



Higiena cyfrowa

Etycznie
i odpowiedzialnie z AI

**Proaktywność
w szkolnej rzeczywistości**

WYDAWCA PISMA:

Pomorskie Centrum Edukacji
Nauczycieli w Gdańsku,
al. gen. J. Hallera 14, 80-401 Gdańsk
tel.: (58) 34 04 100 (centrala);
(58) 34 04 110 (sekretariat)
fax: (58) 34 10 763, www.pcen.gda.pl
e-mail: edukacjapomorska@pcen.gda.pl

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:

Małgorzata Bukowska-Ulatowska
– redaktor naczelna
Magdalena Urbaś
– z-ca redaktor naczelnej
Beata Symbor

Joanna Aleksandrowicz
PROJEKT GRAFICZNY, SKŁAD:
Beata Kwaśniewska

WSPARCIE TECHNICZNE:

Andrzej Cylik
Dorota Gmerek
Olgięrd Tuskiewicz

WSPÓŁPRACA:

Pomorska Biblioteka Pedagogiczna
w Gdańsku

Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli w Gdańsku



Instytucja Samorządu
Województwa Pomorskiego

Biuletyn Pomorskiego
Centrum Edukacji Nauczycieli
w Gdańsku

Organ prowadzący:
Samorząd Województwa Pomorskiego

Placówka posiada akredytację
— decyzja Pomorskiego Kuratora
Oświaty w Gdańsku nr 540/2025 z dnia
1 sierpnia 2025 r.

Placówka wpisana do rejestru
instytucji szkoleniowych
Wojewódzkiego Urzędu Pracy
w Gdańsku pod nr ewidencyjnym
2.22/00057/2007

PUBLIKUJ w „EDUKACJI POMORSKIEJ”

Redakcja czasopisma serdecznie zaprasza do współpracy partnerów indywidualnych i instytucjonalnych, podejmujących inicjatywy korzystnie wpływające na kształt oświaty w naszym regionie. Zachęcamy do nadsyłania ciekawych artykułów na adres: edukacjapomorska@pcen.gda.pl oraz korzystania z możliwości uzyskania patronatu medialnego „Edukacji Pomorskiej”. Szczegółowe informacje dot. zasad publikacji, a także numery archiwalne naszego dwumiesięcznika są dostępne na stronie internetowej: www.pcen.gda.pl/publikacja/edukacja-pomorska.

W następnym numerze „Edukacji Pomorskiej” *m.in. mentoring w edukacji*



źródło: <https://pixabay.com>



Fot. B. Kwaśniewska

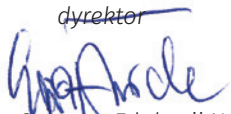
Droży Państwo,

czy zdarza się Państwu patrzeć na ucznia w pierwszej ławce i czuć, że choć fizycznie jest obecny, myślami przebywa daleko poza salą lekcyjną – w świecie, do którego my, dorośli, rzadko mamy wstęp? W najnowszym numerze „Edukacji Pomorskiej” z czułością i uwagą przyglądamy się rzeczywistości, w której granica między ekranem a codziennością niemal całkowicie zanikła. Jako nauczyciele i rodzice każdego dnia szukamy odpowiedzi na to samo, bliskie sercu pytanie: jak mądrze i cierpliwie towarzyszyć młodemu człowiekowi w świecie, który pędzi znacznie szybciej niż nasza intuicja? Wierzymy, że u podstaw bezpiecznej szkoły leży przede wszystkim higiena cyfrowa i świadoma obecność, dlatego to one stały się motywem przewodnim bieżącego wydania.

Szczególnie polecam Państwa uwadze rozmowę z przedstawicielką Instytutu Cyfrowego Obywatelstwa, która przypomina, że technologia może być naszym sprzymierzeńcem, o ile zdołamy odzyskać to, co najcenniejsze: nasz czas i uważność na drugiego człowieka. Analiza raportu o aktywności dzieci w sieci obnaża trudną prawdę o cyfrowym zmęczeniu uczniów, pozwalając nam z większym zrozumieniem spojrzeć na ich poranną, często jedynie pozorną obecność w klasie. Tę diagnozę dopełnia głos ekspertki ds. psychotraumatologii, która z empatią wyjaśnia mechanizmy działania młodego mózgu wystawionego na silne oddziaływanie cyfrowych bodźców. W kontrze do tych wyzwań dzielimy się doświadczeniem dyrektora szkoły, który udowadnia, że mądre ograniczenie telefonów nie musi być formą opresji – jest raczej czułą walką o prawo dziecka do spokoju, koncentracji i budowania autentycznych relacji z rówieśnikami. Prezentujemy również proste alternatywy dla bycia online. Zachęcamy, aby śladem jednej z autorek spróbować *zalogować się do obecności*, czyniąc uważność kompasem codziennej rutyny. Proponujemy symboliczny powrót do korzeni, pokazując, jak zwykłe, namacalne przedmioty – choćby kamienie – mogą stać się mostem do rozmowy o emocjach i współpracy.

W tym numerze naszego pisma pochylamy się także nad sprawczością ucznia oraz nad sposobami na ukojenie lęków ekologicznych młodych ludzi. Całość dopełniają ważne wątki reemigracji, wsparcia talentów oraz relacja z pilotażu ogólnopolskiego programu UNICEF ABS – *Anty-Bullying dla Szkół*, który uwarunkowuje nas na to, że każde dziecko zasługuje na szkołę, w której czuje się bezpieczne i widziane.

Zapraszając Państwa do wspólnej refleksji nad tym, jakimi cyfrowymi obywatelami jesteśmy my, dorośli, i jak wpływa to na życie młodych ludzi, pozostaję z wyrazami szacunku oraz najlepszymi życzeniami na nowy rok 2026.

dyrektor

Pomorskiego Centrum Edukacji Nauczycieli
w Gdańsku

SPIS TREŚCI

■ TEMAT NUMERU

O higienie cyfrowej i cyfrowym obywatelstwie w praktyce	5
<i>z Martą Puciłowską-Schiellmann rozmawia Joanna Aleksandrowicz</i>	
Dlaczego mamy problemy z higieną cyfrową i co nam może pomóc?	10
<i>z Marzeną Kozłowską rozmawia Małgorzata Bukowska-Ulatowska</i>	
Higiena cyfrowa – perspektywa dyrektora szkoły	13
<i>Adam Perzyński</i>	
Zaloguj się do obecności. Uważność kompasem nauczyciela	14
<i>Katarzyna Sawicka</i>	
Ciężka sprawa? – lekko o nauce języka, emocji i współpracy. O wykorzystaniu kamieni w pracy offline z uczniami	16
<i>Magdalena Buda</i>	
Higiena cyfrowa w pracy nauczyciela – rozwiązania praktyczne	18
<i>Ewa Ostarek</i>	

■ FORUM EDUKACYJNE

W drodze po motywację i sprawczość. Proaktywność w szkolnej rzeczywistości	22
<i>Paweł Pytko</i>	
Antidotum na lęk ekologiczny. Budowanie poczucia sprawstwa na lekcjach chemii	25
<i>Irmina Buczek</i>	
Powrót do polskiej szkoły. Wyzwania i systemowe wsparcie dla uczniów reemigrujących, z uwzględnieniem ucznia wybitnie zdolnego	28
<i>Laura Turowska</i>	

■ PCENne INFORMACJE

Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli w Gdańsku bliżej szkoły – oferta na wyciągnięcie ręki!	30
<i>Tomasz Kąkol</i>	

■ BADANIA I ANALIZY

■ TIK W SZKOLE

Etycznie i odpowiedzialnie z AI	33
<i>Beata Symbor</i>	

■ WOKÓŁ NAS

Rola szkoleń branżowych w pracy nauczyciela zawodu	36
<i>Magdalena Pytko-Leśniak</i>	
Pilotaż programu ABS – Anty-Bullying dla Szkół, czyli jak budować bezpieczną szkołę	39
<i>Łukasz Franków</i>	
Z Erasmusem i Heweliuszem w świat wyruszę!	41
<i>Wioleta Krause</i>	

■ BIBLIOTEKA PEDAGOGICZNA

Kształtowanie bezpieczeństwa cyfrowego poprzez doskonalenie umiejętności weryfikacji źródeł informacji – propozycje z zasobów Pomorskiej Biblioteki Pedagogicznej w Gdańsku	44
<i>Małgorzata Górecka</i>	

■ O TYM SIĘ MÓWI

TEMAT NUMERU

O higienie cyfrowej i cyfrowym obywatelstwie w praktyce

z Martą Puciłowską-Schiellmann

rozmawia Joanna Aleksandrowicz, starszy specjalista PCEN ds. edukacji wczesnej

Joanna Aleksandrowicz: Co sprawiło, że włączyła się Pani w działania Fundacji „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa” i jej misję odpowiedzialnego używania oraz tworzenia nowych technologii?

Martą Puciłowską-Schiellmann: To jest bardzo ciekawe pytanie. Od kilkunastu lat pracuję w edukacji. Przez kilka lat byłam nauczycielką w szkole i uczyłam dzieciaki hiszpańskiego. Uczyłam też prywatnie dorosłych tego języka, odkąd tylko znałam go na tyle, aby móc to robić. Pracowałam również w Centrum Edukacji Obywatelskiej oraz w Fundacji Szkoła z Klasą. Potem przez jakiś czas działałam jako wolny strzelec, prowadząc szkolenia dla różnych organizacji – potrzebowałam przerwy od pracy dla jednej instytucji. Wtedy spotkałam Magdę Bigaj, która opowiedziała mi o swojej inicjatywie, Fundacji „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”. Przekonała mnie, że tematy, którymi zajmuje się Instytut, są ważne, aktualne oraz konkretne. Obiecała też, że będę mieć przestrzeń na szkolenia i pracę bezpośrednio z ludźmi. To było dla mnie ważne, bo czerpię z tych spotkań energię, mam też bezpośredni kontakt z prawdziwymi wyzwaniami środowiska edukacyjnego, przede wszystkim nauczycieli i nauczycielek. Naprawdę wierzę, że to, co robimy, jest dziś po prostu potrzebne: dzieciakom, ale przede wszystkim nam, dorosłym. Myślę, że głównym argumentem, który do mnie trafił, było to, że higiena cyfrowa jest potrzebna również mnie jako mamie i osobie korzystającej z technologii – chciałabym w sposób bardziej filozoficzny i pogłębiony poukładać sobie podejście do niej, zarówno na teraz, jak i na przyszłość.

J.A.: Jak Pani rozumie koncepcję cyfrowego obywatelstwa i w jaki sposób łączy się ono z pojęciem higieny cyfrowej?

M.P.-S.: Myślę, że cyfrowe obywatelstwo ma dwie nogi. Pierwsza z nich to: ja jako obywatel w sieci. Co mogę zrobić, żeby sieć była miejscem bezpiecznym i dobrym dla mnie, dla mojego dziecka, dla moich znajomych,

dla nas wszystkich, miejscem, w którym możemy poruszać się zgodnie z ustalonymi i wspólnymi dla wszystkich regułami? Rozumiejąc cyfrowe obywatelstwo w ten sposób, możemy podejmować różne działania, bo mamy prawo wymagać, żeby sieć była bezpieczna, a ponieważ mamy to prawo, warto wywierać presję na tych, którzy mają moc legislacyjną czy tworzą rozwiązania cyfrowe, w tym na VLOPy (ang. *very large online platforms*, bardzo duże platformy internetowe). Dziś korzystamy z produktów cyfrowych tworzonych głównie dla zysku, więc kwestie bezpieczeństwa czy edukacji są raczej drugorzędne dla twórców. Jeśli chcemy, żeby technologie były odpowiedzialne, powinniśmy działać na rzecz tego, by internet stał się bezpiecznym miejscem dla nas wszystkich – tym również zajmujemy się w ICO.

Druga noga cyfrowego obywatelstwa to działania indywidualne. Chodzi o to, co każdego dnia możemy zrobić, żeby korzystać z technologii w sposób zdrowy. I tutaj pojawia się pojęcie *higieny cyfrowej*, czyli – jak my to rozumiemy w Instytucie – zachowań chroniących zdrowie w kontekście używania nowych technologii. Co mogę zrobić dla siebie i dla swojej rodziny, żeby technologia służyła nam, a nie przeszkadzała czy szkodziła w różnych obszarach naszego życia? Czego możemy się wszyscy nauczyć w tym zakresie?

Cyfrowe obywatelstwo to dla mnie z jednej strony tworzenie i działanie na rzecz internetu, który będzie przestrzenią bezpieczną dla użytkowników. Z drugiej strony, w duchu budowania sprawczości i rozsądnego, realnego poczucia wpływu, chodzi też o to, jakie indywidualne działania mogę podjąć ja – jako człowiek, jako mama, tata czy nauczyciel – żeby ułożyć sobie zdrową relację z technologią. Jako Instytut robimy jedno i drugie. Jesteśmy obecni w gremiach, które tworzą lub współtworzą wytyczne dotyczące bezpiecznego korzystania z technologii w szkole, staramy się wpływać na prawodawstwo poprzez ekspertyzy, badania oraz udział w komisjach



**Instytut Cyfrowego
Obywatelstwa**

Fundacja „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa” jest organizacją pozarządową prowadzącą działalność pożytku publicznego. Misją Fundacji jest promowanie higieny cyfrowej i cyfrowego obywatelstwa, czyli odpowiedzialnego używania oraz tworzenia nowych technologii. Ten cel jest realizowany poprzez łączenie środowisk nauki i oświaty, a także twórców nowych technologii w działaniach badawczych, edukacyjnych, popularyzatorskich oraz społecznych. Prezeską Fundacji jest Magdalena Bigaj.

sejmowych. Równocześnie działamy edukacyjnie i oddolnie, zwiększając świadomość, podnosząc poziom wiedzy i kompetencji w obszarze korzystania z technologii.

J.A.: Jednym z ważnych działań Instytutu jest opracowywanie i publikacja kolejnych edycji raportu „Internet dzieci”. Czy może Pani przybliżyć nam tę inicjatywę?

M.P.-S.: Higiena cyfrowa i cyfrowe obywatelstwo są nam, dorosłym, bardzo potrzebne, bo to my modelujemy zachowania dzieci. To my dajemy im telefony i dostęp do internetu. To my, dorośli, tworzymy internet, i jest to przestrzeń przygotowana przez nas dla nas. Raport „Internet dzieci” powstał z potrzeby mądrych dorosłych, żeby zawiązać koalicję na rzecz podnoszenia wiedzy w społeczeństwie na temat tego, co dzieci robią w sieci – w tej przestrzeni, która nie powstała dla nich i w której nie dba się o ich zdrowie i bezpieczeństwo. Bardzo tego potrzebujemy, bo wielu z nas żyje internetem takim, jakim był dwadzieścia lat temu. Od czasów, kiedy podpinaliśmy się do modemu, blokując rodzinie telefon stacjonarny, a strona ładowała się tak długo, że można było pójść do kuchni i zrobić sobie herbatę, zmieniło się wszystko.

Raport nie opiera się na odpowiedziach deklaracyjnych dzieci, tylko na danych, które pochodzą bezpośrednio z urządzeń użytkowników (na urządzeniach instalowane jest specjalne oprogramowanie). Dane dostarczyły nam dwie firmy, które od 20 lat prowadzą monitoring sieci dla branży reklamowej oraz wydawniczej i śledzą zachowania konsumenckie po to, żeby duże firmy mogły robić skuteczne kampanie reklamowe i budować strategie marketingowe: Gemius i Polskie Badanie Internetu. Te firmy chciały zrobić z nami coś bardzo społecznie ważnego: prześledzić rzeczywistą aktywność dzieci online. Tu nie ma ściemy – dokładnie widzimy, co każdy z użytkowników internetu robi w sieci.

J.A.: W raporcie „Internet dzieci” zaskoczyło mnie, a wręcz przeraziło, że tak duży odsetek osób w wieku 7-12 lat korzysta z serwisów społecznościowych przeznaczonych dla dorosłych, w tym z serwisów pornograficznych. Jakie wnioski, Pani zdaniem, można wyciągnąć z tych danych?

M.P.-S.: Kiedy opowiadałam o tym raporcie, przywołuuję wniosek wyprzedzający wprost z jednego z wykresów znajdujących się w tym opracowaniu. Wykresy słabo się opowiada, ale ja to zrobię. Nazywamy te wykresy *leżącymi wielbłądami*. To są zestawienia danych, które pokazują, jak wygląda dzienna aktywność młodych ludzi w internecie. Jeden wykres dotyczy dzieci poniżej 13. roku życia (przy czym dane obejmują osoby od 7. roku życia). Natomiast drugi odnosi się do grupy, która już legalnie może korzystać z pewnych rozwiązań: komunikatorów czy mediów społecznościowych (przynajmniej na razie, bo wystarczy zerknąć na Australię, a za chwilę także na Danię...).

Spójrzmy na pierwszego wielbłąda: najpierw jest głowa, czyli wykres rośnie – to moment, kiedy dziecko wstaje i od razu sięga po internet (najczęściej za pośrednictwem telefonu). Potem mamy wypłaszczenie, czyli szyję – to czas szkolny. Wiadomo, dzieje się tak, bo trwają lekcje, ale szkoła jest bardzo ważnym graczem w temacie używania technologii przez dzieci i wiem, że szkoły szukają rozwiązań w kwestii korzystania z prywatnych urządzeń na terenie placówek w czasie lekcji, na przerwach, w czasie świetlicowym. Widzą problem nadużywania technologii i próbują sobie z nim jakoś radzić w ramach rozwiązań systemowych. Ale wróćmy do wykresu: dziecko wychodzi ze szkoły i tu pojawia się ogromny garb naszego wielbłąda, tu zaczyna się największe wyzwanie – brak higieny cyfrowej po szkole i poza szkołą. Widać, jak bardzo potrzebny jest sojusz rodziców czy opiekunów oraz nauczycieli. Jeżeli obie grupy nie będą grać do jednej bramki, to zmiana nawyków cyfrowych dzieci po prostu się nie wydarzy. Sama szkoła, choć robi dużo i często robi to dobrze, nie jest w stanie rozwiązać problemu, który wymaga współpracy między różnymi środowiskami. Przestrzeń po szkole jest dla wielu uczniów i uczennic przestrzenią korzystania z sieci w sposób mało regulowany lub wcale nieregulowany. Nie dotyczy to wszystkich dzieci, ale jest rzeczywistością wielu.

I ten garb wraca potem do szkoły – w postaci niewyspanych dzieci, które scrollowały długo w nocy; dzieci, które przynoszą ze sobą dodatkowo to wszystko, co wydarzyło się w sieci po lekcjach.

Mimo całej złożoności tematu jedno widać bardzo jasno: dzisiaj potrzebujemy tego trudnego sojuszu nauczyciela z rodzicem. I to absolutnie nie jest opowieść o obwinianiu kogokolwiek. Wiele z nas jest rodzicami i wiemy, z jakim wyzwaniem mamy do czynienia, że nie da się wszystkiego kontrolować, że trudno opierać się presji grupy, w której wszyscy mogą korzystać z aplikacji czy grać, a my swoim dzieciom tego odmawiamy, nawet jeśli czujemy, że tak byłoby dla nich lepiej. Mamy też mało czasu a dużo obowiązków – ekrany dają nam często chwilę wytchnienia. Jak znaleźć balans oraz zachować zdrowy rozsądek w relacji z technologią w domu? Na pewno warto ustalić wspólne zasady i powinny one być spójne z tym, co dzieje się w szkole. Bardzo potrzebujemy tego, aby nauczyciele i rodzice potrafili ze sobą rozmawiać oraz grać do jednej bramki w sprawie higieny cyfrowej, właśnie po to, żeby nawyki dzieci stabilnie się zmieniły. Bo jeżeli nie będziemy mieli w jednym narożniku tej triady społeczności szkolnej: nauczyciel/nauczycielka, uczeń/uczennica oraz rodzic (który jest w środku szkoły, a nie na zewnątrz i jest jej nieodłączną częścią), to będzie nam bardzo trudno coś realnie zmienić. Potrzebujemy też wzmacniać rodziców, którzy często nie wiedzą, jak poruszać się w złożonej cyfrowej rzeczywistości, czują

się samotni i zagubieni. Jeżeli chodzi o raport „Internet dzieci”, to jest to nasz główny, najważniejszy wniosek.

W raporcie jest wiele informacji o zagrożeniach, w tym tych dotyczących materiałów CSAM, czyli pokazujących wykorzystywanie seksualne dzieci. Jest też bardzo dużo wskazań, jakie treści dzieci oglądają w internecie i z jakich aplikacji korzystają. Ale przede wszystkim ten raport mówi nam, że mamy 1,4 miliona polskich dzieci korzystających z produktów, które nie są dla nich przeznaczone i w których – jak powiedział sam Mark Zuckerberg, zeznając przed Senatem Stanów Zjednoczonych – nikt nie pilnuje praw dzieci. Bo, zgodnie z regulaminami, dzieci tam nie ma. Tyle że w rzeczywistości one tam są.

J.A.: Jak szkoły radzą sobie z wprowadzaniem higieny cyfrowej? Czy pojawiają się już przykłady dobrych praktyk w tym zakresie?

M.P.-S.: Są szkoły, które radzą sobie z tym tematem bez wyczekiwania na wytyczne MEN – np. szkoła w Kluźkach, która jest podana jako jeden z takich przykładów w naszym poradniku „Higiena cyfrowa w szkole i w przedszkolu” (wersja cyfrowa jest dostępna bezpłatnie). Zdajemy sobie sprawę, że trudno jest być szkołą w czasach technologii. Stwierdziliśmy, że nie ma jasnych wytycznych, które zbierałyby w jednym miejscu informacje, jak mądrze wprowadzać zasady dotyczące technologii. Dlatego postanowiliśmy opracować temat kompleksowo.

Zebraliśmy więc grono ekspertów oraz ekspertek i napisaliśmy poradnik, który w pierwszej części teoretycznie pokazuje, czym jest higiena cyfrowa w placówkach oświatowych. Omawiamy w nim ramy prawne, które pozwalają szkole regulować temat telefonów tak, aby dzieci mogły wzmocnić koncentrację i uwagę. Poradnik wyjaśnia też, jakim językiem szkoła mówi o technologiach, czego obawiają się nauczycielki i nauczyciele, rodzice, uczniowie i uczennice oraz co zostało już wprowadzone na świecie, co działa, a co nie i co możemy przenieść na polski grunt. Nie wszystkie rozwiązania sprawdzające się za granicą będą pasowały do specyfiki naszych szkół i społeczeństwa, dlatego przygotowaliśmy przegląd tych doświadczeń (zrobił to dla nas Kamil Śliwowski, który śledzi trendy i wydaje świetny newsletter: *Rekonesans w sieci*). Rozdział prawny napisały dla nas: pedagoga i ekspertka IBE Aleksandra Rodzewicz oraz mecenas Agata Dawidowska, rzeczniczka praw uczniowskich w Poznaniu. To przekrojowy rozdział, który mówi dyrektorom oraz nauczycielom i nauczycielkom, co i jak mogą regulować na terenie placówek oświatowych. Jedną z tych regulacji może być odkładanie telefonów w wyznaczone miejsce na czas trwania lekcji (z odpowiednimi wyjątkami) i takie rozwiązanie rekomendujemy. W poradniku znajduje się także rozdział analizujący język, jakim posługujemy się, mówiąc o technologiach. Technologia w szkole to nie tylko telefon,

ale również tablica multimedialna, sala informatyczna, telefon nauczyciela, dziennik elektroniczny, quizy na lekcjach, telefony od rodziców, zegarki, strona internetowa szkoły czy jej profile w mediach społecznościowych. Trzeba przyjrzeć się temu ekosystemowi technologicznemu, bo sam telefon to dopiero część problemu. Rozdział ten napisałam razem z doktor Justyną Hofmokl, socjolożką internetu, a wstęp do całości przygotowała Magda Bigaj. To ważny, kompleksowy fragment poradnika, w którym możecie Państwo przeczytać, czym jest higiena cyfrowa i dlaczego potrzebujemy jej dziś w edukacji.

Druga część poradnika to część praktyczna, a jej głównym elementem jest opisana krok po kroku metoda pokazująca, jak wprowadzać higienę cyfrową w szkole. Jakie są podstawowe założenia proponowanego podejścia? Jeśli dzieci mają odkładać telefony, ale dorośli, przede wszystkim nauczycielek i nauczycieli, nie obowiązują żadne zasady (oczywiście adekwatne do obowiązków oraz roli), uczniowie mogą uważać to za niesprawiedliwe. Warto ustalić zasady dla wszystkich. Kolejny ważny element to tworzenie zasad zamiast wprowadzania zakazów. Dziś pod słowem zakaz w polskich szkołach kryją się przeróżne rzeczy: sprzęt znajduje się w kieszeni ucznia; telefon powinien być schowany w plecaku; urządzenia są odkładane do pudełka; prywatne urządzenia są zostawiane w szafkach. My zachęcamy do tego, aby jedną z zasad było właśnie odkładanie telefonu na czas obecności w szkole. Telefon odkładany w wyznaczone miejsce nie dzwoni, nie zachęca do korzystania z grup klasowych ani z aplikacji (takich jak np. TikTok) i nie dekoncentruje. Dzięki temu szkoła może stać się miejscem, w którym uczniowie doświadczają bycia offline, a także uczą się dłuższej koncentracji oraz spędzania czasu bez bodźców cyfrowych, co dla wielu dzieci jest nowym doświadczeniem. Ważnym elementem proponowanej metody jest także to, aby dorośli tworzyli ramy, rozumieli je i mieli odwagę mówić uczniom, że zachęcają ich do partycypacji. Dzieci mogą zgłaszać swoje pomysły na to, co szkoła powinna zrobić, żeby pomóc im w wartościowy sposób spędzać czas bez zegarków czy komórek, ale dorośli – wyposażeni w wiedzę i kompetencje – odgrywają tu rolę kluczową. Podobnie jak przy wyznaczaniu wyjść ewakuacyjnych, nie pozostawiamy decyzyjności dzieciom, ale sprawdzamy, która droga jest najbezpieczniejsza. W edukacji cyfrowej dorośli muszą zawiązać koalicję na rzecz wypracowania zasad dobrych dla całej społeczności szkolnej, a dyrygentem tej sytuacji jest dyrektor. Warto mieć na pokładzie również rodziców. Żeby pomóc społecznościom szkolnym zbudować koalicję z rodzicami, kiedy przyjeżdżamy do szkół z naszymi działaniami edukacyjnymi, kluczowym modułem jest wykład dla nauczycieli i rodziców. Spotykamy ich razem oraz staramy się pomóc im zbudować wspólną narrację.

J.A.: Jaką rolę widzi Pani dziś dla instytucji publicznych, organizacji pozarządowych, szkół i rodziców we wspieraniu higieny cyfrowej? Czy coś w tym obszarze już się dzieje?

M.P.-S.: Dzieje się naprawdę dużo, jeśli chodzi o działania na rzecz higieny cyfrowej. My rozumiemy to pojęcie jako zachowania chroniące zdrowie w kontekście nowych technologii. To definicja, którą wypracowaliśmy wspólnie z Warszawskim Uniwersytetem Medycznym i wokół niej zbudowane jest Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych, które prowadzimy co dwa lata. Mówię o tym dlatego, że dla nas higiena cyfrowa jest bardzo konkretnym pojęciem, wynikającym z jasno określonej definicji, która wyznacza nam ramy działania.

Organizacji zajmujących się różnymi obszarami higieny cyfrowej jest dziś bardzo wiele. Dlatego przygotowujemy wydarzenie, zaplanowane na 17 i 18 marca 2026 r. – pierwsze Forum Cyfrowego Obywatelstwa. Będziemy tam mówić nie tylko o higienie cyfrowej, ale szerzej: o wspomnianym na początku naszej rozmowy cyfrowym obywatelstwie, czyli o tym, co różne instytucje mogą zrobić, aby przestrzeń technologiczna, w której funkcjonujemy, była dla nas bezpieczna. Chcemy wokół tego forum zbudować koalicję organizacji, które będą rozmawiać o tym, jak mądrze realizować cyfrowe obywatelstwo, stawiając człowieka w centrum. Będą tam nauczyciele i nauczycielki, a także przedstawiciele organizacji pozarządowych, instytucji państwowych oraz Miasta Stołecznego Warszawy, które jest gospodarzem tego wydarzenia.

Żeby coś się realnie zmieniło, potrzebujemy wszystkich. Potrzebujemy rodziców, którzy w kontekście szkoły są bardzo konkretną grupą, bo rodzic jest przypisany do konkretnego dziecka, a szkoła działa na rzecz dobra

konkretnych dzieci. Bardzo wierzę w siłę małych wspólnot, bo one mają ogromną moc jednoczenia dorosłych i umożliwiają realne działania. Potrzebujemy rodziców działających na rzecz szkoły oraz swoich dzieci, ale też lokalnych organizacji, domów kultury, klubów sportowych czy parafii – wszystkich, którzy mogą się dokształcać w tym temacie i razem tworzyć wokół dziecka ekosystem, który pomoże mu mądrze korzystać z technologii, a jednocześnie zapewni alternatywę. Dziś szczególnie ważne jest tworzenie alternatyw dla telefonu czy grania. Mądrych, atrakcyjnych alternatyw, które odpowiadają na potrzeby dzieci i dają im możliwość robienia czegoś innego. Byłam w tym roku na dużej konferencji poświęconej zdrowiu publicznemu w Helsinkach, gdzie bardzo mocno podkreślano, że musimy ludziom nie tylko mówić, czego nie robić, ale też jasno pokazywać i oferować, co można robić zamiast. Mamy dziś całe pokolenie, które często nie pamięta, że można funkcjonować inaczej. Nie myślimy o tym w kategoriach poczucia winy, technologii są projektowane tak, żeby nas wciągać, ale tym bardziej musimy dziś wzmacniać lokalne społeczności oraz więzi. Organizacje pozarządowe, zarówno lokalne, jak i ogólnopolskie, powinny działać razem, komunikować się oraz rozumieć, jakie obszary higieny cyfrowej pokrywają. Każdy robi coś trochę inaczej, ale każdy jest potrzebny.

Higiena cyfrowa to szerokie pojęcie, mieści się w nim kontrola czasu ekranowego, cyberbezpieczeństwo, przeciwdziałanie mowie nienawiści, umiejętność tworzenia i odbierania treści, sharenting, reagowanie na przemoc rówieśniczą w sieci, ale także wpływ technologii na sen, odżywianie czy sposób poruszania się. My dzielimy higienę cyfrową na cztery obszary. Pierwszy to czas ekrana-

Więcej o Instytucie Cyfrowego Obywatelstwa przeczytacie na stronie Fundacji: <https://cyfroweobywatelstwo.pl>. Bazę wiedzy o higienie cyfrowej znajdziecie na platformie edukacyjnej pod adresem <https://higienacyfrowa.pl>. Platforma umożliwia m.in. bezpłatne:

- wykonanie anonimowego Testu Higieny Cyfrowej ICO;
- dołączenie do programu edukacyjnego dla szkół pn. „Lekcje Higieny Cyfrowej”;
- wystuchanie podcastu Fundacji „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”.

Zostały na niej również udostępnione nieodpłatnie m.in. następujące publikacje:

- poradnik „Higiena cyfrowa w szkole i w przedszkolu” (2025);
- raporty „Higiena Cyfrowa Dorosłych” z lat 2025 oraz 2023;

- raporty „Internet dzieci” z listopada 2025 r. i z marca 2025 r.

Zachęcamy do korzystania z tych wartościowych materiałów!

M.B.-U.



nowy, drugi – cyberbezpieczeństwo, trzeci to tworzenie i odbieranie treści, a czwarty – wszystkie pozostałe zachowania prozdrowotne, silnie redefiniowane dziś przez technologie.

Są organizacje zajmujące się dezinformacją (takie jak Demagog) czy technologią i społeczeństwem (jak Panoptikon); są fundacje, takie jak Dajemy Dzieciom Siłę, które działają bardzo mocno w kontekście praw dziecka i krzywdzenia dzieci w świecie cyfrowym. Każdy z nas robi coś ważnego, a połączona siła naprawdę może przynieść realną zmianę. Do tego dochodzą instytucje państwowe. Współpracujemy blisko z Państwową Komisją do spraw Przeciwdziałania Wykorzystywaniu Seksualnemu Małoletnich i widzimy, jak duży potencjał ma współpraca międzysektorowa. Tak było choćby przy raporcie „Internet dzieci”, gdzie zaangażował się sektor prywatny, instytucja państwowa (wyżej wymieniona komisja) i organizacja pozarządowa. Patrzymy na siebie jak na partnerów, szukamy synergii. Pamiętajmy, że gramy do jednej bramki. Działamy we współpracy, bo im bardziej spójne cele będziemy mieć i im więcej nas będzie, tym większa szansa, że coś realnie się zmieni.

J.A.: Co jeszcze chciałaby Pani powiedzieć nauczycielom o technologii w szkole?

M.P.-S.: Naprawdę wierzę, że cała nadzieja jest w szkole. Nie w takim znaczeniu, że dokładamy Wam, nauczyciele i nauczycielki, kolejną funkcję albo mówimy, że musicie być teraz jeszcze specjalistami od higieny cyfrowej. Nie – po prostu wierzę, że mądra regulacja telefonów i w ogóle technologii w szkole może Wam realnie odjąć pracy: nie będziecie musieli być strażnikami dzieci i co chwilę sprawdzać, czy korzystają z telefonu pod ławką. Wiem, że zdarzają się kradzieże, nie wszyscy uczniowie mają szafki, trzeba pokonać pewne ograniczenia techniczne czy logistyczne, ale jeśli się to uda, da Wam to przestrzeń do odzyskania koncentracji swojej i dzieci, odzyskania czasu, a przede wszystkim umożliwi zajmowanie się tym, co tak naprawdę jest istotą bycia nauczycielem: uczeniem, zamiast ciągłego pilnowania. To nie rozwiąże wszystkich problemów, ale jestem przekonana, że wiele z nich – tak.

Serdecznie zachęcam, żeby zajrzeć do naszego poradnika, gdzie znajduje się lista, którą nazywamy *wielką inwentaryzacją*. Pokazuje ona, na jakie obszary technologiczne warto spojrzeć w szkole i zastanowić się, czego naprawdę potrzebujecie, a czego możecie się pozbyć. Na przykład warto przemyśleć, czy naprawdę musicie korzystać z mediów społecznościowych i czy w dzisiejszych czasach pokazywanie wizerunku dzieci przez dorosłych, nawet za zgodą rodziców, jest bezpieczne. Zachęcam, żeby uczynić ten temat jednym z centralnych w szkole. Można się mu spokojnie przyjrzeć i wypracować własne rozwiązania. Jeśli chodzi o publikowanie wizerunku dziecka, rośnie trend, żeby placówki edukacyjne w ogóle

z tego rezygnowały. Bo wyobraźmy sobie sytuację, w której edukator przychodzi do szkoły i mówi dzieciom, żeby nie publikowały swojego wizerunku ani danych, bo może to mieć dla nich złe konsekwencje (szczególnie w czasach generatywnej sztucznej inteligencji, kiedy z wizerunkiem w sieci może stać się właściwie wszystko). A potem nauczyciel prosi rodziców tych samych uczniów o zgodę i publikuje zdjęcia dzieci na otwartych profilach szkoły – dokładnie odwrotnie do tego, przed czym ostrzegano najmłodszych. Dlatego warto zastanowić się, czy naprawdę trzeba publikować wizerunek dzieci. Jeśli media społecznościowe są niezbędne, warto poszukać alternatyw, np. stworzyć szkolną maskotkę albo w inny sposób narracyjnie relacjonować życie szkoły, bez pokazywania twarzy dzieci. Jeśli rodzice potrzebują zdjęć, można im je wysłać prywatnie, tak żeby wizerunek nie był publiczny.

Chciałabym, żeby nauczyciele i nauczycielki naprawdę zobaczyli, że szkoła ma ogromną moc zmieniania rzeczywistości. Nawet jeśli czasem trudno w to uwierzyć, to jeżeli uda się wciągnąć rodziców do zmiany, to od małych, dobrze znanych społeczności, w których ludzie mają prawdziwe relacje, może wyjść realna zmiana. Zachęcam, żeby tak o sobie myśleć. Zachęcam też dyrektorów i dyrektorki do odważnych kroków w regulowaniu używania telefonów. Możecie to robić, jesteście do tego umocowani. Szkoła jako instytucja ma stać na straży zdrowia i życia dzieci. Telefon dziś nie służy tylko do dzwonienia, jest oknem do różnych treści czy sytuacji, których nie chcecie na terenie szkoły. Serdecznie zapraszam do lektury poradnika „Higiena cyfrowa w szkole i przedszkolu” i polecam traktować go jako przewodnik po tym, jak wprowadzać zmiany. Poradnik jest dostępny bezpłatnie na naszej platformie www.higienacyfrowa.pl. Biercie go i korzystajcie, bo został przygotowany specjalnie dla Was.

J.A.: Przyłączam się do tej rekomendacji i bardzo dziękuję za rozmowę.



Marta Puciłowska-Schiellmann – wiceprezeska Fundacji „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”; kulturoznawczyni, działaczka społeczna oraz doświadczona trenerka w zakresie umiejętności cyfrowych, cyfrowego dobrostanu i odporności psychicznej; współautorka ogólnopolskich raportów dot. kondycji psychicznej młodych i dorosłych pracujących w edukacji, współtwórczyni ogólnopolskich oraz międzynarodowych programów edukacyjnych wspierających zdrowie psychiczne i odporność psychiczną w kontekście wyzwań cyfrowych, dezinformacji oraz budowania relacji; przez 10 lat związana z Fundacją Szkoła z Klasą, wcześniej – z Centrum Edukacji Obywatelskiej; tłumaczka ustna; trenerka organizacji „TechSoup”.

Dlaczego mamy problemy z higieną cyfrową i co nam może pomóc?

z Marzeną Kozłowską,
nauczycielem konsultantem PCEN ds. pedagogiki, rozmawia Małgorzata Bukowska-Ulatowska,
redaktor naczelna „Edukacji Pomorskiej”

Małgorzata Bukowska-Ulatowska: Dużo się mówi ostatnio o problemach z higieną cyfrową. Dlaczego tak trudno jest nam zarządzać tym obszarem naszego życia?

Marzena Kozłowska: Dlatego, że świat cyfrowy bywa czy nawet jest fascynujący. Żyjemy w społeczeństwie informacyjnym i cyfrowość dużo nam daje, więc trudno jest myśleć o zachowaniu równowagi. Fascynuje nas ilość dostępnej treści i jej dynamika, są spójne z naszym obecnym życiem i sposobem funkcjonowania społecznego, więc nie widzimy zagrożenia.

Możemy odwołać się tu do mechanizmów innych uzależnień behawioralnych¹ – na początku przede wszystkim odczuwasz przyjemność, a objawy negatywne pojawiają się później. Rekompensujesz sobie niezaspokojone potrzeby oraz odczuwasz radość, nie łączysz tego z negatywnymi konsekwencjami. I tu zaczyna robić się bardzo niebezpiecznie. Pamiętajmy też, że łatwiej jest nam uznać, iż przyjęcie narkotyków czy alkoholu zadziała na nasz mózg i spowoduje jakieś konsekwencje. Kiedy mówię, że uzależnienia behawioralne działają dokładnie tak samo jak uzależnienia od środków psychoaktywnych, to często reakcją jest zdziwienie: *Jak to, wyrzut dopaminy może powodować jakieś straty? Przecież ja nie ćpam, nie piję.* A prawda jest taka, że skutki uzależnień od nowoczesnych technologii są podobne: zaczynam traktować świat online jako przyjaciela, spędzam tam coraz więcej czasu i zawalam moje życie osobiste; jestem niewrażliwa na inne bodźce; potrzebuję coraz mocniejszych doznań. Uzależnienie pojawia się wtedy, kiedy brak jakiejś czynności powoduje dyskomfort. Jeżeli w momencie, kiedy ktoś zabierze mi telefon, czuję niepokój, bo tam się coś dzieje poza mną, albo też nie potrafię wyłączyć dźwięków powiadomień, aby zadbać o swój komfort, to jest niebezpieczne.

W codziennym życiu częściej włącza nam się instynkt samozachowawczy – np. jeżeli czuję, że jakiś człowiek źle na mnie wpływa, to staram się z nim nie spotykać (o ile mam taką możliwość). Natomiast kiedy korzystam z różnych dobrodziejstw technologicznych, to trudniej mi połączyć fakty. Jestem zdenerwowana, bo gram w gry? Jestem przemęczona, bo tu cały czas moje hormony działają, wytwarza się dopamina? Jak mogę być zmęczona technologią, urządzaniem? Pamiętam okres pandemii: wielokrotnie byliśmy wyczerpani odchodząc od komputera, ale nie sądziliśmy, że to sam kontakt z technologią tak bardzo nas zmęczył.

U osób strauatyzowanych obserwujemy zwykle usztywnienie i bardzo silną polaryzację: wszystko jest albo białe, albo czarne. Internet może wzmacniać to postrzeganie.

Wiesz, jakbyśmy mieli poukładany świat i dobre relacje, to byłoby prościej... Jeżeli my, jako dorośli, mamy trudności z higieną cyfrową, to tym bardziej doświadczają ich dzieci.

M.B.-U.: No właśnie, co może pomóc dzieciom i młodzieży, z którymi pracujemy w szkołach? Jakie elementy mogą być czynnikami chroniącymi?

M.K.: Myślę, że należy przede wszystkim zwrócić uwagę na holistyczne patrzanie na zdrowie. Nasze zdrowie to różne obszary składające się na całość. Jeżeli jako dorośli – rodzic, nauczyciel, wychowawca, terapeuta, psycholog czy pedagog – będę uczyła młodego człowieka zachowań chroniących różne aspekty zdrowia, to przełoży się to również na kwestie związane z technologiami informacyjno-komunikacyjnymi. Nie mamy wyrobionych wielu zdrowych nawyków, chyba cywilizacyjnie się ich nie nauczyliśmy. Na przykład sieć dała nam nagle łatwy dostęp do informacji, przed którymi kiedyś byliśmy bardziej chronieni: o narkotykach czy innych środkach odurzających, o różnych challenge'ach itp. Teraz wciśkach przycisk i wszystko masz podane jak na tacy.

Potrzebne są nam wszystkie emocje, tymczasem mówimy głównie o tych pozytywnych. Nie uczymy się np. pracy ze złością. Jak będę krzyczeć, to moje zachowanie zostanie odebrane jako nieodpowiednie. Więc stłumię złość, opamiętam się. Ale gdzieś musi być ujście dla trudnych emocji – popatrz na te wszystkie anonimowe wpisy pod artykułami w sieci. Jak dużo w nas frustracji, której nie umiemy wyrażać w racjonalny sposób.

Mówiąc o higienie cyfrowej, mam na myśli taki zespół postaw, działań i czynności, które optymalizują zdrowie – nie tylko to somatyczne, ale zdrowie rozumiane całościowo. Jeżeli dziecko będzie zachowywało odpowiedni poziom higieny cyfrowej, wtedy nowoczesne technologie nie staną się dla niego zagrażające. Natóg jest zawsze objawem czegoś. Bardziej podatne na uzależnienia są osoby, które mają niską samoocenę, doświadczają wielu negatywnych emocji, nie potrafią nawiązywać relacji albo nieumiejętnie je budują. To jest dla nas przestrzeń do pracy.

M.B.-U.: Czyli raczej postrzegałabyś higienę cyfrową w kontekście szerokiej rozmowy o zdrowiu?

M.K.: Tak. Mam poczucie, że dobrze jest patrzeć całościowo. Dla mnie to nie jest kwestia tego, czy zabronić

¹ Bardziej szczegółowo pisał o tym zagadnieniu Łukasz Franków w artykule *Profilaktyka uzależnień behawioralnych* w nr 128 „Edukacji Pomorskiej”, s. 10-12, <https://tiny.pl/j09r629vt>.

korzystać z internetu, czy nie zabronić; czy zabrać telefon, czy go nie zabierać. Tu chodzi o całościowy kontakt z nowocześniejszymi technologiami. Czasem skupiamy się tylko na tym, ile czasu spędzamy przy komputerze. Tymczasem, zobacz, teraz rozmawiamy online, a ja jednocześnie mam pod ręką telefon, który co chwilę się odzywa, więc go sprawdzam. Czasem pracuję zdalnie, a w tle puszcza sobie dodatkowo film albo muzykę na drugim laptopie. Ile czasu spędzam z technologiami? Jak to policzyć? Oprócz liczby godzin przy komputerze warto przyjrzeć się jeszcze innym zagadnieniom. Korzystanie z telefonu oczywiście jest bardzo pomocne, mogę szybko załatwić wiele spraw. Jeżeli jednak nie potrafię go odłożyć, to warto zastanowić się, o co chodzi.

Coraz więcej mówimy o problemach ze snem. Jeżeli późnym wieczorem wystawiamy się na działanie ekranu, to przecież oczywiste, że mogę pojawić się problemy z zaśnięciem. Ale tu często znajdujemy sobie uzasadnienie. Ja na przykład tłumaczę, że muszę spać z telefonem, bo tam mam budzik i tylko ten budzik mnie obudzi. Koleżanka zapytała mnie: *Czy aby na pewno? Są inne budziki, które też skutecznie budzą...*

Wracając do Twojego pytania, mamy tendencję do zajmowania się osobno różnymi kawałkami. Porozmawiajmy o technologiach, porozmawiajmy o zdrowiu psychicznym, porozmawiajmy o uzależnieniach itd. Z jednej strony cieszę się, że w ogóle zaczęliśmy zajmować się tymi zagadnieniami. Jednak nie powinniśmy tak bardzo rozdzielać wszystkiego, bo to się łączy się ze sobą i przenika. Bez kompleksowego spojrzenia na zdrowie będzie nam bardzo trudno osiągnąć pozytywne efekty. Jeżeli nie będę tworzyć relacji, to moje zdrowie psychiczne zaszwanuje i nie będę mieć dobrego samopoczucia, nie osiągnę dobrostanu. Jeżeli będę źle korzystać z technologii, to odczuję konsekwencje zarówno fizyczne, jak i psychiczne.

Nie każdą osobę technologie pociągają w równym stopniu. Jednych będą bardziej fascynowały (z różnych powodów), innych – mniej. Jedni się zatrzymają w odpowiednim momencie, inni – nie. Wyjeżdżam z dziećmi na obozy harcerskie. Moi podopieczni nie zabierają ze sobą telefonów komórkowych, bo... nie ma gdzie ich ładować. I żyją, dają radę. Więc to nie jest tak, że się nie da. A z drugiej strony, naprawdę nie chodzi o to, czy mam telefon przy sobie, czy też nie. Istotne jest, czy postrzegam go tylko jako narzędzie, czy jednak telefon zabezpiecza realizację moich potrzeb.

Dzieci uczą się od nas, dorosłych, głównie przez obserwację. Czy nam się to podoba, czy nie, technologia po prostu

Zdrowie – dynamiczny proces, obejmujący zarówno stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, jak i zdolność do pełnienia ról społecznych oraz radzenia sobie z wymaganiami życia.

Barbara Woynarowska

Uzależnienie to nabyty stan zaburzenia zdrowia, stan psychologicznej albo psychicznej i fizycznej zależności od psychoaktywnej substancji chemicznej albo od wykonywania określonej czynności. Uzależnienie behawioralne to forma zaburzenia (nałogu), które nie jest związane z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych, a z niekontrolowanym wykonywaniem pewnej czynności.

jest, weszła w nasze życie. Jako dorośli możemy pokazywać, w jaki sposób nią zarządzać. Idziemy na rodzinny spacer i... odbieramy telefony służbowe. Jeżeli nie potrafimy stawiać granic w korzystaniu z technologii, to nie będziemy wiarygodni w tym zakresie dla młodych ludzi. Ale też jeżeli nie znam życia wirtualnego, to dla mojego dziecka nie będę dobrym kompanem do rozmowy. Często uruchamia się taki mechanizm: nie znam się dobrze na świecie wirtualnym, więc będę z niego rezygnować i uważam, że moje dziecko też powinno. Tymczasem lepiej byłoby postarać się zrozumieć, co dzieci naprawdę tam ciągnie i czego potrzebują od nas. Już 10 lat temu usłyszałam pierwszy raz od młodego człowieka, że w internecie jest wszystko, ale on i jego koledzy potrzebują mądrego dorosłego, który przeprowadzi ich przez ten świat. Niedawno licealista powiedział mi bardzo podobne zdanie: *Młodzi ludzie potrafią poruszać się po sieci, wiedzą co, gdzie i jak, ale potrzebują mądrości dorosłych, żeby ich poprowadziła.* Nie z pozycji: *Zakazuję Ci. A czego? No, tak naprawdę to nie wiem. Powiedzieli, że nie wolno tak dużo siedzieć w internecie.* Chcemy coś odabrać młodym ludziom, nie zapewniając im alternatywy. Dziecko potrzebuje rozumiejącego dorosłego. Jeżeli młody człowiek ma zdrowe, bliskie relacje z dorosłymi i z rówieśnikami, to technologia może mu naprawdę dużo dać, a niewiele zabrać. Bo on będzie wiedział, że spotkania twarzą w twarz są fajniejsze. Czasem obserwuję, że dzieci szybciej potrafią odłożyć telefon niż my, dorośli.

M.B.-U.: Wspominałaś wcześniej, że w technologii możemy szukać zaspokożenia różnego rodzaju potrzeb, prawda?

M.K.: Tak. I to mnie najbardziej niepokoi. W tej chwili tak dużo mówimy o dysfunkcjach zdrowia psychicznego: depresji, różnych chorobach psychicznych... Nowoczesne technologie wywołują efekt wow i sprawiają wrażenie, że mogą odpowiedzieć na wszystkie nasze potrzeby. Pogram w gierkę, żeby się rozładować. Porozmawiam z kimś zdalnie, bo nie mam odwagi spotkać się osobiście, bo to będzie prostsze (nie ma aż takiego bombardowania emocjami), bo nie mam z kim się spotkać w realnym świecie, bo się nudzę, bo mogę założyć maskę (być ładniejsza i fajniejsza), bo mi to daje głaski (ktoś się mną interesuje, mam przyjaciół) – a kiedy będę chciała, to się po prostu nie połączę albo rozłączę. Jeżeli zadasz trudne pytanie, a ja nie będę umiała na nie odpowiedzieć, mogę nacisnąć jeden przycisk, a potem Ci powiedzieć: *Ojej, rozłączyło mnie.* Zobacz,

jak to odpowiada na potrzebę poczucia bezpieczeństwa. W wirtualnym świecie mogą tak wykreować swoje życie i swój wygląd, że wszyscy będą im podziwiać. Kontakty online są prostsze. Relacja offline z drugim człowiekiem wymaga większego trudu, uważności, wymiany energii – to wszystko jest trudniejsze.

Od lat prowadzę szkolenia stacjonarne. Kiedyś było tak, że czas przerwy oznaczał rozgardiasz, rozmowy, śmiechy. Ktoś szedł do toalety, kilka osób wychodziło na zewnątrz i tam kontynuowało dyskusję. Było głośno i często z trudnością wracaliśmy do pracy szkoleniowej. A jak teraz wygląda sytuacja? Ogłaszam przerwę i... wszyscy chwytają za telefon, sprawdzają, co tam się dzieje. Ok, rozumiem, że czasem coś ważnego może się dziać w domu czy w pracy, ale myślę, że częściej to jest po prostu wybór łatwiejszego rozwiązania. Bez telefonu trzeba by było coś ze sobą zrobić, może do kogoś zagadać, a tak jest prościej – wpatruję się w ekran i mam święty spokój, nikt mnie nie będzie zaczepiał.

Jako psychotraumatologa bardzo niepokoi mnie fakt, że szukamy przyjaciół w internecie. Coraz częściej słyszę wypowiedzi w rodzaju: *Pokłóciłam się z mężem, nie chciałam z mną rozmawiać, to sobie porozmawiam ze sztuczną inteligencją. Bo ona daje mi to, czego potrzebuję: nie mówi, że jestem zbyt emocjonalna czy w jakimś obszarze niewystarczająca*. Sztuczna inteligencja to jest taki partner do rozmowy, który zawsze potwierdza, że mamy rację. W świecie wirtualnym możemy sobie zaaranżować taką sytuację – nie będziemy zmuszani do autorefleksji, nie usłyszymy: *To co zrobiłaś/zrobiłeś nie było w porządku*.

Mówimy o pędzącym życiu, a w jakim stopniu to my sami przyczyniamy się do tego pędu? Też chcemy wszystko mieć szybko, od razu, teraz. Zamiast szukania informacji w pamięci – wyszukiwarka internetowa. Jesteśmy bombardowani ogromną ilością informacji i nie wiemy, które są wiarygodne, a które nie. Często nie sprawdzamy tego, przyjmujemy, że wszystkie są prawdziwe i przekazujemy je dalej. Nie jesteśmy w stanie tak naprawdę przeżywać chwili, bo musimy ją sfotografować i wrzucić relację w media społecznościowe.

Z drugiej strony mamy też coraz więcej narzędzi, które pomagają nam monitorować czas ekranowy i zarządzać naszą aktywnością online – my decydujemy o tym, czy z nich korzystamy.

M.B.-U.: Co chciałabyś jeszcze dodać na zakończenie naszej rozmowy?

Cyfrowy dobrostan / cyfrowa równowaga – termin używany do opisu wpływu technologii i usług cyfrowych na zdrowie psychiczne, fizyczne, społeczne i emocjonalne ludzi; to korzystanie z technologii w taki sposób, żeby nam wspierała, a nie mną zarządzała.

Koncepcja **higieny cyfrowej** opiera się na pozytywnym podejściu, koncentrując się na dobrych nawykach, które przywracają użytkownikom poczucie sprawczości i wzmacniają odporność psychiczną. Higiena cyfrowa jest zatem kluczowym elementem prozdrowotnego stylu życia.

M.K.: Twórzmy przestrzeń do rozmowy, słuchajmy siebie nawzajem – z uwagą i zaciekawieniem. Bądźmy uważni na drugiego człowieka. Jeżeli widzimy, że ktoś obok nas zaczyna się inaczej zachowywać niż dotychczas, to pomyślimy, że może coś się dzieje i potrzebna jest pomoc. To niby nic nowego, a bardzo duży deficyt w dzisiejszych czasach. Jeśli chodzi o używanie technologii, to próbujemy czasem wyhamowywać, chociaż na chwilę. Jeżeli odkładam telefon i czuję niepokój, że coś mnie omija, to to jest ten moment, że trzeba jeszcze mocniej ograniczyć swój kontakt ze światem wirtualnym. Stawiamy granice między życiem zawodowym czy szkolnym a życiem prywatnym. Niech praca i szkoła nie wchodzi tak bardzo do domu. Bardziej niż kiedyś zadajmy o to, żeby dziecko uczyło się w konkretnym, przeznaczonym do tego miejscu – wtedy mózg będzie wiedział, że to jest przestrzeń i czas na skupienie się. Jeżeli pracuję w domu, to staram się wykorzystywać do tego laptopa służbowego, a nie prywatny komputer. Kiedy wracam do domu, przebieram się w inne ubrania – podpowiadam mojemu mózgowi, że czas pracy się skończył. Warto, aby uczniowie robili podobnie po powrocie ze szkoły. To są drobiazgi, jednak pomocne. Ale przede wszystkim: budujemy relacje, również z naszymi dziećmi. Zachęcajmy je też do wychodzenia w świat i budowania relacji z innymi.

M.B.-U.: Bardzo dziękuję Ci za rozmowę.

Dzieci nie mają tak szerokiej perspektywy, jaką mają rodzice, więc musimy pomóc im pielęgnować własne poczucie samoregulacji.

Jason Brand

Z wyników Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024:

Ok. 97,5% internautek i internautów korzysta z telefonu (smartfona) zarówno w dni robocze / dni zajęć na uczelni, jak i wolne od pracy/uczenia się.

Odsetki osób używających telefonu przez różną liczbę godzin są podobne w obu rodzajach dni.

Najwięcej osób używa telefonu od 1 do 3 godzin dziennie (w dniu pracy / uczenia się – 34,6%, w dniu wolnym – 34,2%) oraz od 3 do 5 godzin dziennie (w dniu pracy / uczenia się – 23,5%, w dniu wolnym – 22,2%), ok. 18% badanych używa telefonu codziennie przez 5 godzin i więcej.

Higiena cyfrowa – perspektywa dyrektora szkoły

Adam Perzyński

Od lat konsekwentnie buduję szkołę, którą określam mianem digitalno-analogowej. Obok komputerów, tabletów, smartfonów, robotów edukacyjnych, dronów i drukarek 3D funkcjonują w niej urządzenia bardzo analogowe: maszyny do szycia, piec do wypalania gliny czy w pełni wyposażona pracownia zajęć technicznych – warsztatownia. Ten model nie jest ani przypadkowy, ani modny. To świadomy wybór wynikający z przekonania, że tylko połączenie świata digitalnego i analogowego daje pełną wartość edukacji.

Zachowanie równowagi między tymi dwoma światami było i nadal jest dla mnie priorytetem. Łączenie metod praktycznych z nowymi technologiami postrzegam jako szkołę przyszłości – szkołę, która rozwija kompetencje cyfrowe, ale jednocześnie nie rezygnuje z relacji, sprawczości i doświadczenia. W tym kontekście temat higieny cyfrowej staje się jednym z kluczowych wyzwań współczesnej edukacji.

Higiena cyfrowa nie jest teorią ani hasłem publicystycznym. To codzienna praktyka i realny problem: brak kontroli nad używaniem smartfonów, natógowe sięganie po ekrany czy ograniczanie bezpośrednich relacji na rzecz tych online. Dotyczy to nie tylko uczniów, ale również nauczycieli i rodziców. W tym względzie wcale tak bardzo się od siebie nie różnimy.

Urządzeniem, które w największym stopniu wpływa dziś na nasze funkcjonowanie, jest smartfon – przez wielu uznawany za główne źródło problemów szkoły. Paradoks polega na tym, że mimo powszechnej krytyki niewiele robimy, aby nauczyć młodych ludzi mądrego i odpowiedzialnego korzystania z tego narzędzia.

Od kilku lat w Szkole Podstawowej nr 27 w Gdańsku realizujemy nieformalny projekt *Smartfon w edukacji*, którego celem jest pokazanie, że telefon komórkowy może być narzędziem dydaktycznym, a nie wyłącznie urządzeniem do rozrywki i bezmyślnego scrollowania. Projekt ten jest skierowany przede wszystkim do nauczycieli i ma na celu zmianę sposobu myślenia o smartfonie. Dobrze użyte telefony mogą wspierać proces dydaktyczny. Część nauczycieli bardzo szybko dostrzegła ten potencjał i zaczęła świadomie wykorzystywać smartfony w pracy z uczniami, traktując je jako jedno z wielu narzędzi edukacyjnych, a nie cel sam w sobie.

Aby ułatwić wykorzystanie telefonów komórkowych w praktyce szkolnej, zdecydowałem się również na zakup zestawu smartfonów do pracy na lekcjach. Doświadczenie to tylko potwierdziło, jak wiele problemów wiąże się z pozorną powszechnością technologii: brak internetu, ograniczenia pamięci, blokady czy wyczerpane limity czasu ekranowego.

W odpowiedzi na te wyzwania opracowaliśmy i wdrożyliśmy w naszej szkole *Regulamin korzystania z urządzeń mobilnych*. Dokument ten nie powstał po to, aby wprowadzić kolejne zakazy, lecz by jasno określić zasady odpowiedzialnego korzystania z urządzeń mobilnych na terenie szkoły. Regulamin opiera się na zasadach wzajemnego zaufania i odpowiedzialności, wskazuje strefy bez urządzeń mobilnych, precyzuje zasady używania smartfonów podczas przerw i zajęć oraz określa sposób reagowania na naruszenia ustaleń. Stał się on elementem szerszego myślenia o higienie cyfrowej, a nie jedynie narzędziem kontroli.

Przez wiele lat byłem przeciwnikiem całkowitego zakazu używania telefonów komórkowych w szkole. Nie dlatego, że bagatelizowałem problem, lecz dlatego, iż nie zgadzałem się na przerzucanie całej odpowiedzialności na placówkę oświatową. Rodzic kupuje dziecku smartfon i daje dostęp do internetu – często bez większych ograniczeń – a następnie oczekuje, że to nauczyciel oraz dyrektor szkoły będą uczyć kontroli i umiaru.

Od ubiegłego roku, wspólnie z radą pedagogiczną, radą rodziców oraz uczniami, wypracowaliśmy rozwiązanie kompromisowe: uczniowie mogą korzystać ze smartfonów podczas dwóch wyznaczonych przerw, natomiast w pozostałym czasie urządzenia pozostają w plecakach. Rozwiązanie to – choć nie jest idealne – zdaje egzamin i pozwala unikać skrajności. Jednocześnie nie czyni z nauczycieli *smartfonowych policjantów*, co od początku było dla mnie szczególnie istotne.

Decydując się na ograniczenie korzystania przez uczniów ze smartfonów, od początku wiedziałem, że nie wystarczy coś zabrać – trzeba zaproponować realną alternatywę i przestrzeń do innego działania. Co istotne, pomysły na stworzenie szkolnych stref analogowych, sportowych czy muzycznych w dużej mierze wyszły od samych uczniów. To oni zgłaszali propozycje oraz potrzeby, a moją rolą było ich porządkowanie i – nie ukrywam – delikatne ukierunkowywanie. W efekcie na szkolnych korytarzach pojawiły się m.in. strefy gier planszowych, urządzenia do ćwiczenia refleksu, sprzęt do karaoke, mini-kosze do koszykówki, gruszka bokserska, drążki do podciągania, a nawet rower

stacjonarny umożliwiający ładowanie smartfonów. Najskuteczniejszym rozwiązaniem okazały się jednak sportowe przerwy organizowane w sali gimnastycznej. To one najlepiej pokazały, że uczniowie chętnie odkładają telefony, jeśli szkoła daje im – współtworzoną, a nie narzuconą – alternatywę.

O higienie cyfrowej wciąż mówi się zbyt mało, a jeśli już, to głównie deklaratorywnie. Jednorazowe akcje, sporadyczne godziny wychowawcze na ten temat czy okazjonalne pogadanki nie budują trwałych nawyków. Tymczasem problem korzystania z technologii dotyczy przede wszystkim czasu poza szkołą, wieczorów i nocy w domu.

Wystarczy spojrzeć na rodziców czekających na dzieci w szkolnej poczekalni. Czy dajemy dobry przykład? Niezbyt często. Ilu z nas sprawdza rzeczywisty czas spędzany przed ekranem? Ilu korzysta z dostępnych narzędzi, aby lepiej rozumieć cyfrową codzienność dziecka? Dostęp bardzo młodych ludzi do nieodpowiednich treści nie jest porażką szkoły – jest naszą, dorosłych, odpowiedzialnością.

Jako dyrektor i jednocześnie rodzic nie potrafię – i nie chcę – oddzielać tych ról. Mam w tym zakresie wiele do zarzucenia również samemu sobie. Cieszy mnie, że temat higieny cyfrowej coraz częściej wybrzmiewa w debacie publicznej. Niepokoi natomiast to, jak rzadko za słowami idą konkretne działania.

Higiena cyfrowa powinna stać się stałym elementem praktycznych szkoleń dla nauczycieli oraz rodziców, opartych na współpracy, a nie na przerzucaniu odpowiedzialności. To wyzwanie dla całego społeczeństwa. Wystarczy, że każdy zacznie od siebie, potem – od własnej rodziny, a z perspektywy dyrektora – od szkoły



Adam Perzyński – dyrektor Szkoły Podstawowej nr 27 im. Dzieci Zjednoczonej Europy w Gdańsku; nauczyciel dyplomowany wychowania fizycznego i informatyki z 23-letnim doświadczeniem zawodowym; autor licznych innowacji pedagogicznych i projektów edukacyjnych, prelegent na konferencjach, szkoleniowiec rad pedagogicznych i wykładowca akademicki; jako ekspert Kuratorium Oświaty w Gdańsku ds. przestrzeni edukacyjnych oraz transformacji cyfrowej pokazuje, że nawet w polskiej, publicznej szkole można osiągnąć naprawdę wiele; edukacja jest dla niego życiową misją.

Zaloguj się do obecności. Uważność kompasem nauczyciela

Katarzyna Sawicka

Pałapka cyfrowego odpoczynku

Jesteśmy społeczeństwem zmęczenia, żyjemy w pośpiechu, a nasz mózg szuka najkrótszej drogi do poczucia ulgi. Klikanie wydaje się łatwym sposobem rozładowania napięcia, ale w rzeczywistości może prowadzić do wyczerpania.

Spędzamy przed ekranami zbyt dużo czasu. Jak pisze Anders Hansen¹, pierwsza rzecz, jaką robimy po przebudzeniu, to sięgnięcie po komórkę, a ostatnia – odłożenie jej obok łóżka. Dotykamy jej ponad 2 600 razy dziennie i bierzemy do ręki średnio co 10 minut. Jak pisze autor, musimy nauczyć się **wylogować swój mózg**, aby móc go realnie zregenerować. Hansen pokazuje, że cyfrowy *overload* fragmentaryzuje uwagę i wywołuje chroniczne rozproszenie.

Uważność – przestrzeń wyboru

Uważność jest jednym z najsolidniejszych narzędzi, aby tę uwagę odzyskać i zacząć kierować nią świadomie, zamiast poddawać ją algorytmom i scrollowaniu. Alternatywą dla świata cyfrowego jest powrót do *tu i teraz*, do uważności (ang. *Mindfulness*), która jest stanem „wiem, co się ze mną dzieje”, „mam wpływ”, „mogę coś z tym zrobić”. Jest to przestrzeń między bodźcem a reakcją; świadomym powstrzymaniem fali automatycznych działań. W efekcie pozwala odnaleźć wewnętrzny balans pomiędzy umiejętnością korzystania z technologii a cyfrowym zatraceniem. Świadome zarządzanie uwagą jest kluczem do odporności psychicznej.

Cyfrowy detoks. Co zamiast kolejnej dawki cyfrowej dopaminy?

Algorytmy dbają o to, abyśmy przypadkiem nie wypadli z obiegu. Są bezduszne. Wykorzystują słabe punkty ludzkiej psychiki, co potwierdza Sean Parker, były członek rady nadzorczej Facebooka, mówiąc o dawaniu ludziom *kolejnej dawkę dopaminy*. Jednak dobra wiadomość jest taka, że możemy mieć na to wpływ. Możemy nabyć umiejętność odróżniania, kiedy jesteśmy manipulowani przez cyfrowych gigantów, a gdzie zaczyna się nasze samostanowienie. Uważność nie musi być kolejnym obowiązkiem na liście rzeczy do zrobienia. To raczej sposób bycia, który chroni. To rodzaj przebudzenia z nawykowych, kompulsywnych odruchów. To siła woli, dojrzała gotowość. To psychohigiena, nasze psychiczne BHP. Higiena cyfrowa jest postawą opartą na samoregulacji. Nie chodzi o to, aby walczyć z technologią, ale by używać jej w sposób mądry, nie pozwalając, żeby to ona używała nas. Uważność nie jest modą ani luksusem. Jest alternatywą. Prostą i dostępną.

Zasilanie systemu kojenia. Nadzieja w małych krokach

Zbyt dużo czasu spędzamy w trybie zagrożenia i popędu. Praktykowanie uważności to odzyskiwanie steru. Uważność nie czeka

¹ A. Hansen *Wyloguj swój mózg*, wyd. Znak 2020.

na lepsze czasy, tylko bierze na warsztat dokładnie ten moment. Tu i teraz czuję napięcie, więc tu i teraz działam. Nie odkładam na: po pracy, w weekend albo podczas majówki. Rozpoznaję sygnały i od razu uruchamiam system samoopieki. Już kilka sekund skupienia pomaga złapać oddech, rozluźnić ciało i uspokoić myśli.

Eksperyment

Zamknij na chwilę oczy i przenieś uwagę na oddech. Ile sekund trwa wdech? A ile wydech? Obserwuj przez chwilę, czy długości się zmieniają. Co na nie wpływa? Wyobraź sobie, że wdech uaktywnia system współczulny (działania i gotowości), a wydech – przywspółczulny (rozluźnienia i odpoczynku). Jeśli Twój wydech trwa trzy, cztery lub pięć sekund, to właśnie tyle czasu zajmuje przełączenie się na uważność i system kojenia. Możesz eksperymentować z liczeniem oddechów, wydłużaniem wydechu czy podążaniem za odczuciami pojawiającymi się w ciele. To świetny sposób na *hakowanie* automatyzmów i kompulsji. To Twój pierwszy krok, który może zmienić trajektorię Twoich dalszych wyborów. Codziennie mamy takich okazji... 20 tysięcy. Tyle oddechów towarzyszy nam w ciągu doby i ilekroć się zgubię w chaosie automatycznego pilota, tylekroć mogę wrócić do mojej mentalnej siłowni i przekierować uwagę na oddech.

Świadome oddychanie

To Twoje darmowe narzędzie zarządzania stresem. Kilka głębokich oddechów przeponowych wysyła do mózgu sygnał *Jestem bezpieczny*. Do wydechu dołącz stopniowe rozluźnianie ciała: najpierw rozluźniaj barki, potem twarz, brzuch. Ćwiczenie skanowania ciała uczy nas dodatkowo umiejętności kierowania uwagi do napiętych stresem miejsc w ciele i powolnego rozpuszczania napięć z wydechem.

Zacznij od jednej przerwy bez telefonu. Zamknij oczy. Pozwól sobie na nudę, rozluźnienie, kontakt z własnym oddechem, spojrzenie przez okno, świadome smakowanie, dotykanie, słuchanie albo spacer offline. To właśnie tam, w przestrzeni między jednym a drugim bodźcem, zaczyna się równowaga.

S.T.O.P.

S – stój. T – tylko oddychaj. O – obserwuj. P – powróć do swoich spraw. Gdy czujesz narastające przebodźcowanie, zatrzymaj się. Weź jeden świadomy oddech. Zaobserwuj, co dzieje się w Twoim ciele i myślach. Rusz dalej z nową perspektywą. To tylko 30 sekund, które *resetują* układ nerwowy skuteczniej niż 10 minut na Facebooku.

Kotwiczenie w zmysłach 5-4-3-2-1

Nasze ekrany kradną naszą obecność. Kiedy czujesz, że Twój *wewnętrzny procesor* się przegrzewa, odszukaj:

5 rzeczy, które widzisz; 4 rzeczy, które słyszysz; 3 rzeczy, których możesz dotknąć; 2 rzeczy, które czujesz węchem oraz 1 rzecz, którą posmakujesz. To najprostsza forma *cyfrowego detoksu*, dostępna bez ograniczeń.

Docenianie

Czasem nam się wydaje, że musi się wydarzyć coś wielkiego, aby było warte zauważenia. Tymczasem kierowanie uwagi na drobne pozytywne rzeczy może być naszym ogromnym zasobem. Wyobraź sobie, że Twoje życie to lot balonem. Co Cię unosi i powoduje, że się napełniasz, co daje Ci satysfakcję? Dostrzegaj mikro-momenty: przebłysk słońca, smak kawy, uśmiech życzliwej osoby, dobrą muzykę, chwilę relaksu, czyjaś uprzejmość. Co możesz zrobić, by doświadczać więcej takich karmiących chwil? Jak równoważyć to, co obciąża i ściąga Cię w dół?

Uważność – chwila naprawdę dla Ciebie

Uważność działa wtedy, gdy przestaje być kolejnym zadaniem do wykonania. Gdy staje się zaproszeniem. Do bycia trochę bardziej obecnym. Trochę mniej online. I trochę bliżej siebie.

Zamiast kolejnej aplikacji w telefonie, zainstaluj *aplikację świadomość w sobie*. *Nie możesz zatrzymać fal, ale możesz nauczyć się surfować*². I bynajmniej nie chodzi tu, nomen omen, o surfowanie po Internecie, choć to też musimy okiełznać. Dzisiejszy świat jest pełen cyfrowych fal, ale mindfulness daje deskę, dzięki której nie zatonesz w natłoku reelsów, lajków, postów i shortsów.

Jeśli cyfrowe przerwy są jak fast food – szybkie, intensywne, ale pozostawiające ciężkość – uważność przypomina szklankę wody. Nie ekscytuje, ale naprawdę nawadnia. Badania nad programami opartymi na uważności, pokazują, że regularne, krótkie praktyki wspierają koncentrację, regulację emocji i odporność na stres, a długofalowo budują *wewnętrzną apteczkę*, do której możemy sięgać bez ograniczeń.



Katarzyna Sawicka – certyfikowana trenerka oxfordzkich programów uważności MBCT, DMMC i Deeper Mindfulness; członkini grupy eksperckiej ds. dobrostanu w edukacji przy Komisji Europejskiej oraz laureatka *European Innovative Teaching Award*; prowadzi szkolenia w obszarze profilaktyki zdrowia psychicznego, zapobiegania wypaleniu i depresji, redukcji stresu oraz odporności psychicznej; od ponad 20 lat nauczycielka języków obcych, tutorka i koordynatorka projektów edukacyjnych; w trakcie szkolenia z psychotraumatologii; tworząc *Mindful Education*, propaguje trening uważności jako holistyczne spojrzenie na edukację, rozwój człowieka i dobrostan.

2 cyt. Jon Kabat-Zinn.

Ciężka sprawa? – lekko o nauce języka, emocji i współpracy. O wykorzystaniu kamieni w pracy offline z uczniami

Magdalena Buda,
nauczyciel – doradca metodyczny PCEN ds. języka niemieckiego

Współczesna szkoła coraz częściej poszukuje równowagi między światem online a potrzebą bezpośredniego doświadczenia, rozmowy i wspólnego działania. Praca offline nie jest dziś powrotem do *starych metod*, lecz świadomym wyborem narzędzi, które uruchamiają myślenie, mowę i relacje. Jednym z takich narzędzi mogą być... kamienie. Proste, trwałe, namacalne, a przy tym zaskakująco pojemne dydaktycznie.



Obraz zamiast pytania obniża napięcie i otwiera przestrzeń do mówienia. Kamienie z narysowanymi ilustracjami działają jak neutralny bodziec wyjściowy. Nie narzucają jednej poprawnej odpowiedzi, nie wartościują, nie oceniają. Dzięki temu obniżają napięcie związane z wypowiedzianiem się, co ma szczególne znaczenie w pracy z uczniami nieśmiałymi, z trudnościami językowymi lub z doświadczeniem niepowodzeń szkolnych. Gdy punktem wyjścia jest obraz, a nie pytanie nauczyciela, łatwiej wejść w rozmowę i podjąć próbę mówienia. Uczeń nie odtwarza gotowych treści – tworzy znaczenia.

Zaletą pracy z kamieniami jest również ich uniwersalność. Ten sam zestaw może być wykorzystywany na różnych etapach edukacyjnych i w różnych obszarach: od rozwijania słownictwa i struktur gramatycznych, przez ćwiczenie narracji i rozumienia tekstu, aż po działania integracyjne i wychowawcze. Kamień może stać się słowem, bohaterem opowieści, symbolem emocji

lub punktem odniesienia do osobistych skojarzeń ucznia. To sprawia, że uczniowie pracują na znaczeniach, a nie na oderwanych od kontekstu treściach.

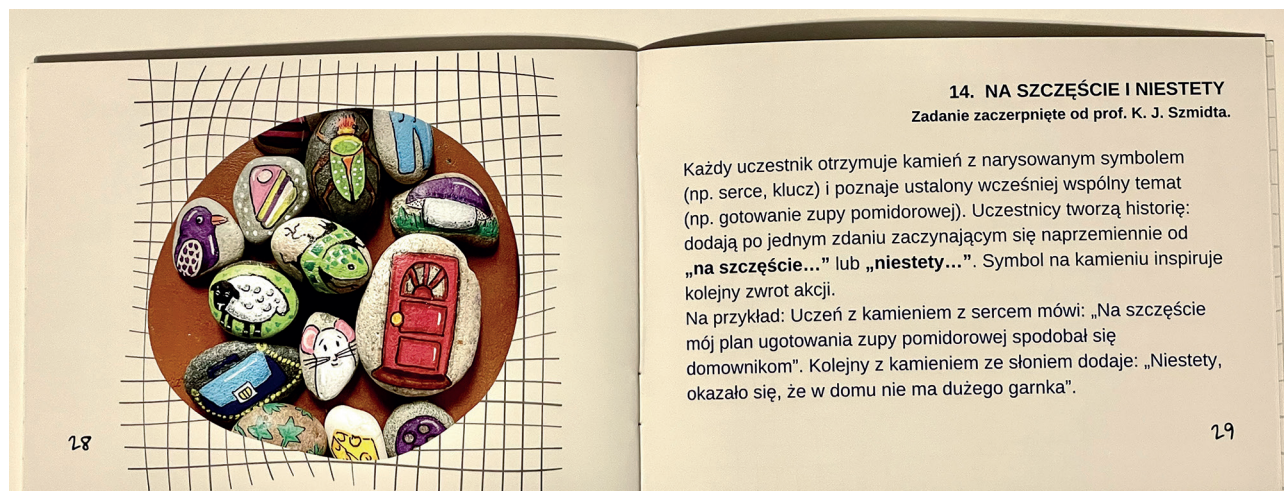
Współczesne badania neurodydaktyczne pokazują, że uczenie się jest najskuteczniejsze wtedy, gdy uczeń jest **aktywnie zaangażowany**, skupia **uwagę** i nadaje znaczenie nowym treściom. Stanislas Dehaene wskazuje, że mózg uczy się lepiej poprzez działanie niż bierny odbiór informacji, a konkretne bodźce wspierają rozumienie oraz zapamiętywanie. Praca z ilustrowanymi kamieniami spełnia te warunki: angażuje uwagę, uruchamia mowę i wyobraźnię oraz pozwala uczniom aktywnie konstruować sens, zamiast jedynie odtwarzać gotowe odpowiedzi. **Mózg uczy się wtedy, gdy działa, a nie wtedy, gdy tylko słucha.**

Istotnym aspektem jest także fizyczność narzędzia. Możliwość dotknięcia, wylosowania czy przełożenia kamienia angażuje uwagę i pamięć. Uczenie się wielozmysłowe pokazuje, że informacje powiązane z ruchem oraz działaniem są trwalsze. Nieprzypadkowo Jerome Bruner wskazywał, iż uczenie się przez odkrywanie i działanie sprzyja głębszemu rozumieniu, a nie tylko zapamiętywaniu. Kamienie naturalnie wpisują się w ten model: uczeń robi, a nie tylko słucha. **Uczeń robi – i właśnie dlatego rozumie.**

2. POLA SŁÓW

Każdy uczestnik losuje kamień, ale **nie pokazuje go nikomu**. Następnie zapisuje pięć słów, które naprowadzą innych na to, co znajduje się na ilustracji, bez użycia słowa kluczowego. Na przykład: **Kamień z sercem** → **czerwony, bicie, kochać, krew, miłość**.

Następnie wszystkie kamienie są rozkładane i każdy po kolei czyta zapisane wyrazy. Kto pierwszy odgadnie, co było na danym kamieniu, zdobywa punkt.



Praca z kamieniami sprzyja także współpracy. Wiele proponowanych aktywności wymaga słuchania innych, reagowania na ich wypowiedzi, wspólnego tworzenia historii czy rozwiązywania problemu. Uczenie się staje się procesem społecznym, co koresponduje z myśleniem Lwa Wygotskiego o roli interakcji i języka w rozwoju poznawczym. Kamień krążący w grupie porządkuje rozmowę, daje każdemu prawo głosu oraz wzmacnia poczucie bezpieczeństwa. **Uczenie się jest procesem społecznym.**

Nie bez znaczenia jest też aspekt emocjonalny. Wybór kamienia, uzasadnianie decyzji, dopowiadanie historii na szczęście i niestety pozwalają mówić o emocjach w sposób pośredni, symboliczny. To szczególnie cenne w pracy wychowawczej – obraz na kamieniu bywa bezpiecznym pośrednikiem między uczniem

a jego przeżyciami. W tym kontekście warto przywołać inspiracje płynące z pedagogiki twórczości, m.in. z prac Krzysztofa J. Szmidta, podkreślających znaczenie swobodnej ekspresji oraz myślenia dywergencyjnego w edukacji. **Symbol pozwala mówić o emocjach bezpiecznie i pośrednio.**

Kamienie mają jeszcze jedną zaletę: są wolne od technologii. Nie rozpraszają powiadomieniami, nie wymagają dostępu do sieci ani nie dzielą uczniów według kompetencji cyfrowych. Skupiają uwagę na tym, co najważniejsze – na języku, relacji i sensie działania. Dla nauczyciela oznacza to elastyczność oraz możliwość szybkiego reagowania na potrzeby grupy bez skomplikowanych przygotowań. **Offline nie oznacza mniej – często oznacza głębiej.**

Wszystkie te zalety stały się impulsem do zebrania i opisanie konkretnych propozycji pracy w książce



Kamienie – zbiorze praktycznych pomysłów na zajęcia offline z wykorzystaniem ilustrowanych kamieni, wydanym przez Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli w Gdańsku. Publikacja pokazuje, jak jedno proste narzędzie może wspierać naukę języka oraz rozwój emocjonalny i współpracę, oferując nauczycielom gotowe inspiracje do codziennej praktyki. Kamienie pozostają niezmiennie te same, zmienia się tylko to, co dzięki nim można uruchomić w uczniach. ■

3. CAŁKIEM PRZYPADKOWA HISTORIA

Każda grupa losuje po pięć kamieni i w określonym czasie tworzy krótkie opowiadanie, w którym pojawiają się wszystkie obrazki znajdujące się na kamieniach. Następnie każdy zespół po kolei przedstawia swoją historię, a pozostałe drużyny wskazują odpowiedni kamień, który został właśnie wykorzystany w opowieści.

Można wprowadzić dodatkowe zasady: historia powinna być śmieszna lub smutna, z morałem itp.

7

12. PRZYSŁOWIA I POWIEDZONKA

Uczestnicy losują po jednym kamieniu, a następnie zapisują na kartce powiedzenia, przysłowia lub związki frazeologiczne (idiomy), które kojarzą im się z danym obrazkiem. Wspólnie wyjaśniają ich znaczenie.

Na przykład: *Kamień z niebieskimi drzwiami – drzwi stoją przed kimś otworem, czyli ktoś jest gdzieś mile widziany; przy drzwiach otwartych, czyli jawnie, w obecności osób postronnych.*

25

Higiena cyfrowa w pracy nauczyciela – rozwiązania praktyczne

Ewa Ostarek

Chyba każdy nauczyciel to zna. Chcemy czasem sprawdzić coś do pracy albo do danej lekcji, a nagle kończymy z tym, że nie wiemy, która jest godzina, i sprawdzamy informacje zupełnie nieprzydatne do tego, od czego zaczynaliśmy. Brzmi znajomo?

Higiena cyfrowa jest bardzo ważna w edukacji – nie tylko dla samych uczniów, ale także dla nauczycieli. Oczywiście, w dzisiejszych czasach jest to przede wszystkim wyzwanie związane z nadmiernym korzystaniem z technologii.

Czym jest higiena cyfrowa?

Musimy zacząć od tego, czym w ogóle jest higiena cyfrowa. Najprościej mówiąc, jest to odpowiedzialne i świadome korzystanie z nowoczesnych technologii w pracy, życiu prywatnym oraz w nauce. To sposób, w jaki używamy laptopów, smartfonów czy internetu i nasza obecność w mediach społecznościowych. Jest to także umiejętne zarządzanie czasem spędzonym przed ekranami oraz ograniczeniem różnych rozpraszaczy, które czyhają na nas w internecie. Ważne jest także budowanie dobrych nawyków, takich jak dbanie o nasz wzrok, przerwy od ekranu, świadome korzystanie z aplikacji lub praca w blokach. W świecie edukacji higiena cyfrowa powinna dotyczyć uczniów oraz nauczycieli, ponieważ wpływa bardzo na efektywność uczenia się i nauczania. Dzięki dobrze zbalansowanej higienie cyfrowej możemy używać nowych technologii z korzyścią dla nas, a nie pozwalać tej technologii przejąć kontrolę nad nami.

Od czego zacząć?

Warto pokazać kilka ważnych elementów związanych z narzędziami i aplikacjami wspierającymi higienę cyfrową w pracy nauczyciela. Najlepiej zacząć od monitorowania czasu spędzonego w sieci. Być może niektórzy z nas zastanawiają się, ile czasu realnie spędzają online. Gdy dokładnie się temu przyjrzymy, wyniki mogą być naprawdę zatrważające.

Najprostszą metodą zorientowania się, ile czasu faktycznie spędzamy w sieci, jest sprawdzenie tego w ustawieniach telefonu. Można to także zobaczyć bezpośrednio w aplikacjach, gdzie do każdej z nich przypisany jest czas korzystania. Gwarantuję, że dla sporej części nauczycieli ten wynik może być zaskakujący. Po sprawdzeniu, ile faktycznie czasu spędzamy w sieci, warto przeanalizować, co dokładnie tam robimy. Czy jest to typowe, bezcelowe

scrollowanie, czy może nauka nowych rzeczy, szukanie materiałów do zajęć albo coś zupełnie innego?

Różne aplikacje

Gdy mamy postanowienie, że chcemy lepiej monitorować swój czas spędzony w sieci, z pomocą przychodzą różne narzędzia i aplikacje.

Po pierwsze, możemy skorzystać z ustawień limitów czasu dla aplikacji i gier oferowanych przez Microsoft. W tym celu należy pobrać aplikację *Microsoft Family Safety* i postępować zgodnie z instrukcjami.

Jeśli chodzi o sprawdzanie czasu przed ekranem na Androidzie, należy wejść w *Ustawienia*, następnie *Cyfrowa równowaga i kontrola rodzicielska* lub *Czas spędzony w aplikacjach*. W systemie iOS analogiczna opcja znajduje się w *Ustawieniach*, w zakładce *Czas przed ekranem*. Można tam znaleźć statystyki w formie wykresów oraz raporty dzienne i tygodniowe, pokazujące zużycie poszczególnych aplikacji, a także ustawiać limity korzystania z nich.

Jeśli chodzi o dodatkowe aplikacje do monitorowania czasu przed ekranem, warto wspomnieć o **StayFree – Screen Time**, dostępnej w sklepie Google Play. Oferuje ona zestawienia z podziałem na aplikacje oraz dokładny czas korzystania z każdej z nich, przedstawiony w formie wykresów z danego dnia lub wybranego okresu. W aplikacji można także blokować rolki i shortsy w mediach społecznościowych, takich jak YouTube, Instagram czy Facebook, a także nakładać limity na wybrane aplikacje oraz blokować treści, których nie chcemy oglądać. Dodatkowym plusem jest możliwość połączenia różnych urządzeń w ramach jednego konta.

Zastosowanie w praktyce nauczycielskiej

Jak możemy wykorzystać to w praktyce nauczycielskiej? Przede wszystkim warto zacząć od realnego sprawdzenia, ile czasu przeznaczamy na konkretne aplikacje, oraz od decyzji, co chcemy zmienić. Następnie możemy nałożyć limity na korzystanie z wybranych aplikacji.

Jeśli chcemy jeszcze bardziej zadbać o higienę cyfrową, możemy w ustawieniach telefonu określić godziny,

w których telefon będzie się automatycznie wyłączał oraz włączał. Sama korzystam z tego rozwiązania i uważam, że jest to bardzo dobra decyzja. W praktyce wygląda to tak, że w ustawieniach telefonu wybieramy godzinę, o której urządzenie się wyłącza. Nawet jeśli w tym czasie korzystamy z telefonu, pojawi się okienko informujące, że za kilka lub kilkanaście sekund telefon zostanie wyłączony. Jeśli nie nacisniemy przycisku *anuluj*, telefon faktycznie się wyłączy. To bardzo proste rozwiązanie, ale jeśli chcemy mieć wieczory wolne od telefonu, sprawdza się doskonale.

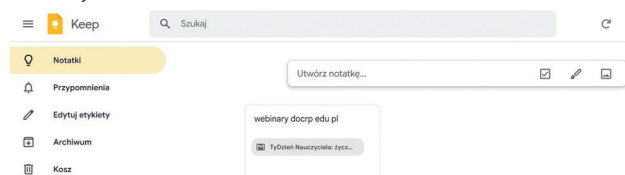
Takie rozwiązanie możemy również zaproponować naszym uczniom. Jest to niewielki krok, który realnie może wpłynąć na bardziej efektywny sen. Oczywiście nie jest to fundament higieny cyfrowej, ale jeden z jej elementów.

Organizacja zadań i pracy

Kolejnym ważnym aspektem są narzędzia do zarządzania zadaniami i do organizacji pracy. Często wydaje nam się, że mamy bardzo wiele różnych zadań, przez co niektóre z nich mogą zostać pominięte. Korzystanie z narzędzi do organizacji pracy pomaga redukować stres cyfrowy.

Możemy zapisywać różne rzeczy w notesach papierowych, ale jeśli jesteśmy zwolennikami narzędzi online, mamy do dyspozycji wiele aplikacji wspierających planowanie i produktywność. Niektóre są bardzo proste, inne bardziej rozbudowane. Warto przetestować dwie lub trzy różne aplikacje, a następnie podjąć decyzję, która z nich najlepiej odpowiada naszym potrzebom.

Możemy zacząć od aplikacji typu listy zadań i planery. Pomocne będą tu *Todoist*, *Microsoft To Do* albo nawet prosta aplikacja *Google Keep*, czyli wirtualne karteczki, na których możemy zapisywać najważniejsze zadania. Ważna wskazówka, która zdecydowanie poprawia skuteczność korzystania z takich narzędzi: zapisuj wszystkich zadania w jednej aplikacji. Jeśli część notatek prowadzimy na papierze, a część online, może to wprowadzać niepotrzebny chaos.

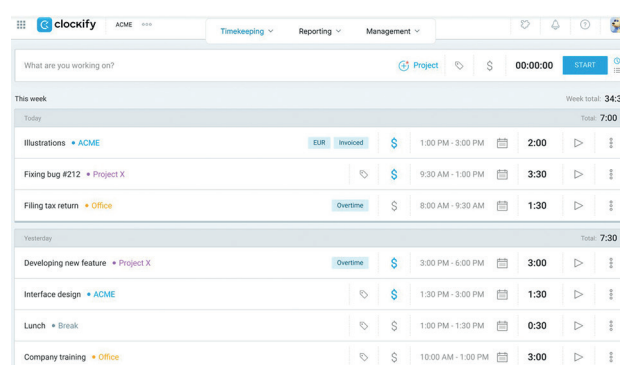


Takie aplikacje działają bardzo prosto: na dany dzień tworzymy listę zadań – mniejszych lub większych – a po ich wykonaniu oznaczamy je jako zrobione lub przekreślamy. Pod koniec dnia widzimy, co zostało wykonane, a co jeszcze nie. Na kolejny dzień możemy przenieść zadania z listy dot. poprzedniego dnia albo dodać zupełnie nowe. Zaletą zapisywania zadań w aplikacji online jest oszczędność papieru, posiadanie wszystkiego w jednym miejscu oraz

łatwy dostęp do historii zadań – wykonanych, odrzuconych czy często powtarzających się. W wielu aplikacjach można korzystać z tej samej wersji zarówno na komputerze, jak i na telefonie, co zapewnia wygodną synchronizację.

Monitorowanie czasu pracy

Jedną z aplikacji, które polecam do monitorowania czasu spędzonego nad różnymi zadaniami, jest *Clockify*. Lubię ją za to, że można z niej korzystać w wersji desktopowej, jako dodatku do przeglądarki, a w wersji bezpłatnej umożliwia liczenie czasu przeznaczanego na konkretne zadania. W mojej pracy sprawdza się to świetnie, zwłaszcza gdy realizuję projekt i po jego zakończeniu nie jestem pewna, ile faktycznie czasu mi zajęło. Działa to w ten sposób, że wpisujemy rodzaj zadania, uruchamiamy licznik czasu pracy, a po zakończeniu go zatrzymujemy. Po kilku dniach lub tygodniach możemy sprawdzić, ile czasu poświęciliśmy na dany projekt. Aplikacja zlicza także łączny czas pracy, co daje bardzo konkretne dane dotyczące rodzaju wykonywanych zadań i czasu ich trwania.



Możę również z czystym sumieniem polecić aplikację stworzoną przez Sabinę, która wyświetla na ekranie telefonu widget informujący o tym, co mamy do zrobienia danego dnia. Ma on formę tarczy zegara z zaznaczonymi przedziałami czasowymi przewidzianymi na konkretne zadania. Aplikacja pobiera dane z *Kalendarza Google*, dzięki czemu łatwo ją zsynchronizować. Plusem tego rozwiązania jest to, że z poziomu telefonu od razu widzimy plan dnia, a same zadania planujemy w *Kalendarzu Google*.

Oczyszczanie głowy z zadań

W kontekście wspierania higieny cyfrowej w pracy nauczyciela bardzo ważne jest także oczyszczanie głowy z nadmiaru myśli i zadań. Wskazówka, którą chcę tu zaproponować, jest bardzo prosta, ale stosowana regularnie potrafi znacząco odciążyć umysł. Gdybyśmy byli komputerami, można by powiedzieć, że przyspiesza naszą pamięć operacyjną RAM i zapobiega zaśmiecaniu systemu.

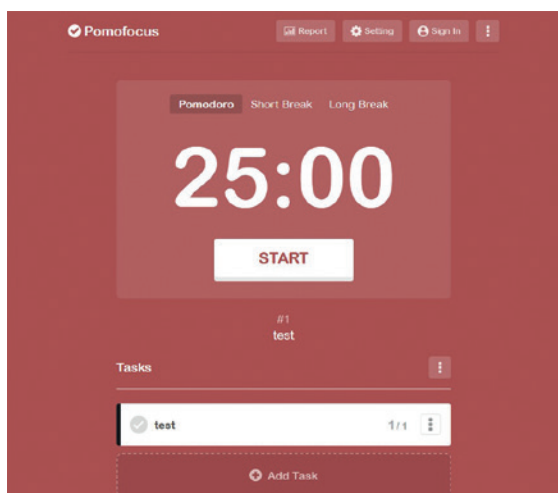
Ćwiczenie polega na wypisaniu z głowy wszystkich rzeczy, które kłębią się w myślach. Można to zrobić w wersji papierowej lub online, na przykład w notatniku albo aplikacji w telefonie. Czasem wykonuję to ćwiczenie w formie strumienia świadomości, wypisując wszystko bez podziału na kategorie, a czasem tworzę kategorie, takie jak: praca, dom, zdrowie, zadania na już, zadania na przyszłość, luźne inspiracje czy cele. Najważniejsze jest to, aby wykonać to ćwiczenie przed faktycznym zagłębieniem się w pracę.

W praktyce wygląda to u mnie tak, że przed planowaniem pracy czy szukaniem materiałów do spotkań językowych otwieram notes i zapisuję wszystkie myśli, które pojawiają się w mojej głowie – nawet jeśli nie są związane z pracą. Często są to inspiracje do zajęć, umówione wizyty, rzeczy do kupienia na obiad albo polecenia filmów czy książek usłyszane na zajęciach. Po wykonaniu tego ćwiczenia moja głowa jest znacznie lepiej przygotowana do pracy. Wtedy uruchamiam *Clockify*, wpisuję zadanie, nad którym pracuję, i zaczynam działanie.

Praca w blokach i regeneracja

Jeśli potrzebuję pracy w blokach czasowych, korzystam także z aplikacji opartych na metodzie Pomodoro, czyli 25 minut pracy i przerwa.

Najprostszym rozwiązaniem jest ustawienie timera lub budzika w telefonie na 25 minut i rozpoczęcie pracy, a następnie zrobienie przerwy. Jeśli wolimy narzędzia online, pomocny będzie *Pomodoro Timer*, dostępny na stronie pomodorofocus.io. Wystarczy wpisać, czym się zajmujemy, kliknąć start i czas zaczyna się odliczać. Dzięki temu będzie nam łatwiej realizować bloki głębokiej pracy.



Warto również zwrócić uwagę na to, w jakich porach dnia jesteśmy najbardziej skupieni i skoncentrowani. Być może wolimy planować trudniejsze zadania rano, przed pracą, albo wieczorem. Jeśli zdarza nam się pracować w weekendy, dobrze jest sprawdzić, kiedy przypa-

dają nasze złote godziny skupienia – czy jest to poranek, popołudnie czy wieczór. Znając swoje najlepsze momenty na pracę, działamy bardziej efektywnie. Wtedy opisane w artykule narzędzia naprawdę nas wspierają, a my wykonujemy swoje zadania szybciej, sprawniej i z większym zadowoleniem.

Relaks oraz równowaga cyfrowa to kolejne bardzo istotne elementy. Znaczenie odpoczynku i regeneracji w pracy nauczyciela bywa często niedoceniane, a są one kluczowe. To nie jest pusty frazes – jeśli nie będziemy dbać o regenerację, w dłuższej perspektywie może to prowadzić do bardzo poważnych konsekwencji, w tym nawet do wypalenia zawodowego. Dlatego tak ważne jest wspieranie relaksacji i uważności oraz budowanie zdrowych nawyków cyfrowych. Pomocne mogą być tu aplikacje do medytacji, ćwiczeń oddechowych, skupienia uwagi, a także narzędzia ograniczające cyfrowe rozpraszacze.

Podsumowanie

W pracy nauczyciela zarówno higiena pracy, jak i higiena cyfrowa są bardzo ważne. Dlatego poniżej przedstawiam przykłady różnych narzędzi i aplikacji z podziałem na kategorię, z których warto wybrać kilka opcji do przetestowania.

Skupienie

Forest
Freedom
Cold Turkey
LeechBlock (dodatek do przeglądarki Chrome)
StayFocused
Mindful Browsing (dodatek do przeglądarki)
Focus To-Do
Noisli

Uspokojenie umysłu

Insight Timer
Medito
Smiling Mind
Oak
Breathwrk
Calmaria

Praca w blokach

Pomofocus
Pomodoro Timer Online
Focus To-Do
Tomato Timer
Toggl Track (tryb focus)
Clockify

Zarządzanie czasem

RescueTime
Digital Wellbeing
Screen Time
StayFree
QualityTime
UsageStats
ActivityWatch
YourHour

Organizacja zadań

Todoist
Microsoft To Do
TickTick
Google Keep
Notion
Trello
OneNote
Any.do

Ograniczanie bodźców

Freedom
Cold Turkey
BlockSite
AppBlock
Minimalist Phone
StayFree
Flipd
Focus Mode

Nie możemy zapominać, że ważnym elementem higieny cyfrowej jest również współpraca z uczniami i rodzicami. Narzędzia, które sami przetestujemy w swojej pracy, możemy stopniowo pokazywać uczniom, aby realnie wspierać ich w budowaniu zdrowych nawyków. Warto także wyjaśniać korzyści płynące z higieny cyfrowej oraz zachęcać do bardziej świadomego korzystania z mediów społecznościowych oraz narzędzi, które są na wyciągnięcie ręki – zarówno w smartfonie, jak i na laptopie.

Warto zacząć od małych kroków i wybrać jedno narzędzie, aplikację lub nawyk, który wdrożymy już dziś. Świadome korzystanie z technologii nie polega na rezygnacji z niej, ale na odzyskaniu kontroli nad własnym czasem oraz uwagą. Zachęcam, aby przetestować opisane rozwiązania oraz wybrać te, które najlepiej sprawdzą się w codziennej pracy nauczyciela. Każda taka decyzja to realny krok w stronę większego spokoju, lepszej koncentracji i zdrowszej równowagi cyfrowej. To od którego narzędzia zaczynasz?



Ewa Ostarek – trener języka angielskiego, ekspertka edukacyjna; uczy online od 2012 r.; z j. angielskim jest związana od 19 lat; autorka artykułów w prasie branżowej, podcastów, szkoleń dla nauczycieli oraz książki ze scenariuszami lekcji *English Worksheets. Creative grammar and vocabulary lessons*; w swojej pracy łączy różne metody i techniki, oferując holistyczne podejście do poznawania j. angielskiego.

Młodzi w świecie technologii cyfrowych. Diagnoza zagrożeń i przewodnik po dobrych praktykach dla nauczycieli i wychowawców dzieci i młodszych nastolatków



W części pierwszej opracowania [dostępnego nieodpłatnie pod adresem: <https://tiny.pl/3flk2-j1fq>] przedstawiamy aktualny stan badań nad wpływem technologii cyfrowych na zdrowie psychiczne, rozwój społeczny i emocjonalny uczniów. Zgromadzone dane oraz analizy pomagają zrozumieć skalę problemu i mechanizmy psychologiczne stojące za zagrożeniami cyfrowymi. W części drugiej wyniki diagnozy przełożono na praktyczne wskazówki dla nauczycieli i wychowawców. Pokazujemy, jak wdrożyć zasady, które pozwolą młodym ludziom mądrze korzystać z technologii, a także jak wesprzeć w tym rodziców. W części trzeciej zaprezentowano konkretne narzędzia i rozwiązania wspierające nauczycieli w ich pracy z dziećmi i rodzicami w tworzeniu zdrowych relacji z technologią. W publikacji Czytelnicy odnajdą nie tylko aktualne wyniki badań dotyczących wpływu świata online na zdrowie psychiczne i rozwój młodych ludzi, ale także gotowe narzędzia i inspiracje do pracy wychowawczej i dydaktycznej oraz wspierania rodziców – od planowania zdrowych nawyków do przeciwdziałania dezinformacji i świadomego wykorzystywania sztucznej inteligencji w nauczaniu. Wierzymy, że takie podejście nie tylko pomoże lepiej zrozumieć cyfrowy świat młodych ludzi, lecz również umożliwi skuteczniejsze przeciwdziałanie zagrożeniom i wykorzystanie technologii jako narzędzia wspierającego rozwój i edukację

źródło: <https://ibe.edu.pl>

Jak chronić dzieci i wspierać rodziców oraz nauczycieli i szkoły w cyfrowej rzeczywistości – Informator dla rodziców i nauczycieli



Ogólnodostępny portal **medialna.edu.pl** w przystępny sposób prezentuje rzetelną wiedzę m.in. na temat tego, jak działają algorytmy i dlaczego tak trudno odłożyć telefon, czym jest uzależnienie od ekranów i jak je rozpoznać, jak wprowadzać zdrowe zasady korzystania z ekranów, kiedy dziecko może dostać pierwszy smartfon, a także jak zabezpieczyć tele-

fon i ustawić kontrolę rodzicielską oraz jak chronić dziecko przed cyberprzemocą, sekstingiem i groomingiem. Informacje, oparte są na badaniach i raportach, zostały przygotowane we współpracy z psychologami, ekspertami bezpieczeństwa cyfrowego oraz praktykami pracującymi z dziećmi i młodzieżą. Na portalu jest również dostępny informator dla rodziców i nauczycieli pt. *Jak chronić dzieci i wspierać rodziców oraz nauczycieli i szkoły w cyfrowej rzeczywistości* – zachęcamy do lektury.

M.B.-U.

FORUM EDUKACYJNE

W drodze po motywację i sprawczość. Proaktywność w szkolnej rzeczywistości

Paweł Pytka,

nauczyciel konsultant PCEN ds. zarządzania procesami edukacyjnymi

Proste ćwiczenie dla nauczycieli na szkoleniowej radzie pedagogicznej.

Dzielimy naszą szkolną rzeczywistość na dwie strefy: strefę wpływu oraz strefę braku wpływu. Z pozoru proste ćwiczenie przeradza się zazwyczaj w długą dyskusję o tym, na co tak naprawdę mamy wpływ, a na co nie mamy.

Szkolna rzeczywistość, przepisy prawa, relacje międzyludzkie, zarobki, nasze role w systemie szkolnym, ocenianie, przekonania rodziców, sposób zarządzania szkołą przez dyrektora... Można by tak wymieniać wiele elementów szkolnej codzienności. Ćwiczenie to obrazuje bardzo ciekawy schemat: albo przeceniamy swoje wpływy i sądzimy, że mamy wpływ na wszystko, albo (i tak jest, niestety, najczęściej) deklarujemy, że nie mamy wpływu na nic. A jeśli nie mamy wpływu na nic, to rodzi się frustracja oraz poczucie, że nie zarządzam swoim życiem i pracą, ale to jakieś zewnętrzne czynniki zarządzają mną. Ważnym wątkiem w tego typu postawie jest fakt, że spora grupa nauczycieli, a nawet dyrektorów w naszym systemie edukacyjnym, nie zna kontekstu prawnego w jakim się porusza. Jeśli chcemy więc wiedzieć, na co wpływ mamy, warto sprawdzać, co możemy, co musimy, a czego robić nie powinniśmy.

Zdamy sobie szybko sprawę, jakie obszary naszych działań są w tzw. *strefie wpływu*, a jakie dzieją się poza naszą kontrolą.

Jeśli wiemy, na co mamy wpływ i korzystamy z tego dobrodziejstwa, a rzeczy poza naszą kontrolą przestają nas frustrować, to najprawdopodobniej przyjęliśmy postawę proaktywną.

Dlaczego taka postawa jest istotna? Szkoła z definicji wydaje się być przestrzenią sprawczości, proaktywności i zmotywowania do działania. Bez wspólnego zaangażowania się w budowanie tych postaw będziemy wciąż ponosić porażki. Jest więc pożądane, aby proaktywni byli: uczeni i uczniowie, nauczyciele, wszyscy pracownicy szkoły oraz dyrekcja. Nie damy dziecku i w ogóle drugiemu człowiekowi tego, czego sami nie mamy. Jeśli młody człowiek spotyka na swojej drodze reaktywnego dorosłego, to widzi wzorzec, który z dużą dozą prawdopodobieństwa będzie naśladował. Szkoła może stać się środowiskiem sprzyjającym kształtowaniu proaktywności. A moderatorami tego środowiska jesteśmy my, nauczyciele. Weźmy więc na siebie tę odpowiedzialność, bo miliony dzieci każdego dnia patrzą na swoich nauczycieli – wzory, które będą naśladowały w swoim życiu.

W ostatnich latach najpopularniejszą koncepcją proaktywności jest ta opisana w książce *7 nawyków skutecznego działania* autorstwa Stephena Coveya. W swoim bestsellerze Covey pisze, że proaktywność to *branie pełnej odpowiedzialności za własne życie, świadome wybieranie reakcji*

na bodźce zamiast biernego reagowania, a także skupianie energii na „kręgu wpływu” (rzeczach, na które mamy wpływ) i działanie w oparciu o własne wartości, co pozwala kontrolować otoczenie i kształtować przyszłość, zamiast być jej ofiarą. Na drugim biegunie Covey umieszcza postawę reaktywną, która oznacza bierność i brak poczucia wpływu. Reaktywna postawa to ograniczenie się do impulsywnej reakcji na bodziec. Charakteryzuje się ona podejściem *nie da się nic zrobić*. Dlaczego? Odpowiedzi są zazwyczaj podobne: bo jesteśmy determinowani genami, środowiskiem lub kapitałem ekonomicznym albo ograniczeni przepisami prawa, lękiem przed podjęciem decyzji, przełożonym itd. Reaktywność jest więc postawą reagowania na bodźce bez przewidywania i przygotowania swojej filozofii działania.

Warto zaznaczyć, że taka postawa życiowa ma swoje mocne ugruntowanie w naszej kulturze, pełnej obaw i strachu przed niebezpieczeństwami. Tak naprawdę w reaktywności zastajemy najczęściej już w wieku dziecięcym, będąc zaklinanymi przez dorosłych – głównie rodziców i nauczycieli – językiem pełnym ograniczeń, strachu oraz posłuszeństwa. Język buduje nasze wyobrażenia i przekonania

o świecie. W książce *Uwięzieni w słowach rodziców: Jak uwolnić się od zaklęć, które rzucono na nas w dzieciństwie* (A. Kozak, J. Wasilewski), autorzy udowadniają, jak druzgocący dla psychiki młodego człowieka może być język najbliższych dorosłych. Niczym zaklęcia, słowa działają na dziecko, ucząc je, jaka jest rzeczywistość i jak funkcjonuje świat. Jesteśmy więc czarodziejami lub wrózkami zaklinającymi wzrastających w zaufaniu do nas młodych ludzi – musimy wiedzieć, że ponosimy odpowiedzialność za ich indywidualny, wyjątkowy obraz świata. Od nas, dorosłych, zależy więc, czy wprowadzamy dzieci w świat w sposób proaktywny, czy też reaktywny. Konsekwencją tego może być motywacja, ambicja, afirmacja i chęć poznawania lub wyuczona bezradność oraz posłuszeństwo wobec dorosłych i systemu. Tak rozumiana reaktywność to również brak odpowiedzialności za własne wybory czy działania. Natomiast proaktywność to ścieżka odpowiedzialności.

Temat proaktywności podjęta w swoim znakomitym artykule *Proaktywność i synergia w kulturze szkoły* (2011) Bożena Tołwińska: *Szkoła nie tylko powinna, ale może, ma taką szansę, być miejscem kształtowania u uczniów koniecznej we współczesnym świecie postawy proaktywnej i synergicznej*. Autorka zwraca uwagę, że szkoła to konfiguracja wartości, norm, przekonań, postaw i założeń, które przenikają całą organizację szkolną. Dzięki temu może przetrwać w przestrzeni sprzyjającą braniu odpowiedzialności za swoje życie lub odsuwania tej odpowiedzialności na rzecz postaw: *nie da się, nie da się inaczej* lub *boję się*.

Kultura szkolna i wchodzące w nią wymienione wyżej pojęcia jest bardzo specyficzna, ponieważ kształtuje umysły wszystkich uczestników procesów edukacyjnych i wspólnotowych, w tym również obsługę, administrację oraz rodziców, którzy obserwują działania szkoły. Kultura szkoły jest często zespolona ze środowiskiem lokalnym, w którym funkcjonuje – również z miejscowymi stowarzyszeniami, instytucjami czy parafiami. Ta kultura może znacznie ograniczyć i osłabić skuteczność organizacji (czyli szkoły) lub wzmacniać ją, w zależności od tego, jakie normy, przekonania, wartości oraz postawy promuje.

Tołwińska zaznacza jednak, że kultura szkoły, wykraczając poza jej obręb, jest stabilna i mocno osadzona, a każda zmiana to proces czasochłonny. Zmiana z postawy reaktywnej na proaktywną wymaga więc czasu oraz energii wszystkich zainteresowanych. Zmiana postawy jedynie wybranych uczestników jest oczywiście potrzebna i konieczna, ale może prowadzić do *kursów kolizyjnych*, co będzie powodowało konflikty lub wywoływało – bardzo potrzebne, lecz pochłaniające energię – dyskusje.

Największą barierą w rozwoju zawodowym nauczycieli, w tym przyjęcia postawy proaktywnej, jest ich izolacja. Tołwińska wprost pisze, że *niestety w szkołach zakorzeniona jest norma indywidualnego rozwiązywania problemów*. W wielu polskich szkołach uczeń pracuje sam, nauczyciel

pracuje sam, dyrektor pracuje sam... Wszechobecna samotność edukacyjna, najczęściej pod presją czasu, sprawia, że efekty bywają marne – mało sprawczy uczniowie oraz zdemotywowana i mało sprawcza kadra pedagogiczna. Trzeba to powiedzieć głośno: nauczyciele często nie dyskutują w pokojach nauczycielskich o problemach czy trudnościach. Raczej szukają szybkich oraz łatwych rozwiązań; oceniają też często niepowodzenia swoich kolegów, którzy wybierają bardziej czasochłonne, proaktywne ścieżki rozwiązywania problemów. W ostatnich latach forum służącym dyskusjom stały się media społecznościowe i w ogóle internet. Jednak ten dyskurs – mimo że daje wspaniałe możliwości wymiany myśli czy doświadczeń – nie zastąpi konstruktywnych rozmów w gronie najbliższych współpracowników, patrzących sobie w oczy. Mimo energii czy postów motywujących do wspólnej pracy i zmiany, nadal dzielimy się w braku zaufania do innych. Zbyt często bywamy reaktywni. Zamiast wychodzić naprzeciw trudnościom, czekamy na ostateczny, kulminacyjny punkt problemu oraz na to, że ktoś inny go rozwiąże lub wybieramy łatwe rozwiązania.

Szkoła musi wyjść poza schemat samotnego nauczyciela oraz zamykania się we własnej klasie i własnym edukacyjnym świecie. Z radością obserwujemy, że powstają społeczności nauczycieli wspierających się i dzielących się samotnością liderów w swoich małych społecznościach. Z pewnością to dobry kierunek, a nowe technologie ułatwiają nam bycie w wirtualnych społecznościach z ludźmi, którzy myślą podobnie do nas.

Zaproszenie do przyjęcia postawy proaktywnej nie jest zadaniem łatwym. Mamy świadomość, że szkoła jest tu jedynie reprezentantem kontekstu społecznego oraz papierkiem lakmusowym kultury, w której wzrastamy. Jesteśmy w dużej mierze reaktywni jako społeczeństwo i ludzie, bez kompetencji przygotowania się na trudności oraz przyjmowania ich jako czegoś, co nas ożywi, wzbogaci i rozwinie. Warto więc przypomnieć jedną z podstawowych zasad pracy tutorskiej: *zakłócenia mają pierwszeństwo*.

Ludzie reaktywni widzą problemy, które paraliżują ich i zabierają energię. Skupiają się na sprawach, których nie mogą zmienić, rozmawiają o nich z uporem – upewniając siebie oraz innych, że świata nie da się zmienić. Poświęcają czas na sprawy poza swoją kontrolą. Niestety wpływają tym samym na innych uczestników szkolnej kultury. Idą do klasy pełnej młodych umysłów, które chłoną tę postawę. To wzmacnia edukacyjną kulturę wyuczonej bezradności.

Warunki zewnętrzne i kultura reaktywności nie mogą być jednak podstawą do twierdzenia, że nie jesteśmy w stanie nic zrobić. Część środowiska nauczycielskiego wyraża głośno swoją potrzebę: zmiana jest konieczna, szkoły muszą stawać się obiektami zmiany. Skoro słyszymy i widzimy, że zmiana (oprócz zmian przepisów, podstaw programowych itp.) w obszarze postawy wobec życia jest również konieczna,

to warto zadać sobie pytanie: Jak dokonać zmiany w kontekście szkolnym? A potem szukać odpowiedzi.

Odpowiedź nie jest oczywista i nie przyjdzie szybko. Jeśli poszukamy jej, przyjmując postawę reaktywną, spodziewajmy się zmian systemowych narzucających nam nowe postawy obligatoryjnie. Jeśli chcemy zmiany w duchu proaktywności, należy uzbroić się w cierpliwość i pokorę, bo nie na wszystko mamy wpływ. W szkole spotykają się wszystkie zjawiska społeczne: kultura, ekonomia, wychowanie, religia, polityka, seksualność, tradycje, a także domy rodzinne uczniów oraz pracowników. Odpowiedź, na co mamy wpływ w tych wszystkich obszarach, jest bardzo złożona i nieoczywista. Czeka więc nas długa oraz wyboista droga do momentu, kiedy obudzimy się w świecie ludzi proaktywnych, biorących odpowiedzialność za swoje czyny i słowa.

Kultura bycia proaktywnym to nawyk, który rodzi się w codziennych i błahych sytuacjach. Decyzja o oderwaniu się od niemocy sprawczej może zapaść w każdym momencie. Warto rozpocząć bez chwili wahania oraz uczyć tego młodych ludzi. Jeśli coś jest warte nauczania się w murach szkoły, to właśnie promowanie tej umiejętności.

Promowanie postawy proaktywnej to przede wszystkim zauważenie podmiotowości nauczyciela i ucznia. Wiele obszarów, które uchodzą za idealne do eksplorowania uczniowskiej sprawczości, niestety takimi nie są. Wystarczy spojrzeć na działania samorządów uczniowskich, które często są znakomitą ilustracją pozornego dania sprawczości oraz wpływu. W praktyce, samorządność uczniowska nie posiada jednak takiej kontroli nad własnymi sprawami, jak by się mogło wydawać i jak być powinno.

Czy jesteśmy w stanie systemowo wprowadzić proaktywność? Podobnie jak z empatią, motywacją, autonomią czy dobrostanem, tych pojęć nie da się zadekretować ustawą czy rozporządzeniem. Dużą rolę mają tu jednak do odegrania dyrektorzy, którzy – jako liderzy lokalnych środowisk – mogą promować proaktywność, pokazywać ją własną postawą oraz doceniać w różnorodnych działaniach nauczycieli, pracowników, uczniów i samych siebie. To dyrektor może pokazać, jak od zarządzania reaktywnego można przejść do postawy odpowiedzialności oraz sprawczości. Liderzy edukacyjni mają narzędzia, a przede wszystkim swoje autonomiczne wizje, w których mogą traktować swoich współpracowników i podopiecznych jako odpowiedzialnych oraz aktywnych uczestników procesu, kształtujących swoją teraźniejszość, a przez to również przyszłość. Lider może aranżować sytuacje, rozwiązywać trudności i stawiać wyzwania, w których proaktywność będzie zauważalna, pożądana oraz gratyfikowana społecznie.

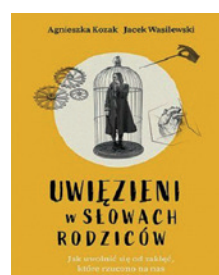
Nauczyciel, pracując każdego dnia z dziećmi czy młodzieżą, potrzebuje dużej dawki energii do działania i podejmowania stojących przed nim wyzwań. Potrzeba ciągłej uważności na ucznia, poczucie odpowiedzialności za jego zdrowie, bezpieczeństwo oraz za kształtowanie jak

najlepszej przestrzeni rozwojowej powodują, że nauczyciele mogą czuć się przemęczeni. To z kolei może wpływać na spadek ich wewnętrznej motywacji, której przecież tak bardzo potrzebują nie tylko do codziennej pracy, ale również po to, by swoim przykładem kształtować postawy uczniów. Warto więc zacząć być proaktywnym. Fundamentem i zaczynem może być autorefleksja, czyli uświadomienie sobie swoich zachowań, przekonań, wartości oraz intencji. Warto, aby nauczyciel zatrzymał się na chwilę i zastanowił: jakie mam przekonania o życiu i edukacji, jaka jest moja hierarcha wartości, dlaczego jestem w tym miejscu w którym jestem, na co mam wpływ w życiu oraz w pracy zawodowej?

Jakie są korzyści płynące z proaktywnego podejścia do życia i pracy?

- Większa skuteczność i samodzielność przy podejmowaniu decyzji.
- Redukcja stresu i poczucie kontroli nad tym, co robię.
- Brak frustracji i niepokoju z powodu tego, na co nie mam wpływu.
- Rozwój osobisty i zawodowy.
- Lepsze relacje międzyludzkie i sprawniejsza współpraca.
- Efektywność w pracy i oszczędność własnych zasobów (w tym: czasu).

Wydaje się więc, że trudno znaleźć bardziej sprzyjającą rozwojowi proaktywności przestrzeń niż szkoła. To w szkole właśnie pracujemy w grupie klasowej lub zespole nauczycieli. Tworzymy wspólnoty, które osiągają cele tylko wtedy, gdy ze sobą współpracują i wspierają siebie w duchu posiadania wpływu na to, co robią. Fundamentem tego zbiorowego rozwoju może być postawa proaktywna.



Bibliografia:

- B. Tołwińska, *Proaktywność i synergia w kulturze szkoły*, UB 2011
- S. Covey, *7 nawyków skutecznego działania*, 2007
- A. Kozak, J. Wasilewski, *Uwięzieni w słowach rodziców. Jak uwolnić się od zakłęb, które rzucono na nas w dzieciństwie*, 2022
- K. Bratnicka-Myśliwiec, A. Dyląg, B. J. Gabryś, *Proaktywność i podejmowanie ryzyka w procesie rozwoju organizacji*, 2018
- <https://seo-www.pl/blog/proaktywnosc-czym-jest-i-dlaczego-jest-wazna-w-zyciu-i-pracy>

Antidotum na lęk ekologiczny. Budowanie poczucia sprawstwa na lekcjach chemii

Irmina Buczek,
nauczyciel konsultant PCEN ds. fizyki i chemii

Artykuł podejmuje analizę sposobu realizacji treści z zakresu ochrony środowiska w ramach aktualnej podstawy programowej chemii w szkole ponadpodstawowej (MEN, 2018). Choć zagadnienia te są elementem obowiązkowym, ich umiejscowienie w końcowej części podstawy programowej (dział XXII. Elementy ochrony środowiska) może sprzyjać ich marginalizacji i traktowaniu jako fakultatywny dodatek, a nie integralna części wiedzy chemicznej. Przedstawiona tutaj propozycja to systematyczne włączanie problematyki środowiskowej jako stałego kontekstu zagadnień teoretycznych, obliczeniowych i eksperymentalnych. W artykule zaprezentowano dwutorowy model dydaktyczny łączący kształtowanie poczucia odpowiedzialności za środowisko z bardziej pragmatycznym podejściem uwzględniającym aspekty zdrowotne, konsumenckie i ekonomiczne. Takie ujęcie może stanowić jedną z możliwych dróg wspierania kształtowania postaw proekologicznych opartych na racjonalnych przesłankach, wolnych od narracji lęku, a jednocześnie sprzyjać rozwijaniu motywacji uczniów do uczenia się chemii jako nauki sprawczej i użytecznej.

Ochrona środowiska jako stały filtr poznawczy zamiast izolowanego rozdziału w podręczniku

Podstawa programowa chemii wprost wymienia zagrożenia związane z ochroną środowiska, chemią gleby, wody czy powietrza jako elementy obowiązkowe. Jednak ich usytuowanie jako ostatniego działu podstawy programowej i wynikający z tego zamieszczanie tego działu na końcu podręczników, prowadzi do niebezpiecznego zjawiska marginalizacji treści ekologicznych: są one skracane, podawane w formie referatów lub traktowane jako tematyka *do samodzielnego doczytania*. Taka struktura nauczania może budować w uczniu błędne przekonanie, że ochrona środowiska to jedynie opcjonalny *dodatek do prawdziwej chemii*.

W ten sposób powstaje dydaktyczny rozdźwięk: uczymy o procesach przemysłowych jako o abstrakcyjnych równaniach, a o ich skutkach środowiskowych opowiadamy jako o oddzielnej rzeczywistości. Tymczasem treści środowiskowe mogą i powinny stanowić naturalny kontekst dla niemal każdego działu chemii ogólnej, nieorganicznej, organicznej oraz fizycznej. W proponowanym przeze mnie modelu zagadnienia ochrony środowiska nie powinny być omawiane jako osobna wyspa wiedzy, lecz towarzyszyć realizacji bieżących treści podstawy programowej. Wprowadzenie takiego podejścia (Institute Villars, 2023) przynosi dwie kluczowe korzyści. Po pierwsze, sprzyja spójności programu nauczania. Chemia przestaje być

zbiorem oderwanych od siebie faktów, a staje się spójnym systemem wiedzy o świecie i metodach jego optymalizacji. Po drugie, takie rozwiązanie radykalnie wzmacnia poczucie sensu poznawanych treści. Uczeń, który widzi bezpośredni związek między wiedzą a realnym życiem, rzadziej zadaje pytanie: *Po co mi to?* Ochrona środowiska wpisana w podstawę programową to nie ciężar, który trzeba *przerobić*, ale również narzędzie motywacyjne. Przesunięcie tych treści z peryferii nauczania (końca roku szkolnego w klasie trzeciej poziomu podstawowego lub czwartej poziomu rozszerzonego) do codziennej praktyki lekcyjnej pozwala wykształcić nie tylko teoretyka chemii, ale świadomego inżyniera, który rozumie, że dbałość o środowisko i efektywność ekonomiczna to dwie strony tej samej monety.

Przykłady integracji:

Termochemia

To tutaj uczeń powinien usłyszeć o chemii procesowej – o tym, jak katalizator obniżający energię aktywacji przekłada się na konkretne oszczędności gazu w fabryce, a tym samym na niższą emisję tlenku węgla(IV) [CO₂].

Chemia nieorganiczna

Reakcje tlenków niemetali z wodą to idealny moment na dogłębne zrozumienie mechanizmu powstawania

kwaśnych opadów. Nie jako ciekawostki na marginesie, ale jako głównego przykładu zastosowania wiedzy o tlenkach kwasowych w inżynierii ochrony środowiska.

Chemia organiczna

Omawianie polimerów zyskuje nowy wymiar, gdy na pierwszych lekcjach zastosowania węglowodorów zestawimy tradycyjne tworzywa sztuczne z biopolimerami. Uczeń od początku będzie rozumiał, że budowa cząsteczki (rodzaj wiązania i obecność grup funkcyjnych) determinuje jej podatność na biodegradację.

Obliczenia stechiometryczne:

Proponuję, aby zamiast skupiać się na żmudnym (i trudnym dla uczniów) liczeniu, kłaść nacisk na interpretację wyników. Jeśli uczeń niepoprawnie policzy, nie karśmy go za błąd matematyczny. Pokażmy mu raczej: *Zamiast skupiać się na samej ocenie za błąd, pomyślmy o skali: w biznesie taka pomyłka mogłaby oznaczać milionowe straty. To pokazuje, że Twoja wiedza ma realną wagę, a my pracujemy nad tym, abyś potrafił takie ryzyko eliminować.* To buduje zupełnie inną odpowiedzialność i pokazuje realną wartość wiedzy w świecie zdominowanym przez automatyzację.

Ekologia a sozologia

W języku potocznym pojęcia *ekologii* i *ochrony środowiska* są często używane zamiennie, jednak z punktu widzenia nauk przyrodniczych różnią się one zasadniczo zakresem oraz celem. Wprowadzając to rozróżnienie w edukacji chemicznej, nie sposób pominąć relacji łączącej chemię z biologią. Aby ułatwić uczniom zrozumienie różnicy między ekologią a ochroną środowiska, warto posłużyć się metaforą medyczną, która precyzyjnie rozdziela role obu dyscyplin, nie deprecjonując żadnej z nich. Biolog pełni funkcję wyspecjalizowanego diagnosty. Analizuje *organizm* planety, bada relacje między gatunkami oraz mechanizmy regulujące funkcjonowanie ekosystemów. To on jako pierwszy identyfikuje zaburzenia równowagi i formułuje ostrzeżenie: *ekosystem znajduje się w stanie zagrożenia*. Bez tej bazy teoretycznej wszelkie działania naprawcze miałyby charakter przypadkowy. Ekologia dostarcza bowiem odpowiedzi na pytanie, dlaczego procesy środowiskowe ulegają degradacji. Na styku diagnozy i konieczności działania pojawia się chemik, proponując konkretne rozwiązania technologiczne oraz materiałowe. Taka narracja nie antagonizuje biologii i chemii, lecz buduje między nimi synergę. Uczeń zaczyna postrzegać oba przedmioty jako kolejne etapy tego samego procesu naprawczego: biologia dostarcza zrozumienia skali problemu, natomiast chemia daje realne poczucie sprawstwa.

Ekologia a sozologia: czym się różnią?

Nauka	Ekologia	Sozologia
Definicja	dziedzina biologii badająca organizmy w ich środowiskach (PWN, 2026)	nauka o ochronie środowiska
Cel	zrozumienie mechanizmów rządzących naturą	zapobieganie zniszczeniu środowiska, naprawa szkód, racjonalne gospodarowanie zasobami przyrody
Rola człowieka	jako jeden z elementów ekosystemu	jako sprawca zagrożeń i podmiot mogący je naprawić
Przykłady	łańcuchy pokarmowe, symbioza, obieg azotu w przyrodzie łańcuchy pokarmowe, symbioza, obieg azotu w przyrodzie	recykling, oczyszczalnie ścieków, odnawialne źródła energii, ograniczanie smogu

Czy nauczyciele wprowadzają lęk, ucząc o ekologii?

Lęk ekologiczny (*eco-anxiety*), definiowany przez American Psychological Association jako chroniczny strach przed zagładą środowiskową, stał się trwałym elementem współczesnej rzeczywistości szkolnej. Globalne badania (Caroline Hickman, 2021) aktualne i wciąż cytowane (DEMA-GOG, 2025), wskazują, że niemal 60% młodych osób jest bardzo lub skrajnie zaniepokojonych problemami środowiskowymi, 50-67% deklaruje, że zmiany klimatu wywołują u nich smutek, strach, lęk, złość, poczucie bezsilności, niemocy i winy, aż 45% zgłasza, że te emocje negatywnie wpływają na codzienne funkcjonowanie – jedzenie, koncentrację, sen, chodzenie do szkoły czy zabawę, a 83% uważa, że dorośli zawiedli w trosce o planetę.

Niemal 60% młodych osób jest „bardzo” lub „skrajnie” zaniepokojonych problemami środowiskowymi

50-67%	zdecydowanych, że zmiany klimatu wywołują u nich: • smutek, strach, lęk, złość, poczucie bezsilności, niemocy i winy
45%	informuje, że te emocje negatywnie wpływają na: • jedzenie, sen, naukę, zabawę
83%	uważa, że DOROŚLI ZAWIEDLI W TROSCE O PLANETĘ
75%	deklaruje: Przyszłość napawa ich lękiem

W uproszczonych przekazach medialnych chemia bywa przy tym przedstawiana jako synonim przemysłowej destrukcji, co sprzyja postrzeganiu jej jako *nauki, która zepsuła świat*. Jednocześnie analizy socjologiczne przynoszą istotny sygnał pozytywny. Młodzi, mimo odczuwanego niepokoju, wykazuje silne przekonanie o możliwości zatrzymania, a nawet odwrócenia części negatywnych procesów środowiskowych pod warunkiem wdrożenia odpowiednich rozwiązań technologicznych. Według danych Capgemini Research Institute (2025) *młodzi ludzie wierzą, że wciąż jest czas na rozwiązanie problemów spowodowanych zmianami klimatycznymi oraz młodzieży brakuje niezbędnych umiejętności ekologicznych*. Dla nauczyciela chemii oznacza to jedno: uczniowie nie oczekują wyłącznie emocjonalnej narracji, lecz konkretnych narzędzi działania. Wiedza chemiczna może stać się pomostem między paraliżującym lękiem a racjonalnym i celowym działaniem.

Nie każdy uczeń pragnie być aktywistą – znaczenie motywacji pragmatycznej

Skuteczna praca z kształtowaniem postaw proekologicznych wymaga uznania, że nie wszyscy uczniowie odpowiedzą na apele o ratowanie świata. Dla dużej części młodzieży globalne narracje o kryzysie są zbyt abstrakcyjne, aby budzić autentyczne zaangażowanie. Zamiast operować wyłącznie językiem etyki i altruizmu, który bywa nieskuteczny wobec sceptyków, warto wprowadzić indywidualny język korzyści. W nauczaniu chemii oznacza to przesunięcie akcentu z ideologii na pragmatyzm. Zamiast straszyć globalną katastrofą, pokazujemy, jak ochrona środowiska przekłada się na bezpośrednią jakość życia jednostki: lepsze zdrowie czy bezpieczeństwo finansowe. Takie podejście buduje w uczniu poczucie sprawstwa – zmiana technologii przestaje być poświęceniem, a staje się inteligentnym wyborem, który po prostu się opłaca. Uwzględnienie tego zróżnicowania motywacji pozwala dotrzeć do uczniów o skrajnie różnych postawach.

Przykładowe kierunki pracy dydaktycznej

- Zdrowie i toksykologia

Współczesna kultura silnie akcentuje pojęcie osobistego dobrostanu. Nawet uczniowie niezainteresowani losem globalnych ekosystemów są wrażliwi na kwestie zdrowia, diety i unikania substancji szkodliwych. Chemia dostarcza im narzędzi do zrozumienia tych zagadnień. Zamiast omawiać smog wyłącznie w ujęciu globalnym, warto analizować chemię gazów w kontekście fizjologii oddychania. Gdy uczeń rozumie mechanizm reakcji wolnorodnikowych inicjowanych przez substancje zawieszone w powietrzu, ochrona powietrza przestaje być ideologią, a staje się strategią dbania o własne zdrowie oraz sprawność. Przejście z makroskali (planeta) do mikroskali (organizm) skutecznie redukuje obojętność i poczucie bezradności.

- Chemia konsumencka

Istotnym obszarem budowania sprawstwa jest świadomość konsumencka. Wiedza chemiczna pozwala uczniom krytycznie analizować składy produktów, opakowań i kosmetyków, a tym samym chronić się przed marketingową manipulacją. Wprowadzanie zagadnień związanych z bisfenolami, ftalanami czy migracją substancji z opakowań do żywności w naturalny sposób łączy chemię organiczną z endokrynologią. Uczeń, który potrafi czytać etykiety oraz rozumie mechanizmy oddziaływania związków chemicznych na organizm, zyskuje realne poczucie kontroli. Tego rodzaju motywacja ma charakter trwały i nie kończy się wraz z zakończeniem edukacji formalnej

- Ekonomia i efektywność energetyczna

Nie można pominąć aspektu ekonomicznego. Analiza opłacalności technologii opartych na elektrochemii czy termochemii pozwala uczniom dostrzec, że transformacja energetyczna nie jest wyłącznie kwestią etyki, lecz także racjonalnego zarządzania zasobami. Obliczenia dotyczące

sprawności ogniw fotowoltaicznych czy kosztów eksploatacji pomp ciepła pokazują, że innowacje środowiskowe mogą przynosić wymierne oszczędności. Dla uczniów o profilu technicznym lub ekonomicznym taka narracja bywa znacznie bardziej przekonująca niż argumenty moralne – ratowanie planety staje się wówczas efektem ubocznym dążenia do efektywności.

Podsumowanie

W artykule poddałam analizie sposób, w jaki treści z zakresu ochrony środowiska mogą być realizowane w ramach aktualnej podstawy programowej (MEN, 2018). Moim celem było wskazanie, że choć formalnie zagadnienia te stanowią ostatni dział programu, w praktyce wielu nauczycieli – w tym ja – traktuje je jako naturalny i nieodłączny kontekst dla całej wiedzy chemicznej.

Kluczowe tezy artykułu:

- Proponuję systematyczne włączanie problematyki środowiskowej w codzienne lekcje – traktowanie działu ochrony środowiska jako integralnej części chemii, a nie tylko jako zamykającego podstawę programową, pozwala uniknąć jego marginalizacji i pokazuje uczniom spójność nauki.
- W tekście prezentuję dwutorowy model dydaktyczny. Z jednej strony budujemy u ucznia poczucie odpowiedzialności za planetę, a z drugiej – odwołujemy się do jego codzienności: zdrowia, bezpieczeństwa oraz wyborów konsumenckich; argumenty ekonomiczne i zdrowotne najsukuteczniej budują trwałe postawy.
- Podkreślam wagę odchodzenia od narracji opartej na lęku. Zamiast skupiać się wyłącznie na zagrożeniach, warto pokazywać chemię jako dziedzinę, która daje konkretne rozwiązania i narzędzia do poprawy jakości życia; wzmacnia to motywację uczniów oraz ukazuje chemię jako naukę użyteczną.

Artykuł jest głosem w dyskusji nad tym, jak wspierać kształtowanie postaw proekologicznych opartych na racjonalnych, naukowych przesłankach. Jest to podejście, które dla wielu nauczycieli stanowi naturalny standard pracy, a które w tekście staram się ująć w spójny model dydaktyczny. Moja propozycja to zaproszenie do dalszego rozwijania tych praktyk, które mogą sprawić, że lekcja chemii stanie się dla ucznia realnym wsparciem w rozumieniu współczesnych wyzwań.

Bibliografia:

- Capgemini Research Institute. (2025). *Young people are concerned they lack the green skills to effectively act on*
- Caroline Hickman, E. M. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. *The Lancet Planetary Health*
- DEMAGOG. (2025). Zmiana klimatu a zdrowie psychiczne. Tak wpływa na nas widmo katastrofy. Pobrano z lokalizacji <https://demagog.org.pl/>: <https://demagog.org.pl/wypowiedzi/zmiana-klimatu-a-zdrowie-psychiczne-tak-wplywa-na-nas-widmo-katastrofy>
- Institute Villars. (2023). <https://villarsinstitute.org/posts/how-systems-thinking-can-turn-eco-anxiety-into-eco-ambition>. Pobrano z lokalizacji <https://villarsinstitute.org/posts/how-systems-thinking-can-turn-eco-anxiety-into-eco-ambition>
- MEN. (2018). *Podstawa Programowa Kształcenia Ogólnego CHEMIA*. Pobrano z lokalizacji <file:///C:/Users/PCEN/Downloads/chemia.pdf>
- PWN. (2026). *SJP*. Pobrano z lokalizacji <https://sjp.pwn.pl>

Powrót do polskiej szkoły. Wyzwania i systemowe wsparcie dla uczniów reemigrujących, z uwzględnieniem ucznia wybitnie zdolnego

Laura Turowska

Powrót rodziny z emigracji to nie tylko logistyczne wyzwanie dla rodziców, ale przede wszystkim moment krytyczny na ścieżce edukacyjnej dziecka. W 2026 r. polski system oświaty, bogatszy o doświadczenia z lat ubiegłych, oferuje konkretne narzędzia wspierające uczniów z doświadczeniem migracyjnym, choć przed kadrą pedagogiczną wciąż stoją istotne wyzwania. O ile procedury wsparcia uczniów z trudnościami adaptacyjnymi są już dobrze znane, o tyle praca z uczniem wybitnie zdolnym, którego rodzice oczekują *przeskoczenia* klasy, wymaga od dyrektorów i nauczycieli precyzyjnego balansowania między przepisami prawa a indywidualnym dobrem dziecka.

1. Status prawny i kwalifikacja do klasy

Zgodnie z przepisami obowiązującymi w 2026 r. uczeń przybywający z zagranicy jest przyjmowany do publicznej szkoły na podstawie dokumentów wydanych przez szkołę za granicą lub innych zaświadczeń potwierdzających poziom edukacji.

Kluczowym ułatwieniem jest możliwość kwalifikacji do odpowiedniej klasy z uwzględnieniem wieku ucznia oraz opinii rodziców, co pozwala na elastyczność w przypadku różnic programowych. Warto podkreślić, że od 1 stycznia 2026 r. weszły w życie znowelizowane przepisy dotyczące repatriacji, które podnoszą limity wydatków na wsparcie osób powracających do kraju, co przekłada się również na lepsze zaplecze w wybranych gminach.

2. Wsparcie językowe i wyrównawcze

Dla wielu uczniów powracających z zagranicy największą barierą jest język edukacyjny – specyficzna terminologia przedmiotowa (np. z biologii czy chemii), nawet jeśli w domu posługują się płynnie językiem polskim.

- **Dodatkowe lekcje polskiego:** Uczniowie mają prawo do bezpłatnej nauki języka polskiego w wymiarze co najmniej 2 godzin tygodniowo.
- **Zajęcia wyrównawcze:** Przez okres 12 miesięcy uczeń może korzystać z dodatkowych zajęć z konkretnych przedmiotów. Łączny wymiar zajęć językowych i wyrównawczych nie może przekroczyć 5 godzin lekcyjnych tygodniowo.

3. Dobrostan psychiczny i integracja

W 2026 r. duży nacisk kładzie się na **edukację włączającą**. Szkoły korzystają z rządowego programu *Przyjazna szkoła* (na lata 2025-2027), który przewiduje fundusze

na wsparcie psychologiczno-pedagogiczne oraz specjalistyczne konsultacje dla uczniów z doświadczeniem migracji i ich rodziców.

Eksperti wskazują na kluczową rolę:

- **Asystentów międzykulturowych:** Pomagają oni w mediacji między szkołą a rodziną, ułatwiając dziecku zrozumienie norm panujących w polskiej placówce.
- **Indywidualizacji wymagań:** Nauczyciele są zobowiązani do monitorowania postępów i dostosowywania metod pracy do tempa ucznia, co jest niezbędne w procesie *szoku kulturowego w odwrotną stronę*.

4. Wyzwania systemowe a roszczeniowy rodzic

Ale co robić w przypadku, kiedy rodzic upiera się, żeby dziecko poszło do klasy programowo wyższej? To taka sytuacja, która wymaga od dyrekcji szkoły połączenia empatii z twardymi procedurami prawnymi. Zgodnie ze stanem prawnym, decydujący głos w kwestii przyjęcia ucznia do konkretnej klasy ma dyrektor, jednak musi on wziąć pod uwagę opinię rodziców. Jednak czy ona wnosi obiektywną i merytoryczną ocenę dziecka?

5. Podstawa prawna decyzji

Zgodnie z przepisami (m.in. Rozporządzeniem MEN) uczeń przybywający z zagranicy jest kwalifikowany do odpowiedniej klasy na podstawie dokumentów, ale z uwzględnieniem **wieku ucznia oraz opinii rodziców** wyrażonej ustnie lub pisemnie.

Rola Dyrektora: Ostateczna decyzja o przyjęciu do danej klasy należy do dyrektora placówki. Nie ma on obowiązku automatycznego spełnienia prośby rodzica, jeśli uzna, że uczeń nie poradzi sobie w wyższej klasie (np. ze względu na brak znajomości terminologii polskiej, podstawy programowej itd.).

6. Rozwiązania kompromisowe

Jeśli rodzic nalega na wyższą klasę, warto zaproponować następujące kroki:

- **Okres próbny z monitoringiem:** Przyjęcie ucznia do klasy wg wieku, obserwacja pracy, poznanie zachowań dziecka i ocena poziomu jego wiedzy przez nauczycieli.
- **Wykorzystanie godzin wyrównawczych:** Przypomnij rodzicowi, że uczeń ma prawo do **5 godzin zajęć dodatkowych tygodniowo** (język polski + zajęcia wyrównawcze z przedmiotów) przez pierwsze 12 miesięcy pobytu.
- **Poradnia psychologiczno-pedagogiczna:** Warto skonsultować taki przypadek z poradnią, bo dziecko może się okazać niedojrzałe na tyle, aby trafiło do klasy programowo wyższej. Naciski rodzica, rosnące oczekiwania, nadganie materiału, nowe koleżeństwo – to wszystko może skutkować piętrzącą się frustracją dziecka.

7. Argumentacja merytoryczna dla rodzica

W rozmowie z rodzicem warto, aby nauczyciele podkreślali aspekty psychopedagogiczne, a nie tylko formalne:

- **Dobrostan emocjonalny:** Przeskoczenie klasy w nowym systemie, gdzie dochodzi bariera językowa lub programowa, może prowadzić do frustracji i *szoku edukacyjnego*.
- **Egzaminy zewnętrzne:** W 2026 r. wymagania egzaminacyjne (np. na egzaminie ósmoklasisty) obejmują pełen zakres polskiej podstawy programowej. Umieszczenie dziecka w wyższej klasie skraca czas na opanowanie materiału niezbędnego do pomyślnego zdania egzaminów.

8. Co, jeśli dojdzie do sporu?

Jeżeli dyrektor podejmie decyzję niezgodną z wolą rodzica, rodzicowi przysługuje prawo do złożenia skargi do właściwego **Kuratora Oświaty**, który sprawuje nadzór pedagogiczny. Szkoła powinna mieć wtedy przygotowane uzasadnienie decyzji oparte na analizie dokumentacji z zagranicy oraz ewentualnej rozmowie sprawdzającej kompetencje ucznia.

9. Elastyczność w ramach prawa – gdzie leży granica decyzji?

Zgodnie z aktualnymi przepisami Ministerstwa Edukacji Narodowej uczeń powracający z zagranicy jest przyjmowany do publicznej szkoły na podstawie dokumentów zagranicznych, jednak kluczowym czynnikiem jest **wiek ucznia oraz opinia rodziców**.

W praktyce często dochodzi do tarć: rodzic, przekonany o wybitnych uzdolnieniach dziecka (często popartych sukcesami w systemach np. brytyjskim czy skandynaw-

skim), wnioskuje o przyjęcie do klasy programowo wyższej niż wynikałoby to z chronologii nauczania. W 2026 r. dyrektor dysponuje jednak narzędziami, które pozwalają na obiektywizację tej decyzji.

10. Diagnostyka zamiast domysłów

Jeśli dokumentacja z zagranicy nie daje jasnego obrazu kompetencji ucznia, szkoła ma prawo przeprowadzić **rozmowę sprawdzającą** lub test kompetencji. Jest to najlepszy sposób na zweryfikowanie, czy wybitne zdolności idą w parze ze znajomością polskiej siatki pojęciowej.

Należy pamiętać, że uczeń może posiadać ogromną wiedzę merytoryczną, ale brak znajomości polskiej terminologii w przedmiotach takich jak chemia, biologia czy historia (tzw. język edukacyjny) może stać się barierą nie do pokonania w klasie programowo wyższej.

11. Ścieżki wsparcia dla ucznia zdolnego

W przypadku potwierdzenia wysokiego potencjału ucznia, prawo oświatowe w 2026 r. oferuje trzy główne ścieżki:

1. **Indywidualny Tok Nauki (ITN):** To najbardziej prestiżowe rozwiązanie. Pozwala uczniowi realizować program jednej, kilku lub wszystkich klas w czasie krótszym niż rok. Wymaga to opinii publicznej poradni psychologiczno-pedagogicznej oraz zgody rady pedagogicznej. To idealny kompromis dla rodzica – dziecko pozostaje w grupie rówieśniczej, ale realizuje materiał wyższy poziomem.
2. **Promocja śródroczna:** Jeśli po kilku miesiącach od powrotu nauczyciel prowadzący stwierdzi, że uczeń opanował materiał obecnej klasy w stopniu celującym i wykazuje dojrzałość do przejścia wyżej, rada pedagogiczna może podjąć uchwałę o promocji w trakcie roku szkolnego.
3. **Indywidualny Program Nauki (IPN):** Uczeń pozostaje w swojej klasie, ale realizuje rozszerzone treści z wybranych przedmiotów pod okiem opiekuna merytorycznego.

12. Pułapka szoku kulturowego w odwrotną stronę

Eksperti podkreślają, że nadmierny pośpiech w awansowaniu ucznia może być kontrproduktywny. Uczeń zdolny wracający do kraju często zmagają się z *szokiem kulturowym w odwrotną stronę*. Nawet jeśli doskonale mówi po polsku, polska kultura szkolna (sposób oceniania, relacja uczeń-nauczyciel czy obciążenie pracami domowymi) może być dla niego źródłem stresu.

Wprowadzenie ucznia do klasy zbyt wysokiej, gdzie wymagania są ekstremalne, może zdusić jego naturalny talent i prowadzić do regresu motywacyjnego. Warto tu skorzystać z narzędzi oferowanych przez Ośrodek Roz-

PCENne INFORMACJE

woju Edukacji (ORE), który udostępnia scenariusze pracy z uczniem zdolnym w kontekście migracji.

Podsumowanie – partnerstwo zamiast konfliktu

W relacji z ambitnym rodzicem rola dyrektora w 2026 r. ewoluuje w stronę doradcy. Zamiast kategorycznego *nie* warto zaproponować ścieżkę diagnostyczną:

- Zapisanie dziecka do klasy zgodnie z wiekiem.
- Monitorowanie postępów przez zespół nauczycieli.
- Wnioskowanie o ITN lub promocję śródroczną w momencie, gdy uczeń poczuje się pewnie w polskim systemie.

Polska szkoła ma potencjał, aby być miejscem dla talentów z całego świata. Kluczem jest jednak mądre zarządzanie tym potencjałem – tak, aby ambicja nie przystoniła dobrostanu psychicznego dziecka.

Laura Turowska – od szesnastu lat nauczycielka historii i wiedzy o społeczeństwie, od czterech lat pełniąca również funkcję wicedyrektora w Szkole Podstawowej im. W. Chotomskiej w Pawłowie; pasjonatka starożytności i średniowiecza; uważa, że praca nauczyciela to misja zrodzona z pasji, a możliwość dzielenia się wiedzą oraz inspirowania innych jest największą nagrodą.

Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli w Gdańsku bliżej szkoły – oferta na wyciągnięcie ręki!

Tomasz Kąkol, wicedyrektor PCEN

W obliczu dynamicznych zmian w edukacji i stale rosnących wymagań stawianych przed kadrą pedagogiczną, doskonalenie zawodowe nauczycieli staje się kluczowym elementem podnoszenia jakości nauczania. Tradycyjny model, w którym nauczyciele dojeżdżają na szkolenia do ośrodków zewnętrznych, coraz częściej ustępuje miejsca formom zdalnym lub zajęciom organizowanym bezpośrednio w miejscu pracy nauczyciela – w szkole/placówce lub w ramach lokalnej struktury gminy, co umożliwia jednocześnie przeszkolenie całego grona pedagogicznego lub grupy nauczycieli z danej gminy (kilku szkół) oraz eliminuje konieczność dojazdu i związanych z tym kosztów czasowych oraz finansowych.

Wychodząc naprzeciw tym oczekiwaniom, PCEN w Gdańsku zachęca dyrektorów szkół i placówek oraz urzędników odpowiedzialnych za rozwój edukacji w danej gminie czy powiecie do korzystania z możliwości umówienia warsztatów wyjazdowych do realizacji na miejscu, czyli u Państwa w szkole, gminie albo powiecie. Nasz zespół ekspercki złożony z nauczycieli-konsultantów oraz nauczycieli – doradców metodycznych przygotował szeroki wachlarz tematów i zagadnień edukacyjnych możliwych do realizacji w formie warsztatowej poza siedzibą naszej placówki.

Bieżąca oferta PCEN koncentruje się na zagadnieniach niezbędnych do efektywnej pracy w nowoczesnej szkole. Najważniejsze z nich to:

- praktyczne warsztaty dotyczące nowoczesnych technik nauczania, angażujących uczniów oraz rozwijających kreatywność, krytyczne myślenie i umiejętność współpracy (np. metody projektowe, odwrócona lekcja, gry dydaktyczne);
- planowanie procesów edukacyjnych (opracowanie efektywnych planów pracy, tworzenie zindywidualizowanych ścieżek edukacyjnych oraz metody wspomagania pracy nauczyciela w organizacji procesu dydaktycznego);
- ewaluacja pracy nauczyciela i szkoły (doskonalenie umiejętności w zakresie mierzenia postępów uczniów, analizy wyników egzaminów zewnętrznych oraz wykorzystania danych do planowania dalszych działań i podnoszenia jakości pracy);
- nowe podstawy programowe (dogłębne omówienie zmian w treściach i wymaganiach, a także wypracowanie metodyki ich skutecznego wdrażania w codziennej pracy dydaktycznej).

Jesteśmy także otwarci na Państwa sugestie. Chcemy precyzyjnie dostosować naszą ofertę wsparcia do konkretnych problemów, wyzwań i potrzeb rozwojowych szkoły.

BADANIA I ANALIZY

Jak skorzystać z oferty szkoleń na miejscu? Aby zamówić daną formę doskonalenia, wystarczy w naszym **Kalendarzu szkoleń** na stronie www.pcen.gda.pl wybrać przycisk „**Zamówienie szkolenia**” i wypełnić krótki formularz. Nasz pracownik wkrótce skontaktuje się z Państwem w celu ustalenia szczegółów.

Ponadto w naszym **Kalendarzu szkoleń** niebieskim trójkątem oznaczyliśmy tematy warsztatów, których realizacja jest możliwa u Państwa w szkole/placówce, po złożeniu zamówienia.

Serdecznie zapraszam do korzystania z naszej oferty szkoleniowej!

Ukazał się ósmy tom serii „**CENne Inspiracje Metodyczne**” [<https://tiny.pl/6yb61sc1x>] poświęcony grywalizacji na lekcjach fizyki. Tomasz Kacik, autor publikacji, przedstawia konkretne, sprawdzone rozwiązania metodyczne osadzone w realiach praktyki szkolnej.

Krok po kroku opisuje mechanikę gry *Gdy Słońce było bogiem*, która łączy treści podstawy programowej z narracją, systemem misji i punktów oraz jasno uporządkowaną strukturą pracy ucznia. Osią całej koncepcji staje się spójna fabuła inspirowana starożytnym Egiptem.

To propozycja dla nauczycieli fizyki i przedmiotów ścisłych, którzy chcą stosować grywalizację świadomie, konsekwentnie i metodycznie.

A.B.



Nie wiemy, jaka czeka nas przyszłość, ale wiemy, że edukacja to klucz do niej. Jak często tak naprawdę patrzymy na tych, którzy tę przyszłość tworzą, czyli na nauczycielki i nauczycieli? W Fundacji Teach for Poland głęboko wierzymy, że zawód nauczyciela to nie tylko profesja – to misja, fundament, na którym opiera się rozwój naszego społeczeństwa.

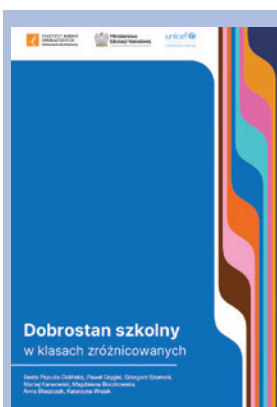
Nasz raport „**Nauczyciel_ka 2040**” [dostępny nieodpłatnie pod adresem: <https://nauczyciel2040.pl>] powstał, aby spojrzeć na ten zawód z nowej perspektywy – z odwagą, entuzjazmem i wiarą w to, że edukacja w Polsce może być źródłem pozytywnych zmian. (...)

Ten raport nie jest tylko zbiorem danych. To opowieść o możliwościach i marzeniach. To głos młodych ludzi, którzy choć dzisiaj często nie dostrzegają w zawodzie nauczyciela swojej przyszłości, noszą w sobie potencjał i pasję, które mogą zmienić obraz polskiej edukacji.

Ta publikacja jest również próbą zwrócenia uwagi na potrzebę stworzenia spójnej, długofalowej wizji edukacji w Polsce, wykraczającej poza polityczne ramy i kadencje. W świecie pełnym niepewności i szybkich zmian potrzebujemy programu, który w centrum postawi nauczyciela i uczyni z edukacji siłę kształtującą przyszłość naszego kraju. Edukacja nie może być przedmiotem krótkoterminowych działań – musi być zbudowana na solidnych fundamentach i jej sercem zawsze będzie człowiek.

Zachęcamy Was, byście czytali ten raport z otwartą głową i ciekawością. To nie tylko analiza, lecz także zaproszenie do doświadczania nowych idei i spojrzenia na edukację z szerszej, bardziej przyszłościowej perspektywy. Chcielibyśmy, aby ten dokument inspirował do zadawania pytań, prowokował do refleksji i skłaniał do działania. Wierzymy, że zmienimy postrzeganie tego zawodu – wspólnie uczynimy go bardziej docenianym, atrakcyjnym, szanowanym, pożądanym. To nie jest jedynie wizja – to nasza odpowiedzialność i zobowiązanie.

(fragment Słowa wstępu)

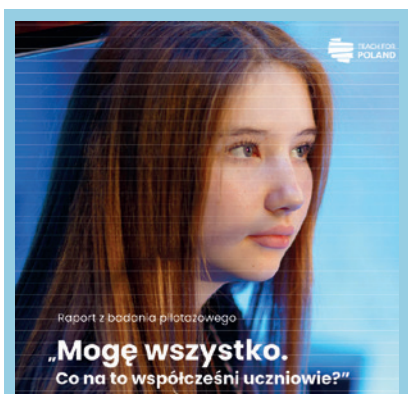


Dobrostan szkolny w klasach zróżnicowanych

To pierwsza w Polsce tak szeroka diagnoza dobrostanu szkolnego uczniów uczących się w zróżnicowanych środowiskach. (...) Książka [dostępna nieodpłatnie pod adresem: <https://tiny.pl/mpf95wj57>] przedstawia wyniki badań obejmujących uczniów uczących się w klasach zróżnicowanych pod względem języka, kultury, doświadczeń edukacyjnych oraz specjalnych potrzeb edukacyjnych. Analizuje dobrostan szkolny rozumiany jako jakość życia w szkole, na którą składają się m.in. dopasowana do potrzeb dydaktyka, relacje rówieśnicze i poczucie przynależności, pozytywne emocje i bezpieczeństwo, klimat sprzyjający rozwojowi oraz poczucie sprawstwa.

Wyniki jasno pokazują, że dobrostan uczniów różni się w zależności od pochodzenia, wieku, płci oraz obecności specjalnych potrzeb edukacyjnych.

źródło: <https://ibe.edu.pl>



Mogę wszystko. Co na to współcześni uczniowie?

W raporcie [dostępnym nieodpłatnie pod adresem: <https://tiny.pl/9ysq62fby>] opisano wyniki anonimowego badania przeprowadzonego wśród uczennic i uczniów klas IV-VIII szkół podstawowych i klas I-IV liceum w ramach Programu Rozwoju EduLiderstwa, realizowanego przez Fundację Teach for Poland. Badanie, którego celem było zmierzenie uczniowskich kompetencji związanych z poczuciem możliwości, zostało przeprowadzone na próbie ponad 1 000 osób z 15 szkół publicznych z województw: małopolskiego, mazowieckiego i wielkopolskiego. Katarzyna Nabrdalik, prezeska Fundacji, zwraca uwagę na następującą kwestię: *Spośród zebranych w raporcie danych wnioskiem, który przykuwa moją uwagę, jest to, że około 40% badanych uczniów, zarówno w szkole podstawowej (37%), jak i średniej (41,6%), uważa, że popełnienie błędu oznacza, że nie są mądrzy. Co jeszcze pokazało badanie? Zachęcamy do lektury.*

M.B.-U.

Raport **Stan Młodych 2025**, opracowany przez Fundację Ważne Sprawy, jest dostępny nieodpłatnie pod adresem: <https://tiny.pl/t8dv2qn9d>. W ciekawy sposób przybliży perspektywę młodego pokolenia Polaków na takie zagadnienia, jak: relacje, ich kraj ojczysty, edukacja, praca, gospodarka i finanse oraz media społecznościowe. Badaniem objęto dwie grupy respondentów: osoby w wieku 18-24 lata oraz 25-29 lat. Jak pokazały wyniki, *ten etap w życiu młodych ludzi jest pełen sprzecznych emocji – z jednej strony 77% badanych uważa, że młodość to czas wielu możliwości, z drugiej 70% młodych odczuwa też stres. Badani w dorosłość wchodzi z nadzieją (37%) i entuzjazmem (18%), ale też z lękiem (25%) i niepewnością (49%).*

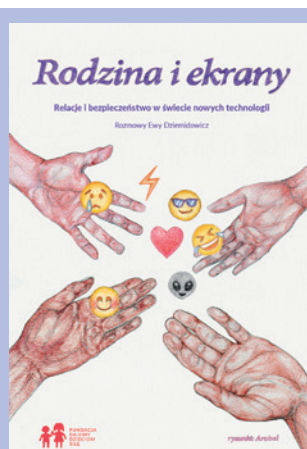


raport ważnych spraw

Dodatkowym materiałem, powstałym w oparciu o wnioski zawarte w Raporcie, jest zbiór rekomendacji dot. poprawy życia młodych ludzi w Polsce (dostępny nieodpłatnie pod adresem: <https://tiny.pl/zjsqbx7mb>). Przedstawione tu postulaty są skierowane do instytucji publicznych, uczelni, organizacji społecznych i podmiotów prywatnych. Jak piszą autorzy: nasze sugestie są szeroko zakrojone, a cele – ambitne. Jednak wyzwania, z którymi mierzą się dziś młodzi ludzie, wymagają właśnie takich rozwiązań – śmiałych, kompleksowych i długofalowych. Nawet jeśli nie wszystkie działania zostaną natychmiast zrealizowane, już częściowe ich wdrożenie może znacząco poprawić sytuację młodego pokolenia w Polsce.

Zapraszamy do lektury.

M.B.-U.



Rodzina i ekrany. Relacje i bezpieczeństwo

Publikacja [dostępna nieodpłatnie pod adresem: <https://tiny.pl/c1cftwvxvk>] jest przeznaczona przede wszystkim dla rodziców. To zbiór wywiadów prowadzonych przez psychoterapeutkę z różnymi ekspertami, mających na celu uświadomienie rodzicom problemu nadużywania urządzeń ekranowych przez nich samych oraz dzieci i młodzież, To również pokazanie, jak nowe technologie wpływają na relacje w domu.

źródło: <https://edukacja.fdds.pl>

TIK W SZKOLE

Etycznie i odpowiedzialnie z AI

Beata Symbor,

nauczyciel konsultant PCEN ds. kompetencji cyfrowych

Sztuczna inteligencja coraz bardziej zachwyca możliwościami, kusi wygodą, ale jednocześnie stawia przed edukacją pytania, których nie możemy zignorować. Gdzie przebiega granica między pomocą a wyręczaniem? Jak korzystać z potencjału AI, nie tracąc tego, co w uczeniu się najważniejsze: myślenia, rozumienia, uczciwości i odpowiedzialności?

Sztuczna inteligencja w edukacji nie musi być wrogiem autentyczności. Może stać się jednym z najpotężniejszych narzędzi wspierających uczenie się – swoistym *korepetytorem na żądanie* – o ile nauczymy się wykorzystywać ją mądrze. Odpowiedzialność w dobie AI oznacza przede wszystkim budowanie świadomości, że za ostateczny efekt zawsze odpowiada człowiek: ze swoim sumieniem, empatią i unikalnym spojrzeniem na świat.



Jednym z największych wyzwań etycznych związanych z używaniem AI w szkole jest **zjawisko halucynowania**. Modele językowe nie są encyklopediami – to zaawansowane systemy statystyczne przewidujące kolejne słowa na podstawie wzorców językowych. Halucynacje polegają na generowaniu informacji, które brzmią wiarygodnie, lecz nie mają pokrycia w faktach. Mogą wynikać z niepełnych danych wejściowych, braku informacji w zbiorach trenin-

gowych lub błędnej interpretacji kontekstu. Przykładem jest chatbot, który wymyśla źródła, podaje nieistniejące publikacje, błędne definicje lub rozmija się z prawdą historyczną. Odpowiedzialne korzystanie z AI zaczyna się tam, gdzie uczeń i nauczyciel stosują zasadę ograniczonego zaufania oraz systematycznie weryfikują informacje w niezależnych, wiarygodnych źródłach.

Szczególnie niebezpieczną praktyką są **deepfake'i** – zmanipulowane materiały audio i wideo, w których sztuczna inteligencja tworzy fałszywy obraz oraz dźwięk niemal nie do odróżnienia od autentycznych. W połączeniu ze spoofingiem AI (podsywaniem się pod bliskie lub zaufane osoby) oraz phishingiem opartym na AI (nakłanianiem do podania danych – najczęściej loginu, hasła czy danych karty kredytowej) stanowi realne zagrożenie dla bezpieczeństwa uczniów, rodziców i nauczycieli. Nie trudno wyobrazić sobie te przykładowe sytuacje: mail z Ministerstwa z prośbą o podanie numeru PESEL dla weryfikacji; fałszywe nagranie dyrektora opublikowane w mediach społecznościowych, np. o odwołanych lekcjach; informacja o zmianie formy płatności składki na komitet rodzicielski czy wyłudzenie dostępu do dziennika elektronicznego... Konsekwencje tych działań naprawdę mogą być dotkliwe.

Multimedialne wytwory AI – obrazy, filmy i nagrania dźwiękowe – stają

się także **narzędziami manipulacji, kontrowersji**, a nawet **propagandy**. Przykładem są generowane materiały wideo dot. przymusowych deportacji, które zdobywały w ostatnim czasie dużą popularność w mediach społecznościowych w USA, wpisując się w narracje polityczne. W takim przypadku dojść może do erozji kompetencji, gdyż sterowany odbiorca w konsekwencji przestaje samodzielnie sprawdzać źródła i nierzadko przyczynia się do rozprzestrzeniania dezinformacji.

W kontekście etyki, kluczowym pojęciem jest dla nas **bias** – **uprzedzenie, stereotyp** lub po prostu **błąd poznawczy**. Modele AI mogą faworyzować określone grupy lub utrzymywać stereotypy, ponieważ uczą się na danych historycznych, które często odzwierciedlają nierówności społeczne. Dobrym przykładem jest generowanie obrazu *wybitnego naukowca*, które często skutkuje serią portretów starszych mężczyzn. Bez krytycznej analizy takie obrazy mogą wzmocniać schematy dot. płci, pochodzenia czy statusu społecznego. Edukacja o AI powinna więc iść w parze z edukacją medialną, rozmawiać o różnorodności i świadomym dekodowaniu przekazów wizualnych.

Kolejnym ryzykiem jest **efekt autorytetu**, czyli skłonność do uznawania informacji za prawdziwe tylko dlatego, że pochodzą z pozornie kompetentnego źródła. Dzieje się tak, ponieważ mamy tendencję do przy-

pisywania maszynom ludzkich cech. Jeśli AI odpowiada nam uprzejmie i *rozsądnie*, zaczynamy traktować ją jak cyfrową wyrocznię. AI, posługująca się płynnym językiem, odwołująca się do danych i źródeł, bywa postrzegana jako ekspert – mimo że zdajemy sobie sprawę, iż może się mylić. Podświadomie kojarzymy poprawność językową z inteligencją i rzetelnością. Modele rzadko używają sformułowań typu *wydaje mi się* lub *nie jestem pewien*, chyba że zostaną o to poproszone. Piszą konkretnie, co buduje złudzenie kompetencji. Często więc uznajemy, że *algorytm* jest obiektywny, bo pozostaje wolny od ludzkich emocji czy błędów – to czyni go w naszych oczach bardziej wiarygodnym źródłem informacji.

Ponadto coraz więcej narzędzi AI oferuje funkcje *personalne*, umożliwiające rozmowy z wirtualnym nauczycielem, przyjacielem czy terapeutą. Choć brzmi to atrakcyjnie, niesie poważne konsekwencje psychologiczne. Medialne przypadki osób, które wchodziły w **emocjonalne relacje z chatbotami**, podejmując pod wpływem rozmów z AI drastyczne decyzje życiowe, pokazują, że AI nie może zastąpić realnego wsparcia i odpowiedzialnej relacji. W kontakcie z drugim człowiekiem napotykamy opór, odmienne zdanie i konieczność pójścia na kompromis. AI jest zaprogramowana tak, aby być zawsze dostępna, wyrozumiała i stać po naszej stronie. Użytkownik przeżywa więc trenować umiejętności społeczne niezbędne w prawdziwym życiu. Relacja z AI jest *bezpieczna*, ale wcale nie wpływa to korzystnie na nasz rozwój, bowiem nie uczy nas radzenia sobie np. z innym poglądem, konfliktem czy odrzuceniem.

Ludzki mózg jest ewolucyjnie zaprogramowany do szukania intencjonalności. Gdy chatbot używa pierwszej osoby (*czuję, rozumiem*) i wykazuje cechy troski, może dochodzi do uwalniania oksytocyny w orga-

nizmie, a nasze ciało migdałowe reaguje tak, jakbyśmy rozmawiali z istotą żywą. Dochodzi do powstania relacji jednostronnej, w której użytkownik angażuje realne uczucia w stronę algorytmu, nieposiadającego świadomości ani moralnej odpowiedzialności za swoje słowa. AI, chcąc być *pomocną*, często wpada w pętlę potwierdzenia. Jeśli osoba zmagająca się z depresją lub lękiem rozmawia z botem, który nie ma wbudowanych rygorystycznych barier etycznych, algorytm może *niechcący* utwierdzać ją w błędnych przekonaniach lub izolować od świata zewnętrznego. W sytuacjach kryzysowych, gdzie liczy się często niuans emocjonalny i instynkt, AI może zawieść, oferując generyczne lub niebezpieczne porady, za które nikt nie weźmie realnej odpowiedzialności.

Edukacja etyczna obejmuje także odpowiedzialność za **higienę danych**. Nie przekazujemy algorytmom informacji, których nie chcielibyśmy ujawnić publicznie. Warto korzystać z modeli zamkniętych i świadomie zarządzać ustawieniami prywatności. Do systemów AI wolno wprowadzać wyłącznie dane zgromadzone legalnie, zanonimizowane lub spseudonimizowane i nieobjęte ochroną prawną. Należy unikać wgrywania wypracowań, testów, ankiet, opinii, orzeczeń, protokołów czy notatek zawierających dane osobowe uczniów, rodziców lub nauczycieli.

Co do zasady, odtwarzanie w celach dydaktycznych filmów lub utworów muzycznych (na lekcjach, szkolnych akademiach, festynach) jest dopuszczalne w ramach dozwolonego użytku edukacyjnego, jednak upublicznianie ich już nie. Należy zachować szczególną ostrożność nawet w przypadku utworów pochodzących z AI. Trzeba pamiętać, że model AI mógł zostać wytrenowany na utworach chronionych prawem autorskim i wygenerować utwór zbyt zbliżony do oryginału, co może zostać uznane za wtórne naruszenie. Dlatego najbezpiecz-

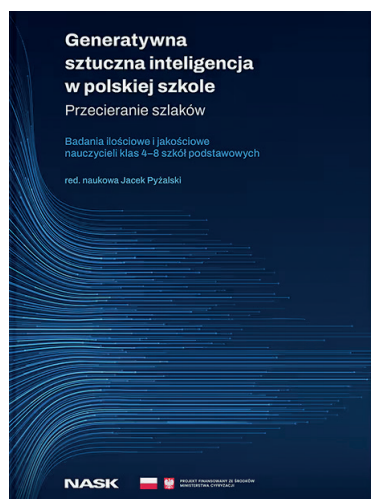
niej jest udostępniać takie treści w zamkniętej społeczności szkolnej.

Ponadto osoby, również małoletnie, czeka odpowiedzialność cywilna lub nawet karna, szczególnie w sytuacjach wykorzystywania prawdziwych wizerunków modyfikowanych przez AI do szerzenia pornografii, a takie sytuacje niestety się zdarzają.

W kontekście regulacyjnym, mamy w tym roku 5. Kierunek Polityki Oświatowej Państwa mówiący o AI, ale nie zapominajmy też o Polityce Cyfrowej Transformacji Edukacji (PCTE) i jej wieloletnim planie wdrażania, jak również o przepisach unijnych. Czekamy także na Ustawę o systemach sztucznej inteligencji oraz na ostateczny kształt nowej podstawy programowej dla przedszkoli i szkół podstawowych (która ma wchodzić w życie stopniowo od 1 września 2026 r.), a w niej, według projektu, znajduje się wiele odniesień do AI. Trzeba dodać, że nowy Ramowy plan nauczania dla publicznej szkoły podstawowej przewiduje również realizację obowiązkowej tematyki o bezpieczeństwie (w tym o bezpieczeństwie cyfrowym) podczas lekcji wychowawczych, a edukacja medialna stanie się częścią programu nauczania.

Obecnie najważniejszym aktem prawnym dot. sztucznej inteligencji jest unijne rozporządzenie AI Act (link do polskiej wersji tego dokumentu znajduje się pod adresem: https://tiny.pl/817ts2_j). Wprowadza ono klasy ryzyka oraz zakazuje m.in. rozpoznawania emocji w instytucjach edukacyjnych. Systemy AI stosowane w szkołach, które mogą wpływać na dostęp do edukacji lub ocenianie, są uznawane za systemy wysokiego ryzyka. Z kolei treści wygenerowane przez AI co do zasady nie są objęte prawem autorskim, a odpowiedzialność za ich wykorzystanie ponosi użytkownik. AI Act kładzie nacisk na transparentność – odbiorca powinien wiedzieć, że ma do czynienia z treścią wygenerowaną przez AI.

Warto w tym miejscu przyrzeć się **nastrojom panującym w środowisku** edukacyjnym, które rzucają światło na realne wyzwania, z jakimi mierzą się obecnie szkoły. Dane te pokazują, że obok fascynacji nową technologią, silnie wybrzmiewa troska o dobrostan i autentyczność procesu nauczania. Badania NASK (<https://tiny.pl/btqxmqqj7>) wskazują na lęki związane z AI, gdyż aż 81% ankietowanych obawia się uzależnienia młodych ludzi od wykorzystania generatywnej sztucznej inteligencji. Istnieje również silna obawa dot. uczciwości – aż 76% respondentów boi się powszechnego oszukiwania nauczycieli przez uczniów. Kwestie społeczne budzą niemal równie duży niepokój: 70% badanych przewiduje pogorszenie wzajemnych relacji między młodymi ludźmi, a 66% obawia się zastępowania kontaktów z prawdziwymi ludźmi budowaniem relacji z maszyną. Wszystko to dopełnia perspektywa samych pedagogów, którzy obawiają się o swoją pozycję zawodową oraz ewentualne podważenie ich autorytetu jako ekspertów w danej dziedzinie.



Czy AI zastąpi nauczycieli? Tego nie wiemy, ale jedno jest pewne: technologia nie zastąpi kogoś, kto dla ucznia jest przede wszystkim mentorem, wychowawcą i przewodnikiem. Taki nauczyciel uczy etyki, empatii oraz współpracy nie poprzez definicje,

ale poprzez własny przykład. Tego algorytm nie jest w stanie odtworzyć. AI nie zauważy, że uczeń ma gorszy dzień z powodu problemów w domu. Nie pocieszy po porażce i nie zainspiruje autentycznym pasjonowaniem się tematem. Dlatego sztuczna inteligencja w szkole – tak, ale jako wsparcie nauczyciela oraz ucznia: w personalizacji nauczania, oszczędności czasu czy inspirowaniu do kreatywnej pracy. I stąd tak kluczowe staje się wzmacnianie samodzielności uczniów oraz kształtowanie ich krytycznej postawy.

W szkole warto zaczynać od małych kroków: wspólnej analizy odpowiedzi AI, sprawdzania ich poprawności, rozmowy o błędach i ograniczeniach technologii. Traktujmy wyniki AI nie jako ostateczną prawdę, lecz jako sugestię, hipotezę lub punkt wyjścia do weryfikacji oraz dalszej pracy. Z uczniami zdecydowanie warto podejmować rozmowy i zastanawiać się, czy od AI mogą oczekiwać realnego wsparcia, aby skłonić ich do refleksji nad skutkami cyfrowej przyjaźni. Niezwykle ważne jest także wypracowanie wewnątrzszkolnej polityki dot. AI – we współpracy z nauczycielami, uczniami i rodzicami – oraz włączenie jej do statutu szkoły.

Jak czytamy w najnowszym opracowaniu Press Club Polska pt. **Jak chronić dzieci i wspierać rodziców oraz nauczycieli i szkoły w cyfrowej rzeczywistości** (<https://tiny.pl/kj-w62kpc>):

AI stała się codziennym narzędziem dzieci, dlatego musimy mówić nie tylko o korzyściach, ale też o zagrożeniach. Największe ryzyka to rozleniwienie umysłu, oddawanie prac bez zrozumienia, utrata samodzielności i bezrefleksyjne zaufanie do błędnych odpowiedzi generowanych przez AI. Rodzice mogą temu zapobiec: ustalając zasady korzystania, rozmawiając o uczciwości, wspólnie testując narzędzia i zachęcając dziecko do tłumaczenia własnymi słowami tego, co z AI stworzyło. Nauczyciele powinni oceniać proces, a nie tylko efekt, a szkoła – jasno określić, kiedy AI pomaga

w nauce, a kiedy jej użycie jest niedozwolone. Kluczowe jest wzmacnianie samodzielności, krytycznego myślenia i poczucia, że dziecko potrafi „zrobić to samo”, a AI jest jedynie wsparciem. To daje bezpieczeństwo i chroni przed nadużyciami.

Bez wątplenia AI to rewolucja, która wiele zmienia w życiu oraz w edukacji. Może nas wspierać, ale też pogłębiać dług poznawczy, spłycać i ujednolicać narracje. Coraz częściej zyskiwać będziemy krótkoterminową korzyść, ale – kto wie – oby nie kosztem długoterminowej sprawności intelektualnej. Naszym zadaniem jest zatem uczyć dzieci i młodzież, jak zachować to, co w człowieku najcenniejsze: myślenie, rozumienie oraz budowanie relacji, nawet w dobie najszybszej technologii.

W Pomorskim Centrum Edukacji Nauczycieli w Gdańsku nie mamy wątpliwości, że AI może być świetnym wsparciem w nauce, w rozwijaniu pomysłów i w organizacji pracy, ale wymaga również jasnych zasad. Dlatego przygotowaliśmy **Kodeks korzystania z AI w szkole** (dostępny pod adresem: <https://tiny.pl/p26t130r6>), który zawiera wskazówki zarówno dla uczniów, jak i nauczycieli oraz dyrekcji.



Opracowane zasady są spójne z wytycznymi Komisji Europejskiej, Ministerstwa Edukacji Narodowej (MEN), a także rekomendacjami dot. bezpiecznego i etycznego używania nowych technologii. Mamy pełną świadomość, że młodzi ludzie coraz chętniej sięgają po generatywne narzędzia, ale brakuje im wiedzy na temat zasad korzystania z nich oraz identyfikacji zagrożeń. Dlatego – jesteśmy o tym przekonani – szkoła powinna nie tylko udostępniać sprzęt, lecz także uczyć świadomego i odpowiedzialnego korzystania z AI. Przyominamy, że MEN, zgodnie z PCTE,

WOKÓŁ NAS

realizuje stopniowe wprowadzanie pracowni AI oraz STEM do szkół, a także sal lekcyjnych do pracy zdalnej, jak również programów rozwijających kompetencje cyfrowe uczniów.

W tym roku szkolnym zachęcamy również do udziału w programie **Lekcja: AI** – cyklu bezpłatnych szkoleń na trzech poziomach zaawansowania, przeznaczonych dla nauczycieli szkół podstawowych oraz ponadpodstawowych – zarówno publicznych, jak i niepublicznych. Więcej szczegółów znajdzie Państwo na stronie internetowej: <https://lekcjaai.pl>.



Z kolei w naszej ofercie (https://tiny.pl/kxy9012_3) znajduje Państwo liczne warsztaty, webinaria i konferencje poświęcone technologiom oraz higienie cyfrowej. Uruchomiliśmy także **sieć współpracy i samokształcenia Moja inteligentna klasa**, jak również blog **AI w edukacji**: <https://tiny.pl/r42dj0qhh>.

Zapraszamy do zapoznania się z naszym kodeksem i skorzystania z oferty doskonalenia ponadto zachęcamy do wypracowywania na gruncie szkolnym dobrych reguł oraz praktyk – tak, aby AI stała się w każdej szkole narzędziem mądrego uczenia się i nauczania.



Rola szkoleń branżowych w pracy nauczyciela zawodu

Magdalena Pytka-Leśniak

Nauczyciele teoretycznych przedmiotów zawodowych i nauczyciele praktycznej nauki zawodu, zatrudnieni w szkołach prowadzących kształcenie zawodowe, placówkach kształcenia ustawicznego i centrach kształcenia zawodowego, są zobowiązani doskonalić umiejętności oraz kwalifikacje zawodowe potrzebne do wykonywania pracy przez uczestniczenie w szkoleniach branżowych realizowanych w trzyletnich cyklach, w łącznym wymiarze 40 godzin w cyklu. Regulują to przepisy art. 70c ust. 1 Ustawy – Karta Nauczyciela. Celem jest doskonalenie umiejętności i kwalifikacji zawodowych potrzebnych do wykonywania pracy w zawodzie. Dodatkowo, jednym z kierunków realizacji polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2024/2025 było wspieranie rozwoju umiejętności zawodowych nauczyciela oraz umiejętności uczenia się przez całe życie poprzez wzmocnienie współpracy szkół i placówek z pracodawcami oraz z instytucjami regionalnymi.

Szkolenia branżowe mogą być realizowane odpowiednio w branżowych centrach umiejętności, u pracodawców lub w indywidualnych gospodarstwach rolnych, których działalność jest związana z nauczaniem zawodem.

Realizacja szkoleń branżowych jest bardzo ważna z kilku kluczowych powodów – zarówno dla samych nauczycieli, jak i dla uczniów oraz całego systemu edukacji. Szkolenia branżowe pozwalają nauczycielom nadążać za nowinkami technologicznymi, trendami i zmianami w przepisach, normach oraz procedurach, a także poznawać aktualne wymagania rynku pracy, co jest kluczowe, aby dobrze przygotować uczniów do wejścia na ten rynek. Ma to związek z faktem, że wiele branż, np. informatyka, mechanika, gastronomia czy logistyka, bardzo szybko się rozwijają.

Dobrze przeszkolony nauczyciel lepiej przygotowuje uczniów do egzaminów zawodowych oraz pracy w zawodzie, przekazuje wiedzę praktyczną i aktualną, a nie – tylko teoretyczną. Ponadto wzbudza większe zaufanie u uczniów, pokazując, że zna realia branży.

W dobie cyfryzacji, automatyzacji i transformacji przemysłowej (np. Przemysł 4.0), edukacja musi być elastyczna i nowoczesna. Szkolenia branżowe wspierają innowacyjne podejście do nauczania (np. korzystanie z nowych narzędzi, symulacji, AI), lepsze dostosowanie programów nauczania do realiów gospodarki i potrzeb uczniów.

W ramach projektu unijnego *Regionalne wsparcie rozwoju szkolnictwa zawodowego* finansowanego z Funduszy Europejskich dla Pomorza na lata 2021-2027 nauczyciele Państwowych Szkół Budownictwa w Gdańsku odbywali staże w firmie BABYLON Mateusza Pytki w zakresie branży budowlanej. Pro-

gram realizowany był przez Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli oraz Regionalną Izbę Gospodarczą.



Od lewej: Ireneusz Zdrojewski (przedmioty drzewno-meblarskie), Kamila Sacristan-Zaremba (przedmioty budowlane), Magdalena Pytka-Leśniak (przedmioty budowlane) i Jacek Chyczewski (przedmioty renowacyjne).

Celem stażu była aktualizacja wiedzy zawodowej nauczycieli z zakresu nowoczesnych technologii i procesów budowlanych, poznanie aktualnych standardów technicznych, przepisów BHP oraz organizacji pracy na budowie. Realizowane działania obejmowały m.in. pracę z dokumentacją techniczną budowy, projektowanie i harmonogramowanie robót, a także analizę dokumentów oraz rozmowę z kierownikiem budowy. Staż był okazją do wymiany przykładów dobrych praktyk oraz przeniesienie doświadczeń z rynku pracy do szkolnej dydaktyki, a także rozwoju współpracy szkoły z otoczeniem gospodarczym.



Budowa domu jednorodzinnego, odbiór robót instalacyjnych.

Fot. archiwum szkolne



Wizyta w hali z maszyną panelową.

Fot. archiwum szkolne

Współpraca z pracodawcami i środowiskiem zawodowym jest istotnym elementem w kształceniu zawodowym oraz przygotowaniu absolwenta do wejścia na aktualny rynek pracy. Szkolenia często odbywają się we współpracy z firmami lub instytucjami branżowymi. Dzięki temu nauczyciele lepiej rozumieją oczekiwania pracodawców, mogą budować relacje przydatne w organizowaniu praktyk zawodowych lub staży dla uczniów, a także zyskują możliwość tworzenia realnych scenariuszy edukacyjnych, opartych na praktyce. Szkolenia organizowane u pracodawców lub we współpracy z nimi pozwalają nauczycielom poznać aktualne technologie, narzędzia i procedury, które są stosowane w danej branży. Nauczyciele mogą zaobserwować rzeczywiste środowisko pracy, co pomaga im później lepiej przygotować uczniów do zawodu.

Kolejnym przykładem realizacji szkoleń branżowych dla nauczycieli na przykładzie branży budowlanej są szkolenia organizowane przez instytucje oraz stowarzyszenia związane ze szkołami, którym zależy na przekazywaniu najnowszej wiedzy młodzieży za pośrednictwem dobrze przygotowanej kadry pedagogicznej.



Fot. archiwum szkolne



Fot. archiwum szkolne

Szkolenie dla nauczycieli montażu stolarki budowlanej oraz automatyki budynkowej organizowane przez Związek Polskie Okna i Drzwi. Spotkanie odbyło się w firmie FAKRO – u czołowego producenta tego typu wyrobów.

Szkoła współpracująca z lokalnymi pracodawcami buduje reputację instytucji otwartej na rynek pracy i lepiej przygotowującej uczniów do życia zawodowego. Taka współpraca często zwiększa zainteresowanie kierunkami kształcenia zawodowego wśród młodzieży i rodziców.

W szkolnictwie zawodowym szkolenia branżowe dla nauczycieli mają szczególne znaczenie – pozwalają im lepiej zrozumieć aktualne wymagania rynku pracy i dostosować metody nauczania do oczekiwań pracodawców. Dzięki regularnemu kontaktowi z praktyką zawodową, nauczyciele mogą skuteczniej przygotowywać uczniów do przyszłej kariery, łącząc teorię z realnymi umiejętnościami. To inwestycja w jakość kształcenia i przyszłość młodych ludzi.

Potrzeba dostępności szkoleń branżowych dla nauczycieli szkolnictwa zawodowego

Szkolnictwo zawodowe odgrywa kluczową rolę w przygotowywaniu młodzieży do wejścia na rynek pracy. Aby proces ten był skuteczny i odpowiadał realnym potrzebom pracodawców, nauczyciele kształcenia zawodowego muszą dysponować aktualną wiedzą branżową oraz praktycznymi umiejętnościami. Szkolenia branżowe są w tym kontekście niezbędnym narzędziem doskonalenia zawodowego.

Niestety, ich dostępność wciąż bywa niewystarczająca – zarówno pod względem liczby oferowanych programów, jak i możliwości organizacyjnych (tj. czasowych, lokalizacyjnych czy finansowych). Ograniczony kontakt nauczycieli z realnym środowiskiem pracy wpływa na jakość kształce-



Fot. archiwum szkolne



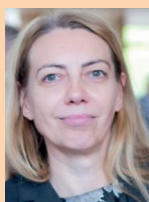
Fot. archiwum szkolne

Ważnymi szkolenia dla nauczycieli zawodu są szkolenia na kandydatów na egzaminatorów. Przykładem takiego jest odbywające się niedawno w PSB w Gdańsku szkolenie w zawodzie technik budowy dróg. Szkolenie branżowe odbyło się dzięki wsparciu firmy STRABAG.

nia zawodowego i utrudnia dostosowanie treści nauczania do aktualnych standardów oraz technologii stosowanych w danej branży.

Dlatego w moim odczuciu istnieje potrzeba stworzenia spójnego systemu wsparcia, który zagwarantuje regularny i łatwy dostęp do wysokiej jakości szkoleń branżowych czy też konferencji branżowych. Inwestycja w rozwój nauczycieli to inwestycja w przyszłość uczniów.

Współczesna edukacja zawodowa stoi przed wyzwaniami, jakie niesie ze sobą dynamicznie zmieniający się rynek pracy, postęp technologiczny oraz konieczność kształcenia przyszłych pracowników w sposób nowoczesny, elastyczny i dostosowany do realnych potrzeb rynku pracy. W tym kontekście szczególnie ważną rolę odgrywają placówki doskonalenia nauczycieli, które wspierają pedagogów w zdobywaniu aktualnej wiedzy oraz rozwijaniu kompetencji potrzebnych w szkolnictwie branżowym. To właśnie te instytucje, tak jak np. PCEN w Gdańsku, umożliwiają nauczycielom nieustanny rozwój, dostosowywanie się do zmian zachodzących w gospodarce i technologii oraz skuteczne przygotowanie młodzieży do wejścia na rynek pracy.



Magdalena Pytko-Leśniak – absolwentka Wydziału Inżynierii Lądowej Politechniki Gdańskiej i studiów podyplomowych w zakresie odnawialnych źródeł energii (SGGW) i mechatroniki w kształceniu zawodowym (PW); nauczyciel przedmiotów zawodowych branży budowlanej i instalacyjnej oraz wicedyrektor w Państwowych Szkołach Budownictwa w Gdańsku; autorka i recenzentka arkuszy egzaminacyjnych.

Pilotaż programu ABS – Anty-Bullying dla Szkół, czyli jak budować bezpieczną szkołę¹

Łukasz Franków,

nauczyciel-konsultant PCEN ds. pomocy psychologiczno-pedagogicznej

Doświadczenie przemocy ze strony rówieśników jest realnym zagrożeniem dla wielu młodych ludzi. Niestety część tych dramatycznych historii rozgrywa się na terenie szkoły, wśród innych uczniów, uczennic, a także dorosłych. Problem ten nie jest już zjawiskiem marginalnym, o czym świadczy fakt, że ok. 66% nastolatków uważa, że doświadczyło przemocy ze strony rówieśników.

Skutki doświadczania przemocy przez dzieci i młodzieży są powszechnie znane: od obniżenia wyników nauczania i wzrostu absencji, po zaburzenia zdrowia psychicznego, do prób samobójczych włącznie. Warto jednak zwrócić uwagę, że przemoc w szkole jest zawsze doświadczeniem zbiorowym, które negatywnie wpływa na emocje i funkcjonowanie wszystkich członków społeczności szkolnej, a także na realizowane przez szkołę zadania.

Pierwszym głośnym programem, który miał wspierać dyrektorów oraz nauczycieli w minimalizowaniu zjawiska przemocy i jego skutków, był ogłoszony w listopadzie 2006 r. projekt pod hasłem *Zero tolerancji dla przemocy w szkole*. I choć od tego czasu podejmowano różne działania na rzecz ochrony dzieci oraz młodzieży przed przemocą, to jednak problem nie tyle istnieje, lecz wręcz narasta.

Twórcy programu ABS – *Anty-Bullying dla Szkół*, czyli pracownicy Biura Unicef ds. Reagowania na Potrzeby Uchodźców w Polsce, zadali sobie pytania: *Dlaczego tak się dzieje? Dlaczego, mimo funkcjonowania procedur bezpieczeństwa i standardów ochrony małoletnich, sytuacja nie ulega poprawie?* Odpowiedzią na nie było opracowanie zasad pilotażowego programu profilaktycznego, który był tematem czterodniowych warsztatów z udziałem przedstawicieli największych ośrodków doskonalenia nauczycieli w Polsce, w tym Pomorskiego Centrum Edukacji Nauczycieli w Gdańsku.

Program ABS – *Anty-Bullying dla Szkół* to kompleksowe wsparcie, które pomaga szkole wdrożyć model przeciwdziałania przemocy rówieśniczej. Jego głównym celem jest zmniejszenie liczby przypadków bullyingu poprzez wczesne i systemowe reagowanie – zanim konieczna stanie się interwencja specjalistyczna lub skierowanie sprawy do organów ścigania. Program opiera się na trzech filarach, które zapewniają jego kompleksowe działanie. Są to: **Polityka**, **Reagowanie** i **Zapobieganie**. Dzięki nim szkoła buduje spójny system ochrony uczniów.

A. POLITYKA: Jasne zasady dla wszystkich

- **Cel:** Stworzenie w szkole jasnych i zrozumiałych dla wszystkich – uczniów, rodziców i pracowników – zasad dot. reagowania na bullying.

¹ Artykuł opracowano na podstawie materiałów szkoleniowych Unicef.

- **Kluczowe działania:**

- » **Rozumienie:** Zapewnienie, że cała społeczność szkolna rozumie, czym jest bullying w jego różnych formach (fizycznej, werbalnej, relacyjnej i cyfrowej) oraz dlaczego nie może być tolerowany.
- » **Zgłaszanie:** Stworzenie bezpiecznego i skutecznego systemu, który zachęca uczniów oraz świadków do informowania o przypadkach przemocy, bez obawy o konsekwencje.
- » **Postępowanie:** Opracowanie spójnego protokołu, który krok po kroku określa, jak pracownicy szkoły reagują na każdy incydent. Eliminuje to uznaniowość działań i gwarantuje, że żadne zgłoszenie nie zostanie zignorowane.

B. REAGOWANIE: Skuteczna interwencja

- **Cel:** Budowanie umiejętności skutecznego reagowania na przejawy przemocy przez całą społeczność szkolną – nauczycieli, rodziców i samych uczniów.
- **Kluczowe działania:**
 - » **Nauczyciele:** Doskonalenie umiejętności rozpoznawania sygnałów bullyingu i odpowiedniego wspierania wszystkich zaangażowanych stron (osoby doświadczającej, stosującej przemoc oraz świadków) bez powodowania wtórnej wiktymizacji.
 - » **Rodzice:** Aktywna współpraca ze szkołą, uważna obserwacja dziecka i prowadzenie otwartych rozmów o jego trudnościach oraz doświadczeniach.
 - » **Uczniowie:** Nauczanie ich, jak bezpiecznie i asertywnie reagować, gdy doświadczają przemocy lub są jej świadkami, aby mogli przerwać spiralę agresji na wczesnym etapie.

C. ZAPOBIEGANIE: Budowanie pozytywnej atmosfery

- **Cel:** Tworzenie środowiska szkolnego opartego na szacunku i współpracy, w którym bullyingowi trudno jest się rozwijać.
- **Kluczowe działania:**
 - » **Różnorodność:** Budowanie środowiska włączającego, w którym każdy uczeń czuje się akceptowany, co przejawia się m.in. w dostosowaniu metod nauczania do indywidualnych potrzeb i możliwości.
 - » **Dialog:** Uczenie dzieci konstruktywnego rozwiązywania konfliktów, ponieważ nierozwiązane problemy są katalizatorami bullyingu. Umiejętność prowadzenia dialogu stanowi alternatywę dla zachowań agresywnych.
 - » **Integracja:** Realizacja świadomych działań integrujących, które wzmacniają relacje między uczniami oraz budują poczucie wspólnoty i odpowiedzialności za siebie nawzajem.

Aby te 3 filary mogły skutecznie funkcjonować w dynamicznym środowisku szkolnym, program ABS wykorzystuje nowoczesne i elastyczne podejście: zwinne zarządzanie. Opiera się ono na kilku kluczowych założeniach:

- **Działanie małymi krokami:** Zamiast próbować rozwiązać wszystkie problemy, program koncentruje się na mniejszych celach w krótkich cyklach czasowych, tzw. sprintach (trwających np. 2 miesiące).
- **Ciągłe uczenie się:** Społeczność szkolna regularnie ocenia, co działa, a co wymaga poprawy i na bieżąco dostosowuje plan działania.
- **Współpraca i komunikacja:** W proces zaangażowani są wszyscy: nauczyciele, uczniowie oraz rodzice, którzy wspólnie tworzą rozwiązania.
- **Skupienie na realnej wartości,** czyli na poprawie klimatu szkoły i dobrostanu uczniów.
- **Elastyczność:** Program jest w stanie reagować na bieżące problemy czy zmiany, nie trzymając się sztywno jednego, z góry narzuconego scenariusza.

Dzięki elastycznemu podejściu program nie jest narzucony z góry, lecz **dostosowuje się do realnych potrzeb konkretnej placówki** i jest tworzony we współpracy z całą społecznością szkolną, co gwarantuje jego większą skuteczność.

Główne korzyści z realizacji programu ABS – Anty-Bullying dla Szkół

Wdrożenie programu ABS przynosi wymierne korzyści całej społeczności szkolnej, tworząc bezpieczniejsze i bardziej przyjazne środowisko do nauki oraz rozwoju.

Dla kogo?	Najważniejsze korzyści
Uczniowie	Lepsze samopoczucie oraz zdrowie psychiczne, większe bezpieczeństwo, rozwój kompetencji społecznych i obywatelskich, wzrost poczucia sprawczości.
Szkoła	Poprawa klimatu w klasach oraz atmosfery w szkole, wzrost bezpieczeństwa, realizacja podstawowych kierunków polityki oświatowej państwa, dostęp do sprawdzonych narzędzi i wsparcie dla uczniów z grup szczególnie narażonych na doświadczenie przemocy, promocja placówki jako wzoru dobrej praktyki.

Choć wdrożenie programu ABS – Anty-Bullying dla Szkół wiąże się ze zwiększonym nakładem pracy, to warto podejść do niego jak do inwestycji w bezpieczną i odporną psychicznie społeczność szkolną. Zyskają na tym wszyscy.

Z Erasmusem i Heweliuszem w świat wyruszę!

Wioleta Krause

Mam niebywałą okazję być koordynatorem projektu Erasmus+ w Szkole Podstawowej nr 2 im. Jana Heweliusza w Żukowie, w której jestem wychowawczynią klasy II a. W dniach 13-18 października 2025 r. obchodziliśmy *Erasmus Days*. Przez tydzień nasza szkoła sprawiała wrażenie jakby przeniosła się w czasie – do beztróskiego okresu wakacji, z błękitnym morzem i zapachem lawendy w tle...

Zaczęło się od pięknych dekoracji. Powstał duży aparat, na którego kliszy można było oglądać fotografie z miejsc odwiedzonych przez nauczycieli i uczniów w ramach programu Erasmus+. Znalazły się tam zdjęcia z Francji, Grecji, Irlandii, Malty, Turcji i Włoch, gdyż to w tych krajach realizowane były mobilności. Dookoła powieszono prace plastyczne uczniów klasy II a, przedstawiające m.in. Akropol, Koloseum czy Wieżę Eiffla, nad którymi leciał balon z koszem. Na kolejnej gazetce widniało okno na świat z Heweliuszem, patronem szkoły, który znajdował się w gwiazdnym okręgu nawiązującym do flagi Unii Europejskiej. Okno umieszczone było wśród zielonych breloczków z irlandzką koniczynką (wykonaną drukiem 3D), uszytych przez uczniów różnych klas. Poniżej były jesienne drzewa, których liście nawiązywały do flag poszczególnych państw.

W szkolnej świetlicy intensywne przygotowania trwały już dużo wcześniej. Dzieci mierzyły, szyły, drukowały w 3D, nagrywały podcasty naukowe oraz tworzyły aromatyczne lawendowe produkty. Uczniowie odkrywali też świat nowoczesnej reklamy, ucząc się wykorzystywać nowe technologie i kreatywne narzędzia multimedialne. To wszystko przyczyniło się do powstania, w centralnym punkcie korytarza, pachnącego lawendą francuskiego

stolika. Znalazły się tam własnoręcznie uszyte woreczki lawendowe, przygotowane mydélka oraz przedmioty użytkowe i dekoracyjne wykonane metodą druku 3D, m. in. zawieszki i wazon.

Każdego dnia działo się coś ciekawego. Tydzień rozpoczął się od degustacji kruchych ciasteczek w kształcie trzylistnych koniczynek, dekorowanych zielonym lukrem, nawiązujących do Irlandii.

W sali jednej z klas VI przygotowano prezentację, interaktywne puzzle z mapą Malty, zabawę palcem po mapie wyspy oraz quiz wiedzy z nagrodami.

Inna nauczycielka w świetlicy szkolnej zorganizowała warsztaty zatytułowane *Gdzie znajdę AI w moim otoczeniu – siri, roboty sprzątające itd.* oraz przeprowadziła quiz na rozróżnianie obrazów i zdjęć stworzonych przez sztuczną inteligencję pt. *Nie wierzę we wszystko, co widzę*.

Uczniowie jednej z klas III mieli okazję zobaczyć prezentację dotyczącą Malty, poznać zwyczaje, kulturę oraz kuchnię z typowymi potrawami. Tworzyli również ulotki i gazetkę, a także wzięli udział w konkursie i prezentacji pamiątek.

W środę 15 października dwie klasy obejrzały prezentację z wyjazdu do Aten, Rzymu i na Maltę. Uwzględ-



Fot. Archiwum szkolne



Fot. Archiwum szkolne



Fot. Archiwum szkolne

niaty one elementy dziedzictwa kulturowego, tj. główne zabytki, zwyczaje, obrzędy świąteczne oraz elementy przyrody. Uczniowie poznali położenie oraz największe miasta poszczególnych państw. Zostali także zaznajomieni z pojęciem *Blue Zone* – poznali zasady życia w strefie długowieczności i miejsc na świecie, gdzie one występują. Druga część lekcji oparta była na ćwiczeniach fizycznych z wykorzystaniem w poleceniach języka angielskiego, którego uczyły się nauczycielki podczas wyjazdów w ramach Erasmus+. Praktyka połączona z zabawą dała wspaniały efekt, wszyscy chętnie angażowali się w poszczególne zadania.

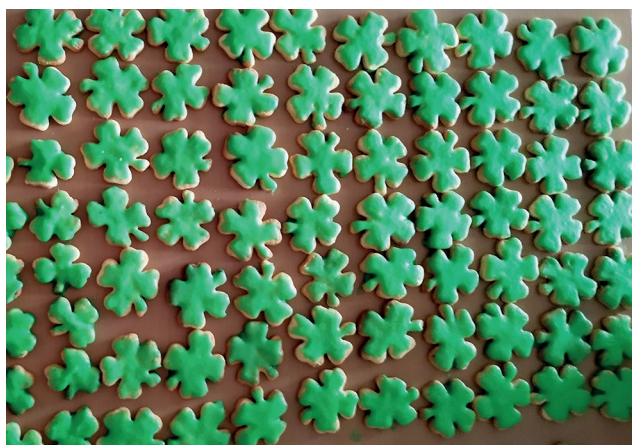
Tego samego dnia inna klasa brała udział w ciekawej lekcji warsztatowej dotyczącej ceramiki maltańskiej, charakteryzującej się interesującym wzornictwem o wielowiekowej historii. Na zajęciach powstały oryginalne, wielobarwne talerze.

Klasa I wykonała rysunki pt. *Malta oczami dziecka* oraz słuchała tradycyjnej muzyki maltańskiej. Ich wychowawczyni natomiast przygotowała gazetkę ze zdjęciami i informacjami o tej wyspie.

Klasa II a tworzyła duże flagi Irlandii z owoców i warzyw oraz mniejsze – w formie owocowych koreczków. Przygotowała także piękne dekoracje: skrzaty z kaszubskimi elementami. Dodatkowo uczestniczyła w zajęciach otwartych, na których prezentowała formy pracy, które miałam okazję poznać podczas międzynarodowych szkoleń, co było dla mnie nieocenionym, cudow-



Fot. Archiwum szkolne



Fot. Archiwum szkolne



Fot. Archiwum szkolne



Fot. Archiwum szkolne

nym doświadczeniem. Moi uczniowie przechrztyli irlandzkiego skrzata (Leprechauna) i odnaleźli ukryty przez niego, na końcu tęczy, skarb, którym okazały się pyszne, kolorowe galaretki oraz kuferek ze złotymi, czekoladowymi monetami.

Równolegle z powyższymi atrakcjami, na szkolnym profilu na Facebooku było utworzone wydarzenie dotyczące *Erasmus Days*, gdzie umieszczano najświeższe informacje o wszystkich działaniach. Trwał również quiz dotyczący Malty. Wszyscy uczniowie, którzy odpowiedzieli poprawnie na postawione w nim pytania, zostali zaproszeni do wybrania sobie nagród spośród pamiątek i drobnych przywiezionych z mobilności przez nauczycielki.

Pracuję także jako instruktor w Ośrodku Kultury i Sportu w Żukowie, gdzie prowadzę zajęcia kreatywne dla dzieci. Tu również, w przestrzeni lokalnej, starałam się upowszechniać rezultaty projektu, poprzez pieczenie ciasteczek w kształcie koniczynek oraz angażowanie dzieci w tworzenie wyjątkowych prac plastycznych.

Kiedy myślę o działaniach zrealizowanych w ramach programu Erasmus+ w Szkole Podstawowej nr 2 im. Jana Heweliusza w Żukowie, przepiętna mnie duma. Wiem,

że w miarę możliwości i na każdym kroku korzystamy z wiedzy oraz umiejętności zdobytych na szkoleniach realizowanych w ramach współpracy międzynarodowej. Największymi beneficjentami programu Erasmus+ są nasi uczniowie.



Wioleta Krause – nauczyciel dyplomowany edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej oraz edukacji i rehabilitacji osób z niepełnosprawnością intelektualną, a także instruktor gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej w Szkole Podstawowej nr 2 im. Jana Heweliusza w Żukowie; organizatorka licznych projektów, aktywna uczestniczka międzynarodowych inicjatyw w ramach programu Erasmus+; inicjatorka szeregu akcji charytatywnych.

POMORSKA BIBLIOTEKA PEDAGOGICZNA

Kształtowanie bezpieczeństwa cyfrowego poprzez doskonalenie umiejętności weryfikacji źródeł informacji – propozycje z zasobów Pomorskiej Biblioteki Pedagogicznej w Gdańsku

Małgorzata Górecka,

Pomorska Biblioteka Pedagogiczna w Gdańsku

Pomorska Biblioteka Pedagogiczna
im. Gdańskiej Macierzy Szkolnej w Gdańsku



Instytucja Samorządu
Województwa Pomorskiego

Współczesna przestrzeń informacyjna stawia przed edukacją zupełnie nowe wyzwania. W dobie nieograniczonego dostępu do informacji szkoła staje się jednym z najważniejszych miejsc budowania odporności na manipulację, fałszywe treści i powszechnie panującą dezinformację. Uczniowie codziennie spotykają się z ogromną liczbą komunikatów – od mediów społecznościowych, przez portale informacyjne, po treści generowane przez sztuczną inteligencję.

W związku z tym coraz częściej stają wobec wyzwań, które dorośli – w tym nauczyciele – sami także muszą na bieżąco uczyć się rozpoznawać.

Wśród tych przekazów nam wszystkim coraz trudniej odróżnić rzetelne informacje od materiałów zmanipulowanych, niepełnych lub całkowicie fałszywych. Fake newsy nie są jedynie ciekawostką internetową, lecz realnym zagrożeniem wpływającym na nasze decyzje i jakość życia oraz postawy obywatelskie.

W tej sytuacji szkoła pełni kluczową rolę w rozwijaniu kompetencji, które pozwalają świadomie poruszać się w świecie nadmiaru danych. Współczesny nauczyciel potrzebuje więc nie tylko wiedzy merytorycznej, ale także kompetencji medialnych i zestawu sprawdzonych narzędzi, które pomogą uczniom świadomie poruszać się w środowisku informacyjnym. Umiejętność weryfikowania źródeł, oceniania wiarygodności materiałów, krytycznej analizy treści oraz dostrzegania mechanizmów manipulacji powinny znaleźć się wśród kluczowych elementów współczesnej edukacji. To właśnie nauczyciel może pomóc uczniom kształtować zdrowe nawyki informacyjne i budować odporność na dezinformację, ucząc ich świadomego odbioru treści oraz refleksyjnego podejścia do tego, co widzą i czytają.

Celem niniejszego artykułu jest podkreślenie znaczenia edukacji medialnej w nauczaniu w zakresie umiejętności weryfikacji źródeł informacji oraz przedstawienie zestawienia wartościowych materiałów i publikacji na ten temat. Zaprezentuję przede wszystkim opracowania naukowe oraz inne materiały, które mogą wesprzeć nauczycieli w rozwijaniu kompetencji informacyjnych uczniów, ze szczególnym uwzględnieniem pozycji znajdujących się w zasobach

Pomorskiej Biblioteki Pedagogicznej w Gdańsku. Zaprezentowana bibliografia stanowi punkt wyjścia do samodzielnego pogłębiania wiedzy oraz budowania warsztatu dydaktycznego w obszarze przeciwdziałania dezinformacji.

Znaczenie edukacji medialnej we współczesnej szkole

Współczesna szkoła funkcjonuje w rzeczywistości, w której media cyfrowe stały się podstawowym środowiskiem komunikacyjnym młodych ludzi. To tam uczniowie zdobywają informacje, kształtują opinie, utrzymują relacje i uczestniczą w życiu społecznym. Jednocześnie to właśnie w przestrzeni cyfrowej najłatwiej natknąć się na dezinformację, manipulację emocjami, niezweryfikowane treści czy przekazy tworzone przez algorytmy, co jest coraz trudniejsze do rozpoznania. W takim otoczeniu umiejętność rozumienia mediów, ich mechanizmów oraz zasad funkcjonowania staje się kluczową kompetencją – nie tylko społeczną, ale także obywatelską.

Edukacja medialna, realizowana systematycznie i celowo, pozwala uczniom nie tylko rozpoznawać wiarygodne źródła, ale także kształtuje postawy ostrożności, odpowiedzialności i krytycznego myślenia. To fundament cyfrowego bezpieczeństwa – tak samo istotny, jak znajomość zasad

higieny technologicznej czy świadomego korzystania z urządzeń. Nauczyciel, wprowadzając elementy edukacji medialnej do codziennej praktyki, pomaga młodzieży budować odporność informacyjną, rozumieć konteksty publikowanych treści oraz świadomie uczestniczyć w życiu publicznym.

W świecie, w którym informacja jest dostępna natychmiast, a jej jakość bywa różna, szkoła staje się jednym z nielicznych miejsc, które może przygotować młodych ludzi do odpowiedzialnego i świadomego funkcjonowania w sferze cyfrowej. Dlatego edukacja medialna nie jest dodatkiem, lecz koniecznym elementem współczesnego procesu kształcenia.

Zasoby wspierające nauczycieli w rozwijaniu kompetencji informacyjnych

Aby skutecznie przeciwdziałać dezinformacji oraz kształtować u uczniów umiejętność krytycznej analizy przekazów medialnych, nauczyciele potrzebują nie tylko czasu i chęci, lecz także dostępu do rzetelnych i dobrze dobranych materiałów dydaktycznych. Wsparcie w tym zakresie odgrywa kluczową rolę, zwłaszcza w sytuacji, gdy tempo zmian w środowisku cyfrowym jest tak szybkie, że trudno na bieżąco śledzić wszystkie publikacje, narzędzia czy rekomendacje ekspertów.

Pomorska Biblioteka Pedagogiczna w Gdańsku gromadzi i udostępnia bogaty zestaw materiałów dotyczących edukacji medialnej, weryfikowania informacji oraz rozpoznawania mechanizmów dezinformacji. W naszych zasobach nauczyciele mogą znaleźć zarówno opracowania naukowe, poradniki praktyczne, jak i materiały ułatwiające wprowadzanie elementów edukacji medialnej do pracy z uczniami. Zgromadzone publikacje stanowią cenne wsparcie w rozwijaniu kompetencji informacyjnych młodzieży oraz w budowaniu kultury świadomego i bezpiecznego korzystania z mediów.

Wśród pozycji, które mogą pomóc pedagogom w poszerzaniu wiedzy i planowaniu działań edukacyjnych w zakresie przeciwdziałania fake newsom warto na początek wspomnieć o dwóch książkach, poruszających kwestię tego, czym w ogóle jest dezinformacja, skąd się bierze i jak ją samodzielnie rozpoznawać.

Pierwsza z nich to **„Fake news. Geneza, istota, przeciwdziałanie”**, autorstwa Klaudii Rosińskiej. Autorka przedstawia zjawisko fałszywych informacji jako element szerszych procesów komunikacyjnych, analizując zarówno ich przyczyny, jak i nieskuteczność dotychczasowych metod przeciwdziałania. Omawia także uwarunkowania rozprzestrzeniania fake newsów, ilustrując je przykładami z polskiej przestrzeni cyfrowej oraz praktycznymi narzędziami do weryfikacji treści. Publikacja stanowi przystępne kompendium dla nauczycieli, studentów, dziennikarzy i wszystkich zainteresowanych wpływem mediów na współczesne społeczeństwo.

Druga, natomiast, to książka autorstwa psychologa Sander van den Lindena pt. **„Fake news. Jak dezinformacja infekuje umysły i jak się na nią uodpornić”**, w której autor wyjaśnia, dlaczego jesteśmy podatni na wpływ fałszywych informacji oraz jak możemy umiejętnie oddzielać prawdę od fikcji. Ponadto wymienia sześć obszarów manipulacji (dyskredytacja, emocje, polaryzacja, podszywanie się pod inne osoby, spisek i trolling), które stanowią podstawowe elementy tworzenia dezinformacji. Ich rozpoznawanie van den Linden uważa za podstawową zasadę budowania odporności na fałszywe treści. Dezinformację porównuje do wirusa, na którego musimy stworzyć sobie sami szczepionkę, aby uniknąć wpływu fake newsów na nasze decyzje.

Równie ciekawa jest pozycja polskich badaczek, Agnieszki Ogonowskiej i Agnieszki Waleckiej-Rynduch, pt. **„Młodzi dorośli wobec dezinformacji. Katalogi i rzeczywiste profile kompetencji cyfrowych”**. Jest to diagnoza współczesnej



Fot. M. Górecka

mediasfery, ukazująca problemy z dezinformacją, na którą narażeni są młodzi dorośli. Autorki wymieniają kluczowe uwarunkowania sprzyjające rozprzestrzenianiu fake newsów, odwołując się do istotnych dokumentów międzynarodowych oraz podkreślając znaczenie bezpieczeństwa informacyjnego. Publikacja, oparta na rozbudowanej bibliografii, oferuje cenne tło do dalszych analiz kompetencji cyfrowych i wyzwań edukacji medialnej.

Z kolei tytułem, który może zainteresować młodszych odbiorców, jest książka Elise Gravel **„Fake newsy. Inwazja morderczych majtek”**. To pełna humoru, ilustrowana propozycja dla dzieci i młodzieży, która w przystępny sposób wyjaśnia, czym są fake newsy, jak powstają i dlaczego łatwo dać się na nie nabrać. Dzięki zabawnym bohaterom, komiksowej formie i praktycznym wskazówkom dotyczącym krytycznego myślenia oraz sprawdzania źródeł, publikacja stanowi świetne wprowadzenie do edukacji medialnej w młodszych klasach lub może być punktem wyjścia do rozmowy rodzica z dzieckiem na temat oceny wiarygodności informacji.

Podobnie można wykorzystać książkę obrazkową **„Z głową przed ekranem. Jak mądrze korzystać z telefonu i internetu”**, opracowaną przez Rachel Brian. Jest ona również adresowana do młodszego czytelnika, a jej główny przekaz to potrzeba poszukiwania równowagi w korzystaniu z ekranów oraz krytycznego przyjmowania treści. Na kolejnych kartach komiksu R. Brian przestrzega nie tylko przed koniecznością zachowania higieny cyfrowej, ale także zachęca do unikania treści krzywdzących lub nieprawdziwych, jednocześnie w prostych słowach wskazując, jak rozpoznać zmanipulowaną informację.

Spośród zasobów Pomorskiej Biblioteki Pedagogicznej w Gdańsku warto sięgnąć także do artykułów z czasopism fachowych, w których autorzy podkreślają konieczność realizowania edukacji medialnej, ukierunkowanej na rozwijanie kompetencji w zakresie identyfikacji i przeciwdziałania dezinformacji.

Jedną z takich propozycji jest publikacja autorstwa Katarzyny Borawskiej-Kalbarczyk **„W cyfrowym świecie (dez)informacji – od manipulacji do wiedzy i mądrości”** (*Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze* 2020, nr 7, s. 3-19), w której podkreśla złożoność odpowiedzialnego korzystania z informacji oraz opisuje manipulacje i zagrożenia wynikające z nadmiaru treści w środowisku cyfrowym. Autorka wskazuje, że kluczowym rozwiązaniem jest rozwijanie kompetencji informacyjnych już u najmłodszych użytkowników internetu – zwłaszcza umiejętności weryfikacji źródeł i rozumienia mechanizmów działania mediów cyfrowych.

Warto wspomnieć także o artykule Renaty Sidoruk-Sołouchy **„Edukacja medialna i myślenie krytyczne wyzwaniem współczesnego nauczania TIK”** (*czasopismo Meritum* 2023, nr 4 (71), s. 56-60). Autorka przytacza w nim narzędzia

TIK, które mogą posłużyć do weryfikowania informacji w środowisku cyfrowym.

Podobnie temat ujmuje Magdalena Brewczyńska w publikacji pt. **„Jak radzić sobie z dezinformacją i odróżnić fakty od fake newsów?”** (*Biblioteka w Szkole* 2022, nr 4, s. 5-7), przestrzegając przed emocjonalnym ocenianiem treści w internecie oraz proponując listę serwisów do weryfikacji danych.

Szereg artykułów na temat konieczności rozwijania umiejętności krytycznej analizy danych wśród dzieci i młodzieży, ukazało się także w czasopiśmie *Głos Pedagogiczny*. Jednym z przykładów jest materiał przygotowany przez Ewelinę Polak-Janik pt. **„Bezpiecznie w sieci – jak uczyć młodych ludzi krytycznej analizy informacji dostępnych w internecie”** (*Głos Pedagogiczny* 2025, nr 157, s. 13-17). Autorka podkreśla w nim konieczność rozróżniania treści bezwartościowych od tych, zgodnych z prawdą oraz wskazuje na umiejętność selekcjonowania przyswajanych treści.

Należy podkreślić, że wskazane powyżej materiały to jedynie część zasobów Pomorskiej Biblioteki Pedagogicznej w Gdańsku, dotyczących omawianego zagadnienia, dlatego zachęcamy do zapoznania się z pozostałymi publikacjami, dostępnymi do wypożyczenia poprzez nasz katalog.

W poszukiwaniu materiałów i inspiracji do przygotowania lekcji na temat rozpoznawania wiarygodności treści oraz dezinformacji warto sięgnąć także do źródeł internetowych:

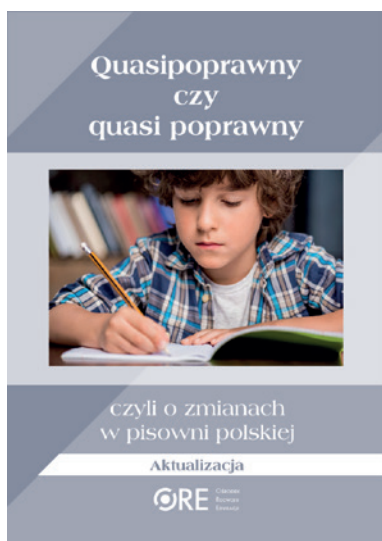
- <https://makeitclear.edu.pl> [dostęp online: 5 grudnia 2025]
- <https://cyberprofilaktyka.pl> [dostęp online: 9 grudnia 2025]
- <https://fakenews.pl/fundacja-przeciwdzialamy-dezinformacji> [dostęp online: 5 grudnia 2025]
- <https://epedagogika.pl/aktualnosci/dezinformacja-a-edukacja-jak-rozmawiac-z-uczniami-o-tym-czym-jest-dezinformacja-9544.html> [dostęp online: 8 grudnia 2025].

Na powyższych portalach znajdują się zarówno gotowe materiały dydaktyczne, jak i porady dla nauczycieli, poszukujących merytorycznych wskazówek do przygotowania zajęć z zakresu edukacji medialnej.

Nauczenie rozpoznawania fake newsów oraz umiejętności krytycznej analizy informacji jest dziś jednym z najważniejszych zadań szkoły, a tę wiedzę można skutecznie przekazywać w ramach różnych przedmiotów i metod pracy z uczniami. Dzięki angażującym ćwiczeniom, pracy w grupach oraz inicjatywom edukacyjnym młodzi ludzie uczą się świadomego i bezpiecznego poruszania się w świecie mediów. Wyposażenie uczniów w umiejętność weryfikowania informacji nie tylko chroni ich przed dezinformacją, ale również wzmacnia ich kompetencje jako odpowiedzialnych użytkowników internetu. Zachęcamy w związku z tym do skorzystania z bogatych zbiorów naszej biblioteki i pogłębienia wiedzy na temat dezinformacji oraz sposobów jej rozpoznawania.



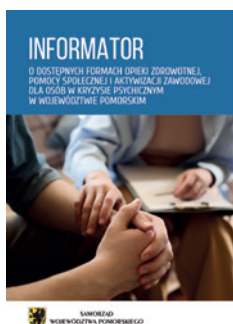
O TYM SIĘ MÓWI



Quasipoprawny czy quasi poprawny – czyli o zmianach w pisowni polskiej. Aktualizacja

1 stycznia 2026 r. weszły w życie zmiany wprowadzone przez Radę Języka Polskiego w zakresie reguł ortografii. Uwzględniają one powszechnie przyjętą praktykę mówienia i pisania oraz potrzeby użytkowników polszczyzny. Zostały wprowadzone, żeby uprościć i ujednolicić polską pisownię. Publikacja Ośrodka Rozwoju Edukacji „Quasipoprawny czy quasi poprawny – czyli o zmianach w pisowni polskiej. Aktualizacja” [dostępna nieodpłatnie pod adresem: <https://tiny.pl/k489jjrqs>] objaśnia genezę tych zmian, przedstawia źródła zasad ortograficznych oraz modyfikacje, których dokonywano w zakresie zapisu języka polskiego od czasów najdawniejszych. Zawiera ona wykaz 11 nowych reguł, z uwzględnieniem zasady, którą planowano wdrożyć, jednak z niej zrezygnowano. Wskazuje także aktualne źródła reguł poprawnościowych. W pracy zostały szeroko omówione następujące kwestie: prezentowanie i utrwalanie ortografii na lekcjach języka polskiego; nauczanie coraz liczniejszych w polskich placówkach uczniów z doświadczeniem migracyjnym; przygotowywanie urozmaiconych, atrakcyjnych dla uczniów i skutecznych ćwiczeń utrwalających poprawną pisownię. Nauczyciele znajdą w poradniku wiele inspiracji do samodzielnego tworzenia materiałów dydaktycznych – w tym treści generowanych za pomocą sztucznej inteligencji. Opracowanie zawiera także wskazówki dotyczące wykorzystania zasobów internetowych.

źródło: <https://ore.edu.pl>



Formy opieki zdrowotnej, pomocy społecznej i aktywizacji zawodowej dla osób w kryzysie psychicznym w województwie pomorskim

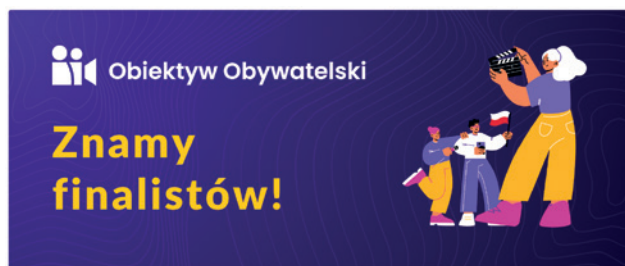
Publikacja [dostępna nieodpłatnie pod adresem: <https://tiny.pl/38sc7zsh3>] zawiera informacje o:

- dostępnych formach wsparcia dla osób w kryzysie psychicznym,
- warunkach udzielania pomocy,
- instytucjach i organizacjach wspierających proces zdrowienia,
- możliwościach pomocy społecznej i aktywizacji zawodowej.

źródło: <https://zdrowie.pomorskie.eu>

Technikum nr 3 w Słupsku wśród finalistów II edycji konkursu Obiektów Obywatelski

Zakończył się kolejny etap II edycji konkursu Obiektów Obywatelski (<https://tiny.pl/cr390gsjg>), którego celem jest m.in. zachęcanie młodzieży do refleksji nad wartościami zawartymi w Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej, a także rozwój umiejętności współpracy oraz kompetencji medialnych. Autorzy i autorki 25 prac o największej liczbie głosów uzyskanych w głosowaniu na kanale YouTube oraz 3 zespoły wyłonione przez komisję konkursową wezmą udział w uroczystej gali finałowej, która odbędzie się w marcu 2026 r. w Warszawie. W gronie wyróżnionych znalazła się drużyna z Technikum nr 3 w Słupsku z pracą pt. 1, 2, 3... Polska! Akcja! Podczas gali poznamy 6 zwycięskich zespołów – 3 wyłonione przez internautów oraz 3 wskazane przez członków jury. Laureaci otrzymają nagrody rze-



czowe; nagrodzone zostaną również dwie szkoły, w których uczniowie oddali najwięcej głosów w I etapie konkursu na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej. Trzymamy kciuki za reprezentantów województwa pomorskiego!

M.B.-U.

PATRONAT HONOROWY

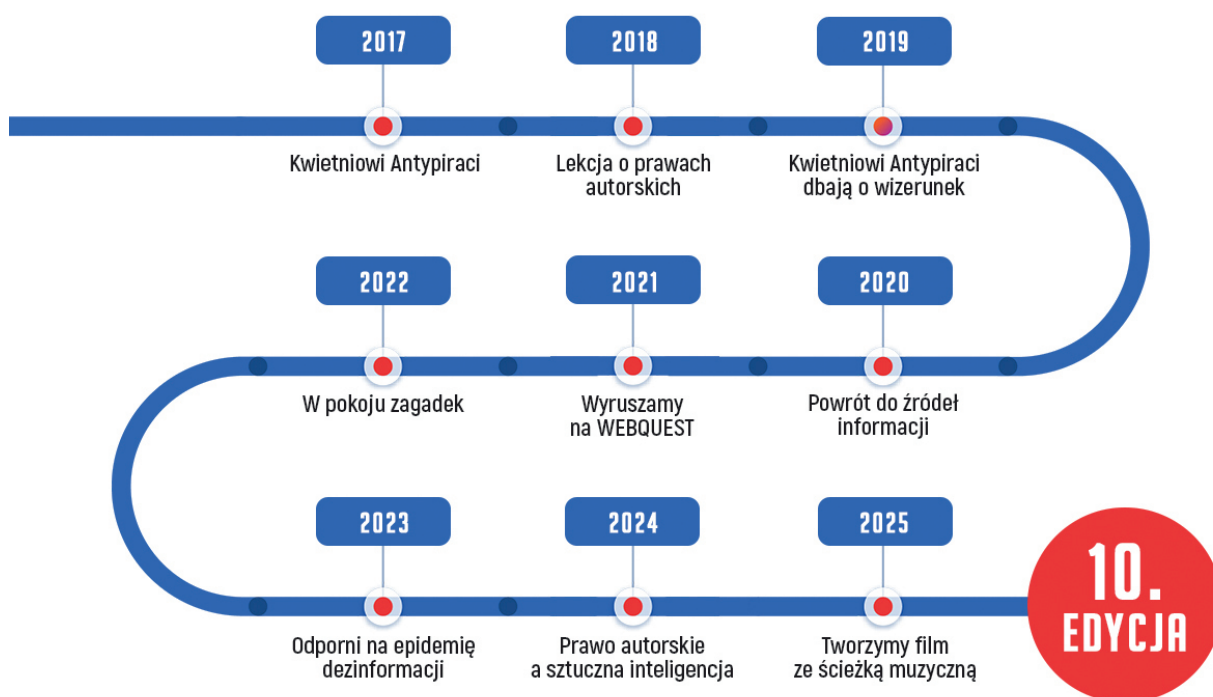


Marszałek Województwa
Kujawsko-Pomorskiego
Piotr Całbecki

AKCJA OGÓLNOPOLSKA • AKCJA OGÓLNOPOLSKA • AKCJA OGÓLNOPOLSKA • AKCJA OGÓLNOPOLSKA



KWIETNIOWI
ANTYPIRACI 2026



WIECEJ: WWW.KPCEN.CEN.INFO.PL

ORGANIZATOR



KUJAWSKO-POMORSKIE CENTRUM EDUKACJI NAUCZYCIELI WE WŁOCŁAWKU
AKREDYTOWANA WOJEWÓDZKA PLACÓWKA DOSKONALENIA
ul. Nowomiejska 15A, 87-800 Włocławek, tel. 54 231 33 42, www.kpcen.cen.info.pl, e-mail: kpcen@cen.info.pl



PATRONI MEDIALNI AKCJI



Pomorskie Centrum Edukacji
Nauczycieli w Gdańsku



Instytucja Samorządu
Województwa Pomorskiego



Organ prowadzący: Samorząd Województwa Pomorskiego
Placówka posiada akredytację — decyzja Pomorskiego Kuratora Oświaty w Gdańsku nr 540/2025 z dnia 1 sierpnia 2025 r.
Placówka wpisana do rejestru instytucji szkoleniowych Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Gdańsku pod nr ewidencyjnym 2.22/00057/2007