałszywych wiadomości i oszustw



Sesja 2: Podstawy cyberbezpieczeństwa



Sesja 3: Znajdowanie zweryfikowanych informacji na temat zmian klimatycznych



Sesja 4: Ochrona danych osobowych





Sesja 1: Identyfikacja fałszywych wiadomości i oszustw

A. Treści teoretyczne (dla nauczycieli)

W dzisiejszym silnie połączonym świecie rozprzestrzenianie się fałszywych wiadomości i oszustw internetowych stanowi istotne zagrożenie dla dobrostanu jednostek i społeczeństwa. Ponieważ uczniowie spędzają coraz więcej czasu online, kluczowe jest, aby rozwijali umiejętność odróżniania wiarygodnych treści od wprowadzających w błąd.

Ta sesja wyposaża nauczycieli w wiedzę i narzędzia potrzebne do pomocy uczniom w rozpoznawaniu dezinformacji, identyfikowaniu oszustw oraz rozwijaniu nawyku weryfikowania faktów. Celem jest nie tylko ochrona samych uczniów, ale także przekazanie tej wiedzy członkom rodziny, którzy mogą być jeszcze bardziej narażeni.

Kluczowe koncepcje

Czym jest fałszywa wiadomość (Fake News)?

Fałszywe wiadomości to nieprawdziwe lub wprowadzające w błąd informacje przedstawiane jako rzetelne. Mogą wpływać na opinie, wywoływać emocje lub generować kliknięcia. Typy: clickbait, satyra/parodia, fałszywy kontekst, manipulowane treści.

Dlaczego się rozprzestrzeniają?

Rozprzestrzeniają się szybko, bo wywołują silne emocje (strach, złość, zaskoczenie), ludzie wierzą informacjom potwierdzającym ich przekonania (efekt potwierdzenia), a algorytmy mediów społecznościowych promują angażujące treści, niezależnie od prawdziwości.





Typowe oszustwa online

Oszustwa to wprowadzające w błąd działania mające na celu wyłudzenie danych osobowych, pieniędzy lub dostępu do urządzeń. Typowe przykłady:

- **Phishing e-mailowy lub SMS:** Fałszywe wiadomości podszywające się pod banki lub usługi
- **Fałszywe konkursy:** Oferty darmowych nagród wymagające podania danych osobowych
- **Oszustwa miłosne:** Manipulacja emocjonalna w celu uzyskania pieniędzy
- **Deepfake:** Sztucznie wygenerowane obrazy lub nagrania

Sygnały ostrzegawcze pomagające wykryć oszustwa

- Ogólne powitania („Drogi użytkowniku”)
- Błędy ortograficzne lub gramatyczne
- Pilny ton („Działaj teraz!”)
- Prośby o dane osobowe
- Podejrzane linki (najeżdż myszką, aby sprawdzić prawdziwy adres URL)

Proste techniki weryfikacji faktów

- **Wyszukiwanie odwrotne obrazem:**

Używaj narzędzi takich jak [Google Images](#) lub [TinEye](#), aby sprawdzić pochodzenie zdjęcia.

- **Weryfikacja źródła:**

Sprawdź, czy tę samą informację podają inne znane, wiarygodne media (np. BBC, Reuters, Associated Press, gazety krajowe).

Przykład: Widzisz post twierdzący: „Ogromna burza słoneczna uderza w Europę”. Szukasz nagłówek i okazuje się, że Reuters, BBC i National Geographic również o tym informują.

- **Porównywanie faktów:**

Weź konkretne informacje z artykułu (nazwy, daty, przepisy, statystyki) i zweryfikuj je w zaufanych źródłach.

Przykład: Artykuł mówi: „Według WHO czas ekranowy dla nastolatków powinien wynosić mniej niż 1 godzinę dziennie”. Sprawdzasz na stronie Światowej Organizacji Zdrowia, czy taki wytyczny faktycznie istnieje (World Health Organization [WHO], 2019).





- Korzystanie ze stron fact-checkingowych:

Przykłady:

Snopes

PolitiFact

Washington Post Fact Checker

EUvsDisinfo

FactCheck.org

SciCheck

Więcej informacji: [Fact-checking websites](#)

Zastosowania w życiu codziennym

Pomaganie członkom rodziny w rozpoznawaniu dezinformacji w mediach społecznościowych

Uczniowie mogą wspierać rodziców lub dziadków, którzy mogą bardziej ufać temu, co widzą online. Mogą np. wyjaśnić, jak rozpoznać podejrzaną nagłówek, sprawdzić źródło artykułu lub unikać udostępniania wprowadzających w błąd postów na platformach takich jak Facebook, WhatsApp czy TikTok.

Przykład: Uczeń widzi, że jego ciotka udostępnia post o „cudownym leku” na cukrzycę. Uczeń sprawdza, czy informacja jest podana przez wiarygodne źródła medyczne i pomaga ciotce zrozumieć, że prawdopodobnie jest fałszywa.

Ochrona domu przed oszustwami online

Uczniowie mogą pomagać w rozpoznawaniu fałszywych e-maili lub wiadomości próbujących wyłudzić hasła lub dane bankowe – szczególnie ataków phishingowych skierowanych do starszych członków rodziny.

Przykład: Rodzic otrzymuje SMS podający się za bank. Uczeń sprawdza wiadomość pod kątem podejrzanych linków lub błędów, ostrzega, aby nie klikać, i pomaga zalogować się bezpiecznie przez oficjalną stronę internetową.





Wykorzystywanie umiejętności weryfikacji faktów w projektach szkolnych

Zamiast kopiować pierwszy wynik znaleziony w Internecie, uczniowie uczą się zadawać pytania i weryfikować źródła. Poprawia to jakość pracy akademickiej i przygotowuje ich do bycia odpowiedzialnymi obywatelami cyfrowymi.

Przykład: Przygotowując prezentację o zmianach klimatu, uczeń napotyka sprzeczne dane. Szuka wiarygodnych źródeł (np. NASA lub IPCC), aby upewnić się, że jego informacje są prawidłowe.

Rozwijanie krytycznego myślenia w codziennych rozmowach

Uczniowie mogą stosować umiejętności weryfikacji faktów podczas dyskusji o wiadomościach, trendach czy wiralowych historiach ze znajomymi. Pomaga to normalizować myślenie krytyczne i spowalnia rozprzestrzenianie się fałszywych informacji wśród rówieśników.

Przykład: Znajomy twierdzi, że znana osoba zmarła, opierając się na pojedynczym poście na Instagramie. Uczeń sprawdza Google News i potwierdza, że to fałsz, pomagając znajomemu nie rozprzestrzeniać nieprawdziwej informacji.





Rozpoznawanie fałszywych zdjęć i filmów

Wraz z rosnącą liczbą sztucznie generowanych deepfake'ów i zmanipulowanych zdjęć, uczniowie, którzy uczą się wyszukiwania odwrotnego obrazem lub analizowania autentyczności wideo, mogą chronić siebie i innych przed manipulacją.

Przykład: Viralowe wideo pokazuje polityka mówiącego coś szokującego. Uczeń sprawdza strony fact-checkingowe i dowiaduje się, że to deep.

Znaczenie dla osób w wieku 11–15 lat

- Dzieci w wieku przednastolatnim i nastolatki są aktywnymi użytkownikami mediów społecznościowych.
- Często jako pierwsi natrafiają na treści wirusowe i mogą stanowić pierwszą linię obrony przed dezinformacją.
- Uczenie ich rozpoznawania fałszywych informacji pomaga budować pokolenie świadomych i dobrze poinformowanych obywateli.

Notatki dotyczące adaptacji kulturowej/lokalnej

- Wybierz przykłady dezinformacji lub oszustw, które są istotne w Twoim regionie
- Unikaj tematów politycznych i wysoce kontrowersyjnych; skup się na fałszywych wiadomościach związanych ze zdrowiem, środowiskiem i edukacją
- W miarę możliwości korzystaj z przetłumaczonych/zlokalizowanych wersji globalnych narzędzi do weryfikacji faktów

B. Narzędzia pedagogiczne (dla nauczycieli)

Sugerowane metody

Think-Pair-Share¹: Poproś uczniów, aby przypomnieli sobie przykład podejrzaną lub fałszywą treść, którą widzieli w Internecie, i omówili, jak na nią zareagowali.

Ćwiczenie odgrywania ról: Jeden uczeń odgrywa rolę oszusta, a drugi ofiary, która musi rozpoznać oznaki ostrzegawcze. Zmieniaj role, aby przećwiczyć różne typy oszustw (e-mail, SMS, fałszywe nagrody itp.).

[1] [Think-Pair-Share](#)





Przykładowa sytuacja:

Uczeń A mówi:

„Cześć! 🎉 Gratulacje! Zostałeś wybrany jako zwycięzca naszego miesięcznego konkursu technologicznego! Wygrałeś nowego iPhone'a 14! Aby odebrać nagrodę, kliknij ten link i podaj swoje pełne imię i nazwisko, adres oraz dane bankowe, aby pokryć opłatę wysyłkową 1,50 €: [www.getyourfreegift-now.com]
Spiesz się! Twoja nagroda wygasa za 30 minut!”

Cel dla ucznia B:

- Uważnie słuchać lub czytać i zidentyfikować przynajmniej trzy oznaki ostrzegawcze.
- Odpowiedzieć na głos, wskazując czerwone flagi.

Zajęcia w klasie

Wyzwanie detektywistyczne:

Rozdaj uczniom mieszankę prawdziwych i fałszywych nagłówek. W grupach uczniowie określają, które są fałszywe, i wyjaśniają swoje argumenty. Każda grupa przedstawia swoje wnioski klasie.

Przykładowe nagłówki (dla wieku 11–15 lat):

- „NASA potwierdza, że Ziemia pogrąży się w ciemności na 6 dni w listopadzie z powodu burzy słonecznej” => Fałszywe
- „Nowe prawo zakazuje odrabiania pracy domowej w fińskich szkołach podstawowych, aby zwiększyć dobrostan uczniów” => Prawdziwe

Narzędzia stworzone przez uczniów

- **Lista kontrolna wykrywania fałszywych wiadomości:** Uczniowie wspólnie tworzą listę kontrolną z ostrzeżeniami i krokami weryfikacji faktów. Można ją wydrukować i wykorzystać w domu przez członków rodziny.
- **Plakat podnoszący świadomość dezinformacji:** Uczniowie projektują plakaty z poradami, jak rozpoznawać fałszywe wiadomości i oszustwa, które można wyświetlać w klasach lub udostępniać cyfrowo rodzinom.





Pomysły na ocenę

- **Przegląd w parach:**

Rozdaj uczniom wydrukowane lub cyfrowe nagłówki lub krótkie artykuły. W parach uczniowie analizują treść i wskazują przynajmniej 2 powody, dla których jest fałszywa lub podejrzana.

- **Mini-prezentacja:**

Każdy uczeń wybiera jeden typ dezinformacji lub oszustwa i wygłasza 2-minutową prezentację, wyjaśniając go oraz podając sposoby, jak się przed nim chronić.

- **Ćwiczenie Teach-Back:**

Uczniowie muszą w swoich własnych słowach wyjaśnić rówieśnikowi lub nauczycielowi 3 techniki weryfikacji faktów.

- **Exit Ticket:**

Na koniec lekcji każdy uczeń zapisuje jedną wskazówkę, którą podzieliłby się z członkiem rodziny, aby unikać oszustw.





Sesja 2: Podstawy cyberbezpieczeństwa

A. Treści teoretyczne (dla nauczycieli)

Cyberbezpieczeństwo to praktyka ochrony systemów, sieci i danych przed atakami cyfrowymi (European Union Agency for Cybersecurity [ENISA], 2021). W miarę jak coraz więcej aspektów naszego życia przenosi się do świata online, zrozumienie, jak bezpiecznie poruszać się w środowisku cyfrowym, staje się niezbędne zarówno dla uczniów, jak i ich rodzin. Ta sesja wprowadza nauczycieli w podstawowe pojęcia cyberbezpieczeństwa, które można przekazywać w prosty i zrozumiały sposób uczniom w wieku 11–15 lat oraz ich rodzinom.

Kluczowe koncepcje

Bezpieczeństwo haseł

Bezpieczeństwo haseł oznacza tworzenie silnych, unikalnych haseł trudnych do odgadnięcia oraz korzystanie z dodatkowej ochrony, takiej jak uwierzytelnianie dwuskładnikowe (2FA). Dobre hasło powinno zawierać mieszankę liter, cyfr i symboli — lub jeszcze lepiej, łatwą do zapamiętania frazę hasłową.

- **Silne hasła:** Używaj co najmniej 12 znaków z mieszanką liter, cyfr i symboli.
- **Frazy hasłowe:** Łatwe do zapamiętania, trudne do odgadnięcia (np. „Sunshine!Library99”).
- **Unikanie powtórzeń:** Każde konto powinno mieć inne hasło.
- **2FA (uwierzytelnianie dwuskładnikowe):** Dodaje drugą warstwę ochrony za pomocą kodu lub urządzenia.

Bezpieczne przeglądanie internetu

Bezpieczne przeglądanie oznacza odwiedzanie zabezpieczonych stron internetowych i unikanie podejrzanych linków, wyskakujących okienek czy pobierania plików. Chroni to dane osobowe i zabezpiecza urządzenie przed wirusami i oszustwami.

- Odwiedzaj tylko strony zaczynające się od „https://”.
- Sprawdzaj symbol kłódki obok adresu URL.
- Zachowaj ostrożność przy klikaniu wyskakujących okienek lub pobieraniu plików.
- Rozpoznawaj „fałszywe” strony naśladujące legalne serwisy (np. goOgle.com).





Bezpieczeństwo Wi-Fi

Bezpieczeństwo Wi-Fi oznacza unikanie korzystania z publicznych sieci do wrażliwych czynności, takich jak bankowość, oraz używanie zabezpieczonych, chronionych hasłem połączeń zawsze, gdy to możliwe. W domu ważne jest zmienienie domyślnych haseł routera i włączenie silnego szyfrowania, aby chronić swoją sieć.

- Nie wpisuj haseł ani danych bankowych w publicznym Wi-Fi.
- Korzystaj z danych mobilnych lub VPN (Virtual Private Network), jeśli to możliwe.
- Zmień domyślne hasła routera Wi-Fi w domu.

Bezpieczna bankowość online

Bezpieczna bankowość online polega na używaniu silnych, unikalnych haseł oraz włączeniu uwierzytelniania dwuskładnikowego (2FA) w celu ochrony kont. Zawsze korzystaj z aplikacji bankowych na zaufanych urządzeniach i unikaj klikania linków w podejrzanym e-mailach lub wiadomościach.

- Nigdy nie korzystaj z aplikacji bankowych na publicznych lub współdzielonych urządzeniach.
- Włącz funkcje logowania biometrycznego lub 2FA.
- Uważaj na wiadomości phishingowe podszywające się pod banki.

Zastosowania w życiu codziennym

Pomaganie członkom rodziny w zarządzaniu hasłami

Uczniowie mogą pomagać rodzicom lub dziadkom w tworzeniu silniejszych haseł i wyjaśniać, dlaczego używanie tego samego hasła do wszystkiego jest ryzykowne. Mogą pomóc w ustawieniu menedżera haseł lub pokazać, jak włączyć uwierzytelnianie dwuskładnikowe (2FA) na koncie bankowym lub e-mail.

Przykład: Uczeń pomaga mamie utworzyć unikalne hasło do konta w sklepie internetowym i włącza 2FA przy użyciu kodu wysłanego na jej telefon.

Zabezpieczanie urządzeń osobistych

Uczniowie mogą dbać o własne bezpieczeństwo cyfrowe, ustawiając hasła do ekranu blokady, unikając niepewnych aplikacji i regularnie aktualizując oprogramowanie. Mogą także wyjaśniać te zasady młodszemu rodzeństwu lub rówieśnikom.

Przykład: Uczeń zauważa, że tablet jego młodszego brata nie ma blokady ekranu i pomaga mu ustawić PIN oraz włączyć aktualizacje oprogramowania.





Ochrona domowej sieci Wi-Fi

Dzięki podstawowej wiedzy uczniowie mogą wspierać rodzinę, sprawdzając, czy domowy router używa silnego hasła, czy ma włączone szyfrowanie (WPA2 lub WPA3) oraz wyłączając funkcję WPS.

Przykład: Uczeń loguje się do ustawień routera i pokazuje rodzicowi, jak zmienić domyślne hasło na mocniejsze i bezpieczniejsze.

Rozpoznawanie prób phishingu

Uczniowie uczą się rozpoznawać phishingowe e-maile lub fałszywe strony logowania i mogą ostrzegać członków rodziny przed podejrzanymi wiadomościami. Mogą również wyjaśnić, jak najedź myszką na link, aby sprawdzić prawdziwy adres URL, lub korzystać z zaufanych aplikacji bankowych.

Przykład: Uczeń zauważa fałszywego SMS-a od „banku” na telefonie dziadka i tłumaczy, dlaczego nie powinien klikać w link.

Znaczenie dla osób w wieku 11–15 lat

Młodzi ludzie w wieku 11–15 lat znajdują się na kluczowym etapie kształtowania cyfrowych nawyków, które będą wpływać na ich zachowania online przez całe życie. Wielu z nich posiada już lub regularnie korzysta ze smartfonów, tabletów i laptopów do szkoły, gier czy mediów społecznościowych – często jednak nie w pełni rozumiejąc związane z tym ryzyka. Nauczanie podstaw cyberbezpieczeństwa w tym wieku pomaga im podejmować świadome decyzje dotyczące ochrony urządzeń, danych i tożsamości osobistej.

Uczniowie mogą wykorzystać zdobytą wiedzę, aby pomagać rodzicom, dziadkom czy rodzeństwu w podstawowych zadaniach związanych z cyberbezpieczeństwem – np. w rozpoznawaniu fałszywych wiadomości, tworzeniu silnych haseł czy zrozumieniu zasad bezpieczeństwa Wi-Fi. Ucząc się, a następnie przekazując wiedzę innym, stają się nie tylko bezpieczniejszymi użytkownikami cyfrowymi, ale także mentorami cyfrowymi, realizując cel projektu DigiGap, jakim jest umożliwienie uczniom zmniejszenia luki w umiejętnościach cyfrowych w swoich domach i społecznościach.





Adaptacja kulturowa/lokalna

Aby edukacja na temat cyberbezpieczeństwa była bardziej istotna i angażująca, ważne jest dostosowanie przykładów, narzędzi i terminologii do lokalnego kontekstu i środowiska cyfrowego, w którym faktycznie znajdują się uczniowie i ich rodziny.

Korzystaj z znanych platform i usług

W różnych krajach ludzie korzystają z różnych aplikacji do komunikacji, bankowości, zakupów czy wiadomości. Dostosuj przykłady tak, aby odzwierciedlały platformy, z których Twoi uczniowie i ich rodziny korzystają najczęściej.

Odwołuj się do krajowych kampanii lub incydentów cyberbezpieczeństwa

Uwzględnij przykłady lokalnych kampanii informacyjnych lub dobrze znanych regionalnych naruszeń danych i oszustw, aby pokazać uczniom, że cyberbezpieczeństwo nie jest tylko teorią, lecz wpływa na ich codzienne życie i społeczności.

Szanuj różnice międzypokoleniowe

Normy kulturowe dotyczące prywatności i technologii różnią się w zależności od wieku. Niektórzy starsi członkowie rodziny mogą nie ufać bankowości cyfrowej lub unikać korzystania z haseł. Wyposaż uczniów w strategię komunikacji bez oceniania, aby pomóc innym czuć się bezpiecznie, a nie przytłoczonym.

B. Narzędzia pedagogiczne (dla nauczycieli)

Sugerowane metody

Wyjaśnianie w parach (peer-to-peer):

Uczniowie wyjaśniają partnerowi pojęcie z zakresu cyberbezpieczeństwa (np. uwierzytelnianie dwuskładnikowe, phishing) własnymi słowami. Pomaga to utrwalić wiedzę i buduje pewność siebie w nauczaniu innych.

Pokaz z przewodnikiem:

Nauczyciel wykonuje określone działanie (np. tworzy silne hasło, rozpoznaje e-mail phishingowy), a następnie uczniowie powtarzają te kroki i tłumaczą je pozostałym w klasie lub w małych grupach.





Zajęcia w klasie

Odgrywanie ról – zagrożenia cybernetyczne: Przydziel każdej grupie jedno powszechne zagrożenie cybernetyczne (np. phishing, niebezpieczne Wi-Fi, słabe hasła). Uczniowie przygotowują krótką scenkę pokazującą, jak pojawia się zagrożenie i jak bezpiecznie na nie reagować.

Bezpieczne czy ryzykowne? Przedstaw uczniom codzienne sytuacje (np. korzystanie z publicznego Wi-Fi do bankowości online, kliknięcie w link w nieznanym e-mailu). W grupach decydują, czy zachowanie jest bezpieczne czy ryzykowne i uzasadniają swoją decyzję.

Stanowiska bezpieczeństwa cyfrowego: Zorganizuj w klasie rotacyjne stanowiska, z których każde skupia się na innej umiejętności: tworzeniu silnych haseł, rozpoznawaniu phishingu, ustawieniach prywatności itp. Uczniowie wykonują zadania na każdym stanowisku i zdobywają „Odznakę Bezpieczeństwa Cybernetycznego” (Cyber Safety Badge).

Narzędzia stworzone przez uczniów

Rodzinna lista kontrolna bezpieczeństwa cyfrowego: Uczniowie tworzą listę praktycznych wskazówek dotyczących cyberbezpieczeństwa do stosowania w domu i dzielą się nią z rodziną.

Cyfrowe plakaty lub infografiki: Uczniowie projektują plakaty wyjaśniające kluczowe pojęcia, np. „Jak stworzyć silne hasło” lub „5 oznak phishingu”. Mogą być drukowane lub udostępniane online.

Mini-prezentacje w formie slajdów: W parach uczniowie przygotowują proste prezentacje, które mogą wykorzystać do nauczania jednego wybranego tematu (np. korzystania z VPN lub bezpiecznego przeglądania Internetu) członka rodziny.

Pomysły na ocenę

Ćwiczenie Teach-Back: Uczniowie przedstawiają mini-lekcję rówieśnikowi lub nauczycielowi, pokazując swoją zdolność do wyjaśnienia kluczowego pojęcia w jasny i prosty sposób.

Quiz scenariuszowy: Uczniowie otrzymują realne scenariusze dotyczące bezpieczeństwa cyfrowego i muszą wybrać prawidłową reakcję spośród kilku opcji, uzasadniając swoje wybory.

Certyfikaty Cyber Coach: Po ukończeniu aktywności i wykazaniu gotowości do nauczania uczniowie otrzymują zabawny certyfikat „Certified Cyber Coach”, który mogą zabrać do domu.





Sesja 3: Znajdowanie zweryfikowanych informacji na temat zmian klimatycznych

A. Treści teoretyczne (dla nauczycieli)

W obliczu rosnącej liczby dezinformacji w internecie, szczególnie w odniesieniu do nauki i zmian klimatu, niezwykle ważne jest, aby uczniowie nauczyli się znajdować, rozumieć i udostępniać rzetelne, oparte na dowodach informacje. Ta sesja wyposaża nauczycieli w wiedzę i strategie, które pomogą uczniom identyfikować wiarygodne źródła, odróżniać fakty od opinii oraz aktywnie promować rzetelną wiedzę na temat klimatu w swoich rodzinach i grupach rówieśniczych.

Kluczowe koncepcje

Wiarygodne źródła

Wiarygodne źródła to rzetelne, oparte na dowodach i przejrzyste źródła informacji, poparte badaniami naukowymi, konsensusem ekspertów lub autorytetem instytucjonalnym. Omawiając tematy takie jak zmiany klimatu (które mogą być skomplikowane, politycznie nacechowane lub zniekształcane online), kluczowe jest, aby pomóc uczniom rozpoznać, co sprawia, że źródło jest wiarygodne.

- Szukaj dobrze znanych organizacji, takich jak IPCC (Międzyrządowy Zespół ds. Zmian Klimatu), NASA, Światowa Organizacja Meteorologiczna czy krajowe instytuty naukowe (IPCC, 2021; NASA, 2022).
- Czasopisma naukowe, rządowe portale klimatyczne i strony edukacyjne są zazwyczaj wiarygodne.
- Artykuły prasowe powinny odnosić się do opinii ekspertów, badań lub raportów.

Rozróżnianie faktu od opinii

Rozróżnianie faktu od opinii jest kluczową umiejętnością w ocenie informacji online, szczególnie w przypadku skomplikowanych tematów, takich jak zmiany klimatu. Fakty to stwierdzenia, które można zweryfikować za pomocą dowodów, takich jak dane naukowe, konsensus ekspertów lub oficjalne dokumenty. Na przykład: „Średnie globalne temperatury wzrosły w ciągu ostatniego stulecia”.

Opinie natomiast odzwierciedlają osobiste przekonania, interpretacje lub uczucia, np. „Uważam, że zmiany klimatu są wyolbrzymione”. Chociaż opinie mogą być ważnym wyrazem poglądów, nie powinny być mylone z obiektywną prawdą.





Nauczanie uczniów zadawania pytań typu: „Czy to można udowodnić?” lub „Jakie dowody to potwierdzają?” pomaga im krytycznie oceniać to, co czytają i słyszą, oraz zapobiega rozpowszechnianiu dezinformacji.

- Fakty: Poparte dowodami i spójne w różnych źródłach.
- Opinie: Mogą odzwierciedlać osobiste lub polityczne poglądy i często nie są poparte dowodami.
- Uważaj na język nacechowany emocjonalnie lub treści bez cytowań.

Rozpoznawanie greenwashingu i mitów klimatycznych

Rozpoznawanie greenwashingu i mitów klimatycznych jest kluczowe, aby uczniowie stawali się krytycznymi konsumentami informacji środowiskowych (IPCC, 2021). Greenwashing ma miejsce, gdy firmy lub produkty fałszywie przedstawiają się jako przyjazne środowisku, aby przyciągnąć konsumentów dbających o ekologię. Na przykład stosowanie ogólnikowych określeń typu „naturalny” lub „eco-safe” bez dowodów czy certyfikacji.

Mity klimatyczne to mylące lub fałszywe stwierdzenia, które podważają naukowe rozumienie zmian klimatu, np. „zmiany klimatu są tylko częścią naturalnego cyklu” albo „CO₂ nie może być szkodliwy, bo jest naturalny”. Mity te często rozprzestrzeniają się w mediach społecznościowych, felietonach lub artykułach z niewiarygodnych źródeł. Ucząc się kwestionować takie twierdzenia i weryfikować je przy użyciu źródeł naukowych, uczniowie mogą przeciwstawiać się dezinformacji i pomagać rodzinie podejmować świadome, odpowiedzialne decyzje.

- **Greenwashing:** Marketing, który fałszywie twierdzi, że produkt lub firma jest przyjazna środowisku.
- **Popularne mity:** „Zmiany klimatu to tylko naturalny cykl” lub „Jedna osoba nic nie zmieni”.

Strategie oceny źródeł

Strategie oceny źródeł pomagają uczniom określić, czy napotkane informacje (szczególnie w Internecie) są wiarygodne, dokładne i warte udostępnienia. Jednym z kluczowych podejść jest lateral reading – otwieranie nowej karty, aby sprawdzić, co mówią inne wiarygodne źródła o danej stronie lub twierdzeniu, zamiast pozostawać na oryginalnej stronie.

Uczniowie powinni również sprawdzać adres strony: domeny kończące się na .gov, .edu lub znane serwisy .org są zazwyczaj bardziej wiarygodne. Powinni weryfikować kwalifikacje autorów, aby sprawdzić, czy piszący jest uznanym ekspertem lub związany z renomowaną instytucją. Dodatkowo warto szukać obecności cytowań, danych i dat publikacji, które sygnalizują przejrzystość i rzetelność. Nauczanie tych strategii pozwala młodym uczniom krytycznie oceniać informacje i udostępniać tylko te, które są poparte dowodami.





- **Lateral reading:** Otwórz nową kartę i sprawdź, co inne źródła mówią o danej stronie.
- **Sprawdzenie domeny:** Domeny .gov, .edu oraz znane .org są zazwyczaj bardziej wiarygodne.
- **Kwalifikacje autora:** Szukaj naukowców, ekspertów klimatycznych lub organizacji posiadających jasno określony mandat badawczy.

Zastosowania w życiu codziennym

Praktyczne zastosowania zdobytych umiejętności umożliwiają uczniom aktywne wykorzystywanie nowej wiedzy poza klasą, szczególnie w relacjach z rodziną i społecznością lokalną. Na przykład mogą pomagać rodzicom lub rodzeństwu w weryfikowaniu wirusowych postów w mediach społecznościowych dotyczących zmian klimatu, sprawdzając, czy informacje pochodzą z wiarygodnych źródeł.

Mogą też stosować techniki fact-checkingu w szkolnych projektach, upewniając się, że opierają się na danych naukowych, a nie na stronniczych opiniach.

Dodatkowo uczniowie mogą prostować błędne przekonania podczas rozmów rodzinnych (np. mit, że samo recyklingowanie może zatrzymać zmiany klimatu), wyjaśniając szerszy kontekst w oparciu o zweryfikowane informacje.

Takie codzienne działania sprawiają, że uczniowie stają się wiarygodnymi ambasadorami prawdy o klimacie i wspierają cel programu DigiGap, jakim jest przekształcanie młodzieży w cyfrowych edukatorów w swoich domach.

Przykłady zastosowań:

- Wspieranie rozmów rodzinnych na temat wiadomości o klimacie
- Pomoc rodzicom lub rodzeństwu w weryfikowaniu wirusowych treści w mediach społecznościowych
- Korzystanie z wiarygodnych źródeł przy tworzeniu szkolnych prezentacji i projektów naukowych

Znaczenie dla osób w wieku 11–15 lat

Dla uczniów w wieku 11–15 lat nauka weryfikowania informacji o klimacie pomaga rozwijać krytyczne myślenie i odpowiedzialne zachowania online w czasie, gdy kształtują swoje niezależne opinie i coraz częściej korzystają z mediów cyfrowych. Wyposaża ich również w umiejętność wspierania rodziny poprzez rozpoznawanie wiarygodnych źródeł i korygowanie powszechnych nieporozumień dotyczących zmian klimatu.

- Wielu uczniów już spotyka się z dyskusjami na temat klimatu w mediach i w szkole
- W tym wieku mogą uczyć się rozpoznawania stronniczości, zadawania pytań krytycznych i promowania perspektyw opartych na dowodach
- Rozwijają silne umiejętności badawcze i komunikacyjne





Adaptacja kulturowa/lokalna

Aby zapewnić trafność materiału, nauczyciele mogą dostosować przykłady, uwzględniając lokalne problemy klimatyczne (takie jak fale upałów, powodzie czy pożary) oraz odwoływać się do wiarygodnych krajowych źródeł, takich jak instytuty meteorologiczne czy agencje ochrony środowiska. Wykorzystanie regionowo specyficznych mitów lub dezinformacji pomaga uczniom powiązać lekcję z rzeczywistymi sytuacjami, z którymi spotykają się oni i ich rodziny.

- Odwołuj się do krajowych instytutów meteorologicznych lub kampanii edukacyjnych o klimacie
- Używaj przykładów lokalnej dezinformacji klimatycznej (np. mity o lokalnych wzorcach pogodowych lub „eko” produktach)
- Podkreślaj skutki zmian klimatu specyficzne dla danego kraju (np. susze, powodzie, utrata bioróżnorodności)

B. Narzędzia pedagogiczne (dla nauczycieli)

Sugerowane metody

Wyzwanie Lateral Reading:

Uczniowie otrzymują artykuł lub post i muszą poszukać zewnętrznego potwierdzenia lub zaprzeczenia, korzystając z wiarygodnych źródeł.

- Podaj uczniom post w mediach społecznościowych lub artykuł z wątpliwym stwierdzeniem dotyczącym klimatu (np. „Wulkany emitują więcej CO₂ niż ludzie”).
- Uczniowie muszą otworzyć nową kartę i wyszukać wiarygodne źródła, aby potwierdzić lub obalić dane twierdzenie.

Wyjaśnianie rówieśnicze (Peer Explainer):

W parach jeden uczeń bada temat klimatyczny korzystając ze zweryfikowanych źródeł i tłumaczy go drugiemu.

- Jeden uczeń bada konkretny temat (np. „Czym jest efekt cieplarniany?”) przy użyciu wiarygodnych źródeł.
- Następnie wyjaśnia temat koledze w prostych słowach, zachęcając do zadawania pytań i dyskusji.





Zajęcia w klasie

Debata: Fakty czy plotki – przedstaw klasie mieszankę prawdziwych i mylących twierdzeń dotyczących klimatu. Grupy na zmianę bronią lub obalają stwierdzenia na podstawie badań.

Pogromcy mitów klimatycznych – zespoły wybierają jeden powszechny mit (np. „CO₂ nie jest groźny, bo jest naturalny”) i przygotowują jego obalenie oparte na faktach i źródłach.

Porównanie stron internetowych – uczniowie porównują dwie witryny (np. NASA kontra blog) pod kątem wiarygodności, wyglądu i szczegółowości. Wyniki są prezentowane na forum klasy.

Narzędzia stworzone przez uczniów

Lista zweryfikowanych źródeł: Klasa wspólnie tworzy listę „Top 10 wiarygodnych stron o klimacie”, którą można wykorzystywać i udostępniać w domu.

Infografika: Mit kontra fakt: Uczniowie przygotowują plakaty lub wizualizacje cyfrowe obalające popularne mity na podstawie dowodów.

Rodzinne Q&A o klimacie: Uczniowie opracowują krótką stronę w formie FAQ z 3 najczęściej zadawanymi pytaniami o klimat oraz zweryfikowanymi odpowiedziami do przekazania rodzicom.

Pomysły na ocenę

Formularz oceny źródła: Uczniowie wypełniają formularz dotyczący jednej ze stron, które odwiedzili, oceniając jej wiarygodność i uzasadniając swoją opinię.

Zadanie „Naucz rodzinę”: Uczniowie muszą wyjaśnić członkowi rodziny jedno zagadnienie dotyczące faktów klimatycznych lub sprostować mit i opowiedzieć, jak przebiegła ta rozmowa.

Mini-quiz: Krótki quiz złożony z prawdziwych i fałszywych stwierdzeń o klimacie – uczniowie muszą wskazać fałszywe i krótko uzasadnić swoją odpowiedź.





Sesja 4: Ochrona danych osobowych

A. Treści teoretyczne (dla nauczycieli)

W miarę jak młodzi ludzie coraz częściej angażują się w przestrzeń cyfrowe, zrozumienie, jak chronić dane osobowe, staje się kluczowe dla zabezpieczenia prywatności, zapobiegania kradzieży tożsamości i utrzymania bezpiecznej obecności w sieci. Ta sesja wyposaża nauczycieli w umiejętność wyjaśniania kluczowych zasad ochrony danych osobowych, w tym zarządzania ustawieniami prywatności, identyfikowania naruszeń danych, rozpoznawania bezpiecznych praktyk komunikacyjnych oraz kontrolowania plików cookie i uprawnień aplikacji.

Kluczowe koncepcje

Czym są dane osobowe?

Dane osobowe to informacje, które mogą bezpośrednio lub pośrednio identyfikować osobę, takie jak imiona i nazwiska, adresy, zdjęcia, dane o lokalizacji czy dane logowania.

Ustawienia prywatności

Większość platform społecznościowych i komunikatorów pozwala użytkownikom kontrolować, kto może zobaczyć ich posty, skontaktować się z nimi lub przeglądać ich profil.

Uczniowie powinni regularnie sprawdzać i aktualizować te ustawienia, wybierając opcję „tylko znajomi” lub „prywatne” zamiast „publiczne”.

Unikanie naruszeń danych

Unikanie naruszeń danych oznacza stosowanie silnych, unikalnych haseł do każdego konta oraz ostrożność przy udostępnianiu danych osobowych w sieci, zwłaszcza w publicznych sieciach Wi-Fi lub na nieznanym stronach internetowych. Obejmuje to także regularne aktualizowanie oprogramowania oraz unikanie linków i załączników z nieznanym źródłem.

- Używaj silnych, unikalnych haseł dla każdego konta.
- Unikaj ponownego wykorzystywania tych samych danych logowania.
- Zachowaj ostrożność przy udostępnianiu informacji na niezabezpieczonych stronach lub w publicznych sieciach Wi-Fi.





Bezpieczna komunikacja online

Bezpieczna komunikacja online oznacza udostępnianie danych osobowych wyłącznie zaufanym osobom i korzystanie z bezpiecznych platform z dobrze ustawioną prywatnością. Obejmuje to również ostrożność wobec nieznanych kontaktów oraz unikanie przesyłania wrażliwych danych, takich jak hasła czy numery dokumentów, przez nieszyfrowane wiadomości.

- Unikaj nadmiernego ujawniania danych osobowych na forach publicznych lub w czatach grupowych.
- Nigdy nie wysyłaj poufnych informacji (np. numerów dokumentów, haseł) przez e-mail lub nieszyfrowane aplikacje.
- Zachowaj ostrożność wobec nieznajomych proszących o dane osobowe online.

Zarządzanie plikami cookie i uprawnieniami

Zarządzanie plikami cookie i uprawnieniami oznacza sprawdzanie, jakie dane strony internetowe i aplikacje zbierają o użytkownika, oraz dostosowywanie ustawień w celu ograniczenia zbędnego śledzenia. Uczniowie powinni uczyć się odrzucać nieistotne pliki cookie i wyłączać uprawnienia aplikacji, które nie są niezbędne do jej działania.

- Pliki cookie śledzą zachowania i preferencje użytkownika – warto wiedzieć, jak je sprawdzać i dostosowywać ustawienia.
- Sprawdzaj uprawnienia aplikacji: czy aplikacja latarka naprawdę potrzebuje dostępu do kontaktów?
- Korzystaj z ustawień przeglądarki lub wyskakujących okienek, aby odrzucać zbędne pliki cookie śledzące.

Zastosowania w życiu codziennym

W prawdziwym życiu uczniowie mogą wykorzystać zdobytą wiedzę, pomagając członkom rodziny w dostosowywaniu ustawień prywatności w mediach społecznościowych lub sprawdzaniu uprawnień aplikacji na wspólnych urządzeniach. Mogą także wyjaśniać, dlaczego klikanie podejrzanych linków lub nadmierne udostępnianie danych osobowych w sieci jest ryzykowne. Ćwicząc te nawyki sami, uczniowie stają się wzorami bezpiecznych zachowań cyfrowych w domu.

- Dostosowywanie ustawień prywatności w mediach społecznościowych dla członków rodziny.
- Wyjaśnianie rodzicowi, dlaczego aplikacja nie powinna mieć dostępu do jego zdjęć.
- Pomaganie rodzeństwu w rozpoznaniu podejrzanego linku proszącego o dane logowania.
- Sprawdzanie ustawień plików cookie podczas odwiedzania strony internetowej na rodzinnym laptopie.





Znaczenie dla osób w wieku 11–15 lat

Temat ten jest niezwykle istotny dla dzieci w wieku 11–15 lat, ponieważ zaczynają one tworzyć profile w mediach społecznościowych, korzystać z aplikacji i zarządzać własnymi kontami online. Nauka ochrony danych osobowych na tym etapie pomaga im wcześniej wyrobić sobie bezpieczne nawyki cyfrowe i uniknąć typowych zagrożeń dla prywatności. Pozwala im również wspierać rówieśników i członków rodziny, którzy mogą być mniej świadomi zasad bezpieczeństwa w sieci.

- W tym wieku uczniowie zaczynają sami zarządzać swoją tożsamością w sieci.
- Mogą aktywnie chronić swoje dane i uczyć innych, jak robić to samo.
- Kształtuje to odpowiedzialność cyfrową i świadomość na wczesnym etapie życia.

Adaptacja kulturowa/lokalna

Dla lepszego dostosowania kulturowego i lokalnego nauczyciele mogą odwoływać się do krajowych przepisów o ochronie danych, takich jak RODO (GDPR, 2016) w Europie, lub do lokalnych kampanii dotyczących bezpieczeństwa cyfrowego, aby temat był bardziej przystępny. Wykorzystywanie przykładów powszechnie używanych regionalnych aplikacji, platform czy rzeczywistych przypadków naruszeń danych pomaga uczniom powiązać lekcję z ich codziennymi doświadczeniami cyfrowymi.

- Korzystaj z lokalnych regulacji dotyczących ochrony danych lub kampanii edukacyjnych (np. RODO w Europie).
- Odwołuj się do popularnych aplikacji/platform używanych w twoim kraju.
- Wykorzystuj lokalne przykłady nadużyć lub wycieków danych, aby wzmocnić przekaz.

B. Narzędzia pedagogiczne (dla nauczycieli)

Sugerowane metody

Mapowanie śladu cyfrowego: Uczniowie sporządzają listę wszystkich usług cyfrowych, z których korzystają, oraz danych, jakie każda z nich gromadzi. Następnie zastanawiają się, co mogłoby się stać, gdyby te dane zostały upublicznione.

Audyt rówieśniczy: Uczniowie dobierają się w pary i sprawdzają wzajemnie swoje ustawienia prywatności na wybranej platformie (np. Instagram, TikTok), a następnie proponują możliwe ulepszenia.





Zajęcia w klasie

Quiz o uprawnieniach aplikacji: Pokaż zrzuty ekranu popularnych aplikacji żądających uprawnień. Uczniowie zgadują, które z nich są niezbędne, a które nadmierne.

Przegląd baneru cookies: Przeanalizuj ustawienia plików cookie na prawdziwej stronie internetowej i omów, co oznacza każda opcja. Pozwól uczniom poćwiczyć akceptowanie wyłączenie niezbędnych plików cookie.

Odegranie scenek – zagrożenia danych: Jeden uczeń odgrywa osobę nadmiernie udostępniającą informacje online, a pozostali wskazują, jakie dane osobowe są ujawniane i jakie wiążą się z tym ryzyka.

Narzędzia stworzone przez uczniów

Przewodnik prywatności dla rodziny: Uczniowie przygotowują jednostronicowy przewodnik z pięcioma wskazówkami dla rodziców, jak chronić dane osobowe w internecie.

Plakat o bezpiecznej komunikacji: Zaprojektuj plakat przedstawiający „Co robić, a czego unikać” podczas bezpiecznego czatowania online.

Arkusz śledzenia uprawnień: Uczniowie zapisują, jakie uprawnienia mają poszczególne aplikacje, i zastanawiają się, które z nich są naprawdę niezbędne.

Pomysły na ocenę

Analiza scenariuszy: Uczniowie otrzymują sytuację (np. otrzymanie podejrzanego e-maila z prośbą o podanie lokalizacji) i muszą wyjaśnić, jakie działanie by podjęli.

Wyjaśnij i naucz: W parach jeden uczeń pokazuje drugiemu, jak wyłączyć śledzenie lokalizacji na telefonie lub w przeglądarce.

Lista kontrolna prywatności cyfrowej: Uczniowie wypełniają listę kontrolną kluczowych praktyk bezpieczeństwa i raportują, które z nich już stosują, a które zamierzają wdrożyć.





Odniesienia

European Union Agency for Cybersecurity (ENISA). (2021). Cybersecurity for schools: Advice, guidance and resources. ENISA. <https://www.enisa.europa.eu>

General Data Protection Regulation, Regulation (EU) 2016/679 of the European Parliament and of the Council of 27 April 2016. Official Journal of the European Union, L119, 1–88. <https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2016/679/oj>

Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC). (2021). Summary for policymakers. In V. Masson-Delmotte et al. (Eds.), Climate change 2021: The physical science basis. Contribution of Working Group I to the Sixth Assessment Report of the IPCC. Cambridge University Press. <https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg1/>

NASA. (2022). Global climate change: Vital signs of the planet. National Aeronautics and Space Administration. <https://climate.nasa.gov>

Snopes. (n.d.). The definitive fact-checking site and reference source. Retrieved September 7, 2025, from <https://www.snopes.com>

PolitiFact. (n.d.). Sorting out the truth in politics. Retrieved September 7, 2025, from <https://www.politifact.com>

Vosoughi, S., Roy, D., & Aral, S. (2018). The spread of true and false news online. Science, 359(6380), 1146–1151. <https://doi.org/10.1126/science.aap9559>

World Health Organization (WHO). (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>





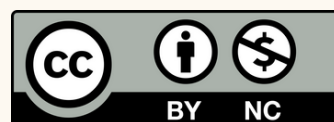
MODUŁ 3: ODPOWIEDZIALNE MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE W KONTEKŚCIE DZIAŁALNOŚCI ZAWODOWEJ

Zastrzeżenie: Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak poglądami i opiniami wyłącznie autora/autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej ani Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Informacja o prawach autorskich: ©DigiGap Consortium, 2024. Niniejszy materiał zawiera oryginalne, niepublikowane prace, chyba że wyraźnie wskazano inaczej. Potwierdzenie wcześniej opublikowanych materiałów oraz prac innych osób zostało dokonane poprzez odpowiednie cytowanie, cytowanie lub oba te sposoby. Powielanie jest dozwolone pod warunkiem wskazania źródła.



Co-funded by
the European Union



Przegląd modułu

Wprowadzenie: Kreatywność cyfrowa jako narzędzie nauczania odpowiedzialności

W dzisiejszym dynamicznie rozwijającym się świecie cyfrowym, gdzie młodzi ludzie spędzają znaczną część czasu na konsumowaniu treści online, umiejętność krytycznego angażowania się w media cyfrowe i ich tworzenia jest kluczowa. Media społecznościowe przestały być jedynie platformą rozrywki — stały się narzędziem komunikacji, edukacji, wyrażania siebie, a nawet aktywizmu. Jako nauczyciele mamy ważne zadanie, aby wyposażać uczniów nie tylko w kompetencje cyfrowe, ale także w poczucie odpowiedzialności i świadomości etycznej.

Ta część DigiCompBook, zaprojektowana jako Moduł 3, zawiera 4 sesje w ramach szerszego programu DigiGap. Daje nauczycielom ustrukturyzowaną, pedagogicznie ugruntowaną ścieżkę nauczania uczniów w wieku 11–15 lat, jak tworzyć treści cyfrowe angażujące i odpowiedzialne. Celem jest umożliwienie uczniom stania się edukatorami rówieśniczymi — uczącymi swoich rodziców i innych członków społeczności, jak korzystać z mediów cyfrowych w sposób świadomy i bezpieczny.

Główny nacisk tej sesji kładzie się na tworzenie podstawowych treści cyfrowych — wideo, plakatów i obrazów — przy użyciu bezpłatnych lub prostych narzędzi dostępnych dla wszystkich. Jednak program wykracza daleko poza umiejętności techniczne. Włącza tworzenie cyfrowe w ramy odpowiedzialności społecznej, lokalnej adaptacji kulturowej oraz praktycznej pedagogiki.

Kluczowe pojęcia omawiane w tej sesji:

- Umiejętność czytania obrazów i opowiadania historii cyfrowych (digital storytelling)
- Analiza odbiorców w procesie tworzenia treści
- Bezpieczne i etyczne udostępnianie mediów
- Bezpłatne narzędzia do tworzenia wideo, plakatów i obrazów
- Nauka rówieśnicza i aktywne strategie nauczania

Zastosowania w prawdziwym życiu

- Uczniowie tworzą plakaty, aby zwiększyć świadomość na temat bezpieczeństwa cyfrowego
- Krótkie filmy wyjaśniające rodzicom zasady cyfrowego savoir-vivre
- Infografiki przedstawiające, co wolno, a czego nie wolno robić w mediach społecznościowych, udostępniane podczas spotkań z rodzicami
- „Dni Mediów Cyfrowych” organizowane przez klasę, podczas których uczniowie szkolą dorosłych

Dlaczego jest to istotne dla rodziców dzieci w wieku 11–15 lat

Młodzi nastolatki często są cyfrowymi pionierami w swoich domach. Eksplorują platformy takie jak TikTok, YouTube czy Instagram zanim rodzice w pełni je poznają. Projekt ten odwraca tradycyjny przepływ wiedzy, przygotowując uczniów do nauczania rodziców o odpowiedzialnym korzystaniu z mediów, zmniejszając przepaść międzypokoleniową i promując dialog rodzinny na temat zachowań cyfrowych.

Narzędzia i strategie pedagogiczne

Aby pomóc nauczycielom skutecznie przeprowadzić sesję, w programie uwzględniono:

- Instrukcje krok po kroku dotyczące tworzenia treści cyfrowych
- Proponowane aktywności w klasie, w tym pracę grupową i naukę rówieśniczą
- Drukowane listy kontrolne dla uczniów oraz arkusze planowania treści wizualnych
- Rubryki i pomysły na ocenę rówieśniczą, pozwalające śledzić gotowość uczniów
- Wskazówki dotyczące adaptacji kulturowej w zależności od środowiska uczniów

Pod koniec tej sesji nauczyciele będą nie tylko potrafili wspierać uczniów w tworzeniu treści cyfrowych, ale także ocenić, czy uczniowie są gotowi pełnić rolę cyfrowych edukatorów w swoich rodzinach. W kolejnych rozdziałach krok po kroku przedstawione zostaną konkretne zestawy umiejętności i strategie, oparte na praktycznych przykładach z zajęć i zgodne z ramami DigiComp. Rozpocznijmy tę cyfrową podróż razem — po jednym wideo, plakacie i obrazie na raz.

Grupa docelowa

Nauczyciele szkolą uczniów (w wieku 11–15 lat) w zakresie edukowania cyfrowego w swoich rodzinach.

Przegląd sesji:

Sesja 1: Tworzenie angażujących treści cyfrowych – Podstawy tworzenia wideo, plakatów i obrazów przy użyciu prostych narzędzi.

Sesja 2: Podstawowe zarządzanie mediami społecznościowymi – Zakładanie kont, harmonogram publikacji, strategie angażowania odbiorców, zasady savoir-vivre, budowanie grupy odbiorców.

Sesja 3: Promowanie i sprzedaż online – Strategie dostosowane do działalności w regionach wiejskich i rodzinnych (sprzedaż miodu, warzyw, rękodzieła, promocja usług).

Sesja 4: Wykorzystanie sztucznej inteligencji dla zwiększenia produktywności – Wprowadzenie do narzędzi AI do generowania treści, promowania produktów i sprzedaży online.

Grupa docelowa

Nauczyciele szkolą uczniów (w wieku 11–15 lat) w zakresie edukowania cyfrowego w swoich rodzinach.



Spis treści



Sesja 1: Tworzenie angażujących treści cyfrowych



Sesja 2: Podstawowe zarządzanie mediami społecznościowymi



Sesja 3: Promocja i sprzedaż online



Sesja 4: Wykorzystanie sztucznej inteligencji w celu zwiększenia produktywności





Sesja 1: Tworzenie angażujących treści cyfrowych

Tworzenie plakatów

Dlaczego treści cyfrowe są ważne – nauka sztuki tworzenia plakatów

W dobie cyfrowej każda firma potrzebuje widoczności — nawet mała rodzinna farma czy pasieka w regionie wiejskim. Wiele rodzin polega na lokalnych targach lub marketingu szeptanym, aby promować swoje produkty. Jednak dzisiejsze pokolenie uczniów, nawet w wieku 11–12 lat, może odegrać transformacyjną rolę, pomagając swoim rodzinom rozwijać się dzięki umiejętnościom cyfrowym.

Ten rozdział prowadzi nauczycieli przez praktyczny, dostępny sposób nauczania tworzenia treści cyfrowych o realnym wpływie: projektowanie plakatu cyfrowego promującego rodzinną działalność w regionie wiejskim, taką jak mała farma warzywna, producent nabiału czy pasieka. Metoda jest prosta, skuteczna i pozwala uczniom poczuć więź zarówno z technologią, jak i z działalnością rodziny.

Dlaczego warto zacząć od plakatów?

Plakaty są idealnym wprowadzeniem do opowiadania historii wizualnych. W przeciwieństwie do wideo wymagają mniej narzędzi i umiejętności edytorskich, co czyni je doskonałym pierwszym krokiem w tworzeniu treści cyfrowych. Wykorzystywane do promocji rodzinnej farmy lub sklepu w regionie wiejskim, plakaty mogą:

- Reklamować cotygodniowe targi lub dostępność produktów
- Prezentować lokalne, ręcznie wykonane lub ekologiczne produkty
- Zachęcać społeczność do wspierania lokalnego rolnictwa

Praktyczny przykład: plakat ucznia zajmującego się pszczelarstwem

Wyobraźmy sobie Anę, 13-letnią uczennicę, której rodzice prowadzą małą pasiekę. Każdego lata sprzedają słoiki lokalnego miodu na cotygodniowym targu w wiosce. Ana chce stworzyć plakat, aby promować ich miód online i w lokalnej szkole. W tym rozdziale dowiesz się, jak poprowadzić Anę — i swoich uczniów — przez cały proces, korzystając z narzędzia Canva.





Przewodnik wizualny: Przykładowy układ plakatu



Podpis: „Przykładowy plakat stworzony przez ucznia, promujący lokalny miód w Canvie. Czysty projekt, czytelny nagłówek, jeden mocny obraz i kluczowe informacje”.

(Możesz utworzyć ten plakat na żywo lub użyć szablonów serwisu Canva, aby zbudować własną wersję.)





Krok po kroku: Tworzenie plakatu promującego przedsiębiorstwo wiejskie

Krok 1: Zaloguj się do Canva i wybierz format plakatu

Odwiedź stronę www.canva.com i zaloguj się. Na ekranie głównym wyszukaj „Poster” i wybierz szablon plakatu w orientacji pionowej.

Wskazówka dla nauczycieli: Użyj projektora lub narzędzia do udostępniania ekranu, aby podczas pierwszych zajęć przeprowadzić uczniów przez interfejs. Znajomość narzędzia zmniejszy niepewność.

Krok 2: Określ cel plakatu razem z uczniem

Zanim Ana zacznie projektować, musi zrozumieć swój cel. Zadaj pytania kierunkowe:

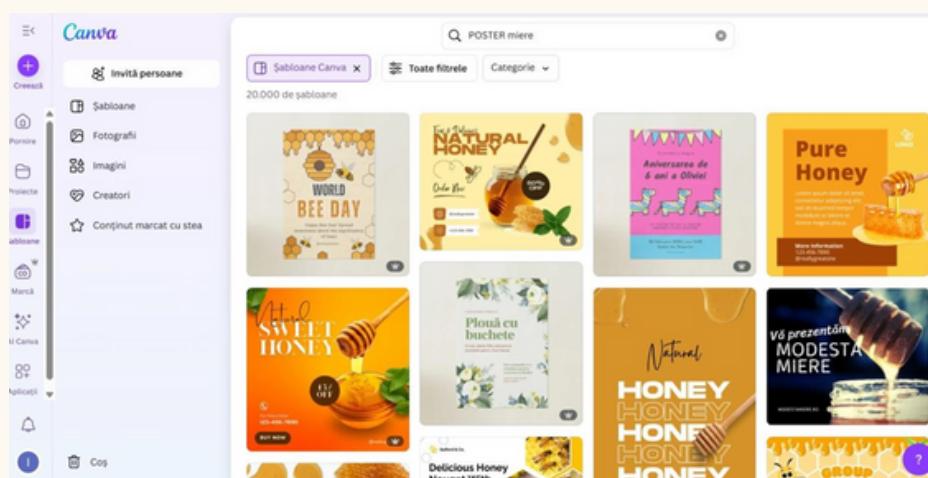
- Jaki produkt lub usługę promujesz?
- Co ludzie powinni wiedzieć?
- Gdzie będzie wywieszony ten plakat?

W przypadku Any przekaz plakatu mógłby brzmieć:

„Kup lokalny miód od Ana’s Bees – 100% naturalny, produkowany w naszej wiosce.”

Krok 3: Wybierz szablon pasujący do przekazu

Ana przegląda szablony plakatów w Canva i wybiera czysty, inspirowany naturą szablon z dużym centralnym miejscem na zdjęcie. Usuwa niepotrzebne elementy i przygotowuje się do wstawienia własnego zdjęcia.





Krok po kroku: Tworzenie plakatu promującego przedsiębiorstwo wiejskie

Krok 4: Dodaj główne zdjęcie

Ana wgrywa zdjęcie, które jej rodzice zrobili słoikom miodu na drewnianym stole, otoczonym świecami z wosku pszczelego i świeżymi kwiatami. Nadaje ono klimat: rustykalny, lokalny, wysokiej jakości.

Jeśli nie ma własnych zdjęć, Canva oferuje darmowe zdjęcia. Ana wyszukuje w zakładce „Photos” hasło „honey jars” i znajduje odpowiednie zdjęcie.

Wskazówka: Przypomnij uczniom, aby nie przeciążać projektu. Jedno mocne zdjęcie często wystarczy.

Krok 5: Napisz nagłówek i tekst podtytułu

Ana wpisuje nagłówek w pogrubionej czcionce: „Słodko prosto z ula – lokalny miód Any”.

Poniżej dodaje:

„Dostępny na targu w wiosce – soboty od 8:00 do 12:00”

Daje to odbiorcom zarówno emocje, jak i informacje.

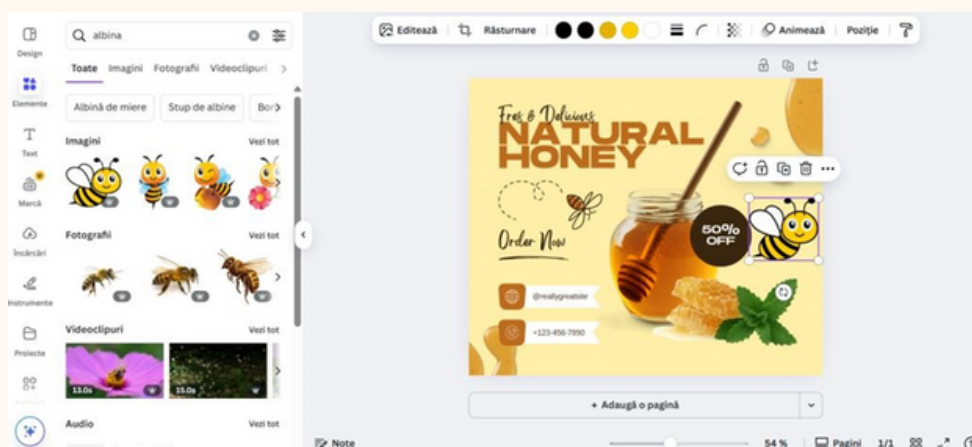
Zachęcaj uczniów do skupienia się na:

- Krótkim, chwytliwym tytule
- Najważniejszych szczegółach (czas, miejsce, kontakt)
- Jasnym wezwaniu do działania („Przyjdź!”, „Spróbuj darmowej próbki!”)

Krok 6: Dodaj elementy graficzne

Ana chce, aby plakat miał ciepły i organiczny charakter. Używa:

- Wzoru plastra miodu jako tła (przezroczystość 20%)
- Ikony pszczoły z zakładki „Elementy” w Canva
- Kolorystyki złoto-żółtej i białej





Krok po kroku: Tworzenie plakatu promującego przedsiębiorstwo wiejskie

Krok 7: Zakończ i zapisz plakat

Po przejrzaniu układu Ana:

- Udostępnia plakat nauczycielowi w celu uzyskania opinii.
- Wprowadza drobne poprawki (powiększa tytuł, zmniejsza ilość tekstu).
- Pobiera plakat jako plik PNG do mediów społecznościowych oraz jako PDF do druku.

Jej plakat jest teraz gotowy do udostępnienia na rodzinnej stronie na Facebooku, tablicy ogłoszeń w szkole oraz tablicy ogłoszeń w urzędzie gminy.

Rola nauczyciela w tym procesie

Ty, jako nauczyciel, nie musisz być ekspertem od projektowania. Twoją mocną stroną jest:

- Pomaganie uczniom w określaniu przekazu.
- Wskazywanie sposobów korzystania z narzędzi cyfrowych.
- Zachęcanie do krytycznej refleksji: „Co chcesz przekazać i dlaczego ktoś powinien się tym zainteresować?”

Wykorzystaj czas lekcyjny, aby:

- Zaprezentować 2–3 przykłady plakatów lokalnych firm.
- Przeprowadzić sesję burzy mózgów w małych grupach.
- Udzielić strukturalnej informacji zwrotnej, korzystając z arkuszy oceny rówieśniczej.

Sugestie dotyczące oceny

Kategoria	Doskonały	Zadawalający	Wymaga pracy
Przejrzystość nagłówka			
Projekt i układ			
Znaczenie dla odbiorców			
Kreatywność			

Dodatkowo poproś uczniów o napisanie 5–6-zdaniowej refleksji:

„Jak ten plakat może pomóc mojej rodzinie lub społeczności? Czego nauczyłem się, tworząc go?”





Adaptacja lokalna: znaczenie dla obszarów wiejskich

Ta aktywność jest szczególnie istotna w szkołach wiejskich. Umożliwia uczniom budowanie dumy z pracy ich rodziny, dzielenie się historiami zakorzenionymi w ich społecznościach oraz wprowadzanie umiejętności cyfrowych do domów, w których dostęp do nich może być ograniczony.

Uczniowie mogą promować:

- Ekologiczne warzywa
- Ręcznie robione sery lub pieczywo
- Lekcje jazdy konnej
- Mydła z mleka koziego
- Domowe herbaty ziołowe

I robić to, jednocześnie ucząc się praktycznych umiejętności komunikacji cyfrowej.

Podsumowanie

Tworzenie plakatu może wydawać się proste, ale rozwija podstawowe umiejętności w zakresie:

- Komunikacji wizualnej
- Planowania treści
- Obsługi narzędzi cyfrowych
- Myślenia marketingowego
- Zaangażowania w życie społeczności

Dla uczniów takich jak Ana, to nie tylko projekt klasowy — to sposób na wspieranie przyszłości rodziny. Dla nauczyciela natomiast, cyfrowa edukacja staje się jednocześnie praktyczna i osobista.

Aktywności w klasie

1. Karuzela burzy mózgów – „Od farmy do plakatu”

- Typ: Praca grupowa
- Cel: Pomóc uczniom wygenerować pomysły na treść i elementy wizualne do plakatu, bazując na rodzinnym biznesie wiejskim.
- Czas trwania: 25–30 minut
- Kiedy stosować: Przed tworzeniem plakatu (po Kroku 2: Określenie celu plakatu)





Zajęcia w klasie

Jak to działa:

Przygotowanie:

Rozwieś w klasie cztery duże arkusze papieru, każdy oznaczony:

- Najważniejsze cechy produktu
- Inspiracje wizualne (kolory, wzory, zdjęcia)
- Docelowa grupa odbiorców (kto zobaczy plakat?)
- Pomysły na wezwanie do działania (co chcemy, aby ludzie zrobili?)

Przebieg aktywności:

- Podziel uczniów na małe grupy (3–4 osoby).
- Każda grupa spędza 5–6 minut przy jednym stanowisku, tworząc pomysły i zapisując je.
- Po zakończeniu czasu, grupy przechodzą do następnego stanowiska, budując swoje pomysły na podstawie pracy poprzedniej grupy.

Podsumowanie:

Po zakończeniu „karuzeli” każdy uczeń wykorzystuje zebrane pomysły, aby wypełnić prosty arkusz „Plan Plakatu”:

- Mój produkt to: _____
- Moje główne zdjęcie będzie: _____
- Moja grupa docelowa to: _____
- Moje wezwanie do działania: _____

Dlaczego to działa:

Ta metoda pobudza kreatywność i współpracę, jednocześnie prowadząc uczniów przez realne decyzje związane z projektowaniem cyfrowym. Dodatkowo wspiera indywidualną pracę dzięki inspiracji grupowej i pomaga nieśmiałym uczniom uczestniczyć w zajęciach w bezstresowy sposób.





Zajęcia w klasie

2. Przegląd rówieśniczy – „Opinie dla ulepszenia”

- Typ: Aktywność z opinią rówieśniczą
- Cel: Nauczyć uczniów krytycznej analizy treści cyfrowych oraz udzielania i przyjmowania konstruktywnej informacji zwrotnej
- Czas trwania: 30–40 minut
- Kiedy stosować: Po ukończeniu plakatów, ale przed ich ostatecznym oddaniem (po Kroku 7: Zakończ i zapisz)

Jak to działa:

Przygotowanie:

Uczniowie wystawiają swoje plakaty na biurkach lub wyświetlają je cyfrowo. Każdy uczeń otrzymuje 2 karteczki samoprzylepne i arkusz „Lista kontrolna opinii”, zawierający pytania:

- Czy nagłówek jest jasny i angażujący?
- Czy obrazy są odpowiednie i wysokiej jakości?
- Czy można zrozumieć, co promuje plakat?
- Czy jest wyraźne wezwanie do działania?

Przebieg aktywności:

- Uczniowie chodzą po sali w parach lub małych grupach, przeglądając co najmniej 3 plakaty.
- Na karteczkach samoprzylepnych zostawiają jeden pozytywny komentarz i jedną sugestię poprawy dla każdego plakatu.
- Opcjonalnie: uczniowie zapisują jeden pomysł na plakat, który uważają za inspirujący, aby budować docenianie pracy rówieśników w świecie cyfrowym.

Podsumowanie:

- Daj uczniom czas na przeczytanie opinii i odpowiednie poprawki swojego plakatu.
- Przeprowadź krótką refleksję: „Która opinia pomogła Ci najbardziej? Co zmienisz?”

Dlaczego to działa:

Uczniowie uczą się patrzeć na treści cyfrowe przez pryzmat projektowania i odbiorców, a nie tylko własny. Proces udzielania i otrzymywania opinii rozwija myślenie krytyczne, empatię i umiejętności prezentacyjne — wszystkie niezbędne w komunikacji cyfrowej.





Tworzenie filmów promocyjnych

Tworzenie prostych filmów promocyjnych przy użyciu telefonu

W świecie, w którym treści wideo dominują w mediach społecznościowych, nauka tworzenia podstawowego filmu jest kluczową umiejętnością dla młodych twórców cyfrowych. Dla uczniów w wieku 11–15 lat, którzy pomagają w promocji rodzinnego biznesu wiejskiego — czy to farmy, sklepu przyfarmowego czy pasieki — filmy oferują żywy i osobisty sposób opowiadania historii oraz łączenia się z klientami. Ten rozdział przeprowadzi Cię krok po kroku, jak nauczyć uczniów tworzenia prostego, angażującego filmu przy użyciu tylko smartfona i bezpłatnych narzędzi do edycji. Otrzymasz instrukcje krok po kroku, które pomogą prowadzić uczniów od planowania, przez nagrywanie, aż po odpowiedzialne i kreatywne udostępnianie ich treści wideo.

Dlaczego filmy są ważne dla rodzinnych biznesów wiejskich

Filmy ożywiają produkty i procesy w sposób, którego nie potrafią statyczne obrazy. Wyobraź sobie ucznia pokazującego, jak zbiera się miód lub jak świeże warzywa są zrywane i przygotowywane do sprzedaży. To buduje zaufanie i zainteresowanie lokalnych klientów, zachęcając ich do wspierania biznesów w swojej społeczności. Ponadto tworzenie filmów rozwija umiejętności opowiadania historii, techniczne i krytycznego myślenia — pomagając uczniom stać się pewnymi siebie obywatelami cyfrowymi, którzy potrafią tworzyć wartościowe treści.

Krok po kroku: Tworzenie filmu promującego biznes wiejski

Krok 1: Planowanie filmu – najpierw opowieść

Zanim uczniowie sięgną po telefon, powinni zaplanować przekaz i strukturę swojego filmu. Zadawaj pytania:

- Jaką historię opowie film? (np. „Dzień z życia naszej rodzinnej farmy” lub „Jak zbieramy miód”)
- Kto jest odbiorcą? (lokalni klienci, przyjaciele rodziny, społeczność szkolna)
- Jaki jest główny przekaz lub wezwanie do działania? (np. „Odwiedź nasz sklep farmowy w ten weekend!”)





Krok 2: Nagrywanie filmu smartfonem

Większość smartfonów ma dobrej jakości kamery i proste funkcje nagrywania wideo. Naucz uczniów podstawowych zasad filmowania:

- Trzymaj telefon stabilnie lub użyj statywu, jeśli to możliwe.
- Nagrywaj przy dobrym świetle dziennym, aby obraz był wyraźny i jasny.
- Kręć krótkie ujęcia (5–10 sekund), aby łatwiej było je edytować.
- Nagrywaj naturalny dźwięk lub dodaj narrację później.
- Uchwyc różne kąty i zbliżenia, aby film był ciekawszy.

Jeśli filmujesz pszczoły w pasiece, przypomnij uczniom o bezpieczeństwie i szacunku dla zwierząt.

Krok 3: Podstawy montażu przy użyciu darmowych aplikacji mobilnych

Kilka darmowych aplikacji umożliwia łatwą edycję filmów, np. InShot, CapCut lub Adobe Premiere Rush (z prostym interfejsem dla początkujących).

Przeprowadź uczniów przez:

- Importowanie nagranych klipów.
- Przycinanie lub usuwanie niechcianych fragmentów.
- Układanie klipów w zaplanowanej kolejności.
- Dodawanie prostych przejść, np. fade.
- Wstawianie napisów do tytułów lub kluczowych punktów.
- Dodawanie muzyki w tle z darmowych bibliotek aplikacji (upewnij się, że jest wolna od praw autorskich).

Na przykład Luca dodaje napis „Świeże prosto z naszej farmy” na klipie wprowadzającym oraz delikatną muzykę w tle, aby film był bardziej angażujący.

Obejrzyj podstawowy tutorial do InShot – <https://www.youtube.com/watch?v=Zu9wl6QHZFg> (Użyj automatycznego tłumaczenia napisów na swój język: Ustawienia – Napisy – Automatyczne tłumaczenie – Wybierz język).

Krok 4: Dodanie wezwania do działania i odpowiedzialne udostępnianie

Naucz uczniów, aby kończyli filmy jasnym wezwaniem do działania, np.:

- „Odwiedź nas na targu w wiosce w tę sobotę!”
- „Śledź naszą farmę na Facebooku, aby być na bieżąco.”

Omów odpowiedzialne udostępnianie:

- Szanuj prywatność — unikaj filmowania osób bez ich zgody.
- Nie udostępniaj danych osobowych.
- Sprawdź, czy cały materiał jest odpowiedni i pozytywny.





Krok 5: Zapis i udostępnianie filmu

Pokaż, jak wyeksportować gotowy film w formacie odpowiednim do mediów społecznościowych (zwykle MP4). Wyjaśnij, jak uczniowie mogą bezpiecznie przesyłać filmy na platformy takie jak Instagram, Facebook czy YouTube, lub wysyłać je rodzinie i grupom społecznościowym za pomocą komunikatorów.

Zachęcaj rodziców do udziału w przeglądaniu materiału przed jego publicznym udostępnieniem.

Wskazówki pedagogiczne dla sukcesu:

- Pokaż cały proces nagrywania i montażu na przykładzie próbnego filmu w klasie.
- Przydziel uczniów do pracy w parach lub małych grupach, aby zachęcić do współpracy.
- Wykorzystaj sesje opinii rówieśniczych, aby poprawić narrację filmu i jego jakość techniczną.
- Świętuj osiągnięcia uczniów, tworząc np. playlistę „Cyfrowe historie z farmy” lub organizując klasową wystawę filmów.

Adaptacja lokalna: znaczenie dla obszarów wiejskich

Filmy opowiadające historie rodzinnych farm, pasiek czy lokalnych targów wzmacniają tożsamość społeczności. Uczniowie mogą pokazywać tradycyjne praktyki, zmiany sezonowe lub unikalne produkty farmy, zachowując lokalną wiedzę przy jednoczesnym ćwiczeniu nowoczesnych umiejętności.

Aktywności w klasie

1. Sprint Storyboardowy – „Zaplanuj przed nagrywaniem”

- Typ: Kreatywna aktywność przygotowawcza
- Cel: Pomóc uczniom zaplanować wizualną i narracyjną strukturę filmu przed rozpoczęciem nagrywania
- Czas trwania: 30–40 minut
- Kiedy stosować: Po Kroku 1 – Planowanie filmu





Zajęcia w klasie

Jak to działa:

A. Wprowadzenie koncepcji:

Pokaż przykładowy storyboard (możesz go narysować na tablicy lub użyć szablonów do wydruku).

Wyjaśnij, że każdy kwadrat reprezentuje jedno ujęcie lub scenę w filmie, a pod każdym kwadratem zapisuje się akcję lub dialog.

B. Rozdaj prosty szablon storyboardu z 6 polami:

Uczniowie szkicują lub opisują każdą scenę:

1. Wprowadzenie (np. „Cześć, jestem Luca...”)
2. Ujęcie produktu lub procesu
3. Członek rodziny przy pracy
4. Zbliżenie produktu lub towaru
5. Zadowolony klient lub scenka
6. Końcowy przekaz i wezwanie do działania

C. Przegląd rówieśniczy (opcjonalnie):

Uczniowie wymieniają się storyboardami i udzielają sobie opinii na temat jasności i kolejności scen.

D. Wariant dodatkowy:

Dla uczniów mniej pewnych w rysowaniu pozwól użyć wydrukowanych ikon lub wycinków z magazynów do zaplanowania wizualizacji.

Dlaczego to działa:

Storyboardowanie zachęca uczniów do myślenia wizualnego i sekwencyjnego. Redukuje też błędy podczas nagrywania i oszczędza czas w trakcie filmowania. Jest szczególnie pomocne dla uczniów, którzy dopiero uczą się planowania kreatywnych treści.





Zajęcia w klasie

2. Laboratorium „Edytuj jak influencer” – warsztat edycji pod przewodnictwem nauczyciela

- Typ: Praktyczna aktywność rozwijająca umiejętności cyfrowe
- Cel: Nauka podstaw edycji poprzez uporządkowaną, prowadzoną przez nauczyciela demonstrację, a następnie samodzielną praktykę uczniów
- Czas trwania: 45–60 minut
- Kiedy stosować: Podczas lub po Kroku 3 – Podstawy montażu przy użyciu darmowych aplikacji mobilnych

Jak to działa:

A. Demonstracja nauczyciela (10–15 minut):

- Podłącz swój telefon do projektora lub użyj oprogramowania do udostępniania ekranu.
- Otwórz darmową aplikację, np. InShot lub CapCut.
- Użyj kilku krótkich, wcześniej nagranych klipów i pokaż:
 - Przycinanie i układanie klipów
 - Dodawanie tekstu (np. „Nasza farma wiosną”)
 - Wstawianie muzyki lub przejść
 - Eksportowanie gotowego filmu

B. Czas praktyki dla uczniów (30–40 minut):

Uczniowie otwierają swoje aplikacje i edytują własne nagrania, podążając za instrukcjami.

Dostarcz uczniom drukowaną lub cyfrową listę kontrolną z zadaniami edycyjnymi:

- Przytnij niechciane fragmenty
- Dodaj tytuł
- Wstaw muzykę
- Dodaj przejście między klipami
- Eksportuj do MP4

C. Zespoły wsparcia rówieśniczego:

Połącz uczniów w pary, aby mogli sobie pomagać, jeśli ktoś napotka trudności w korzystaniu z aplikacji.

Dlaczego to działa:

Uczniowie uczą się poprzez praktykę. Obserwowanie kroków w demonstracji zmniejsza obawy i niepewność związane z edycją. Daje im też ramy do zastosowania kreatywności przy nauce obsługi narzędzi technicznych.





Pomysły na ocenę

Oceń filmy na podstawie:

- Jasności historii i przekazu
- Jakości obrazu i dźwięku
- Kreatywności w montażu i prezentacji
- Wykorzystania narzędzi cyfrowych do wzbogacenia treści

Poproś uczniów o napisanie krótkiej refleksji:

„Co było najtrudniejszą częścią tworzenia mojego filmu? Jak te umiejętności mogą pomóc mojemu rodzinnemu biznesowi?”

Sesja 2: Podstawowe zarządzanie mediami społecznościowymi

Zakładanie profesjonalnych kont w mediach społecznościowych w celu promocji rodzinnej działalności

W dzisiejszym cyfrowym świecie młodzi ludzie w wieku 11–15 lat mogą odegrać istotną rolę w pomaganiu swoim rodzinom w promocji lokalnych biznesów rolniczych lub wiejskich w sieci. Niezależnie od tego, czy chodzi o prezentację świeżych warzyw, jaj prosto z farmy, domowego miodu czy tradycyjnego rękodzieła, zakładanie i prowadzenie profesjonalnych kont w mediach społecznościowych daje uczniom szansę zostania cyfrowymi ambasadorami swoich społeczności.

Ten rozdział wyposaża nauczycieli w wiedzę i narzędzia potrzebne do prowadzenia uczniów w zakładaniu profili w mediach społecznościowych w sposób odpowiedzialny, wybieraniu właściwych platform oraz przygotowaniu ich do publikowania treści, które są atrakcyjne i odpowiednie dla publiczności. Szczególny nacisk położono na platformy popularne wśród młodzieży i odbiorców, takie jak TikTok, Instagram i Facebook, pokazując, jak korzystać z nich skutecznie przy promowaniu lokalnych, rodzinnych biznesów.

Dlaczego konta w mediach społecznościowych są ważne dla lokalnych biznesów

Większość klientów dziś sprawdza media społecznościowe, zanim odwiedzi lokalny sklep czy kupi rękodzieło. Dobrze prowadzony profil pomaga wiejskim biznesom:

- Budować zaufanie i rozpoznawalną tożsamość marki
- Docierać do szerszej publiczności poza swoim miastem czy wioską
- Informować klientów o produktach i wydarzeniach
- Wizualnie pokazywać autentyczność i lokalne tradycje

Na przykład 13-letni Luca pomaga w rodzinnej pasiece swojego dziadka, publikując krótkie filmy przedstawiające napełnianie słoików miodu lub pszczoły latające wokół uli. Korzystając z TikTok Reels i Instagram Stories, przyciąga nowych klientów i zwiększa sprzedaż w weekendy na lokalnym targu.





Zakładanie konta w mediach społecznościowych

Krok 1: Wybór odpowiedniej platformy dla firmy

Pomóż uczniom zrozumieć, że każda platforma mediów społecznościowych ma swoje mocne strony:

Platforma	Najlepsze zastosowanie	Grupa odbiorców
TikTok	Krótkie filmy, materiały zza kulis	Młodzież i młodzi dorośli
Instagram	Zdjęcia, Relacje, Reels, aktualizacje dotyczące działalności	Osoby młode i w średnim wieku
Facebook	Interakcja społecznościowa, wydarzenia lokalne	Dorośli, rodziny, osoby starsze

Zachęć uczniów do wyboru 1–2 platform, które najlepiej pasują do docelowej grupy odbiorców ich rodziny. Na przykład:

- Farma warzyw może korzystać z Instagrama, aby prezentować sezonowe produkty, oraz z Facebooka, aby łączyć się z lokalnymi klientami.
- Tradycyjny producent dżemów może używać TikToka do pokazywania krótkich, zabawnych filmików „przepisy na dżem” i „jak to powstaje”.

Wskazówka dla nauczycieli:

Wykorzystaj dyskusje w klasie, aby pomóc uczniom zmapować, kim są klienci ich rodziny — młodzi dorośli, dziadkowie, turyści? To pomoże wybrać platformy z określonym celem.

Krok 2: Tworzenie profesjonalnego konta krok po kroku

Po wybraniu platformy przeprowadź uczniów przez proces zakładania konta przeznaczonego specjalnie do użytku biznesowego, a nie prywatnego.

Instrukcja krok po kroku – zakładanie konta TikTok:

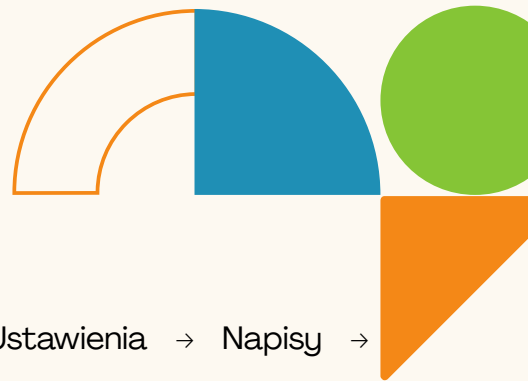
<https://www.youtube.com/watch?v=t7sASYbBEAk> (Użyj automatycznego tłumaczenia na swój język: Ustawienia – Napisy – Automatyczne tłumaczenie – Wybierz język)

Instrukcja krok po kroku – jak korzystać z TikTok:

<https://www.youtube.com/watch?v=Vpcest4DeqU>

(Użyj automatycznego tłumaczenia na swój język: Ustawienia – Napisy – Automatyczne tłumaczenie – Wybierz język)





Instrukcja krok po kroku – tworzenie strony na Facebooku:

<https://www.youtube.com/watch?v=3-ExhqRdDZU>

(Użyj automatycznego tłumaczenia na swój język: Ustawienia → Napisy → Automatyczne tłumaczenie → Wybierz język)

Instrukcja krok po kroku – jak korzystać z Facebooka:

<https://www.youtube.com/watch?v=amhjrRHqKqE>

(Użyj automatycznego tłumaczenia na swój język: Ustawienia → Napisy → Automatyczne tłumaczenie → Wybierz język)

Instrukcja krok po kroku – tworzenie konta na Instagramie:

<https://www.youtube.com/watch?v=s-RHhmWmhWg>

(Użyj automatycznego tłumaczenia na swój język: Ustawienia → Napisy → Automatyczne tłumaczenie → Wybierz język)

Instrukcja krok po kroku – jak korzystać z Instagrama:

<https://www.youtube.com/watch?v=j4nBDjsyGZO>

Użyj automatycznego tłumaczenia na swój język: Ustawienia → Napisy → Automatyczne tłumaczenie → Wybierz język)

Krok 3: Połączenie Instagrama z Facebookiem (opcjonalnie — zapytaj osobę dorosłą)

Możesz połączyć konto na Instagramie ze stroną na Facebooku:

1. Otwórz aplikację Instagram.
2. Wejdź w Ustawienia → Konto → Udostępnianie w innych aplikacjach → Facebook.
3. Zaloguj się i wybierz stronę na Facebooku, którą utworzyłeś.

Ten krok jest opcjonalny. Pomaga w publikowaniu postów jednocześnie na obu platformach, ale młodszy uczniowie mogą spokojnie działać bez tej funkcji na początku.

Spójność wizualna: proste zasady budowania marki dla dzieci

Zamiast skomplikowanej „strategii marki”, wystarczy poprowadzić uczniów tak, aby zachowali spójność wizualną:

Element	Co należy zrobić
To samo zdjęcie profilowe	Używaj tego samego zdjęcia lub ikony na obu kontach
Ta sama nazwa	Zachowaj tę samą nazwę działalności we wszystkich miejscach
Te same kolory	Używaj 2–3 kolorów (np. zielony + żółty dla gospodarstwa rolnego)
To samo hasło lub przekaz	Krótkie i przyjazne bio, np.: „Słodki dżem, robiony przez babcię”





Krok 4: Planowanie wyglądu i tonu marki

Zanim uczniowie zaczną publikować, pomóż im opracować spójną tożsamość wizualną i styl komunikacji dla strony rodzinnego biznesu:

- Kolory: ziemiste odcienie dla gospodarstw, pastele dla ręcznie robionych mydeł, żywe barwy dla świeżych owoców.
- Czcionki: proste i czytelne – bez ozdobnych kursyw, które trudno odczytać.
- Ton: ciepły i przyjazny? rustykalny i lokalny? zabawny i nowoczesny?

Zachęć uczniów do burzy mózgów:

- Jakie emocje powinna wywoływać nasza strona? (zaufanie, nostalgia, ekscytacja?)
- Jakie zdjęcia lub filmy będziemy publikować?
- Jakie historie będziemy opowiadać? (dzień z życia na farmie, jak pszczoły produkują miód, jak babcia robi dżem?)

Pomysł na aktywność

Uczniowie tworzą tablicę inspiracji (cyfrową lub papierową) z kolorami, obrazami i przykładowymi podpisami dla swojej marki.

Wskazówki dydaktyczne dla skutecznej nauki

- Wykorzystaj realne przykłady: pokaż profile małych, wiejskich biznesów, które dobrze korzystają z TikToka lub Instagrama (np. rolników czy rzemieślników z Rumunii).
- Stwórz konta testowe: użyj szkolnych kont próbnych, aby uczniowie mogli ćwiczyć bez publicznego publikowania.
- Zaproś gości: lokalny pszczelarz lub młody przedsiębiorca korzystający z mediów społecznościowych do promocji biznesu może być świetnym wzorem do naśladowania.

Aktywności w klasie

1. Warsztat „Zbuduj profil swojego biznesu”

- Rodzaj: krok po kroku, aktywność prowadzona przez nauczyciela
- Cel: pomóc uczniom stworzyć podstawową, ale profesjonalną stronę biznesową na TikToku lub Instagramie
- Czas trwania: 60 minut
- Kiedy użyć: podczas Kroku 1 i Kroku 2





Kroki:

1. Uczniowie wybierają rodzinny biznes.
2. Z pomocą nauczyciela:
 - Wybierają nazwę i piszą krótki opis (bio).
 - Wgrywają odpowiednie zdjęcie profilowe.
 - Zakładają konto biznesowe i wybierają kategorię.
3. Burza mózgów: zapisują 3 pomysły na posty i 2 hashtagi dopasowane do swojej grupy odbiorców.

Dlaczego to działa:

To ćwiczenie buduje podstawowe umiejętności, a jednocześnie łączy naukę bezpośrednio z życiem rodzinnym i zainteresowaniami uczniów.

2. „Wyzwanie Bio Builder” – pisanie z celem w mniej niż 80 znakach

Rodzaj: kreatywne pisanie + ćwiczenie jasnej komunikacji

Cel: pomóc uczniom stworzyć krótkie, znaczące opisy (bio), które jasno i z osobowością przedstawiają rodzinny biznes.

Czas trwania: 25–35 minut

Kiedy użyć: podczas Kroku 2 (Tworzenie profesjonalnego konta)

Jak to działa:

Wprowadzenie:

Wyjaśnij, że bio to często pierwsza rzecz, którą ludzie czytają na profilu biznesowym. Dobre bio jest krótkie, jasne i przyjazne — a klient w 1–2 sekundy wie, czym zajmuje się dana firma.

Pokaż przykłady świetnych opisów prawdziwych, wiejskich biznesów (np. „🌿 Lokalny miód z wzgórz Alby. Napisz do nas, aby zamówić!”).

Przebieg „Bio Builder Challenge”:

Uczniowie wymyślają i zapisują:

- 2 krótkie wersje bio (maks. 80 znaków) dla rodzinnego biznesu.
- Używają emoji, słów-kluczy i tonu, który oddaje ich charakter (np. rustykalny, nowoczesny, zabawny).

Recenzja koleżeńska (w parach):

Uczniowie zamieniają się bio i pytają siebie nawzajem:

- Czy jasno wiadomo, co sprzedaje ten biznes?
- Czy ton pasuje do marki?
- Czy na podstawie tego bio obserwował(a)byś to konto?





Prezentacja w klasie:

Poproś 3–5 ochotników, aby przeczytali swoje bio na głos. Udziel lekkiej, koleżeńskiej informacji zwrotnej.

Przejsie do zakładania profilu:

Uczniowie używają wybranego bio podczas faktycznego zakładania konta (Instagram lub TikTok) i kontynuują budowanie swojego profilu.

Dlaczego to działa:

To ćwiczenie rozwija umiejętności komunikacji cyfrowej i pewność siebie. Uczy uczniów, jak pisać zwięźle, kreatywnie i z myślą o odbiorcy — umiejętności te przydają się także w tworzeniu podpisów pod postami, projektowaniu treści i profesjonalizmie online.

Pomysły na ocenę

Uczniowie mogą być oceniani na podstawie:

- Jasności i spójności brandingu konta
- Trafności wyboru platformy i pomysłów na treści
- Oryginalności bio, nazwy i koncepcji
- Umiejętności refleksji nad wyborem poszczególnych elementów (kolory, ton, platforma)

Pytania refleksyjne:

- „Dlaczego wybrałeś TikTok zamiast Instagrama?”
- „W jaki sposób Twój profil pokazuje, co wyróżnia rodzinny biznes?”

Lokalne i kulturowe odniesienia

Zachęć uczniów do prezentowania:

- Tradycyjnych potraw lub rękodzieła charakterystycznych dla ich wsi
- Hashtagów w lokalnym języku (np. #mierelocală, #brânzăturică)
- Postów sezonowych związanych z lokalnymi festynami lub targami
- Muzyki w tle w filmach z wykorzystaniem lokalnych instrumentów ludowych lub nowoczesnych artystów regionalnych (np. na TikTok Reels)

To buduje dumę z lokalnej tożsamości i zwiększa zaangażowanie osób z okolicy.





Tworzenie prostego planu i harmonogramu mediów społecznościowych

Budowanie prostego planu mediów społecznościowych dla biznesu wiejskiego

Do tej pory uczniowie nauczyli się tworzyć atrakcyjne plakaty, filmy i ulotki — każda z tych treści ma realne zastosowanie w świecie cyfrowym. Ale jak upewnić się, że te materiały będą wykorzystywane skutecznie i systematycznie, wspierając rodzinny biznes wiejski, taki jak gospodarstwo rolne, pasieka czy sklep z lokalnymi produktami? W tym rozdziale uczniowie nauczą się, jak stworzyć podstawowy plan mediów społecznościowych — tygodniowy harmonogram publikacji treści w sposób przemyślany i odpowiedzialny. Nauczyciel pomoże im w:

- Wybraniu odpowiednich platform (np. Facebook, Instagram)
- Określeniu najlepszych godzin publikacji
- Dopasowaniu rodzaju treści do celów biznesowych rodziny

Ćwiczenie to rozwija umiejętności planowania i organizacji, a także uczy konsekwencji — niezbędnej w każdej profesjonalnej strategii komunikacji cyfrowej.

Dlaczego warto mieć plan mediów społecznościowych?

Wiele biznesów wiejskich boryka się z problemem „zrywów treści” — publikują kilka materiałów naraz, a potem przez tygodnie nic nie pojawia się online. To sprawia, że obserwatorzy tracą zainteresowanie lub przegapiają ważne informacje.

Tygodniowy plan pomaga uczniom zrozumieć, jak utrzymywać zaangażowanie odbiorców bez przeciążania się. Wprowadza też rytm: tak jak gospodarstwo pracuje według kalendarza sezonowego, tak media społecznościowe mogą działać według kalendarza treści.

Przykład z życia: Pasieka z ofertami sezonowymi

Założmy, że rodzina ucznia prowadzi pasiekę produkującą miód, świece i mydło z wosku pszczelego. Latem chcą promować wizyty w gospodarstwie, a jesienią oferują pakiety produktów na lokalnym jarmarku.

Plan mediów społecznościowych może wyglądać następująco:

- Poniedziałek: film „Poznaj nasze pszczoły”
- Środa (relacja): zdjęcie zza kulis z procesu butelkowania miodu
- Piątek (plakat): zaproszenie na weekendowe zwiedzanie pasieki





Krok 1: Wybór platform

Zacznij od omówienia, gdzie spędza czas grupa docelowa rodziny. W kontekście wiejskim lub międzypokoleniowym najbardziej przydatne platformy to:

- Facebook – świetny dla dorosłych i całych rodzin
- Instagram – dobry do treści wizualnych (zdjęcia, plakaty, krótkie filmy)
- TikTok (opcjonalnie) – tylko jeśli uczniowie mają umiejętności, a rodzice wyrażają na to zgodę

Poproś uczniów, aby się zastanowili:

„Z jakich platform rodzina już korzysta lub gdzie śledzi innych?”

W ramach tego kursu skupimy się na Facebooku i Instagramie.

Krok 2: Inwentaryzacja treści

Poproś uczniów, aby sporządzili listę dostępnych materiałów, np.:

- plakaty wykonane w Canva
- krótki film prezentujący gospodarstwo
- zdjęcia zwierząt, pól lub produktów
- napisy lub opisy produktów
- ulotki lub ogłoszenia o wydarzeniach

Niech uporządkują to według kategorii:

Typ treści	Opis	Format pliku
Edukacyjny	„Jak pszczoły robią miód”	Wideo
Promocyjny	„Weekendowa degustacja miodu”	Plakat
Zakulisowy	„Produkcja mydła z wosku pszczelego”	Obraz + podpis

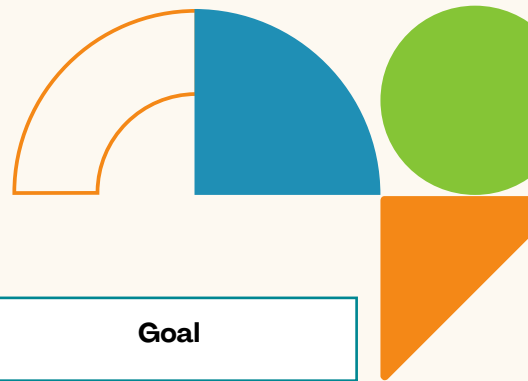
Wskazówka dla nauczyciela

Wykorzystaj to ćwiczenie do utrwalenia zasad organizacji plików. Poproś uczniów, aby utworzyli foldery o nazwach: „Zdjęcia”, „Filmy”, „Plakaty”, aby materiały były gotowe do publikacji.

Krok 3: Utwórz tygodniowy harmonogram

Przedstaw prosty format kalendarza treści, na przykład:





Dzień	Typ treści	Platforma	Goal
Poniedziałek	Zakulisowe materiały	Facebook	Budowanie osobistej więzi
Środa	Edukacyjne	Instagram	Nauczanie i inspirowanie do udostępniania
Piątek	Promocyjne	Obie platformy	Zwiększenie frekwencji / sprzedaży

Pozwól uczniom wypełnić tę ankietę, biorąc pod uwagę potrzeby biznesowe ich rodzin.

Przykład – prosty kalendarz mediów społecznościowych

Social Media Calendar						
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: IG Live about brand	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Soft Skills Post	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: Branding Post	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Facebook Live	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: Travel Multipost	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Website Advert	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Brand Video
Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: IG Live about brand	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Facebook Live	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: IG Live about brand	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Monthly Update Post	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Branding Post	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: Leadership Multipost	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Winner Post
Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Summer Post	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: IG Live about brand	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: Website Advert	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: IG Live about brand	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Website Advert	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: Winner Post	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: Q&A Live
Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Facebook Live	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Summer Post	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: Giveaway Post	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: Autumn Post	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Giveaway Post	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: IG Live about brand	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Q&A Live
Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: Summer Post	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: Giveaway Winner Post	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Inspiration Post	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Leadership Post	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Branding Post	Instagram Post Time: 12pm-1pm Content: IG Live about brand	Facebook Post Time: 12pm-1pm Content: Giveaway Winner Post

Możesz również skorzystać z bezpłatnych szablonów Canva lub Arkuszy Google, aby utworzyć kalendarz wielokrotnego użytku.





Krok 4: Pisanie podpisów i hashtagów

Naucz uczniów, że dobry post to nie tylko zdjęcie — to opowieść. Poproś ich, aby do każdego posta napisali 2–3 zdania, które:

- Opisują, co się dzieje.
- Wyjaśniają, dlaczego jest to ważne.
- Zachęcają odbiorcę do działania (np. „Odwiedź nas w tę sobotę!”).

Następnie dodaj 3–5 hashtagów, np.:

- #LocalHoney
- #VisitOurFarm
- #BeeFriendly
- #RomaniaAgriculture
- #SupportSmallFarms

Ćwiczenie: Niech uczniowie wybiorą jedno zdjęcie i napiszą do niego krótki podpis oraz hashtagi. Wykonajcie to wspólnie w klasie, udzielając informacji zwrotnej koleżeńskiej.

Krok 5: Harmonogram publikacji (opcjonalnie)

Jeśli rodziny korzystają już z Facebook Pages, pokaż uczniom, jak planować posty przy użyciu Meta Business Suite. Narzędzie pozwala:

- Ustawić datę i godzinę publikacji
- Napisać podpisy
- Wgrać zdjęcia lub filmy

Jeśli nie, naucz uczniów przygotowywania materiałów z wyprzedzeniem i ręcznego publikowania postów przy pomocy rodziców.

Ważne: Przypomnij uczniom, że nie powinni publikować samodzielnie, jeśli mają mniej niż 13 lat lub bez zgody rodzica. Ta część projektu zawsze wymaga udziału dorosłego.

Krok 6: Pozyskiwanie obserwatorów i budowanie lokalnej społeczności

Obserwatorzy nie pojawiają się sami — uczniowie muszą aktywnie budować swoją obecność online w sposób lokalny i odpowiedzialny. Szczególnie w przypadku biznesów wiejskich, lokalna społeczność online (sąsiedzi, pobliskie wsie, lokalne targi) jest najważniejszą pierwszą grupą odbiorców.

Oto sposoby, w jakie uczniowie mogą zdobywać obserwatorów i pomóc rodzinie stać się rozpoznawalną i istotną w lokalnym cyfrowym środowisku:





A. Dołączanie do lokalnych grup na Facebooku lub WhatsAppie

W wielu wsiach istnieją przestrzenie online, takie jak:

- „Sibiu Homemade Goods”
- „Romanian Farm Products”
- „Buy & Sell Local – Alba County”
- Grupy WhatsApp dla szkoły, wydarzeń wiejskich lub festiwali

Zachęć uczniów do:

- Udostępniania 1–2 wartościowych postów tygodniowo: zdjęcia, aktualizacje lub specjalne oferty
- Odpowiadania na komentarze i dziękowania osobom w grupie

Przykładowy post:

„Cześć! Jestem Ana i pomagam mojej babci w prowadzeniu jej domowego biznesu z dżemami w [Nazwa Wsi]. W tym tygodniu mamy słoiki z dzikimi truskawkami – świeże, bez dodatku cukru! Dajcie znać, jeśli chcecie spróbować. Dziękujemy!”

Wskazówka dla nauczyciela:

Przeprowadź w klasie odgrywanie posta w grupie, a następnie udziel informacji zwrotnej na temat tonu, jasności i trafności dla społeczności.

B. Współpraca z lokalnymi szkołami, kościołami lub wydarzeniami

Budowanie obecności oznacza pokazywanie się tam, gdzie ludzie się spotykają — zarówno offline, jak i online.

Pomysły na budowanie obecności w społeczności:

- Poproś szkołę o udostępnienie posta na swojej stronie Facebook z treścią przygotowaną przez uczniów
- Zaproponuj przekazanie produktów jako nagród na loterii w kościele lub wydarzeniu szkolnym
- Udostępniaj zdjęcia ze stoiska na lokalnym targu i oznaczaj stronę wydarzenia

Zadanie dodatkowe:

Stwórz w klasie mini „Media Kit”: 3 zdjęcia, krótki opis i wiadomość, którą uczniowie mogą wysłać, prosząc o zamieszczenie ich treści na czyjejs stronie.

C. Świątowanie kamieni milowych i okazywanie wdzięczności

Obserwatorzy chętniej pozostają, gdy czują się zauważeni i docenieni.

Naucz uczniów, aby:

- Podziękowali pierwszym 50 obserwatorom w historii lub poście
- Świątowali lokalne zamówienia: „Nasz 10. słoik dżemu śliwkowego trafił do naszej sąsiadki, pani Ioany!”
- Publikowali opinie klientów (za zgodą) w formie cytatów lub zrzutów ekranu

Pomysł na post:

„Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nasze stoisko dzisiaj — Wasze wsparcie pomaga mojej rodzinie i naszym pszczołom.”





Ćwiczenie:

Poleć uczniom zaprojektowanie historii „Dziękuję” za pomocą serwisu Canva, zawierającej zdjęcie, wiadomość oraz naklejkę/gif.

Zajęcia w klasie

1. „Tygodniowy Plan Postów” – Tworzenie Kalendarza Mediów Społecznościowych

Typ: Planowanie strategiczne + Zarządzanie czasem

Cel: Pomóc uczniom stworzyć jasny, tygodniowy harmonogram treści dla rodzinnego biznesu, zapewniając spójną i zrównoważoną aktywność w mediach społecznościowych.

Czas trwania: 30–40 minut

Kiedy używać: Po krokach 2 i 3 (Inwentaryzacja treści + Projekt harmonogramu)

Jak to działa:

Wprowadzenie:

Wyjaśnij, że profesjonalni menedżerowie mediów społecznościowych zawsze pracują według planu, a nie tylko inspiracji. Bez harmonogramu ludzie albo zapominają publikować, albo publikują za dużo na raz. Spójność pozwala klientom wiedzieć, czego się spodziewać, i utrzymuje wysokie zaangażowanie.

Projektowanie tygodniowego kalendarza treści (szablon papierowy lub Google Sheets):

Uczniowie zbierają:

- Listę dostępnych materiałów (zdjęcia, filmy, ulotki, podpisy)
- Pusty kalendarz (siatka Pon–Nd z kolumnami „Platforma”, „Rodzaj treści”, „Cel”)

Uczniowie wypełniają:

- Co najmniej 3 posty w tygodniu (np. Pon/Wt/Pt)
- Rodzaj treści (np. zdjęcie zza kulis, film edukacyjny)
- Platformę (Facebook, Instagram lub obie)
- Cel (połączyć, poinformować, promować itp.)

Opcjonalny wariant – Zasada mieszanki treści:

Zachęć uczniów, aby uwzględnili przynajmniej jeden z każdego rodzaju:

- 1 post promocyjny
- 1 post edukacyjny/informacyjny
- 1 post zza kulis/osobisty

Dyskusja lub wymiana z partnerem:

Uczniowie wyjaśniają, jak ich wybory pasują do rodzinnego biznesu..



**Przykład:**

„Umieściłem plakat produktu w piątek, żeby ludzie zobaczyli go przed weekendowym targiem.”

„Moja babcia używa Facebooka, więc wybrałem tę platformę na dłuższe aktualizacje.”

Przejsie do pisania podpisów:

Następnie uczniowie zaczynają pisać podpisy do zaplanowanych postów.

Dlaczego to działa:

To ćwiczenie uczy struktury i spójności — dwóch kluczowych cech każdej udanej obecności online. Wzmacnia też myślenie krytyczne, zmuszając uczniów do dopasowania treści do celów i odbiorców. Uczniowie nabierają pewności, gdy widzą cały tydzień profesjonalnych postów wyraźnie rozplanowanych.

2. „Laboratorium Podpisów i Hashtagów” – Pisanie postów, które angażują

Typ: Kreatywne pisanie + komunikacja cyfrowa

Cel: Nauczyć uczniów, jak pisać angażujące podpisy i skutecznie używać hashtagów do promowania rodzinnego biznesu online.

Czas trwania: 30–35 minut

Kiedy używać: Podczas kroku 4 (Pisanie podpisów i hashtagów)

Jak to działa:**Wprowadzenie:**

Wyjaśnij, że świetne zdjęcie przyciąga uwagę, ale świetny podpis sprawia, że ludzie się angażują. Podpisy opowiadają historię i zachęcają do działania. Hashtagi pomagają nowym osobom odkryć post. Pokaż prawdziwe przykłady:

- Zdjęcie słoika miodu → Podpis: „Świeży z dzisiejszego zbioru 🍯 Przyjdź spróbować w tę sobotę!”
- Hashtagi: #LocalHoney #BeeKind #VisitOurFarm

Przeprowadzenie Laboratorium Podpisów i Hashtagów:

Uczniowie wybierają:

- 1 zdjęcie lub wideo, które przygotowali (lub używają przykładowej treści)

Następnie piszą:

- 2–3 zdaniowy podpis, który zawiera:
 - Co się dzieje
 - Dlaczego jest to ważne
 - Wezwanie do działania (np. „Przyjdź!” lub „Zamów teraz!”)
- 3–5 odpowiednich hashtagów związanych z ich niszą biznesową
- (np. #RomaniaFarms #FarmLife #NaturalProducts)



**Informacja zwrotna od rówieśników:**

Uczniowie łączą się w pary i udzielają sobie opinii, korzystając z checklisty:

- Czy przekaz jest jasny i przyjazny?
- Czy jest osobisty lub kulturowy akcent?
- Czy sprawiłby, że ktoś zatrzymałby się i przeczytał?

Prezentacja w klasie:

Ochotnicy czytają na głos swój najlepszy podpis + hashtagi.

Opcjonalnie: nauczyciel wybiera „Najbardziej zachęcający”, „Najbardziej kreatywny” lub „Najbardziej informacyjny” podpis.

Przejsie do przygotowania do publikacji:

Uczniowie mogą teraz dopasować każdy podpis do odpowiedniego dnia w swoim tygodniowym kalendarzu lub zapisać go w udostępnionym dokumencie do użytku rodzinnego.

Dlaczego to działa:

Ta aktywność wzmacnia umiejętności pisania, marketingu i empatii. Uczniowie ćwiczą przekształcanie prostych opisów w opowieści, używając tonu i emocji, aby nawiązać kontakt z czytelnikami. Pętla informacji zwrotnej od rówieśników buduje pewność siebie i uczy technik poprawy w niskociśnieniowym środowisku.

Pomysły na ocenę:

Poproś uczniów o przesłanie:

- Jednego tygodnia zaplanowanych postów (tekst + obraz)
- Ukończonego kalendarza treści
- Refleksji: „Co było najtrudniejsze w planowaniu treści? Co chcesz wypróbować następnym razem?”

Oceń ton, jasność, kreatywność i spójność.

Refleksja i wpływ na społeczność:

Ten rozdział pokazuje, że dobra treść nie zależy od szczęścia czy ciągłej inspiracji — chodzi o planowanie i znajomość odbiorców. Twoi uczniowie poczują się wzmocnieni, gdy zobaczą, że post, który pomogli zaplanować, przynosi rzeczywiste zaangażowanie: nowego klienta, pytanie od sąsiada lub wizytę na farmie. A Ty, jako nauczyciel, pomagasz im kształtować te narzędzia cyfrowe w umiejętności komunikacyjne przydatne zarówno w domu, jak i w przyszłej karierze.





Sesja 3: Promocja i sprzedaż online

W świecie pełnym produktów to historie pomagają ludziom nawiązać więź. Niezależnie od tego, czy Twoja rodzina sprzedaje miód, uprawia pomidory, czy hoduje kozy, dzielenie się historią osób stojących za produktem sprawia, że staje się on osobisty i zapada w pamięć.

W mediach społecznościowych storytelling buduje zaufanie i nadaje biznesowi ludzką twarz. Ten rozdział pomaga nauczycielom poprowadzić uczniów w wieku 11–15 lat do tworzenia wartościowych treści, które pokazują unikalną drogę rodziny, jej wartości i codzienną pracę. Ucząc się, jak opowiadać krótkie, wizualne historie za pomocą zdjęć, krótkich tekstów lub wideo, uczniowie stają się ambasadorami swoich rodzin i lokalnej społeczności.

Dlaczego historie są ważne dla rodzinnych biznesów wiejskich

Za każdym słoikiem miodu czy ręcznie robionym mydłem stoi rodzina z pasją, tradycją lub marzeniem. Kiedy klienci rozumieją, kto stworzył produkt i dlaczego, są bardziej skłonni:

- wspierać biznes,
- udostępniać treści dalej,
- czuć emocjonalną więź z marką.

Na przykład 13-letni Luca pomaga dziadkom promować ich ser kozi. Tworzy Instagram Reels, pokazując babcię karmiącą kozy i wyjaśniając, jak robią ser od podstaw. Historie budują tożsamość i mówią:

„To nie jest tylko produkt — to część tego, kim jesteśmy.”

Opowiadanie historii rodziny – „Ludzie stojący za produktem”

Krok 1: Wybierz historię do opowiedzenia

Pomóż uczniom wybrać jeden „fragment życia” do opowiedzenia. Powinien być prosty, wizualny i autentyczny:

- Poranna rutyna na farmie
- Jak powstaje produkt
- Tradycja rodzinna lub przepis
- Dzień na targu
- „Wtedy i teraz” (jak zmieniły się rzeczy)





Wskazówka: Historie nie muszą być długie. Jedno zdjęcie z podpisem może być bardzo mocne. Albo krótki klip wideo (10–20 sekund) z narracją lub muzyką w tle.

Krok 2: Zaplanuj treść wizualną

Pomóż uczniom zaplanować historię za pomocą storyboardu lub szybkiego szkicu.

Zapytaj:

- Jakie zdjęcia lub klipy najlepiej opowiedzą tę historię?
- Kto pojawi się na zdjęciach lub w wideo?
- Jakie emocje powinien odczuć widz? (np. ciepło, duma, zabawa)

Przykład:

Luca decyduje się pokazać „Jak babcia robi ser”. Szkicuje:

1. Karmienie kóz
2. Podgrzewanie mleka
3. Wlewanie skrzepu do form
4. Gotowy ser na talerzu

Krok 3: Zrób zdjęcia lub nagraj wideo

Zachęć uczniów, aby:

- Korzystali z naturalnego światła, aby zdjęcia były wyraźne
- Robili zdjęcia z różnych kątów (zbliżenia, ujęcia szerokie)
- Trzymali aparat stabilnie (użyj stołu lub statywu do wideo)
- Poprosili o zgodę przed nagrywaniem członków rodziny

Jeśli montaż wideo wydaje się trudny, uczniowie mogą zrobić 3–5 zdjęć i opublikować je jako karuzelę na Instagramie lub pokaz slajdów z muzyką na TikToku.

Narzędzia do wypróbowania:

- Kamera w smartfonie (łatwa i dostępna)
- InShot lub CapCut (dodawanie muzyki i tekstu w wideo)
- Canva (tworzenie kolaży lub pokazów slajdów)

Krok 4: Dodaj osobisty przekaz

Dobra historia potrzebuje krótkiego, szczerego komunikatu. Pomóż uczniom napisać:

- Podpis (np. „Trzy pokolenia. Jeden przepis.”)
- Krótkie zdanie opisujące, co się dzieje
- Cytat od członka rodziny (np. „Tak nauczyła mnie tego moja mama.”)

Zachęcaj do używania lokalnych wyrażen lub rodzinnych powiedzeń, co dodaje autentyczności i kulturowego bogactwa.





Krok 5: Udostępnij z odpowiednimi hashtagami i na właściwej platformie

Pomóż uczniom wybrać miejsce publikacji w zależności od rodzaju historii:

- Instagram: zdjęcia w formie historii, Reels
- TikTok: krótkie, zabawne wideo
- Facebook: historie skierowane do rodziny i społeczności

Hashtagi pomagają innym znaleźć historię, np.:

- #FamilyFarm
- #LocalHoney
- #MadeInRomania
- #BehindTheScenes

Wskazówki dydaktyczne dla efektywnej nauki

- Pokaż przykłady udanych postów storytellingowych od małych firm.
- Wykorzystaj krótkie filmy lub prawdziwe historie lokalnych producentów, aby zainspirować uczniów.
- Podkreślaj, że uczciwość i emocje są ważniejsze niż perfekcja.

Pozwól uczniom zaprezentować szkice swoich historii rówieśnikom i otrzymać informację zwrotną.

Zajęcia w klasie

1. „Moja Rodzina, Moja Historia” – Aktywność z Storyboardem i Udostępnianiem

Typ: Kreatywne planowanie + cyfrowe opowiadanie historii

Cel: Pomóc uczniom stworzyć osobistą wizualną historię, która reprezentuje rodzinny biznes

Czas trwania: 60–75 minut

Kiedy stosować: Po omówieniu znaczenia storytellingu i pokazaniu przykładów wizualnych

Jak to działa:

1. Dyskusja wprowadzająca (10 minut):

- Zapytaj: „Co robi Twoja rodzina w sposób, którego nikt inny nie robi dokładnie tak samo?”
- Omów, jak codzienne czynności mogą stać się wartościowymi historiami.





2. Planowanie storyboardu (15 minut):

- Uczniowie szkicują lub wypisują 3–5 części swojej historii.
- Uwzględniają wizualizacje i notatki, co powiedzieć lub napisać.

3. Robienie zdjęć/wideo (w klasie lub jako praca domowa):

- Uczniowie robią zdjęcia lub krótkie klipy odpowiadające storyboardowi.

4. Tworzenie treści (30 minut):

- Użyj Canva, InShot, CapCut lub TikTok do złożenia historii.
- Dodaj napisy, tekst lub komentarz głosowy.

5. Galeria rówieśnicza (opcjonalnie):

- Uczniowie prezentują swoje prace w klasie lub udostępniają w cyfrowej galerii.

Dlaczego to działa:

- Uczy planowania, storytellingu i umiejętności cyfrowych w jednym zadaniu, jednocześnie łącząc uczniów z dziedzictwem rodziny i dumą lokalną.

2. „Kim jesteśmy?” – Projekt wywiadu o tożsamości marki

Typ: Historia ustna + pisanie podpisów do mediów społecznościowych

Cel: Pomóc uczniom zebrać osobiste historie i przekształcić je w krótkie posty w mediach społecznościowych

Czas trwania: 45 minut

Kiedy stosować: Przed lub po tworzeniu zdjęć/wideo

Jak to działa:

1. Przygotowanie pytań do wywiadu (10 minut):

- „Co skłoniło Cię do założenia tej farmy?”
- „Co najbardziej lubisz w tej pracy?”
- „Jakie jest Twoje ulubione wspomnienie z dzieciństwa tutaj?”

2. Wywiad z członkiem rodziny (praca domowa lub w klasie):

- Zapisz odpowiedzi w zeszycie lub nagraj na telefon.

3. Przekształcenie wywiadu w post (25–30 minut):

- Wybierz cytaty lub najciekawszy fragment historii.
- Połącz go ze zdjęciem lub krótkim podpisem.





„Mój tata założył naszą pasiekę, gdy miał 15 lat. Teraz pomagam mu butelkować miód każdego lata.”

Dlaczego to działa:

Zamienia codzienne rozmowy w treści marketingowe, jednocześnie doceniając dziedzictwo rodzinne i rozwijając umiejętności pisania.

Pomysły na ocenę

Oceń posty storytellingowe uczniów na podstawie:

- Jasności przekazu i atrakcyjności emocjonalnej
- Jakości wizualnej i kreatywności
- Wykorzystania narzędzi cyfrowych (aplikacje foto/wideo)
- Związku z działalnością rodzinną
- Autentyczności kulturowej lub osobistej

Zadaj sobie pytania refleksyjne, takie jak:

- „Co sprawia, że Twoja historia jest wyjątkowa?”
- „Co chciałeś, żeby ludzie poczuli, kiedy zobaczą Twój post?”

Znaczenie lokalne i kulturowe

Zachęcaj uczniów do włączania tradycyjnych narzędzi, ubrań, potraw i zwrotów odzwierciedlających ich kulturę. Dzięki temu historie staną się bardziej wyjątkowe i pomogą zachować wiejskie tradycje za pośrednictwem mediów cyfrowych.

Na przykład:

- Tradycyjny przepis na chleb od babci
- Narzędzia rolnicze przekazywane z pokolenia na pokolenie
- Lokalne przysłowie używane jako podpis



Od straganu na targu do Instagrama – sprzedaż online

Rodziny dawniej sprzedawały miód, warzywa czy rękodzieło na targach lub przydrożnych straganach. Dziś platformy takie jak Instagram i Facebook pozwalają im dotrzeć do znacznie szerszej grupy odbiorców – bez wychodzenia z domu. Ten rozdział pomaga nauczycielom pokierować uczniami w wieku 11–15 lat w publikowaniu postów produktowych, obsłudze zamówień oraz nauce praktycznych umiejętności sprzedaży online, które mogą wspierać rodzinne biznesy.

Dlaczego umiejętności sprzedaży online są ważne dla rodzin wiejskich?

Sprzedaż internetowa pomaga małym gospodarstwom i warsztatom rzemieślniczym dotrzeć do klientów, którzy:

- Nie mieszkają w pobliżu
- Wolą dostawę do domu
- Szukają lokalnych, ręcznie robionych lub ekologicznych produktów

Przykład: 13-letni Luca publikuje na Instagramie posty o ziołowych produktach swojej babci i przyjmuje zamówienia przez wiadomości prywatne, poszerzając grono klientów daleko poza lokalny targ.

Krok 1: Zamień swoją stronę w mediach społecznościowych w witrynę sklepową

Zaktualizuj Instagram, Facebook lub TikTok tak, aby jasno pokazywały:

- Co jest na sprzedaż
- Jak złożyć zamówienie
- Dlaczego warto obserwować profil

Instrukcja krok po kroku: Jak zmienić Instagram w mini-sklep

- Edytuj bio: krótko wyjaśnij, jakie są produkty, jak zamawiać i gdzie znajduje się gospodarstwo. Użyj emoji, aby przyciągnąć uwagę.
- Wybierz wyraźne zdjęcie profilowe: zbliżenie produktu, sztyld gospodarstwa lub proste logo.
- Przypnij 3 najważniejsze posty: np. bestsellery, zestaw produktów lub informacje o zamówieniach.
- Stwórz wyróżnione relacje (Highlights): pokaż produkty, ceny, zamówienia lub opinie klientów, korzystając z prostych ikon.
- Publikuj posty produktowe: raz lub dwa razy w tygodniu – z wyraźnymi zdjęciami, opisami i przyjaznym tonem.

Krok 2: Publikuj wyraźne i uczciwe zdjęcia produktów

Dobre zdjęcia budują zaufanie.

Instrukcja krok po kroku: Jak robić i publikować uczciwe zdjęcia produktów

- Przygotuj produkt i tło: czyste i naturalne otoczenie.
- Używaj naturalnego światła: najlepiej światło dzienne; unikaj ostrego słońca i lampy błyskowej.
- Zrób kilka zdjęć: z różnych kątów, a następnie wybierz najlepsze.



Unikaj nadmiernej edycji: Zachowaj realistyczny wygląd zdjęć; wprowadzaj jedynie minimalne poprawki.

Pisz krótkie, informacyjne opisy: Podaj nazwę produktu, wielkość, cenę i informacje o zamówieniu.

Publikuj na Instagramie/Facebooku: Udostępniaj posty raz lub dwa razy w tygodniu podczas zbiorów lub wydarzeń sezonowych.

Krok 3: Obsługa zamówień przez wiadomości lub formularze

Opcje to: wiadomości prywatne (DM), WhatsApp, Messenger lub formularze Google. Zachęcaj do uprzejmej, jasnej komunikacji – takiej samej jak na prawdziwym targu.

Krok 4: Organizacja dostawy lub odbioru

Zdecyduj, czy klienci odbierają towar w gospodarstwie, korzystają z dostawy lokalnej czy przesyłki pocztowej.

Umieść te informacje w postach lub w bio.

Krok 5: Budowanie zaufania klientów

Ucz uczniów, by:

- odpowiadali uprzejmie,
- byli szczerzy,
- dzielili się opiniami klientów,
- dziękowali kupującym.

Wskazówki dla nauczycieli – skuteczna nauka

- Pokaż prawdziwe przykłady postów w mediach społecznościowych (za zgodą właścicieli).
- Ćwicz publikowanie w klasie, korzystając z przykładowych produktów.
- Omów zasady obsługi klienta i kulturalne zachowanie w sieci.
- Podkreśl kwestie bezpieczeństwa – uczniowie nie powinni samodzielnie zajmować się pieniędzmi ani prywatnymi rozmowami bez udziału dorosłych.

Ćwiczenia w klasie

1. „Mini-Targ” – Tworzenie cyfrowego posta produktowego

- Typ: Kreatywne pisanie + komunikacja wizualna
- Cel: Nauczyć uczniów, jak pisać posty produktowe, które są jasne, atrakcyjne i zawierają niezbędne informacje
- Czas trwania: 45–60 minut
- Kiedy użyć: Po wprowadzeniu elementów posta produktowego (Kroki 2 i 3)

Jak to działa:

1. Uczniowie wybierają produkt związany z ich rodziną (prawdziwy lub wymyślony):
 - np. miód, mydło, ziemniaki, hafty
2. Piszą opis produktu, uwzględniając:
 - nazwę, cenę, rozmiar oraz informację, jak zamówić





3. Stwórz zdjęcie produktu w Canvie lub wykonaj rysunek (jeśli nie ma dostępnego zdjęcia)

4. Udostępnij i omów posty z rówieśnikami, zwracając uwagę na ich jasność i atrakcyjność.

Dlaczego to działa:

Łączy pisanie, korzystanie z narzędzi cyfrowych oraz myślenie biznesowe w realistycznym zadaniu, z którym uczniowie mogą się utożsamiać.

2. „Symulacja zamówień i dostaw” – Ćwiczenie komunikacji z klientem

- Typ: Umiejętności społeczne + symulacja cyfrowa
- Cel: Pomóc uczniom wypracować uprzejme i skuteczne odpowiedzi w obsłudze klienta
- Czas trwania: 30–40 minut
- Kiedy użyć: Po omówieniu zamówień online (Krok 3)

Jak to działa:

1. Uczniowie w parach odgrywają role sprzedawcy i klienta:
 - Klient wysyła wiadomość z zamówieniem
 - Sprzedawca odpowiada podając cenę, opcje dostawy i potwierdzenie
2. Można użyć wydrukowanych „kart wiadomości” lub przeprowadzić rozmowy w zamkniętej grupie klasowej online
3. Następuje zamiana ról i wspólna ocena:
 - Czy wiadomość była jasna i uprzejma?
 - Czy sprzedawca podał wszystkie potrzebne informacje?

Dlaczego to działa:

Buduje pewność siebie w komunikacji i pokazuje uczniom miękkie umiejętności potrzebne w prowadzeniu biznesu online.

Pomysły na ocenę

Oceń na podstawie:

- Jasności i szczegółowości opisów produktów
- Jakości zdjęć lub wizualizacji produktów
- Zrozumienia zasad komunikacji online
- Dokładności w podawaniu cen i informacji o dostawie

Zadaj uczniom pytania refleksyjne:

- „Jak sprawisz, żeby klient czuł się pewnie przy zakupie?”
- „Co byś zrobił/zrobiła, gdyby ktoś nie zapłacił albo zmienił zdanie?”





Znaczenie lokalne i kulturowe

Zachęć uczniów, aby:

- Promowali produkty sezonowe (np. „Wiosenny zestaw ziołowy” albo „Zimowe pudełka prezentowe”)
 - Używali dwujęzycznych podpisów (np. po rumuńsku i angielsku – dla turystów lub osób mieszkających za granicą)
 - Włączali tradycyjne rękodzieło lub przepisy, które pokazują dziedzictwo kulturowe
- Na przykład, post sprzedający malowane pisanki wielkanocne może zawierać podpis: „Ręcznie zdobione, zgodnie z tradycją babć z Banatu 🌸🌿”

Sesja 4: Wykorzystanie sztucznej inteligencji w celu zwiększenia produktywności

Wyobraź sobie, że masz inteligentnego asystenta, który pomaga Ci pisać podpisy, znaleźć najlepszy czas na publikację na Instagramie, a nawet odpowiadać na pytania klientów, gdy jesteś zajęty w szkole. Tym właśnie jest AI — sztuczna inteligencja. To jak dodatkowy mózg, który działa szybko, nigdy się nie męczy i uczy się, co sprawdza się najlepiej.

W tej sesji nauczyciele poprowadzą uczniów w wieku 11–15 lat, aby zrozumieli, czym jest AI, dlaczego ma znaczenie i jak może pomóc oszczędzać czas, ulepszać treści oraz wspierać małe rodzinne biznesy. To nie science fiction — to rzeczywistość, a uczniowie mogą zacząć korzystać z AI już dziś.

Dlaczego AI to rewolucja dla małych rodzinnych biznesów

Wiejskie firmy często nie mają dużych zespołów ani budżetów na marketing. Uczniowie, którzy pomagają rodzinom sprzedawać produkty takie jak warzywa, dżemy, sery czy rękodzieło, pełnią już wiele ról: fotografa, opowiadacza historii, twórcy plakatów. AI sprawia, że to wszystko staje się prostsze.

Na przykład:

- Mara, lat 14, pomaga rodzicom promować ekologiczne pomidory. Dzięki AI szybko pisze chwytliwy post, taki jak: „Zebrane dziś rano! Posmakuj słońca w każdym kęsie.”
- David, lat 13, korzysta z chatbota AI, aby wymyślać podpisy na Instagram i planować, kiedy publikować posty.

AI nie zastępuje kreatywności — wspiera ją.





Poznaj swojego nowego pomocnika: Jak korzystać ze sztucznej inteligencji

Krok 1: Zrozum, co AI potrafi (a czego nie)

AI to oprogramowanie, które pomaga w zadaniach kreatywnych i praktycznych. Może podpowiadać pomysły, pisać krótkie teksty, tłumaczyć, tworzyć wstępne obrazy, a nawet odpowiadać na podstawowe pytania klientów. Nie potrafi jednak odczuwać emocji, znać wszystkich szczegółów pracy rodziny ani zastąpić prawdziwych zdjęć i historii.

Wskazówka: Przypomnij uczniom, że AI może im doradzać, ale to ich osobisty akcent nadaje postom prawdziwe znaczenie.

Krok 2: Wypróbuj narzędzie do pisania podpisów

Zacznij od prostego narzędzia przyjaznego dzieciom, takiego jak ChatGPT lub Writesonic. Uczniowie wpisują prośbę, np.: „Napisz krótki podpis do sprzedaży domowego dżemu.” AI generuje wynik, który uczniowie mogą poprawić, aby brzmiał naturalnie.

- Tekst powinien być krótki i jasny.
- Dodaj emotikony lub rodzinne szczegóły, by nadać mu osobisty charakter.
- Zawsze sprawdzaj treść AI przed publikacją.

Uwaga dotycząca bezpieczeństwa: Uczniowie powinni korzystać z AI wyłącznie pod opieką dorosłych i nigdy nie udostępniać danych osobowych.

Krok 3: Użyj AI do inspiracji obrazami

Narzędzia takie jak Magic Media w Canvie czy Craiyon mogą tworzyć przykładowe obrazy. Uczniowie wpisują polecenie, np.: „dziecko trzymające słoik miodu na straganie”. Program pokazuje kreatywne grafiki, które mogą inspirować do nowych układów czy projektów.

Takie obrazy są przydatne jako inspiracja lub tło, ale nie powinny zastępować prawdziwych zdjęć rodziny. Klienci bardziej ufają autentycznym, szczerym fotografiom niż obrazom wygenerowanym przez AI.

Krok 4: Zaplanuj harmonogram publikacji z pomocą AI

Uczniowie mogą także poprosić AI o wskazanie najlepszego czasu na publikację. Polecenie typu: „Jaka jest najlepsza pora na publikację reklam ręcznie robionych mydeł na Instagramie?” może dać wskazówkę, np. wieczory w dni robocze lub poranki w weekendy. To pomaga rodzinom publikować wtedy, gdy więcej osób jest online.

Zachęcaj uczniów, aby łączyli wskazówki AI z własnymi obserwacjami – np. zauważali, kiedy ich znajomi czy krewni są najbardziej aktywni.





Wskazówki dla nauczycieli dotyczące skutecznej nauki

Nauczyciele mogą odgrywać role z uczniami, zadając AI zabawne pytania, aby sprawdzić, co potrafi, a czego nie. Warto omówić różnicę między korzystaniem z AI jako inspiracji a kopiowaniem treści słowo w słowo. Zachęcaj uczniów do edytowania wyników AI, łączenia ich z rodzinnymi historiami i używania prawdziwych zdjęć, aby budować zaufanie.

Najważniejsze: podkreśl, że AI to pomocnik – wspiera uczniów, ale ich nie zastępuje.

Ćwiczenia klasowe

1. „Zapytaj robota” – zabawne wyzwanie z podpisami AI

- Rodzaj: kreatywne pisanie z wykorzystaniem AI
- Cel: sprawdzenie i porównanie treści tworzonych przez człowieka i przez AI
- Czas trwania: 45 minut
- Kiedy używać: przy pierwszym wprowadzeniu AI

Jak to działa:

1. Pokaż prawdziwe zdjęcie z mediów społecznościowych ucznia lub lokalnego gospodarstwa.
2. Poproś uczniów o napisanie krótkiego podpisu (2–3 zdania).
3. Poproś o to samo AI.
4. Porównajcie i zagłosujcie: Który podpis jest lepszy? Dlaczego?

Dlaczego to działa:

Uczniowie zauważają, że to oni wnoszą emocje i wyjątkowość, a AI jest jedynie pomocnikiem.

2. „Prawdziwe czy robot?” – gra ucząca rozpoznawania treści AI

- Rodzaj: krytyczne myślenie i świadomość cyfrowa
- Cel: nauczyć uczniów rozpoznawać treści stworzone przez AI
- Czas trwania: 30 minut
- Kiedy używać: po pierwszym kontakcie z narzędziami AI

Jak to działa:

1. Przygotuj 6–8 krótkich tekstów lub zdjęć (połowa stworzona przez uczniów, połowa przez AI).
2. Uczniowie zgadują, które treści są autorstwa AI i wyjaśniają dlaczego.
3. Odsłoń odpowiedzi i omówcie je wspólnie!





Dlaczego to działa:

Buduje kompetencje cyfrowe i świadomość, że nie wszystko w internecie jest tworzone przez prawdziwych ludzi.

Pomysły na ocenę

Oceń uczniów pod kątem:

- umiejętności odpowiedzialnego korzystania z narzędzi AI
- kreatywności w łączeniu wyników AI z prawdziwym kontekstem rodzinnym
- świadomości ograniczeń AI i właściwego wykorzystania
- rozumienia różnicy między wspieraniem własnych pomysłów a zastępowaniem ich przez AI

Pytania do refleksji:

- „W czym AI pomogło ci dzisiaj?”
- „Która część twojego posta pochodzi od ciebie?”
- „Dlaczego ważne jest, aby nie używać AI do wszystkiego?”

Znaczenie lokalne i kulturowe

AI może wspierać tożsamość lokalną — a nie ją zastępować. Zachęcaj uczniów, aby:

- dodawali lokalne dialekty lub zwroty w podpisach
 - dzielili się prawdziwymi historiami rodzinnymi, nawet jeśli AI pomogło w sformułowaniu tekstu
- unikali używania zdjęć generowanych przez AI jako zdjęć produktów

Na przykład:

- poproś AI o pomoc w przetłumaczeniu podpisu na język angielski — ale zachowaj oryginalną wersję po rumuńsku, aby podkreślić dumę z kultury
- użyj AI do burzy mózgów nad hasłem „Dlaczego kochamy robić ser”, a następnie dodaj cytaty od babci

Zapamiętaj: AI to pomocnik, ale to twoje słowa nadają sens.





AI w storytellingu

Kiedy twoja rodzina sprzedaje produkty, takie jak miód, mydło, warzywa czy ręcznie robione kosze, możesz je opisać w prosty, faktograficzny sposób:

- „Słoik miodu 500 g”
- „Zebrany w czerwcu”
- „Produkt lokalny z naszej wsi”

Takie informacje są przydatne, ale nie zawsze przyciągają uwagę w internecie. Wyobraź sobie teraz opis w taki sposób:

„Nasze pszczoły zbierają nektar z dzikich kwiatów rosnących w ogrodzie babci. Ten słoik 500 g zawiera nie tylko miód – ale smak letnich poranków w naszej wsi.”

To jest storytelling – opowiadanie historii. Dziś narzędzia AI mogą pomóc uczniom zamienić proste fakty w emocjonalne, mocne historie, które łączą się z ludźmi i zwiększają zainteresowanie oraz zaufanie.

Dlaczego storytelling sprzedaje

Ludzie zapamiętują uczucia bardziej niż fakty. Dobra historia buduje więź i odpowiada na pytania:

- Kto to zrobił?
- Skąd pochodzi?
- Dlaczego to jest ważne?

Dla rodzin wiejskich sprzedających online storytelling pomaga:

- Budować zaufanie u klientów, którzy ich osobiście nie znają
- Wyróżnić się na tle zwykłych produktów ze supermarketu
- Pokazać ludzką stronę małego biznesu

Co więcej: AI może pomóc uczniom znaleźć słowa, wyrażenia i styl w zaledwie kilka sekund.

Krok po kroku: Jak zamienić fakty w historie przy pomocy AI





Krok 1: Zbierz fakty o produkcie

Uczniowie zaczynają od spisania prostych, jasnych informacji o produkcie. Zachęć ich, aby odpowiedzieli na pytania:

- Co to jest? (np. słoik miodu)
- Ile waży? (np. 500 g)
- Gdzie jest wytwarzane? (np. rodzinna farma w górach)
- Kto to zrobił? (np. tata i babcia)
- Co czyni to wyjątkowym? (np. brak chemikaliów, nektar z dzikich kwiatów, ręcznie robione słoiki)

Przykładowa karta informacyjna:

- Produkt: słoik miodu 500 g
- Wytworzony przez: mój tata i ja
- Pszczoły zbierają nektar z dzikich kwiatów
- Nie używamy cukru ani chemikaliów
- Babcia etykietuje słoiki ręcznie

Krok 2: Wykorzystaj narzędzia AI do stworzenia historii

Teraz czas poprosić AI o pomoc. Uczniowie mogą korzystać z darmowych i bezpiecznych narzędzi do wygenerowania historii na podstawie swojej karty faktów.

Narzędzia:

- ChatGPT (pod nadzorem nauczyciela)
- Canva Magic Write (w Canva Docs lub planerze mediów społecznościowych)
- Copy.ai (proste narzędzie AI do pisania marketingowego)

Jak to zrobić:

1. Otwórz narzędzie AI
2. Wpisz polecenie (prompt) takie jak:
3. „Napisz krótką historię o słoiku miodu 500 g wytworzonym przez rodzinę w małej rumuńskiej wiosce. Pszczoły zbierają nektar z dzikich kwiatów. Babcia pomaga etykietować słoiki.”
4. Poproś o różne tonacje:
5. Przyjazna, emocjonalna, tradycyjna, zabawna dla dzieci

Wskazówka:

Uczniowie mogą poprosić AI o przeredagowanie, skrócenie lub przetłumaczenie historii.





Krok 3: Dopracuj i spersonalizuj

AI tworzy pierwszą wersję tekstu, ale uczniowie zawsze powinni dodać własny akcent. Zachęcaj ich do:

- Dodawania imion („Mój tata Andrei zbudował ule.”)
- Włączania osobistych momentów („Każdej soboty pomagam Babci naklejać etykiety na słoiki.”)
- Utrzymywania autentyczności — bez przesady

Przykład przeredagowania:

Wersja AI:

„Ten miód pochodzi od pszczoł żyjących wśród rumuńskich dzikich kwiatów.”

Wersja ucznia:

„Nasze pszczoły mieszkają na tym samym polu, na którym mój tata bawił się jako dziecko. Zbieramy ten miód w lipcu, tuż przed jarmarkiem wioski.”

Ten proces uczy uczniów zarówno kreatywności, jak i autentyczności.

Wskazówki dydaktyczne:

Zawsze zaczynaj od prawdziwego produktu (przynieś słoiki, kosze, zioła itp.)

- Pozwól uczniom przeprowadzić wywiady z członkami rodziny, aby zebrać fakty do historii
- Ustal jasne zasady: AI pomaga, ale ostateczne decyzje podejmują uczniowie
- Zachęcaj do wzajemnej korekty — poproś uczniów o opinię na temat draftów kolegów

Zajęcia w klasie:

1. „Od nudnego do pięknego” – AI Story Makeover

Cel: Ćwiczenie zamiany faktów w historie

Czas: 60 minut

Materiały: Karty z faktami o produkcie, dostęp do AI, papier do pisania

Jak to działa:

1. Rozdaj karty z faktami o produkcie (np. „Sos pomidorowy, 250 ml, bez konserwantów, wytworzony przez wujka”).
2. Uczniowie używają narzędzi AI, aby stworzyć mini-historię (zachęć do przetestowania 2 różnych tonów).





3. Napisz ostateczną wersję historii własnymi słowami
4. Podziel się nią w klasie i zagłosujcie: Która historia najbardziej zachęca do zakupu produktu?

Cel nauki: Zrozumienie, jak styl, emocje i słowa wpływają na marketing.

2. „Książeczka o rodzinnej firmie” – Wywiad domowy i pisanie z pomocą AI

Cel: Wykorzystanie opowieści do promowania prawdziwych produktów rodzinnych

Czas: Praca domowa + sesja pisania w klasie

Materiały: Formularz wywiadu, dostęp do narzędzia AI

Jak to działa:

1. Uczniowie przeprowadzają wywiad z członkami rodziny na temat jednego produktu
2. Wypełniają kartę z faktami
3. W szkole wpisują fakty do narzędzia AI
4. Dopracowują historię i tworzą cyfrową „kartę produktu” z tekstem i zdjęciem

Bonus: Można wyeksponować w klasie lub na mediach społecznościowych!

Pomysły na ocenę

Umiejętności do oceny:

- Czy uczeń zebrał prawdziwe informacje o produkcie?
- Czy odpowiednio użył AI do tworzenia pomysłów na historię?
- Czy spersonalizował historię, dodając elementy związane z rodziną?
- Czy potrafi wyjaśnić różnicę między faktem a historią?

Przykład:

Kategoria	Świetnie	Dobrze	Wymaga poprawy
Zbieranie faktów	Wszystkie szczegóły uwzględnione	Większość obecna	Brakuje kluczowych informacji
Wykorzystanie narzędzia AI	Jasne, kreatywne użycie	Podstawowe użycie	Brak próby użycia
Osobisty charakter opowieści	Głęboko osobista	Zawiera pewne szczegóły	Tylko ogólne informacje
Wpływ historii	Zapada w pamięć, barwna	Ciekawa	Mało angażująca lub nieczytelna





Znaczenie lokalne i kulturowe

Zachęcaj uczniów do uwzględniania:

- Lokalnych miejsc („wykonane w górach Banatu”)
- Tradycyjnych zwyczajów („słóiki gotowane nad ogniem drewnianym”)
- Osobistych elementów („etykiety rysuje mój kuzyn ręcznie”)

Dzięki temu łączą wiejską tradycję z nowoczesnymi narzędziami cyfrowymi. AI nie zastępuje prawdziwych historii – wspiera młodych twórców w przedstawianiu pracy ich rodziny w atrakcyjny sposób online.





Odniesienia

AP News. (2025, May 13). Almost all small businesses are using a software tool that is enabled by AI. AP News.

<https://apnews.com/article/f6fa7b2a1ce0a9f2e5b8b48670b3098a>

Business Insider. (2025, May 27). A global dress distributor gave AI a chance. Now it makes creative content faster, and overstock is down 40%. Business Insider.

<https://www.businessinsider.com/wholesale-formal-gown-distributor-using-ai-for-ecommerce-operations>

Chatmeter. (2024, November 20). AI for small business marketing: Tips and tools to drive growth. Chatmeter Blog. <https://www.chatmeter.com/resource/blog/ai-for-small-business-marketing/>

Flow20. (2024, December 5). AI marketing tools for small businesses: Boost your outreach effectively. Flow20 Blog. <https://www.flow20.com/blog/ai-marketing-tools-for-small-business/>

Fitsmallbusiness.com. (2024, August 10). 12 ways to use AI for small business marketing. Fit Small Business. <https://fitsmallbusiness.com/ai-marketing-for-small-business/>

HubSpot. (2024, October 17). How to use AI to market your small business [+ my favorite AI tools]. HubSpot Blog. <https://blog.hubspot.com/marketing/ai-small-business-marketing>

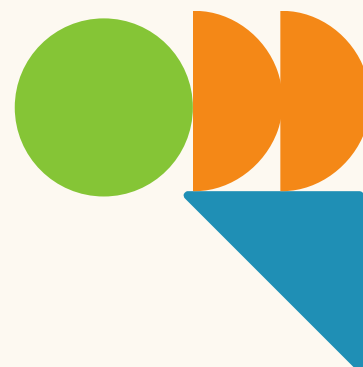
Lifewire. (2024, December 15). Why Adobe's Firefly-powered Express is the design tool you can't ignore. Lifewire. <https://www.lifewire.com/adobe-express-8731769>

TechRadar. (2025, January 22). Powering productivity: Why small businesses are pivotal to the UK's digital and economic future. TechRadar. <https://www.techradar.com/pro/powering-productivity-why-small-businesses-are-pivotal-to-the-uks-digital-and-economic-future>

TechRadar. (2025, February 2). Wix adds Artificial Intelligence to its email editor. TechRadar. <https://www.techradar.com/pro/website-building/wix-adds-artificial-intelligence-to-its-email-editor>

U.S. Chamber of Commerce. (2024, September 30). 9 AI tools to improve your business's marketing. U.S. Chamber of Commerce. https://www.uschamber.com/co/grow/marketing/ai-tools-for-small-business-marketing?utm_source=chatgpt.com





MODUŁ 4: NARZĘDZIA ROZWOJU OSOBISTEGO

Zastrzeżenie: Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak poglądami i opiniami wyłącznie autora/autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej ani Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Informacja o prawach autorskich: ©DigiGap Consortium, 2024. Niniejszy materiał zawiera oryginalne, niepublikowane prace, chyba że wyraźnie wskazano inaczej. Potwierdzenie wcześniej opublikowanych materiałów oraz prac innych osób zostało dokonane poprzez odpowiednie cytowanie, cytowanie lub oba te sposoby. Powielanie jest dozwolone pod warunkiem wskazania źródła.



Co-funded by
the European Union



Przegląd modułu

W dzisiejszym świecie technologia to nieodłączny element naszego codziennego życia, który wspierawiele jego aspektów — od pracy, przez naukę, aż po rozwój osobisty. W miarę jak innowacje techniczne zyskują na znaczeniu, pojawia się coraz więcej narzędzi, które wspierają nas w inwestowaniu w siebie i doskonaleniu swoich umiejętności. Od aplikacji mobilnych pomagających w zarządzaniu czasem, po zaawansowane technologie sztucznej inteligencji, które oferują spersonalizowane podejście do nauki i rozwoju.

Do kluczowych narzędzi wspierających rozwój osobisty i zawodowy należą platformy e-learningowe, które umożliwiają dostęp do kursów online i e-learningu w różnych branżach. Kursy online to coraz bardziej popularna forma, która umożliwia zdobywanie wiedzy i umiejętności w elastyczny, dostępny i interaktywny sposób. Należy jednak pamiętać, że technologia jest tylko narzędziem, kluczem do prawdziwego rozwoju osobistego jest nasza motywacja i chęć uczenia się oraz gotowość do wprowadzania zmian w naszym życiu.

W organizacji naszego czasu niezastąpionym narzędziem stały się aplikacje mobilne, które oferują różnorodne funkcje, dzięki czemu mogą w znaczący sposób poprawić efektywność codziennych działań i przyczyniać się do lepszego zarządzania zadaniami i priorytetami.

Nowoczesna technologia znacząco zwiększa naszą produktywność. Dzięki niej jesteśmy w stanie realizować zadania w krótszym czasie. Ponadto technologia pozwala na nawiązywanie nowych kontaktów, wpływając na nasz rozwój. Równocześnie z jej zaletami pojawiają się obawy dotyczące uzależnienia od urządzeń. Dlatego kluczowe staje się znalezienie odpowiedniej równowagi pomiędzy korzystaniem z technologii a zachowaniem zdrowego stylu życia.

W obliczu rosnących kosztów życia i niespodziewanych wydatków wiele osób szuka skutecznych sposobów na lepsze monitorowanie swoich finansów. Oprócz wiedzy finansowej bardzo duże znaczenie mają tu cyfrowe narzędzia do zarządzania budżetem. Ich głównym celem jest uproszczenie procesów związanych z kontrolą wydatków, śledzeniem przychodów oraz planowaniem oszczędności. Dzięki nim możemy łatwo zobaczyć, na co przeznaczamy swoje pieniądze i lepiej zarządzać swoimi zasobami.



Spis treści

-  Sesja 1: Platformy do nauki online – wyszukiwanie i zapisywanie się na kursy online istotne dla rozwoju osobistego i zawodowego
-  Sesja 2: Cyfrowa edukacja finansowa – aplikacje do budżetowania, bankowość mobilna, cyfrowe zarządzanie finansami osobistymi i domowymi
-  Sesja 3: Cyfrowe narzędzia do zarządzania czasem – korzystanie z kalendarzy, przypomnień i aplikacji zwiększających produktywność w celu efektywnej organizacji zadań i obowiązków
-  Sesja 4: Cyfrowe dobre samopoczucie i zdrowy czas spędzany przed ekranem – równoważenie aktywności online, rozpoznawanie wypalenia cyfrowego i techniki na rzecz zdrowszych nawyków cyfrowych
-  Odniesienia





Sesja 1: Platformy do nauki online – wyszukiwanie i zapisywanie się na kursy online istotne dla rozwoju osobistego i zawodowego.

A. Treści teoretyczne (dla nauczycieli)

Tradycyjne metody nauczania coraz częściej ustępują nowoczesnym formom edukacji cyfrowej, które oferują elastyczność, dostępność i możliwość personalizacji nauki. E-learning można podzielić na różne kategorie w zależności od sposobu dostarczania treści, poziomu interakcji oraz zastosowanych technologii. Najważniejsze rodzaje e-learningu to:

- **Kursy wideo** – samodzielna nauka na podstawie nagranych materiałów wideo.
- **Masowe otwarte kursy online (MOOC)** – kursy oferowane przez renomowane uczelnie i instytucje edukacyjne dostępne dla szerokiej publiczności.
- **Systemy zarządzania nauczaniem (LMS)** – platformy edukacyjne umożliwiające zarządzanie procesem nauczania, testowanie i ocenianie postępów.
- **Webinary** – interaktywne sesje edukacyjne prowadzone na żywo.
- **Gry edukacyjne** – interaktywne aplikacje i grywalizacja w nauce.
- **Mikronauka (Microlearning)** – krótkie moduły edukacyjne ułatwiające szybkie przyswajanie wiedzy.
- **Blended learning** – połączenie e-learningu z tradycyjną nauką stacjonarną.
- **Mobile learning** – nauka za pomocą urządzeń mobilnych, takich jak smartfony i tablety.
- **Wirtualne laboratoria i symulacje** – immersyjne środowiska edukacyjne pozwalające na naukę poprzez doświadczenie.
- **E-learning społecznościowy** – nauka w grupach, interakcje z innymi uczestnikami kursów.

E-learning może być stosowany zarówno w edukacji formalnej, jak i w szkoleniach biznesowych, gdzie firmy wykorzystują platformy online do podnoszenia kwalifikacji swoich pracowników. To również idealne rozwiązanie dla osób, które chcą zdobywać nowe umiejętności w elastyczny sposób, dopasowany do ich tempa życia.





Wzrost popularności platform edukacyjnych w ostatnich latach

Pandemia COVID-19 znacząco przyspieszyła rozwój platform edukacyjnych. W czasie, gdy szkoły i uczelnie były zamknięte, tysiące uczniów i studentów na całym świecie musiało przestawić się na zdalne nauczanie. To z kolei spowodowało gwałtowny wzrost zainteresowania platformami e-learningowymi, które umożliwiały kontynuację edukacji w nowej rzeczywistości. Kursy online zyskały popularność nie tylko wśród uczniów, ale także wśród dorosłych, którzy chcieli poszerzyć swoje kompetencje zawodowe lub zdobyć nowe umiejętności. Zalety edukacji online są liczne. Przede wszystkim kursy są dostępne z dowolnego miejsca na świecie, co eliminuje bariery geograficzne. Użytkownicy mogą uczyć się we własnym tempie i dostosować naukę do swoich codziennych obowiązków. Dodatkowo, kursy online są często tańsze niż tradycyjne szkolenia, co sprawia, że są one dostępne dla szerszego grona osób. Wzrost popularności platform edukacyjnych online otwiera nowe możliwości zatrudnienia. Rosnące zapotrzebowanie na treści edukacyjne sprawia, że coraz więcej firm poszukuje twórców kursów online, specjalistów ds. e-learningu oraz deweloperów, którzy mogą tworzyć nowoczesne platformy edukacyjne.

Jakie znaczenie ma edukacja w rozwoju osobistym i zawodowym?

Rozwój osobisty oraz rozwój zawodowy to tematy, które stanowią przedmiot wielu webinarów, warsztatów i szkoleń. Nic w tym dziwnego – świadomość siebie i dążenie do doskonałości to dzisiaj klucz do sukcesu. Pisząc „dzisiaj”, mamy na myśli czasy, kiedy zasoby ludzkie, a więc: wiedza, doświadczenie i umiejętności stanowią najcenniejsze aktywo. Rozwój osobisty jest ściśle powiązany z rozwojem zawodowym. Dzięki poszerzaniu swoich horyzontów powiększamy poczucie własnej wartości, co daje nam szansę na zdobycie awansu lub lepszej pracy, a co za tym idzie – polepszenie jakości życia naszego i naszej rodziny.

Rozwój osobisty to szerokie pojęcie obejmujące każde działanie mające poprawić jakość życia i zwiększyć kompetencje w wybranych obszarach. Wśród najpopularniejszych metod samorozwojowych wyróżnia się: rozwijanie umiejętności interpersonalnych, poszerzanie świadomości samego siebie, rozwijanie posiadanych talentów i poszukiwanie nowych, naukę organizacji czasu własnego, pracę nad słabościami i pokonywanie lęków, uczenie się nowych rzeczy, najczęściej języków obcych i zdobywanie nowych kwalifikacji zawodowych.





Rozwój zawodowy jest pojęciem węższym od rozwoju osobistego. Można wręcz stwierdzić, że rozwój zawodowy stanowi część składową rozwoju osobistego. Specjaliści twierdzą, że nie sposób oddzielić od siebie rozwoju zawodowego od osobistego. Poprzez rozwój zawodowy rozumie się dążenie do podniesienia posiadanych kwalifikacji dzięki zdobywaniu nowej wiedzy, umiejętności, kwalifikacji i doświadczenia. Do najczęściej wybieranych sposobów na podniesienie kompetencji zawodowych twardych i miękkich zalicza się: uczestnictwo w studiach podyplomowych, uczestnictwo w webinarach, konferencjach i kursach, systematyczne uczestniczenie w szkoleniach zawodowych, rozwiązywanie case study, branie udziału w warsztatach czy uczestniczenie w wyjazdach integracyjnych.

Jest bardzo dużo powodów, dla których warto inwestować w siebie. Taka inwestycja zawsze się opłaca i nie generuje żadnego ryzyka:

- Inwestowanie we rozwój osobisty podnosi jakość naszego życia.
- Na drodze rozwoju osobistego znajduje się lepsza praca zawodowa.
- Inwestowanie w rozwój osobisty jest tanie.
- Łatwiejsze życie, dzięki opanowanym umiejętnościom.
- Inwestycja w rozwój osobisty szybko się zwraca.

Kluczowe koncepcje

PLATFORMY EDUKACYJNE – Rodzaje platform do prowadzenia kursów online

Nowoczesne podejście do edukacji zmienia sposób, w jaki zdobywamy wiedzę, czyniąc naukę bardziej elastyczną i dostępną dla każdego. Platformy edukacyjne online otwierają drzwi do różnorodnych kursów, obejmujących zarówno naukę języków obcych, programowanie, jak i rozwój osobisty.

Platformy e-learningowe to systemy umożliwiające naukę online. Użytkownicy mają dostęp do kursów wideo, materiałów edukacyjnych, interaktywnych ćwiczeń i certyfikatów potwierdzających zdobycie wiedzy.





W zależności od wiedzy można je podzielić na:

- Akademickie platformy e-learningowe – oferujące kursy prowadzone przez uniwersytety i instytucje edukacyjne (np. Coursera, edX).
- Platformy dla profesjonalistów – dostarczające szkolenia z umiejętności zawodowych i rozwoju kariery (np. LinkedIn Learning).
- Serwisy z kursami praktycznymi – umożliwiające naukę programowania, designu, marketingu i innych umiejętności (np. Udemy, Skillshare).
- Platformy do nauki języków – skoncentrowane na nauce obcych języków za pomocą interaktywnych metod (np. Duolingo, Preply).

Zalety korzystania z platform e-learningowych:

- Elastyczność – możliwość uczenia się w dowolnym czasie i miejscu – Uczący się mogą dostosować harmonogram nauki do własnego stylu życia i obowiązków zawodowych czy rodzinnych. Nie ma konieczności dostosowywania się do sztywnego planu zajęć – materiały są dostępne przez całą dobę, co pozwala na naukę wtedy, kiedy jest to najwygodniejsze. To idealne rozwiązanie dla osób, które łączą edukację z pracą, podróżują lub mają ograniczoną dostępność czasową.
- Szeroki wybór kursów – dostępność zarówno kursów technicznych, jak i tych rozwijających kompetencje miękkie.
- Niższe koszty – kursy online często są tańsze niż ich stacjonarne odpowiedniki, a wiele materiałów edukacyjnych jest dostępnych bezpłatnie. Dodatkowo uczący się oszczędzają czas, który musieliby poświęcić na przemieszczanie się do placówki edukacyjnej.
- Dostęp do ekspertów – zajęcia prowadzą profesorowie, praktycy i specjaliści z różnych branż.
- Personalizacja – dostosowanie kursów do indywidualnych potrzeb -Nowoczesne platformy e-learningowe oferują personalizowane ścieżki nauki. Dzięki algorytmom sztucznej inteligencji możliwe jest dopasowanie materiałów do poziomu wiedzy i tempa przyswajania informacji przez uczącego się. W przeciwieństwie do tradycyjnej nauki, gdzie cała grupa musi realizować program w tym samym tempie, w e-learningu każdy uczestnik może skupić się na tych obszarach, które wymagają dodatkowej pracy, pomijając te, które już dobrze zna.
- Certyfikaty i dyplomy – wiele kursów kończy się uznawanym przez pracodawców certyfikatem.





Platforma kursów online – jak wybrać najlepszą i na co zwrócić uwagę?

Dobra platforma do nauczania online powinna nieść korzyści zarówno dla osób prowadzących zajęcia, jak i dla uczących się. Ważne, aby oferowała ona kursantom przestrzeń do kształcenia oraz odpowiednie narzędzia do nauki i komunikacji. Powinna ona również umożliwiać nauczycielom łatwe tworzenie kursów oraz udostępnianie i zarządzanie materiałami dydaktycznymi. Konieczne jest również, aby pozwalała ona na śledzenie i analizę postępów swoich uczniów. Oprócz tego, warto, aby taka platforma współpracowała z innymi systemami informatycznymi.

Najlepsze platformy e-learningowe – przykłady

PLATFORMY AKADEMICKIE

Coursera – to jedna z najpopularniejszych platform e-learningowych, oferująca kursy akademickie prowadzone przez prestiżowe uczelnie, takie jak Harvard, MIT czy Stanford. Coursera oferuje indywidualne kursy, specjalizacje, certyfikaty zawodowe i nauczanie online na różnych poziomach. Znaleźć tu można zarówno pojedyncze kursy, jak i kompletne specjalizacje oraz studia magisterskie online skierowane do:

- osób poszukujących kursów z certyfikatem uznawanym przez pracodawców,
- studentów i specjalistów, którzy chcą zdobyć nowe kwalifikacje,
- użytkowników zainteresowanych nauką od światowej klasy wykładowców.

Główne kursy są w języku angielskim, ale dostępne są napisy w wielu językach. Kursy są nagrane i dostępne w trybie asynchronicznym, ale niektóre programy oferują sesje na żywo z instruktorami.

edX to platforma edukacyjna współpracująca z uczelniami takimi jak Harvard, MIT czy Berkeley. Wiele kursów jest dostępnych za darmo, a za dodatkową opłatą można zdobyć certyfikat. Skierowana jest dla:

- studentów i osób planujących studia online,
- osób poszukujących darmowej wiedzy akademickiej,
- profesjonalistów chcących zdobyć nowe kwalifikacje.

Główne kursy są w języku angielskim, ale niektóre mają napisy w innych językach. Wszystkie kursy są nagrane, ale mają określone terminy rozpoczęcia i zakończenia.





PRAKTYCZNE PLATFORMY

Udemy – to platforma umożliwiająca naukę z szerokiego zakresu kategorii, ale także dostarczająca narzędzi do osobistego i zawodowego rozwoju. Zgromadziła niemal 70-milionową społeczność, ponad 75 tys. instruktorów, kształci w 75 językach i oferuje ponad 200 tys. kursów. To miejsce, gdzie instruktorzy z całego świata dzielą się swoją wiedzą i umiejętnościami poprzez nagrane kursy online. Elastyczność czasowa sprawia, że nauka staje się dostępna dla każdego, niezależnie od harmonogramu czy lokalizacji. Kursy dostępne są w różnych formatach – od krótkich lekcji po kompleksowe programy szkoleniowe. Kursy są dostępne za uiszczeniem opłaty. Można jednak korzystać z nich wielokrotnie, a nie tylko jednorazowo.

Dla kogo przeznaczone jest Udemy?

Udemy to miejsce dla tych, którzy pragną poszerzyć swoją wiedzę lub doskonalić swoje umiejętności. Platforma edukacyjna dostępna dla uczniów na każdym etapie nauki, od osób początkujących, aż po zaawansowanych entuzjastów, którzy poszukują kursów online dostosowanych do ich indywidualnych potrzeb. W obszarze rozwoju osobistego i umiejętności miękkich Udemy oferuje szereg kursów, obejmujących zarządzanie czasem, skuteczne komunikowanie się, rozwiązywanie konfliktów, budowanie samoświadomości i podnoszenie samooceny. Te kursy służą doskonaleniu umiejętności, zwiększeniu efektywności oraz lepszemu radzeniu sobie z wyzwaniami i stresem zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym.

Skillshare to platforma skierowana do osób kreatywnych – grafików, fotografów, twórców wideo i projektantów.

Dla kogo?

- Freelancerów, grafików, artystów i fotografów.
- Osób, które chcą nauczyć się projektowania, edycji wideo i rysunku.

Kursy są głównie w języku angielskim. Wszystkie kursy są nagrane i dostępne w subskrypcji.

Wady:

- Brak certyfikatów.
- Nie oferuje kursów akademickich ani technicznych.

Każda z wymienionych platform ma swoje unikalne zalety, które mogą odpowiadać różnym potrzebom edukacyjnym.





Podsumowanie platform e-learningowych

Platforma	Rodzaj kursów	Cena	Certyfikaty	Zalety
Coursera	Kursy akademickie	Darmowe i płatne	Tak	Prestiżowe uczelnie, certyfikaty
Udemy	Kursy praktyczne	Płatne	NIE	Ogromna baza kursów, niska cena
edX	Kursy uniwersyteckie	Darmowe i płatne	Tak	Kursy Harvard i MIT, dostęp bezpłatny
Skillshare	Kursy kreatywne	Subskrypcja	NIE	Świetne dla twórców i artystów





MODELE KURSÓW NA PLATFORMACH E-LEARNINGOWYCH

Kursy MOOC (Massive Open Online Course) – bezpłatne lub niedrogi kursy dostępne dla szerokiego grona użytkowników

Masowe Otwarte Kursy Internetowe (Massive Open Online Courses, MOOC) są jedną z form otwartych zasobów edukacyjnych. Treści i materiały dostarczane są przez wiodące uczelnie wyższe, które udostępniają kursy na specjalnych platformach lub tworzą własne rozwiązania. Prekursorem w tego typu nauczaniu jest Massachusetts Institute of Technology (MIT), który w 2001 r. uruchomił platformę MIT Open Course Ware. Obecnie Uczelnie takie jak Cambridge University, Harvard University, Stanford University czy Technical University of Delft wszystkie swoje kursy udostępniają za pośrednictwem dedykowanych serwisów, a uczestnicy otrzymują certyfikaty potwierdzające zdobyte umiejętności.

Istnieją także uczelnie wyższe, które nauczają wyłącznie na odległość, z możliwością uzyskania pełnego wykształcenia wyższego. Należą do nich np. The Open University w Wielkiej Brytanii oraz UNED w Hiszpanii.

Zgodnie z przyjętą zasadą kursy MOOC powinny charakteryzować się:

M = masowością, co oznacza, że powinny być dostępne i bez straty na jakości, niezależnie od liczby osób biorących w nich udział.

O = otwartością, czyli umożliwiać dostęp każdemu, możliwie bez opłat i dalszych limitów.

O = dostępnością online, czyli odbywać się zdalnie, niezależnie od pory i dostępności autora kursu.

C = mieć formę kursu, która zakłada korzystanie z filmów, nagrań audio i gier interaktywnych na równi z tekstem, ponadto umożliwia pracę grupową pomiędzy uczestnikami na forum oraz zaliczanie materiału poprzez testy lub projekt.

Kursy MOOC w języku angielskim:

Coursera - najpopularniejsza platforma z kursami MOOC, za jej pośrednictwem treści udostępniają m.in. Stanford University, Imperial College London, Google czy IBM.

edX - portal oferujący największy wybór dziedzinowy kursów. Z Edx'em współpracują m.in. MIT, Harvard University oraz University of Cambridge.





Certyfikowane kursy online

Są to kursy, których ukończenie wiąże się z nabyciem oficjalnego certyfikatu bądź zaświadczenia potwierdzającego ukończenie kursu i zdobytą wiedzę. Dla wielu osób możliwość uzyskania certyfikatu jest jednym z kluczowych kryteriów, które biorą pod uwagę w trakcie poszukiwań kursu online.

Rodzaje kursów certyfikowanych:

- Kursy online z certyfikatem organizatora
- Kursy online z certyfikatem oficjalnej instytucji certyfikującej
- Kursy online z zaświadczeniem MEN (Polska)
- Kursy online kończące się egzaminem, który uprawnia do uzyskania certyfikatu

W Internecie możemy znaleźć też cały szereg darmowych kursów online pozwalających uzyskać certyfikat. Należy jednak zwrócić uwagę, że często darmowy jest jedynie udział w kursie, a uzyskanie certyfikatu możliwe jest po wniesieniu dodatkowej opłaty. Darmowe kursy online z certyfikatem oferowane są przez coraz większą liczbę organizacji i podmiotów edukacyjnych, jednakże rzadko są to kursy w czasie rzeczywistym. Przykłady platform z kursami certyfikowanymi: Udemy, Coursera, edX.

Kursy z mentorem – mentoring – płatne

Kursy te charakteryzują się wysoką skutecznością nauczania ze względu na indywidualne podejście (indywidualny kontakt z instruktorem/mentorem). Synchronizowane szkolenia online mentoringowe dają porównywalne rezultaty do szkoleń tradycyjnych.





Jak wybrać wartościowy kurs online spośród wielu ofert?

Choć trudno jednoznacznie zdefiniować idealny kurs internetowy, gotowy produkt powinien spełniać szereg wymagań sprawiających, że użytkownicy chętnie uczestniczą w szkoleniu, uczą się efektywnie i polecają kurs dalej. Na co zwrócić uwagę przy wyborze kursu:

- **Określ swój cel** – zdobycie nowych umiejętności, poszerzenie wiedzy, zmiana branży. Oceń swój aktualny poziom wiedzy, aby dobrać kurs odpowiedni do Twoich kompetencji i potrzeb.
- **Zobacz, co obejmuje kurs** – przeanalizuj szczegółowy plan kursu dostępny online. Upewnij się, że omawiane tematy pokrywają obszary, które chcesz zgłębić, i że cele kursu są jasno określone i mierzalne.
- **Wybierz odpowiedni format nauki** – zdecyduj, czy wolisz kursy na żywo, z interakcją z nauczycielem, kursy wideo czy samodzielną naukę. Wsparcie ekspertów i możliwość zadawania pytań mogą znacznie zwiększyć efektywność nauki.
- **Oceń poziom materiałów i sposób ich przekazywania** – dobry kurs powinien mieć krótkie, treściwe lekcje, różnorodne formy zadań (indywidualne, grupowe, projekty), a także jasne i precyzyjne instrukcje. Ważne jest, by kurs łączył teorię z praktyką i umożliwiał sprawdzanie wiedzy na poszczególnych etapach.
- **Przejrzyj recenzje i komentarze od osób, które ukończyły kurs** – recenzje i doświadczenia osób, które ukończyły kurs, pomagają zweryfikować jego wartość i wykryć ewentualne słabe strony. Można je znaleźć na forach, platformach edukacyjnych czy w mediach społecznościowych.
- **Oceń, czy kurs oferuje wsparcie merytoryczne i swobodę czasową** – upewnij się, że kurs pozwala uczyć się w dogodnym dla Ciebie tempie i czasie. Dostęp do mentorów, nauczycieli jest dużym atutem.
- **Sprawdź, czy kurs kończy się uznawanym certyfikatem** – certyfikat po ukończeniu kursu może być ważnym dokumentem potwierdzającym kompetencje. Warto zweryfikować, czy certyfikat jest uznawany przez pracodawców lub branżę oraz czy wymaga zdania egzaminu.





Bezpłatne kursy online

Darmowe kursy online to świetna okazja, by zdobyć nowe kompetencje, przebranżowić się lub rozwinąć swoją obecną ścieżkę zawodową. Oto najczęściej wybierane dziedziny, które można bezpłatnie studiować przez internet: programowanie i technologie IT, analiza danych i sztuczna inteligencja, marketing cyfrowy, projektowanie graficzne i UX/UI, zarządzanie projektami i kompetencje miękkie, języki obce. Wiele darmowych materiałów edukacyjnych online kończy się certyfikatem ukończenia kursu. Nie zawsze jednak certyfikat jest automatyczny i darmowy. W niektórych przypadkach udział w kursie jest bezpłatny, ale za wydanie certyfikatu trzeba zapłacić dodatkową opłatę. Tak bywa na przykład na platformach takich jak Coursera, gdzie kursy są darmowe, ale certyfikat wymaga opłaty. Popularne darmowe kursy online są z reguły wiarygodne i reprezentują wysoki poziom merytoryczny – pod warunkiem, że pochodzą z odpowiedniego źródła. Największe platformy edukacyjne, takie jak Coursera, edX czy FutureLearn, współpracują z renomowanymi uczelniami (np. Harvard, MIT, Oxford) oraz globalnymi firmami (Google, IBM, Microsoft), oferując bezpłatny dostęp do materiałów edukacyjnych tworzonych przez ekspertów. Tego rodzaju kursy są nie tylko rzetelne, ale często odpowiadają aktualnym potrzebom rynku pracy.

Jak zapisać się na kurs online na przykładzie Coursera

Zapisanie się na kurs Coursera to prosty proces, który oferuje różne opcje w zależności od preferencji i celów. Oto przewodnik krok po kroku:

Wybierz opcję zapisu:

- Certyfikat kursu: Zapisz się na pojedynczy kurs i otrzymaj certyfikat po jego ukończeniu.
- Specjalizacje: Zapisz się na serię powiązanych kursów w ramach specjalizacji, aby opanować określony temat.
- Coursera Plus: Zarejestruj się w Coursera Plus, aby uzyskać nieograniczony dostęp do większości kursów.
- Pomoc finansowa lub stypendium: Złóż wniosek o pomoc finansową lub stypendium na kwalifikujące się kursy.
- Tylko audyt: Audytuj kursy, aby uzyskać bezpłatny dostęp do materiałów szkoleniowych, z wyłączeniem ocenianych zadań i certyfikatów.
- Pełny kurs, bez certyfikatu: Weź udział w całym kursie za darmo i zdecyduj się na zakup certyfikatu później.



**Zapisz się na kurs:**

- Odwiedź stronę z informacjami o kursie i kliknij przycisk "Zapisz się".
- Wybierz opcję rejestracji, która odpowiada Twoim potrzebom.
- W stosownych przypadkach wybierz opcję płatności lub pomocy / stypendium podczas procesu rejestracji.

Rozpocznij kurs:

- Po zapisaniu się możesz natychmiast rozpocząć kurs.
- Uzyskaj dostęp do materiałów szkoleniowych, wykładów, zadań i forów dyskusyjnych.
- Zarządzaj swoim tempem nauki i postępami w ramach treści kursu.

Resetowanie terminów zadań:

- Jeśli musisz zrobić sobie przerwę, pamiętaj o zresetowaniu terminów zadań, aby dostosować je do swojego harmonogramu.

Dostęp do płatnych treści:

- Po ukończeniu płatnego kursu dostęp do płatnych treści nie będzie już dostępny.
- Darmowe treści, w tym transkrypcje i filmy, pozostaną dostępne.

Zapisanie się na kurs Coursera zapewnia elastyczne i wszechstronne doświadczenie edukacyjne, pozwalające na zdobycie nowych umiejętności i wiedzy z różnych dziedzin.





Zastosowania w życiu codziennym

Pomoc rodzicom/osobom starszym:

- w wyborze kursu a następnie zarejestrowaniu się na niego,
- w pobraniu materiałów do kursów,
- w rozwiązywaniu zadań,
- w otwieraniu poszczególnych lekcji,
- w zapisywaniu postępów itd.,
- w założeniu konta na platformie learningowej.

Notatki dotyczące adaptacji kulturowej/lokalnej

- Treści edukacyjne, sposób nauczania na platformach edukacyjnych muszą być dostosowane do kraju użytkownika (lokalnie).
- Kursy z zakresu ekonomii czy prawa muszą być dostosowane do przepisów danego kraju.
- Certyfikaty kursów online powinny być uznawane w kraju użytkownika.
- Zakres wiedzy kursów powinien być dostosowany do kompetencji cyfrowych użytkownika.

B. Narzędzia pedagogiczne (dla nauczycieli)

Sugerowane metody

- **WebQuest (aktywizująca)**

Uczniowie samodzielnie lub w grupach wykonują zadanie polegające na przeszukiwaniu internetu w celu znalezienia określonych platform edukacyjnych a następnie poszukują określonych kursów online dotyczących rozwoju osobistego lub zawodowego i analizują ich zawartość, dostępność, język, certyfikaty.

Cel: rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia, selekcji informacji i pracy projektowej.

- **Metoda projektu (projekt edukacyjny)**

Uczniowie opracowują mini-projekt:

np. "Przewodnik dla rówieśników: Jak znaleźć dobry kurs online?", który prezentują klasie.

Cel: rozwój kompetencji cyfrowych, pracy zespołowej i prezentacyjnych.





- **Metoda odwróconej klasy**

Uczniowie w domu zapoznają się z materiałem (np. filmik na YouTube o platformach edukacyjnych, artykuł o rozwoju zawodowym), a na lekcji omawiają zdobytą wiedzę i rozwiązują praktyczne zadania.

Cel: promowanie samodzielności i krytycznej analizy treści.

- **Burza mózgów + mapa myśli**

Na początku lekcji uczniowie wymieniają, jakie umiejętności warto rozwijać oraz jakie znają platformy edukacyjne. Tworzą wspólną mapę myśli.

Cel: aktywizacja wiedzy wstępnej, integracja grupy.

- **Dyskusja dydaktyczna (np. za i przeciw)**

Temat: “Czy kursy online mogą zastąpić naukę w szkole?” lub “Czy warto płacić za kurs online?”

Cel: rozwijanie umiejętności argumentacji i wypowiedzi ustnej.

- **Studium przypadku**

Uczniowie pracują z przygotowanym scenariuszem osoby, która stoi przed życiową lub zawodową decyzją – np. chce zdobyć nowe kwalifikacje, zmienić ścieżkę kariery lub podnieść swoje kompetencje. Ich zadaniem jest wcielenie się w rolę doradców edukacyjnych i pomoc w wyborze odpowiedniego kursu online, dopasowanego do potrzeb i możliwości tej osoby.

Cel: stosowanie wiedzy w praktyce, myślenie problemowe.

Zajęcia w klasie

- **Praca w grupach:**

Każda grupa wybiera jedną platformę edukacyjną i prezentuje ją klasie (plusy, minusy, dostępne kursy, ceny, język).

- **Nauczanie rówieśnicze:**

Uczniowie, którzy mają doświadczenie z konkretną platformą (np. zrealizowali kurs na Courserze), przygotowują krótką prezentację lub miniwarsztat dla pozostałych uczniów.

- **Symulacja „rejestracji na kurs”:**

Uczniowie odgrywają scenki: jak znaleźć kurs, jak się zapisać, co trzeba przygotować.





Narzędzia stworzone przez uczniów

- **Lista kontrolna – „Jak wybrać dobry kurs online?”**

Uczniowie tworzą własne checklisty, które pomagają ocenić jakość kursu online. Przykładowe kryteria:

- Czy kurs ma dobre opinie?
- Czy oferuje certyfikat?
- Czy prowadzący ma doświadczenie?
- Czy kurs odpowiada moim celom zawodowym?
- Czy dostęp do materiałów jest czasowo ograniczony?

Listy mogą być tworzone indywidualnie lub grupowo, jako dokumenty cyfrowe lub papierowe. Idealne do wykorzystania przy pracy z case study.

- **Plakat informacyjny – „5 najlepszych platform edukacyjnych”**

Uczniowie projektują plakaty (papierowe lub w Canvie), na których przedstawiają:

- polecane platformy,
- ich mocne strony (np. darmowe certyfikaty, dostępność językowa),
- przykłady ciekawych kursów.

Plakaty mogą być prezentowane na forum klasy lub udostępnione w formie cyfrowej.

Pomysły na ocenę

- **Prezentacja ekspercka wybranej platformy lub kursu**

Uczniowie przygotowują i przedstawiają klasie prezentację, w której: omawiają konkretną platformę edukacyjną lub kurs, pokazują, jak się zarejestrować, wyjaśniają, dlaczego warto z niej skorzystać.

Ocena obejmuje: jakość informacji, sposób prezentacji, przygotowanie do odpowiadania na pytania kolegów (gotowość do uczenia innych).

- **Scenariusz lekcji dla rówieśników**

Uczniowie przygotowują scenariusz krótkiej lekcji lub warsztatu na temat kursów online, skierowany do innych uczniów (np. młodszych klas). Powinni w nim uwzględnić:

- cel zajęć,
- metody pracy,
- materiały pomocnicze.





Ocena: zgodność z tematem, jasność przekazu, gotowość do pełnienia roli „nauczyciela”.

- **Portfolio studenta – „Moja ścieżka wyboru kursu”**

Uczniowie dokumentują cały proces:

- wybór platformy,
- analiza ofert,
- decyzja o wyborze kursu,
- refleksja: „Dlaczego ten kurs?”, „Czego się spodziewam?”





Sesja 2: Cyfrowa edukacja finansowa – aplikacje do budżetowania, bankowość mobilna, cyfrowe zarządzanie finansami osobistymi i domowymi

A. Treści teoretyczne (dla nauczycieli)

Edukacja finansowa odgrywa ważną rolę w życiu każdego człowieka, bez względu na wiek czy status społeczny. Decyzje finansowe mają ogromny wpływ na naszą przyszłość, dlatego umiejętność zarządzania pieniędzmi stała się niezbędną. Dzięki niej zdobywamy kontrolę nad zgromadzonymi środkami, łatwiej nam prowadzić stabilne życie i dążyć do osiągnięcia zakładanych celów.

Im wyższy poziom wiedzy finansowej, tym większe zaangażowanie w długoterminowe planowanie i inwestowanie.

Wiedza finansowa to zrozumienie różnych umiejętności finansowych, takich jak: zarządzanie finansami osobistymi, budżetowanie, inwestowanie i skuteczne ich stosowanie. Wiedza ta ma znaczenie dla wszystkich grup społecznych i wiekowych. Dzięki edukacji finansowej możemy zrozumieć, jak działają kredyty, inwestycje oraz różne produkty finansowe. Jednym z najważniejszych elementów edukacji finansowej jest umiejętność budżetowania. Polega ona na monitorowaniu przychodów i wydatków, co pozwala na efektywniejsze zarządzanie domowymi finansami.

Kluczowe koncepcje

ZARZĄDZANIE FINANSAMI OSOBISTYMI I DOMOWYMI

Finanse osobiste

Pojęcie finansów osobistych dotyczy każdego z nas. Zarządzanie finansami osobistymi to nie tylko gospodarowanie pieniędzmi, ale także planowanie przyszłości i właściwe zabezpieczenie się na różne sytuacje życiowe. Proces ten obejmuje nie tylko tworzenie budżetu domowego, ale także efektywne zarządzanie wydatkami, budowanie oszczędności, inwestycje oraz zarządzanie długiem. Zarządzanie finansami osobistymi wymaga systematycznego podejścia, które obejmuje tworzenie budżetu, monitorowanie wydatków oraz ustalenie priorytetów finansowych. Ważne jest, by regularnie kontrolować swoje dochody i wydatki, a także podejmować świadome decyzje dotyczące zadłużenia, oszczędności i inwestycji.





Zarządzanie finansami osobistymi, choć może wydawać się trudne, a nawet przytłaczające, jest w rzeczywistości zadaniem, z którym każdy powinien sobie poradzić, w większym lub mniejszym stopniu. Osoby z wykształceniem w tej dziedzinie z pewnością uznają je za nieco łatwiejsze, ale nie oznacza to, że będą bardziej efektywne. Wiedza z zakresu finansów pozwala na lepsze zrozumienie poszczególnych instrumentów finansowych – depozytów, kont oszczędnościowych, kart płatniczych, kredytów i akcji – co jest kluczowe dla efektywnego zarządzania finansami osobistymi, zasad rządzących rynkami finansowymi oraz ryzyka związanego z konkretnymi decyzjami finansowymi.

Finanse gospodarstwa domowego

Na gospodarstwo domowe składają się poszczególne osoby, które dysponują swoimi finansami, określanymi jako finanse osobiste. Poprzez zestawienie finansów wszystkich członków gospodarstwa domowego utworzony zostaje wspólny budżet gospodarstwa domowego. Planowanie budżetu domowego może wydawać się trudnym zadaniem, szczególnie w obliczu rosnących kosztów życia i nieprzewidywalnych wydatków. Jednak właściwe zarządzanie finansami to klucz do osiągnięcia stabilności oraz pomyślności w naszym życiu. Planowanie budżetu domowego to fundament skutecznego zarządzania finansami osobistymi. Aby rozpocząć, należy zebrać dokładne informacje dotyczące swoich dochodów oraz wydatków. Sporządzenie szczegółowej listy wszystkich stałych i niestałych kosztów jest kluczowe. Do stałych wydatków zaliczają się takie pozycje jak: czynsz, rachunki za media, raty kredytowe czy opłaty ubezpieczeniowe. Natomiast do niestałych: jedzenie, rozrywka, ubrania czy podróże. Kolejnym krokiem jest analiza zebranych danych i określenie, ile pieniędzy chcemy przeznaczyć na poszczególne kategorie wydatków. Ważne jest, aby być realistycznym i uwzględnić ewentualne nadwyżki lub braki w budżecie. Warto także uwzględnić planowane oszczędności, które będą stanowiły podstawę budowania stabilnej przyszłości finansowej. Skuteczne zarządzanie budżetem domowym opiera się na kilku kluczowych zasadach. Przede wszystkim należy zawsze mieć aktualny wgląd w swoje finanse. Regularne monitorowanie swoich dochodów i wydatków pozwala świadomie podejmować decyzje finansowe. Można to zrobić poprzez prowadzenie szczegółowej księgowości, korzystanie z aplikacji do zarządzania budżetem lub prowadzenie tradycyjnej karty wydatków. Kolejną ważną zasadą jest wypracowanie zdrowych nawyków oszczędzania. Zarówno stałe oszczędzanie, jak i tworzenie awaryjnego funduszu mogą być niezwykle pomocne w trudnych sytuacjach finansowych. Warto wyznaczyć sobie cele oszczędnościowe, na przykład na zakup nowego sprzętu, podróż lub emeryturę. Regularne odkładanie pewnej sumy pieniędzy pozwoli na ich stopniowy wzrost i budowanie zabezpieczenia na przyszłość.





CYFROWA WIEDZA FINANSOWA (DFL)

Cyfrowa wiedza finansowa (Digital Financial Literacy, DFL) jest to połączenie kompetencji finansowych i cyfrowych, które umożliwia bezpieczne i świadome korzystanie z usług finansowych za pośrednictwem narzędzi cyfrowych (online).

Podobnie jak w przypadku umiejętności cyfrowych i finansowych, cyfrowa wiedza finansowa jest pojęciem wielowymiarowym.

Elementy składowe DFL wg World Bank to:

- **Financial knowledge (kompetencje finansowe)** – obejmują wiedzę na temat kredytów, oszczędności/oszczędzania, inwestycji, oprocentowania, budżetu domowego; obejmuje również ocenę ryzyka finansowego i świadomość kosztów,
- **Digital skills (Kompetencje cyfrowe)** – obejmują wiedzę na temat aplikacji mobilnych, platform bankowych, e-portfeli, np. logowanie do bankowości elektronicznej, przelewy mobilne i płatności zbliżeniowe, korzystanie z Google Pay, Apple Pay, Revolut,
- **Digital security awareness (Świadomość bezpieczeństwa cyfrowego)** – obejmuje świadomość zagrożeń (phishing, malware, oszustwa) i umiejętność ich unikania,
- **Decision-Making & Critical Thinking (krytyczne myślenie)** – obejmuje proces gromadzenia i oceniania informacji przed podjęciem decyzji, polega na przyjrzeniu się wszystkim dostępnym dowodom i wzięciu pod uwagę wszystkich potencjalnych wyników przed podjęciem decyzji o sposobie działania, np. porównywanie ofert kredytowych i kont bankowych, analiza opłacalności zakupu w systemie ratalnym.
- **Digital Confidence & Inclusion (zaufanie do technologii)** – poczucie komfortu, bezpieczeństwa podczas korzystania z narzędzi i technologii cyfrowych, np. używanie e-bankowości i fintechów, korzystanie z aplikacji.

APLIKACJE DO PLANOWANIA BUDŻETU

Niezależnie od tego, jak planuje się swój budżet – czy analogowo na kartce, czy cyfrowo w Excelu lub specjalnej aplikacji finansowej, zyskuje się większą kontrolę nad wydatkami oraz realną szansę na oszczędności. W sklepach z aplikacjami istnieje całe mnóstwo różnych programów, które służą do notowania i analizy wydatków oraz tworzenia budżetu domowego. Oczekujemy od nich przede wszystkim całościowego zarządzania domowymi finansami.





Pożądane jest, by po uruchomieniu aplikacji wyświetlał się stan naszych rachunków, poniesione do tej pory wydatki oraz stan wykonania budżetu. Cenna jest także możliwość edytowania i tworzenia kategorii wydatków, aby dopasować je do własnych potrzeb, oraz dodanie wielu kont bankowych. Jeśli chodzi o samo notowanie wydatków, często przy dużych zakupach zdarza się, że na jednym paragonie mamy wydatki z różnych kategorii np. żywność i środki czystości. Możliwość rozbicia pojedynczego wydatku na kilka mniejszych i przypisanie odpowiednich sum do danych kategorii to interesująca dodatkowa funkcjonalność, za którą warto docenić konkretny program.

Aplikacje do planowania budżetu domowego w Polsce

Poniżej przedstawione zostały wybrane aplikacje, które są najczęściej pobierane (min. 5 mln pobrań) i najlepiej oceniane (ocena przynajmniej 4,4) przez użytkowników. W przeglądzie wzięto pod uwagę:

- przejrzystość i intuicyjność aplikacji,
- pokazywanie stanu kont i ostatnio wykonanych transakcji, także przelewów między rachunkami,
- opcję tworzenia budżetu i jej prezentowanie,
- możliwość tworzenia i edytowania kategorii wydatków,
- dodawanie dowolnej liczby kont bankowych,
- dodatkowe funkcjonalności np. podział pojedynczego wydatku na różne kategorie, wysyłanie raportów na maila, transakcje powtarzalne i planowane itd.





Szybki budżet - wydatki



Źródło: <https://www.easybudget.pl/9-aplikacji-do-s-napisac-wydatkow>

To interesujące rozwiązanie dla osób, które nie posiadają wielu kont bankowych, a chcą śledzić swoje wydatki. Ekran główny jest przejrzysty, z wszystkimi istotnymi informacjami. Zanim zaczniemy notować wykonane transakcje, możemy także przetestować aplikację, korzystając z gotowych danych, i przekonać się, jak działa dodawanie przychodów i wydatków, podsumowanie operacji, tworzenie budżetu itp. Ten ostatni widać od razu po zalogowaniu, łatwo go także dodać i zmieniać. Przydatną funkcją będą z kolei transakcje powtarzalne, dzięki czemu nie trzeba co miesiąc wprowadzać tego samego wydatku.

Wadą Szybkiego Budżetu są ograniczenia występujące w wersji bezpłatnej. W tym wariantcie można dodać tylko trzy konta bankowe (konto Portfel jest tworzone automatycznie), nie ma także dostępu do prognoz stanu naszych finansów. Dobrze ukryta jest także lista przelewów – trzeba przejść w zestawienie kont i kliknąć jedno z nich, aby wyświetlić operacje.





Finanse – wydatki i budżet – darmowa aplikacja



Źródło: <https://www.easybudget.pl/9-aplikacji-do-s-napisac-wydatkow>

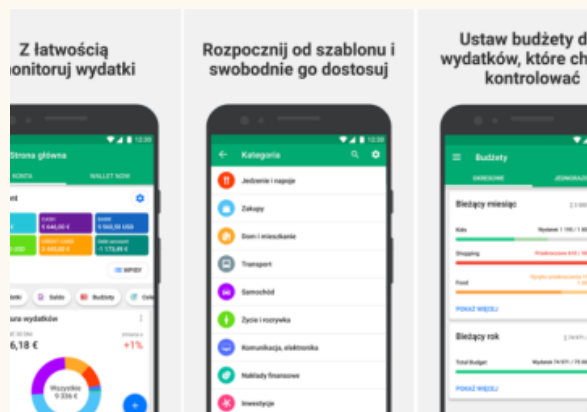
Aplikacja ta jest prosta i intuicyjna. Domyślny widok po zalogowaniu to tygodniowe wydatki w podziale na kategorie (można go zmienić w ustawieniach), a cała lista wykonanych transakcji dostępna jest po kliknięciu ikonki w prawym górnym rogu. U góry widać dostępne środki ze wszystkich posiadanych rachunków, których można dodać nawet kilkanaście, a samo notowanie transakcji nie nastręcza problemów. Przydatną funkcją są Regularne płatności, które poprzez powiadomienia PUSH z aplikacji wysyłają przypomnienie o cyklicznych transakcjach.

Pewną niedogodnością dla nas jest to, że przelewy między kontami nie są dostępne w zestawieniu wydatków. Może to być problematyczne dla osób, które chcą śledzić przepływy między swoimi rachunkami i mieć wszystko w jednym miejscu. W aplikacji nie znajdziemy niestety typowego narzędzia do tworzenia budżetu. Dopiero po przejściu do menu Kategorie można dodać przewidywane miesięczne wydatki dla każdej z grup, jednak nie można już ich edytować i zmieniać z miesiąca na miesiąc.





Wallet - przychody i wydatki - aplikacja płatna



Źródło: <https://www.easybudget.pl/9-aplikacji-do-snapisać-wydatkow>

Wallet to przyjazne rozwiązanie dla każdego, kto chce mieć w jednym miejscu informacje o swoich finansach, a przy okazji dopasować je do swoich potrzeb. Aplikacja posiada zarówno wersję na smartfony, jak i przeglądarki internetowe, a dane można zsynchronizować z kontem bankowym bądź zaimportować z pliku. Ekran główny jest przejrzysty, wszystkie istotne informacje są w jednym miejscu. Co istotne, wszystko można dopasować do swoich potrzeb, wybierając kafelki z interesującymi nas danymi. Dodawanie transakcji i budżetu jest dość proste – można nawet podzielić jedną operację na różne kategorie! – są także powiadomienia o przekroczeniu limitu wydatków. Aplikacja oferuje 14-dniowy okres próbny, pozwalający na jej wypróbowanie. Wallet ma kilka niedociągnięć. Dodawanie transakcji w aplikacji mogłoby być bardziej intuicyjne. Nie każdy domyśli się, że data i metoda płatności są ukryte pod bocznym przyciskiem, w dodatku wybór konta i kategorii jest mało przejrzysty. Z tą ostatnią kwestią wiąże się także istotne ograniczenie, bowiem Wallet posiada sztywno określoną listę kategorii i podkategorii transakcji. Owszem, można je edytować, ale nie da się już dodać nowych. W przypadku budżetu miesięcznego niedogodnością jest obowiązywanie go także w miesiącach przeszłych, zamiast tylko w kolejnych, co nie jest przejrzyste i może wprowadzać niepotrzebny zamęt w analizie wydatków.





APLIKACJA SZYBKİ BUDŻET – WYDATKI – KROK PO KROKU

- Pobranie aplikacji – można ją pobrać z Google Play (Android) lub App Store (iOS). Nie jest konieczna rejestracja, ponieważ aplikacja działa offline.
- Mamy do dyspozycji dwie wersje: podstawową darmową oraz premium płatną, przy czym podstawowa jest wystarczająca do prowadzenia budżetu.
- Utworzenie budżetu – ustalenie, ile mamy pieniędzy do dyspozycji w danym miesiącu na koncie, w portfelu, na karcie itp. – zapyta o to aplikacja.
- Wprowadzenie przychodów i wydatków – za pomocą przycisku „+” wpisuje się np. zakupy, pensję, rachunki itd. i przyporządkowuje je do przychodów lub wydatków.
- Kontrola wydatków – aplikacja za pomocą przejrzystych wykresów pokazuje, na co „idą” pieniądze, ile wydano, ile zostało. Można również ustalić limity np. 100zł na paliwo, wówczas aplikacja przypomni, gdy zbliżamy się do granicy limitu.
- Analiza wydatków – lepsze ogarnianie swoich finansów – po kilku miesiącach widać, gdzie można zaoszczędzić.
- W wersji premium można też ustawić sobie hasło i zaplanować wydatki dzięki funkcji kalendarza.





Aplikacje do planowania budżetu domowego w Hiszpanii – Monefy, Fintonic, Monefy, Revolut, Wallet by BudgetBakers

Monefy – to prosta i intuicyjna aplikacja do śledzenia wydatków, która pozwala w łatwy sposób kontrolować swoje finanse. Na głównym ekranie mamy wszystkie najważniejsze informacje – wykres kołowy, pokazujący procentowy udział każdej z kategorii wydatków, suma przychodów i wydatków. Na dole ekranu widzimy też saldo, czyli kwotę, która została nam do końca miesiąca. Dzięki temu łatwiej nam ocenić, czy możemy w danym okresie jeszcze poszaleć czy też może z niektórymi wydatkami powinniśmy poczekać do następnego miesiąca. Widok miesięczny możemy zamienić na roczny, co daje dobre podsumowanie ostatnich miesięcy. Jest też opcja podglądu w skali tygodnia. Będzie to przydatna opcja, dla osób, które lubią dzielić sobie budżet na tygodnie. Wtedy kwota dostępnych środków to 1/4 miesięcznego budżetu. Kategorie są przedstawione w formie obrazkowej, co być może nie każdemu przypadnie do gustu, tym bardziej że w darmowej wersji nie możemy ich edytować. Po wejściu w szczegóły widzimy jednak opis każdej z kategorii. Aplikacja posiada minimalistyczny interfejs możliwość szybkiego dodawania wpisów. Ponadto umożliwia synchronizację danych między urządzeniami, dzięki czemu można zarządzać swoimi finansami samodzielnie lub wspólnie z inną osobą.

Najważniejsze cechy, dzięki którym śledzenie wydatków przebiega sprawnie:

- Intuicyjny i łatwy w obsłudze interfejs użytkownika.
- Błyskawiczne dodawanie nowych wpisów.
- Poręczne widżety, których można używać na ekranie blokady.
- Obsługa wielu walut.
- Rozkład swoich wydatków na ładnym i pouczającym wykresie lub szczegółowe informacje z listy wpisów.
- Zarządzanie kategoriami, aby zmienić domyślne ustawienia.
- Bezpieczne synchronizowanie danych, używając własnego konta w usłudze Dysk Google lub Dropbox.
- Jednym kliknięciem tworzenie kopii zapasowych i eksportowanie danych.
- Korzystanie z trybu budżetu.
- Ochrona kodem dostępu.
- Obsługa wielu kont.
- Wbudowany kalkulator.





Aplikacje do planowania budżetu domowego w Rumunii – Spendee, Savelit, Ryke

Spendee – pozwala na zarządzanie budżetem domowym oraz tworzenie wspólnych portfeli z rodziną lub współlokatorami. Spendee działa jak osobisty doradca, oferując inteligentne wskazówki dotyczące wydatków i przychodów. Dzięki temu podejmujesz lepsze decyzje i skutecznie oszczędzasz pieniądze.

Zalety aplikacji to:

- tworzenie wspólnych portfeli,
- kategoryzowanie wydatków,
- synchronizacja z kontami bankowymi,
- planowanie budżetu,
- alerty finansowe.

Aplikacje do planowania budżetu domowego w Grecji – Buxfer, Wallet by BudgetBakers, Money Manager, Expense Tracker / Fast Budget / CashCounter

Buxfer – najlepsze oprogramowanie do zarządzania finansami osobistymi w Grecji:

- Wielokrotnie nagradzane oprogramowanie do zarządzania finansami osobistymi i śledzenia wydatków online.
- Automatyczna synchronizacja z wszystkimi głównymi bankami w Grecji.
- Wszystkie konta w jednym miejscu.
- Śledzenie swoich wydatków, dochodów.
- Ustalanie budżetów.
- Śledzenie inwestycji i planowanie emerytury.
- Wbudowana elastyczność i kontrola dla zaawansowanych użytkowników dzięki regułom, wielu walutom i nie tylko.





APLIKACJE BANKOWE

Aplikacje te posiadają wbudowane dodatkowe funkcje, takie jak „Asystent Finansowy”, „Menedżer Finansowy” itp. Pozwalają one głównie na analizę wydatków w konkretnym banku, ale jeśli instytucja ta dopuszcza otwartą bankowość, wyciąg będzie zawierał również transakcje w innych bankach. Zaletą tej funkcji jest jej automatyzacja i brak konieczności ręcznego wprowadzania transakcji, jak w przypadku aplikacji zewnętrznych. Ponadto korzystanie z aplikacji banku jest bezpłatne, w przeciwieństwie do programów niezależnych. W przeciwieństwie do aplikacji niezależnych, aplikacje bankowe nie posiadają modułu budżetowania. Oznacza to, że nie możemy ustawić limitów wydatków i powiadomień o ich przekroczeniu. Kategoryzacja transakcji odbywa się automatycznie, dlatego zdarza się, że system bankowy nie przypisuje wydatku do właściwej kategorii i trzeba go wtedy ręcznie poprawić. Warto również zauważyć, że funkcja analizy finansowej nie jest powszechnie dostępna i nadal istnieją aplikacje, które jej nie posiadają.

BANKOWOŚĆ MOBILNA

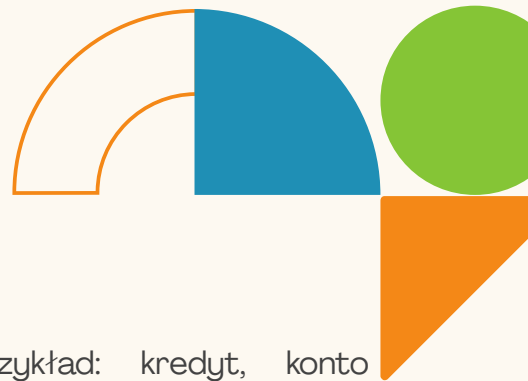
W dzisiejszych czasach dzięki postępowi technologicznemu czynności związane z funkcjonowaniem konta bankowego, które jeszcze kilkadziesiąt lat temu wymagały osobistej wizyty w oddziale banku, dziś można zrobić zdalnie. Wykonywanie przelewów, robienie zakupów w sklepach internetowych czy sprawdzenie stanu konta jest możliwe z domu, czy dowolnego miejsca na świecie z dostępem do internetu za sprawą bankowości mobilnej.

Bankowość mobilna jest odmianą bankowości internetowej. Za jej pośrednictwem możliwe jest korzystanie z usług bankowych za pomocą aplikacji zainstalowanej na urządzeniu mobilnym. Aplikacje bankowe najczęściej instalowane są na smartfonach, ale można je również umieścić na każdym innym urządzeniu mobilnym z dostępem do Internetu, na przykład na tablecie.

Bankowość mobilna umożliwia zarządzanie swoim kontem bankowym i zgromadzonymi na nim środkami z poziomu urządzenia mobilnego. Dzięki niej można:

- sprawdzić stan swojego konta,
- śledzić historię transakcji,
- wykonać przelew,
- doładować konto w telefonie na kartę,
- sprawdzić ofertę banku,
- uwierzytelnić transakcję dokonywaną w bankowości internetowej,





- wnioskować o nowy produkt bankowy, na przykład: kredyt, konto oszczędnościowe, lokatę, itd.
- obsługiwać posiadane zobowiązania,
- skontaktować się z pracownikiem banku,
- wymienić waluty,
- kupić ubezpieczenie,
- utworzyć cele oszczędnościowe i zacząć na nie oszczędzać.

Warto wspomnieć, że każdy z banków posiada własną aplikację mobilną. Poszczególne ich rodzaje będą się zatem różnić pomiędzy sobą sposobem obsługi i zakresem możliwości. Bankowość mobilną uznaje się za jedno z bezpieczniejszych rozwiązań bankowych. Należy jednak pamiętać, żeby zawsze instalować tylko oficjalne aplikacje swojego banku i korzystać przy tym z zaufanych źródeł, na przykład z Google Play lub App Store.

Jak zadbać o bezpieczeństwo swoich pieniędzy?

- Nie wchodzić w podejrzane linki wysyłane w wiadomościach prywatnych na popularnych komunikatorach!
- Nie korzystać z nieautoryzowanych stron WWW z poziomu urządzeń, na których ma się dostęp do bankowości elektronicznej!
- Nie instalować podejrzanego oprogramowania! Najlepiej zupełnie nie pobierać oprogramowania, które nie pochodzi od zaufanych dostawców.
- Ustalać bezpieczne hasła!
- Korzystać z dwustopniowego uwierzytelniania transakcji płatniczych – kody sms lub zatwierdzanie w aplikacji.
- Zawsze weryfikować linki podawane w mailach i sms-ach – nawet jeśli wiadomości do złudzenia przypominają te, które otrzymuje się z banku lub innych dostawców i operatorów.
- Nie logować się do bankowości elektronicznej przez publiczną sieć Wi-Fi!
- Dbać o bezpieczeństwo antywirusowe w telefonie!
- Reagować szybko zawsze, kiedy odkryje się podejrzane transakcje, zgubi się telefon lub kartę płatniczą!





W jaki sposób zacząć korzystać z bankowości mobilnej?

- Sprawdź, czy posiadasz odpowiednio dużo miejsca w pamięci urządzenia, na którym planujesz zainstalować aplikację. Instalacja nie będzie możliwa, jeśli pamięć telefonu lub tabletu jest pełna.
- Pobierz i zainstaluj aplikację bankowości mobilnej od Twojego banku na swoim urządzeniu. Wybierz oficjalną aplikację polecaną przez bank. Pobierz ją od zaufanego dostawcy, na przykład: Google Play lub App Store.
- Zarejestruj się do swojego konta. Proces rejestracji jest bardzo prosty. W tym celu aplikacja poprosi Cię o podanie Twojego identyfikatora i hasła. Konieczne będzie również zweryfikowanie Twojej tożsamości. Nie martw się, aplikacja poprowadzi Cię krok po kroku przez cały proces rejestracji.
- Przetestuj możliwości swojej nowej aplikacji! Zapewniamy, że aplikacje bankowe posiadają wszystkie najistotniejsze funkcje, które umożliwią Ci sprawne i bezpieczne bankowanie. Warto poświęcić nieco czasu, żeby bacznie prześledzić i poznać je wszystkie.

Przykłady bankowości mobilnej

- ING Bank: Oferuje aplikację do zarządzania kontem, śledzenia wydatków, planowania budżetu i narzędzi oszczędzania.
- Alior Bank: Umożliwia zarządzanie kontem, śledzenie wydatków, planowanie budżetu i korzystanie z funkcji oszczędzania.
- Bank Millennium: Oferuje aplikację z narzędziami do monitorowania finansów, analizowania wydatków, tworzenia budżetu i planowania oszczędności.
- Santander Bank Polska: Oferuje asystenta finansowego w aplikacji mobilnej Santander.
- Revolut: Oferuje wielowalutowe konto mobilne z tanimi przelewami międzynarodowymi, kartami fizycznymi i wirtualnymi, BLIKIEM w Polsce, płatnościami Apple/Google Pay, możliwościami budżetowania, oszczędzania i inwestowania.





Jak pobrać i zainstalować aplikację mobilną Revolut?

Revolut Bank jest bankiem założonym i licencjonowanym w Republice Litewskiej. Konto Revolut jest kontem płatniczym, a pieniądze na nim przechowywane są w formie depozytu. Ten rodzaj konta jest powszechnie nazywany „kontem bieżącym” i jest to rodzaj konta bankowego, na którym można przechowywać i wypłacać pieniądze oraz dokonywać płatności.

Aby założyć Revolut w telefonie, należy:

- pobrać aplikację na urządzenie (z Google Play lub App Store), klikając “Zainstaluj”,
- po zainstalowaniu aplikacji trzeba ją uruchomić – jej ikona powinna automatycznie znaleźć się na pulpicie telefonu,
- potem należy podać swój numer telefonu i nacisnąć “Kontynuuj”,
- wpisać numer weryfikacyjny (który przyjdzie SMS-em na podany numer telefonu),
- utworzyć czterocyfrowy kod dostępu do aplikacji, jednocześnie można ustawić możliwość logowania się za pomocą odcisku palca,
- przesłać zdjęcie dowodu osobistego lub prawa jazdy wykonane bezpośrednio w aplikacji,
- zezwolić Revolut na robienie zdjęć i nagrywanie filmów,
- zrobić selfie (zostanie porównane ze zdjęciem z przesłanego wcześniej dokumentu),
- doładować konto środkami (używając przelewu bankowego, Google Play, dodając kartę debetową lub kredytową) – minimalna wpłata w Polsce wynosi 20 zł.

Po przejściu procesu rejestracji można zamówić kartę płatniczą: wirtualną (służącą do płatności internetowych) i/lub fizyczną. Karta wirtualna przechowywana jest w aplikacji i tak samo jak wirtualna pozwala na płatności zbliżeniowe i wypłatę gotówki z bankomatów. Proces rejestracji/zakładania konta odbywa się tylko za pomocą aplikacji mobilnej.

Ekran główny aplikacji Revolut Bank

Ekran startowy aplikacji jest jasny i czytelny. Znajduje się na nim podsumowanie posiadanych środków oraz opcje “Dodaj pieniądze” oraz “Wyślij”. Widać też część historii wykonywanych transakcji. Na dole ekranu znajdują się ikony graficzne. Po ich kliknięciu można przejść w dalsze części profilu użytkownika, które pozwalają na wykonywanie określonych działań. Jedną z takich ikon są np. Produkty majątkowe (Sejfy, Kryptowaluty). Poruszanie się po interfejsie aplikacji nie jest trudne.





Jak zalogować się do aplikacji Revolut?

Do aplikacji można zalogować się za pomocą kodu PIN, ustalonego podczas procesu rejestracji lub odcisku palca. Można też skorzystać z opcji podwójnego uwierzytelniania. Jeśli użytkownik nie ustalił podczas rejestracji logowania się za pomocą odcisku, może to zrobić w dowolnym momencie w sekcji "Ustawienia".

Można także zalogować się do konta Revolut za pomocą przeglądarki internetowej, wpisując w niej adres app.revolut.com. Potem wystarczy podać numer zarejestrowanego telefonu oraz wpisać kod przesłany na adres e-mail lub w wiadomości SMS. Tak jak i w aplikacji, i tu trzeba podać kod PIN.

Co oferuje aplikacja Revolut?

Aplikacja Revolut umożliwia:

- założenie wirtualnego konta,
- wykonywanie przelewów krajowych i zagranicznych,
- wymianę walut,
- zamówienie fizycznej karty płatniczej,
- śledzenie wydatków,
- korzystanie z kalkulatora kursów walut,
- automatycznie oszczędzanie ("drobnych" końcówek do pełnych sum),
- darmowe wypłaty w bankomatach z miesięcznym limitem,
- wzięcie pożyczki,
- kupno ubezpieczenia,
- możliwość operowania kryptowalutami: Bitcoin, Ethereum i Litecoin.

Aplikacja umożliwia również otwarcie portfela inwestycyjnego. Można jej również używać do zakupu złota i srebra.

Transakcje w Revolut

Podstawową transakcją w Revolut jest dodawanie pieniędzy (doładowanie konta). Z poziomu aplikacji można też wysyłać przelewy, płacić zbliżeniowo oraz wypłacać pieniądze z bankomatu. Revolut umożliwia łatwą i szybką wymianę walut. Można także płacić za produkty i usługi w trybie płatności Pay Palet, który pozwala rozłożyć płatność na trzy osobne raty. W ten sposób można kupować w sklepach i internecie, korzystając z karty Revolut lub karty Pay Later. Revolut pobiera za to opłatę w wysokości 2,99% za zakup, która będzie już uwzględniona w spłatach.





Revolut posiada wszystkie praktyczne funkcje aplikacji finansowej – wykonywanie przelewów krajowych i zagranicznych, wymianę walut, założenie wirtualnego konta z fizyczną kartą płatniczą itp. Więc co ją wyróżnia? Aplikacja udostępnia inteligentne narzędzia do zarządzania budżetem i analizy wydatków. Pozwala ustawić limity, które pomagają w tym, aby nie przekroczyć swojego budżetu. Gdy użytkownik zbliża się do limitu, otrzymuje powiadomienie. Ciekawą opcją jest także usługa “Sejfy”. Jej celem jest szybsze osiągnięcie celów finansowych założonych przez użytkownika. Pozwala na automatyczne zbieranie “drobnych” z zaokrąglonych końcówek podczas płatności. Środki można gromadzić w różnych walutach.

Zastosowania w życiu codziennym

- Pokazanie rodzicom jak korzystać z bankowości mobilnej a także jak pobrać i zainstalować aplikację mobilną
- Uczestniczenie w tworzeniu budżetu domowego
- Pomoc w instalacji aplikacji np. Szybki budżet

Adaptacja kulturowa/lokalna

- Aplikacje muszą być dostosowane przede wszystkim do poziomu wiedzy cyfrowej użytkownika.
- Dostęp do bankowości mobilnej w różnych krajach może być inny.
- Niektóre aplikacje tworzą budżet tylko w lokalnej walucie.

B. Narzędzia pedagogiczne (dla nauczycieli)

Sugerowane metody

- **Projekt edukacyjny – „Mój budżet cyfrowy” (aktywna)**

Uczniowie projektują miesięczny budżet osobisty lub domowy, wykorzystując wybraną przez siebie aplikację do planowania finansów. Muszą określić przychody, wydatki, cele oszczędnościowe i zbalansować całość.





- **Studium przypadku**

Uczniowie analizują sytuację osoby, która ma problem z finansami i musi znaleźć rozwiązanie dzięki aplikacjom cyfrowym. Pomagają jej ułożyć plan, wybrać odpowiednie narzędzia i ustalić priorytety.

- **Burza mózgów + mapa myśli**

Temat: "Jakie wydatki są niezbędne, a jakie można ograniczyć?" lub "Na co warto oszczędzać?".

Zbiorcze tworzenie mapy potrzeb i celów finansowych.

- **Odwrócona klasa**

Uczniowie oglądają w domu film lub poradnik o bankowości mobilnej lub planowaniu budżetu, a na lekcji wdrażają wiedzę w praktyce (np. symulują korzystanie z aplikacji).

Zajęcia w klasie

- **Praca grupowa:**

Grupy analizują różne aplikacje do budżetowania i wybierają najlepszą pod względem funkcjonalności, bezpieczeństwa i prostoty obsługi.

- **Nauczanie rówieśnicze:**

Uczniowie, którzy korzystają z bankowości mobilnej lub budżetowych aplikacji, prezentują je kolegom jako „eksperci”.

- **Symulacja sytuacji finansowej:**

Uczniowie odgrywają scenki: np. ktoś traci część dochodów i musi dostosować budżet z pomocą aplikacji.





Narzędzia stworzone przez uczniów

- **Lista kontrolna – „Zanim zaczniesz korzystać z aplikacji finansowej...”**

Uczniowie tworzą własne checklisty pomagające bezpiecznie i świadomie korzystać z aplikacji do zarządzania finansami. Przykładowe punkty:

- Czy aplikacja jest zaufana i ma dobre opinie?
- Czy posiada zabezpieczenia (PIN, odcisk palca)?
- Czy ma funkcję synchronizacji z kontem bankowym?
- Czy pokazuje statystyki i cele oszczędnościowe?
- Czy dane są przechowywane bezpiecznie?

Forma: papierowa lista lub cyfrowy formularz (Google Forms / Canva).

- **Plakat edukacyjny lub infografika – „Finanse pod kontrolą”**

Uczniowie przygotowują plakaty lub infografiki z najważniejszymi zasadami zarządzania pieniędzmi z użyciem aplikacji. Przykładowe tematy:

- „5 najczęstszych błędów finansowych młodzieży”
- „Polecane aplikacje do planowania budżetu”
- „Bankowość mobilna krok po kroku”

Można wykonać w programach takich jak Canva, PowerPoint lub ręcznie.

Pomysły na ocenę

- **Prezentacja aplikacji finansowej**

Uczniowie prezentują wybraną aplikację do zarządzania finansami, pokazując jej funkcje, zalety, wady i sposób użycia.

Ocena obejmuje:

- trafność wyboru aplikacji,
- zrozumienie funkcji,
- umiejętność wytłumaczenia działania aplikacji rówieśnikom (gotowość do nauczania innych),
- forma prezentacji (slajdy, estetyka, język).





- **Symulacja doradztwa finansowego / scenka sytuacyjna**

Uczniowie odgrywają rolę doradców finansowych i pomagają „klientowi” (np. koledze z klasy) zaplanować budżet z wykorzystaniem aplikacji.

Ocena obejmuje:

- praktyczne zastosowanie wiedzy,
- sposób komunikacji,
- zdolność tłumaczenia złożonych kwestii w prosty sposób,
- kreatywność w podejściu do problemu.





Sesja 3: Cyfrowe narzędzia do zarządzania czasem – korzystanie z kalendarzy, przypomnień i aplikacji zwiększających produktywność w celu efektywnej organizacji zadań i obowiązków.

A. Treści teoretyczne (dla nauczycieli)

Zarządzanie czasem to umiejętność planowania, organizowania oraz skutecznego wykorzystywania dostępnego czasu w celu osiągnięcia konkretnych celów i zadań. Obejmuje ono świadome podejście do czasu oraz wykorzystywanie go w sposób efektywny zarówno w kontekście pracy, jak i życia osobistego. Zarządzanie czasem jest kluczowe zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym, ponieważ pozwala na efektywne realizowanie zadań i osiąganie zamierzonych celów. W dzisiejszym świecie, gdzie tempo życia jest coraz bardziej intensywne, umiejętność skutecznego zarządzania czasem staje się niezbędną kompetencją. Pomaga to w lepszym zarządzaniu obowiązkami, redukcji stresu oraz poprawie jakości życia. Skuteczne zarządzanie czasem opiera się na kilku kluczowych elementach:

- Analiza wykorzystania czasu
- Formułowanie celów
- Planowanie
- Wyznaczanie priorytetów
- Realizacja i organizacja
- Kontrola
- Eliminacja pożeraczy czasu

Istnieje wiele technik i narzędzi wspierających zarządzanie czasem. Do popularnych technik należą metoda „Pomodoro”, która polega na pracy w blokach czasowych z przerwami, oraz zasada 80/20, która sugeruje skupienie się na zadaniach przynoszących największe efekty. W organizacji pracy i monitorowaniu postępów pomocne są narzędzia takie jak: kalendarze, listy zadań i aplikacje do zarządzania projektami.

Podsumowując, zarządzanie czasem jest kluczowym elementem efektywności osobistej i zawodowej, które pozwala na skuteczne realizowanie zadań i osiąganie celów. Dzięki odpowiednim technikom i narzędziom można lepiej organizować swój czas, co prowadzi do większej produktywności i satysfakcji z życia.





Rola technologii w zarządzaniu czasem

W dzisiejszym zglobalizowanym świecie, gdzie każdy dzień przynosi nowe wyzwania i obowiązki, umiejętność efektywnego zarządzania czasem stała się niezwykle cenna. Technologia, z jej nieskończonymi możliwościami, wkracza w nasze życie, oferując narzędzia, które mogą znacząco ułatwić organizację codziennych zadań. Od aplikacji do planowania, przez inteligentne asystenty, po techniki automatyzacji – innowacje technologiczne wpływają na sposób, w jaki podchodzimy do zarządzania naszym czasem. Jednym z najpopularniejszych rozwiązań są aplikacje do zarządzania czasem, które pozwalają na: tworzenie list zadań, ustalanie priorytetów oraz integrację z kalendarzami. Warto również zwrócić uwagę na narzędzia do automatyzacji zadań, które mogą zaoszczędzić nam mnóstwo czasu. Przykłady takich technologii to: IFTTT (If This Then That) oraz Zapier. Nie można także zapominać o roli technologii mobilnych. Smartfony i tablety, dzięki odpowiednim aplikacjom, pozwalają zarządzać czasem w każdym momencie i miejscu. Kluczowe funkcje to: powiadomienia czy możliwości offline.

Coraz więcej osób korzysta również z narzędzi do zarządzania projektami, które pozwalają na śledzenie postępów i współpracę z innymi. Popularne aplikacje, takie jak Trello czy Asana, umożliwiają użytkownikom tworzenie tablic z zadaniami, dzięki czemu łatwiej jest priorytetyzować obowiązki i ustalać cele. To efektywne podejście do organizacji pracy pozwala uniknąć chaosu i nadmiernego stresu. Warto zauważyć, że technologia oferuje również szereg aplikacji do śledzenia czasu, które pomagają zrozumieć, jak naprawdę spędzamy czas. Narzędzia takie jak RescueTime czy Toggl pozwalają śledzić, ile czasu poświęcamy na konkretne zadania. Dzięki temu możemy dostrzec, w jakiej części dnia jesteśmy najbardziej produktywni oraz jakie czynności mogą nas rozpraszać.

Inwestowanie w technologie do zarządzania czasem to nie tylko wygoda, ale także kroki w kierunku efektywności i sukcesu. Przy odpowiednim podejściu i wyborze narzędzi, możemy znacznie zwiększyć naszą produktywność i osiągnąć zamierzone cele w krótszym czasie.





Kluczowe koncepcje

NARZĘDZIA CYFROWE DO ZARZĄDZANIA CZASEM

Aplikacje do planowania czasu

Aplikacja do codziennego planowania to narzędzie zwiększające produktywność, które umożliwia organizowanie zadań, spotkań i działań komunikacyjnych, które należy wykonać każdego dnia. Aplikacje do codziennego planowania to potężne narzędzia do organizowania i przejmowania kontroli nad swoim dniem. Wybór odpowiedniej aplikacji do planowania czasu może znacząco wpłynąć na naszą wydajność oraz jakość życia. Przed podjęciem decyzji warto zastanowić się, jakie funkcje są dla nas najważniejsze.

Oto kilka kluczowych cech, które powinna mieć idealna aplikacja:

- Kompatybilność międzyplatformowa – warto wybrać aplikację/narzędzie do zarządzania czasem, które jest kompatybilne z różnymi platformami, co pozwala na elastyczne śledzenie czasu spędzonego na danym zadaniu i pracę na wielu urządzeniach, w tym telefonach komórkowych, tabletach i pulpitach.
- Intuicyjny interfejs – łatwość w nawigacji to podstawa, aby szybko przystosować się do nowego narzędzia.
- Integracja z innymi aplikacjami – możliwość synchronizacji z kalendarzem czy aplikacjami do zarządzania projektami ułatwia organizację.
- Funkcje przypomnień – eliminuje ryzyko zapomnienia o ważnych wydarzeniach lub zadaniach.
- Funkcja offline – pozwala śledzić czas spędzony nawet podczas pracy w trybie offline, dzięki czemu jest się na bieżąco z czasem, nawet bez połączenia z Internetem.
- Wbudowane szablony do zarządzania czasem – posiadanie dostępu do gotowych szablonów do budżetowania czasu oraz szablony do planowania dziennego pomagają w natychmiastowym rozpoczęciu pracy bez konieczności budowania szablonu planu dziennego od zera.
- Możliwość śledzenia postępów – pozwala na monitorowanie wykonanych zadań i lepsze planowanie przyszłych aktywności.
- Opcje współpracy – niektóre zadania wymagają pracy zespołowej, dlatego możliwość współdzielenia planów jest istotna.





Nie zapominajmy również o personalizacji. Każdy z nas ma inne potrzeby, dlatego warto przetestować kilka aplikacji, aby znaleźć tę, która najlepiej pasuje do naszego stylu pracy. Czasami wygodniej jest mieć wszystko w jednym miejscu, innym razem lepiej sprawdzają się aplikacje dedykowane konkretnym zadaniom. Często to, co dla jednej osoby jest idealne, dla innej może okazać się niewystarczające. Pamiętajmy, że technologia ma nam służyć, a nie być kolejnym źródłem stresu. Wybierając aplikację, skoncentrujmy się na funkcjach, które naprawdę pomogą w usprawnieniu zarządzania czasem i zwiększeniu naszej efektywności.

Na rynku dostępnych jest wiele rozwiązań. Oto kilka popularnych aplikacji, które zdobyły uznanie użytkowników:

Trello	• Świetne do zarządzania projektami w formie tablic kanban • Prosty i przejrzysty interfejs • Uniwersalność zastosowań • Wersja mobilna i dostępność online • Integracje z innymi narzędziami • Automatyzacja zadań z Butler
Todoist	• Minimalistyczne podejście do listy zadań z możliwością priorytetowania • Prosty i minimalistyczny interfejs do rejestrowania zadań • Elastyczne widoki, zwłaszcza widok kalendarza, aby zobaczyć zadania na osi czasu • Udostępnianie projektów, współpraca i komentarze • Ponad 80 integracji do wymiany informacji, komunikacji i automatyzacji • Wizualizacja produktywności według tygodnia i miesiąca
Kalendarz Google	• Publiczny kalendarz z funkcją przypomnień i integracji z innymi aplikacjami • Wbudowane funkcje tworzenia list rzeczy do zrobienia, terminów i zarządzania zadaniami • Możliwość wyświetlania wielu kalendarzy (osobistego, służbowego, szkolnego itp.) w jednym widoku w celu bezbłędneho planowania • Godziny pracy i lokalizacja pracy dla opcji automatycznego RSVP • Zadania i wydarzenia członków zespołu w jednym widoku, co ułatwia sprawdzanie ich dostępności i planowanie spotkań • Kalendarze grupowe z członkami zespołu dla powtarzających się zadań, takich jak święta zespołowe • Integracje z praktycznie wszystkimi innymi używanymi narzędziami
Notion	• Wszechstronny narzędzie do organizacji zadań, notatek i baz danych • Elastyczne narzędzie do zarządzania wiedzą z szeroką gamą konfigurowalnych funkcji • Możliwość przesyłania zdjęć, osadzania filmów itp. w celu uzyskania pełnego kontekstu • Ponad 10 000 szablonów dla projektów osobistych, zawodowych i szkolnych • Notion AI do burzy mózgów bez potrzeby korzystania z wyszukiwarki, generowania odpowiedzi i automatycznego wypełniania tabel, wszystko w czasie rzeczywistym





APLIKACJE DO BLOKOWANIA ROZPRASZACZY

W cyfrowym świecie jesteśmy otoczeni rozpraszaczami. Z ciągłymi powiadomieniami i niekończącą się rozrywką na wyciągnięcie ręki, proste zadanie, takie jak wysłanie e-maila, może łatwo przerodzić się w dwugodzinne oglądanie YouTube. Rozpraszacze online mogą przeszkadzać w pracy lub nauce, kradnąc czas i niszcząc produktywność. Na szczęście istnieje wiele narzędzi, które mogą pomóc wyeliminować rozpraszacze.

Czym są blokady stron internetowych i jak działają?

Blokady stron internetowych to aplikacje i rozszerzenia, które ograniczają dostęp do określonych stron. Po skonfigurowaniu przez użytkownika, mogą pomóc stworzyć środowisko przeglądania wolne od rozpraszaczy, pozwalając na stworzenie listy stron do zablokowania w określonym czasie dnia. Blokady stron internetowych są używane do różnych celów, od kontroli rodzicielskiej po utrzymanie skupienia. Mogą pomóc zapobiec prokrastynacji (tendencji do przekładania na później wykonania różnych czynności) i poprawić efektywność pracy. Istnieją również aplikacje na smartfony, które mogą pomóc w utrzymaniu skupienia, blokując rozpraszające aplikacje na urządzeniach z iOS lub Androidem.

Należą do nich m.in.:

- **Freedom** – pomaga odzyskać produktywność, unikając rozpraszających stron internetowych. Gdy aplikacja jest aktywna, zobaczysz przypomnienie, które skieruje Cię z powrotem do pracy, gdy spróbujesz uzyskać dostęp do zablokowanej strony. Aplikacja pozwala również zaplanować, kiedy listy blokad mają być aktywne. Freedom jest dostępna na wszystkich głównych platformach, w tym Android, iOS, Mac, Windows, Chromebook i Linux.
- **Forest** – aplikacja to kreatywne podejście do blokad stron internetowych, motywująca do skupienia, która nagradza użytkowników wirtualnym lasem, gdy ograniczają czas spędzany przed ekranem. Twoje drzewa w aplikacji mogą również przyczynić się do lepszej sprawy. Zespół stojący za Forest przekazuje część swoich dochodów na zazielenianie Ziemi. Forest jest dostępna na urządzenia z Androidem i iOS, gdzie pomaga użytkownikom utrzymać skupienie, blokując aplikacje, ale jest również dostępna jako rozszerzenie Chrome.
- **RescueTime** – to doskonała aplikacja zwiększająca produktywność z zaawansowanymi funkcjami. Aplikacja została zaprojektowana, aby motywować użytkowników poprzez śledzenie ich codziennych list zadań i udzielanie wskazówek. Dostarcza również szczegółowych raportów, dzięki czemu użytkownicy poznają swoje nawyki zarządzania czasem. RescueTime jest dostępna na urządzenia z macOS i Windows.
- **Focus** – to aplikacja blokująca dla użytkowników Mac, która wspiera produktywność i motywację. Gdy Focus jest aktywny na Twoim urządzeniu, inspirujący cytat pomoże Ci pozostać na właściwej drodze za każdym razem, gdy spróbujesz otworzyć coś z listy blokad. Możesz nawet zablokować cały internet i zezwolić tylko na aplikacje i strony potrzebne do nauki, takie jak Slack.





NARZĘDZIA DO MONITOROWANIA CZASU PRACY

Monitorowanie czasu pracy to kluczowy element skutecznego zarządzania projektami oraz zasobami ludzkimi. Dzięki odpowiednim narzędziom, menedżerowie mogą precyzyjnie śledzić postępy swoich zespołów, a pracownicy zyskują możliwość lepszego zarządzania swoimi zadaniami. Narzędzia te nie tylko wspierają wydajność, ale także promują zdrowe nawyki pracy i równowagę między życiem zawodowym a prywatnym. Warto jednak pamiętać, że kluczem do sukcesu jest nie tylko sam wybór aplikacji, ale także jej świadome wdrożenie i regularne korzystanie. Na rynku mamy kilka narzędzi, które przychodzą nam z pomocą.

Należą do nich:

- **Toggl Track** – to intuicyjne narzędzie, które umożliwia szybkie i efektywne śledzenie czasu pracy nad różnymi projektami. Dzięki funkcjom raportowania, użytkownicy mogą analizować, gdzie spędzają najwięcej czasu. Polecany dla freelancerów oraz małych i średnich zespołów poszukujących prostego, skutecznego narzędzia do mierzenia czasu i uzyskiwania wglądu w swoje wzorce pracy bez potrzeby stosowania kompleksowego rozwiązania do zarządzania biznesem.
- **Harvest** – to narzędzie idealne dla małych i średnich firm, które potrzebują dodatkowych funkcji, takich jak fakturowanie czy integracja z innymi aplikacjami. Umożliwia śledzenie czasu i wydatków w jednym miejscu.
- **Clockify** – bezpłatna aplikacja, która pozwala na łatwe monitorowanie czasu zarówno w trybie online, jak i offline. Oferuje także możliwość tworzenia zadań oraz generowania szczegółowych raportów. Aplikacja idealna dla startupów, organizacji non-profit i zespołów o napiętym budżecie, które potrzebują niezawodnego rozwiązania do śledzenia czasu.
- **RescueTime** – skupia się na analizie aktywności użytkownika, pomagając zrozumieć, jak efektywnie wykorzystuje czas. Narzędzie dostarcza zestawień tygodniowych, które ułatwiają wprowadzanie zmian w rutynie pracy.

Dążenie do optymalizacji przy współpracy zespołowej w epoce cyfrowej to wieloaspektowe wyzwanie, które wymaga nie tylko zaangażowania, ale i odpowiednich narzędzi. Każda aplikacja do mierzenia czasu pracy daje wgląd w ogromne możliwości zespołów w zakresie usprawniania przepływów zadań, poprawy produktywności oraz wspierania kultury współpracy i wydajności.





APLIKACJE KALENDARZA

Aktualnie kalendarze online to nie luksus, to konieczność. Coraz więcej firm wdraża systemy usprawniające organizację pracy, które umożliwiają zarządzanie kalendarzem, zadaniami, a nawet rezerwacjami online. Dzięki ich rozbudowanym opcjom, dzisiejsze narzędzia są czymś więcej niż tylko elektroniczną wersją papierowego terminarza – stają się osobistymi asystentami. Z pomocą przychodzą najlepsze funkcje aplikacji, które wspierają zarządzanie rezerwacjami, automatyzują planowanie pracy zespołu, a nawet pomagają utrzymać ciągłość operacyjną firmy. Właśnie dlatego warto przyjrzeć się, jakie możliwości oferują nowoczesne rozwiązania.

Oto zestawienie podstawowych funkcji, które należy wziąć pod uwagę przed wyborem aplikacji:

- **Synchronizacja z kalendarzami zewnętrznymi** – Możliwość integracji z kalendarzami takimi jak Google Calendar czy Outlook pozwala na łatwe zarządzanie wszystkimi terminami w jednym miejscu.
- **Przypomnienia i powiadomienia** – Dzięki przypomnieniom, użytkownicy nie zapominają o istotnych spotkaniach czy deadline'ach. Powiadomienia mogą być wysyłane na telefon lub e-mail.
- **Udostępnianie kalendarza** – Współpraca staje się prostsza, gdy można dzielić kalendarz z innymi użytkownikami, co pozwala na łatwe planowanie wspólnych wydarzeń.
- **Widok tygodniowy/miesięczny/dzienny** – Elastyczność w wyświetlaniu terminów pozwala na szybkie przeglądanie planu dnia, tygodnia lub miesiąca, co ułatwia planowanie czasu wolnego i pracy.
- **Ustalanie priorytetów** – Użytkownicy mogą oznaczać ważne wydarzenia, co pozwala na łatwiejsze skupienie się na najważniejszych zadaniach.

Warto również zwrócić uwagę na funkcję notatek i załączników, która umożliwia dodawanie szczegółowych informacji do wydarzeń. Dzięki temu wszystkie potrzebne materiały są pod ręką, co znacząco ułatwia przygotowanie się do spotkań.





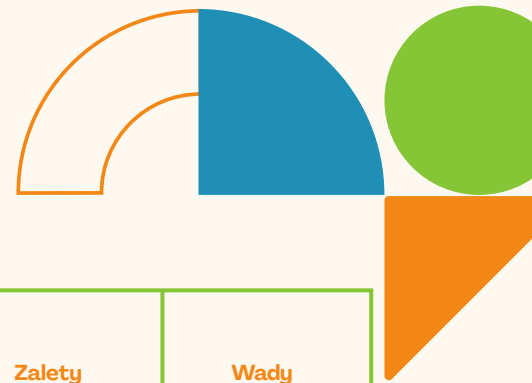
Krótkie zestawienie:

- ClickUp: Najlepszy do zintegrowanego planowania zadań opartego na sztucznej inteligencji
- Calendly: Najlepszy do planowania spotkań i rezerwacji terminów
- Kalendarz Google: Najlepszy do zarządzania zadaniami osobistymi i zawodowymi
- Kalendarz Microsoft Outlook: Najlepszy do integracji harmonogramów z narzędziami Microsoft 365
- Kalendarz Apple: Najlepszy dla użytkowników Apple, którzy potrzebują prostego, wbudowanego rozwiązania kalendarza
- Zoho Calendar: Najlepszy do planowania pracy zespołu i rezerwacji zasobów
- Fantastical: Najlepszy do łatwej integracji wielu kont kalendarza
- Any. do Calendar: Najlepszy do łączenia zadań i zarządzania kalendarzem w jednej aplikacji
- Cozi: Najlepszy do koordynowania kalendarzy i zadań rodzinnych
- Kalendarz Teamup: Najlepszy do organizowania cyklu pracy zespołu i dostępności
- Monday. com Calendar: Najlepszy do wizualizacji osi czasu projektów wraz ze szczegółami zadań

PODSUMOWANIE

Aplikacja	Do czego to służy?	Główne cechy	Dostępność	Zalety	Wady
Trello	Do planowania zadań i projektów	Tworzenie tablic projektowych, przypisywanie zadań, komentarze, checklisty	Telefon (iOS, Android), komputer, przeglądarka	Intuicyjny interfejs, łatwość obsługi, elastyczność	Ograniczenia w darmowej wersji, brak zaawansowanych funkcji analitycznych
Todoist	Do tworzenia list zadań i planowania dnia	Tworzenie tablic, list i kart z zadaniami	Telefon (iOS, Android), komputer, przeglądarka	Prosta w obsłudze, ładny wygląd, działa szybko na wielu urządzeniach	Wersja darmowa ma ograniczenia





Aplikacja	Do czego to służy?	Główne cechy	Dostępność	Zalety	Wady
Kalendarz Google	Planowanie wydarzeń, spotkań oraz przypomnień	Tworzenie wydarzeń z datą, godziną i opisem	Telefon (iOS, Android), komputer, przeglądarka	Prosty w obsłudze, integruje się z innymi usługami Google	Do pełnego działania wymaga połączenia z internetem.
Notion	Tworzenie notatek, organizacja pracy i zarządzanie projektami	Tworzenie stron, baz danych, list i kalendarzy	Telefon (iOS, Android), komputer, przeglądarka	Ułatwia pracę zespołową.	Skomplikowany dla nowych użytkowników
Asana	Zarządzanie projektami i zadaniami	Śledzenie postępów, przypomnienia, raporty	Telefon (iOS, Android), komputer, przeglądarka	Intuicyjna, wspiera współpracę, integracje z wieloma narzędziami	Zbyt rozbudowana dla prostych zadań
Rescue Time	Monitorowanie produktywności oraz czasu pracy	Śledzenie czasu, analizy produktywności	Komputer (Windows, macOS, Linux), urządzenia mobilne (Android, iOS)	Automatyczne śledzenie, szczegółowe raporty	Wersja darmowa ma ograniczone funkcje
Zapier	Automatyzacja pracy między różnymi aplikacjami	Automatyzacja przepływu pracy, integracja aplikacji	Przeglądarka internetowa	Umożliwia proste łączenie różnych aplikacji oraz zwiększa wydajność	Wersja płatna ma więcej funkcji
Toggl	Śledzenie czasu pracy	Rejestracja czasu pracy za pomocą timera	Telefon (iOS, Android), komputer, przeglądarka	Prosty w obsłudze	Wersja płatna ma więcej funkcji





Rodzaj aplikacji	Przykłady
Aplikacje do śledzenia czasu i płynnego zarządzania harmonogramem	RescueTime Toggl ClickUp Clockify Sling Harvest Inch ClockInEasy Connecteam Clockify Monday.com
Aplikacje do zarządzania projektami	Trello Asana Monday.com Microsoft Project Slack Bitrix24 ClickUp
Aplikacje do list zadań	Todolist ClickUp TickTick Any.do Things 3 Google Tasks
Kalendarze	ClickUp Kalendarz Google Calendly Baluu SavvyCal Any.do zrobienia Kalendarz Apple Kalendarz Microsoft Outlook DigiCal Acuity Scheduling





Zastosowania w życiu codziennym

Uczniowie mogą wykorzystać wiedzę o narzędziach cyfrowych do zarządzania czasem, pomagając członkom rodziny na wiele sposobów:

- Tworzenie wspólnego harmonogramu dnia – delegowanie zadań (dzielenie się obowiązkami z rodziną oraz przydzielanie prostych zadań domowych)
- Ustalanie priorytetów – pomoc w ustalaniu najpilniejszych spraw do zrobienia

Wykorzystując np. aplikację Todoist (służącej do zarządzania listami zadań, umożliwiającej tworzenie zadań i udostępnianie list członkom rodziny, dodawanie priorytetów) można razem ustalić plan dnia, uwzględniając zarówno obowiązki, czyli zakupy, pranie, sprzątanie, jak i czas wolny oraz ustalić najpilniejsze sprawy.

- Pomoc w procesie planowania ważnych wydarzeń w rodzinie (spotkania rodzinne, urodziny, imieniny, wizyty lekarskie, wyjazdy itp.)
- Wysyłanie powiadomień do każdego członka rodziny
- Przypomnienie o wzięciu np. leków, wizycie u lekarza dla starszych członków rodziny

W tym celu można wykorzystać Google Kalendarz, który jest dostępny na różnych platformach i umożliwia tworzenie wydarzeń, planowanie spotkań, ustawianie przypomnień i udostępnianie kalendarzy innym członkom rodziny.

B. Narzędzia pedagogiczne (dla nauczycieli)

Sugerowane metody

- **Projekt edukacyjny – „Mój tydzień produktywności” (metoda aktywna)**

Uczniowie projektują swój plan tygodnia w aplikacji kalendarzowej, planując:

- naukę, zadania domowe, czas wolny,
- priorytety i przypomnienia,
- bloki czasowe zgodne z metodą Pomodoro.





- **Studium przypadku**

Uczniowie analizują sytuację osoby, która ma problem z zarządzaniem obowiązkami (np. łączy naukę i pracę) – muszą pomóc jej ułożyć plan dnia z pomocą narzędzi cyfrowych.

- **Odwrócona klasa**

Uczniowie zapoznają się z przewodnikami w domu (np. filmami o Notion, Trello, kalendarzach Google), a na lekcji testują i porównują różne narzędzia.

- **Burza mózgów + mapa myśli**

Pytanie startowe:

Dlaczego brakuje nam czasu i jak możemy lepiej nim zarządzać?

Uczniowie podają spontaniczne pomysły:

Co przeszkadza im w organizacji czasu?

Co im „kradnie” czas?

Jakie znają aplikacje, które mogą pomóc?

Nauczyciel zapisuje wszystko na tablicy lub ekranie.

Zajęcia w klasie

- **Praca grupowa**

Grupy testują różne aplikacje (np. Todoist, TickTick, Any.do, Notion) i przedstawiają ich zalety, wady, propozycje zastosowania w szkole.

- **Nauczanie rówieśnicze**

Uczniowie, którzy korzystają z aplikacji do zarządzania czasem, uczą innych: jak zaplanować tydzień, ustawić przypomnienia, tworzyć listy zadań.

- **Symulacja dnia ucznia**

Uczniowie tworzą realistyczny harmonogram dnia osoby uczącej się, z wykorzystaniem cyfrowych narzędzi i metod efektywnego planowania.





Narzędzia stworzone przez uczniów

- **Lista kontrolna – „Jak dobrze zaplanować swój dzień?”**

Zawiera np.:

Czy wpisałem wszystkie obowiązki i zadania?

Czy zostawiłem czas na przerwy i odpoczynek?

Czy użyłem narzędzia cyfrowego do przypomnień?

Czy zadania mają określone priorytety?

- **Plakat/infografika – „5 najlepszych aplikacji do zarządzania czasem”**

Prezentacja aplikacji (np. Notion, Trello) w formie plakatu lub przewodnika graficznego.

- **Miniprzewodnik/samouczek**

„Jak zorganizować swój czas za pomocą Kalendarza Google” – instrukcja krok po kroku stworzona przez ucznia.

Pomysły na ocenę

- **Prezentacja własnego planu tygodnia / zarządzania czasem**

Uczniowie pokazują swój kalendarz, listę zadań lub plan w aplikacji i omawiają:
jak zaplanowali swój tydzień,
jakich narzędzi użyli,
co im pomogło najbardziej.

Oceniane: logiczność, samodzielność, użycie narzędzi cyfrowych, refleksja nad własnym stylem pracy.

- **Samouczek/instrukcja wideo**

Uczniowie tworzą filmik pokazujący obsługę aplikacji (np. Todoist, Trello, Notion) i jak może ona pomóc w nauce i planowaniu.

Oceniane: czytelność przekazu, zgodność z tematem, przydatność dla innych uczniów.



- **Portfolio studenta – „Moje zarządzanie czasem”**

Zawiera ono:

- plan tygodnia,
- zrzuty ekranów z aplikacji,
- refleksję: „Co działało?”, „Co chciałbym poprawić?”.

- **Ocena rówieśnicza i samoocena**

Uczniowie oceniają się nawzajem pod kątem:

Czy ta osoba potrafiłaby mi pomóc w organizacji czasu?

Czy prezentacja planu była zrozumiała i inspirująca?





Sesja 4: Dobre samopoczucie cyfrowe i zdrowy czas spędzany przed ekranem – równoważenie aktywności online, rozpoznawanie wypalenia cyfrowego, techniki zdrowszych nawyków cyfrowych.



A. Treści teoretyczne (dla nauczycieli)

Internet jest pełen nowych bodźców. Nasz umysł zawsze będzie miał co przetwarzać. Gdy znudzi się jednemu, w kolejce czeka tysiąc następnych. Mało tego, twórcy treści aktywnie walczą o naszą uwagę. Chcą tworzyć nowsze, szybsze, atrakcyjniejsze i bardziej przyciągające treści. W sieci działa samo-ewoluujący “mechanizm atrakcyjności”. To, co chętnie klikane jest linkowane, udostępniane, promowane i w ten sposób rozprzestrzenia się jeszcze bardziej. Z kolei treści mało dla odbiorcy atrakcyjne znikają gdzieś w gąszczu informacji. Ta specyfika internetowego środowiska mocno różni je od świata, którego doświadczamy na co dzień. Badacze w tej dziedzinie skupiają się na działaniu uwagi. Nasz mózg, pod wpływem wielu bodźców, przełącza się w płytki tryb przetwarzania. Konsumujemy wiele treści, ale nie zagłębiamy się w nie. Poświęcamy mało uwagi i intelektualnego wysiłku. Częstym zjawiskiem jest media-multitasking. Oznacza on korzystanie z więcej niż jednego kanału mediów na raz, np. oglądanie serialu i scrollowanie Instagrama albo granie w grę, słuchanie muzyki a w międzyczasie odpisywanie na wiadomości. Czasami o media-multitaskingu mówi się też w sytuacji częstego i szybkiego “przeskakiwania” pomiędzy mediami. Choć nie wszyscy o nim słyszeli, wielu wykonuje go na co dzień. Niestety okazuje się, że częste angażowanie w taki rodzaj aktywności obniża naszą odporność na dystraktory (bodźce rozpraszające).





Kluczowe koncepcje

CYFROWE DOBRE SAMOPOCZUCIE (DIGITAL WELL-BEING) - CZYLI ZDROWA RÓWNOWAGA CYFROWA

“Digital well-being, to taki sposób korzystania z nowoczesnych technologii, aby nie miały one nad nami „kontroli”.

Digital well-being nie oznacza odcięcia się od Internetu. Nie wymaga też zerwania znajomości i przeprowadzenia się na cyfrowe pustkowia. To równowaga między byciem online i offline.

Od pewnego czasu wielkie koncerny internetowe, takie jak Google, Facebook czy Apple, oferują w swoich serwisach funkcje, takie jak „czas przed ekranem” czy „cyfrowa równowaga”, które służą świadomemu kontrolowaniu własnych zachowań dotyczących korzystania z sieci, ograniczaniu czasu spędzanego na używaniu smartfonów, a tym samym zapobieganiu uzależnieniu od urządzeń ekranowych i internetu. Dbłość o dobre samopoczucie w zakresie świata cyfrowego podąża za trendami w dziedzinie zdrowia, a usługodawcy dostrzegli wagę tego aspektu naszego zdrowia. Dla tego też użytkownicy powinni mieć głębszy wgląd w swoje działania i większą kontrolę nad nimi. Prawie wszystkie obecne media i usługi społecznościowe funkcjonują zgodnie z zasadami cyfrowej uwagi. Są one zaprojektowane tak, aby odwoływać się do układu nagrody w mózgu, który uwalnia między innymi hormon szczęścia – dopaminę. Tak zwane impulsy sprawiają, że w mediach społecznościowych spędzamy więcej czasu, niż pierwotnie planowaliśmy. Aby odzyskać kontrolę nad czasem spędzonym online i przy smartfonie oraz poprawić koncentrację podczas pracy czy nauki, trzeba liczyć się z koniecznością podjęcia świadomych wyrzeczeń. Nie usuwając się z mediów społecznościowych warto je po prostu ograniczyć. Czy to blokując aplikacje w telefonie czy strony WWW na komputerach. Mierzenie swojego czasu i ustawianie limitów na korzystanie z konkretnej aplikacji czy strony pomoże sprawdzić czy faktycznie sięga się po nie kompulsywnie i traci tam czas. Jeśli tak, to blokada może pomóc odwrócić uwagę i wyrabiać nawyk bardziej celowego korzystania z nich lub zaglądania do nich w określonych momentach dnia.

RÓWNOWAGA MIĘDZY AKTYWNOŚCIĄ ONLINE-OFFLINE, ROZPOZNAWANIE CYFROWEGO WYPALENIA, TECHNIKI ZDROWYCH NAWYKÓW CYFROWYCH

W dobie wszechobecnej cyfryzacji granica między życiem online a offline staje się coraz bardziej rozmyta. Internet, media społecznościowe i nieustanny dostęp do urządzeń cyfrowych mają ogromny wpływ na nasze codzienne funkcjonowanie, oferując nieograniczone możliwości komunikacji, pracy i rozrywki.





Jednakże, zalew informacyjny i ciągła potrzeba bycia „na bieżąco” mogą prowadzić do przeciążenia/wypalenia cyfrowego (digital burnout), które negatywnie odbija się na naszym zdrowiu psychicznym. Zrozumienie konsekwencji nadmiernego korzystania z technologii jest kluczowe dla utrzymania zdrowia psychicznego. Przeciążenie/wypalenie cyfrowe może objawiać się stresem, zmęczeniem, problemami ze snem czy trudnościami w koncentracji. Aby temu zapobiec, warto wprowadzić świadome praktyki ograniczające czas spędzany przed ekranem oraz rozwijać aktywności poza światem wirtualnym.

JAK TECHNOLOGIA WPŁYWA NA NASZE ZDROWIE?

Technologia ma zarówno pozytywne, jak i negatywne skutki dla naszego zdrowia. Oto, jak nadmierne korzystanie z urządzeń cyfrowych może wpływać na różne aspekty naszego życia:

Zdrowie fizyczne

- Problemy ze wzrokiem – Długotrwałe patrzenie w ekran może prowadzić do zespołu suchego oka, zmęczenia wzroku i pogorszenia ostrości widzenia.
- Ból pleców i szyi – Niewłaściwa postawa podczas korzystania z urządzeń mobilnych prowadzi do napięć mięśniowych, znanych jako „text neck”.
- Zaburzenia snu – Niebieskie światło emitowane przez ekrany hamuje produkcję melatoniny, hormonu odpowiedzialnego za regulację snu.

Zdrowie psychiczne

- Stres i lęk – Ciągłe powiadomienia i presja bycia na bieżąco mogą zwiększać poziom stresu i lęku.
- Depresja – Badania wskazują na związek między nadmiernym korzystaniem z mediów społecznościowych a objawami depresji.
- Uzależnienie – Uzależnienie od smartfona czy internetu jest coraz częściej diagnozowane jako realne zaburzenie psychiczne.

Relacje społeczne

- Izolacja społeczna





JAK ZMNIEJSZYĆ OBJAWY NADMIERNEGO KORZYSTANIA Z TECHNOLOGII?

Wprowadzając detoks cyfrowy:

- Określ czas bez technologii: Zacznij od kilku godzin dziennie, np. wieczorem przed snem.
- Ustal granice: Wyłącz powiadomienia, ustal godziny korzystania z urządzeń.

Stosując techniki mindfulness:

- Medytacja: Pomaga w redukcji stresu i poprawie koncentracji.
- Ćwiczenia oddechowe: Ułatwiają odprężenie i skupienie na chwili obecnej.

Wprowadzając aktywność fizyczną:

- Regularne ćwiczenia: Poprawiają samopoczucie i redukują napięcie mięśniowe.
- Spacer na świeżym powietrzu: Odrywa od ekranów i dostarcza naturalnego światła.

Dbając o higienę snu:

- Unikaj ekranów przed snem: Wyłącz urządzenia co najmniej godzinę przed pójściem spać.
- Stwórz rutynę: Regularne godziny snu i relaksujące rytuały przed snem.

Dbając o interakcje społeczne w realnym świecie:

- Spotkania z przyjaciółmi: Twarzą w twarz zamiast przez komunikatory.
- Udział w wydarzeniach: Warsztaty, kluby zainteresowań, wolontariat.

CYFROWY DETOKS

Detoks cyfrowy to świadome ograniczenie lub całkowite zrezygnowanie z korzystania z urządzeń elektronicznych, takich jak smartfony, komputery, tablety czy media społecznościowe. Obejmuje celowe przerwanie ciągłego przepływu informacji i interakcji online, które mogą powodować przeciążenie poznawcze oraz negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne i fizyczne. Głównym założeniem detoksu cyfrowego jest stworzenie przestrzeni na odpoczynek od technologii, co pozwala na regenerację umysłu, zmniejszenie poziomu stresu oraz poprawę koncentracji i jakości życia.





W dobie powszechnego dostępu do internetu oraz rosnącego uzależnienia od urządzeń mobilnych, detoks cyfrowy staje się coraz bardziej popularnym narzędziem wspierającym równowagę między światem online a rzeczywistością. Użytkownicy często odczuwają potrzebę takiego resetu, szczególnie w obliczu nieustannych powiadomień, presji społecznej wynikającej z mediów społecznościowych oraz nadmiaru informacji napływających z różnych źródeł. Wprowadzenie przerw od ekranów pomaga odzyskać kontrolę nad codziennym życiem, umożliwia nawiązanie głębszych relacji z bliskimi oraz sprzyja rozwojowi osobistemu poprzez czas poświęcony na hobby, aktywność fizyczną czy relaks na łonie natury.

Detoks cyfrowy nie musi oznaczać całkowitej rezygnacji z technologii. Może przyjmować formę regularnych przerw, wyłączania powiadomień, ograniczenia korzystania z mediów społecznościowych czy ustanowienia stref wolnych od elektroniki, np. w sypialni czy podczas rodzinnych posiłków. Dzięki tym prostym krokom możliwe jest przywrócenie równowagi między życiem online a offline, co prowadzi do poprawy samopoczucia, zwiększenia efektywności pracy i lepszego zarządzania czasem. W ten sposób detoks cyfrowy staje się istotnym elementem dbania o zdrowie psychiczne i rozwój osobisty a także skutecznym narzędziem pozwalającym ograniczyć negatywne skutki technologii. Regularne przerwy od urządzeń elektronicznych pozwalają na odzyskanie kontroli nad własnym czasem, poprawę jakości snu oraz odbudowę relacji międzyludzkich. Dzięki świadomemu zarządzaniu technologią możliwe jest stworzenie zdrowszej równowagi między światem online a rzeczywistością, co przekłada się na lepsze samopoczucie i większą satysfakcję z życia. Detoks cyfrowy pomaga zredukować czas spędzany na korzystaniu z urządzeń i poprawić cyfrowy dobrostan.

Jak wprowadzić cyfrowy detoks?

Decyzja o przygotowaniu do detoksu cyfrowego to pierwszy krok ku regeneracji umysłu i ciała. Warto dokonać analizy własnych zachowań związanych z urządzeniami cyfrowymi. Określenie, jak wpływają one na nasze życie zawodowe oraz prywatne, umożliwia bardziej świadome podejście do detoksu. Oto kilka rad:

- Zanotuj, jak często sięgasz po urządzenia cyfrowe, jak długo z nich wtedy korzystasz i w jakich okolicznościach to robisz.
- Następnie, zastanów się, jakie emocje wywołuje u ciebie korzystanie z tych urządzeń. Czy dominuje spokój, niepokój, czy może stres?
- Ostatni krok to zastanowienie się, co mogłoby zastąpić czas spędzony przed ekranem i co uczyniłoby twoje życie bardziej satysfakcjonującym.





Bardzo ważne jest także ustalenie realistycznych celów detoksu, dostosowanych do własnych potrzeb i możliwości. Stosowanie tych kilku prostych porad ułatwi wytrwanie w postanowieniach i pozwoli stopniowo budować zdrowe nawyki związane z korzystaniem z technologii:

- zdefiniuj jasne, sprecyzowane cele – ograniczenie korzystania z telefonu do dwóch godzin dziennie, czy możliwość sięgania po urządzenie tylko w ustalonych oknach czasowych, np. między godziną 9 a 10 i między 19 a 20,
- dostosuj ustawienia urządzeń elektronicznych – wyłącz niepotrzebne powiadomienia, ustaw tryb samolotowy w określonych godzinach, szczególnie w nocy, ogranicz działanie pewnych aplikacji lub je odinstaluj, jeśli uważasz, że jest to konieczne,
- poinformuj rodzinę i przyjaciół o planowanym detoksie cyfrowym, by nie martwili się twoim brakiem aktywności w sieci,
- staraj się zaplanować inne działania dobre dla zdrowia i umysłu, takie jak: spacer, sport, czytanie książek, rozwiązywanie łamigłówek ćwiczących mózg (sudoku, krzyżówki) lub spotkania towarzyskie.

Wdrażanie detoksu cyfrowego może na początku sprawiać trudności. Te proste nawyki pozwalają efektywnie ograniczyć negatywne efekty nadużywania urządzeń cyfrowych:

- zdalna praca nie musi równać się z ciągłym patrzeniem w ekran komputera – planuj regularne przerwy od ekranu, które zmniejszają ryzyko przeciążenia i poprawiają produktywność, w tym czasie przejdź się na krótki spacer, porozciągaj się lub zrób krótkie ćwiczenia aktywizujące,
- posiadanie codziennej rutyny bez użycia technologii pomaga w efektywniejszym zarządzaniu swoim czasem – rozpoczynaj dzień medytacją lub szybkim spacerem zamiast sprawdzaniem telefonu, a wieczorem sięgnij po książkę,
- wprowadzanie rytuałów, takich jak ciepła kąpiel z olejkami eterycznymi i świecami zapachowymi, czy codzienna pielęgnacja skóry, pomaga się zrelaksować,
- wspólne posiłki bez telefonów, wspierają zdrowe relacje w rodzinie i pomagają w nawiązywaniu prawdziwego kontaktu z bliskimi.





Korzyści z cyfrowego detoksu

Detoks cyfrowy jest niezbędną przerwą dla zachowania zdrowia mentalnego, emocjonalnego i fizycznego. Co dzięki niemu możemy zyskać?

- **Poprawę zdrowia psychicznego** – Ograniczenie czasu spędzanego online zmniejsza poziom stresu i poprawia nastrój. Uwalnia także od presji wynikającej z porównywania się do innych w mediach społecznościowych.
- **Regenerację oczu** – Przyda się zwłaszcza, gdy praca wiąże się z patrzeniem w ekran przez wiele godzin dziennie, co zwiększa ryzyko nadwyrężenia wzroku z powodu napięcia związanego z widzeniem obuocznym i suchością oczu, czyli stanem, w którym oczy nie produkują wystarczającej ilości łez.
- **Poprawę bliskich relacji** – Internet zbliża nas do ludzi, którzy są daleko, ale oddala od tych, którzy są blisko. Przerwa od mediów cyfrowych daje czas i przestrzeń na prawdziwy i bezpośredni kontakt z drugim człowiekiem, zadbanie o relacje z ważnymi dla nas osobami.
- **Większą uważność na swoje potrzeby** – na to, co dzieje się wokół nas, gdy wyłączymy się powiadomienia. Robiąc sobie wolne od ekranu, nabywa się większą świadomość własnych myśli i emocji. Dzięki mniejszej liczbie czynników rozpraszających, można na nowo nawiązać więź z samym sobą i zadbać o to, co jest dla nas ważne.
- **Lepszy sen** – Światło niebieskie emitowane przez ekrany zaburza rytm snu. Detoks pozwala na głębszy, spokojniejszy sen i łatwiejsze zasypianie.
- **Więcej czasu na rozwój osobisty** – Czas spędzony offline można poświęcić na rozwijanie pasji, sport, czytanie książek.
- **Poprawę koncentracji i efektywności** – Detoks cyfrowy zmniejsza rozproszenie uwagi i pozwala skupić się na najważniejszych zadaniach, poprawiając efektywność pracy i nauki.
- **Redukcję uczucia niepokoju i poprawę zdrowia mentalnego** – To, co się dzieje w sieci ma przyciągać uwagę i budzić zainteresowanie oraz silne emocje. Internet epatuje wiadomościami o ludzkich nieszczęściach, przestępstwach i katastrofach. Może to budzić w nas niepokój, lęk i obawy o przyszłość. Nie wszystko, co się dzieje w sieci jest prawdą, media społecznościowe prezentują wyidealizowane wizerunki różnych osób i ich życia, co może niekorzystnie wpływać na naszą samoocenę, gdy się zaczniemy z nimi porównywać. Odcinając się od Internetu, można zaoszczędzić sobie niepokoju i zregenerować siły mentalne.





Detoks cyfrowy przynosi korzyści każdemu, kto odczuwa przeciążenie informacyjne, stres lub zauważa spadek jakości życia z powodu nadmiernego korzystania z technologii. Jest szczególnie polecany osobom pracującym zdalnie, uczniom i studentom, a także każdemu, kto chce poprawić swoje samopoczucie i relacje z otoczeniem.

W jaki sposób nowe technologie mogą wspierać cyfrowy detoks?

Technologie mogą wspierać detoks m.in. przez aplikacje monitorujące nasz czas online, blokujące niepotrzebne powiadomienia.

Aplikacje do monitorowania czasu ekranowego – smartfony (Android, iOS):

- **Screen Time (Apple)** – Za pomocą funkcji Czas przed ekranem możesz sprawdzić czas spędzony na korzystaniu z urządzeń, zaplanować czas bez urządzenia i ustawić limity czasowe korzystania z aplikacji. Dzięki funkcji Czas bez urządzenia możesz blokować aplikacje i powiadomienia na określone okresy, gdy chcesz mieć czas z dala od urządzeń lub gdy chcesz zaplanować czas bez urządzenia dla dziecka. Gdy ustawisz czas bez urządzenia, w wybranym czasie będą dostępne tylko połączenia telefoniczne i wskazane aplikacje. Czas bez urządzenia dotyczy wszystkich urządzeń obsługujących funkcję Czas przed ekranem, a pięć minut przed jego rozpoczęciem otrzymasz przypomnienie.
- **Digital Wellbeing (Google/Android)** – Funkcja Digital Wellbeing na Androidzie pomaga zarządzać czasem spędzonym przed ekranem za pomocą timerów aplikacji, trybu skupienia i trybu snu, podczas gdy Google Family Link umożliwia rodzicom monitorowanie i ustawianie limitów korzystania z urządzeń, promując zdrowsze nawyki cyfrowe wśród całej rodziny.
- **Dopuszczanie lub wyciszanie powiadomień w trybie skupienia (Focus Mode) na iPhone** – Gdy konfigurujesz tryb skupienia, możesz wybrać osoby i aplikacje, od których chcesz otrzymywać powiadomienia — pozwalając na powiadomienia lub wyciszając je. Na przykład możesz skonfigurować tryb skupienia Praca, w którym dozwolone będą tylko powiadomienia od współpracowników oraz z aplikacji używanych do pracy.
- **Smartwatche - urządzenia typu wearables** – Dzięki tym urządzeniom możliwy jest detoks od zajmującego nieustannie naszą uwagę smartfonu. Dzięki łączności mobilnej bez konieczności połączenia z telefonem umożliwia pozostawanie w kontakcie w każdej sytuacji. Możemy odbierać przychodzące połączenia, zadzwonić do naszych kontaktów oraz ręcznie wprowadzić numer telefonu. Mamy możliwość odczytywania wiadomości SMS oraz tworzenia nowych wiadomości (przy pomocy klawiatury na ekranie lub głosowo).





Rozszerzenia przeglądarek i aplikacje blokujące rozpraszacze:

Rozszerzenia przeglądarek – mają szerokie zastosowania, od narzędzi wspierających produktywność po te poprawiające bezpieczeństwo w sieci np. blokowanie reklam (uBlock Origin, Adblock Plus). Ukrywają reklamy i elementy śledzące, co może przyspieszać ładowanie witryn, ale także chronić prywatność.

Aplikacje blokujące – technologia może być zarówno źródłem rozpraszaczy, jak i narzędziem do ich eliminowania. Istnieje wiele aplikacji, które pomagają blokować rozpraszające strony internetowe i aplikacje na określony czas, co pozwala skupić się na pracy.

Oto kilka popularnych aplikacji blokujących:

- **Freedom:** Blokuje strony internetowe, aplikacje i internet na różnych urządzeniach. Umożliwia tworzenie harmonogramów blokowania oraz trybów skupienia.
- **Cold Turkey:** Umożliwia blokowanie konkretnych stron i aplikacji na określony czas. Posiada tryb „Frozen Turkey”, który uniemożliwia odblokowanie stron przed upływem ustalonego czasu.
- **StayFocusd:** Rozszerzenie do przeglądarki Chrome, które ogranicza czas spędzany na rozpraszających stronach. Po upływie ustalonego limitu strony zostają zablokowane.

Technologia jest nieodłączną częścią naszego życia, ale jej nadmierne używanie może negatywnie wpływać na zdrowie fizyczne i psychiczne. Detoks cyfrowy to skuteczny sposób na odzyskanie równowagi i poprawę jakości życia. Świadome korzystanie z technologii, wprowadzenie zdrowych nawyków i dbanie o relacje międzyludzkie mogą przynieść wymierne korzyści.

POTRZEBA CIĄGŁEJ HIGIENY CYFROWEJ

Ekspertki z Uniwersytetu w Siegen sugerują, że strategie stopniowego ograniczania korzystania z technologii i wdrażania codziennych rytuałów „offline”, które pomagają utrzymać cyfrową równowagę w dłuższej perspektywie, mogą być skuteczniejsze niż doraźne detoksy. „Higiena cyfrowa nie odrzuca technologii, ale to zestaw zachowań chroniących nasze zdrowie – pozwala nam korzystać z niej w sposób, który nam nie szkodzi” – podkreśla Marta Puciłowska-Schiellmann, wiceprezes Fundacji Instytut Obywatelstwa Cyfrowego. „Jednak w debacie publicznej skupiamy się głównie na młodzieży, zagrożeniach czyhających na TikToku czy zakazie używania telefonów komórkowych w szkołach. Tymczasem problem nadużywania ekranów nie zna ograniczeń wiekowych. Rozmowa o detoksie cyfrowym rzuca światło na nadużywanie nowych technologii przez osoby dorosłe.





To my, dorośli użytkownicy internetu, powinniśmy świadomie przeanalizować naszą relację z telefonami, abyśmy mogli być autentyczni i spójni w rozmowach z młodymi ludźmi i pomóc im w budowaniu zdrowych nawyków cyfrowych” – dodaje. Higiena cyfrowa to nie tylko sposób, w jaki korzystamy z technologii, ale także nasza relacja ze światem poza ekranem. Ostatecznie nie chodzi o same narzędzia, ale o to, jak wpływają one na nasze życie.

Zastosowania w życiu codziennym

- Odcięcie się od technologii i koncentracja na tym, co rzeczywiste, na minimum trzy tygodnie.
- Uczenie się od nowa relacji, rozmów o emocjach, uczuciach i pokazanie w realu, że ten świat jest piękny sam w sobie. Bez filtrów instagramowych czy poprawek.
- Organizowanie wielu zajęć terapeutycznych .
- Spotykanie się z ludźmi, którzy dzielą się mądrością uniwersalną i doświadczeniem życiowym.

B. Narzędzia pedagogiczne (dla nauczycieli)

Sugerowane metody

- **Refleksja i autoanaliza (metoda aktywna)**

Uczniowie samodzielnie analizują swoje nawyki cyfrowe – ile czasu spędzają online, w jakich sytuacjach czują się zmęczeni cyfrowo, jakie objawy zauważają.

Można wykorzystać formularz (papierowy lub cyfrowy) z pytaniami typu:

Ile czasu spędzasz przed ekranem w dni robocze/weekendy?

Czy robisz przerwy od urządzeń?

Czy masz problemy ze snem lub koncentracją?

- **Dyskusja dydaktyczna**

Przykładowy temat dyskusji: „Czy można być online i mieć równowagę?” lub „Jak rozpoznać cyfrowe przeciążenie?”

Uczniowie wypowiadają się na podstawie własnych doświadczeń, przykładów i poznanych treści.





- **Burza mózgów i mapowanie myśli**

Pytanie: „Jak dbać o dobre samopoczucie cyfrowe?”

Uczniowie generują pomysły, a następnie porządkują je w mapie myśli – mogą pracować w grupach lub całą klasą.

- **Studium przypadku**

Uczniowie analizują opis sytuacji osoby (np. ucznia), która doświadcza objawów cyfrowego wypalenia – ich zadaniem jest wskazanie źródeł problemu i zaproponowanie rozwiązań.

- **Projekt edukacyjny – „Mój plan cyfrowej równowagi”**

Uczniowie tworzą indywidualny plan łączenia czasu online i offline, z uwzględnieniem przerw od ekranu, aktywności fizycznej, snu, kontaktów z rówieśnikami.

Zajęcia w klasie

- **Praca w grupach – „Cyfrowa równowaga w praktyce”**

Uczniowie w grupach tworzą kodeks dobrych nawyków cyfrowych – zasady, które pomagają zachować równowagę między byciem online a offline (np. „1h offline po szkole”, „zero ekranów przed snem”, „czas bez telefonu przy posiłkach”).

Na koniec każda grupa prezentuje swoje zasady klasie – można je zebrać i stworzyć wspólny plakat.

- **Nauczanie rówieśnicze – „Jak nie dać się wypaleniu?”**

Wybrane osoby lub grupy przygotowują krótkie mini-lekcje lub prezentacje dla klasy na temat:

Objawów cyfrowego zmęczenia.

Trików na ograniczenie czasu online.

Polecanych aplikacji do cyfrowego odpoczynku.

- **Deбата klasowa – „Technologia – pomoc czy problem?”**

Dwie grupy uczniów prowadzą debatę: jedna broni technologii jako pomocnej w życiu codziennym, druga wskazuje na jej negatywny wpływ na samopoczucie i relacje.

Pozostali uczniowie głosują, która strona była bardziej przekonująca.





Narzędzia stworzone przez uczniów

- **Lista kontrolna – „Czy dbam o swoje zdrowie cyfrowe?”**

Uczniowie tworzą krótką checklistę, np. w formie tabelki lub plakatu, z pytaniami typu:

Czy robię przerwy od ekranu co godzinę?

Czy ograniczam korzystanie z telefonu wieczorem?

Czy codziennie mam czas offline?

Czy potrafię się wyłączyć z mediów społecznościowych?

- **Plan dnia z równowagą online–offline**

Uczniowie projektują swój idealny dzień z zachowaniem balansu: nauka online, aktywność fizyczna, odpoczynek bez ekranu, czas dla siebie i bliskich.

Forma: rysunek, tabela, prezentacja lub infografika.

- **Plakat edukacyjny – „Higiena cyfrowa”**

Hasła, porady i zasady dotyczące zdrowego korzystania z technologii. Przykładowe tytuły:

„7 kroków do cyfrowej równowagi”

„Nie daj się ekranowi!”

„Detoks cyfrowy – jak zacząć?”

- **Miniprzewodnik dla rówieśników**

Uczniowie opracowują prosty poradnik nt. cyfrowego wypalenia i sposobów dbania o siebie – może to być broszura PDF, ebook, prezentacja lub wpis na bloga klasowego.

Pomysły na ocenę

- **Ocena koleżeńska**

Uczniowie oceniają (w parach lub grupach) pomysły innych – np. plakaty, plany dnia – pod kątem realności, kreatywności oraz zastosowania w życiu.





- **Ustna wypowiedź / mini-wywiad**

Nauczyciel zadaje uczniowi pytania typu:

Co Ci daje równowaga między online a offline?

Jak poznać, że jesteśmy zmęczeni cyfrowo?

Co zmienisz w swoich nawykach?

- **Podcast lub nagranie audio – „Mój cyfrowy balans”**

Uczniowie nagrywają krótki materiał, w którym opowiadają o własnym doświadczeniu z technologią, dobrych nawykach i tym, co chcą zmienić.

Oceniane: treść, zaangażowanie, argumentacja i autentyczność.

- **Głosowanie i wybór najlepszych rozwiązań klasowych**

Po prezentacji plakatów, list kontrolnych czy planów cyfrowych uczniowie głosują, które pomysły są ich zdaniem:

- najbardziej realistyczne,
- najbardziej potrzebne,
- najłatwiejsze do wdrożenia.

Dodatkowo można przyznać odznaki lub symboliczne nagrody (np. „cyfrowy mentor klasy”).





Odniesienia

Życie online vs. offline: Jak unikać przeciążenia cyfrowego i chronić swoje zdrowie psychiczne (2025). <https://www.profes.pl/blog/digital-wellbeing-czyli-jak-uzyskac-rownowage-w-sieci-i-przekuc-to-na-efektywnosc-w-pracy>

Digital wellbeing, czyli jak uzyskać równowagę w sieci i przekuć to na efektywność w pracy? (2025). <https://www.profes.pl/blog/digital-wellbeing-czyli-jak-uzyskac-rownowage-w-sieci-i-przekuc-to-na-efektywnosc-w-pracy>

How Instagram Can Positively Affect Your Mental Health, According to Experts (2024). <https://www.bustle.com/wellness/instagram-positive-effects-mental-health-experts>

Najlepsze platformy do kursów online (LMS): Ranking TOP 17 (2025). <https://www.global4net.com/pl/blog/e-learning/najlepsze-platformy-lms-ranking-top17>

Rodzaje e-learningu – kursy online, MOOC, LMS i inne (2024). <https://www.elearningpolska.pl/rodzaje-e-learningu>

10 najlepszych platform e-learningowych (2025). <https://www.global4net.com/pl/blog/e-learning/10-najlepszych-platform-e-learningowych>

Recenzja i opinie o Udemy 2024 – czy warto inwestować w kursy online? (2024). <https://www.edureviewer.com/pl/opinie/udemy>

Coursera opinie: Dobra opcja dla 2025? (2025). <https://www.edureviewer.com/pl/opinie/coursera>

Trello – zalety i ograniczenia popularnego narzędzia do zarządzania projektami (2025). <https://pomoc.dhosting.pl/trello-zalety-i-ograniczenia>

13 najlepszych aplikacji kalendarza na 2025 rok (darmowych i płatnych) (2025). <https://www.productivityapps.pl/najlepsze-aplikacje-kalendarza-2025>





Odniesienia

10 najlepszych blokad stron internetowych do nauki i skupienia (2025).

<https://speechify.com/blog/best-website-blockers-for-focus>

10 najlepszych aplikacji do śledzenia czasu pracy w 2025 roku (2025).

<https://www.productivityreview.pl/tracking-apps-2025>

Detoks cyfrowy (2024). <https://zatroskani.pl/detoks-cyfrowy>

Jak usunąć ze swojego otoczenia rozpraszacze? (2025).

<https://satilabs.pl/blog/jak-usunac-rozpraszacze>

Detoks cyfrowy: jak technologia wpływa na nasze zdrowie? (2024).

<https://satilabs.pl/blog/detoks-cyfrowy-jak-technologia-wplywa-na-nasze-zdrowie>

Aplikacje do budżetu domowego i śledzenia wydatków. Kontroluj swoje finanse i oszczędzaj! (2025). <https://www.moneteo.pl/aplikacje-do-budzetu-domowego>

Bankowość mobilna – co to, na czym polega, jak założyć, aplikacje (2025).

<https://www.moneteo.pl/bankowosc-mobilna>

Najlepsze aplikacje do planowania i zarządzania budżetem domowym (2025).

<https://www.financeonline.pl/aplikacje-budzet-domowy>

Aplikacja do budżetu domowego – 9 sprawdzonych rozwiązań (2024).

<https://www.fintechpolska.pl/aplikacja-do-budzetu-domowego>

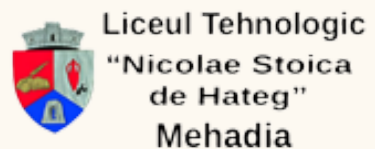
Finanse cyfrowe (2025). <https://www.consilium.pl/finanse-cyfrowe>

Regulamin kont osobistych (2025). <https://www.revolut.com/pl/legal/terms>

Aplikacja mobilna Revolut Bank (2025).

<https://akredo.pl/aplikacja-mobilna-revolut-bank>





Disclaimer: Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Copyright message: ©DigiGap Consortium, 2024. This deliverable contains original unpublished work except where clearly indicated otherwise. Acknowledgement of previously published material and of the work of others has been made through appropriate citation, quotation or both. Reproduction is authorised provided the source is acknowledged.



Co-funded by Page 1
the European Union