PIERWSZA ŁAWKA · ZESTAW KART PRACY · EDUKACJA ZDROWOTNA · KLASA 4

Dział 8. Bezpieczny Internet i higiena cyfrowa

Higiena cyfrowa i czas przed ekranem, niebieskie światło i sen, krótkowzroczność i szyja SMS-owa, relacje na żywo i w sieci, domowe zasady ekranowe, cyberprzemoc i hejt (jak reagować), nieznajomi w sieci, dane osobiste i hasła, telefon zaufania 116 111. Siedem kart: wiadomości z przykładami, ćwiczenia, zastosowanie w praktyce, dwie równoległe kartkówki (A/B), dwa równoległe sprawdziany (A/B) i pełny klucz odpowiedzi.

Karta	Temat	Zadania
1	**Bezpieczny Internet i higiena cyfrowa – najważniejsze wiadomości** Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka	4 zad. 11 pkt
2	**Bezpieczny Internet i higiena cyfrowa – ćwiczenia** Sprawdzam, czy rozumiem	7 zad. 22 pkt
3	**Bezpieczny Internet i higiena cyfrowa – w praktyce** Sytuacje z życia, tekst, plan działania	4 zad. 14 pkt
4	**Kartkówka: Bezpieczny Internet i higiena cyfrowa – grupa A** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
5	**Kartkówka: Bezpieczny Internet i higiena cyfrowa – grupa B** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
6	**Sprawdzian: Bezpieczny Internet i higiena cyfrowa – grupa A** 30 minut · 25 pkt	8 zad. 25 pkt
7	**Sprawdzian: Bezpieczny Internet i higiena cyfrowa – grupa B** 30 minut · 25 pkt	8 zad. 25 pkt

JAK KORZYSTAĆ Z ZESTAWU

- Karta 1 zawiera najważniejsze wiadomości i przykłady – od niej warto zacząć.
- Karty 2 i 3 to ćwiczenia oraz zastosowanie wiedzy w sytuacji z życia, tekście lub planie działania.
- Karty 4 i 5 to równoległe kartkówki (grupa A i B, ok. 10 minut), karty 6 i 7 – równoległe sprawdziany (grupa A i B) z tymi samymi typami zadań i tą samą punktacją.
- Każda karta ma własną punktację i mieści się na osobnych stronach – można ją wydrukować osobno.
- Klucz odpowiedzi do wszystkich kart znajduje się na końcu zestawu. Wersja DOCX pozwala dowolnie edytować zadania.

Materiał oryginalny dla klasy 4 szkoły podstawowej (rok szkolny 2026/2027), zgodny z podstawą programową edukacji zdrowotnej (Dz.U. 2026 poz. 378 i 958). Do użytku własnego i pracy z własnymi uczniami.

Bezpieczny Internet i higiena cyfrowa – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

KARTA 1/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 11 pkt

PRZYPOMNIJ SOBIE

- **Higiena cyfrowa** to zasady rozsądnego korzystania z telefonu, tabletu, komputera i telewizora. Robimy przerwy, nie siedzimy przed ekranem bez końca, mamy czas na ruch, zabawę na żywo, naukę i sen. Co ok. 20 minut spójrz na coś odległego o kilka metrów na ok. 20 sekund.
- **Niebieskie światło** wysyła ekran. Wieczorem utrudnia zasypianie i może sprawiać, że śpimy krócej lub gorzej. Dlatego na godzinę przed snem odkładamy urządzenia. **Krótkowzroczność** to wada wzroku: widzimy dobrze z bliska, a gorzej z daleka. Sprzyja jej długie patrzenie z bliska i mało czasu na dworze. **Szyja SMS-owa** to bóle szyi i karku od długiego pochylania głowy nad telefonem.
- **Domowe zasady ekranowe** ustalamy razem z rodzicami, np. ile czasu, kiedy i gdzie korzystamy z ekranów (bez telefonu przy posiłku i w nocy w łóżku). Ich korzyści: lepszy sen, mniej zmęczenia, więcej rozmów i ruchu, bezpieczniejsze korzystanie z Internetu. Rozmowa na żywo pozwala zobaczyć twarz i usłyszeć głos. W sieci łatwiej o nieporozumienia, bo nie widzimy emocji drugiej osoby.
- **Cyberprzemoc** to krzywdzenie kogoś w sieci: wyzwiska, ośmieszające zdjęcia, groźby, wykluczanie z grupy. **Hejt** to złośliwe, obraźliwe komentarze. Co robić, w tej kolejności: 1) **nie odpowiadaj** agresją, 2) **zapisz dowody** (zrób zrzut ekranu), 3) **powiedz zaufanemu dorosłemu**, 4) **zablokuj i zgłoś** osobę lub treść. Pomoc: telefon zaufania **116 111**.
- **Nieznajomi w sieci** mogą udawać kogoś innego. Nie podawaj im danych, nie wysyłaj zdjęć, nie umawiaj się z nimi. Jeśli ktoś prosi o tajemnicę, grozi albo chce się spotkać, przerwij rozmowę i powiedz dorosłemu. **Dane osobiste** to m.in. imię i nazwisko, adres, numer telefonu, nazwa szkoły, zdjęcia i hasła. Hasła są tajne – nie podajemy ich nikomu poza rodzicem, któremu ufamy.

PRZYKŁADY Z WYJAŚNIENIEM

Przykład 1. Po co odkładamy telefon na godzinę przed snem?
Ekran wysyła niebieskie światło, które utrudnia zasypianie. Bez ekranu łatwiej zasnąć i lepiej się wyspać.

Przykład 2. Ktoś napisał do Tomka: „Jesteś beznadziejny” w klasowym czacie. Co ma zrobić?
Nie odpowiadać na złość, zrobić zrzut ekranu, powiedzieć zaufanemu dorosłemu, zablokować i zgłosić wiadomość.

ZADANIA

Zadanie 1. Uzupełnij zdania. ___ / 3 pkt

SMS-owa niebieskie krótkowzroczność czerwone

1. Bóle szyi od długiego pochylania głowy nad telefonem to szyja _____.
2. Światło wysyłane przez ekran to _____ światło.
3. Wada wzroku, przy której gorzej widzimy z daleka, to _____.

Zadanie 2. Co jest przykładem higieny cyfrowej? ___ / 1 pkt

A. robienie przerw od ekranu

B. siedzenie przy telefonie podczas obiadu

C. podawanie hasła koledze

D. granie całą noc

Zadanie 3. Połącz pojęcie z opisem. ___ / 4 pkt

1. cyberprzemoc	a) obraźliwe komentarze
2. hejt	b) zdjęcie tego, co widać na ekranie, jako dowód
3. dane osobiste	c) adres, telefon, nazwa szkoły
4. zrzut ekranu	d) krzywdzenie kogoś w sieci

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 4. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 3 pkt

1. Wieczorem warto odłożyć ekran przed snem.	**P**	**F**
2. Hasło można podać każdemu znajomemu z sieci.	**P**	**F**
3. Rozmowa na żywo pozwala zobaczyć emocje drugiej osoby.	**P**	**F**

Podgląd • Pierwsza Ławka

Bezpieczny Internet i higiena cyfrowa – ćwiczenia

Sprawdzam, czy rozumiem

KARTA 2/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 22 pkt

Zadanie 1. Dlaczego ekran tuż przed snem może szkodzić? ___ / 1 pkt

A. Zabiera wodę z organizmu.

B. Ekran robi się za ciężki.

C. Niebieskie światło utrudnia zasypianie.

D. Ekran zawsze boli w uszy.

Zadanie 2. Uzupełnij zdania. ___ / 4 pkt

agresją zrzut zaufanemu 116 111 112

1. Gdy ktoś cię obraża w sieci, nie odpowiadasz _____.
2. Zrób _____ ekranu jako dowód.
3. Powiedz _____ dorosłemu.
4. Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży to _____.

Zadanie 3. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 4 pkt

1. Krótkowzroczności sprzyja mało czasu na dworze.	**P**	**F**
2. Szyja SMS-owa dotyczy bólu w kolanie.	**P**	**F**
3. Domowe zasady ekranowe ustalamy razem z rodzicami.	**P**	**F**
4. Nieznajomy w sieci zawsze mówi prawdę o sobie.	**P**	**F**

Zadanie 4. Połącz sytuację z reakcją. ___ / 4 pkt

1. Nieznajomy z gry prosi o adres.
2. Ktoś ośmiesza cię w klasowym czacie.
3. Oczy cię bolą po długim graniu.
4. Koleżanka prosi o twoje hasło.

a) Robię przerwę i patrzę w dal.

b) Nie podaję adresu i mówię dorosłemu.

c) Nie podaję hasła, to tajne.

d) Zapisuję zrzut i mówię dorosłemu.

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 5. Przyporządkuj zachowania. ___ / 6 pkt

przerwa od ekranu co jakiś czas granie do późna w łóżku spacer po lekcjach
telefon przy każdym posiłku odłożenie ekranu godzinę przed snem siedzenie w ekranie bez przerwy

dbają o higienę cyfrową	nie dbają o higienę cyfrową

Podgląd • Pierwsza Ławka

Bezpieczny Internet i higiena cyfrowa – w praktyce

Sytuacje z życia, tekst, plan działania

KARTA 3/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 14 pkt

Zadanie 1. Przeczytaj tekst i wykonaj zadania. ___ / 4 pkt

Wieczór Kuby

Kuba kładzie się spać o 21:00, ale gra na telefonie do 22:30. Rano jest zmęczony i boli go głowa. Mama proponuje domową zasadę: telefon po 20:00 ląduje w kuchni na ładowarce. Kuba pyta: „A co, jeśli ktoś będzie komuś dokuczał w sieci?". Mama odpowiada: „Wtedy zawsze możesz poprosić o telefon i mi o tym powiedzieć".

Tekst własny

1.1. Co jest główną korzyścią zasady „telefon po 20:00 w kuchni"? ___ / 1 pkt

A. Zawsze jest głośno.

B. Nie trzeba się uczyć.

C. Kuba nie ma kolegów.

D. Łatwiej zasnąć i lepiej się wyspać.

1.2. Podaj jeden powód, dla którego wieczorny ekran szkodzi snowi. ___ / 2 pkt

_____

_____

1.3. Co zrobić, gdy w sieci komuś dokuczają? Podaj jedno działanie. ___ / 1 pkt

_____

_____

Zadanie 2. Ułóż kolejność działań po obraźliwej wiadomości, tak jak w ramce „Co robić" (wpisz 1–4). ___ / 4 pkt

_____ powiedz zaufanemu dorosłemu

_____ nie odpowiadaj złością

_____ zablokuj i zgłoś

_____ zrób zrzut ekranu

Zadanie 3. Przyporządkuj dane. ___ / 4 pkt

ulubiona książka adres zamieszkania numer telefonu ulubiony kolor

można podać (np. ulubiona książka)	należy chronić (dane osobiste)

Zadanie 6. Przyporządkuj zachowania. ___ / 4 pkt

nie podaję adresu nieznajomym umawiam się z nieznajomym z sieci
mówię dorosłemu o niepokojącej rozmowie podaję hasło koledze z czatu

bezpieczne	niebezpieczne

Zadanie 7. Wyjaśnij, jak chronić dane osobiste w Internecie. Podaj trzy przykłady działań. ___ / 3 pkt

Zadanie 8. Przeczytaj tekst i wykonaj zadania. ___ / 5 pkt

Klasowy czat

W klasowym czacie ktoś wstawił zdjęcie Oli z podpisem „Ale śmieszne!”. Kilka osób dopisuje złośliwe komentarze. Ola jest smutna. Kasia widzi to i nie wie, co zrobić.

Tekst własny

8.1. Jak nazywamy takie zachowanie? ___ / 1 pkt

A. domowa zasada ekranowa
B. szyja SMS-owa
C. higiena cyfrowa
D. cyberprzemoc

8.2. Napisz, co może zrobić Kasia. Podaj dwa działania. ___ / 2 pkt

8.3. Wskaż dwie osoby lub miejsca, gdzie Ola znajdzie pomoc. ___ / 2 pkt

PIERWSZA ŁAWKA

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Bezpieczny Internet i higiena cyfrowa – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 4

Podgląd pokazał 6 z 17 stron. Pełna wersja: 17 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- Karta 1: Bezpieczny Internet i higiena cyfrowa – najważniejsze wiadomości – 4 zadania, 11 pkt
- Karta 2: Bezpieczny Internet i higiena cyfrowa – ćwiczenia – 7 zadań, 22 pkt
- Karta 3: Bezpieczny Internet i higiena cyfrowa – w praktyce – 4 zadania, 14 pkt
- Karta 4: Kartkówka: Bezpieczny Internet i higiena cyfrowa – grupa A – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 5: Kartkówka: Bezpieczny Internet i higiena cyfrowa – grupa B – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 6: Sprawdzian: Bezpieczny Internet i higiena cyfrowa – grupa A – 8 zadań, 25 pkt
- Karta 7: Sprawdzian: Bezpieczny Internet i higiena cyfrowa – grupa B – 8 zadań, 25 pkt Karta 1 przypomina najważniejsze wiadomości i pokazuje przykłady z wyjaśnieniem.
- dział 9 „Internet i profilaktyka uzależnień”, wymaganie 9.1: przestrzega zasad higieny cyfrowej; omawia definicje zjawiska: niebieskiego światła, szyi SMS-owej, krótkowzroczności w
- dział 9 „Internet i profilaktyka uzależnień”, wymaganie 9.2: omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, hej
- dział 9 „Internet i profilaktyka uzależnień”, wymaganie 9.3: omawia korzyści wynikające z przestrzegania domowych zasad ekranowych Materiał przygotowany zgodnie z podstawą programo

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail

pierwszalawka.pl/material/edukacja-zdrowotna-klasa-4-bezpieczny-internet-i-higiena-cyfrowa