

Miasteczko 404

Zbuduj cyfrowe nawyki



Gra edukacyjna dla uczniów
klas 4–6 i 7–8 szkoły podstawowej

Miasteczko 404

Zbuduj cyfrowe nawyki

Gra edukacyjna dla uczniów
klas 4–6 i 7–8 szkoły podstawowej



Autorka publikacji
Marta Witkowska

Autorki gry
Marta Witkowska, Anna Borkowska

Redakcja, korekta publikacji i gry
Diana Kania

Opracowanie graficzne, skład publikacji i gry
Agnieszka Bożek

© Państwowy Instytut Badawczy NASK
Warszawa 2026

ISBN: 978-83-68356-43-4 (wersja drukowana)
ISBN: 978-83-68356-44-1 (wersja elektroniczna)

Grafika na okładce: Adobe Stock

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji Creative Commons
Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne (CC BY-NC) 4.0 Międzynarodowe

Państwowy Instytut Badawczy NASK
ul. Kolska 12
01-045 Warszawa

Spis treści

Witajcie w Miasteczku 404	5
STREFA CYBERBEZPIECZEŃSTWA	7
STREFA CYFROWEJ HIGIENY	10
STREFA WERYFIKACJI INFORMACJI	13
STREFA ZDROWYCH NAWYKÓW CYFROWYCH	15
STREFA WIEDZY	17
Rozgrywka.....	20
Instrukcja gry dla uczniów klas 4–6 szkoły podstawowej.....	21
Instrukcja gry dla uczniów klas 7–8 szkoły podstawowej.....	23
Karty wyzwań – poprawne odpowiedzi	25
Wskazówki dla prowadzących rozgrywkę	29
Załączniki	30
Gra dla uczniów klas 4–6 szkoły podstawowej	31
Gra dla uczniów klas 7–8 szkoły podstawowej	43

Witajcie w Miasteczku 404

„Miasteczko 404” to tętniąca życiem gra edukacyjna, w której technologia spotyka się z codziennością, a cyfrowe wyzwania zmieniają się w angażujące przygody. Każda dzielnica miasteczka symbolizuje inny obszar cyfrowej higieny, ucząc graczy, jak świadomie poruszać się w świecie technologii, dbać o siebie pośród wszechobecnych ekranów i nieustającego przepływu informacji.

Gra została stworzona z myślą o uczniach klas 4–6 i 7–8 szkoły podstawowej. Choć zasady rozgrywki różnią się dla obu grup, zabawę łączy jeden cel. Spacerując po Miasteczku 404, odkryjecie, że troska o siebie i zdrowe cyfrowe nawyki zaczyna się od małych decyzji podejmowanych każdego dnia.

Miasteczko składa się z pięciu stref. W każdej z nich znajdziecie budynki i obiekty skrywające pułapki, wyzwania oraz wskazówki, które zmuszają do myślenia i zachęcają do współpracy.

W **strefie cyberbezpieczeństwa** bije technologiczne serce miasta. **Straż pożarna** gasi „cyfrowe pożary” wywołane przez wirusy, zainfekowane załączniki i niebezpieczne linki, ucząc szybkiego reagowania na zagrożenia. **Miejska serwerownia** uświadamia, jak ważne są takie działania, jak: aktualizacje systemów, robienie kopii zapasowych i ochrona danych osobowych, a **Policja** dba o porządek w sieci, ucząc rozpoznawania oszustw, fałszywych profili i prób wyłudzeń. W tej strefie gracze zdobywają wiedzę o silnych hasłach i ochronie prywatności.

W **strefie cyfrowej higieny** miasto nieco zwalnia tempo. **Hala sportowa** przypomina, że zdrowe ciało wspiera zdrowy umysł, zwłaszcza po długich godzinach spędzonych przed ekranem, a strefa offline potrzebna jest każdemu z nas. **Dom Kultury** zachęca do twórczości i spotkań bez technologii, a **Urząd Miasta** zarządza planowaniem dnia z uwzględnieniem czasu online i offline. **Rynek informacji** pomaga radzić sobie z natłokiem treści, z którym mierzymy się każdego dnia, zaś miejska oaza – **Park** – staje się przestrzenią odpoczynku, wyciszenia i cyfrowego detoksu. W tej strefie gracze zwracają uwagę na wpływ technologii na sen, koncentrację, wzrok i samopoczucie, a więc na „cyfrową profilaktykę” – równowagę, umiar i regenerację.

Strefa weryfikacji informacji to dzielnica refleksji i krytycznego myślenia. **Kino** pokazuje, jak obrazy, nagłówki i emocje wpływają na odbiór treści, **Biblioteka** uczy sprawdzania autorów, dat, źródeł i kontekstu informacji, a **Cmentarz fake newsów** stanowi symboliczne miejsce, w którym dezinformacja zostaje obalona i „pochowana”. Gracze uczą się tu nie tylko rozpoznawać fałszywe wiadomości, ale także odpowiedzialnie udostępniać treści i reagować na manipulację.

W **strefie zdrowych nawyków** można o siebie zadbać. **Ośrodek zdrowia** uczy, jak zrobić pierwszy krok w stronę kształtowania pozytywnych cyfrowych nawyków: ustalania limitów ekranowych, robienia regularnych przerw od ekranów, świadomego korzystania z mediów społecznościowych, wyłączania nadmiaru powiadomień oraz pielęgnowania relacji poza siecią. **Publiczna toaleta** przypomina o podstawowych potrzebach fizycznych, które łatwo zaniedbać w cyfrowym pędzie. Ta strefa uczy słuchania własnego ciała, dbania o rytm dnia i świadomego odpoczynku od ekranów.

Całe miasteczko spaja **strefa wiedzy**, będąca fundamentem cyfrowej odporności. W **Przedszkolu** najmłodszy poznają pierwsze zasady bezpiecznego korzystania z technologii, w **Szkole podstawowej** – uczą się zdrowych cyfrowych nawyków, rozwijają umiejętność odpowiedzialnego użytkownika internetu, z kolei **Klub Seniora** pokazuje, że nauka, ciekawość i ostrożność w sieci są ważne na każdym etapie życia. W tej strefie gracze dowiadują się, że świadome funkcjonowanie w cyfrowym świecie idzie w parze z wiedzą, zdrowiem i bezpieczeństwem.

Cyfrowa higiena to dziś jedno z kluczowych zagadnień wychowawczych i edukacyjnych, dlatego warto wspólnie z uczniami przyrzeć się temu, jak technologia wpływa na ich codzienne nawyki, zdrowie, emocje i relacje. Rozmowy o równowadze między światem online i offline, świadomym korzystaniu z urządzeń, odpoczynku od ekranów czy odpowiedzialnym wyborze treści pomagają uczniom lepiej zrozumieć własne potrzeby i zachowania. Gra „Miasteczko 404” może być doskonałym punktem wyjścia do takich lekcji – jako angażujące wprowadzenie do tematu cyfrowej higieny lub podsumowanie i utrwalenie zdobytej wiedzy w formie aktywnej, refleksyjnej zabawy.



STREFA CYBERBEZPIECZEŃSTWA

Cyfrowa higiena to nie tylko ograniczanie ekranów i dbanie o właściwą proporcję czasu spędzanego online i offline. To również bezpieczne korzystanie z urządzeń cyfrowych – takie, które chroni nas przed potencjalnymi cyberatakami.

Cyberzagrożenia coraz częściej dotyczą również dzieci i nastolatków. Włamania na konto e-mail lub na portalu społecznościowym doświadczyło 12% młodych badanych, kradzieży dóbr wirtualnych (wartościowych przedmiotów w grach lub punktów w aplikacjach) – 8%. Ofiarą hakerskiego ataku padło 7% nastolatków, a gróźb użycia przemocy w realnym świecie – 6%. Co 20. młody człowiek doświadczył szantażu, próby wyłudzenia pieniędzy, oszustwa przy transakcji online (po 5%). Jednocześnie rodzice w znacznym stopniu nie doszacowują częstotliwości doświadczeń cyberprzestępstw wśród swoich dzieci – przyznają oni, że wiedzą o takich zdarzeniach ponad dwukrotnie rzadziej niż nastoletni respondenci¹.

Właściwa ochrona prywatności i danych osobowych, dbanie o odpowiednie zabezpieczenie dostępu do kont (e-mail, w portalu społecznościowym, bankowości elektronicznej) to podstawa ochrony przed zagrożeniami.

O czym warto porozmawiać z uczniami?

- **Hasło – symboliczny klucz do cyfrowego Miasteczka**

Podstawowym (i bardzo skutecznym) zabezpieczeniem prywatnych danych jest **stosowanie silnego i bezpiecznego hasła**. Takiego, które będzie łatwe do zapamiętania dla użytkownika i jednocześnie trudne do odgadnięcia dla osoby postronnej. Hasło powinno składać się z minimum 14 znaków, jego siłę zwiększa również użycie dobrze sobie znanego zdania lub frazy w lekko zmodyfikowanej wersji. Sprawdź [nowe wytyczne tworzenia silnych i bezpiecznych haseł](#) opracowane przez CERT Polska.

Hasło powinno pozostać prywatne (młodsze dzieci mogą dzielić je z rodzicami). Przypomnij o bardzo ważnej zasadzie każdorazowego wylogowywania się z serwisów i kont, jeśli korzystamy z cudzego urządzenia.

Starszych uczniów warto zapoznać z metodą uwierzytelniania dwuskładnikowego (ang. *Two Factor Authentication*, 2FA) – najczęściej jest to połączenie hasła z dodatkowym elementem: kodem otrzymywanym za pośrednictwem SMS-a lub generowanym w aplikacji. Niekiedy wykorzystywane są również tzw. klucze sprzętowe – fizyczne urządzenie służące do potwierdzenia logowania. Warto przypomnieć o zabezpieczeniach z wykorzystaniem biometrii (najczęściej jest to skan odcisku palca lub twarzy) – to również jedna z form uwierzytelniania dwuskładnikowego, której z dużym prawdopodobieństwem używa wielu uczniów do blokowania ekranu smartfona.



- **Straż pożarna, czyli szybkie reagowanie na „cyfrowe pożary”**

Porozmawiajcie o cyberzagrożeniach – atakach złośliwym oprogramowaniem (malware) i cyberoszustwach. Zastanówcie się wspólnie, jak dochodzi do takich „cyfrowych pożarów” (kliknięcie w podejrzany link, pobranie nieznanego pliku, otwarcie zainfekowanego załącznika, odkładanie aktualizacji oprogramowania, która pomogłaby „załatać” błędy wykorzystywane przez cyberprzestępców).

¹ Ładna A. (red.), (2025), „[Nastolatki. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców – raport badawczy](#)”. Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK [online, dostęp dn. 22.01.2026].

Zastanówcie się, jak można rozpoznać, że urządzenie zostało zaatakowane (przykładowo: spowolnienie, wyskakujące ekrany z reklamami lub nieznanymi komendami, programy, które same się uruchamiają, blokada dostępu). Porozmawiaj też z uczniami o socjotechnicznych cyberatakach wykorzystujących naszą nieuwagę lub naiwność (np. o phishingu). Więcej informacji znajdziesz w poradniku „[ABC cyberbezpieczeństwa 2.0](#)”.

Wspólnie omówcie **zasadę ograniczonego zaufania** w sieci. Nieklikanie w linki otrzymane z niezaufanych źródeł, niepobieranie załączników, rezygnowanie z niewiadomego pochodzenia modów i cheatów do gier, ostrożność podczas płatności online, ostrożność podczas przyznawania uprawnień instalowanym aplikacjom.

Równie ważne są **regularne aktualizacje oprogramowania** oraz korzystanie z legalnych źródeł podczas ich pobierania. Te proste kroki pomagają chronić urządzenia cyfrowe przed wykorzystaniem przez cyberprzestępców zidentyfikowanych podatności i błędów. Nie warto odkładać zaplanowanej aktualizacji, tym bardziej że smartfon i laptop same nam o niej przypominają!



- **Miejska serwerownia – ochrona danych, właściwe przechowywanie i zabezpieczanie informacji**

Fokus na prywatność to sprawa, którą w dzisiejszym świecie należy wziąć sobie do serca. Warto przypomnieć uczniom, czym są dane osobowe, dane wrażliwe (imię i nazwisko, adres, numer telefonu, dane medyczne) i dlaczego powinny podlegać szczególnej ochronie.

Oversharing (od ang. *over* – ponad i *sharing* – udostępnianie), czyli nadmierne dzielenie się informacjami w mediach społecznościowych, może przysporzyć wielu kłopotów – nie tylko wizerunkowych, ale również tych bardziej wymiernych, jak narażenie na kradzież danych czy tożsamości. Duża aktywność w wielu serwisach, posiadanie kilku kont utrudnia kontrolowanie swojego cyfrowego śladu i nie pomaga w utrzymaniu spójnego wizerunku. W rzeczywistości, w której wielu pracodawców „przeświewa” online’owe życie potencjalnych kandydatów, nadmierna wylewność w sieci może być ryzykowną strategią. Warto zastanowić się, którymi informacjami chcemy podzielić się publicznie, a jakie powinny jednak pozostać prywatne (ustawienia prywatności kont w mediach społecznościowych), czy rzeczywiście potrzebujemy tylu kont w różnych serwisach oraz czy nie pozostawiamy po sobie „cyfrowych śmieci” – zapomnianych, dawno porzuconych kont, które mogą przedstawić naszą historię kilka lat wstecz. I to niekoniecznie taką, jakiej byśmy sobie życzyli.



Tak przy okazji – nasze dane w krytycznej sytuacji ochroni kopia zapasowa na nośniku zewnętrznym (np. na dysku) lub kopia danych przechowywana w chmurze. W tym przypadku również warto pamiętać o odpowiednim zaszyfrowaniu backupu. Silne hasło sprawi, że Wasze poufne informacje będą bezpieczne.

- **Policja – na straży prawa i porządku w cyfrowym Miasteczku**

Porozmawiaj z uczniami o szkodliwych i nielegalnych zachowaniach w sieci. Więcej informacji znajdziesz w poradniku „[ABC cyberbezpieczeństwa 2.0](#)”.

Podkreśl, że kradzież tożsamości, podszywanie się pod inną osobę, oszustwo, groźby, rozpowszechnianie cudzych treści bez zgody są przestępstwem.

Młodszym dzieciom przypomnij, że każdą sytuację w internecie, która ich zaniepokoi, zmartwi lub przestraszy, należy zgłosić rodzicom, opiekunom lub nauczycielowi. Ze starszymi uczniami porozmawiaj o tym, w jaki sposób zgłaszać potencjalnie niebezpieczne domeny internetowe, podejrzane e-maile, telefony, nielegalne treści i złośliwe oprogramowanie. **Zgłoszenie incyden-
tu** do prowadzonego w ramach CERT Polska **CSIRT NASK**



(od ang. *Computer Security Incident Response Team*) – zespołu reagowania na sytuacje zagrażające cyberbezpieczeństwu w Polsce: [CERT Zgłoś incydent](#). Potencjalnie niebezpieczne linki do stron internetowych oraz phishingowe SMS-y można również przesłać pod **bezpłatny numer CERT Polska 8080**. Przyjrzyjcie się formularzowi zgłoszeniowemu i zastanówcie się, jakie wiadomości, sytuacje warto zgłaszać do CERT Polska.

Strefę cyberbezpieczeństwa symbolizują karty: „Silne i bezpieczne hasło”, „Bezpieczne konto”, „Cyfrowe ślady”, „Bezpieczeństwo przede wszystkim”, „Chwila nieuwagi i pech!” [4–6].



STREFA CYFROWEJ HIGIENY

Stała dostępność w sieci, głównie za pośrednictwem smartfona, z którym nastolatki prawie się nie rozstają, gotowość do zareagowania na każde pojawiające się na ekranie powiadomienie, lęk przed odłączeniem, rosnący czas aktywności w mediach społecznościowych – tak rysuje się obraz współczesnej młodzieży.

Czas, który przeciętny nastolatek spędza przez ekranem, wynosi prawie 5 godzin (4 godz. i 59 min). Tylko w serwisach społecznościowych – 3 godziny i 23 minuty. Prawie 60% młodych ludzi deklaruje, że korzysta z internetu równolegle z wykonywaniem innych czynności – towarzyszy on posiłkom, zasypianiu, nauce, oglądaniu telewizji. Jednocześnie co trzeci nastolatek wykazuje wysoki poziom nasilenia objawów problematycznego użytkowania internetu. Ponad połowa uważa, że powinna mniej korzystać z telefonu i przyznaje, że używa smartfona dłużej, niż planowała².

Zachowanie podstawowych zasad cyfrowej higieny pozwoli na takie korzystanie z technologii, które nie niesie za sobą szkód dla dobrostanu psychicznego i fizycznego. Przy stałej obecności ekranów każdego dnia, w natłoku informacji i treści niskiej jakości cyfrowa higiena staje się niezbędnym elementem dbałości o zdrowie.

O czym warto porozmawiać z uczniami?

- **Miejska hala sportowa – równowaga między ruchem a ekranem**

Aktywność fizyczna jest świetną przeciwwagą dla wszechobecnej technologii. Porozmawiaj z uczniami o znaczeniu ruchu dla zachowania zdrowia oraz o negatywnym wpływie nadmiernego czasu przed ekranem na koncentrację i pamięć, sen, samopoczucie i relacje.

Zwróć uwagę na to, jak uczniowie czują się po dłuższym czasie scrollowania niskiej jakości treści na smartfonie. Czy to, co miało ich zrelaksować, faktycznie działa? Odpręża i podnosi poziom energii, czy raczej obciąża, męczy i nudzi?

Dodatkowo, wiele godzin z urządzeniami cyfrowymi, najczęściej w jednej pozycji, z pochyloną nad ekranem głową mocno obciąża kręgosłup i wzrok. Brak ruchu i nieuważne jedzenie podczas wielogodzinnych sesji ze smartfonem, konsolą czy laptopem sprzyja nadwadze i zakłóca sen.

Ruch to najlepsza przeciwwaga dla czasu przed ekranem.

Liczy się każda aktywność – nawet codzienny dłuższy spacer z psem. Równie ważne są regularne przerwy podczas online'owych sesji.

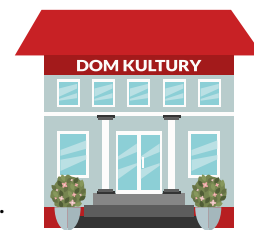
Warto zapamiętać też zasadę 20-20-20: co 20 minut wstańmy, rozruszajmy się trochę, odwróćmy wzrok od ekranu na minimum 20 sekund i popatrzmy 6 metrów w dal (czyli 20 stóp) przed siebie. Możemy do tego dodać 20 mrugnięć, aby nawilżyć oczy.



- **Dom Kultury – równowaga między światem online i offline**

Choć internet umożliwia nam szybkie kontakty i oferuje wiele ciekawych informacji, relacje i pasje warto rozwijać również poza ekranem.

Porozmawiaj z uczniami o znaczeniu odpoczynku bez technologii, o tym, jakie aktywności mogą odbywać się całkowicie offline (np. tworzenie sztuki, muzyki, czytanie).



² Ładna A. (red.), (2025), „Nastolatki. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców – raport badawczy”. Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK [online, dostęp dn. 22.01.2026].

Zachęć uczniów do eksperymentowania – czy uda im się spotkać z przyjaciółmi i nie sięgnąć po smartfon? Zorganizować wieczór planszówek zamiast sesji nocnego gamingu, spotkanie na pieczenie pizzy lub ciasteczek zamiast scrollowania swoich profili w serwisach społecznościowych? Świadomy wybór aktywności, które odbywają się poza siecią, jest pierwszym krokiem w stronę lepszej kontroli nad technologią w naszym życiu.

- **Urząd Miasta – dobra organizacja cyfrowej codzienności; Rynek informacji – świadome zarządzanie technologią**

Spróbujcie wspólnie zaplanować dzień w taki sposób, aby uwzględnić w nim czas na naukę, odpoczynek i aktywności przed ekranem. Porozmawiajcie o zdrowych zasadach korzystania z technologii: ustaleniu limitu czasu, jaki dziennie chcecie przeznaczyć na aktywności online, wybór pór dnia bez ekranów (np. po przebudzeniu, przynajmniej godzinę przed snem). Dobrym nawykiem jest również odkładanie urządzeń cyfrowych podczas posiłków i spotkań z bliskimi.

Porozmawiaj z uczniami o wpływie przeciążenia informacyjnego na koncentrację, poziom stresu i jakość nauki. Nadmiar bodźców (np. powiadomienia, reklamy posty, rolki, komentarze, reakcje) męczą mózg i zmuszają go do ciągłego przełączania uwagi pomiędzy coraz to nowszymi informacjami. Takie funkcjonowanie na dłuższą metę rozprasza i utrudnia zapamiętywanie. Sama obecność smartfona na biurku podczas nauki stanowi dla mózgu kolejny bodziec, który musi zignorować. Chcesz uczyć się szybciej i efektywniej? Usuń telefon z zasięgu wzroku!



Czy technologia może Wam pomóc w... ograniczaniu technologii? Sprawdźcie, jakie możliwości oferują aplikacje natywne (wbudowane narzędzia systemowe) pozwalające kontrolować czas przed ekranem. Takie aplikacje („Cyfrowa równowaga” dla systemu Android oraz „Czas przed ekranem” dla iOS) pozwalają monitorować swoją aktywności w sieci (generowanie raportów dotyczących czasu korzystania z poszczególnych aplikacji), ustawiać limity i blokować aplikacje oraz włączać opcję wyciszenia telefonu („Tryb skupienia”, „Zawsze wyłączone”).

Zarządzanie swoją aktywnością w sieci jest łatwiejsze, jeśli ograniczymy zbędne „rozpraszacze” – pomóc w tym mogą proste działania, takie jak: wyłączenie powiadomień aplikacji typu „push”, uporządkowanie aplikacji i usunięcie tych, z których nie korzystamy. Ciekawym eksperymentem dla starszych uczniów może okazać się przyjrzenie się ilości treści, jakie konsumują codziennie w serwisach społecznościowych. Ile kont/profilu obserwują? Czy są w stanie przyswoić i nadażyć za natłokiem generowanych w social mediach relacji, filmików, komentarzy?

Świadome ograniczenie liczby obserwowanych profili z pewnością pomoże w zbilansowanym zarządzaniu treściami i bodźcami płynącymi z ekranu.

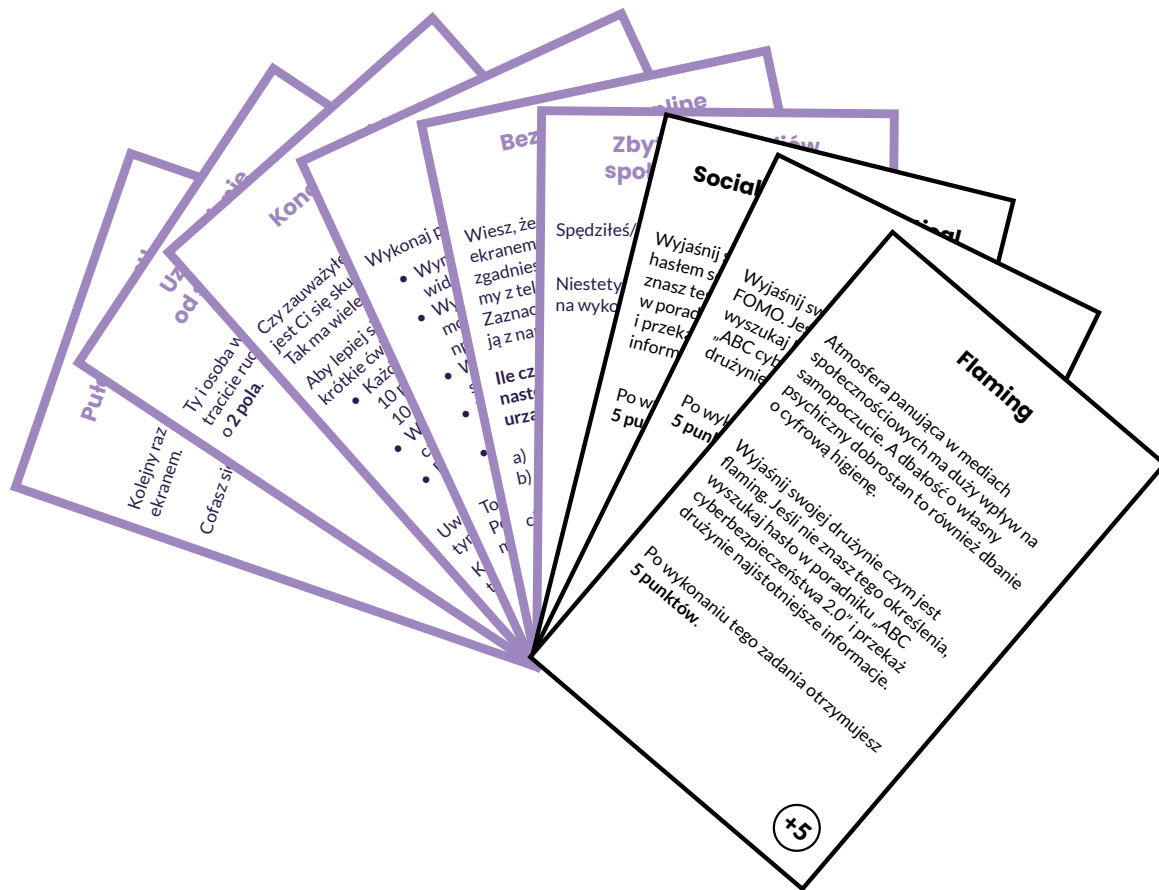
- **Park – odpoczynek, regeneracja i cyfrowy detoks**

Porozmawiajcie o znaczeniu relaksu, odpoczynku i kontaktu z naturą dla zdrowia psychicznego i fizycznego. Zastanówcie się, czy wiecie, w jaki sposób rozpoznać sygnały przeciążenia informacyjnego i zmęczenia technologią (np. poczucie znużenia i zmęczenia przy jednoczesnej trudności z zaśnięciem, rozproszenie uwagi, trudności w ustaleniu priorytetów i kończeniu zadań)? Czy wiecie, w którym momencie potrzebujecie cyfrowego detoksu?

Świadome zarządzanie aktywnością online to również umiejętność bycia offline bez poczucia straty. Porozmawiajcie o FOMO (ang. *Fear of Missing Out*) – lęku przed odłączeniem – i o tym, jak możecie wyjść z zamkniętego kręgu bycia „always on”.



Strefę cyfrowej higieny symbolizują karty: „Zbyt dużo mediów społecznościowych” [4–6], „Pułapka ekranu”, „Uzależnienie od scrollowania”, „Bez przerwy online”, „Koncentracja”, „5, 4, 3, 2, 1”, „Social media sabbatical” [7–8], „FOMO” [7–8], „Flaming” [7–8].



Pomocne materiały dodatkowe:

Krótkie komiksy i kursy e-learningowe „[FOMOWscy i JOMOWscy](#)”, dostępne na platformie OSE IT Szkoła, pomogą wprowadzić uczniów w tematykę związaną z budowaniem świadomości dotyczącej wpływu technologii oraz kształtowania zdrowych nawyków cyfrowych. Osiem części serii podejmuje zagadnienia związane z: potrzebą zachowania równowagi online/offline; odpowiedzialnym korzystaniem z mediów społecznościowych; reagowaniem na zagrożenia (podejrzane wiadomości i linki); dbaniem o prywatność w sieci i cyfrowy ślad; ochroną danych; zachowaniem zdrowego balansu w grach cyfrowych; zagrożeniami płynącymi z multitasking i multiscreeningu oraz podstawowymi, codziennymi zasadami cyfrowej higieny.

STREFA WERYFIKACJI INFORMACJI

Internet i media społecznościowe coraz częściej stają się istotnym źródłem wiedzy dla dzieci i młodzieży. Sprawne poruszanie się wśród technologicznych nowinek nie chroni jednak nastolatków przed fake newsami, dezinformacją i propagandą w sieci. Aż co trzeci badany nastolatek na pytanie „Co decyduje o wiarygodności informacji w internecie?” odpowiedział „Trudno powiedzieć”. Dla prawie połowy informacja o źródłach nie wpływała na wiarygodność informacji lub trudno im było określić, czy to istotne, a dla prawie 40% o wiarygodności świadczyło to, że informację opublikowała osoba, którą respondent zna. Jednocześnie, w dobie błyskawicznie rozwijających się narzędzi wykorzystujących sztuczną inteligencję, aż 63% młodych ludzi nigdy nie słyszało o pojęciu deepfake. Nastolatki, które zetknęły się z deepfake’ami, wskazują, że najczęściej były to zdjęcia. Dla 43% ta technologia wykorzystywana jest dla żartu, dla prawie co trzeciej osoby jest używana w celu ośmieszenia kogoś (29%) lub tworzenia treści pornograficznych (24%)³.

O czym warto porozmawiać z uczniami?

- **Kino – siła obrazu i emocji, które przekazuje**

Porozmawiajcie o tym, jak obrazy, filmy i chwytliwe nagłówki wpływają na nasze emocje i decyzje. Zastanówcie się, dlaczego to, co wygląda na prawdziwe, nie zawsze jest prawdą – omówcie techniki manipulacji, takie jak fragmenty wyrwane z kontekstu, odpowiedni dobór kadrów i muzyki, clickbaitowe tytuły. Odpowiedzcie na pytanie, dlaczego media społecznościowe wspierają rozpowszechnianie tego typu treści?

Ze starszymi uczniami pomyślcie nad tym, jaką rolę w manipulacji obrazem odgrywają treści tworzone przez sztuczną inteligencję (ang. *Artificial Intelligence*, AI) – czy dostrzegacie jakieś zagrożenia, czy są plusy rozpowszechniania tego typu treści.



- **Biblioteka – Instytut Weryfikacji Treści – wiedza, źródła i krytyczne myślenie**

Porozmawiajcie o tym, czym są fake newsy i jak je rozpoznać. Mogą to być teksty, obrazy, filmy, które zawierają nieprawdziwe informacje. Przynoszą ich twórcom wymierne korzyści – materialne, popularność. Zwróćcie uwagę na najczęstsze cechy fake newsów: sensacyjne nagłówki, brak źródeł, odwoływanie się do emocji, wywieranie presji na udostępnienie (np. pomóż innym odkryć prawdę – przekaz dalej).

Stwórzcie listę zasad, które pomogą w krytycznej ocenie informacji (m.in. sprawdzanie źródeł, autora, daty, porównywanie informacji w niezależnych źródłach, zastanowienie się, w jakim celu powstała, sprawdzenie wiarygodności strony, na której została zamieszczona) – zasada: „Zatrzymaj się – sprawdź – pomyśl”.

Poćwiczcie wyszukiwanie informacji w różnych źródłach, wyszukiwanie obrazem, sprawdzanie domen i autorów.

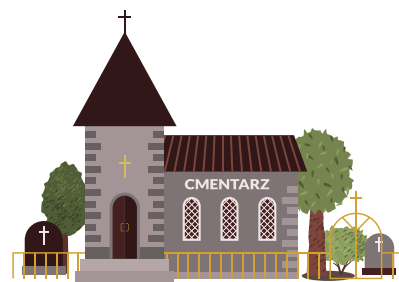
Zastanówcie się, dlaczego ludzie wierzą w fałszywe informacje (np. sposób na potwierdzanie własnych przekonań, zawierzenie sile czyjegoś autorytetu, skutek ograniczonego dostępu do różnych opinii i punktów widzenia – zamknięcie w bańce informacyjnej, trudność w odróżnieniu faktów od opinii, kierowanie się emocjami, stereotypami i uprzedzeniami).



³ Ładna A. (red.), (2025), „Nastolatki. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców – raport badawczy”, Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK [online, dostęp dn. 22.01.2026].

- **Cmentarz fake newsów – rozpoznawanie i obalanie dezinformacji**

Porozmawiajcie o tym, czym fake newsy różnią się od dezinformacji (możesz skorzystać z konspektu zajęć „[Fake news i dezinformacja – o tym warto porozmawiać w szkole](#)”), a także jak reagować na fałszywe treści (nie udostępniać, sprawdzić, zgłaszać).



Strefę weryfikacji informacji symbolizują karty: „Fake news challenge”, „Groźne fake newsy”, „Zabawa w detektywa. Czy wiesz, co jest prawdą?” [4–6], „Zostań Mistrzem Prawdy! [4–6], „Sprawdzam” [4–6], „Fake news czy błąd? Sprawdź swoją czujność!” [7–8], „Cyfrowy wywiad: Nie daj się złapać w sieć kłamstw!” [7–8], „Doomsurfing” [7–8].



Pomocne materiały dodatkowe:

Ze starszymi uczniami tematykę związaną z fake newsami i dezinformacją możesz pogłębić, korzystając z kursów e-learningowych dostępnych na platformie OSE IT Szkoła: „[Dezinformacja](#)” i „[\(Dez\)informacja, czyli w co wierzyć w internecie?](#)”.

STREFA ZDROWYCH NAWYKÓW CYFROWYCH

Zdrowe nawyki to podstawa cyfrowej higieny. Nawet niewielkie zmiany w codziennej rutynie mogą mieć znaczny wpływ na samopoczucie, poziom energii i budować odporność psychiczną.

O czym warto porozmawiać z uczniami?

- **Ośrodek zdrowia – troska o ciało i umysł**

Zastanówcie się, jak styl życia – również cyfrowego – wpływa na zdrowie w dłuższej perspektywie. Jakie znaczenie ma dbanie o dobrą jakość snu, właściwe odżywianie, odpowiednia dawka ruchu i odpoczynek. Jak w tym kontekście może działać na nas nadmiar ekranów? Jaki krótko- i długofalowy wpływ na organizm ma „zarywanie nocy” na graniu online lub scrollowanie?

Czy potraficie rozpoznać sygnały wysyłane przez ciało (np. zmęczenie, napięcie, stres)?

Porozmawiaj z uczniami o różnicy pomiędzy doraźnym rozwiązaniem w sytuacji kryzysu, a stopniowym budowaniem nowych, zdrowszych nawyków.



- **Apteka – „recepta” na zdrowe nawyki**

Stwórzcie wspólnie własną „receptę na zdrowie” – katalog zasad, które pomogą utrzymać czas ekranowy pod kontrolą. Uwzględnijcie w nim zadbanie o:

- » odpowiednio długi sen (dla nastolatków to może być nawet 10 godzin na dobę), odkładanie urządzeń cyfrowych minimum godzinę przed snem, unikanie korzystania z technologii w godzinach nocnych;
- » właściwe odżywianie i nawodnienie – skupienie uwagi na ekranie sprawia, że nie koncentrujemy się na tym, co jemy; długie sesje z ekranem mogą skutkować pomijaniem posiłków albo bezwiednym jedzeniem, zapominaniem o piciu lub myleniem pragnienia z głodem;
- » zbilansowanie aktywności online i offline w praktyce – poszukajcie autorskich rozwiązań, które pomogą Wam w ograniczaniu czasu ekranowego; nie ma tu złych rozwiązań, tylko metoda prób i błędów – poszukajcie takiego sposobu, który będzie Wam służył najlepiej.

Zbudowanie nowego nawyku nie jest łatwym zadaniem. Nie pojawia się on po chwili, czasem na efekty wprowadzonych zmian trzeba trochę poczekać. Najczęstszym błędem jest próba zmiany wszystkich niechcianych zachowań na raz, co kosztuje nas wiele energii i szybko nas wyczerpuje. Na dodatek pozostawia po sobie nieprzyjemne poczucie porażki. Najlepszą metodą jest **wprowadzanie zmian małymi krokami** i wyznaczenie sobie realistycznych celów. Jeśli do tej pory byliśmy „przyklejeni” do ekranu, nie zakładajmy, że nagle zaczniemy go używać godzinę dziennie. Wybierzmy jedną rzecz, którą chcemy zmienić (np. rano po wstaniu z łóżka przez godzinę nie sięgam po smartfon, nie zasypiam z urządzeniem, nie scrolluję podczas spotkania z przyjaciółmi, w sobotę przez dwie godziny jestem offline). Drugą ważną

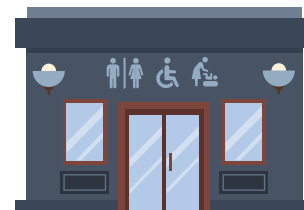


zasadą jest **zrobienie planu na alternatywne zajęcie**, ponieważ jeśli nie zaplanujemy nic, nasza uwaga szybko powróci do ekranu. A więc – czym zajmę się po przebudzeniu? Co zrobię przed snem, żeby nie sięgnąć po smartfon?

Młodsze dzieci będą potrzebować wsparcia rodziców, opiekunów, którzy pomogą czuwać nad przestrzeganiem nowych, wspólnie ustalonych reguł.

- **Publiczna toaleta – dbanie o podstawowe potrzeby**

To drobne przypomnienie o tym, że zaabsorbowanie światem na ekranie może sprawiać, że zapomnimy o podstawach – jedzeniu, ruchu czy właśnie toalecie.



Strefę zdrowych nawyków cyfrowych symbolizują karty: „Pierwsze kroki”, „Bezruch”, „Sen to zdrowie”, „Jesteś tym, co jesz”, „Pamiętasz o toalecie?” [4–6], „Szanowny Panie, Szanowna Pani – fizjologia się kłania” [7–8], „Cyfrowy detoks”, „Po pierwsze zdrowie”, „Cyfrowe zmęczenie” [7–8].



STREFA WIEDZY

Najlepszą szczepionką na cyberoszustów, dezinformację i szkodliwe korzystanie z urządzeń cyfrowych jest wiedza. To ona daje nam podstawy do podejmowania świadomych i zdrowych wyborów. W świecie ciągłej zmiany, w którym każdego dnia pojawiają się nowe, coraz bardziej zaawansowane narzędzia cyfrowe, uczenie się jest procesem trwającym praktycznie całe życie.

Wiedza mocno wpływa na podejmowane przez nas decyzje.

Nawet najprostsza informacja może uspokoić, pomóc oswoić się z nowymi narzędziami, zbudować zaufanie do technologii i dobrze zrozumieć jej ograniczenia.

Świadomość tego, jak technologia wpływa na mózg i nasze funkcjonowanie, pomaga kształtować zdrowe postawy i korzystać z urządzeń cyfrowych w rozsądny sposób.

Znajomość mechanizmów rządzących dezinformacją chroni przed jej wpływem i uczy, że powiedzenie „nie wiem” jest lepszym wyborem niż powielanie i udostępnianie nieprawdy.

Wiedza o cyfrowych zagrożeniach i sposobach reagowania na negatywne zjawiska wspiera nie tylko nasze bezpieczeństwo. Dzielenie się sprawdzonymi informacjami i umiejętne zgłaszanie fałszywych treści chroni innych, bardziej podatnych użytkowników.

O czym warto porozmawiać z uczniami?

- **Przedszkole – pierwsze kompetencje i bezpieczne początki**

Zastanówcie się, jakie podstawowe umiejętności są niezbędne do tego, aby bezpiecznie korzystać z urządzeń cyfrowych, o co należy zadbać w pierwszej kolejności, jeśli rozpoczynamy przygodę z mediami społecznościowymi (np. zadbanie o ustawienia prywatności, nienawiązywanie kontaktów przez internet z obcymi osobami i zgłaszanie zaufanym osobom dorosłym każdej próby takiego kontaktu, nieudostępnianie danych osobowych, rozważne udostępnianie zdjęć, korzystanie z urządzeń cyfrowych w obecności dorosłych, zwracanie się do bliskich osób dorosłych o pomoc w trudnej lub niepokojącej sytuacji). Te podstawowe kwestie związane z bezpieczeństwem dzieci w internecie warto też poruszyć podczas spotkań z rodzicami.



- **Szkoła podstawowa – szkoła zdrowych cyfrowych nawyków**

Skoro bezpieczne początki już za nami, czas na pogłębienie wiedzy tak, aby lepiej chronić się przed negatywnym wpływem urządzeń cyfrowych. Porozmawiaj z uczniami o wpływie technologii na mózg, zapoznaj ich z działaniem pętli dopaminowej, którą korzystanie ze smartfona czy mediów społecznościowych silnie aktywuje.

Trudno nam odłożyć telefon, przestać scrollować, wyjść z gry – nawet jeśli spędziliśmy tam godziny. Tak działa układ nagrody – struktura w mózgu, która motywuje nas do powtarzania zachowań sprawiających nam przyjemność. Jest ona bardzo ważna z ewolucyjnego punktu widzenia (m.in. dzięki niej uczymy się i rozwijamy), ale przegrywa pojedynek z nową technologią. Na ekranach smartfonów, na profilach w serwisach społecznościowych dzieje się wiele, co bardzo



silnie aktywuje układ nagrody. Coraz to nowe bodźce zalewają mózg i zapewniają ciągłą stymulację. Nasz mózg bardzo to lubi, ale niestety – co za dużo, to niezdrowo. Podczas korzystania z urządzeń w układzie nagrody gromadzi się mnóstwo dopaminy – neuroprzekaźnika, który odpowiada za uczucie przyjemności. Nasz mózg zapamiętuje, że korzystanie z telefonu jest przyjemne i domaga się więcej i więcej. Kiedy odkładamy telefon, poziom dopaminy spada, więc pojawia się chęć, aby znów po niego sięgnąć i ponownie podnieść jej poziom.

Jednak kryje się w tym pewna pułapka. Dopamina szybko zmienia mózg – im więcej jej dostarczamy, tym więcej potrzebujemy. Jednocześnie mózg dostaje zbyt wiele bodźców i bardzo szybko się męczy. W efekcie pojawiają się problemy z koncentracją, trudność w zapamiętywaniu i uczeniu się. U młodych osób układ nagrody jest bardziej wrażliwy niż u dorosłych i szybciej się „przyzwyczaja” do takich dopaminowych strzałów.

Jak się przed tym bronić? Nie ma innego sposobu, jak świadomie „wyhamować” ten biologiczny mechanizm, który w tym konkretnym przypadku nie działa na naszą korzyść. Zaplanowane ograniczenie godzin spędzanych przed ekranem pozwoli mózgowi odetchnąć.

Twórcy gier i platform społecznościowych doskonale znają mechanizm działania pętli dopaminowej i projektują aplikacje w taki sposób, aby jak najdłużej trzymać nas przed ekranem urządzenia. Jak to wygląda w praktyce? Algorytmy analizują nasze zachowanie w sieci i podsuwają nam treści idealnie dopasowane do naszych wcześniejszych wyborów. Powiadomienia typu „push” skłaniają nas do automatycznego i częstego sięgania po telefon. Dodatkowo, zarówno w aplikacjach, jak i w grach, pojawiają się różne formy nagród, np. polubienia, losowe bonusy, odznaki, które angażują nas emocjonalnie i sprawiają, że spędzamy więcej czasu na korzystaniu z danego narzędzia. Mechanizm ten widzimy również w serialach – trzymające w napięciu zakończenie odcinka (ang. *cliffhanger*) pobudza ciekawość i zwiększa szansę na to, że włączymy kolejny.

Porozmawiajcie również o obciążeniu, jakim jest dla mózgu multitasking i multiscreening – czy wiecie, dlaczego warto postawić na robienie jednego zadania naraz? Sięgnijcie po poradnik [„Mniej znaczy więcej. O multiscreeningu i wielozadaniowości”](#).

- **Klub seniora – międzypokoleniowa wymiana wiedzy i uczenie się przez całe życie**

Porozmawiaj z uczniami o znaczeniu przekazywania starszemu pokoleniu wiedzy o technologicznych nowinkach i potencjalnych zagrożeniach. Zastanówcie się, jak możecie pomóc innym w bezpiecznym korzystaniu z technologii, jakie pułapki mogą czyhać w sieci na seniorów, podzielcie się swoimi doświadczeniami.

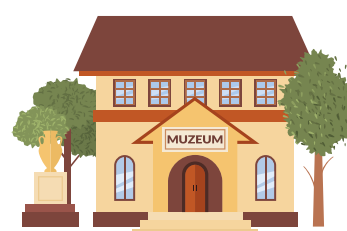


- **Muzeum Głupich Błędów – ponieważ nie popełnia ich tylko ten, kto nie próbuje**

Umiejętność przyznania się do niewiedzy lub pomyłki to oznaka dojrzałości. W świecie niepewnych informacji każdemu może zdarzyć się pomyłka. Najważniejsze jest, jak na nią zareagujemy. Porozmawiaj z uczniami o działaniach, jakie mogą podjąć, jeśli udostępnią w sieci niesprawdzoną, fałszywą informację, spotkają się z dezinformacją, natkną się na złośliwą domenę lub oszusta.

Zastanówcie się również, z jakich powodów internet i media społecznościowe są środowiskiem, w którym tak łatwo szerzą się fałszywe treści wywołujące skrajne emocje.

Internet i media społecznościowe sprzyjają szybkiemu rozprzestrzenianiu się niesprawdzonych informacji, ponieważ każdy użytkownik może publikować treści bez obowiązku ich weryfikacji. Algorytmy promują natomiast materiały, które wzbudzają silne emocje, takie jak strach, złość czy sensacja – one właśnie przyciągają uwagę i zwiększają zaangażowanie. Informacje często są odbierane w pośpiechu, bez sprawdzania źródeł, a nagłówki i obrazy zastępują rzetelną analizę treści. Dodatkowo bańki informacyjne sprawiają, że użytkownicy widzą głównie treści zgodne z ich przekonaniami, co ułatwia utrwalanie dezinformacji i ogranicza krytyczne myślenie.



Strefę wiedzy symbolizują karty: „Mam Cię!”, „Co za dużo, to niezdrowo”, „Czym skorupka za młodu nasiąknie...”, „Za dużo naraz” [4-6], „Przeciążenie informacyjne” [7-8], „Popcornowy mózg”, „Spać jak suseł”, „Globalna awaria serwerów” [7-8], „Smombie” [7-8], „Phubbing” [7-8].



Polecana literatura

(dostęp do wszystkich treści online: 29.01.2026)

Borkowska A., (2024), [„Mniej znaczy więcej. O multiscreeningu i wielozadaniowości”](#), Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK.

Borkowska A., Gańko K., Witkowska M., (2025), [„Zdrowiej online. O cyfrowej higienie”](#), Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK.

Borkowska A., Karelus K., (2022), [„Fake newsy i dezinformacja – o tym warto porozmawiać w szkole. Konspekt zajęć”](#), Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK.

Gańko K., (2024), [„Offline znaczy zdrowiej. O cyfrowej higienie dla rodziców i wychowawców”](#), Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK.

Gańko K., Kania D., (2025), [„ABC cyberbezpieczeństwa 2.0”](#), Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK.

Witkowska M., (2023), [„FOMO i problemowe używanie internetu. Poradnik dla nauczycieli”](#), Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK.

Broszury edukacyjne z cyklu „Cyfrowa higiena”:

- [„Multiscreening i wielozadaniowość”](#)
- [„Media społecznościowe a dobrostan psychiczny”](#)
- [„Nadużywanie internetu i urządzeń ekranowych”](#)
- [„Stres cyfrowy i przeciążenie informacyjne”](#)

Wszystkie materiały dostępne są bezpłatnie na platformie e-learningowej OSE IT Szkoła.

Rozgrywka

Przygotowanie gry

Przed przystąpieniem do rozgrywki sięgnij do załączników – wydrukuj i wytnij odpowiednie elementy gry:

- karty wyzwań, karty postaci i sklej planszę [dla uczniów klas 4–6 szkoły podstawowej];
- kafle miasteczka, karty wyzwań, karty postaci i punkty [dla uczniów klas 7–8 szkoły podstawowej].

Zgodnie z instrukcją gry przygotuj pionki i kostkę do gry.

Instrukcja gry dla uczniów klas 4–6 szkoły podstawowej

Dziś zamieszkacie w **Miasteczku 404** – krainie pełnej pułapek, fake newsów i bardzo złych cyfrowych nawyków. Podczas spaceru przez miasteczko przejdziecie przez pięć stref, które postawią przed Wami różne wyzwania i przeszkody – pokonacie je dzięki Waszej wiedzy, pomysłowości, wyobraźni i odrobinie sprytu.

Strefa cyberbezpieczeństwa – tu napotkacie zagrożenia, które przez zwykłą nieostrożność mogą nieźle namieszać.

Strefa cyfrowej higieny – zastawi na Was pułapkę ekranów.

Strefa weryfikacji informacji – skłoni Was do odpowiedzi na pytania, co jest prawdą, a co fałszem.

Strefa zdrowych nawyków – sprawi, że już nie zasiedzicie się przed ekranem smartfona.

Strefa wiedzy – sprawdzi, co wiecie o cyfrowej higienie.

Na krótką chwilę wcielicie się w mieszkańców miasteczka, a Waszym zadaniem będzie pokonanie przeszkód, podjęcie wyzwań, zdobycie wiedzy o tym, jak budować zdrowe cyfrowe nawyki i oczywiście – dotarcie do mety w jak najszybszym czasie.

Czy pokonacie cyfrowe zagrożenia? Czas start!

Zestaw elementów

- Plansza miasteczka [1]
- Kostka do gry [sześć oczek]
- Pionki [5]
- Karty postaci [5]
- Karty wyzwań do każdej strefy [55]

Przygotowanie do rozgrywki

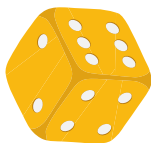
Na środku stołu połóżcie planszę miasteczka. Na boku, obok planszy, ułóżcie potasowane karty wyzwań: pięć osobnych stosów – po jednym dla każdej strefy (oznaczonej innym kolorem). Karty powinny leżeć rewersem do góry (tak, aby nie widzieć ich treści). Każdy stos połóżcie w pobliżu odpowiedniej strefy oznaczonej na planszy (kolory kart i stref na planszy powinny się zgadzać). Wybierzcie pionki i postawcie je na polu START. Następnie wylosujcie karty postaci (po jednej dla każdego gracza). Przeczytajcie, jakie wyjątkowe umiejętności i możliwości Wam przypisują. Każdej właściwości karty możecie użyć tylko raz, w dowolnym momencie gry.

Ustalcie, kto rozpoczyna rozgrywkę – możecie rzucić kostką (pierwszy ruch wykonuje gracz o najwyższej liczbie oczek) lub zdecydować, że będzie to najstarszy z graczy. Kolejni gracze poruszają się zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara.

Przebieg rozgrywki

Ruch każdego gracza składa się z trzech kroków:

1. Rzutu kostką.



2. Dobrania górnej karty ze stosu kart wyzwań oznaczonych kolorem odpowiadającym kolorowi pola, na którym stoi pionek uczestnika/uczestniczki zabawy. Gracz na głos odczytuje treść karty wyzwań i wykonuje opisane na niej zadanie. Jeśli zabraknie Wam kart w danej strefie, potasujcie te już wykorzystane i użyjcie ich ponownie.



3. Wykonania ruchu na planszy. Gracz przesuwa swój pionek o liczbę pól równą sumie oczek wyrzuconych na kostce oraz wartości wskazanej na karcie wyzwania – pod warunkiem, że zadanie zostało poprawnie wykonane.



Warunki wygranej

Wygrywa gracz, który pokona stojące przed nim wyzwania i jako pierwszy postawi pionek na polu META.



Dobrej zabawy!

Instrukcja gry dla uczniów klas 7–8 szkoły podstawowej

Witajcie w **Miasteczku 404** – cyfrowej krainie, która czeka, by zaistnieć... Na razie to tylko puste pole na mapie internetu, pełne pułapek, wirusów, dziur w zabezpieczeniach i bardzo złych cyfrowych nawyków. Ale to się zmieni – jeśli Wam się uda!

Waszym zadaniem jest wspólnie zbudować bezpieczne, mądre i zrównoważone cyfrowe miasto, w którym każdy mieszkaniec wie, jak dbać o cyfrową równowagę, prywatność, rozpoznaje zagrożenia, stosuje silne i bezpieczne hasła oraz nie daje się złapać w internetowe pułapki. W trakcie rozgrywki napotkacie różne przeszkody. Pokonajcie je, wykorzystując swoją wiedzę, spryt i umiejętności swoich postaci. Tylko wtedy mieszkańcy miasteczka będą mogli żyć w spokoju i cyberbezpiecznie – przynajmniej do następnej aktualizacji!

Czy pokonacie cyfrowe zagrożenia i zdążycie zbudować Miasteczko 404? Zegar tyka. Czas start!

Zestaw elementów:

- Kafle miasteczka [49]
- Karty postaci [5]
- Karty wyzwań, w tym 5 kart specjalnych [62]
- Pudełko/woreczek z punktami [250]
- Kostka do gry (opcjonalnie)

Przygotowanie do rozgrywki

Na środku stołu połóżcie kafel miasteczka z napisem START. Wyłóżcie na boku stołu pozostałe kafle miasteczka awersem do góry, tak aby podczas rozgrywki cały czas widzieć znajdujące się na nich elementy. Na boku ułóżcie również karty wyzwań, rewersem do góry (tak, aby nie widzieć ich treści) oraz pudełko/woreczek z punktami.

Następnie wylosujcie karty postaci (po jednej dla każdego gracza) i sprawdźcie, jakie wyjątkowe umiejętności i zdolności Wam przypisują. Ustalcie, kto rozpoczyna rozgrywkę – możecie rzucić kostką (pierwszy ruch wykonuje gracz o najwyższej liczbie oczek) lub zdecydować, że będzie to najstarszy z graczy. Kolejni gracze poruszają się zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara.

Przebieg rozgrywki

Ruch każdego gracza składa się z dwóch kroków:

1. Dobrania górnej karty ze stosu kart wyzwań. Gracz odczytuje na głos informację z karty wyzwań i wykonuje opisane na niej zadanie. Jeśli wykona je poprawnie, otrzymuje tyle punktów, ile wskazano na karcie wyzwania (dobiera punkty z pudełka/woreczka). Każdy gracz przechowuje zdobyte punkty przy sobie, tak aby inni gracze mogli je widzieć. Punkty zdobyte przez poszczególnych graczy to Wasza wspólna waluta, za którą możecie „kupować” poszczególne kafle miasteczka.



2. Dołożenia kafła miasteczka w swojej turze (lub nie – to Wasza decyzja). Po uzbieraniu odpowiedniej liczby punktów wybieracie kafel, płacie za niego i dokładacie go do planszy – najpierw do kafła startowego (w pierwszym ruchu), a później do już ułożonych elementów miasteczka (w kolejnych ruchach).



Gracz może podjąć decyzję o rezygnacji z dołożenia kafła miasteczka podczas ruchu, oszczędzając punkty na zakup „droższych” kafli. Zwróćcie uwagę, że niektóre kafle są „tanie”, a za niektóre musicie wspólnie sporo „zarobić”. Wszystkie uzyskane przez poszczególnych graczy punkty wpadają do wspólnej puli. Razem podejmujecie również decyzję o tym, jaki kafel miasteczka dołożycie, biorąc pod uwagę warunki wygranej oraz zgromadzoną przez drużynę liczbę punktów.

Warunki wygranej

Miasto musi powstać zanim zegar wybijie ostatni „cyfrowy dzwonek” – czyli przed upływem 30 minut od rozpoczęcia rozgrywki. Waszym zadaniem będzie ułożenie miasta z kafli o wymiarach **6 kafli na 6 kafli**. Miasteczko powinno posiadać **minimum 5 budynków**, których cena wynosi **więcej niż 2 punkty**.

W miasteczku niektóre (dwa) budynki są niezbędne, aby ukończyć budowę miasteczka – oznaczone ikoną pucharu,  więc przyjrzyjcie się dokładnie opisom na kaflach.

Nie zapominajcie o wykorzystywaniu specjalnych zdolności Waszych postaci. To zwiększy szansę na powodzenie misji.



Dobrej zabawy!

Karty wyzwań – poprawne odpowiedzi

Cyberbezpieczeństwo

- **Bezpieczne konto [4–6] Quiz**

Prawidłowe odpowiedzi:

- a) Używaj silnego hasła i nie podawaj go nikomu.
- b) Zawsze wyloguj się, jeśli korzystasz z komputera w szkole lub u kolegi.
- c) Nie klikaj w linki przesłane przez nieznane osoby.

- **Bezpieczne konto [7–8]**

Przykładowe odpowiedzi: wylogowywanie się za każdym razem, kiedy używamy cudzego lub ogólnodostępnego urządzenia; używanie silnego i bezpiecznego hasła, którym z nikim się nie dzielimy; korzystanie z uwierzytelniania dwuskładnikowego; nieklikanie w linki nieznanego pochodzenia; dbanie o regularne aktualizacje oprogramowania.

- **Cyfrowe ślady [4–6] Quiz**

Prawidłowa odpowiedź:

- a) To informacje o tym, co robimy w sieci, zapamiętywane przez odwiedzane strony i profile.

- **Cyfrowe ślady [7–8] Quiz**

Prawidłowa odpowiedź:

- a) Prywatne informacje mogą zostać wykorzystane przez obce osoby, np. do manipulacji, hejtu lub kradzieży danych.

- **Bezpieczeństwo przede wszystkim [4–6, 7–8]**

Przykładowe odpowiedzi: regularne aktualizacje systemu; używanie aktualnego programu antywirusowego; nieklikanie w linki nieznanego pochodzenia i niepobieranie załączników z niesprawdzonych źródeł; rezygnacja z instalowania modów, cheatów do gier z niepewnych miejsc.

Cyfrowa higiena

- **Bez przerwy online [4–6, 7–8] Quiz**

Prawidłowa odpowiedź:

- b) Tyle co wakacje i trochę – około 90 dni.

Źródło: Ładna A. (red.), (2025), [„Nastolatki. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców – raport badawczy”](#), Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK.

Weryfikacja informacji

- **Fake news challenge [4–6] Quiz**

Prawidłowe odpowiedzi:

- a) Smartfony pomagają spać, bo relaksują.
- c) Długie używanie telefonu poprawia wzrok.

- **Fake news challenge [7–8] Quiz**

Prawidłowa odpowiedź:

- c) Aplikacje śledzące czas korzystania z telefonu zwiększają ryzyko uzależnienia od technologii.

- **Groźne fake newsy [4–6, 7–8]**

Przykładowe odpowiedzi: pomagają rozpowszechniać informacje, które mogą narazić czyjeś zdrowie lub życie czy prowadzić do strat finansowych (np. informacja o wygranej, fałszywe sklepy lub zbiórki internetowe).

- **Zabawa w detektywa! Czy wiesz, co jest prawdą? [4–6] Quiz**

Prawidłowe odpowiedzi:

- a) Sztuczna inteligencja potrafi tworzyć fałszywe zdjęcia i filmy, które wyglądają zupełnie jak prawdziwe.
- c) Zanim komuś coś opowiesz lub prześlesz dalej, warto sprawdzić, czy ta informacja nie jest tylko zmyśloną historią.

- **Zostań Mistrzem Prawdy! [4–6] Quiz**

Prawidłowa odpowiedź:

- c) Jeśli coś zostało opublikowane w internecie, musi być prawdą, bo zostało dokładnie sprawdzone.

- **Fake news czy błąd? Sprawdź swoją czujność! [7–8] Quiz**

Prawidłowa odpowiedź:

- a) Dezinformacja jest tworzona specjalnie, aby manipulować ludźmi lub osiągnąć konkretny cel.

- **Cyfrowy wywiad: Nie daj się złapać w sieć kłamstw! [7–8] Quiz**

Prawidłowa odpowiedź:

- b) Własna weryfikacja, np. sprawdzenie źródła, daty publikacji, autora oraz porównanie informacji w zaufanych serwisach.

Zdrowe nawyki

- **Pierwsze kroki [4–6] Quiz**

Prawidłowa odpowiedź:

- c) Nie jedz i nie zasypiaj przy ekranie.

- **Pierwsze kroki [7–8] Quiz**

Prawidłowa odpowiedź:

- c) Nie jedz i nie zasypiaj przy ekranie. Zaplanuj czas offline tak, aby nie sięgać bezwiednie po smartfon.

- **Sen to zdrowie [4–6, 7–8]**

Przykładowe odpowiedzi: niewyspani mamy gorszą koncentrację – nie uważamy na lekcjach, pogarszają się wyniki w nauce; mózg porządkuje informacje w czasie snu – brak snu powoduje, że pogarsza się pamięć; w czasie snu rośniemy.

- **Jesteś tym, co jesz [4–6, 7–8]**

Przykładowe odpowiedzi: surowe warzywa (np. marchewki, seler naciowy, ogórek), hummus, owoce (np. jabłka, arbuzy, truskawki, borówki), orzechy i nasiona.

Najlepszą praktyką jest wyrabianie w sobie nawyku niejedzenia przed ekranem (koncentracja na innych bodźcach sprawia, że nie kontrolujemy ilości i jakości tego, co jemy). Ważne jest również to, aby pić wodę w odpowiednich ilościach – łatwo pomylić pragnienie z głodem.

- **Pamiętasz o toalecie? [4–6]**

Przykładowe odpowiedzi: możliwość przewijania bez końca – pojawiające się nowe filmiki lub obrazki sprawiają, że trudno przestać; powiadomienia aplikacji (też sygnały dźwiękowe), które kuszą, aby sprawdzić, czy pojawiło się coś nowego; ciekawe i zagadkowe zakończenia odcinków serialu, które zachęcają do włączenia kolejnego; nagrody w grach; podsuwanie (wyświetlanie w propozycjach) dokładnie takich filmików, jakie lubimy.

- **Szanowny Panie, Szanowna Pani – fizjologia się kłania [7–8]**

Przykładowe odpowiedzi: niekończący się feed, możliwość scrollowania bez końca; powiadomienia typu „push”; cliffhangery i kontynuacja historii (dzielenie materiału na fragmenty); spersonalizowane treści (cookies); clickbaity – sensacyjne, chwytliwe hasła przyciągające uwagę; system nagród w grach.

- **Po pierwsze zdrowie! [4–6, 7–8] Quiz**

Prawidłowa odpowiedź:

- c) Zmęczenie oczu, ból głowy, ból nadgarstków i szyi.

- **Mam Cię! [4–6] Quiz**

Prawidłowe odpowiedzi:

- a) Przewijanie bez końca – ciągle pojawiają się nowe filmiki lub obrazki i trudno przestać.
- b) Powiadomienia – telefon „piknie” i kusi, żeby sprawdzić, co nowego (np. nowa wiadomość lub post).
- c) Ciekawe zakończenia – odcinek serialu kończy się w emocjonującym momencie i chcesz od razu włączyć następny.

- **Mam Cię! [7–8] Quiz**

Prawidłowe odpowiedzi:

- a) Możliwość scrollowania bez końca w mediach społecznościowych.
- b) Powiadomienia pokazujące się na głównym ekranie smartfona, zachęcające do otworzenia aplikacji, np. profilu w mediach społecznościowych, żeby sprawdzić, co nowego tam się pojawiło.
- c) Pełne napięcia i zwrotów akcji zakończenia odcinków serialu.

- **Co za dużo, to niezdrowo [4–6, 7–8] Quiz**

Prawidłowa odpowiedź:

- b) Wykonywanie tylko jednej czynności naraz.

- **O jedno konto za daleko [4–6, 7–8] Quiz**

Prawidłowa odpowiedź:

- b) Co najmniej 6 kont

Źródło: Ładna A. (red.), (2025), [„Nastolatki. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców – raport badawczy”](#), Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK.

- **Popcornowy mózg [4–6] Quiz**

Prawidłowa odpowiedź:

- b) To sytuacja, gdy mózg jest tak zmęczony smartfonem, że nie możesz się skupić.

- **Popcornowy mózg [7–8] Quiz**

Prawidłowa odpowiedź:

- b) To efekt uzależnienia mózgu od ciągłych bodźców cyfrowych, przez co trudno się skupić i wyciszyć.

- **Spać jak suseł [4–6, 7–8] Quiz**

Prawidłowa odpowiedź:

- c) 10 godzin

- **Globalna awaria serwerów [7–8]**

Przykładowe odpowiedzi: akcja plakatowa; aukcja pamiątek lub artykułów spożywczych podczas miejskiego festynu; poczta pantoflowa; występy lokalnych talentów.

- **Świat jak kiedyś [7–8]**

Przykładowe odpowiedzi: posiłki i spotkania rodzinne bez urządzeń ekranowych; odkładanie smartfona minimum na godzinę przed snem; niekorzystanie z serwisów społecznościowych po przebudzeniu; nieużywanie mediów społecznościowych podczas wykonywania innych czynności (w szczególności podczas nauki); wyznaczenie godzin/pór dnia, które są „offline”; odkładanie smartfona w wyznaczonym miejscu po przyjsciu do domu; wyłączenie powiadomień typu „push” w aplikacjach; wybór aktywności, które odbywają się bez obecności smartfona (np. spacer).

- **Karty z definicjami [7–8]**

Doomsurfing, FOMO, Social media sabbatical, Smombie, Phubbing, Flaming

Zachęć uczniów do samodzielnego rozszyfrowania znaczenia poszczególnych określeń i odkrycia ich powiązania z tematyką cyfrowej higieny.

Definicje powyższych haseł znajdują się w poradniku [„ABC cyberbezpieczeństwa 2.0”](#).

Wskazówki dla prowadzących rozgrywkę

- Przed rozpoczęciem gry powiedz uczniom, że gra dotyczy cyfrowej higieny – wiele zasad na pewno jest im znana, a niektóre pytania i zadania mogą być dla nich ciekawe i zupełnie nowe.
- Zasady gry podaj ustnie. Na stoliku połów wydrukowaną instrukcję gry, żeby uczniowie mogli do niej zajrzeć, jeśli czegoś zapomną. Możesz dodatkowo zapisać warunki wygranej na tablicy/flipcharcie.
- Dostosuj poziom trudności gry do grupy. Elementem, który możesz pominąć, są karty postaci.
- Zadbaj o to, aby uczniowie czytali karty wyzwania na głos (dzięki temu cała grupa ma szansę dowiedzieć się czegoś nowego, poznać poprawną odpowiedź).
- Przed rozpoczęciem rozgrywki warto ustalić gest, którym uczniowie zasygnalizują, że potrzebują Twojej obecności (weryfikacji poprawności odpowiedzi, pomocy, dodatkowych wyjaśnień). Może być to np. podniesienie ręki.
- Zwiększ szansę dzieci na sukces – naprowadzaj na odpowiedzi, oceniaj na korzyść uczniów, poprawiaj.
- W młodszych grupach uczniowie mogą mieć trudność z płynnym czytaniem. Pomóż im zrozumieć zadania – streść opis karty.
- Zwróć uwagę na karty, w których możliwa jest więcej niż jedna poprawna odpowiedź – przypomnij o tym uczestnikom gry.
- [Gra dla uczniów klas 7–8 szkoły podstawowej] Jeśli na stole jest mało miejsca, kafle o wartości 2 punktów warto ułożyć w jednym stosie, a rozłożyć tylko te punktowane wyżej.
- „Wykorzystane” karty wyzwania uczniowie odkładają na bok lub na spód stosu.
- **WAŻNE!** Podsumuj rozgrywkę!

Po ukończeniu rozgrywki zadaj uczniom kilka pytań – np. „Które wyzwania były dla Was ciekawe?”, „Czego dowiedzieliście się podczas gry o zdrowych nawykach i higienie cyfrowej?”, „Co Was zaskoczyło / było dla Was zupełnie nowe?”, „Jakie zasady cyfrowej higieny zapamiętaliście?”, „O co warto zadbać, żeby zdrowiej korzystać z urządzeń ekranowych i internetu?”.

Załączniki

Gra dla uczniów klas 4–6 szkoły podstawowej

Karty postaci, karty wyzwań i plansza do samodzielnego wycięcia.



NAUCZYCIEL / NAUCZYCIELKA

Uważasz, że każdy powinien wiedzieć, jak chronić się przed zagrożeniami w świecie online.

Tylko ten, kto nie próbuje,
nie popełnia błędów.
Jeśli staniesz na polu
Muzeum Głupich Błędów
w **STREFIE WIEDZY**,
możesz od razu przestawić
pionek na pole **META**
i zakończyć rozgrywkę!



BIBLIOTEKARZ / BIBLIOTEKARKA

Masz przed sobą wiele wyzwań. Nie jest łatwo oprzeć się
zalewowi fałszywych informacji, a coraz więcej mieszkańców
miasteczka siedzi tylko z nosem w ekranie.

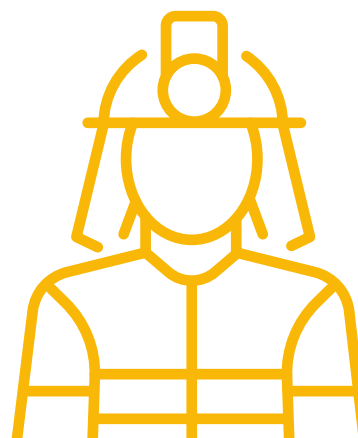
Jeśli staniesz na polu **Biblioteka** lub
Kino w **STREFIE WERYFIKACJI**
INFORMACJI, nie musisz dobierać
karty wyzwań, jednocześnie
zyskujesz **2 oczka** do rzutu kostką.



STRAŻAK / STRAŻACZKA

Potrafiś ugasić każdy pożar i uratować innych z niebezpiecznej sytuacji.

Suchą stopą przechodzisz przez cyberzagrożenia. Jeśli nie znasz odpowiedzi na trudne pytanie ze **STREFY CYBERZAGROŻEŃ**, otrzymujesz dodatkowe oczka z karty wyzwania. Ale musisz przynajmniej spróbować.



ARCHITEKT / ARCHITEKTKA TERENÓW ZIELONYCH

Wiesz, że najważniejszy jest relaks i spokój. Dbasz o to, aby mieszkańcy odłożyli smartfony choć na chwilę – to Twoja misja.

Jeśli w **STREFIE CYFROWEJ HIGIENY** natkniesz się na kartę, która wymusza cofnięcie się na planszy, możesz ją zignorować.



Spokój, cisza

Mieszkańcy miasteczka dobrze łączą czas online i offline. Możesz iść dalej.

Przesuń pionek o tyle pól, ile wskazuje kostka.

STREFA CYBERBEZPIECZEŃSTWA



LEKARZ / LEKARKA

Zdrowie to podstawa. A brak ruchu, podjadanie przed ekranem i spędzanie przed nim wielu godzin tylko nam szkodzi. Czas wprowadzić zdrowe nawyki.

Jeśli w **STREFIE ZDROWYCH NAWYKÓW** natkniesz się na trudne pytanie, możesz poprosić nauczyciela o wskazówki i mieć pewność, że udzielisz dobrej odpowiedzi.



Silne i bezpieczne hasło

Dobre hasło to podstawa i Twoja pierwsza linia obrony. Powinno być długie (minimum 14 znaków lub pięć wyrazów) i łatwe do zapamiętania dla Ciebie. Najlepiej sprawdzają się całe zdania lub rymowanki (np. MamKotaBolkaWCzarneKropki).

Poćwicz układanie hasła. Wybierz:

- ulubione zwierzę;
- kolor;
- nazwę miasta, w którym nigdy nie byłeś/byłaś;
- dowolny przyimek (np. na, do, z, w, bez, przed, nad, pod, koło, przez, po);
- dowolny czasownik.

Z tych 5 słów ułóż zdanie, które będzie Twoim hasłem!

Jeśli uda Ci się wykonać to zadanie, dodajesz **2 oczka** do wyniku rzutu kostką.

STREFA CYBERBEZPIECZEŃSTWA



Chwila nieuwagi i pech!

Z ciekawości kliknąłeś/kliknęłaś w link informujący o nowych dodatkach do Twojej ulubionej gry. Pech. Do Twojego smartfona wkradł się złośliwy wirus. Telefon nie działa, ponowne uruchomienie trochę potrwa.

Stoisz w miejscu, niezależnie od wyniku rzutu kostką.

STREFA CYBERBEZPIECZEŃSTWA



Bezpieczeństwo przede wszystkim

Dbanie o cyfrową higienę to również bezpieczne korzystanie z urządzeń cyfrowych. Wiele osób o tym zapomina!

Czy wiesz, jak możesz zadbać o swoje urządzenia ekranowe, by unikać cyberzagrożeń? Wymień **3 rzeczy**, które wzmocnią Twoje bezpieczeństwo w sieci. Sprawdź czy miałeś/miałaś rację – zapytaj nauczyciela.

Jeśli odpowiesz poprawnie, dodajesz **2 oczka** do wyniku rzutu kostką.

STREFA CYBERBEZPIECZEŃSTWA



Bezpieczne konto Quiz

Wybierz wszystkie prawidłowe odpowiedzi. Sprawdź, czy miałeś/miałaś rację – zapytaj nauczyciela.

Które rady pomogą ochronić Twoje konto w mediach społecznościowych lub skrzynkę e-mail przed włamaniami?

- Używaj silnego hasła i nie podawaj go nikomu.
- Zawsze wyloguj się, jeśli korzystasz z komputera w szkole lub u kolegi.
- Nie klikaj w linki przesłane przez nieznaną osobę.

Jeśli odpowiesz poprawnie, dodajesz **1 oczko** do wyniku rzutu kostką.

STREFA CYBERBEZPIECZEŃSTWA



Cyfrowe ślady Quiz

Wybierz prawidłową odpowiedź. Sprawdź, czy miałeś/miałaś rację – zapytaj nauczyciela.

Czym jest ślad cyfrowy?

- To informacje o tym, co robimy w sieci, zapamiętywane przez odwiedzane strony i profile.
- To znak pozostawiany na ekranie, gdy urządzenie się zepsuje.
- To program do usuwania całej naszej aktywności z internetu.

Jeśli odpowiesz poprawnie, dodajesz **1 oczko** do wyniku rzutu kostką.

STREFA CYBERBEZPIECZEŃSTWA



Spokój, cisza

Mieszkańcy miasteczka dobrze łączą czas online i offline. Możesz iść dalej.

Przesuń pionek o tyle pól, ile wskazuje kostka.

STREFA CYBERBEZPIECZEŃSTWA



Spokój, cisza

Mieszkańcy miasteczka dobrze łączą czas online i offline. Możesz iść dalej.

Przesuń pionek o tyle pól, ile wskazuje kostka.

STREFA CYBERBEZPIECZEŃSTWA



Spokój, cisza

Mieszkańcy miasteczka dobrze łączą czas online i offline. Możesz iść dalej.

Przesuń pionek o tyle pól, ile wskazuje kostka.

STREFA CYBERBEZPIECZEŃSTWA



Spokój, cisza

Mieszkańcy miasteczka dobrze łączą czas online i offline. Możesz iść dalej.

Przesuń pionek o tyle pól, ile wskazuje kostka.

STREFA CYBERBEZPIECZEŃSTWA



Zbyt dużo mediów społecznościowych

Spędziłeś/spędziłaś noc na TikToku!

Niestety, jesteś zbyt zmęczony/zmęczona na wykonanie ruchu, **stoisz w miejscu**.

STREFA CYFROWEJ HIGIENY



Pułapka ekranu

Kolejny raz utknąłeś/utknęłaś przed ekranem.

Cofasz się o **3 pola**.

STREFA CYFROWEJ HIGIENY

-3

Uzależnienie od scrollowania

Ty i osoba wykonująca ruch po Tobie tracicie ruch i cofacie swoje pionki o **2 pola**.

STREFA CYFROWEJ HIGIENY

-2

Koncentracja

Czy zauważyłeś/zauważyłaś, że trudniej jest Ci się skupić, gdy telefon jest blisko? Tak ma wiele osób.

Aby lepiej się skoncentrować, zróbcie krótkie ćwiczenie.

- Każdy wybiera jedno ćwiczenie (np. 10 pajacyków, 10 przysiadów albo 10 skłonów).
- Wszyscy ćwiczą w tym samym czasie.
- Podczas ćwiczeń głośno liczycie od 10 do 1.

Uwaga: wszyscy zaczynają i kończą w tym samym momencie.

Każdy gracz, któremu udało się wykonać to zadanie bez pomyłki, dodaje **1 oczko** do wyniku rzutu kostką.

STREFA CYFROWEJ HIGIENY



5, 4, 3, 2, 1

Wykonaj proste ćwiczenie.

- Wymień **5 rzeczy**, które teraz widzisz – np. widzę drzewo.
- Wymień **4 rzeczy**, których teraz możesz dotknąć (i zrób to) – np. ławka.
- Wymień **3 rzeczy**, które teraz słyszysz – np. śpiew ptaków.
- Wymień **2 rzeczy**, które teraz czujesz węchem – np. zapach kawy.
- Wymień **1 rzecz**, której smak teraz czujesz – np. smak napoju.

To ćwiczenie jest bardzo pomocne. Pomaga się skupić, uspokoić i zatrzymać myśli na chwilę.

Jeśli uda Ci się wykonać to zadanie, dodajesz **1 oczko** do wyniku rzutu kostką.

STREFA CYFROWEJ HIGIENY



Bez przerwy online Quiz

Wiesz, że długie siedzenie przed ekranem nie jest zdrowe. Ale czy zgadniesz, ile czasu naprawdę korzystamy z telefonu, tabletu lub komputera? Zaznacz właściwą odpowiedź i sprawdź ją z nauczycielem.

Ile czasu w ciągu roku przeciętny nastolatek spędza przed ekranem urządzenia?

- a) Tyle co ferie zimowe – około 15 dni.
- b) Tyle co wakacje i trochę – około 90 dni.
- c) Tyle co podróż na Marsa – około 300 dni.

Jeśli odpowiesz poprawnie, dodajesz **1 oczko** do wyniku rzutu kostką.

STREFA CYFROWEJ HIGIENY



Spokój, cisza

Mieszkańcy miasteczka dobrze łączą czas online i offline. Możesz iść dalej.

Przesuń pionek o tyle pól, ile wskazuje kostka.

STREFA CYFROWEJ HIGIENY



Spokój, cisza

Mieszkańcy miasteczka dobrze łączą czas online i offline. Możesz iść dalej.

Przesuń pionek o tyle pól, ile wskazuje kostka.

STREFA CYFROWEJ HIGIENY



Spokój, cisza

Mieszkańcy miasteczka dobrze łączą czas online i offline. Możesz iść dalej.

Przesuń pionek o tyle pól, ile wskazuje kostka.

STREFA CYFROWEJ HIGIENY



Fake news challenge Quiz

Fake newsy mogą nas zmylić. Jeśli udostępniasz niesprawdzone informacje, pomagasz w rozprzestrzenianiu nieprawdy w internecie.

Które informacje o cyfrowym zdrowiu są fałszywe?

Pamiętaj, że możesz wybrać więcej niż jedną odpowiedź. Sprawdź wynik quizu u nauczyciela.

- a) Smartfony pomagają spać, bo relaksują.
- b) Lepiej nie korzystać z ekranu przynajmniej godzinę przed snem.
- c) Długie używanie telefonu poprawia wzrok.

Jeśli odpowiesz poprawnie, dodajesz **1 oczko** do wyniku rzutu kostką.

STREFA WERYFIKACJI INFORMACJI + 

Zabawa w detektywa! Czy wiesz, co jest prawdą? Quiz

Sztuczna inteligencja to supermądry pomocnik w komputerze, ale czasem potrafi też płać figle. Sprawdź, co o niej wiesz!

Wybierz poprawne odpowiedzi (może być więcej niż jedna) i sprawdź wynik quizu u nauczyciela.

- a) Sztuczna inteligencja potrafi tworzyć fałszywe zdjęcia i filmy, które wyglądają zupełnie jak prawdziwe.
- b) Jeśli znana osoba powiedziała coś w filmie umieszczonym w internecie, to na pewno jest to prawda.
- c) Zanim komuś coś opowiesz lub prześlesz dalej, warto sprawdzić, czy ta informacja nie jest tylko zmyśloną historią.

Jeśli odpowiesz poprawnie, dodajesz **2 oczka** do wyniku rzutu kostką.

STREFA WERYFIKACJI INFORMACJI + 

Zostań Mistrzem Prawdy! Quiz

Wybierz jedną odpowiedź, która **nie jest prawdziwa**. Sprawdź z nauczycielem, czy masz rację.

Które z tych zdań to nieprawda?

- a) Fake newsy to zmyślane historie, które udają prawdziwe wiadomości.
- b) Przez kłamstwa w internecie ludzie mogą pogubić się w tym, co jest prawdą, lub mogą się smucić i złościć.
- c) Jeśli coś zostało opublikowane w internecie, musi być prawdą, bo zostało dokładnie sprawdzone.

Jeśli odpowiesz poprawnie, dodajesz **1 oczko** do wyniku rzutu kostką.

STREFA WERYFIKACJI INFORMACJI + 

Groźne fake newsy

Fałszywe informacje w internecie mogą namieszać i zaszkodzić. Wymień **2 przykłady**, dlaczego fake newsy są groźne. Sprawdź odpowiedź u nauczyciela.

Jeśli odpowiesz poprawnie, dodajesz **1 oczko** do wyniku rzutu kostką.

STREFA WERYFIKACJI INFORMACJI + 

Sprawdza!

Złapałeś/złapałaś się w pułapkę fake newsów i rozstałeś/rozstałaś wszystkim swoim znajomym nieprawdziwą informację.

Cofasz się o **4 pola**, niezależnie od wyniku rzutu kostką.

STREFA WERYFIKACJI INFORMACJI 

Spokój, cisza

Mieszkańcy miasteczka dobrze łączą czas online i offline. Możesz iść dalej.

Przesuń pionek o tyle pól, ile wskazuje kostka.

STREFA WERYFIKACJI INFORMACJI 

Spokój, cisza

Mieszkańcy miasteczka dobrze łączą czas online i offline. Możesz iść dalej.

Przesuń pionek o tyle pól, ile wskazuje kostka.

STREFA WERYFIKACJI INFORMACJI 

Spokój, cisza

Mieszkańcy miasteczka dobrze łączą czas online i offline. Możesz iść dalej.

Przesuń pionek o tyle pól, ile wskazuje kostka.

STREFA WERYFIKACJI INFORMACJI 

Spokój, cisza

Mieszkańcy miasteczka dobrze łączą czas online i offline. Możesz iść dalej.

Przesuń pionek o tyle pól, ile wskazuje kostka.

STREFA WERYFIKACJI INFORMACJI 

Bezruch

Zasiedziałeś/zasiedziałaś się przy grze. Od trzech godzin nie wstałeś/wstałaś od konsoli. Twój ruch w grze zwalnia – pionek przesuwają się tylko o **1 pole**, chyba że... zrobisz krótkie ćwiczenie, żeby się rozruszać!

Wymyśl i wykonaj **dowolne ćwiczenie** – np. pajacyki, przysiady, skłony – żeby ruszyć ciało po długim siedzeniu przed ekranem urządzenia.

Jeśli uda Ci się wykonać to zadanie, zyskujesz **1 oczko** do wyniku rzutu kostką.

STREFA ZDROWYCH NAWYKÓW



Sen to zdrowie

Nie zasypiasz z telefonem w ręce – nocne scrollowanie zabiera zdrowy sen. Podaj **3 powody**, dlaczego **sen jest ważniejszy** niż siedzenie w internecie w nocy. Sprawdź odpowiedź u nauczyciela.

Jeśli uda Ci się wykonać to zadanie, dodajesz **1 oczko** do wyniku rzutu kostką.

STREFA ZDROWYCH NAWYKÓW



Jesteś tym, co jesz

Często z nudów albo scrollując telefon, sięgasz po przekąski – chipsy, batony, cukierki... Ale są lepsze opcje! Wymień jak najszybciej **3 zdrowe przekąski**, które warto jeść zamiast chipsów czy słodczy.

Jeśli uda Ci się wykonać to zadanie, dodajesz **1 oczko** do wyniku rzutu kostką.

STREFA ZDROWYCH NAWYKÓW



Pamiętasz o toalecie?

Twoja ulubiona gra wciągnęła Cię tak bardzo, że zapomniałeś/zapomniałaś o wszystkim: zjedzeniu obiadu, kolacji, a nawet o skorzystaniu z toalety.

Wymień **3 sposoby**, używane w grach i na portalach społecznościowych, żebyśmy jak dłużej zostawali przy ekranie. Sprawdź odpowiedź u nauczyciela.

Jeśli uda Ci się wykonać to zadanie, dodajesz **2 oczka** do wyniku rzutu kostką, ale tylko wtedy, jeśli ostatni gracz opuścił już **STREFĘ CYFROWEJ HIGIENY**. Jeśli nie, twój ruch przepada – jak Twój czas przed ekranem.

STREFA ZDROWYCH NAWYKÓW



Cyfrowy detoks

W ostatnim tygodniu spędziłeś/spędziłaś za dużo czasu przed ekranem.

Nie tylko Ty – Twoi przyjaciele też mają ten problem. Czas skupić się na czymś innym niż ekran. Pora na odpoczynek! Przez 30 sekund cały zespół stoi cicho i nieruchomo. Nikt nie może się śmiać, uśmiechać się ani patrzeć na innych.

Jeśli uda Wam się wykonać to zadanie, dodajesz **2 oczka** do wyniku rzutu kostką, a pozostali gracze po **1 oczku**.

STREFA
ZDROWYCH
NAWYKÓW



Po pierwsze zdrowie! Quiz

Wybierz prawidłową odpowiedź. Sprawdź wynik quizu u nauczyciela.

Która odpowiedź pokazuje najważniejsze problemy ze zdrowiem, jeśli korzystamy za dużo z telefonu, tabletu lub komputera?

- a) Przeciążenie lewej strony ciała, szum w uszach.
- b) Problemy z oddychaniem, osłabienie mięśni.
- c) Zmęczenie oczu, ból głowy, ból nadgarstków i szyi.

Jeśli odpowiesz poprawnie, dodajesz **1 oczko** do wyniku rzutu kostką.

STREFA ZDROWYCH NAWYKÓW



Pierwsze kroki Quiz

Wybierz prawidłową odpowiedź. Sprawdź odpowiedź u nauczyciela.

Jaka jest najlepsza rada dla kogoś, kto chce zdrowiej korzystać z telefonu i komputera?

- a) Nie używaj smartfona w weekendy i wakacje.
- b) Całkowicie zrezygnuj z gier cyfrowych.
- c) Nie jedz i nie zasypiasz przy ekranie.

Jeśli odpowiesz poprawnie, dodajesz **1 oczko** do wyniku rzutu kostką.

STREFA ZDROWYCH NAWYKÓW



Spokój, cisza

Mieszkańcy miasteczka dobrze łączą czas online i offline. Możesz iść dalej.

Przesuń pionek o tyle pól, ile wskazuje kostka.

STREFA ZDROWYCH NAWYKÓW

Spokój, cisza

Mieszkańcy miasteczka dobrze łączą czas online i offline. Możesz iść dalej.

Przesuń pionek o tyle pól, ile wskazuje kostka.

STREFA ZDROWYCH NAWYKÓW

Czym skorupka za młodu nasiąknie...

...tym na starość trąci. Zdrowe nawyki cyfrowe warto budować już u najmłodszych dzieci.

Ułóż krótką rymowaną, która pomoże przedszkolakom zapamiętać, że nie warto spędzać zbyt dużo czasu ze smartfonem.

Jeśli odpowiesz poprawnie, dodajesz **3 oczka** do wyniku rzutu kostką.

STREFA WIEDZY



Za dużo naraz

Zapomniałeś/zapomniałaś, że mózg nie lubi robić wielu rzeczy naraz. Próba robienia wszystkiego jednocześnie sprawia, że szybciej się męczysz, trudniej jest Ci się skupić i mniej zapamiętujesz. Najlepsze rozwiązanie: robić jedno zadanie w danym momencie.

Dobierasz dodatkową kartę wyzwania. Po poprawnym wykonaniu zadania z nowej karty dodajesz **2 oczka** do rzutu kostką.

STREFA WIEDZY



O jedno konto za daleko Quiz

Wskaż prawidłową odpowiedź. Swoją odpowiedź sprawdź u nauczyciela.

Im więcej profili w serwisach społecznościowych, tym trudniej zapanować nad cyfrowym śladem. Ile kont posiada przeciętny polski nastolatek?

- a) 2 konta
- b) Co najmniej 6 kont
- c) Ponad 8 kont

Jeśli odpowiesz poprawnie, dodajesz **1 oczko** do wyniku rzutu kostką.

STREFA WIEDZY



Popcornowy mózg Quiz

Wybierz prawidłową odpowiedź. Sprawdź, czy miałeś/miałaś – zapytaj nauczyciela.

Czym jest tzw. popcornowy mózg?

- a) To określenie na uważne oglądanie TikToka.
- b) To sytuacja, gdy mózg jest tak zmęczony smartfonem, że nie możesz się skupić.
- c) To nazwa aplikacji, która pomaga w nauce.

Jeśli odpowiesz poprawnie, dodajesz **1 oczko** do wyniku rzutu kostką.

STREFA WIEDZY



Spać jak suszeł Quiz

Wybierz prawidłową odpowiedź. Sprawdź, czy miałeś/miałaś rację – zapytaj nauczyciela.

Ile godzin snu na dobę potrzebuje przeciętny nastolatek?

- a) 8 godzin
- b) 6 godzin
- c) 10 godzin

Jeśli odpowiesz poprawnie, dodajesz **1 oczko** do wyniku rzutu kostką.

STREFA WIEDZY



Mam Cię! Quiz

Wybierz dobre odpowiedzi i sprawdź je z nauczycielem. Pamiętaj, że poprawnych odpowiedzi może być więcej niż jedna.

Dlaczego tak długo siedzimy przed ekranem smartfona czy komputera?

- a) Przewijanie bez końca – ciągle pojawiają się nowe filmiki lub obrazki i trudno przestać.
- b) Powiadomienia – telefon „piknie” i kusi, żeby sprawdzić, co nowego (np. nowa wiadomość lub post).
- c) Ciekawe zakończenia – odcinek serialu kończy się w emocjonującym momencie i chcesz od razu włączyć następny.

Jeśli odpowiesz poprawnie, dodajesz **1 oczko** do wyniku rzutu kostką.

STREFA WIEDZY



Co za dużo, to niezdrowo Quiz

Wybierz prawidłową odpowiedź. Sprawdź wynik quizu u nauczyciela.

Monotasking to:

- a) Wykonywanie serii czynności w krótkim odstępie czasu.
- b) Wykonywanie tylko jednej czynności naraz.
- c) Wykonywanie określonej serii ćwiczeń na jedną partię mięśni.

Jeśli odpowiesz poprawnie, dodajesz **1 oczko** do wyniku rzutu kostką.

STREFA WIEDZY



Spokój, cisza

Mieszkańcy miasteczka dobrze łączą czas online i offline. Możesz iść dalej.

Przesuń pionek o tyle pól, ile wskazuje kostka.

STREFA WIEDZY



Spokój, cisza

Mieszkańcy miasteczka dobrze łączą czas online i offline. Możesz iść dalej.

Przesuń pionek o tyle pól, ile wskazuje kostka.

STREFA WIEDZY



Spokój, cisza

Mieszkańcy miasteczka dobrze łączą czas online i offline. Możesz iść dalej.

Przesuń pionek o tyle pól, ile wskazuje kostka.

STREFA CYFROWEJ HIGIENY

Spokój, cisza

Mieszkańcy miasteczka dobrze łączą czas online i offline. Możesz iść dalej.

Przesuń pionek o tyle pól, ile wskazuje kostka.

STREFA CYFROWEJ HIGIENY

Spokój, cisza

Mieszkańcy miasteczka dobrze łączą czas online i offline. Możesz iść dalej.

Przesuń pionek o tyle pól, ile wskazuje kostka.

STREFA WERYFIKACJI INFORMACJI

Spokój, cisza

Mieszkańcy miasteczka dobrze łączą czas online i offline. Możesz iść dalej.

Przesuń pionek o tyle pól, ile wskazuje kostka.

STREFA ZDROWYCH NAWYKÓW

Spokój, cisza

Mieszkańcy miasteczka dobrze łączą czas online i offline. Możesz iść dalej.

Przesuń pionek o tyle pól, ile wskazuje kostka.

STREFA ZDROWYCH NAWYKÓW

Spokój, cisza

Mieszkańcy miasteczka dobrze łączą czas online i offline. Możesz iść dalej.

Przesuń pionek o tyle pól, ile wskazuje kostka.

STREFA ZDROWYCH NAWYKÓW

Spokój, cisza

Mieszkańcy miasteczka dobrze łączą czas online i offline. Możesz iść dalej.

Przesuń pionek o tyle pól, ile wskazuje kostka.

STREFA WIEDZY

Spokój, cisza

Mieszkańcy miasteczka dobrze łączą czas online i offline. Możesz iść dalej.

Przesuń pionek o tyle pól, ile wskazuje kostka.

STREFA WIEDZY

Spokój, cisza

Mieszkańcy miasteczka dobrze łączą czas online i offline. Możesz iść dalej.

Przesuń pionek o tyle pól, ile wskazuje kostka.

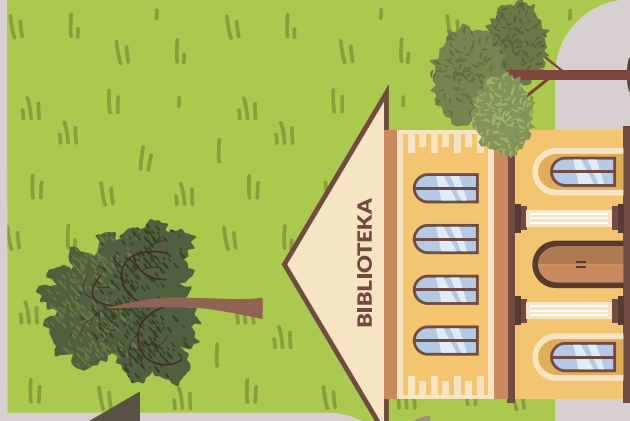
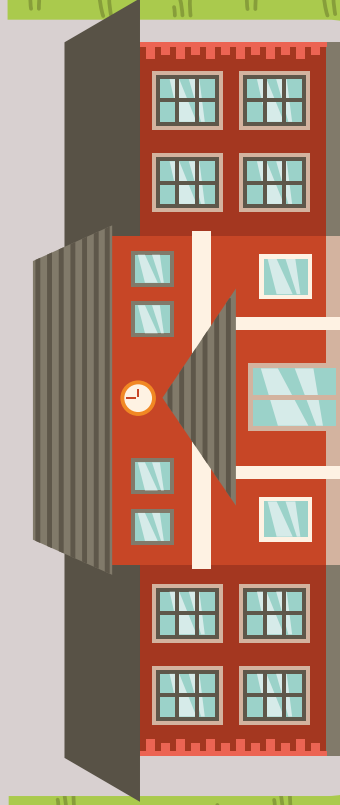
STREFA WIEDZY

Szkoła Zdrowych
Cyfrowych Nawyków

Klub Seniora

Muzeum Głupich Błędów

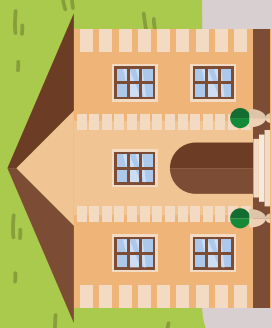
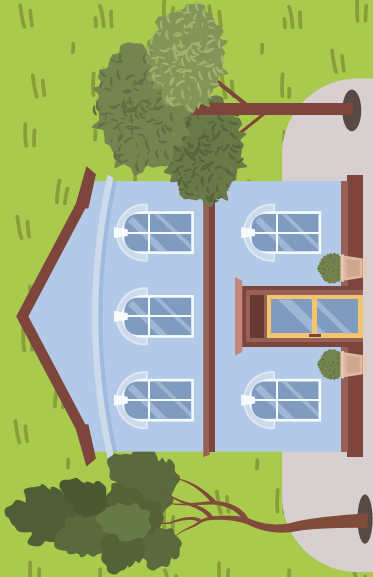
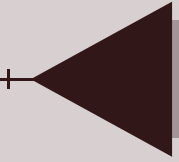
META



Cmentarz fake newsów

Biblioteka - Instytut
Weryfikacji Treści

Wyski park -
technologia





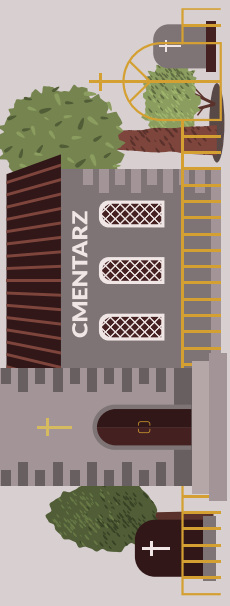
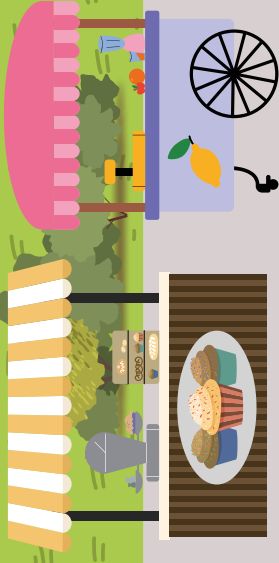
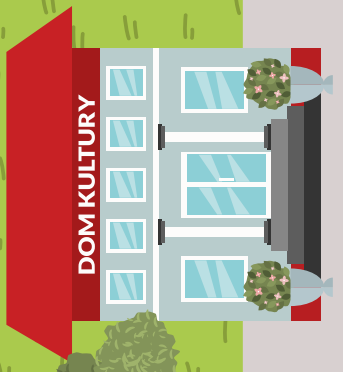
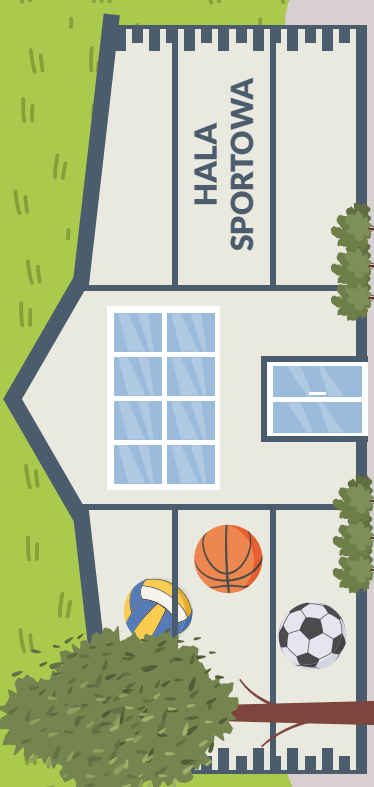
Dom Kultury - Ośrodek
Spokojnego Scrollowania

Urząd Miasta

Rynek informacji

Oaza w mieście

Miejska hala
sportowa - Offline Zone





Przedszkole i żłobek

Toaleta publiczna

Apteka

APTEKA

PRZEDSZKOLE
I ŻŁOBEK



START

Straż pożarna

STRAŻ POŻARNA

Miejska serwerownia

Policja

Kino

Ośrodek zdrowia

OŚRODEK ZDROWIA

KINO

PREMIERA

Gra dla uczniów klas 7–8 szkoły podstawowej

Kafle miasteczka, karty postaci, karty wyzwań i punkty do samodzielnego wycięcia.

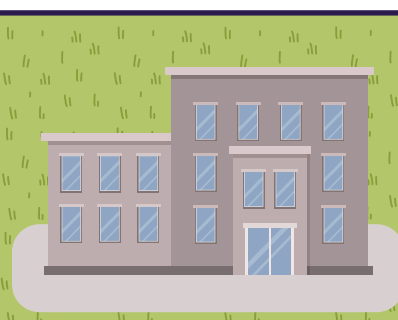




Ośrodek Zdrowia
10 punktów



Przedszkole i żłobek
20 punktów



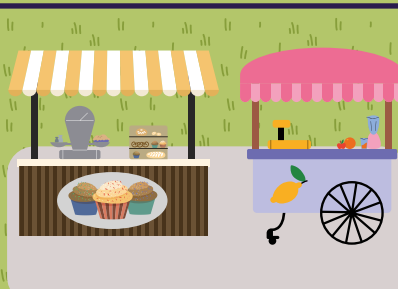
Miejska serwerownia
20 punktów



Miejska hala sportowa - Offline Zone
30 punktów



Oaza wytchnienia - miejski park
20 punktów



Rynek informacji
20 punktów



START



2 punkty



2 punkty



2 punkty



2 punkty



2 punkty



2 punkty



2 punkty



2 punkty



2 punkty



2 punkty



2 punkty



2 punkty



2 punkty



2 punkty



2 punkty



2 punkty



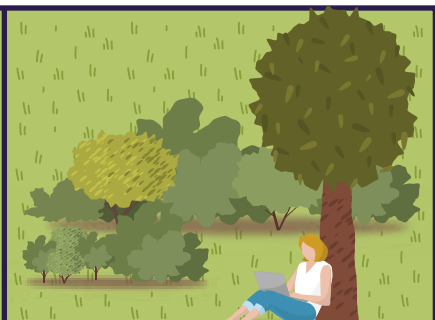
2 punkty



2 punkty



2 punkty



2 punkty



2 punkty



2 punkty



2 punkty



2 punkty



2 punkty



2 punkty



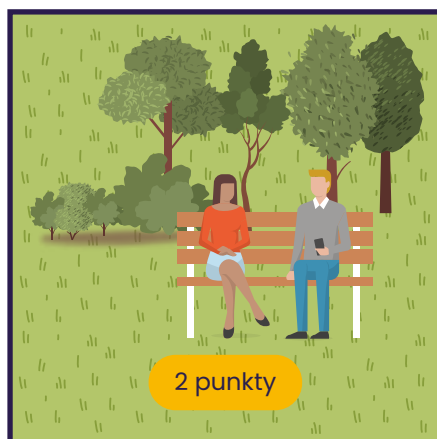
2 punkty



2 punkty



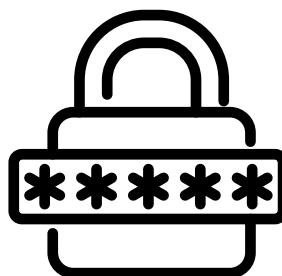
2 punkty



Strażnik bezpieczeństwa

Masz czujne oko i wiedzę o najnowszych trickach cyberprzestępców. Reagujesz na zagrożenie natychmiast, jak tylko je dostrzeżesz.

Moc: Możesz kupić **Policję**, **Straż pożarną** lub **Serwerownię** za **pół ceny** (za 50 % przypisanej im liczby punktów).



Pogromca cyfrowego chaosu

Potrafiś skupić uwagę niczym laser, nawet wśród cyfrowego chaosu. Gdy inni gubią się w cyfrowym szumie, Ty zachowujesz jasność umysłu. Twoja umiejętność ignorowania rozpraszaczy pomaga drużynie dążyć wytrwale do celu i pokonywać nawet najtrudniejsze przeszkody.

Moc: Jeśli w dwóch kolejnych turach wykonasz swoje wyzwanie, w trzeciej możesz kupić **Rynek Informacji** lub **Urząd Miasta** za 5 punktów.



Mistrz równowagi cyfrowej

Potrafisz cofnąć negatywne efekty uzależnienia od ekranu. Wiesz, jak zarządzać swoim czasem tak, aby zachować równowagę pomiędzy światem online i offline.

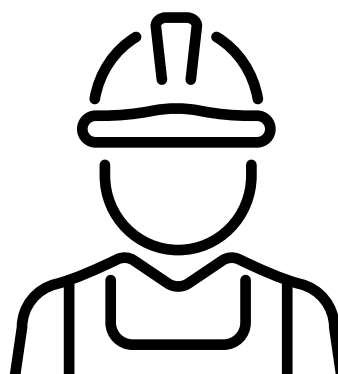
Moc: Podczas swojego ruchu kafle do odpoczynku offline (Park, Biblioteka, Hala sportowa) możesz kupić za **pół ceny** (za 50% przypisanej im liczby punktów).



Architekt

Planowanie i organizacja to Twoja mocna strona. Dobrze radzisz sobie z pozyskiwaniem środków na potrzebne inwestycje.

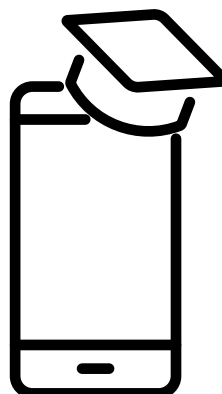
Moc: Jeśli macie już wszystkie niezbędne budynki (zajrzyj do warunków wygranej), ale brakuje kafli do ukończenia planszy, w jednym ruchu możesz dołożyć **6 brakujących kafli** za **2 punkty** każdy i zakończyć grę sukcesem.



Ekspert ds. cyberhigieny

Od lat pomagasz ludziom w budowaniu zdrowych cyfrowych nawyków – masz ogromną wiedzę o cyberbezpieczeństwie. Wiesz, jak ważne jest kształtowanie prawidłowych cyfrowych przyzwyczajeń.

Moc: Jeśli przekonasz drużynę, aby zainwestowała w jednej turze w: **Szkołę, Dom Kultury i Klub Seniora**, za każdy z tych budynków zapłacisz o **10 punktów** mniej. Ale tylko wtedy, jeśli kupią je kolejne trzy osoby.



Globalna awaria serwerów Mieszkańcy miasteczka przez dobę są odcięci od internetu i mediów społecznościowych. Pech, ponieważ właśnie w ten weekend zaplanowano online zbiórkę funduszy na nowy plac zabaw. Jak poradzą sobie bez sieci? Podaj 3 działania offline, które mogą im w tym pomóc. Sprawdź swoją odpowiedź u nauczyciela. Po wykonaniu tego zadania otrzymujesz 15 punktów. +15	Cyfrowe zmęczenie Spędziłeś/spędziłaś noc na TikToku! Niestety, nie masz szans na zdobycie punktów. Jesteś też zbyt zmęczony/zmęczona, aby dołożyć kafel miasteczka. Tracisz turę. 0 	Czym skorupka za młodu nasiąknie... ...tym na starość trąci. Zdrowe nawyki cyfrowe warto budować już u najmłodszych dzieci. Ułóż krótką rymowankę, która pomoże przedszkolakom zapamiętać, że nie warto spędzać zbyt dużo czasu ze smartfonem. Po wykonaniu tego zadania otrzymujesz 15 punktów. +15
Pałupka ekranu Kolejny raz utknąłeś/utknęłaś przed ekranem. Nie możesz dołożyć kafel miasteczka oraz tracisz 5 punktów (wracając do pudełka). -5	Przeciążenie informacyjne Zapomniałeś/zapomniałaś, że mózg nie jest wielozadaniowy i próbowałeś/próbowałaś robić wiele rzeczy naraz. Efekt? Pojawiło się zmęczenie, masz trudność z zapamiętaniem informacji, nie możesz się skoncentrować. Najlepszą strategią jest wykonywanie jednego zadania jednocześnie. Dobierasz dodatkową kartę wyzwania. Po poprawnym wykonaniu zadania z nowej karty otrzymujesz o 2 punkty mniej, niż wskazuje. +1 	Uzależnienie od scrollowania Ty i osoba wykonująca ruch po Tobie tracicie turę – nie możecie dołożyć kafel do miasteczka. Każdy członek drużyny traci po 5 punktów (lub wszystkie zgromadzone, jeśli ma mniej niż 5).  -5
Bezruch Zasiedziałeś/zasiedziałaś się przy grze. Od trzech godzin nie wstałeś/wstałaś od konsoli... Poruszasz się bardzo powoli, chyba że... podejmiesz wyzwanie i udowodnisz, że nie zapuściłeś/zapuściłaś korzeni w fotelu. Wymyśl i wykonaj jakiegokolwiek fizyczne ćwiczenie, które pomoże rozruszać się po dłuższej chwili przed ekranem. Po wykonaniu tego zadania otrzymujesz 5 punktów i możesz dołożyć dwa kafle do miasteczka w jednym ruchu (jeśli Was na to stać). +5 	Fake news challenge Quiz Fake newsy mogą mocno namieszać nam w głowie. Dzielenie się niesprawdzonymi, niewiarygodnymi informacjami sprawia, że sami przyczyniamy się do rozsiewania nieprawdy w internecie. Która informacja nie jest prawdziwa? - Korzystanie przed zaśnięciem z trybu nocnego na urządzeniach pomaga zmniejszyć negatywny wpływ niebieskiego światła na sen. - Warto unikać korzystania z ekranu co najmniej godzinę przed snem. - Aplikacje śledzące czas korzystania z telefonu zwiększają ryzyko uzależnienia od technologii. Po wykonaniu tego zadania otrzymujesz 10 punktów. +10	Silne i bezpieczne hasło Dobre hasło to podstawa i Twoja pierwsza linia obrony. Powinno być długie (minimum 14 znaków lub 5 wyrazów) i łatwe do zapamiętania dla Ciebie. Najlepiej sprawdzają się całe zdania lub rymowanki (np. MamKotaBolkaWCzarneKropki). Poćwicz układanie hasła. Wybierz: - ulubione zwierzę; - kolor; - nazwę miasta, w którym nigdy nie byłeś/byłaś; - dowolny przyimek (np. na, do, z, w, bez, przed, nad, pod, koło, przez, po); - dowolny czasownik. Z tych pięciu słów ułóż zdanie, które będzie twoim hasłem! Po wykonaniu tego zadania otrzymujesz 10 punktów. +10

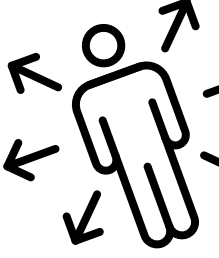
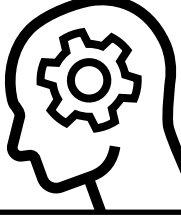
Szanowny Panie, Szanowna Pani – fizjologia się kłania Twoja ulubiona gra wciągnęła Cię tak bardzo, że zapomniałeś/zapomniałaś o wszystkim: zjedzeniu obiadu, kolacji, a nawet o skorzystaniu z toalety. Wymień 3 sposoby, używane w grach i na portalach społecznościowych, żebyśmy jak dłużej zostawali przy ekranie. Sprawdź odpowiedź u nauczyciela. Po wykonaniu tego zadania otrzymujesz 15 punktów, ale możesz „wydać” je jedynie na zakup publicznej toalety. Jeśli toaleta znajduje się już w miasteczku, otrzymujesz tylko 5 punktów. Reszta przepada – jak Twój czas przed ekranem. (+15) (WC)	Sen to zdrowie Ostatnio coraz częściej zasypiasz z telefonem w dłoni, a nocne scrollowanie zastępuje zdrowy odpoczynek. Pora to zmienić! Przed rozpoczęciem tego zadania poproś nauczyciela do Waszego stolika. Jego zadaniem będzie mierzenie czasu i sprawdzenie Twoich odpowiedzi. Masz 60 sekund, aby podać trzy powody, dlaczego regularny sen jest ważniejszy niż nocne siedzenie w internecie. Możesz naradzić się z drużyną, ale liczy się czas! Po wykonaniu tego zadania otrzymujesz 15 punktów. (+15)	Jesteś tym, co jesz Często z nudów albo scrollując telefon, sięgacie po przekąski– chipsy, batony, cukierki... Ale są lepsze opcje! Wymień jak najszybciej trzy zdrowe przekąski, które warto jeść zamiast chipsów czy słodczy. Po wykonaniu tego zadania otrzymujesz 5 punktów. (+5)
Koncentracja Zauważyłeś/zauważyłaś, że coraz trudniej jest Ci się skoncentrować na zadaniach, gdy telefon znajduje się w zasięgu wzroku lub w kieszeni. Co gorsza, dotyczy to Was wszystkich. Aby poprawić koncentrację uwagi, każda osoba w drużynie musi wykonać dowolne ćwiczenie (np. 10 pajacyków, 10 przysiadów, 10 skłonów – każdy wybiera ćwiczenie dla siebie). Ćwiczcie razem, jednocześnie odliczając głośno od 10 do 1. Uwaga! Zaczynacie i kończycie w tym samym momencie. Po wykonaniu tego zadania bez pomyłki którejkolwiek z osób w drużynie zdobywasz 10 punktów. Jeśli pomylił się choć jedna osoba, punkty przechodzą Ci koło nosa – za każdą osobę, która się pomyli, odejmujesz 1 punkt. (5x2)	Rozmowa w realu Być może zauważyłeś/zauważyłaś, że coraz częściej zamiast porozmawiać ze znajomymi twarzą w twarz, wysyłasz im wiadomość na komunikatorze. Nawet gdy jesteście razem, każdy patrzy w swój ekran. To jedno z zachowań, którymi zaburzamy swoją cyfrową higienę. Aby temu zapobiec, każda osoba z drużyny dzieli się na głos jedną przyjemną rzeczą, która jej się przydarzyła w tym tygodniu (może to być nawet najmniejsza rzecz). Po wykonaniu tego zadania każda osoba z drużyny otrzymuje po 2 punkty. (5x2)	Świat jak kiedyś Domowy kodeks cyfrowy to zestaw zasad, które pomagają ograniczyć negatywny wpływ ekranów na nasze życie. Podaj 5 przykładowych reguł, które mogłyby się w nim znaleźć. Pamiętaj, że kodeks ma służyć domownikom w różnym wieku. Sprawdź swoją odpowiedź u nauczyciela. Po wykonaniu tego zadania otrzymujesz 10 punktów. (+10)
5, 4, 3, 2, 1 Wykonaj proste ćwiczenie. - Wymień 5 rzeczy, które teraz widzisz – np. widzę drzewo. - Wymień 4 rzeczy, których teraz możesz dotknąć (i zrób to) – np. ławka. - Wymień 3 rzeczy, które teraz słyszysz – np. śpiew ptaków. - Wymień 2 rzeczy, które teraz czujesz węchem – np. zapach kawy. - Wymień 1 rzecz, której smak teraz czujesz – np. smak napoju. To bardzo dobre ćwiczenie, które pomoże Ci skoncentrować się na sobie, zatrzymać na chwilę swój umysł i przestać się stresować. Możesz zrobić je w każdej chwili, aby się uspokoić i odzyskać równowagę. Po wykonaniu tego zadania otrzymujesz 10 punktów. (+10)	Doomsurfing Pochłoneła Cię czarna dziura strasznych wieści. Tracisz kolejkę. Możesz jednak podjąć próbę wyrwania się z tej pułapki. Wyjaśnij, czym jest doomsurfing. Jeśli nie znasz tego określenia, wyszukaj hasło w poradniku „ABC cyberbezpieczeństwa 2.0” i przekaz drużynie najistotniejsze informacje. Po wykonaniu tego zadania otrzymujesz 5 punktów. (+5)	FOMO Wyjaśnij swojej drużynie, czym jest FOMO. Jeśli nie znasz tego określenia, wyszukaj hasło w poradniku „ABC cyberbezpieczeństwa 2.0” i przekaz drużynie najistotniejsze informacje. Po wykonaniu tego zadania otrzymujesz 5 punktów. (+5)

Social media sabbatical Wyjaśnij swojej drużynie, co się kryje pod hasłem social media sabbatical. Jeśli nie znasz tego określenia, wyszukaj hasło w poradniku „ABC cyberbezpieczeństwa 2.0” i przekaz drużynie najistotniejsze informacje. Po wykonaniu tego zadania otrzymujesz 5 punktów. +5	Smombie Wyjaśnij swojej drużynie, kogo można żartobliwie określić mianem smombie. Jeśli nie znasz tego określenia, wyszukaj hasło w poradniku „ABC cyberbezpieczeństwa 2.0” i przekaz drużynie najistotniejsze informacje. Po wykonaniu tego zadania otrzymujesz 5 punktów. +5	Phubbing Wyjaśnij swojej drużynie, czym jest phubbing. Jeśli nie znasz tego określenia, wyszukaj hasło w poradniku „ABC cyberbezpieczeństwa 2.0” i przekaz drużynie najistotniejsze informacje. Po wykonaniu tego zadania otrzymujesz 5 punktów. +5
Flaming Atmosfera panująca w mediach społecznościowych ma duży wpływ na samopoczucie. A dbałość o własny psychiczny dobrostan to również dbanie o cyfrową higienę. Wyjaśnij swojej drużynie, czym jest flaming. Jeśli nie znasz tego określenia, wyszukaj hasło w poradniku „ABC cyberbezpieczeństwa 2.0” i przekaz drużynie najistotniejsze informacje. Po wykonaniu tego zadania otrzymujesz 5 punktów. +5	Bezpieczeństwo przede wszystkim Dbanie o cyfrową higienę to również bezpieczne korzystanie z urządzeń cyfrowych. Wiele osób o tym zapomina! Czy wiesz, jak możesz zadbać o swoje urządzenia ekranowe, by unikać cyberzagrożeń? Wymień 3 rzeczy, które wzmocnią Twoje bezpieczeństwo w sieci. Sprawdź swoją odpowiedź u nauczyciela. Po wykonaniu tego zadania otrzymujesz 10 punktów. +10	Groźne fake newsy Niesprawdzone, nieprawdziwe informacje krążące w internecie i mediach społecznościowych mogą wyrządzić wiele szkód. Czy wiesz, dlaczego są groźne? Wymień 2 przykłady szkodliwości fałszywych informacji publikowanych w sieci. Sprawdź swoją odpowiedź u nauczyciela. Po wykonaniu tego zadania otrzymujesz 10 punktów. +10
Bezpieczne konto Ochrona skrzynki e-mail lub konta w mediach społecznościowych przed włamaniem to podstawa! Wymień 3 działania, które pomogą zabezpieczyć konto przed cyberprzestępcami. Po wykonaniu tego zadania otrzymujesz 10 punktów. +10	Cyfrowy detoks W ostatnim tygodniu spędziłeś/spędziłaś zbyt dużo czasu przed ekranem. Nie tylko Ty – Twoi przyjaciele mają ten sam problem. Zaczynacie cyfrowy detoks. Przez 30 sekund cały zespół musi milczeć, nie komunikować się i stać bez ruchu. To Wasz odpoczynek od nadmiaru bodźców cyfrowych. Nie wolno śmiać się (nawet uśmiechać) i patrzeć na innych. Po wykonaniu tego zadania otrzymujesz 5 punktów. +5	Bez przerwy online Quiz Wiesz, jak szkodliwe jest ciągłe siedzenie przed ekranem. Ale czy zdajesz sobie sprawę, ile czasu spędzamy z urządzeniami cyfrowymi? Wybierz prawidłową odpowiedź. Sprawdź, czy miałeś/miałaś rację – zapytaj nauczyciela. Ile czasu w ciągu roku przeciętny nastolatek spędza przed ekranem telefonu, tabletu, komputera? a) Tyle co ferie zimowe – około 15 dni. b) Tyle co wakacje i trochę – około 90 dni. c) Tyle co podróż na Marsa – około 300 dni. Po wykonaniu tego zadania otrzymujesz 5 punktów. +5

Pierwsze kroki Quiz Wybierz prawidłową odpowiedź. Sprawdź, czy miałeś/miałaś rację – zapytaj nauczyciela. Która odpowiedź opisuje najłatwiejszy pierwszy krok dla osób, które chcą zmienić swoje cyfrowe nawyki na zdrowsze? - Określ czas, w którym chcesz zmienić wszystkie swoje złe cyfrowe nawyki (np. miesiąc). Na weekend wyłączaj smartfon i spędzaj te dni offline. - Przez następny tydzień, wychodząc z domu, nie zabieraj ze sobą telefonu. Usuń ze smartfona aplikację, której używałeś najczęściej. - Nie jedz i nie zasypiaj przy ekranie. Zaplanuj czas offline tak, aby nie sięgać bezwiednie po smartfon. Po wykonaniu tego zadania otrzymujesz 10 punktów. +10	Po pierwsze zdrowie! Quiz Wybierz prawidłową odpowiedź. Sprawdź, czy miałeś/miałaś rację – zapytaj nauczyciela. Która z odpowiedzi najlepiej opisuje najważniejsze problemy ze zdrowiem spowodowane nadmiernym korzystaniem z urządzeń ekranowych? - Przeciążenie lewej strony ciała, szum w uszach. - Problemy z oddychaniem, osłabienie mięśni. - Zmęczenie oczu, ból głowy, ból nadgarstków i szyi. Po wykonaniu tego zadania otrzymujesz 5 punktów. +5	Co za dużo, to niezdrowo Quiz Wybierz prawidłową odpowiedź. Sprawdź, czy miałeś/miałaś rację – zapytaj nauczyciela. Monotasking to: - Wykonywanie serii czynności w krótkim odstępie czasu. - Wykonywanie tylko jednej czynności naraz. - Wykonywanie określonej serii ćwiczeń na jedną partię mięśni. Po wykonaniu tego zadania otrzymujesz 5 punktów. +5
Spać jak suszeł Quiz Wybierz prawidłową odpowiedź. Sprawdź, czy miałeś/miałaś rację – zapytaj nauczyciela. Ile godzin snu na dobę potrzebuje przeciętny nastolatek? 8 godzin 6 godzin 10 godzin Po wykonaniu tego zadania otrzymujesz 5 punktów. +5	Cyfrowe ślady Quiz Wybierz prawidłową odpowiedź. Sprawdź, czy miałeś/miałaś rację – zapytaj nauczyciela. Jakie zagrożenie może wynikać z nieprzemyślanego zostawiania śladu cyfrowego? - Prywatne informacje mogą zostać wykorzystane przez obce osoby, np. do manipulacji, hejtu lub kradzieży danych. - Telefon zacznie działać wolniej i szybciej się rozładuje. - Internet automatycznie usunie stare informacje po kilku latach. Po wykonaniu tego zadania otrzymujesz 5 punktów. +5	Popcornowy mózg Quiz Wybierz prawidłową odpowiedź. Sprawdź, czy miałeś/miałaś rację – zapytaj nauczyciela. Czym jest tzw. popcornowy mózg? - To stan skupienia, w którym mózg lepiej przyswaja informacje. - To efekt uzależnienia mózgu od ciągłych bodźców cyfrowych, przez co trudno się skupić i wyciszyć. - To nazwa aplikacji wspomagającej koncentrację i naukę. Po wykonaniu tego zadania otrzymujesz 5 punktów. +5
Mam Cię! Quiz Czy potrafisz rozpoznać, co sprawia, że spędzamy dużo czasu przed ekranem urządzenia? Wybierz wszystkie prawidłowe odpowiedzi. Sprawdź czy miałeś/miałaś rację – zapytaj nauczyciela. - Możliwość scrollowania bez końca w mediach społecznościowych. - Powiadomienia pokazujące się na głównym ekranie smartfona, zachęcające do otworzenia aplikacji, np. profilu w mediach społecznościowych, żeby sprawdzić, co nowego tam się pojawiło. - Pełne napięcia i zwrotów akcji zakończenia odcinków serialu. Po wykonaniu tego zadania otrzymujesz 10 punktów. +10	Fake news czy błąd? Sprawdź swoją czujność! Quiz Wybierz prawidłową odpowiedź. Wynik sprawdź u nauczyciela. Co odróżnia dezinformację od zwykłej pomyłki? - Dezinformacja jest tworzona specjalnie, aby manipulować ludźmi lub osiągnąć konkretny cel. - Dezinformacja to błąd zrobiony przez pomyłkę, np. w wyniku pośpiechu dziennikarskiego. - Nic – każda błędna informacja w internecie to to samo. Po wykonaniu tego zadania otrzymujesz 5 punktów. +5	Cyfrowy wywiad: Nie daj się złapać w sieć kłamstw! Quiz Wybierz prawidłową odpowiedź. Wynik sprawdź u nauczyciela. Które działanie jest najskuteczniejszą metodą weryfikacji wiarygodności newsa? - Sprawdzenie komentarzy. Jeśli większość osób zgadza się z treścią posta, informacja prawdopodobnie jest prawdziwa. - Własna weryfikacja, np. sprawdzenie źródła, daty publikacji, autora oraz porównanie informacji w zaufanych serwisach. - Zwrócenie uwagi na zasięgi. Duża liczba udostępnień i polubień gwarantuje, że informacja została już wcześniej sprawdzona. Po wykonaniu tego zadania otrzymujesz 5 punktów. +5

O jedno konto za daleko Quiz Wybierz prawidłową odpowiedź. SpytaJ nauczyciela, czy miałeś/miałaś rację. Im więcej profili w serwisach społecznościowych, tym trudniej zapanować nad cyfrowym śladem. Ile kont w social mediach posiada przeciętny polski nastolatek? a) 2 konta b) Co najmniej 6 kont c) Ponad 8 kont Po wykonaniu tego zadania otrzymujesz 5 punktów. +5	Spokój, cisza Wygląda na to, że w miasteczku chwilowo nie dzieje się nic niepokojącego. Dokładasz wszelkich starań, aby równoważyć czas online i offline. Możesz spokojnie iść dalej. Otrzymujesz 2 punkty. +2	Spokój, cisza Wygląda na to, że w miasteczku chwilowo nie dzieje się nic niepokojącego. Dokładasz wszelkich starań, aby równoważyć czas online i offline. Możesz spokojnie iść dalej. Otrzymujesz 2 punkty. +2
Spokój, cisza Wygląda na to, że w miasteczku chwilowo nie dzieje się nic niepokojącego. Dokładasz wszelkich starań, aby równoważyć czas online i offline. Możesz spokojnie iść dalej. Otrzymujesz 2 punkty. +2	Spokój, cisza Wygląda na to, że w miasteczku chwilowo nie dzieje się nic niepokojącego. Dokładasz wszelkich starań, aby równoważyć czas online i offline. Możesz spokojnie iść dalej. Otrzymujesz 2 punkty. +2	Spokój, cisza Wygląda na to, że w miasteczku chwilowo nie dzieje się nic niepokojącego. Dokładasz wszelkich starań, aby równoważyć czas online i offline. Możesz spokojnie iść dalej. Otrzymujesz 2 punkty. +2
Spokój, cisza Wygląda na to, że w miasteczku chwilowo nie dzieje się nic niepokojącego. Dokładasz wszelkich starań, aby równoważyć czas online i offline. Możesz spokojnie iść dalej. Otrzymujesz 2 punkty. +2	Spokój, cisza Wygląda na to, że w miasteczku chwilowo nie dzieje się nic niepokojącego. Dokładasz wszelkich starań, aby równoważyć czas online i offline. Możesz spokojnie iść dalej. Otrzymujesz 2 punkty. +2	Spokój, cisza Wygląda na to, że w miasteczku chwilowo nie dzieje się nic niepokojącego. Dokładasz wszelkich starań, aby równoważyć czas online i offline. Możesz spokojnie iść dalej. Otrzymujesz 2 punkty. +2

Spokój, cisza Wygląda na to, że w miasteczku chwilowo nie dzieje się nic niepokojącego. Dokładasz wszelkich starań, aby równoważyć czas online i offline. Możesz spokojnie iść dalej. Otrzymujesz 2 punkty. +2	Spokój, cisza Wygląda na to, że w miasteczku chwilowo nie dzieje się nic niepokojącego. Dokładasz wszelkich starań, aby równoważyć czas online i offline. Możesz spokojnie iść dalej. Otrzymujesz 2 punkty. +2	Spokój, cisza Wygląda na to, że w miasteczku chwilowo nie dzieje się nic niepokojącego. Dokładasz wszelkich starań, aby równoważyć czas online i offline. Możesz spokojnie iść dalej. Otrzymujesz 2 punkty. +2
Spokój, cisza Wygląda na to, że w miasteczku chwilowo nie dzieje się nic niepokojącego. Dokładasz wszelkich starań, aby równoważyć czas online i offline. Możesz spokojnie iść dalej. Otrzymujesz 2 punkty. +2	Spokój, cisza Wygląda na to, że w miasteczku chwilowo nie dzieje się nic niepokojącego. Dokładasz wszelkich starań, aby równoważyć czas online i offline. Możesz spokojnie iść dalej. Otrzymujesz 2 punkty. +2	Spokój, cisza Wygląda na to, że w miasteczku chwilowo nie dzieje się nic niepokojącego. Dokładasz wszelkich starań, aby równoważyć czas online i offline. Możesz spokojnie iść dalej. Otrzymujesz 2 punkty. +2
Spokój, cisza Wygląda na to, że w miasteczku chwilowo nie dzieje się nic niepokojącego. Dokładasz wszelkich starań, aby równoważyć czas online i offline. Możesz spokojnie iść dalej. Otrzymujesz 2 punkty. +2	Spokój, cisza Wygląda na to, że w miasteczku chwilowo nie dzieje się nic niepokojącego. Dokładasz wszelkich starań, aby równoważyć czas online i offline. Możesz spokojnie iść dalej. Otrzymujesz 2 punkty. +2	Spokój, cisza Wygląda na to, że w miasteczku chwilowo nie dzieje się nic niepokojącego. Dokładasz wszelkich starań, aby równoważyć czas online i offline. Możesz spokojnie iść dalej. Otrzymujesz 2 punkty. +2

Spokój, cisza Wygląda na to, że w miasteczku chwilowo nie dzieje się nic niepokojącego. Dokładasz wszelkich starań, aby równoważyć czas online i offline. Możesz spokojnie iść dalej. Otrzymujesz 2 punkty. +2	Spokój, cisza Wygląda na to, że w miasteczku chwilowo nie dzieje się nic niepokojącego. Dokładasz wszelkich starań, aby równoważyć czas online i offline. Możesz spokojnie iść dalej. Otrzymujesz 2 punkty. +2	Spokój, cisza Wygląda na to, że w miasteczku chwilowo nie dzieje się nic niepokojącego. Dokładasz wszelkich starań, aby równoważyć czas online i offline. Możesz spokojnie iść dalej. Otrzymujesz 2 punkty. +2
Równowaga Wiadomo, że warto postawić na relaks i odpoczynek. Tylko tak można skutecznie przeciwstawić się naporowi urządzeń ekranowych. W miasteczku nie ma jeszcze miejsc, w których spędzisz czas offline (Park, Hala sportowa, Biblioteka)? Możesz zakupić jedno z nich za 10 punktów. Jeśli znajduje się już taki kafelek, kolejny kosztuje Cię jedynie 5 punktów. Karty możesz użyć tylko raz, w dowolnym momencie rozgrywki. 	Działanie Sprawne działanie to podstawa! Czas leci, a miasteczko nadal nieukończzone. Z tą kartą możesz dołożyć dowolny kafelek miasteczka za darmo. Karty możesz użyć tylko raz, w dowolnym momencie rozgrywki. 	Bogactwo Fortuna Ci sprzyja. Dzięki tej karcie przez całą turę wszyscy gracze otrzymują dodatkowe 5 punktów za każde prawidłowo wykonane zadanie. Karty możesz użyć tylko raz, w dowolnym momencie rozgrywki. 
Uważność Czułość to podstawa! Nie ma to jak zwiększyć swoje szanse na powodzenie. Z tą kartą możesz podejrzeć trzy kolejne karty wyzwań i wybrać to wyzwanie, które jest dla Ciebie najłatwiejsze. Na dodatek za jego wykonanie dostaniesz dwukrotność punktów przypisanych do karty. Karty możesz użyć tylko raz, w dowolnym momencie rozgrywki. 	Wiedza Nawet jeśli czasem nie znasz odpowiedzi, to na pewno w końcu ją znajdziesz. Zgarniasz punkty przypisane do karty wyzwania niezależnie od tego, czy udało Ci się poprawnie wykonać zadanie. Ale pamiętaj – musisz przynajmniej spróbować! Wiedza zawsze zostanie z Tobą, dlatego ta karta ma również właściwość „ratowania skóry” – możesz użyć jej trzykrotnie podczas jednej rozgrywki. 	

1 punkt \$	1 punkt \$	1 punkt \$	1 punkt \$	1 punkt \$	1 punkt \$	1 punkt \$	1 punkt \$
1 punkt \$	1 punkt \$	1 punkt \$	1 punkt \$	1 punkt \$	1 punkt \$	1 punkt \$	1 punkt \$
1 punkt \$	1 punkt \$	1 punkt \$	1 punkt \$	1 punkt \$	1 punkt \$	1 punkt \$	1 punkt \$
1 punkt \$	1 punkt \$	1 punkt \$	1 punkt \$	1 punkt \$	1 punkt \$	1 punkt \$	1 punkt \$
1 punkt \$	1 punkt \$	1 punkt \$	1 punkt \$	1 punkt \$	1 punkt \$	1 punkt \$	1 punkt \$
1 punkt \$	1 punkt \$						

