



[www.ppplancut.pl](http://www.ppplancut.pl)

**W PUŁAPCE  
CYBERŚWIATA  
DZIECI I MŁODZIEŻ  
W INTERNECIE**



**Powiatowa Konferencja Szkoleniowa**

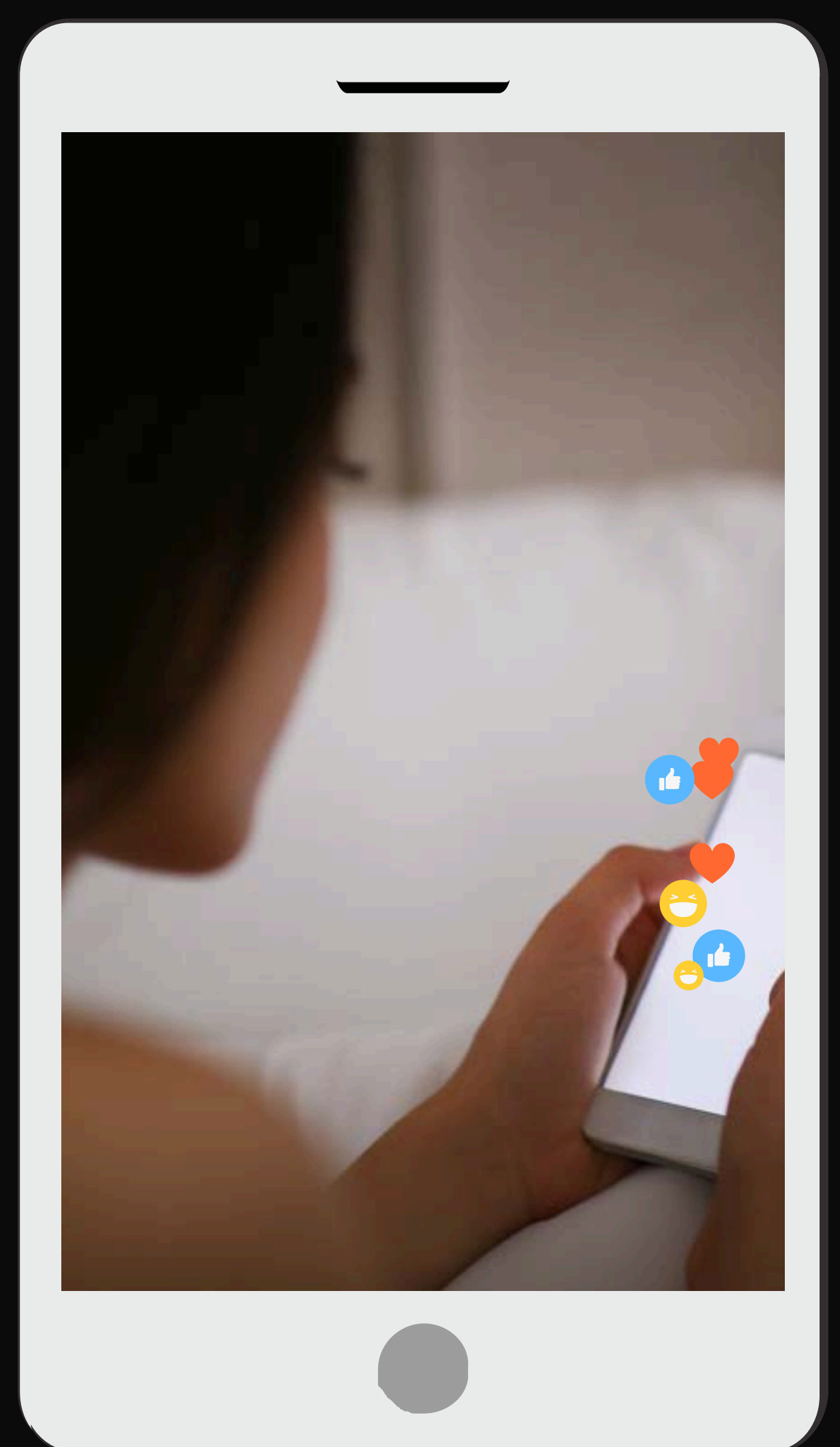
# W PUŁAPCE CYBERŚWIATA

DZIECI I MŁODZIEŻ W SIECI

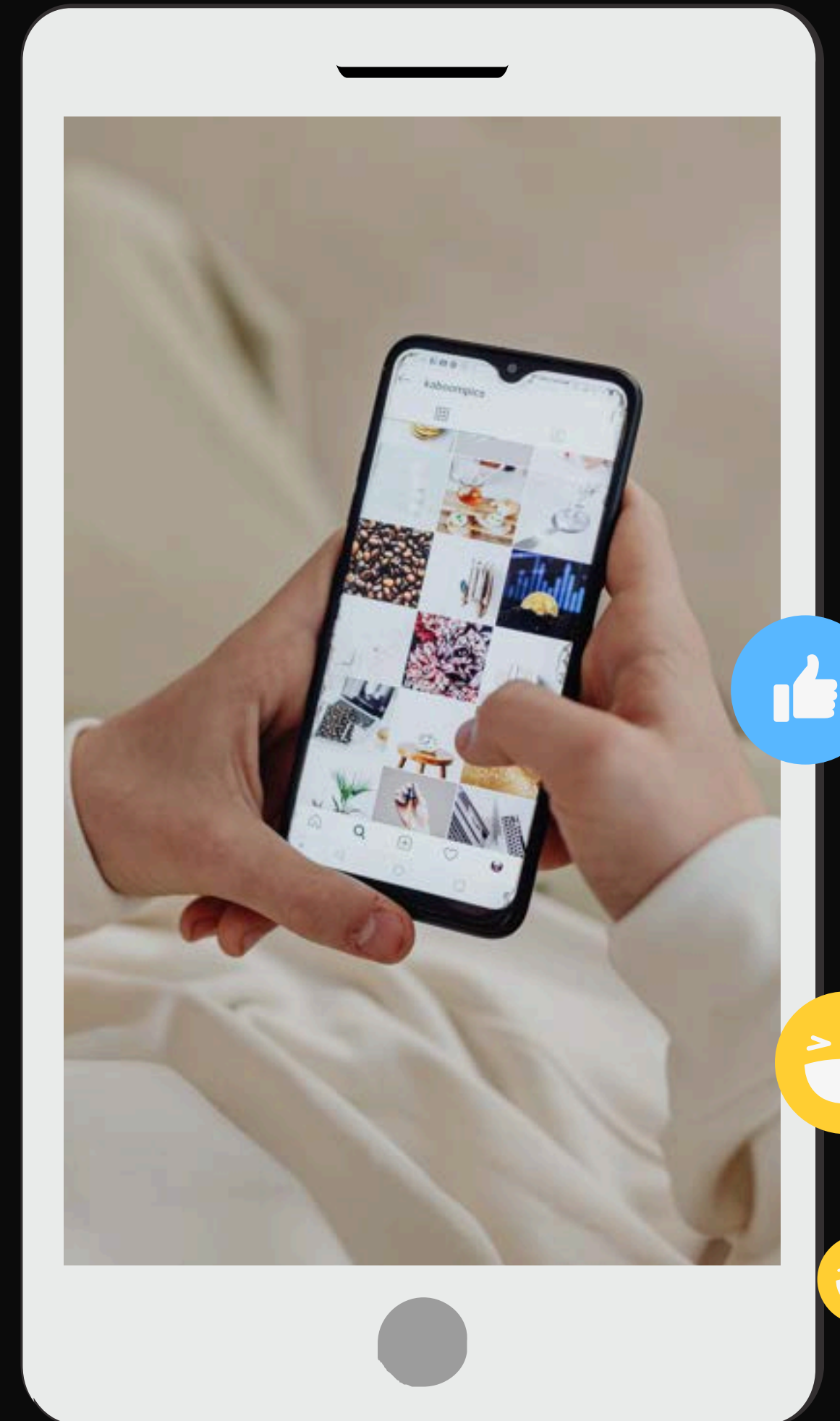
MONIKA FRYSZ



Kto z Państwa dzisiaj, w ciągu pierwszych **10 minut** po przebudzeniu, sprawdził telefon?



Jak się **czuję** kiedy  
wychodzę z domu bez  
telefonu?





**ILE RAZY  
BEZMYŚLNIE  
OŻYWIAMY  
EKRAN  
TELEFONU?**




ILE RAZY BEZMYŚLNIE  
OŻYWIAMY EKTRAN  
TELEFONU?

W 82 %  
PRZYPADKÓW

80 - 100 RAZY  
DZIENNIE





# JAK WYGLĄDA MOJA HIGIENA CYFROWA?

1. Odpowiadam na maile lub wiadomości zawodowe wieczorami lub w weekendy.
2. Mam poczucie, że muszę być dostępny/a online przez cały czas.
3. Często sprawdzam telefon „odruchowo”, nawet bez powodu.
4. Trudno mi oderwać się od ekranu, gdy już coś oglądam lub przeglądam.
5. Otwieram telefon tylko na minutę, a kończę po 30 minutach.
6. Mam trudność z koncentracją, bo coś stale mnie rozprasza (powiadomienia, wiadomości).
7. Często robię kilka rzeczy naraz w pracy przy komputerze.
8. Mam więcej niż 10 nieprzeczytanych konwersacji w różnych aplikacjach.
9. Zdarza mi się mylić, na której platformie co komu wysłałem/am.
10. Otwieram wiele kart w przeglądarce i często nie pamiętam, po co.



# JAK WYGLĄDA MOJA HIGIENA CYFROWA?



1. Nie mam ustalonych godzin, w których kończę pracę online.
2. Czasem nie pamiętam, co właściwie robiłem/am przez ostatnią godzinę przy komputerze.
3. Mam wrażenie, że nie odpoczywam od technologii nawet w wolnym czasie.
4. Scrollowanie mediów społecznościowych jest moją formą „przerwy”.
5. Zdarza mi się przerywać spotkanie, rozmowę lub obiad, żeby odpisać na wiadomość.
6. Mam aplikacje, których nie używam, ale trzymam je „na wszelki wypadek”.
7. Zapisuję wiele rzeczy jako zrzuty ekranu, ale rzadko do nich wracam.
8. Trzymam nieposegregowane pliki, zdjęcia, wiadomości – czuję cyfrowy bałagan.
9. Mam wrażenie, że technologia kontroluje mój czas, a nie ja ją.
10. Czuję się zmęczony/a po dniu pełnym cyfrowej pracy, nawet jeśli fizycznie „tylko siedziałem/am”.





# JAK WYGLĄDA MOJA HIGIENA CYFROWA?



1. Czuję się winny/a, gdy nie odczytam wiadomości od razu.
2. Odrabiam „cyfrowe zaległości” kosztem snu lub odpoczynku.
3. Praca przy komputerze kończy się często przeglądaniem internetu „dla relaksu”.
4. Wysyłam uczniom/rodzicom informacje poza oficjalnym czasem pracy.
5. Trudno mi odpuścić sprawy online – czuję, że muszę „mieć wszystko ogarnięte”.
6. Rzadko planuję świadome przerwy w ciągu dnia pracy przy ekranie.
7. Nie wyciszam telefonu na noc lub w czasie pracy umysłowej.
8. Często mam problem z zaśnięciem po wieczorze spędzonym przy ekranie.
9. Czuję się cyfrowo zmęczony/a, ale nie wiem, od czego zacząć zmianę.
10. Wiem, że coś powiniennem/am zmienić w korzystaniu z technologii – ale odkładam to na później.



# • JAK INTERPRETOWAĆ WYNIK?



## 0–7 zaznaczeń

Twoje cyfrowe nawyki są świadome i zdrowe – brawo!

## • 8–15 zaznaczeń

Masz dobre podstawy, ale technologia może Cię czasem przeciążać – warto się zatrzymać.

## 16–22 zaznaczeń

Twój cyfrowy balans jest zagrożony – czas przyjrzeć się konkretnym obszarom i wprowadzić zmiany.

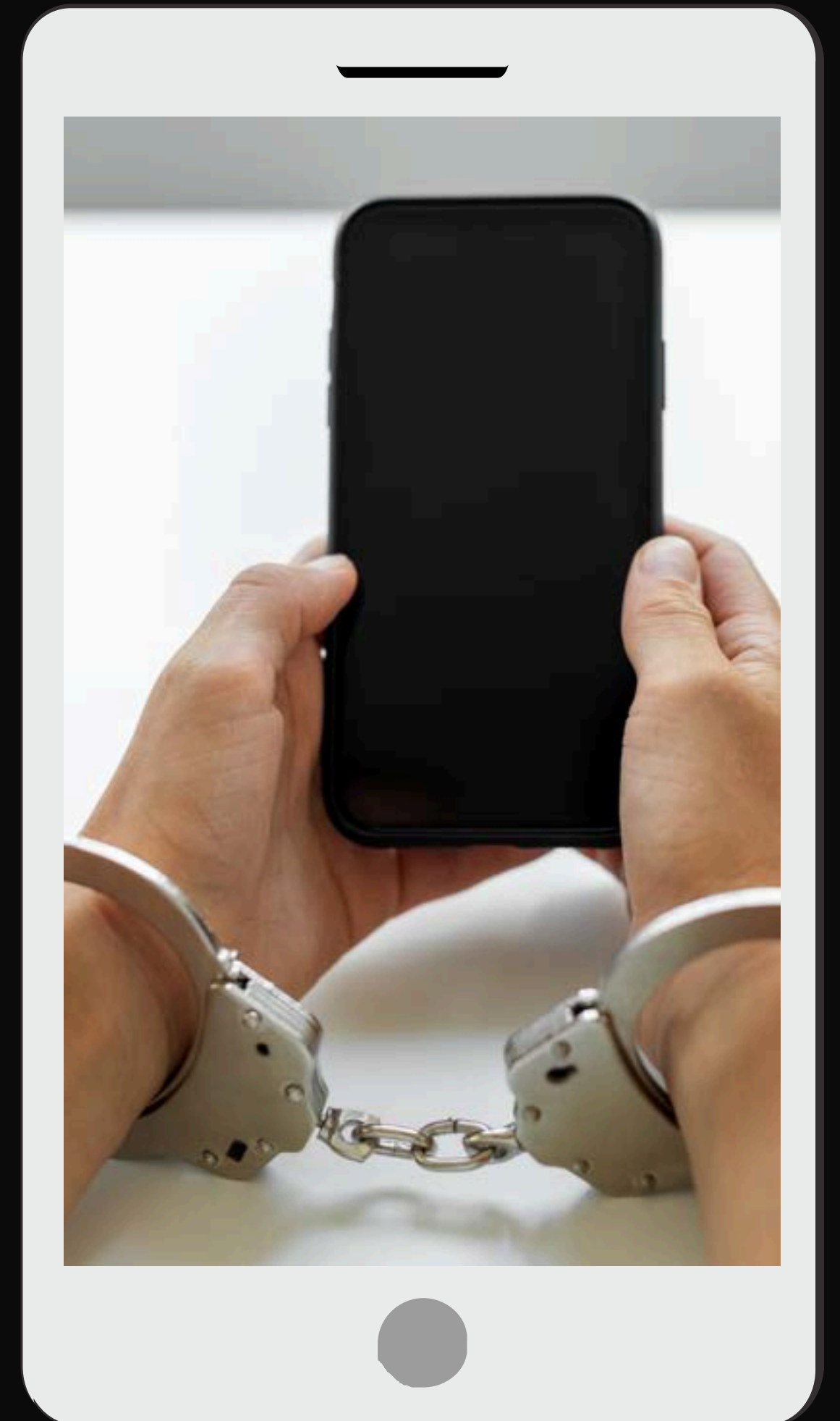
## 23–30 zaznaczeń

Czerwony alert! Cyfrowe przeciążenie mocno wpływa na Twoje życie i zdrowie – zrób cyfrowy reset i zadbaj o siebie.

# NOMOFOBIA

(z ang. no mobile phone phobia)

Nomofobia oznacza paniczny strach przed brakiem dostępu do telefonu podłączonego do internetu.

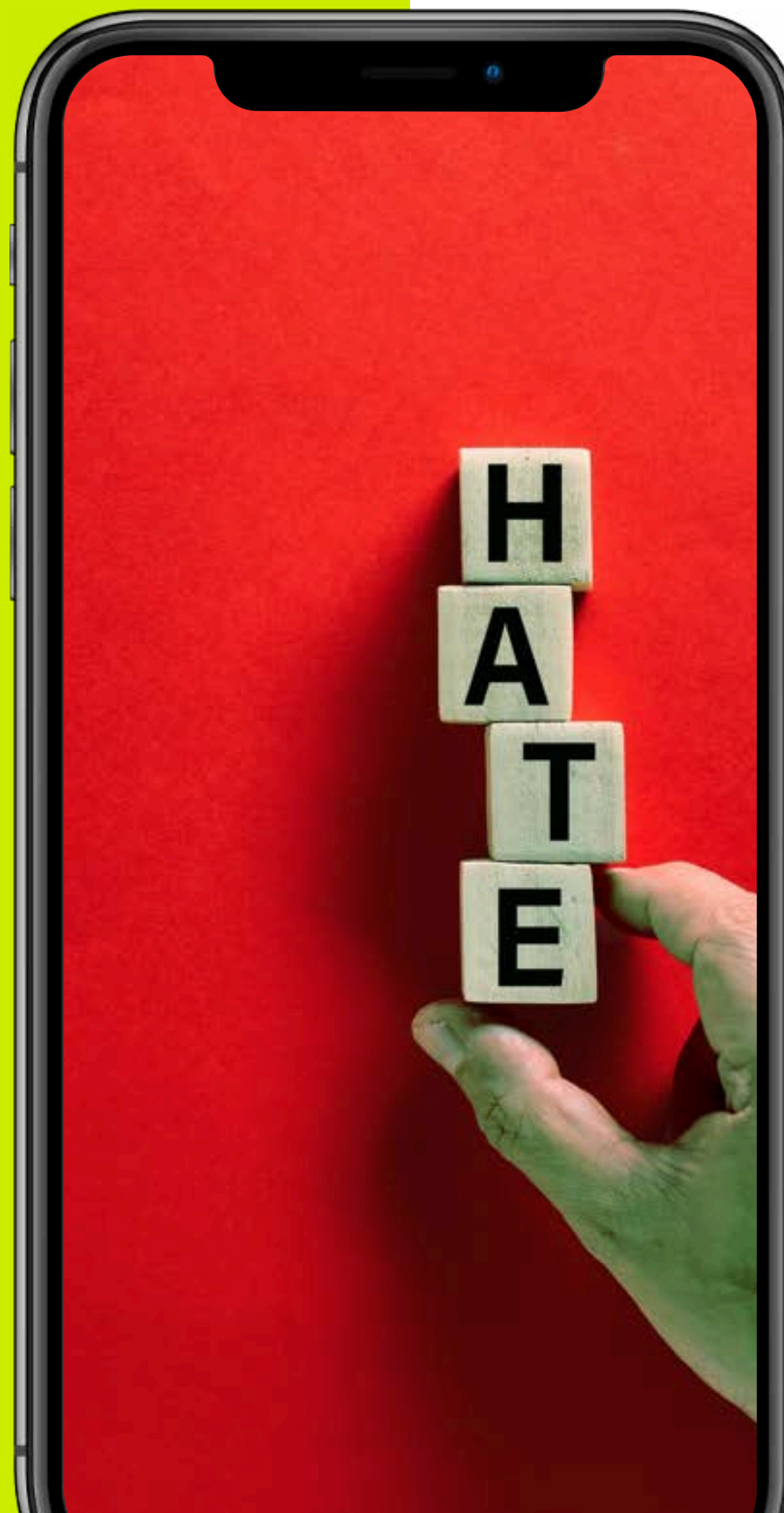




# HEJT

Hejt to spolszczone angielskie słowo „hate”, które oznacza nienawiść. Według słownika języka polskiego, hejt jest to obraźliwy i zwykle agresywny komentarz internetowy lub mówienie w sposób wrogi i agresywny na jakiś temat lub o jakiejś osobie.

---





# Słowa mają moc...

„Hejt jest oznaką jego wewnętrznej słabości i bezsilności. Nie krzyczą bowiem i nie atakują nas Ci, którzy czują się wartościowi, prawdziwie wewnętrznie silni i bezwarunkowo kochani. Najmocniej krzyczą ci, którzy szukają drogi do tego, żeby przez chwilę „coś” znaczyć”.

---

**Karolina Mikulko**

terapeutka, ekspertka kampanii społecznej „Nie hejtuję-motywuje”



**Dzieci nie rodzą się z językiem krytyki  
i pogardy. Uczą się go od dorosłych.**

# Potrzeby dziecka

- Poczucie bezpieczeństwa
- Przynależność do rodziny
- Emocjonalny kontakt z rodzicami i rodzeństwem
- Prawo do wolnego czasu i własnej przestrzeni
- Jasno określone granice i czytelnie ustalone obowiązki
- Zainteresowanie ze strony rodziców
- Wyrażanie wdzięczności względem dziecka



OD  
CZEGO  
SIĘ  
ZACZYNA?









# Anatomia ubytku - fizyczne zmiany w mózgu

## Kora przedczołowa

Ośrodek: Decyzje i kontrola impulsów.

Zmiana: Cieńsza kora. (Wynik kalifornijskich badań nad dziećmi: >7h przed ekranem = cieńsza kora).

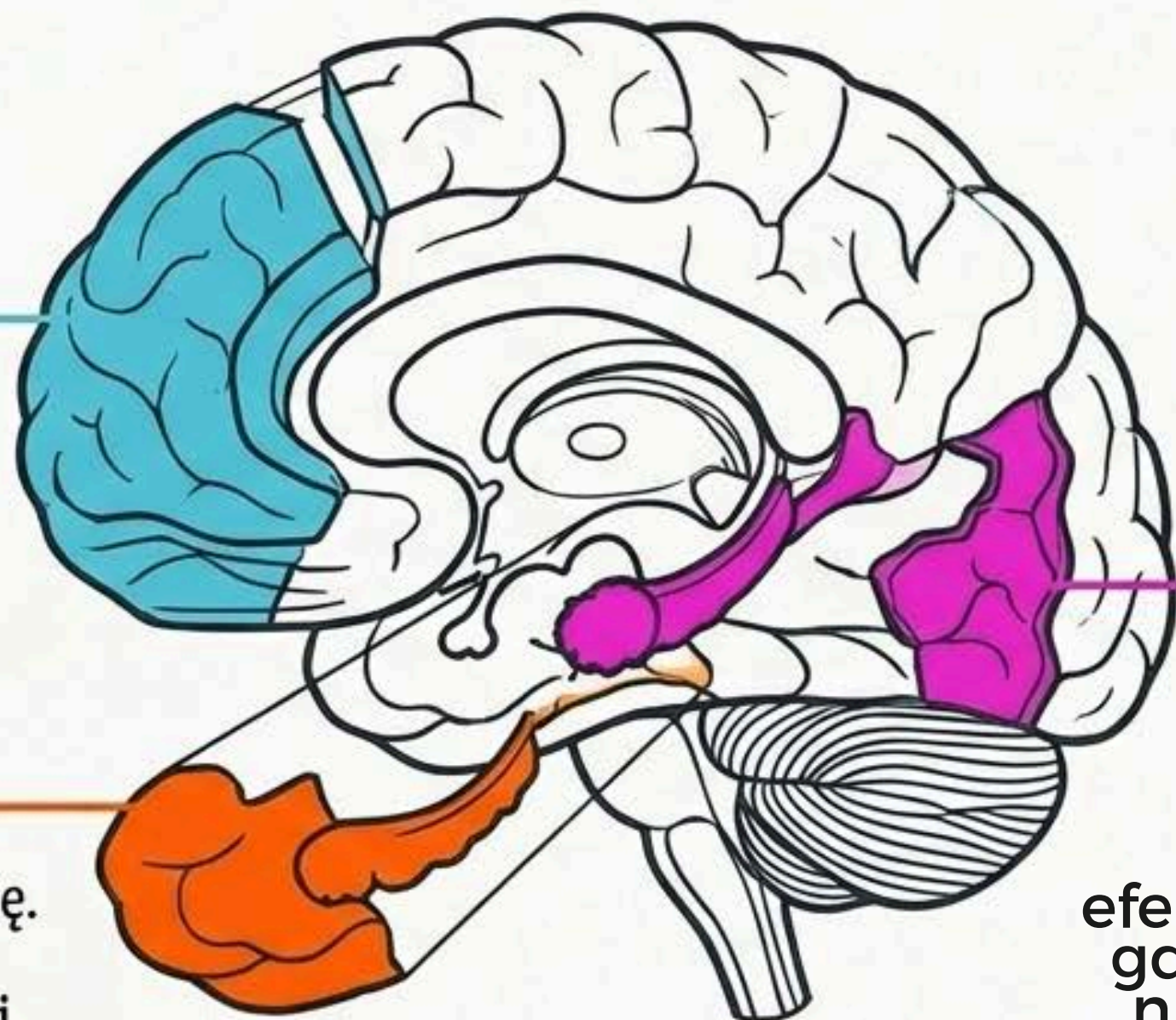
Skutek: Impulsywność, mniejsza empatia, agresja.

## Hipokamp

Ośrodek: Pamięć i uczenie się.

Zmiana: Ubytki objętości.

Skutek: Pogorszenie pamięci krótkotrwałej, trudności w nauce.



## Istota szara / Ciało migdałowe

Ośrodek: Emocje.

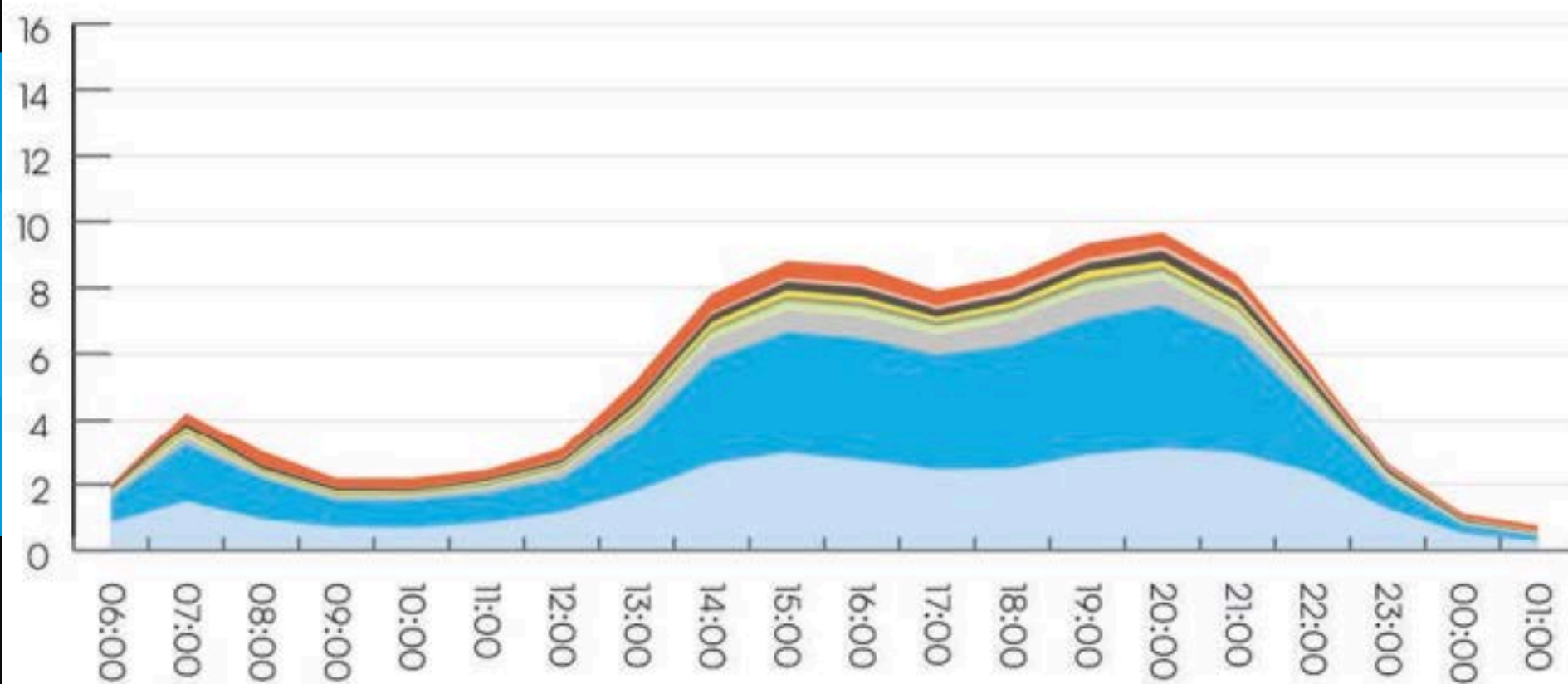
Zmiana: Zmniejszona objętość.

Skutek: Trudności w regulacji emocji, stany lękowe, depresja.

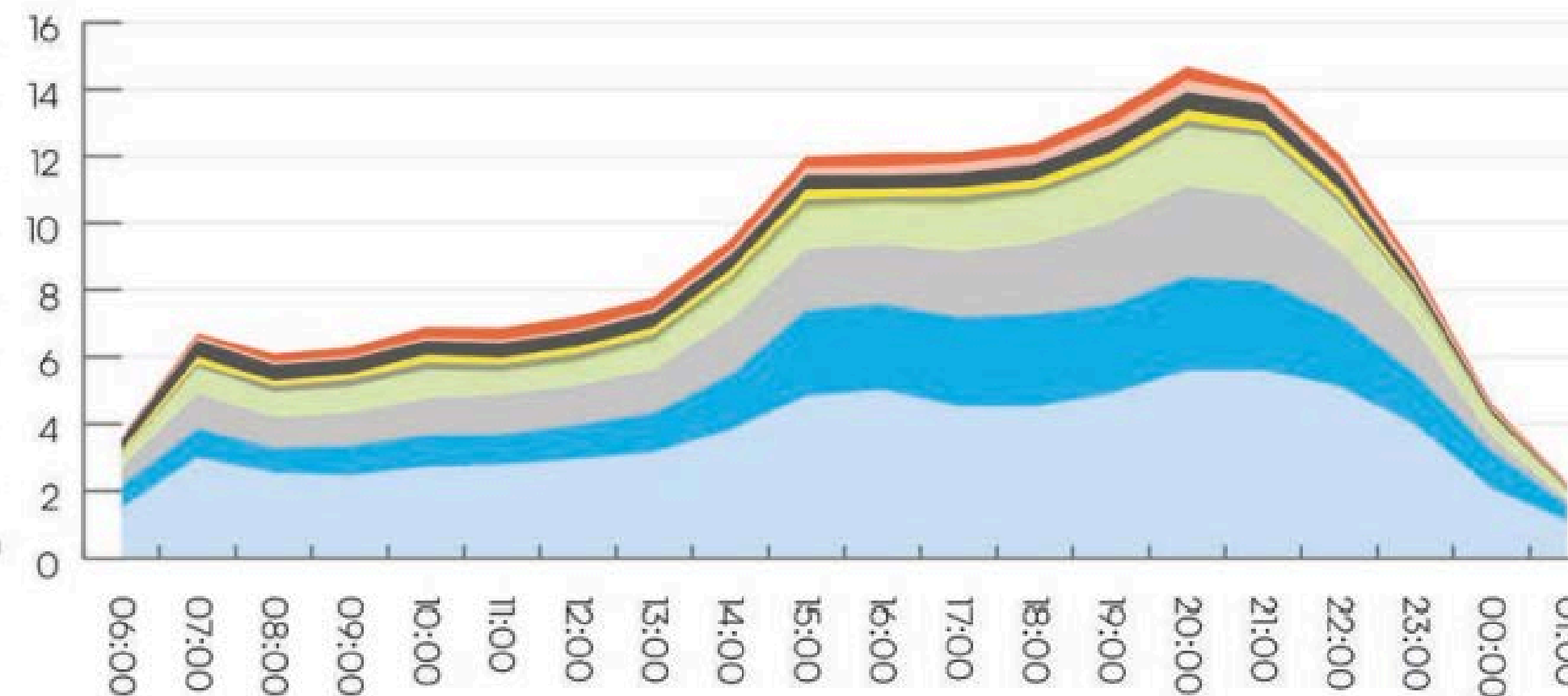
efekt GOOGLE - wiemy  
gdzie czegoś szukać,  
nie zapamiętujemy  
faktów

# “Leżące wielbłądy”

Dzieci 7–12 lat



Młodzież 13–18 lat



TikTok

Telefon

Discord

YouTube

Google

Brawl Stars

Messenger

Snapchat

Instagram

Facebook



# Najważniejsze liczby grupa 7-12 lat

Z serwisów społecznościowych i komunikatorów dozwolonych od 13 roku życia aktywnie korzysta ponad połowa, czyli 1,4 mln młodych ludzi.

# 58%



# DARK NET (DARK WEB)



## SURFACE WEB

Wikipedia   Social Media   Blogi  
Google   Allegro   YouTube

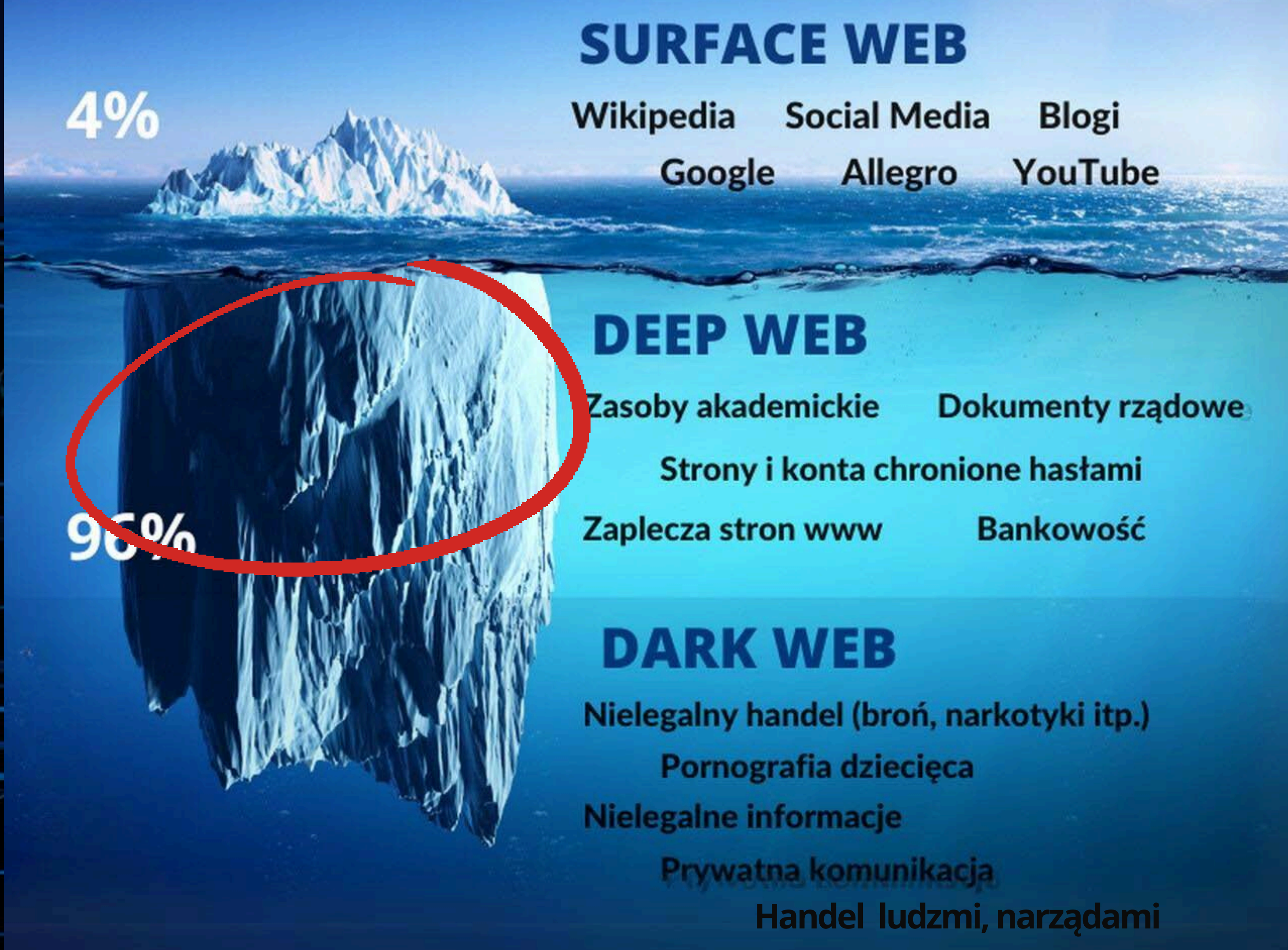
## DEEP WEB

Zasoby akademickie   Dokumenty rządowe  
Strony i konta chronione hasłami  
Zaplecza stron www   Bankowość

## DARK WEB

Nielegalny handel (broń, narkotyki itp.)  
Pornografia dziecięca  
Nielegalne informacje  
Prywatna komunikacja  
Handel ludzmi, narządami

# DARK NET (DARK WEB)



## SURFACE WEB

Wikipedia    Social Media    Blogi  
Google    Allegro    YouTube

## DEEP WEB

Zasoby akademickie    Dokumenty rządowe  
Strony i konta chronione hasłami  
Zaplecza stron www    Bankowość

## DARK WEB

Nielegalny handel (broń, narkotyki itp.)  
Pornografia dziecięca  
Nielegalne informacje  
Prywatna komunikacja  
Handel ludzmi, narządami

# DARK NET (DARK WEB)

4%

## SURFACE WEB

Wikipedia    Social Media    Blogi  
Google    Allegro    YouTube

96%

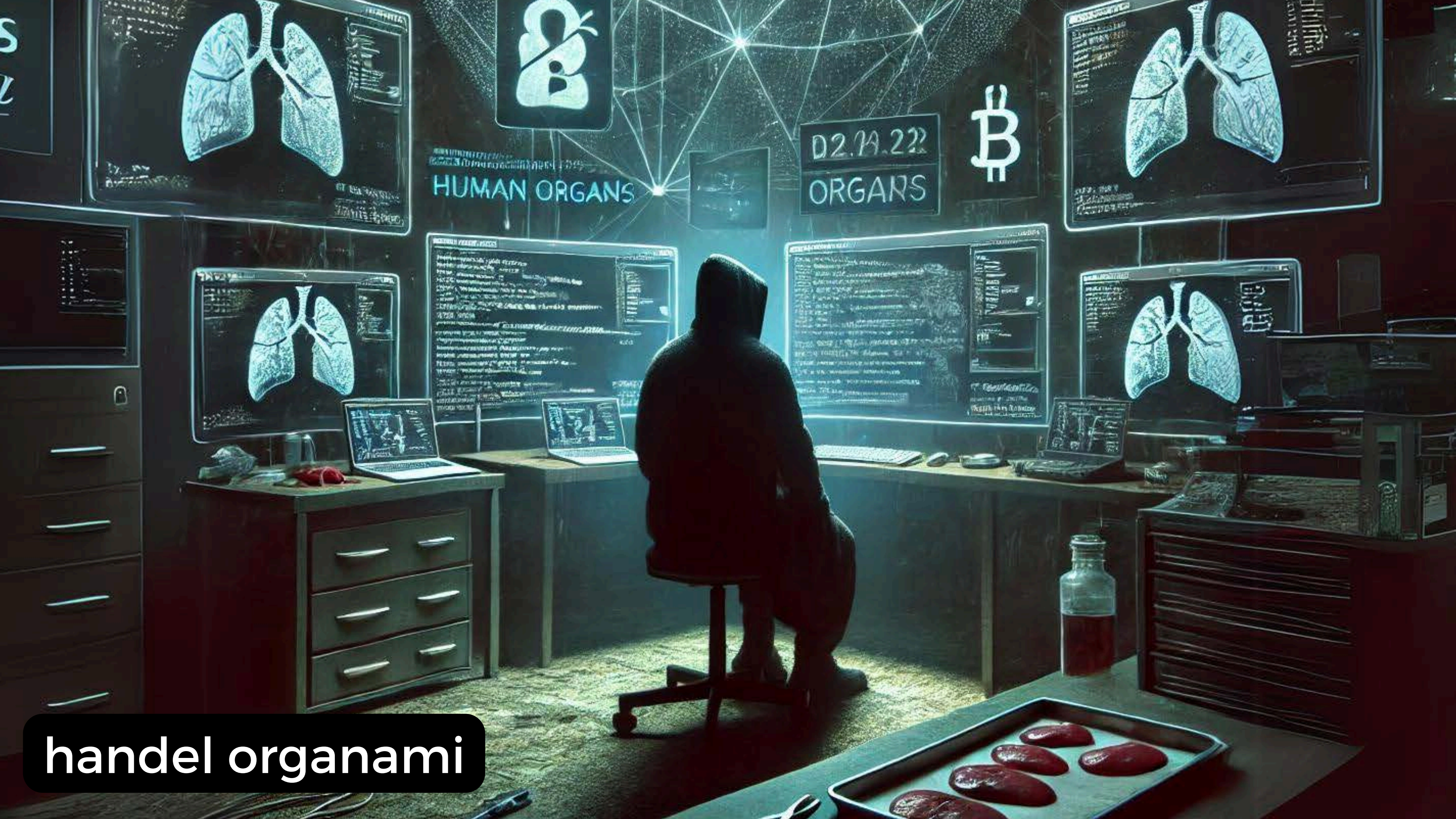
## DEEP WEB

Zasoby akademickie    Dokumenty rządowe  
Strony i konta chronione hasłami  
Zaplecza stron www    Bankowość

## DARK WEB

Nielegalny handel (broń, narkotyki itp.)  
Pornografia dziecięca  
Nielegalne informacje  
Prywatna komunikacja  
Handel ludzmi, narządami





HUMAN ORGANS

02.19.22  
ORGANS



handel organami



**okrucieństwo wobec zwierząt**



narkotyki, broń...

# dzieci i młodzież w darknecie...



# DOSTĘP DO DARKNETU

Dostęp do samego Darknetu jest bezpłatny, jednakże potrzebujemy odpowiedniego oprogramowania, właściwej konfiguracji oraz bardzo dużej dawki zdrowego rozsądku.

PRZEGLĄDARKA - **Tor Browser**: <https://www.torproject.org/download>

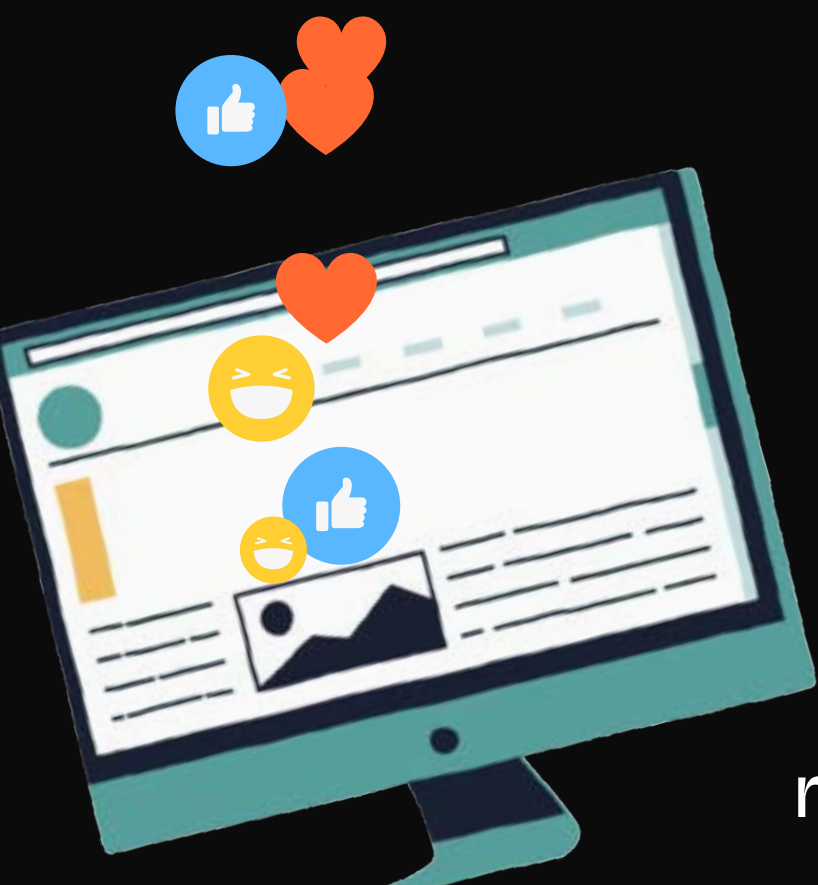
# ROBLOX



# Wykorzystanie seksualne dzieci

Od 2020 r. liczba takich materiałów  
wzrosła o 87%, a liczba tego typu  
nagrań na których są dzieci  
(7-10 lat) aż o

**360%**



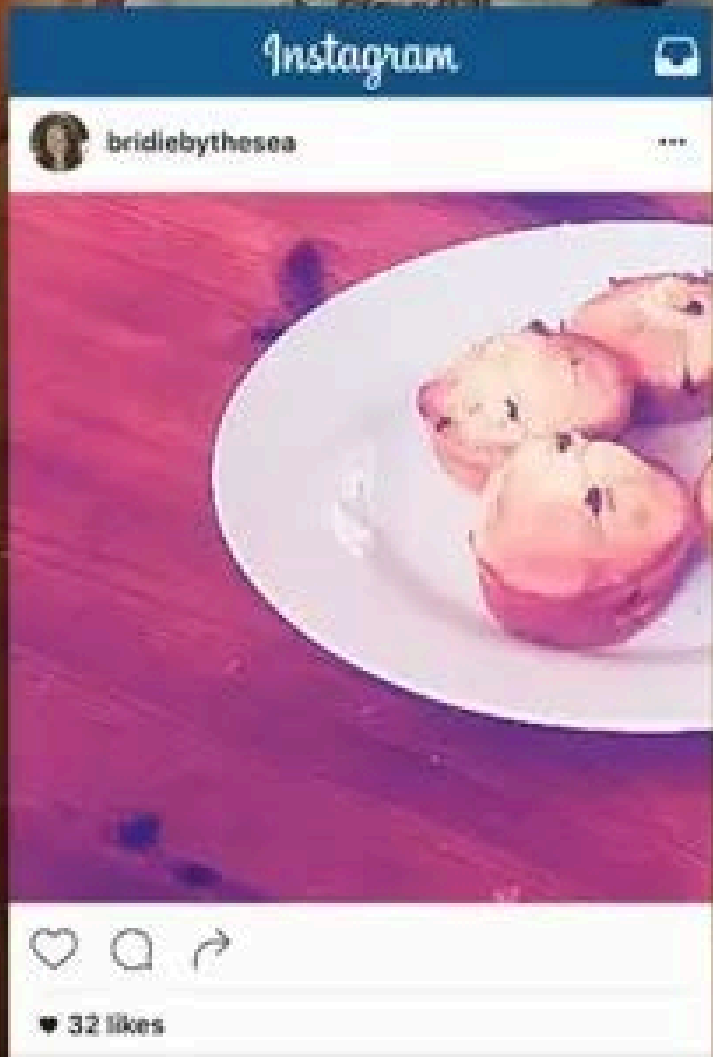
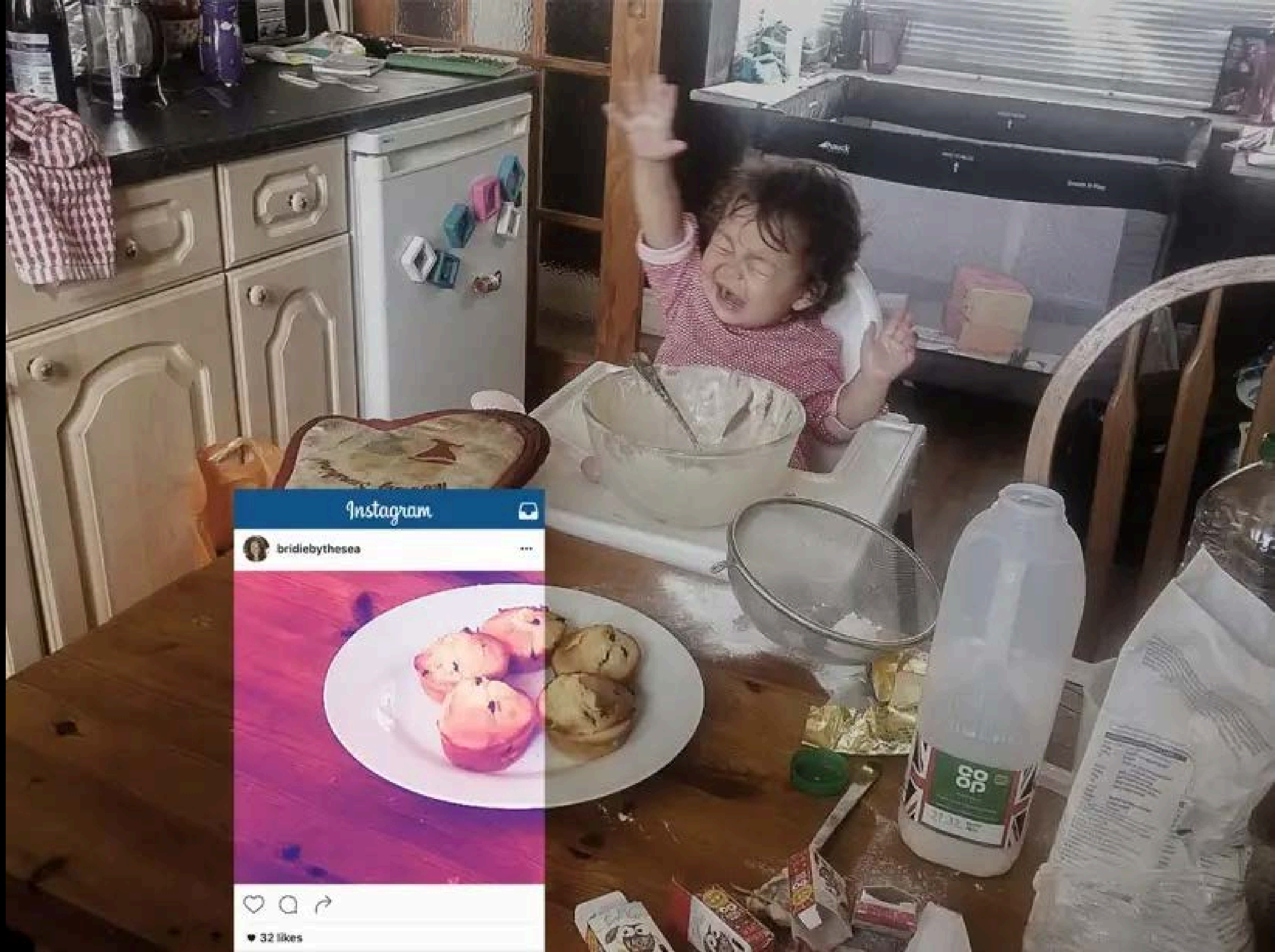
TIK TOK

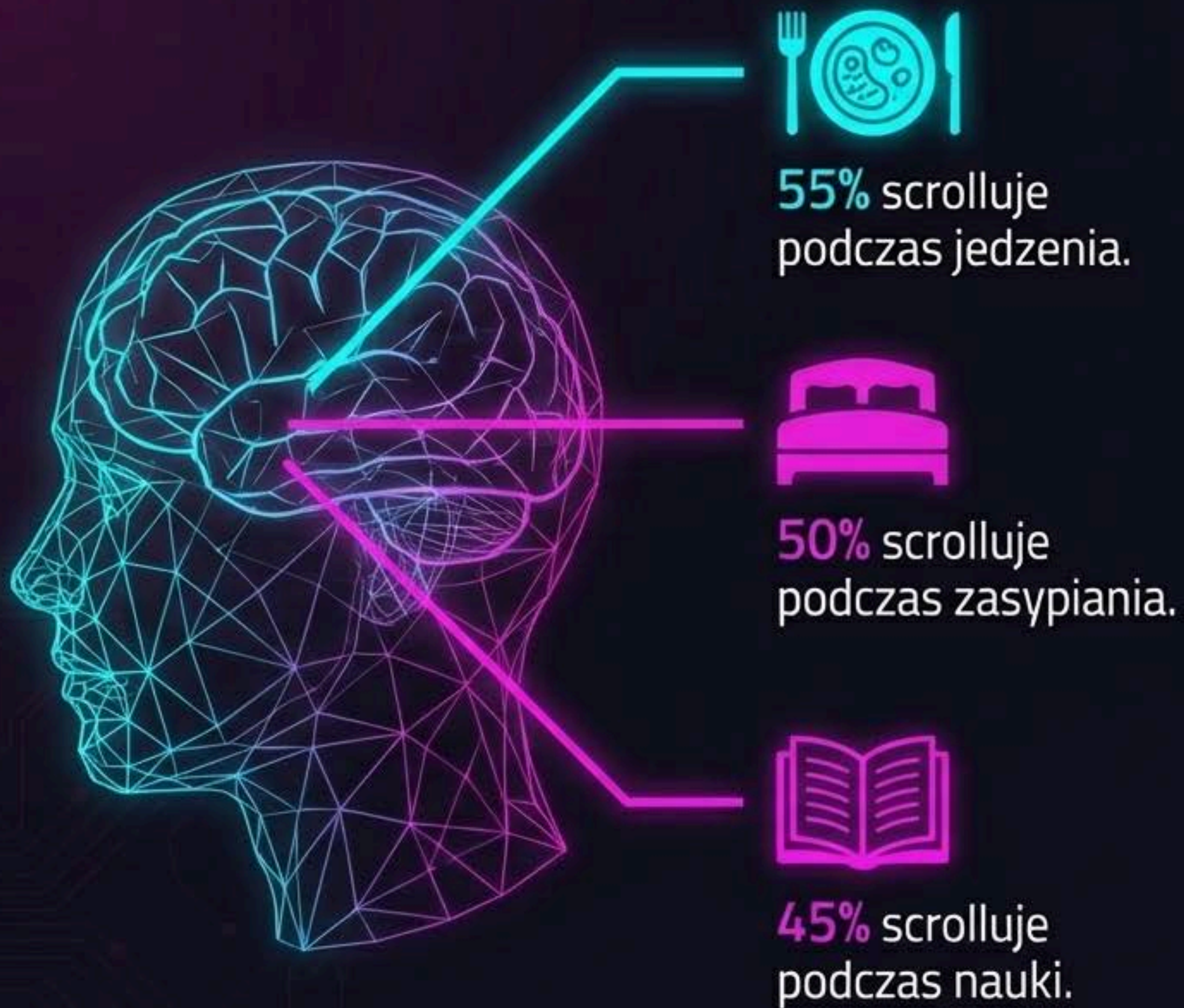


# PATO TREŚCI

Treści prezentowane w sieci w postaci transmisji internetowej (stream), fragmentów transmisji (shoty), filmów, zdjęć i innych form przekazu, w których nadawca lub grupa nadawców prezentują zachowania sprzeczne z normami społecznymi, niosące demoralizujący przekaz, obejmujący zachowania takie jak: przemoc fizyczna, psychiczna, seksualna, libacje alkoholowe, poniżanie, zażywanie narkotyków i inne.







## Tryb Przeciążenia (Multiscreening)

58% z nas robi kilka rzeczy naraz.

Twój mózg nie ma trybu czuwania. Bombardowanie bodźcami prowadzi do chronicznego zmęczenia, spadku koncentracji i problemów ze snem.

A close-up photograph of a person's hand holding a black smartphone. The phone's screen is white and displays the text "#challenge" in a bold, black, sans-serif font. The hand is positioned at the top and sides of the phone, with fingers visible. The background is a soft, out-of-focus light gray.

**#challenge**

# POPULARNE CHALLENGE



- **48 hours challenge** - młodzież opuszcza swój dom
- **Selfie challenge** - niebezpieczne selfie
- **Chilli challenge** - pocieramy oczy papryczką chilli
- **Skin swing challenge** - tworzymy wzory na skórze za pomocą igieł, żyłek
- **Cinamon challenge** - połykamy tyżeczkę cynamonu i krztusimy się
- **Hot water challenge** - samookaleczanie wrzątkiem
- **Backout challenge** - poduszanie się
- **Salt & Ice challenge** - do soli na skórze przykładamy lód, ważne aby wytrzymać jak najdłużej, zachodzi reakcja i skóra wygląda jakby poparzona

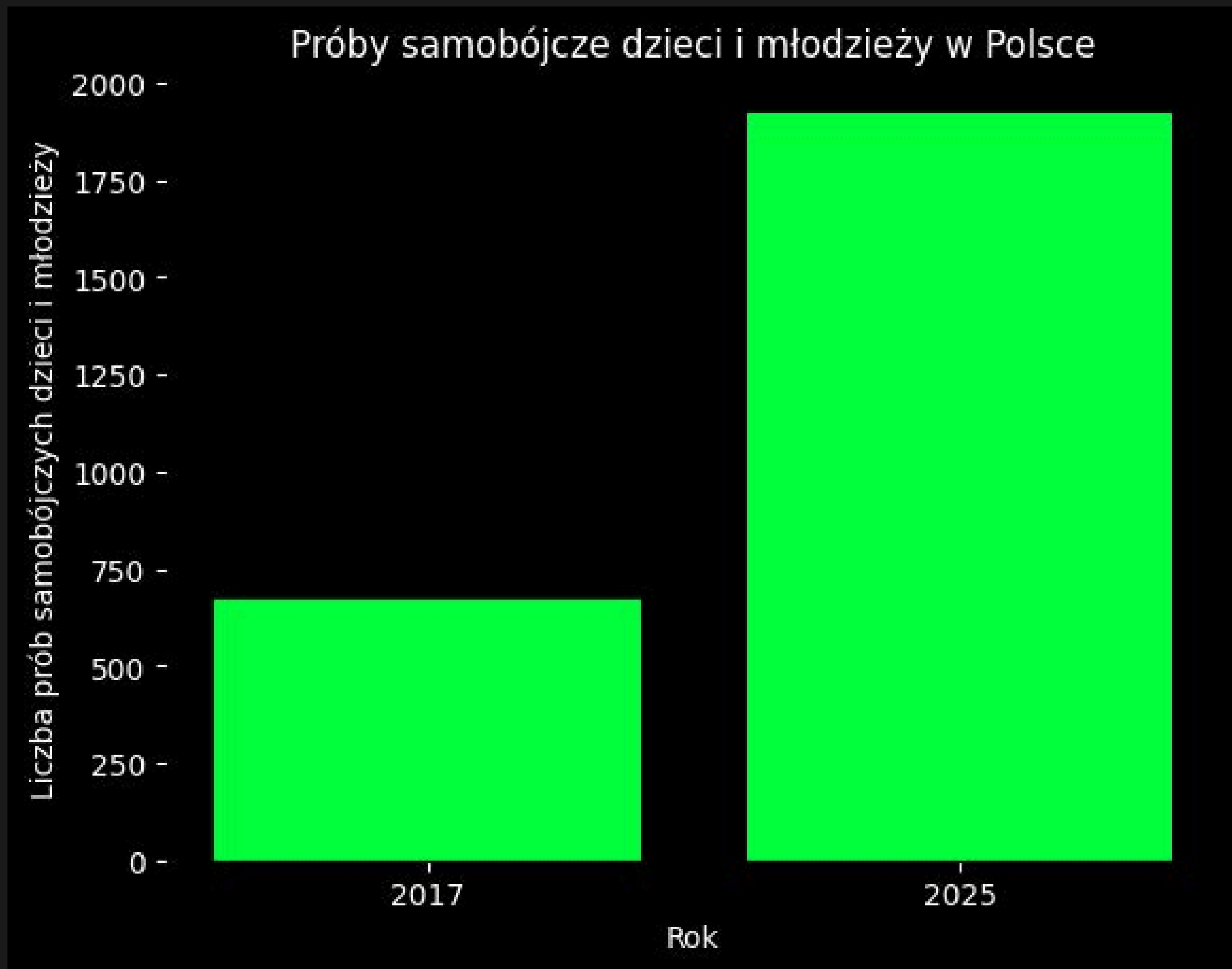


# Statystyki Komendy Główniej Policji

- W **2025** roku policja odnotowała 1925 prób samobójczych wśród dzieci i młodzieży (z czego 161 zakończyło się śmiercią).
- W grupie wiekowej 7–12 lat zarejestrowano 83 próby i 5 zgonów.



# Próby samobójcze dzieci i młodzieży w Polsce



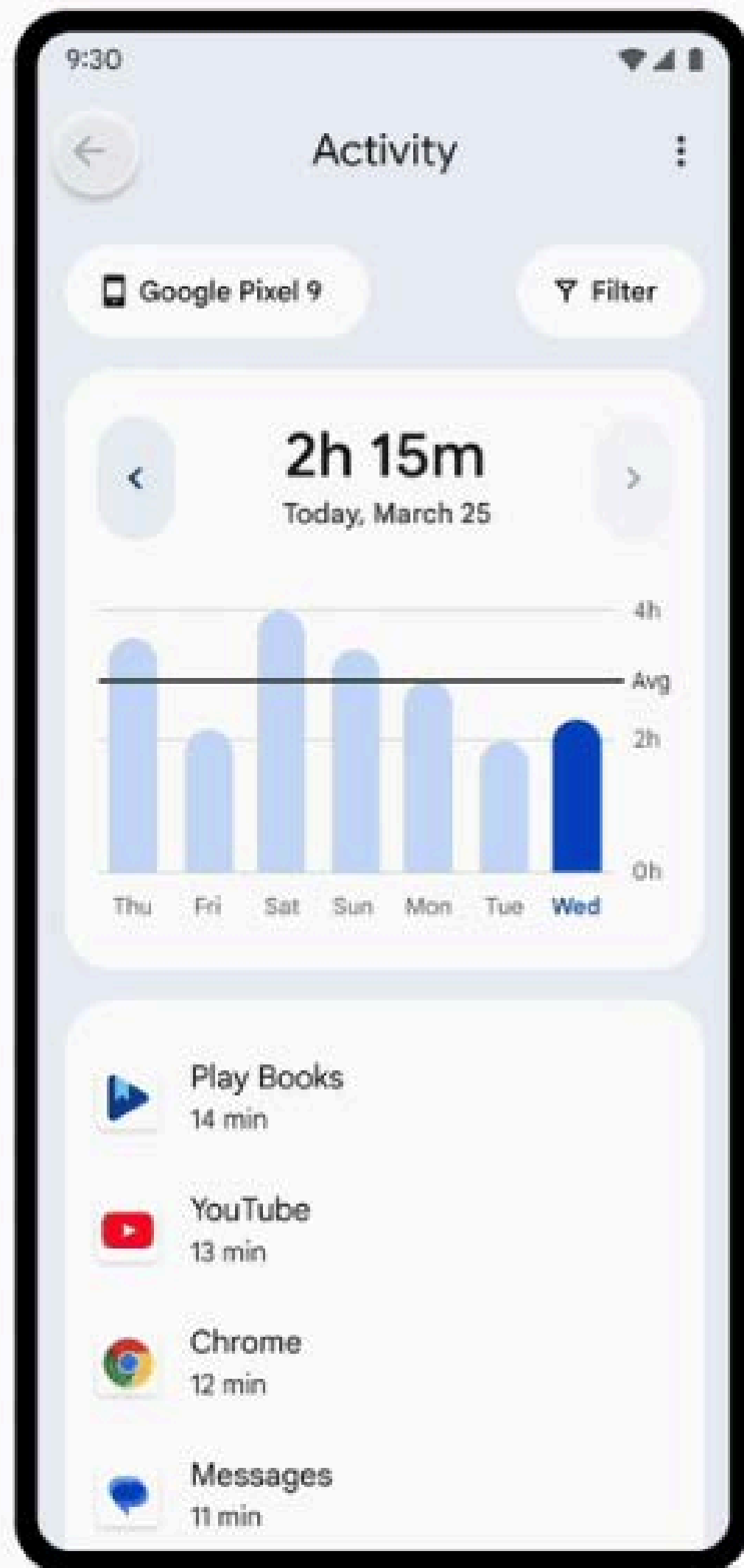
**Próby  
samobójcze  
dzieci i  
młodzieży w  
Polsce**

**187%**

# Kontrola rodzicielska



Family Link



9:30

Olivia

oarri@gmail.com

Account settings

Google Play  
App approvals & restrictions

YouTube  
Tools for parents, kids & teens

Google Chrome and Web  
Website & browser restrictions

Google Search

Screen time Controls Location

9:30

Olivia

Kids Family places

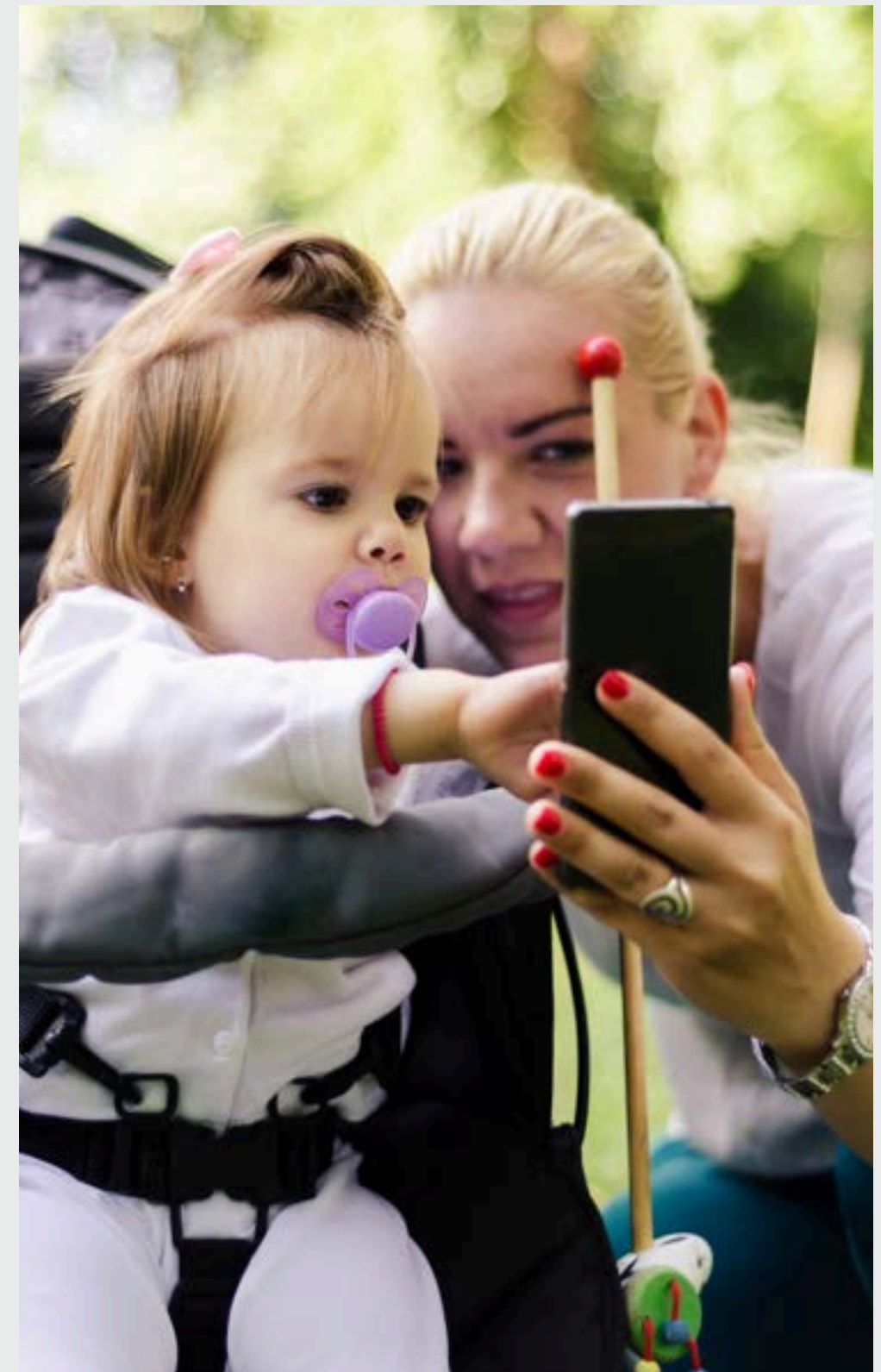
Olivia  
1825 Jersey Street  
56% • 1 min ago

Blake  
3125 Rosemary Dr  
100% • 1 min ago

Screen time Controls Location

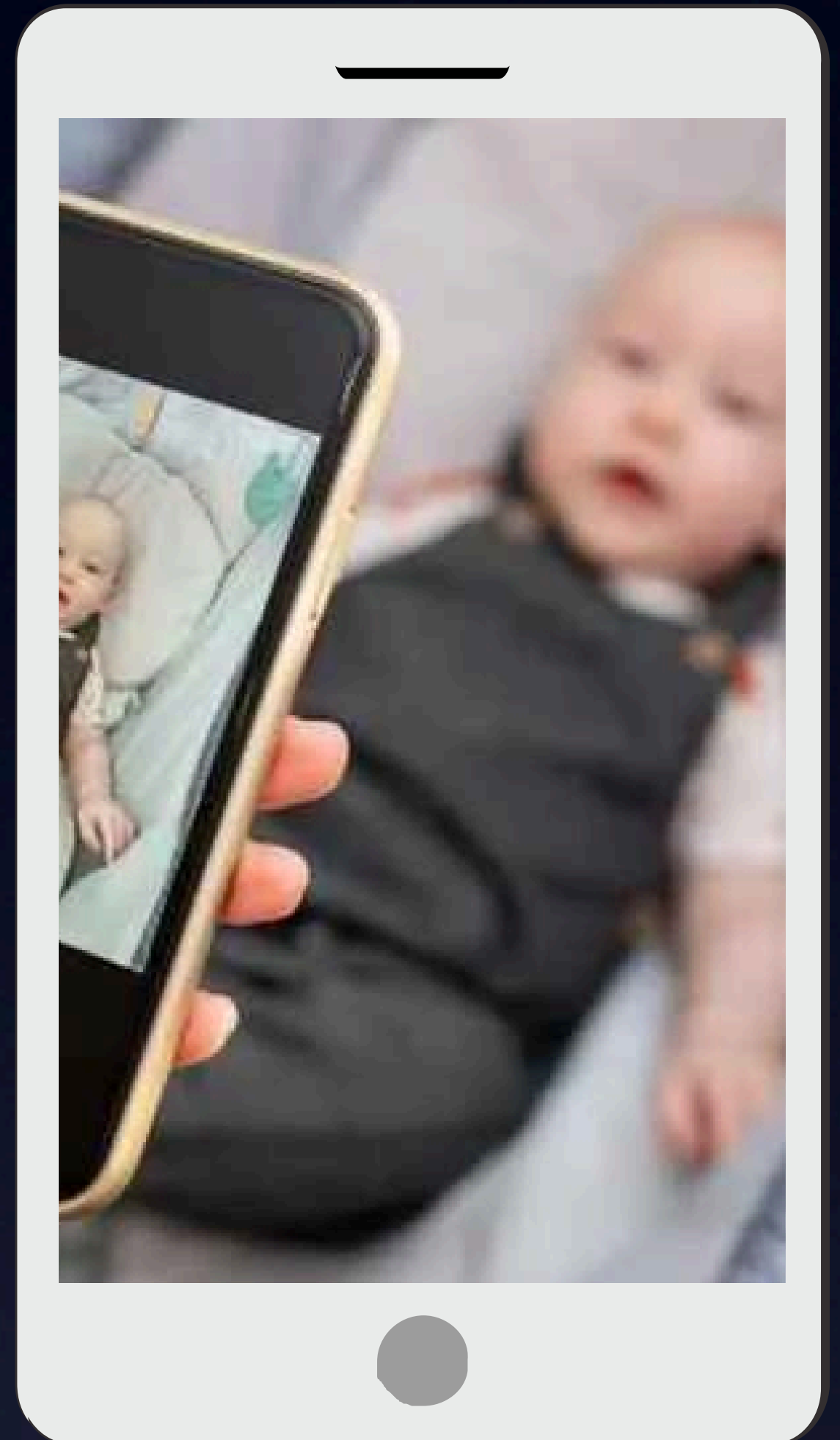
# OVERSHARING W SIECI

Zjawisko oversharingu (ang. over – ponad i sharing – udostępnianie), czyli publikowanie za pośrednictwem mediów społecznościowych zbyt wielu prywatnych informacji na swój temat.



# SHARENTING

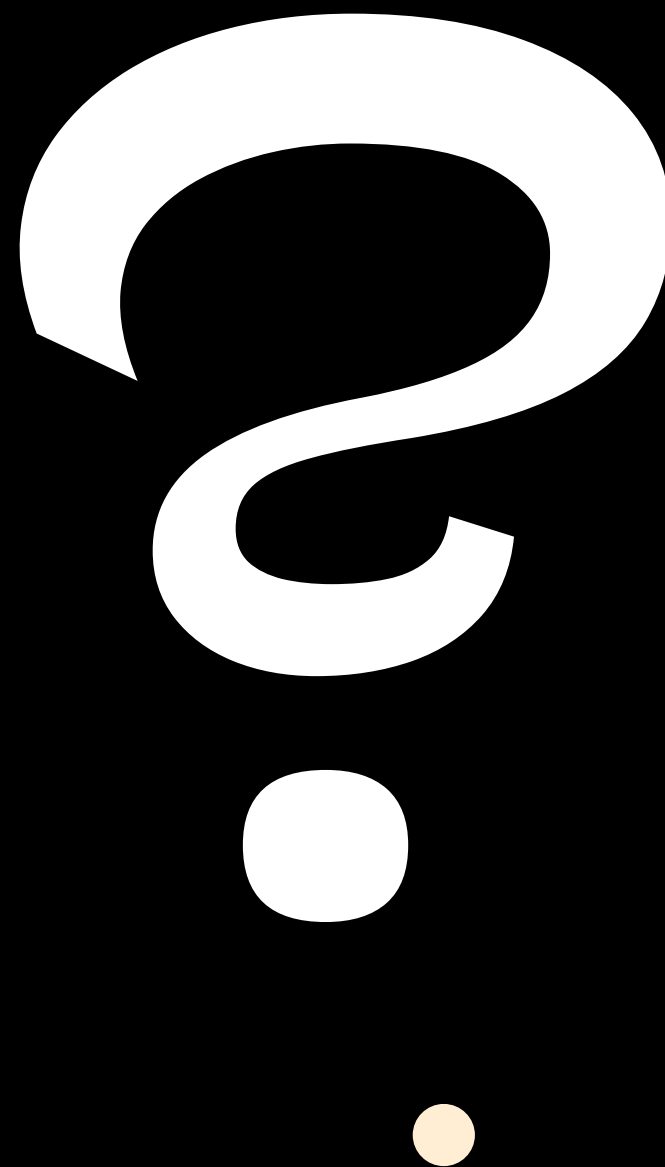
Słowo "sharenting" powstało z połączenia dwóch angielskich słów: share (udostępniać, dzielić się) i parenting (rodzicielstwo). Określa zachowania rodziców, którzy mają tendencję do nadmiernego publikowanie zdjęć swoich dzieci oraz relacjonowania niemal wszystkich momentów z ich życia w mediach społecznościowych.



# TROLL PARENTING



# RAPORT NASTOLATKI 3.0



# RAPORT NASTOLATKI 3.0

230%



# RAPORT NASTOLATKI 3.0



# RAPORT NASTOLATKI 3.0



810%

# ŚWIAT WIRTUALNY

■ ■ ■  
ŚWIAT  
REALNY



# CZY W GRUPIE JEST SIŁA?

---

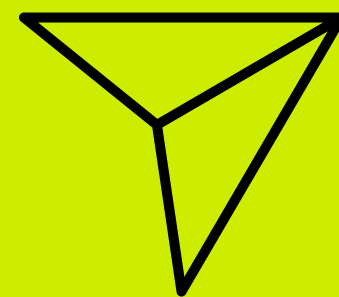
■ ■ ROZPROSZONA  
ODPOWIEDZIALNOŚĆ

■ ■ EFEKT WIDZA

■ ■ JEDNA OSOBA TRZYKROTNIE  
CZĘŚCIEJ INTERMЕНИUJE NIŻ  
GRUPA



# EMOTIKONY

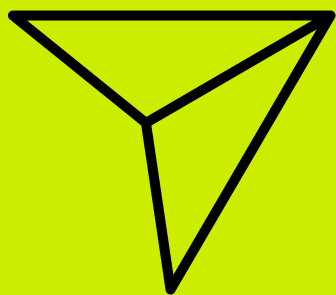


NEW POST

- fałszywa serdeczność, często wśród dziewczyn w konflikcie  
Przykład: „Super zdjęcie!”
- pozorna życzliwość, często zawistna  
Przykład: „Wow, jak ci ładnie w tej sukience”
- ironiczna litość, często w sytuacji wstydu lub porażki  
Przykład: „Taka szkoda, że nie wyszło ci to nagranie”
- „Twoje poglądy są... bardzo interesujące” – (czyli: „są absurdalne”)
- obojętność lub pasywna pogarda  
Przykład: „No to powodzenia w tym twoim super planie”



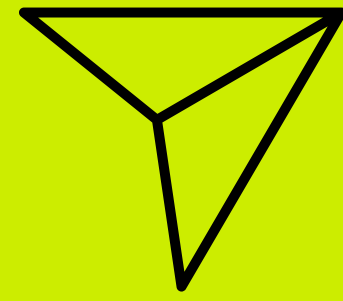
# EMOTIKONY



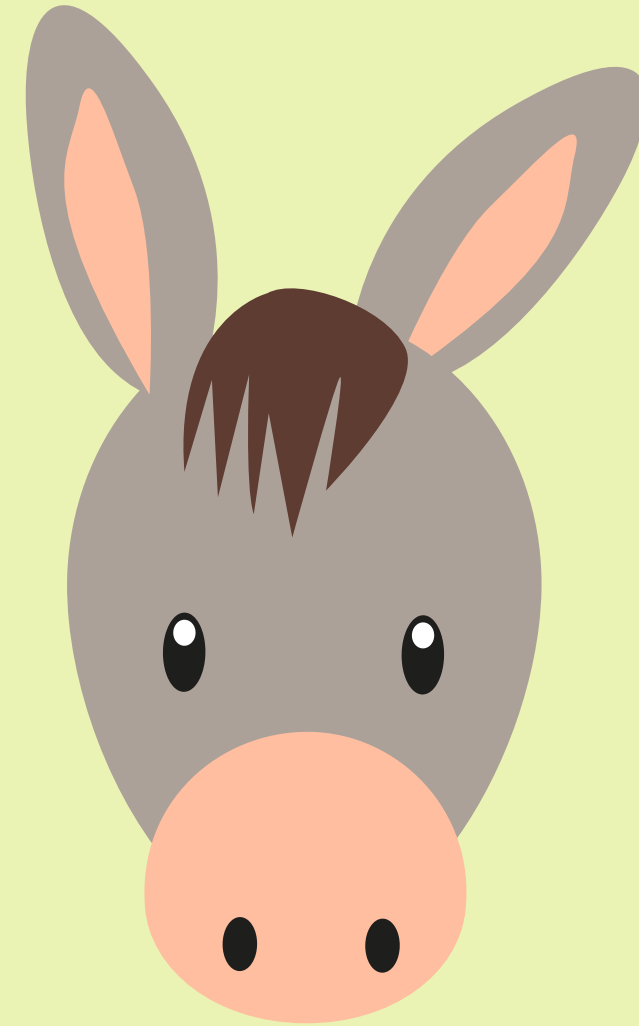
NEW POST



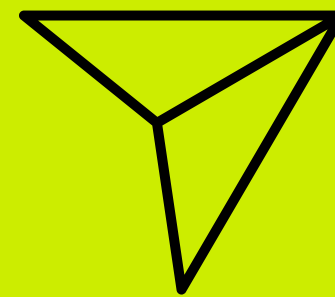
# EMOTIKONY



NEW POST



# EMOTIKONY



NEW POST

„Ej, wszyscy – nie lajkujcie jej postów, niech wie, gdzie jej miejsce”

„Chłopak czy dziewczyna? Bo serio nie wiadomo”

„Z taką mordą to ja bym nie wychodził z domu”

„Jakbyś zniknęła z tej szkoły, nikt by nie płakał”

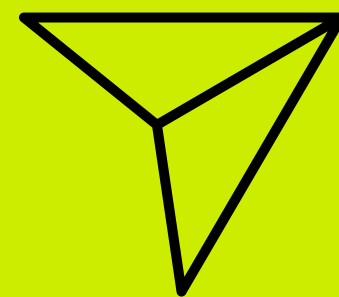
„Wyjątkowa stylizacja. Dla odważnych. ”

„Ty to jesteś chodzący Photoshop z awarią”

„Jeszcze raz się odezwiesz, to się dowiesz, jak szybko można zniknąć z neta”



# EMOTIKONY



NEW POST

„Jesteś błędem systemu – jak coś takiego mogło się urodzić?”

„Każdy twój post to apel o pomoc. Żałosne.”

„Z takim wyglądem to tylko do porno dla ślepych”

„Wyglądasz jak efekt uboczny randki w ciemno”

„Sorry, ale bycie tobą to grzech estetyczny”

„Jesteś chodzącym powodem depresji dla innych”

„Z twoim poziomem inteligencji to nawet AI by się zawiesiło”

„Jesteś powodem, dla którego przycisk 'zgłoś' istnieje”



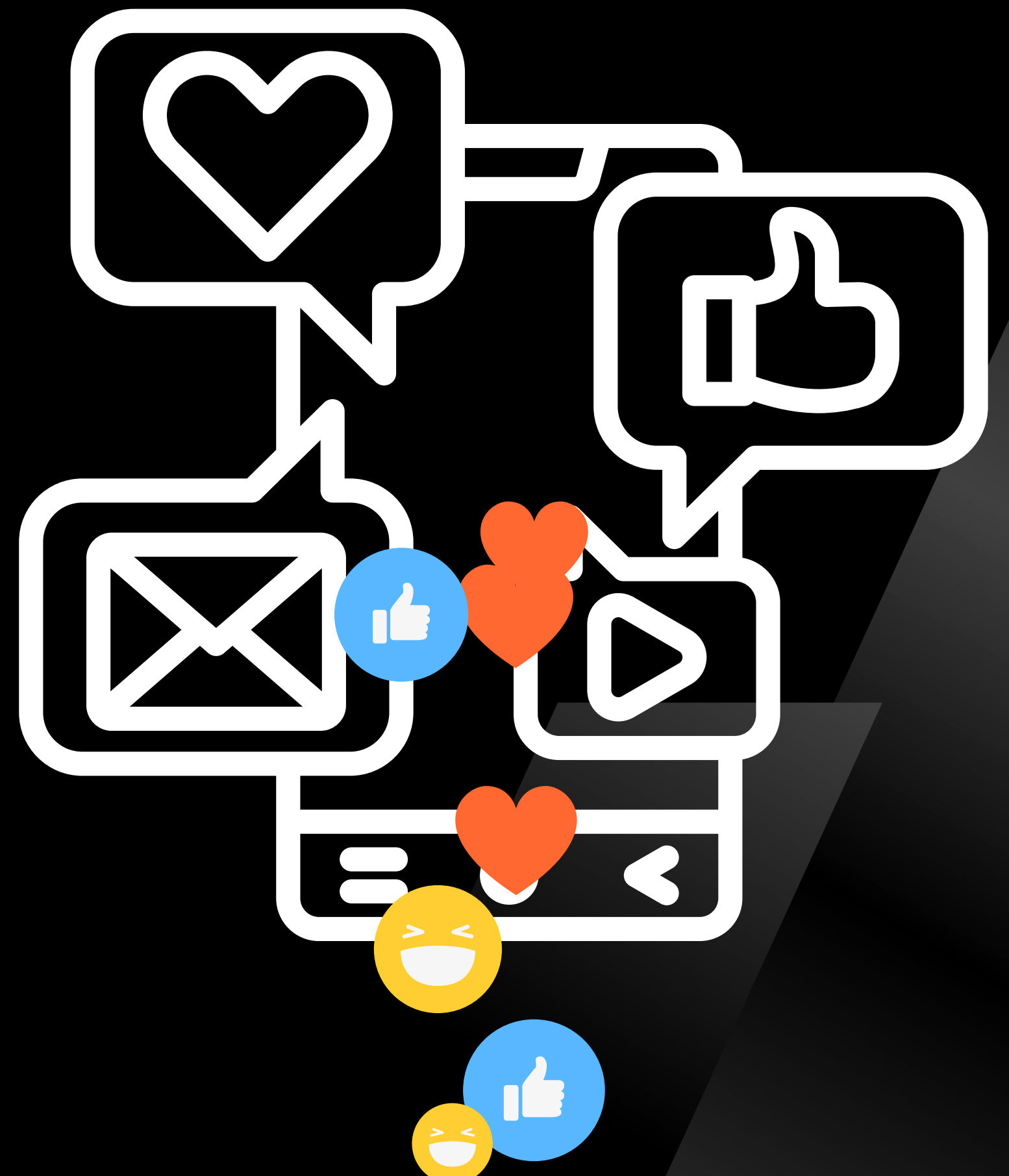
# BAŃKA INFORMACZYJA

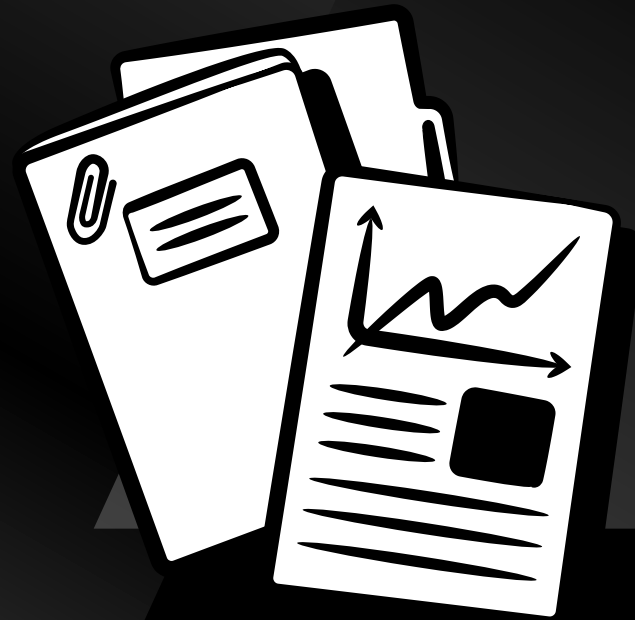




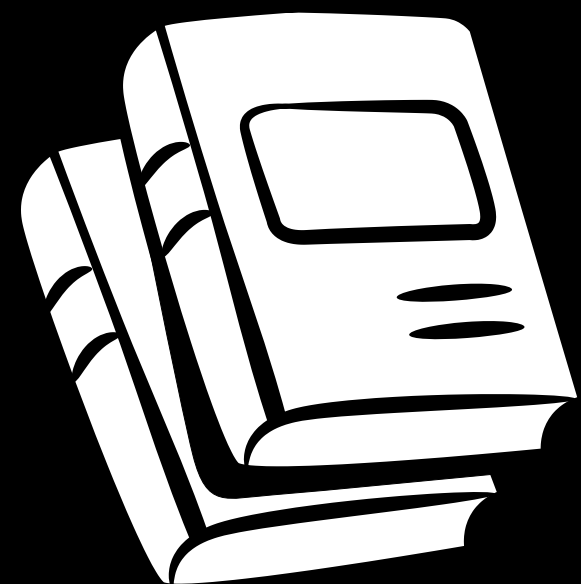
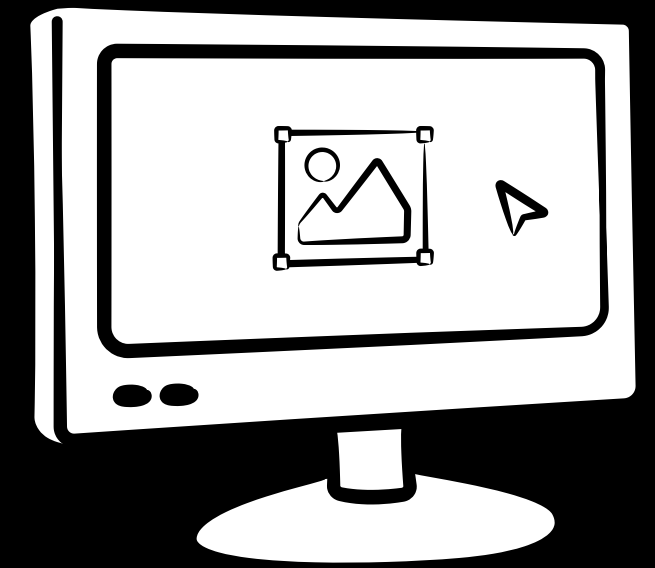
**Jak działa algorytm?**

# SOCIAL MEDIA – NIEPRAWDZIWE WIZJE ŚWIATA

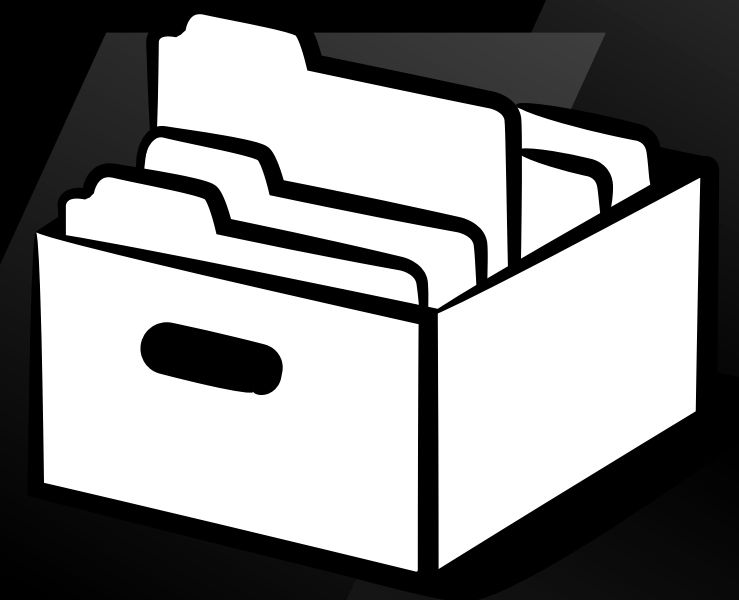




# SKĄD LUDZIE CZERPIĄ INFORMACJĘ?



Jaki procent populacji czerpie  
wiedzę z social mediów”



NEW VIDEO

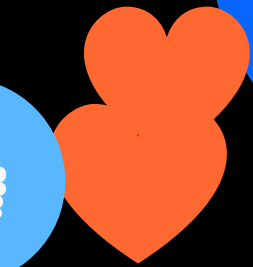
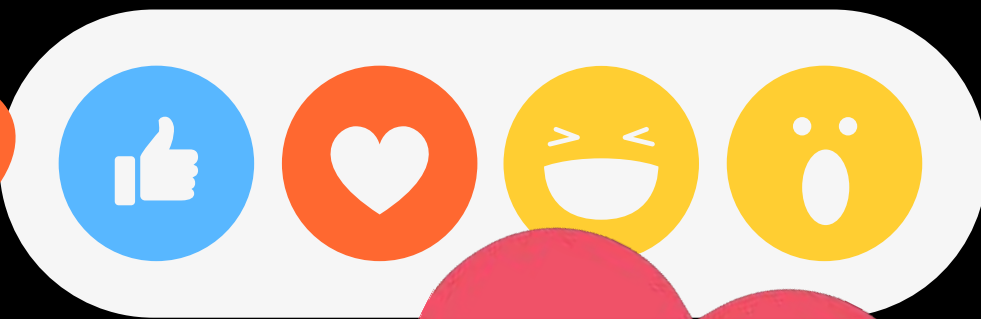


# SOCIAL MEDIA



TikTok

# 49%







**MATKO  
NIE ŻAŁUJ DZIECKU  
CUKRU**



**CUKIER WZMACNIA KOŃCI**

W Łatdej posiad cukierki, marmeladki, czekolada, konfitury, sok  
etc — cukier daje siłę i zdrowie

# jak jedzą - jak żyją

spożywa cukru  
rocznie kg:

żyje przeciętnie  
lat:

polak

12

49

francuz

21

53

szwajcar

38

56

anglik

40

57

duńczyk

47

61

**cukier**

**krzepi**

**CUKIER**



ZA

zł

DAJE CZŁOWIEKOWI  
TYLE SIŁY (KALORJI)  
ILE

SEŁONINA ZA

2



MASŁO "

3



MIĘSO "

4

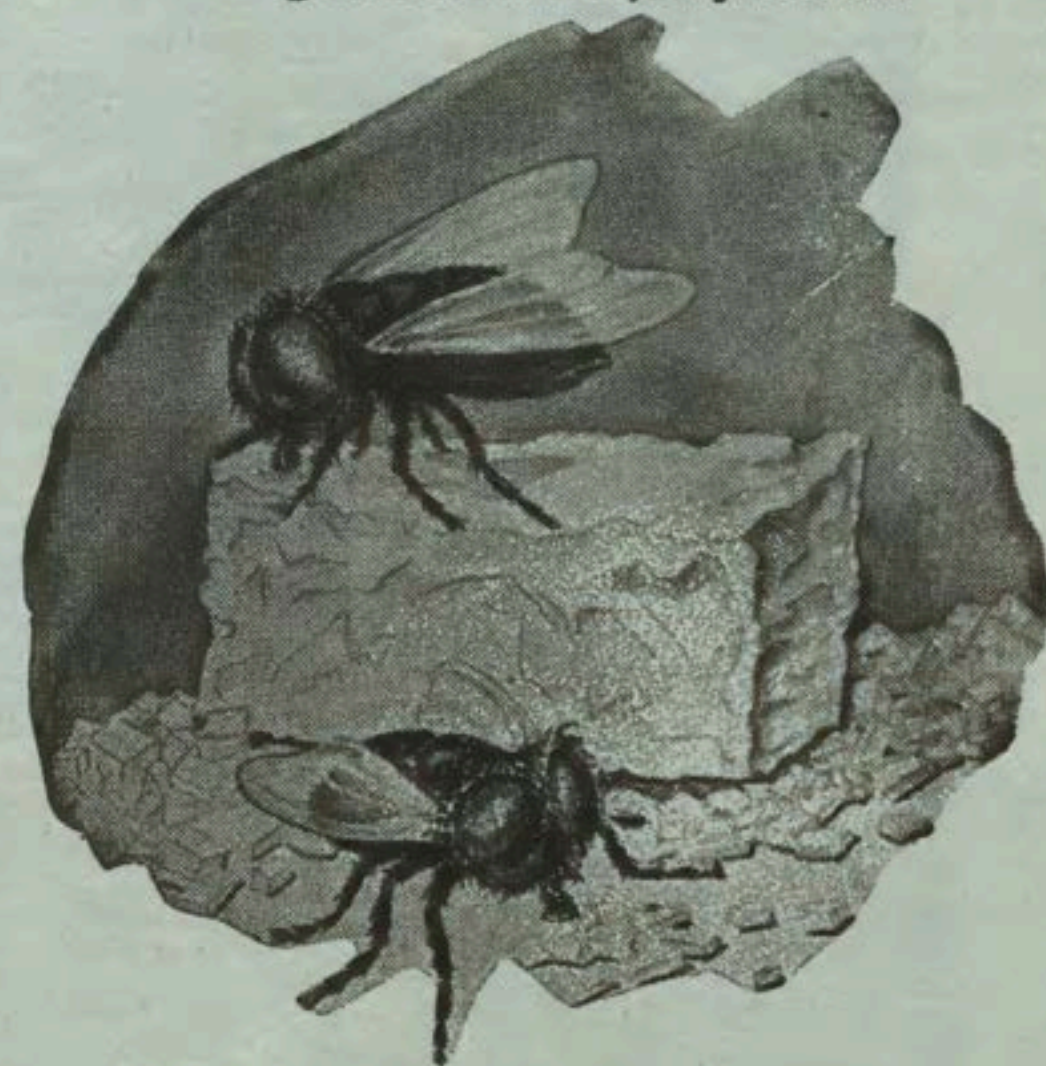


*cukier krzepi*



*cukier krzepi*

Nawet muchy wiedzą  
gdzie szukać pożywienia!



*cukier krzepi*

**CO Z TEGO WYNIKA  
DLA NAS DZIŚ?**



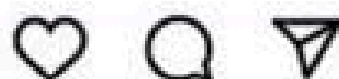


Skarbonka Poland  
Sponsorowane



Razem z Wielką Orkiestrą  
Świątecznej Pomocy odbudujemy  
nadzieję po powodzi – każda  
pomoc ma znaczenie!

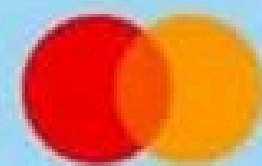
Dowiedz się więcej



Zbiórka na pomoc interwencyjną oraz najpilniejsze zakupy  
sprzętu i artykułów medycznych.



https://powodz-eskarbonka.top



eSkarbonka

NAPĘDZANA PRZEZ MASTERCARD

POWÓDŹ - POMOC

wielka orkiestra  
świątecznej  
pomocy

wielka orkiestra  
świątecznej  
pomocy

POWODZ.WOSP.ORG.PL

WIELKA POLSKA POMAGA

**OSZUSTWO**  
209 974

Zbiórka na pomoc interwencyjną oraz najpilniejsze zakupy  
sprzętu i artykułów medycznych.



Uncle Frank

Sponsorowany



**Katarzyna Cichopek: To jest najbardziej upokarzający dzień w moim życiu. Wczorajsza wiadomość wstrząsnęła całą Polską.**

hockey.subsequentoven.info

Pod Wiązem - Restauracja Gliwice

Dowiedz się więcej



Lubię to!

Dodaj komentarz

Udostępnij



Poland News

Sponsorowany



NIESPODZIEWANA TRAGEDIA W TAJEMNICZYCH OKOLICZNOŚCIACH  
CO KRYJE SIĘ ZA NAGŁYM ZNIKNIĘCIEM... Wyświetl więcej

**Prawda wyszła na jaw**



**CO TY ZROBIŁEŚ, WOJCIECH?  
CAŁA POLSKA JEST W SZOKU!**

twfnrrdomscf.fun

CO KRYJE SIĘ ZA JEGO OSTATNIMI WYPowiedziami?

Dowiedz się więcej

Lubię to!

Dodaj komentarz

Udostępnij

**FAKTSZ**

# PRAWDA CZY FAŁSZ?

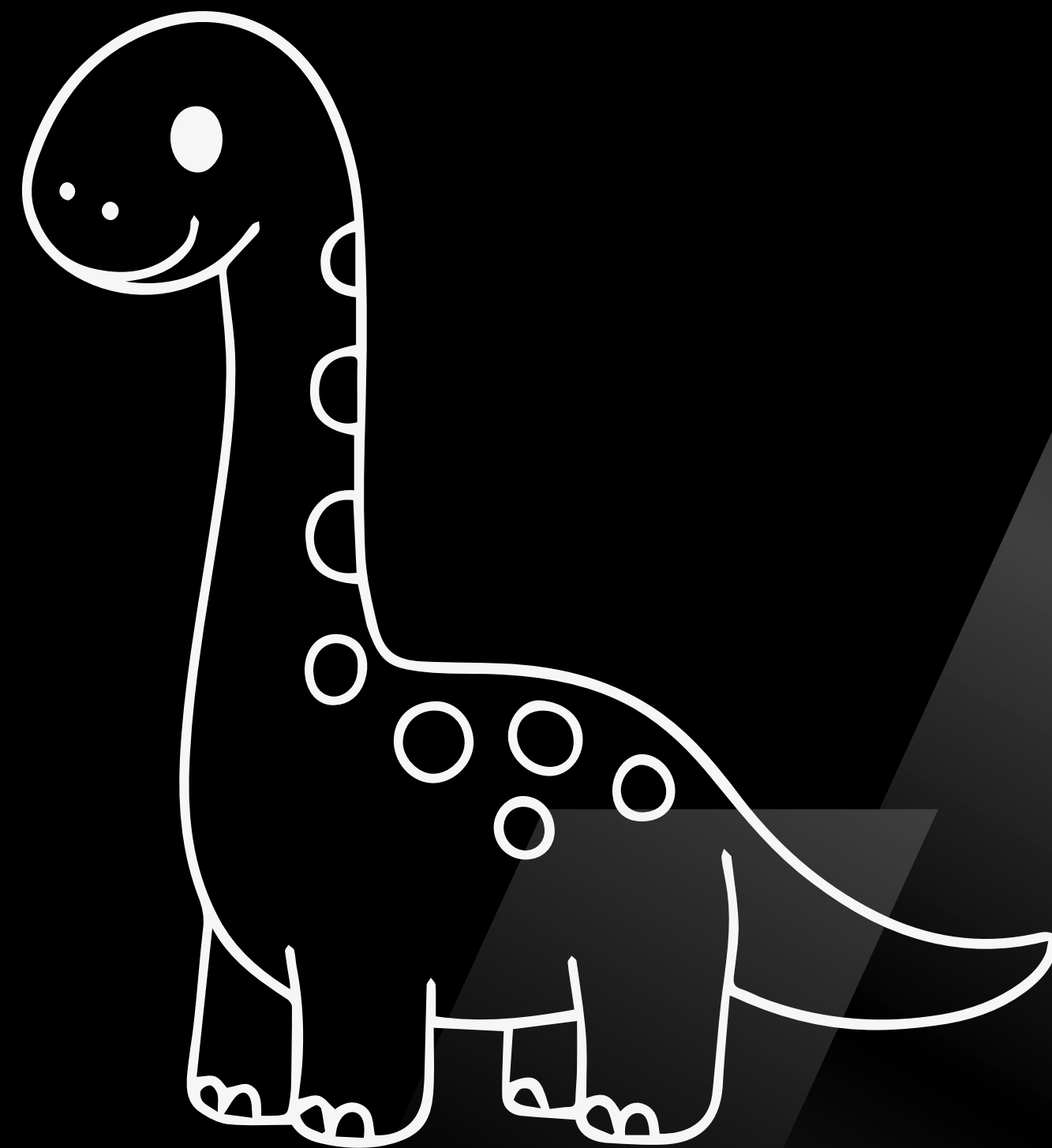


**FALSZ**



# CZY CZŁOWIEK ŻYŁ W ERZE DINOZAURÓW?

JAKI PROCENT LUDZI UWAŻA, ŻE TAK?



**32%**

**POPULACJI TWIERDZI, ŻE CZŁOWIEK ŻYŁ W  
ERZE DINOZAUROW**



# Zmiana klimatu to **fakt**. Nie opinia.

Co naprawdę mówi nauka?

Dowiedz się!

Obalamy fake newsy **3449**

Weryfikujemy wypowiedzi **6352**

Sprawdzamy obietnice **445**

Explorer

Markup Tool

APIs

FAQ



Report Issue

Privacy

Terms

More results in other languages

Polish

Search fact checks about a topic or person Search by image  

### Recent fact checks



Claim by TVN Turbo:

W Słowacji będą wystawiane mandaty za przekroczenie prędkości dla pieszych.

Fakenews.pl rating: Fałsz

[Słowacja nie wprowadza ograniczenia prędkości dla pieszych](#)

13 hours ago

- Pieszy
- Prędkość
- Słowacja
- Fakenews.pl



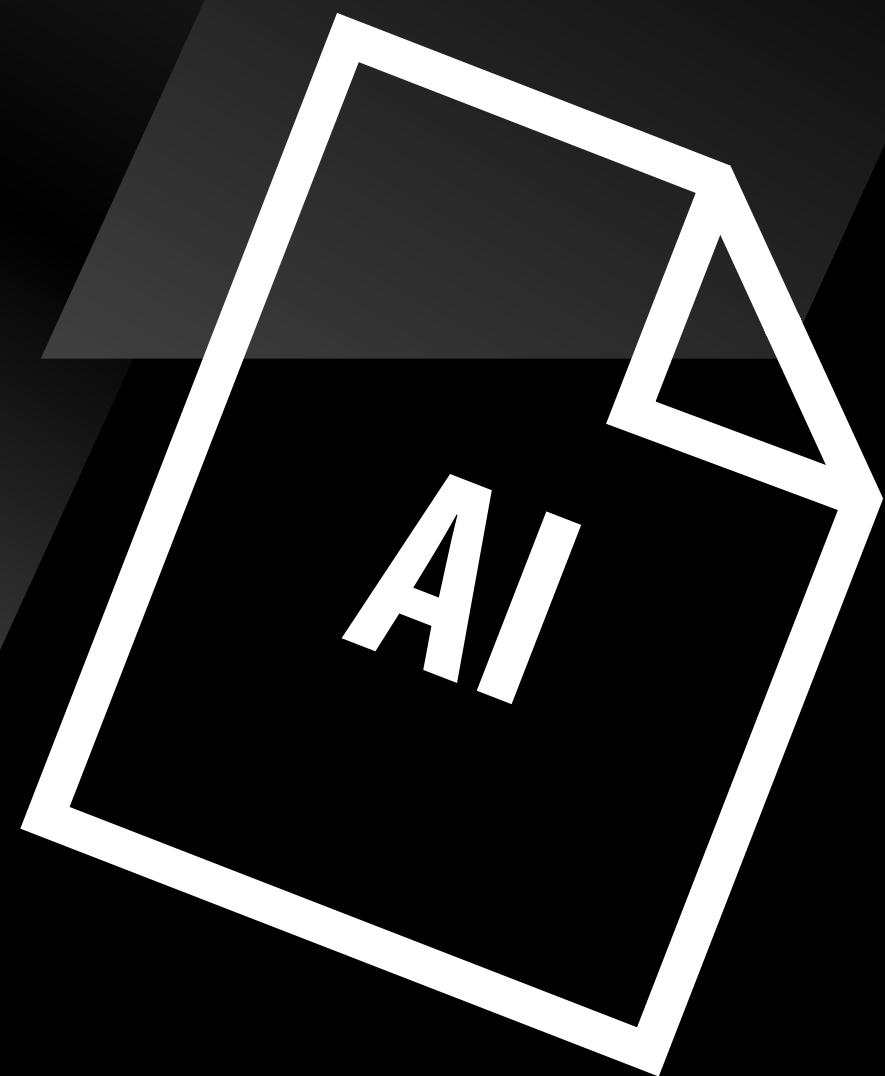
Claim by Marianna Schreiber:

Nie pamiętam, kiedy jesienią był taki śnieg, no ale jak wszyscy wiemy przecież z dobrych źródeł, planeta przecież płonie, więc widać tego największe efekty.

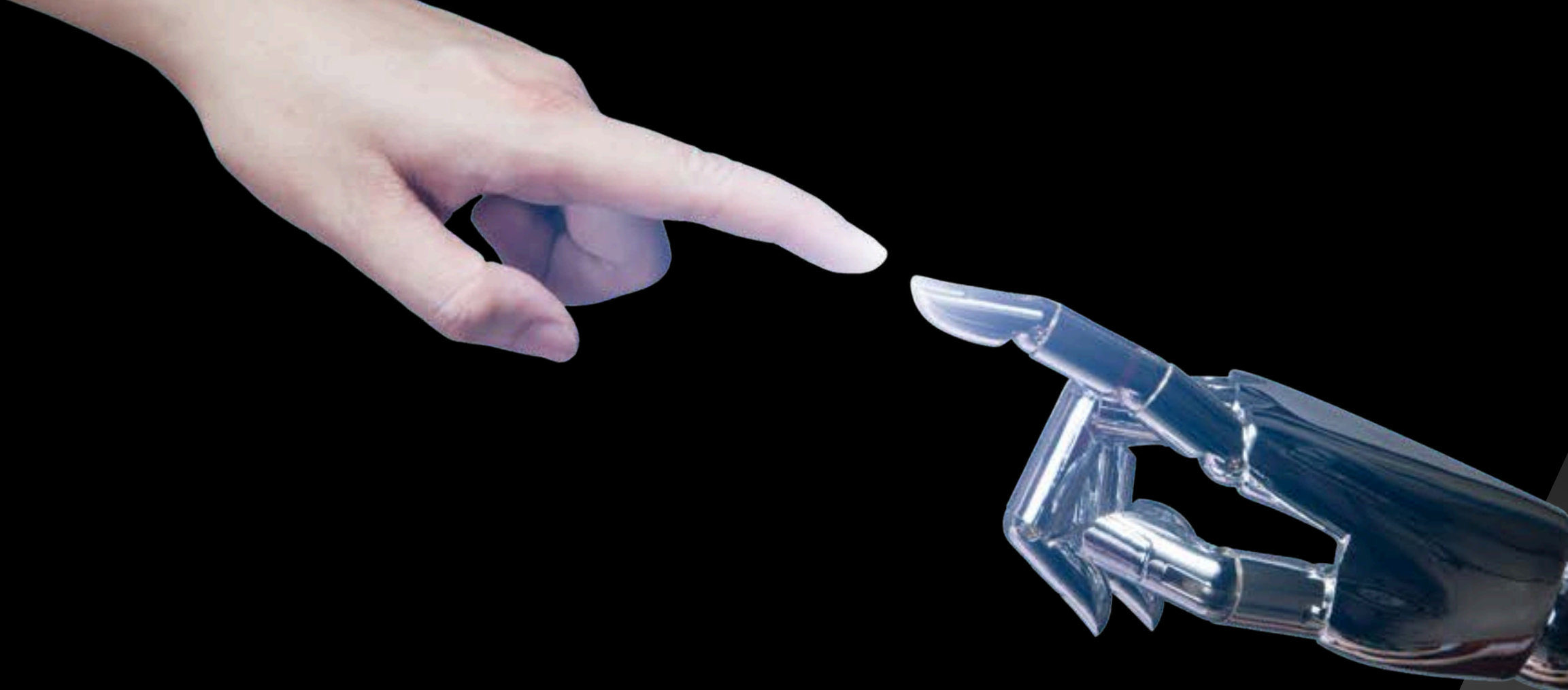
OKO.press rating: Fałsz

[Gdy spadnie śnieg i chwyci mróz zawsze można liczyć na prawicę](#)

- Śnieg
- OKO.press



**CZY APLIKACJE AI  
SĄ WIARYGODNE?**



Gemini



ChatGPT



NotebookLM



★ American  
Girl

Barbie

MATTEL





## "Apteczka Pierwszej Pomocy Cyfrowej"

Przygotuj dla rodziców krótkie, praktyczne poradniki z listą instytucji wspierających, linkami do wiarygodnych źródeł informacji oraz wskazówkami, jak rozmawiać z dziećmi o hejcie.



## Projektowanie "Tarczy antyhejtowej"

Praca plastyczna w małych grupach. Zadaniem uczniów jest stworzenie (np. z kartonu) fizycznej tarczy i wypisanie/narysowanie na niej konkretnych strategii, jak odbijać ataki.

Przykłady na tarczy:

- "Zgłoś moderatorowi/nauczycielowi"
- "Zablokuj użytkownika"
- "Nie odpisuj – nie karm trolla"
- "Porozmawiaj z kimś bliskim"
- "Użyj poczucia humoru".



## Skrzynka "Zauważyłem coś dobrego"

W klasie wisi skrzynka (odwrotność skrzynki skarg). Uczniowie wrzucają do niej karteczki, gdy zauważą, że ktoś zachował się w porządku (np. "Ania pomogła mi znaleźć klucze", "Bartek podzielił się kanapką"). Raz w tygodniu nauczyciel czyta te karteczki na głos. To uczy dzieci skupiania uwagi na pozytywach u rówieśników.



## Reguła "Jedno Dobre Słowo"

Stwórzcie w szkole "mur pozytywnych wiadomości" lub "skrzynkę na dobre słowa". Zachęcajcie uczniów do pisania anonimowych, pozytywnych wiadomości o swoich kolegach i koleżankach. To buduje pozytywną atmosferę i kontrastuje z hejtem.



# W PUŁAPCE CYBERŚWIATA

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

---

**MONIKA FRYSZ**  
[www.monikafysz.pl](http://www.monikafysz.pl)  
tel. 506 215 470

---