PIERWSZA ŁAWKA · ZESTAW KART PRACY · EDUKACJA ZDROWOTNA · KLASA 8

Dział 5. Cyfrowe relacje i dane

Specyfika relacji w sieci i na żywo, dane osobiste i wrażliwe oraz konsekwencje dzielenia się nimi, patostreaming i internetowe wyzwania, analiza własnej aktywności w sieci (cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, seksting, treści nieodpowiednie dla wieku, uzależnienie od mediów społecznościowych i gier), reagowanie i miejsca pomocy. 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	**Cyfrowe relacje i dane – najważniejsze wiadomości** Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka	4 zad. 11 pkt
2	**Cyfrowe relacje i dane – ćwiczenia** Sprawdzam, czy rozumiem	7 zad. 21 pkt
3	**Cyfrowe relacje i dane – w praktyce** Sytuacje z życia, tekst, plan działania	4 zad. 14 pkt
4	**Kartkówka: Cyfrowe relacje i dane – grupa A** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
5	**Kartkówka: Cyfrowe relacje i dane – grupa B** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
6	**Sprawdzian: Cyfrowe relacje i dane – grupa A** 35 minut · 25 pkt	8 zad. 25 pkt
7	**Sprawdzian: Cyfrowe relacje i dane – grupa B** 35 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 8 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.

Cyfrowe relacje i dane – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

KARTA 1/7

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

PRZYPOMNIJ SOBIE

- **Relacje w sieci i na żywo.** Podczas rozmowy na żywo widzimy mimikę i gesty oraz słyszymy ton głosu, więc łatwiej zrozumieć emocje. W sieci tego często brakuje, dlatego łatwiej o nieporozumienia. Zdarza się też, że ktoś pisze śmielej i ostrzej niż powiedziałby w oczy. Treści w sieci są **trwałe** (można je zapisać i skopiować) i mają duży **zasięg** (szybko trafiają do wielu osób). Sieć ma też zalety, np. kontakt z bliskimi na odległość.
- **Dane osobiste** to m.in. imię i nazwisko, adres, numer telefonu, szkoła, zdjęcia, lokalizacja i hasła. **Dane szczególnie wrażliwe** to np. informacje o zdrowiu, o stanie psychicznym i o bardzo prywatnych sprawach. Konsekwencje nadmiernego dzielenia się nimi: **kradzież tożsamości** (podszywanie się pod kogoś), **szantaż**, cyberprzemoc, **phishing** (wyłudzanie danych przez fałszywe wiadomości i linki). Ochrona: prywatny profil, wyłączona lokalizacja, mocne i unikalne hasło, **uwierzytelnianie dwuskładnikowe** (dodatkowe potwierdzenie logowania, np. kodem z telefonu), a kodów i haseł nie podajemy nikomu.
- **Niewłaściwe treści. Patostreaming** to transmisje i nagrania pokazujące m.in. agresję, ośmieszanie ludzi czy zachowania ryzykowne, często po to, by zdobyć widzów. Oglądanie i udostępnianie nakręca takie treści i może zachęcać do naśladowania. **Internetowe wyzwania (challenge)** bywają zabawne, ale niektóre grożą urazem, a nawet utratą życia. Sprawdź, jakie jest ryzyko, i nie ulegaj presji grupy. Treści nieodpowiednie dla wieku (np. pornograficzne, bardzo brutalne) zamknij i powiedz zaufanemu dorosłemu. Treści pornograficzne są przeznaczone dla dorosłych i nie nadają się dla dzieci; mogą budzić lęk i zniekształcać wyobrażenia o relacjach. **Kontakt z nieznajomym w sieci** budzi niepokój, gdy ktoś prosi o zdjęcia lub dane, chce przenieść rozmowę w ukryte miejsce albo żąda: „Nikomu nie mów”. Wtedy przerwij rozmowę, zachowaj dowody i powiedz zaufanemu dorosłemu.
- **Analiza własnej aktywności w sieci.** Zadaj sobie pytania: ile czasu tu spędzam i jak się czuję po wyjściu? Czy ktoś mnie krzywdzi? Czy ja kogoś nie krzywdzę? Czy udostępniam cudze dane lub zdjęcia? Zagrożenia: **cyberprzemoc** (powtarzane krzywdzenie kogoś w sieci), **hejt** (złośliwe, obraźliwe komentarze), **mowa nienawiści** (atakowanie osoby lub grupy z powodu cech, np. pochodzenia, wyznania, niepełnosprawności; bywa przestępstwem), **seksting** (wysyłanie intymnych zdjęć lub wiadomości; po wysłaniu tracimy nad nimi kontrolę, a rozsyłanie cudzych to krzywdzenie tej osoby i może być przestępstwem).
- **Uzależnienie od mediów społecznościowych i gier** to utrata kontroli nad czasem w sieci. Sygnały: coraz więcej czasu, trudność z przerwaniem, rezygnacja z innych zajęć, pogorszenie snu i nauki, rozdrażnienie bez telefonu, ukrywanie przed bliskimi, ile czasu spędza się w sieci. **Co robić przy szantażu** (w tej kolejności): 1) nie spełniaj żądań, 2) zachowaj dowody (zrzuty ekranu), 3) powiedz zaufanemu dorosłemu, 4) zablokuj i zgłoś konto. Pomoc: rodzic, nauczyciel, pedagog lub psycholog szkolny, telefon zaufania **116 111**, a w zagrożeniu **112**.

Podgląd • Pierwsza Ławka

PRZYKŁADY Z WYJAŚNIENIEM

Przykład 1. Ola wysłała koledze swoje prywatne zdjęcie. Dlaczego to ryzykowne?
Po wysłaniu traci kontrolę nad zdjęciem: odbiorca może je zapisać i rozesłać dalej, a ktoś może użyć go do szantażu lub wyśmiewania.

Przykład 2. Dostajesz wiadomość: „Twoje konto zostanie usunięte, zaloguj się tutaj" z linkiem. Co robisz?
To może być phishing. Nie klikam w link, nie podaję danych, zgłaszam wiadomość i mówię dorosłemu.

Przykład 3. Komentarze pod filmem kolegi wyśmiewają jego pochodzenie. Jak to nazwać?
To hejt, a ponieważ atak dotyczy cechy osoby, także mowa nienawiści. Nie dołączam, zgłaszam komentarze i wspieram kolegę.

ZADANIA

Zadanie 1. Uzupełnij zdania.

___ / 3 pkt

mimiki patostreaming challenge hasła

1. Przez Internet trudniej odczytać emocje, bo nie widzimy _____ i nie słyszymy tonu głosu.
2. Transmisje pokazujące agresję i ośmieszanie ludzi to _____.
3. Niebezpieczne internetowe wyzwania nazywamy angielskim słowem _____.

Zadanie 2. Które dane są danymi szczególnie wrażliwymi?

___ / 1 pkt

A. ulubiony kolor
B. informacje o stanie zdrowia
C. lubiany gatunek muzyki
D. nazwa ulubionej gry

Zadanie 3. Połącz pojęcie z opisem.

___ / 4 pkt

1. patostreaming	a) złośliwe, obraźliwe komentarze
2. hejt	b) atak na osobę lub grupę z powodu cech, np. pochodzenia
3. seksting	c) transmisje pokazujące agresję i ośmieszanie ludzi
4. mowa nienawiści	d) wysyłanie intymnych zdjęć lub wiadomości

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 4. Oceń prawdziwość zdań.

___ / 3 pkt

1. Treści opublikowane w sieci mogą zostać skopiowane i rozesłane dalej.	**P**	**F**
2. Hasło można podać znajomemu z czatu, jeśli o nie poprosi.	**P**	**F**
3. W sieci trudniej niż na żywo odczytać emocje rozmówcy.	**P**	**F**

Podgląd • Pierwsza Ławka

Cyfrowe relacje i dane – 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

Wyzwanie w klasowej grupie

W klasowej grupie pojawił się film z internetowym wyzwaniem: uczestnik wchodzi na wysoki murek i z niego skacze. Olek pisze: „Kto tego nie nagra, ten tchórz". Kilka osób wysyła śmiejące się emotikony. Julek czuje, że to ryzykowne, ale nie chce być wyśmiany.

Tekst własny

1.1. Co jest największym ryzykiem tego wyzwania? ___ / 1 pkt

A. wolniejsze działanie Internetu

B. zmiana nazwy grupy

C. uraz ciała, a nawet zagrożenie życia

D. zbyt mała liczba polubień

1.2. W jaki sposób Olek wywiera presję na kolegów? ___ / 1 pkt

1.3. Napisz, co może odpowiedzieć Julek, żeby odmówić. Podaj jedną wypowiedź. ___ / 2 pkt

Zadanie 2. Ułóż kolejność działań przy szantażu w sieci, tak jak w ramce (wpisz 1–4). ___ / 4 pkt

_____ powiedz zaufanemu dorosłemu

_____ nie spełniaj żądań

_____ zachowaj dowody (zrzuty ekranu)

_____ zablokuj i zgłoś konto

Zadanie 3. Przyporządkuj dane. ___ / 4 pkt

imię i nazwisko informacje o leczeniu adres zamieszkania informacje o stanie psychicznym

dane osobiste	dane szczególnie wrażliwe

Zadanie 4. Przeanalizuj własną aktywność w sieci. Wypisz dwa pytania, które pomagają ocenić, czy korzystasz z Internetu bezpiecznie (nie zapisuj odpowiedzi). ___ / 2 pkt

Sprawdzian: Cyfrowe relacje i dane – grupa B

35 minut · 25 pkt

KARTA 7/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 25 pkt

Zadanie 1. Uzupełnij zdania. ___ / 3 pkt

klikamy dwuskładnikowe tożsamości komentarzy

1. Nie _____ w linki z podejrzanych wiadomości.
2. Dodatkowe potwierdzenie logowania to uwierzytelnianie _____.
3. Podszywanie się pod kogoś przy użyciu jego danych to kradzież _____.

Zadanie 2. Dlaczego usunięcie opublikowanego zdjęcia nie zawsze oznacza, że zniknęło ono z sieci? ___ / 1 pkt

A. Inni mogli je już zapisać, skopiować lub udostępnić dalej.

B. Zdjęcia przechowuje się tylko przez jeden dzień.

C. Prawo zakazuje usuwania zdjęć.

D. Zdjęcia po godzinie znikają z pamięci komputera.

Zadanie 3. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 4 pkt

1. Kradzież tożsamości może polegać na założeniu konta na cudze dane.	**P**	**F**
2. Oglądanie patostreamingu nie ma żadnego wpływu na zachowanie.	**P**	**F**
3. Hejt to złośliwe, obraźliwe komentarze.	**P**	**F**
4. Internetowe wyzwanie jest bezpieczne, jeśli zaproponował je znany twórca.	**P**	**F**

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

1. Ktoś z czatu grozi, że opublikuje twoje wiadomości, jeśli nie zrobisz tego, czego chce.
2. Kolega publikuje kpiący film, na którym ośmiesza koleżankę, i prosi o udostępnienie.
3. Znajomi namawiają do wyzwania, w którym trzeba zrobić coś niebezpiecznego.
4. Ktoś prosi cię o kod z SMS-a, który przyszedł na twój telefon do logowania.

a) Odmawiam i proponuję inną zabawę.

b) Nie podaję kodu nikomu, jest tajny.

c) Nie spełniam żądań, zachowuję dowody i mówię dorosłemu.

d) Nie udostępniam, zgłaszam film i wspieram koleżankę.

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 5. Co z poniższych może być objawem uzależnienia od Internetu? ___ / 1 pkt

A. Korzystanie z telefonu głównie do rozmów z rodziną.

B. Sprawdzenie rano wiadomości od nauczyciela.

C. Ukrywanie przed bliskimi, ile czasu spędza się w sieci, i pogorszenie nauki z tego powodu.

D. Odłożenie telefonu na czas posiłku.

Podgląd • Pierwsza Ławka

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Cyfrowe relacje i dane – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 8

Podgląd pokazał 5 z 16 stron. Pełna wersja: 16 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- Karta 1: Cyfrowe relacje i dane – najważniejsze wiadomości – 4 zadania, 11 pkt
- Karta 2: Cyfrowe relacje i dane – ćwiczenia – 7 zadań, 21 pkt
- Karta 3: Cyfrowe relacje i dane – w praktyce – 4 zadania, 14 pkt
- Karta 4: Kartkówka: Cyfrowe relacje i dane – grupa A – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 5: Kartkówka: Cyfrowe relacje i dane – grupa B – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 6: Sprawdzian: Cyfrowe relacje i dane – grupa A – 8 zadań, 25 pkt
- Karta 7: Sprawdzian: Cyfrowe relacje i dane – 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: opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań, wymienia konsekwencje dzielenia się informacjami osobistymi i danymi wr
- dział 9 „Internet i profilaktyka uzależnień”, wymaganie 9.2: analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń (np. cyberprzemocy, hejtu i mowy nienawiści, s

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail
pierwszalawka.pl/material/edukacja-zdrowotna-klasa-8-cyfrowe-relacje-i-dane