



Razem w internecie



Scenariusze zajęć dla seniorów i uczniów
w ramach projektu „Szkoła międzypokoleniowa”





Szkoła
Międzypokoleniowa

Razem w internecie



Scenariusze zajęć dla seniorów i uczniów
w ramach projektu „Szkoła międzypokoleniowa”

Spis treści

Wprowadzenie	4
Zajęcia 0. Międzypokoleniowo, czyli jak?	5
Zajęcia 1. Pierwsze kroki z technologią	8
Zajęcia 2. Podstawy bezpieczeństwa w internecie	13
Zajęcia 3. Rozrywka w internecie	19
Zajęcia 4. Internet jako codzienne wsparcie	24
Zajęcia 5. Sztuczna inteligencja na co dzień	30
Zajęcia 6. Phishing i metoda „na wnuczka”	36
Zajęcia 7. Oszustwa w internecie	42
Zajęcia 8. Różne oblicza nieprawdy w sieci	48

Jesteś Liderem Projektu w konkursie „Szkoła międzypokoleniowa”, a zatem przed Tobą bardzo ciekawe wyzwanie! W najbliższym czasie zorganizujesz warsztaty podnoszące kompetencje cyfrowe seniorów, zaangażujesz w te działania uczniów, a przede wszystkim otworzysz swoją szkołę na wyjątkowy dialog młodszego i starszego pokolenia. Pomożemy Ci jak najlepiej przygotować się do tego zadania.

Planując warsztaty, możesz skorzystać ze specjalnie przygotowanych scenariuszy, które podzieliliśmy na trzy moduły: Wprowadzenie, Przyjemne z pożytecznym i Zagrożenia w internecie. Każdy scenariusz składa się ze stałych elementów:

- **Przed zajęciami.** Znajdziesz tu podpowiedzi, jak przygotować się do zajęć i co powtórzyć z uczniami, nie brakuje tutaj też listy pomocnych materiałów.
- **Pogadanka i/lub dyskusja.** To Ty decydujesz, jaka forma zajęć sprawdzi się najlepiej w Twojej grupie. Możesz skorzystać zarówno ze wskazówek merytorycznych, jak i zawartych w tej części pytań do rozmowy z seniorami.
Ważne! Gdy zaplanujesz zajęcia, postaraj się o zapewnienie niezbędnych sprzętów, np. ekranu i rzutnika, laptopa i innych urządzeń. Dobrze, gdyby uczniowie mogli przynieść na zajęcia swoje smartfony, możesz poprosić o to również seniorów.
- **Ćwiczenia międzypokoleniowe.** Skorzystaj z nich dowolnie – dobierz te propozycje, które pasują do Twojej koncepcji. Może uda Ci się zrealizować dwa ćwiczenia, a może pięć – wszystko będzie zależało od poziomu i zaangażowania Twojej grupy.
- **Pytania i odpowiedzi.** Nie zapomnij o podsumowującej zajęcia sesji pytań i odpowiedzi. Jesteśmy przekonani, że równie chętnie wezmą w niej udział zarówno seniorzy, jak i uczniowie.
- **Praca domowa.** Przygotowaliśmy także propozycje prac domowych – osobno dla chętnych seniorów i uczniów. Te zadania pozwolą utrwalić zdobytą wiedzę w przyjemny sposób. Pamiętaj o nagradzaniu tych, którzy je wykonają!
- **Biblioteczka cyberbezpiecznego seniora.** W tej części znajdziesz linki do materiałów, które możesz polecić uczestnikom zajęć.

Scenariusze mają na celu zbudowanie wyjątkowej przestrzeni do współpracy – pomiędzy uczniami a seniorami. W czasach, gdy technologia i szybkie tempo zmian coraz bardziej dzieli pokolenia, inicjatywy takie jak ta stają się niezwykle ważne. To nie tylko sposób na naukę nowych umiejętności, ale przede wszystkim na budowanie więzi, które pozwalają zrozumieć i docenić różnice między pokoleniami.

Życzymy powodzenia w organizacji i prowadzeniu warsztatów. Trzymamy za Ciebie kciuki!

Jeśli będziesz potrzebować dodatkowych informacji, znajdziesz je na stronie kompetencjacyfrowe.gov.pl/szkolamiedzypokoleniowa. Możesz też skontaktować się z nami mailowo: kompetencjacyfrowe@nask.pl.

Zajęcia 0.

Międzypokoleniowo, czyli jak?

Współczesne technologie, mimo że stwarzają ogromne możliwości, mogą być dla starszych osób źródłem frustracji i niepewności. Dla wielu seniorów, którzy nie dorastali w cyfrowym świecie, nauka obsługi nowych urządzeń czy aplikacji oraz korzystania z nowoczesnych udogodnień staje się wyzwaniem wymagającym czasu i wsparcia. Zrozumienie tej trudności i wykazywanie się empatią jest istotne nie tylko w kontekście pomagania w obsłudze technologii, ale również w budowaniu relacji, które będą oparte na wzajemnym szacunku. Młodsze pokolenia często podchodzą do nowych technologii z dużą łatwością, intuicyjnie, dlatego warto uświadomić uczniom, że dla seniorów może to być proces wymagający cierpliwego i wyrozumiałego podejścia.

Warsztaty wstępne to obowiązkowe zajęcia do zrealizowania z uczniami – jeszcze przed właściwymi zajęciami w ramach konkursu „Szkoła międzypokoleniowa”, w których wezmą udział seniorzy. Mają one uwrażliwić młodzież na potrzeby uczestników tych spotkań, nauczyć empatii, cierpliwości i kształtować inne niezbędne umiejętności miękkie. Uczniowie, którzy rozumieją, jak ważne jest dostosowanie tempa pracy do możliwości seniorów, będą mogli nie tylko wnieść do zajęć swoją wiedzę, ale także zapewnić miłą atmosferę i komfort pracy. Warto, by zdawali sobie sprawę, że pomoc w nauce obsługi nowych technologii to nie tylko kwestia technicznych umiejętności, ale również budowania relacji opartych na empatii i zrozumieniu. Co więcej, takie zajęcia będą doskonałą okazją, aby młodsze pokolenie rozwinęło umiejętności interpersonalne, które będą przydatne nie tylko w pracy z seniorami, ale również w codziennym życiu.

Przebieg zajęć:

Możesz samodzielnie wybrać formę warsztatów – uwzględnij wielkość i potrzeby grupy. Podczas tego spotkania przygotujesz uczniów-mentorów i uczniów-pomocników do współprowadzenia zajęć z seniorami w zakresie kształtowania kompetencji cyfrowych, cyberbezpieczeństwa oraz mądrego korzystania z internetu. Twoim zadaniem jest kształtowanie z uczniami niezbędnych umiejętności komunikacyjnych, w szczególności cierpliwości, empatii i pracy zespołowej. Skorzystaj z poniższych wskazówek. Ćwiczenia dobierz według własnego uznania – możesz wybrać je spośród zaproponowanych, możesz obmyślić własne. Minimalny czas trwania zajęć: 2 x 45 minut.



1. Jestem mentorem! – pogadanka i burza mózgów

Przedstaw uczniom założenia konkursu „Szkoła międzypokoleniowa” i powiedz, dlaczego się spotykacie.

Zaproś wszystkich do udziału w burzy mózgów: zapisz na tablicy frazę „SENIORZY I NOWE TECHNOLOGIE” i zapytaj uczniów o skojarzenia. Wszystkie zapisz i podsumuj. Padną zapewne dwa rodzaje stwierdzeń: z jednej strony „seniorzy boją się, nie lubią, nie korzystają z nowych technologii” i z drugiej – „moja babcia świetnie sobie radzi w internecie”. Zastanówcie się wspólnie, z czego to wynika. Podsumuj to minićwiczenie, zwracając uwagę na różnice w korzystaniu z technologii między młodszymi a starszymi pokoleniami.

Powiedz, że podczas tych zajęć przygotujecie się do prowadzenia warsztatów z seniorami w różnym wieku. Podkreśl znaczenie cierpliwości oraz umiejętności tłumaczenia w prosty sposób, bez używania technicznego żargonu. Zwróć też uwagę, że niejednokrotnie być może trzeba będzie coś powtórzyć, mówić wolniej i wyraźniej niż zwykle. Wyjaśnij, dlaczego empatia (i dobre maniery!) jest kluczowa w pracy z seniorami – uczniowie powinni zrozumieć, że dla wielu starszych osób nawet proste czynności w internecie mogą być wyzwaniem.

Możesz podzielić się własnymi doświadczeniami, np. opowiedzieć o tym, jak z nowych technologii korzystają Twoi rodzice czy dziadkowie. Jeśli znajdą się chętni uczniowie, oddaj im głos i pozwól na podzielenie się własnymi refleksjami. Następnie zaprosz do udziału w ćwiczeniach.



2. Ćwiczenia dla uczniów

• Ćwiczenie 1. Spacer w cudzych butach

Poproś uczniów, aby zamknęli oczy i wyobrazili sobie, że na chwilę stają się własną babcią, własnym dziadkiem lub inną starszą osobą. Następnie przeczytaj im opisy sytuacji, z jakimi mogą borykać się seniorzy (np. trudności z odczytaniem drobnego tekstu na ekranie telefonu, spowolniony czas reakcji, nieumiejętność obsługi nowych sprzętów).

Za każdym razem zadawaj pytania:

- o Jak się czuliście?
- o Co mogłoby Wam pomóc w tej sytuacji?
- o Co by Wam przeszkadzało?

Odpowiedzi zapisuj na tablicy lub flipcharcie.

Dzięki temu ćwiczeniu uczniowie będą mogli zastanowić się, jak można okazać cierpliwość i pomoc, gdy starsze osoby napotykają trudności.

• Ćwiczenie 2. Cierpliwość na wagę złota

Podziel uczniów na pary. Każdy zespół otrzymuje zadanie, ale jeden z uczniów ma wykonać je z „ograniczeniem”, np. tylko jedną ręką lub w rękawiczkach, aby symulować ograniczoną sprawność ruchową. Drugi uczeń ma pomagać partnerowi, ale nie może wykonywać zadania za niego – może jedynie wspierać, podpowiadać i zachęcać.

Po zakończeniu ćwiczenia podyskutujcie wspólnie – zastanówcie się, jakie emocje towarzyszyły uczniom w roli pomagających i jakie strategie były najbardziej skuteczne. Zapisz na tablicy lub flipcharcie wszystkie zebrane wskazówki.

• Ćwiczenie 3. Słucham i słyszę

Poproś uczniów, by podzielili się na pary (nie mogą zostać w parach z poprzedniego ćwiczenia). Każdy ma za zadanie w ciągu trzech minut opowiedzieć swojemu partnerowi o jakimś doświadczeniu lub zainteresowaniu. Drugi uczeń jedynie słucha – nie przerywa, nie zadaje pytań, nie udziela porad. Następnie role się odwracają.

Po upływie wyznaczonego czasu uczniowie dzielą się tym, co zapamiętali z opowieści partnera. Wnioskiem z tego ćwiczenia jest pokazanie, jak ważna jest uważność w rozmowie oraz jak cenne może być samo wysłuchanie kogoś, bez potrzeby natychmiastowego reagowania.

Zapisz na tablicy wnioski z tego ćwiczenia.

• Ćwiczenie 4. Rozmowy symulowane

Uczniowie tworzą nowe pary, w których jedna osoba gra rolę seniora, a druga jest uczniem tłumaczącym podstawowe zagadnienia dotyczące korzystania z internetu, np. jak założyć konto e-mail lub jak bezpiecznie przeglądać strony internetowe.

Daj „uczniowi” instrukcje dotyczące tematu rozmowy, a „seniora” poproś o to, by zadawał pytania i wyrażał swoje wątpliwości, tak jakby pierwszy raz miał do czynienia z daną technologią. Zadaniem „ucznia” jest cierpliwe wyjaśnienie wszystkich kroków, koniecznie przy użyciu prostego języka. Wytłumacz „uczniom”, że powinni mówić powoli i jasno, uważając na swój ton głosu. Powiedz, że muszą słuchać „seniora” i odpowiadać na jego potrzeby.

Każda para przeprowadza dwie rozmowy – na zakończenie ćwiczenia każdy z uczniów powinien raz być „uczniem”, a raz „seniorem”.

Gdy scenki się zakończą, podsumujcie to ćwiczenie wspólnie. Zapytaj:

- o Jakie trudności napotkaliście w wyjaśnianiu wskazanych tematów?
- o Co było najtrudniejsze?
- o Czy odczuliście momenty, w których brakowało Wam cierpliwości?
- o Z czym poradziliście sobie najlepiej?

Zapisz wspólne wnioski na tablicy.

• **Ćwiczenie 5. Prosta instrukcja**

Wręcz każdemu uczniowi wcześniej przygotowaną karteczkę z pytaniem dotyczącym tematyki zajęć z seniorami, np. „Jak utworzyć silne hasło?”, „Jak korzystać z komunikatora?”, „Jak założyć skrzynkę e-mail?”. Zadaniem uczniów będzie przygotowanie uproszczonej instrukcji, bez użycia skomplikowanej terminologii. Powiedz, że instrukcja powinna zawierać jasno określone kroki oraz że mile widziane są analogie zrozumiałe dla seniorów, np. „hasło jest jak klucz do drzwi – musi być bezpieczne i niepowtarzalne”. Warto też – wszędzie tam, gdzie to możliwe i potrzebne – dodawać praktyczne przykłady.

Poproś ochotników o odczytanie swoich propozycji. Zastanówcie się wspólnie, czy faktycznie instrukcje były jasne i czytelne. Co można w nich poprawić?

Zapisz na tablicy wnioski ze wspólnej dyskusji.



3. Praca domowa

Poproś uczniów, by korzystając ze wszystkich wniosków i refleksji zebranych na tablicy, przygotowali listę wskazówek do pracy z seniorami. Mogą wybrać dowolną formę – plakat, ulotkę, e-mail, filmik. Materiały te możecie później wykorzystać podczas „odpraw” przed zajęciami z seniorami, aby jeszcze lepiej utrwalić zdobyte tu umiejętności.

Zajęcia 1.

Pierwsze kroki z technologią

Współczesny świat stawia przed nami nowe wyzwania związane z umiejętnościami cyfrowymi, które stały się nieodłącznym elementem codziennego życia. Dla wielu seniorów jednak kontakt z nowymi technologiami może budzić szereg obaw. Często brakuje im pewności siebie, aby samodzielnie stawiać pierwsze kroki w cyfrowym świecie, co skutkuje wykluczeniem z wielu sfer życia społecznego i ograniczeniem dostępu do informacji. Dlatego tak ważne jest, aby pomóc im przełamać bariery i w prosty, przyjazny sposób nauczyć korzystania z podstawowych narzędzi internetowych.

Zajęcia z tym scenariuszem mają na celu wsparcie seniorów w pierwszych krokach z technologią, takich jak zakładanie konta e-mail, instalacja komunikatorów oraz swobodniejsze poruszanie się po internecie. To nie tylko praktyczne umiejętności, ale także szansa na podtrzymywanie kontaktów z bliskimi i odkrywanie świata.

Przed zajęciami:



1. Powtórz z uczniami

Przed zajęciami przygotuj dla uczniów „odprawę”. Przypomnijcie sobie własne pierwsze kroki w internecie. Przybliż uczniom plan zajęć i przypisz im zadania według scenariusza. Przećwiczcie swoje role, przygotujcie potrzebne pomoce i inne materiały (zgodnie z wybranymi ćwiczeniami). Obejrzyjcie dla przypomnienia materiały z warsztatów wstępnych. Zachęć uczniów do aktywnego udziału w zajęciach.



2. Lektury obowiązkowe

Zapoznaj się z poniższymi materiałami – dzięki temu jeszcze lepiej przygotujesz się do zajęć:

Fundacja Digital Poland, (2023), „[Nowoczesny senior w cyfrowym świecie](#)”, wyd. IV, Warszawa: Fundacja Digital Poland [online, dostęp dn. 20.03.2026].

Ministerstwo Cyfryzacji, (2020), „[E-mail i media społecznościowe? Wszystko, co musisz wiedzieć o bezpiecznej komunikacji w sieci](#)” [online, dostęp dn. 20.03.2026].

Przebieg zajęć:



1. Internet dla małych i dużych – pogadanka i/lub dyskusja

Omów krótko temat zajęć w najdogodniejszej i najbardziej dopasowanej do grupy formie – możesz poprowadzić wykład samodzielnie lub poprosić o pomoc chętnych uczniów (zadbaj wcześniej o to, by byli właściwie przygotowani). A może wolisz dyskusję nad wskazanymi zagadnieniami?

To Ty decydujesz o przebiegu zajęć! Uwzględnij WSZYSTKIE poniższe tematy, jednak stopień szczegółowości dobierz do poziomu grupy. Zwracaj uwagę na aspekty istotne z punktu widzenia seniorów. Minimalny czas trwania zajęć: 60 minut.

Uwaga! Jeśli masz taką możliwość, pokazuj (np. na dużym ekranie), o czym mówisz. Jeśli będzie taka potrzeba, wyświetlaj konkretne strony czy aplikacje, tak aby ułatwić zapoznanie się z tymi narzędziami oraz proces zakładania kont czy konfiguracji narzędzi.

INTERNET

- Internet to ogromna przestrzeń pełna informacji, usług i rozrywki, która umożliwia szybki dostęp do wiedzy, komunikację z bliskimi oraz odkrywanie nowych zainteresowań.
- Dla seniorów internet może być doskonałym źródłem wiedzy – mogą uczyć się nowych rzeczy, oglądać filmy instruktażowe czy brać udział w kursach online.
- Globalna sieć pozwala na łatwiejszy kontakt z rodziną i przyjaciółmi, zwłaszcza tymi, którzy mieszkają daleko, co pomaga przeciwdziałać poczuciu izolacji.
- Dzięki internetowi można załatwić różne sprawy bez wychodzenia z domu – od zakupów, przez sprawdzanie repertuaru kina, po opłacanie rachunków.

PRZEGLĄDARKA INTERNETOWA

- Przeglądarka internetowa to podstawowe narzędzie, dzięki któremu możemy wyszukiwać w sieci różnorodne treści – od artykułów po filmy i kursy online.
- Seniorzy mogą korzystać z przeglądarek, aby znaleźć informacje na interesujące ich tematy, np. zdrowie, przepisy kulinarne czy porady dotyczące hobby.
- Przeglądarka to także klucz do korzystania z usług takich jak e-zakupy, bankowość internetowa czy rezerwacja wizyt lekarskich.

POCZTA E-MAIL

- E-mail to podstawowy sposób komunikacji w świecie cyfrowym, który pozwala na szybkie wysyłanie wiadomości, zdjęć czy dokumentów.
- Dla seniorów e-mail może być prostym sposobem na utrzymywanie regularnego kontaktu z bliskimi oraz otrzymywanie ważnych informacji od instytucji (np. wyniki badań, przypomnienia o wizytach lekarskich).
- Korzystanie z poczty e-mail umożliwia rejestrację na różnych stronach, subskrypcję newsletterów oraz dostęp do usług online (np. konta bankowe, serwisy informacyjne).

KOMUNIKATORY INTERNETOWE

- Komunikatory, takie jak WhatsApp czy Messenger, to aplikacje umożliwiające bezpłatne rozmowy głosowe i tekstowe oraz wysyłanie zdjęć i filmów.
- Dla seniorów stanowią łatwy sposób na szybkie porozumiewanie się z rodziną, bez konieczności ponoszenia kosztów połączeń telefonicznych, zwłaszcza międzynarodowych.
- Dzięki komunikatorom można tworzyć grupy, co pozwala na kontakt z kilkoma osobami jednocześnie, np. rodziną lub znajomymi z klubu seniora.
- Komunikatory mogą być również przydatne do udziału w grupach wsparcia czy związanych z hobby – umożliwiają łatwe dzielenie się pasjami i poradami z innymi.

WIDEOROZMOWY

- Wideorozmowy za pośrednictwem aplikacji takich jak Zoom, Skype czy Google Meet to świetny sposób na utrzymywanie kontaktu „twarzą w twarz”, nawet na odległość.

- Dla seniorów wideorozmowy mogą być bezpieczną alternatywą dla osobistych spotkań, zwłaszcza w sytuacjach takich jak pandemia czy trudności z poruszaniem się.
- Wideorozmowy umożliwiają udział w warsztatach, spotkaniach towarzyskich i zajęciach online, dzięki czemu seniorzy mogą angażować się społecznie bez wychodzenia z domu.
- Korzystanie z wideorozmów pomaga również wzmocnić relacje z bliskimi – szczególnie z wnukami – oraz zapobiegać poczuciu osamotnienia.

Jeśli wolisz wprowadzenie w formie dyskusji, możesz skorzystać z poniższych propozycji pytań. W taką międzypokoleniową rozmowę warto zaangażować też uczniów!

- Jakie informacje chcielibyście znaleźć w internecie, ale nie wiecie, jak je wyszukać?
- Jakie obawy macie przed korzystaniem z internetu? Co Was najbardziej powstrzymuje?
- Czy jest jakaś czynność, którą chcielibyście wykonywać online (np. zakupy, opłacanie rachunków), ale nie czujecie się jeszcze pewnie?
- Jakie byłyby dla Was największe korzyści z posiadania konta e-mail?
- Jakie trudności widzicie w obsłudze poczty e-mail i jak moglibyśmy Wam pomóc?
- Z kim chcielibyście kontaktować się częściej, korzystając z komunikatorów internetowych?
- Jakie funkcje komunikatorów mogłyby być dla Was najbardziej przydatne (np. rozmowy głosowe, wysyłanie zdjęć)?
- Czy obawiacie się korzystania z komunikatorów? Jeśli tak, to dlaczego?
- Czy zdarzyło się Wam napotkać trudności w znalezieniu informacji w internecie? Co było problemem?
- Jakie tematy najczęściej chcielibyście wyszukiwać w przeglądarce? Czy są jakieś strony, które chcielibyście odwiedzić?
- Czy macie obawy dotyczące bezpieczeństwa podczas przeglądania stron internetowych?
- Czy mieliście już okazję rozmawiać z bliskimi przez wideorozmowy? Jakie były Wasze wrażenia?
- W jakich sytuacjach wideorozmowy mogłyby być dla Was przydatne (np. kontakt z rodziną, lekarzem, udział w warsztatach)?
- Jakie trudności napotkaliście podczas korzystania z wideorozmów? Jak możemy pomóc je przezwyciężyć?



2. Ćwiczenia międzypokoleniowe

Poniżej przedstawiamy propozycje ćwiczeń praktycznych do wykorzystania podczas zajęć. Zaangażuj w nie uczniów – w każdym przykładzie znajdziesz wskazówki, jak to robić. Ćwiczenia możesz dobrać według własnego uznania lub obmyślić swoje.

Uwaga! Do realizacji ćwiczeń będą potrzebne urządzenia cyfrowe, np. smartfony i tablety, które przyniosą ze sobą seniorzy. Nie zapomnij poprosić o to wcześniej uczestników zajęć!

- **Ćwiczenie 1. Moje pierwsze kroki w sieci**

Podziel seniorów na małe grupy (po 2–3 osoby) i do każdej z nich przydziel ucznia-mentora. Każda z grup pracuje według ustalonych potrzeb – seniorzy pod okiem ucznia albo zakładają swoje konto e-mail, albo instalują wybrany komunikator. Uczeń podpowiada, jak wypełnić formularz, ustawić bezpieczne hasło i jak korzystać z poczty elektronicznej lub jak pobrać aplikację ze sklepu, skonfigurować swoje konto i dodawać kontakty.

Gdy wszyscy mają już swoje skrzynki e-mail i/lub komunikatory, próbują skontaktować się z innym uczestnikiem zajęć – spoza swojej grupy.

- **Ćwiczenie 2. Szukam, więc jestem**

Seniorzy w parach z uczniami mają za zadanie znaleźć w internecie informacje na zadany temat (np. najnowsze wiadomości, prognoza pogody, przepis kulinarny). Uczniowie pomagają seniorom wpisać zapytanie w przeglądarkę i wyjaśniają, jak wybierać wiarygodne strony.

Dla chętnych: seniorzy uczą się, jak wysyłać linki i ćwiczą tę umiejętność, wysyłając odnośniki np. do członków rodziny lub innych uczestników warsztatów. Nad wszystkim czuwają uczniowie-mentorzy.

- **Ćwiczenie 3. Z rodziną najlepiej na... wideorozmowie**

Pokaż – np. z wykorzystaniem ekranu i rzutnika lub innych dostępnych sprzętów – na czym polegają rozmowy na komunikatorach wideo. Przedstaw krok po kroku, jak ściągnąć aplikację, skonfigurować konto, włączyć/wyłączyć kamerę i mikrofon, nawiązać połączenie.

Po krótkim wprowadzeniu przećwiczcie razem te umiejętności: seniorzy mogą spróbować zadzwonić do swoich krewnych lub znajomych albo do uczniów-pomocników, którzy będą czekać na telefon za drzwiami.



3. Pytania i odpowiedzi

Przebieg tych zajęć w głównej mierze zależy od tego, co ich uczestnicy już wiedzą na temat korzystania z internetu i w jakim stopniu są obcy z podstawowymi cyfrowymi udogodnieniami. Może się okazać, że zaproponowane ćwiczenia będą wystarczające, za łatwe lub za trudne dla grupy, z którą się spotkasz. Dobrym rozwiązaniem – oprócz próby realizacji ćwiczeń dopasowanych do możliwości seniorów – będzie też przeprowadzenie wydłużonej sesji pytań i odpowiedzi.

Zachęć seniorów do zadawania pytań, które pojawiły się w trakcie ćwiczeń. Czy wszystko było zrozumiałe? Może coś trzeba powtórzyć, wyjaśnić jeszcze raz? Podczas Q&A koniecznie uwzględnij też uczniów – być może oni również będą mieć jakieś refleksje lub wątpliwości do omówienia.

Jeśli to Twoje ostatnie zajęcia, poproś uczniów i seniorów o wypełnienie ankiety. Seniorzy mogą w tym celu skorzystać z własnych urządzeń lub smartfonów uczniów. Pamiętaj również o wypełnieniu własnej ankiety (wzory ankiet znajdziesz w mailingu ze wszystkimi niezbędnymi informacjami).



4. Praca domowa (dla chętnych)

Zaproponuj chętnym pracę domową, która pomoże poćwiczyć zdobyte umiejętności.

- Dla seniorów: Spróbujcie w wybrany sposób (e-mail, komunikator, wideorozmowa) skontaktować się z dawno niewidzianym krewnym lub znajomym.

- Dla uczniów: Przygotujcie krótkie podsumowanie zajęć w formie e-maila, który (po sprawdzeniu przez nauczyciela) roześlecie do uczestników warsztatów i/lub zaprzyjaźnionych seniorów.



5. Biblioteczka cyberbezpiecznego seniora

Pokaż seniorom, gdzie mogą szukać informacji na temat bezpiecznego korzystania z technologii i internetu. Poleć np.:

- materiały stworzone w ramach kampanii „Seniorze, spotkajmy się w sieci” (odc. 2 „E-mail i media społecznościowe? Wszystko, co musisz wiedzieć o bezpiecznej komunikacji w sieci” – [poradnik](#) i [filmik](#));
- filmy na [kanale Warszawskiego Instytutu Bankowości na YouTube](#);
- materiały na stronie kompetencjacyfrowe.gov.pl w sekcji Seniorzy;
- poradnik Fundacji Digital Polska „[Nowoczesny senior w cyfrowym świecie](#)”.

Zajęcia 2.

Podstawy bezpieczeństwa w internecie

W dobie dynamicznego rozwoju technologii internet stał się integralną częścią codziennego życia – umożliwia utrzymywanie kontaktów, dostęp do informacji i rozrywki oraz realizację wielu codziennych zadań, takich jak zakupy czy opłacanie rachunków. Jednak wraz z korzyściami, jakie niesie, rośnie liczba zagrożeń, na które narażeni są użytkownicy, szczególnie ci mniej zaznajomieni z nowoczesnymi technologiami. Seniorzy, coraz częściej korzystający z internetu, mogą być szczególnie podatni na ataki cyberprzestępców i inne niebezpieczeństwa.

Celem zajęć jest wprowadzenie uczestników w zagadnienia związane z podstawami bezpieczeństwa w internecie. Dotyczą one kilku kluczowych aspektów: roli używania silnych haseł, regularnego aktualizowania sprzętu i oprogramowania oraz działania programów antywirusowych i sposobów, w jakie chronią nasze urządzenia.

Przed zajęciami:



1. Powtórz z uczniami

Przed zajęciami przygotuj dla uczniów „odprawę”. Powtórzcie razem podstawową wiedzę na temat programów antywirusowych, silnych haseł, aktualizacji, przypomnijcie sobie najważniejsze zasady bezpieczeństwa w sieci. Przybliż uczniom plan zajęć i przypisz im zadania według scenariusza. Przećwiczcie swoje role, przygotujcie potrzebne pomoce i inne materiały (zgodnie z wybranymi ćwiczeniami). Obejrzyjcie dla przypomnienia materiały z warsztatów wstępnych. Zachęć uczniów do aktywnego udziału w zajęciach.



2. Lektury obowiązkowe

Zapoznaj się z poniższymi materiałami i stronami – dzięki temu jeszcze lepiej przygotujesz się do zajęć:

CERT Polska, (2022), „[Kompleksowo o hasłach](#)” [online, dostęp dn. 20.03.2026].

Frankiewicz B., Grabowska K., Koletyńska K., Kwaśnik A., (2024), „[#Halo! Tu cyberbezpieczny Senior!](#)”, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 20.03.2026].

Gańko K., Kania D., (2025), „[ABC cyberbezpieczeństwa 2.0](#)”, wyd. II poprawione, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 20.03.2026] (wybrane hasła dotyczące omawianego tematu).

Ministerstwo Cyfryzacji, (2020), „[Antywirus i zaślepka? Wszystko, co musisz wiedzieć o programach i narzędziach zwieszających Twoje bezpieczeństwo w sieci](#)” [online, dostęp dn. 20.03.2026].

Strona cert.pl (Baza wiedzy – [Zadbaj o bezpieczne hasła i logowanie](#))

Przebieg zajęć:



1. ABC seniora w internecie – pogadanka i/lub dyskusja

Omów krótko temat zajęć w najdogodniejszej i najbardziej dopasowanej do grupy formie – możesz poprowadzić wykład samodzielnie lub poprosić o pomoc chętnych uczniów (zadbaj wcześniej o to,

by byli właściwie przygotowani). A może wolisz dyskusję nad wskazanymi zagadnieniami?

To Ty decydujesz o przebiegu zajęć! Uwzględnij WSZYSTKIE poniższe tematy, jednak stopień szczegółowości dobierz do poziomu grupy. Zwracaj uwagę na aspekty istotne z punktu widzenia seniorów. Minimalny czas trwania zajęć: 60 minut.

PROGRAM ANTYWIRUSOWY

- Programy antywirusowe pełnią kluczową rolę w ochronie komputerów, smartfonów oraz innych urządzeń przed złośliwym oprogramowaniem, takim jak wirusy, trojany czy ransomware.
- Korzystanie z takich programów staje się niezbędne, ponieważ internet pełen jest zagrożeń, które mogą uszkodzić nasze urządzenia, wykraść dane osobowe czy zablokować dostęp do ważnych informacji.
- Program antywirusowy działa jak strażnik – wykrywa, blokuje i usuwa złośliwe oprogramowanie, zanim wyrządzi ono szkody.
- Dzięki regularnym aktualizacjom programy antywirusowe potrafią reagować na nowe zagrożenia, które pojawiają się w sieci. Seniorzy, którzy często nie są świadomi najnowszych cyberzagrożeń, mogą czuć się pewniej i bezpieczniej, mając zainstalowany taki program na swoich urządzeniach.
- Programy antywirusowe należy pobierać tylko z oficjalnych, legalnych źródeł, takich jak sklepy z aplikacjami czy strony internetowe producentów oprogramowania.

SILNE HASŁA

- Silne hasła są jednym z najważniejszych elementów ochrony w internecie, ponieważ stanowią pierwszą linię obrony przed nieuprawnionym dostępem do naszych kont i danych.
- Hasło jest jak klucz do drzwi – im trudniejsze do złamania, tym bezpieczniejsze są nasze informacje.
- Korzystanie z prostych, łatwych do odgadnięcia haseł (np. imię, data urodzenia) naraża nas na ryzyko włamania, które może skutkować kradzieżą tożsamości, pieniędzy lub danych osobowych.
- Silne hasło powinno składać się przynajmniej z 14 znaków, może być np. znaną frazą zmienioną w sposób znany tylko nam.
- Hasła, których używamy, powinny być unikalne – używanie jednego hasła do wielu kont stwarza ryzyko, że raz złamane hasło otworzy przestępcom furtkę do wszystkich naszych kont (bankowego, pocztowego itd.) jednocześnie.
- Najważniejsze konta warto zabezpieczyć także poprzez włączenie uwierzytelniania dwuskładnikowego. Wtedy podczas logowania oprócz hasła będziemy musieli podać także drugi składnik – np. kod z SMS-a czy specjalnej aplikacji lub odcisk palca.
- Tworzenie i zarządzanie trudnymi hasłami nie musi być skomplikowane – można korzystać z menedżerów haseł, które ułatwiają przechowywanie i generowanie bezpiecznych kombinacji.

AKTUALZACJE SPRZĘTU I OPROGRAMOWANIA

- Aktualizacje sprzętu i oprogramowania są kluczowe dla utrzymania bezpieczeństwa naszych urządzeń w internecie. Każdego dnia cyberprzestępcy poszukują nowych luk i słabych punktów w systemach, które mogą wykorzystać do przeprowadzania ataków. Producenci regularnie wypuszczają aktualizacje, które naprawiają te luki oraz wprowadzają nowe funkcje ochronne, by zapewnić użytkownikom jak najwyższy poziom bezpieczeństwa.

- Aktualizacje mogą wydawać się mało istotne, a czasem wręcz uciążliwe, ponieważ często pojawiają się komunikaty o konieczności ich instalacji. Jednak ignorowanie takich aktualizacji naraża urządzenia na ataki, ponieważ stare wersje oprogramowania mogą mieć znane luki, które cyberprzestępcy mogą łatwo wykorzystać.
- Aktualizacje są jak wzmocnienia drzwi – chronią przed nowymi zagrożeniami i sprawiają, że system jest odporniejszy na próby włamania.
- Aktualizacje nie tylko zwiększają bezpieczeństwo, ale często poprawiają również wydajność i stabilność urządzeń, co pozytywnie wpływa na komfort ich użytkowania.

PODSTAWOWE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA W SIECI

- Podstawowe zasady bezpieczeństwa w sieci to fundament ochrony przed cyberzagrożeniami, które mogą napotkać wszyscy użytkownicy internetu. Przestrzeganie tych zasad pomaga zminimalizować ryzyko padnięcia ofiarą oszustw czy kradzieży tożsamości. Są one proste do wdrożenia, a jednocześnie bardzo skuteczne w codziennym korzystaniu z sieci. Warto pamiętać, że bardzo często to my sami jesteśmy najsłabszym ogniwem ochrony przed cyberzagrożeniami, dlatego warto, by przestrzeganie kilku zasad weszło nam w krew.
- Jedną z najważniejszych zasad jest ostrożność w klikaniu linków i otwieraniu załączników w wiadomościach e-mail od nieznanymi nadawców. Cyberprzestępcy często podszywają się pod znane instytucje, by wyłudzić dane osobowe lub zainstalować złośliwe oprogramowanie.
- Inna kluczowa zasada to unikanie udostępniania wrażliwych danych (jak hasła czy numery kart kredytowych) w internecie, zwłaszcza jeśli mamy poczucie, że strony wyglądają podejrzanie. Warto zwracać uwagę na ewentualne literówki w pasku adresu strony i jej nietypowy wygląd.
- Ważna jest również dbałość o swój wizerunek w sieci. Zanim coś opublikujemy, np. w mediach społecznościowych, zastanówmy się, czy dane zdjęcie czy filmik może posłużyć oszustowi do tego, by nas skompromitować, zawstydić, zaszantażować. W internecie nic nie ginie, a pozornie śmieszne zdjęcie wnuka opublikowane w sieci może mu poważnie zaszkodzić.
- Wszelkie niepokojące sytuacje w internecie, np. strony wyłudzające dane, SMS-y z dopłatą do paczki, należy zgłaszać do CERT Polska: za pośrednictwem [formularza](#) i mailowo na incydent@cert.pl. Wiadomości tekstowe można przesyłać bezpośrednio na numer 8080.

Jeśli wolisz wprowadzenie w formie dyskusji, możesz skorzystać z poniższych propozycji pytań. W taką międzypokoleniową rozmowę warto zaangażować też uczniów!

- Czy kiedykolwiek spotkaliście się z wirusem komputerowym? Jakie to miało konsekwencje?
- Czy używacie programu antywirusowego na swoim komputerze lub telefonie? Jakie funkcje są dla Was najważniejsze?
- Jakie obawy towarzyszą Wam podczas korzystania z internetu? Czy program antywirusowy pomaga czuć się bezpieczniej?
- Czy pamiętacie czasy, gdy do zabezpieczenia kont wystarczało proste hasło? Jakie zmiany zauważyliście przez lata?
- Jakie metody stosujecie, aby zapamiętać silne hasła? Korzystacie z notatek papierowych, aplikacji czy innych sposobów?

- Czy wiecie, jak działa uwierzytelnianie dwuskładnikowe? Jakie zalety ma dodanie tej dodatkowej warstwy ochrony?
- Jakie rady dalibyście swoim wnukom na temat tworzenia bezpiecznych haseł?
- Czy zdarzyło się Wam ignorować powiadomienia o aktualizacjach? Co skłania do ich odkładania?
- Jakie obawy mogą towarzyszyć instalowaniu aktualizacji? Czy boicie się, że coś przestanie działać?
- Czy uważacie, że aktualizacje są rzeczywiście konieczne? Dlaczego warto dbać o ich regularność?
- Jakie zasady bezpieczeństwa staracie się stosować na co dzień podczas przeglądania internetu?
- Jakie porady dalibyście młodszym członkom rodziny na temat bezpiecznego korzystania z sieci?



2. Ćwiczenia międzypokoleniowe

Poniżej przedstawiamy propozycje ćwiczeń praktycznych do wykorzystania podczas zajęć. Zaangażuj w nie uczniów – w każdym przykładzie znajdziesz wskazówki, jak to robić. Ćwiczenia możesz dobrać według własnego uznania lub omówić swoje.

• Ćwiczenie 1. Rozpoznaj zagrożenie

Podziel seniorów na trzy grupy. Do każdej z nich kolejno podchodzą uczniowie, którzy przedstawiają możliwe scenariusze, np. „Dostajesz e-mail z podejrzanym załącznikiem”, „Przeoglądasz stronę, która nagle wyświetla ostrzeżenie o wirusie”, „Podczas instalacji programu pojawia się komunikat o niebezpiecznej stronie”. Seniorzy mają zdecydować, co zrobić w tej sytuacji: „Otworzyć załącznik?”, „Zamknąć stronę?”, „Uruchomić program antywirusowy?”.

Gdy wszystkie grupy zmierzą się z zadaniem, podsumuj je krótko oraz wytłumacz, które odpowiedzi były poprawne i dlaczego.

• Ćwiczenie 2. Sprawdź swoje oprogramowanie

Seniorzy w grupach (lub pojedynczo, w zależności od liczebności grupy oraz wyposażenia sali komputerowej) uczą się instalować, a następnie sprawdzać, czy oprogramowanie jest aktualne. Uczniowie-pomocnicy podpowiadają też, jak przeprowadzić skanowanie urządzenia, jak często to robić i jak ustawić automatyczne skanowanie i pobieranie aktualizacji.

• Ćwiczenie 3. Tworzenie silnych haseł

Podziel seniorów na grupy. Do każdej z nich kolejno podchodzą uczniowie ze słabymi hasłami wypisanymi na kartkach, np. „Ania2020”, „12345”, „hasło”. Zadaniem seniorów jest zaproponowanie silnych haseł na podstawie zasad, które zostały omówione podczas pogadanki. Uczniowie zbierają propozycje silnych haseł i zapisują je na tablicy.

Podsumuj ćwiczenie, pokazując, że tworzenie silnych haseł nie jest trudne – wystarczy odrobina kreatywności i unikanie schematów.

• Ćwiczenie 4. Silne hasło w praktyce

Podziel seniorów na grupy, do każdej z nich przyporządkuj dwoje uczniów. Będą oni przedstawiać sytuacje, w których konieczne jest używanie hasła, np. „Zakładanie konta w bankowości online”,

„Rejestracja na stronie e-sklepu”, „Logowanie do mediów społecznościowych”. Zadaniem seniorów będzie zaproponowanie silnych haseł do każdego z podanych serwisów. Następnie grupy mogą wymienić się hasłami i sprawdzić nawzajem, czy zabezpieczenia są silne.

Na koniec ćwiczenia przypomnij, że wymyślone hasła są tylko przykładowe i nie można ich stosować w rzeczywistości (przecież wszyscy uczestnicy zajęć już je znają...). Co więcej, pod żadnym pozorem nie wolno podawać nikomu swoich haseł i danych do logowania!

- **Ćwiczenie 5. Raz-dwa, aktualizacja!**

Uczniowie na dużym ekranie pokazują, jak przeprowadzić aktualizację systemu operacyjnego oraz kilku popularnych programów (np. przeglądarki internetowej). Następnie seniorzy wykonują te same kroki na urządzeniach dostępnych w sali komputerowej lub na swoich smartfonach. Uczniowie w razie potrzeby pomagają seniorom i podpowiadają, jak sprawdzić, czy dany program jest aktualny.

- **Ćwiczenie 6. Kalendarz bezpieczeństwa**

Rozdaj seniorom kartki, na których będzie wydrukowany kalendarz miesięczny (np. na następny miesiąc) razem z miejscem na notatki. Porozmawiajcie o tym, jak często trzeba sprawdzać ważność aktualizacji i aktualizować różne programy (np. raz w tygodniu dla przeglądarki, raz w miesiącu dla systemu operacyjnego). Seniorzy zaznaczają umówione daty w kalendarzu i notują wskazówki. Podczas całego ćwiczenia uczniowie pełnią rolę pomocników.

- **Ćwiczenie 7. Uwaga, złodziej haseł!**

Uczniowie przedstawiają sytuacje, w których ktoś może niechcący ujawnić swoje hasło (np. logowanie się w miejscu publicznym, gdy ktoś zagląda nam przez ramię, czy rozmowa z rzekomyim przedstawicielem banku). Seniorzy w parach odgrywają scenki, w których ktoś próbuje poznać ich hasło, a oni muszą się przed tym obronić. Uczniowie pomagają, podpowiadając, jak skutecznie bronić się przed ujawnieniem hasła.

- **Ćwiczenie 8. Udostępniać czy nie udostępniać?**

Podziel seniorów na grupy. Do każdej z nich przydziel ucznia – będzie on wskazywał jedną z sytuacji, w których możemy być pytani o dane osobowe (np. podczas rejestracji na stronie internetowej, w e-mailu od „banku”). Zadaniem seniorów będzie zareagowanie w tych sytuacjach.

Na koniec ćwiczenia zorganizuj wspólną burzę mózgów. Poproś, by seniorzy wspólnie z uczniami-mentorami opracowali listę pytań oszustów, które zawsze powinny wydawać się podejrzane. Dobrze, gdyby seniorzy mogli zabrać takie listy ze sobą do domu – można je wydrukować lub skopiować dla wszystkich.

Przypomnij, jakie pytania są podejrzane i jakie informacje można, a jakich nie warto udostępniać.

- **Ćwiczenie 9. Detektyw na tropie**

Pokazuj seniorom różne linki – zarówno bezpieczne, jak i sfabrykowane (np. przez dodanie niepotrzebnej litery, wymianę „l” na „1” czy „o” na „0”). Podyskutujcie, które linki są niebezpieczne i dlaczego. Na zakończenie wybrany uczeń krótko podpowiada, co zrobić, jeśli przypadkowo kliknie się w taki link.

- **Ćwiczenie 10. Incydenty bezpieczeństwa**

Wybrany uczeń wyjaśnia krótko, czym są incydenty w cyberprzestrzeni, jak je zgłaszać i jakie to ma znaczenie dla naszego bezpieczeństwa. Następnie wyświetla na tablicy przykładowe incydenty,

np. „otrzymanie e-maila z podejrzanym linkiem”, „otrzymanie SMS-a z poleceniem zapłaty zaległej faktury, mimo że wszystkie rachunki są uregulowane”, „zgubienie telefonu z zapisanymi hasłami”, „zainfekowanie komputera wirusem”. Zadaniem seniorów będzie określenie, które incydenty należy zgłosić do CERT Polska, i wskazanie sposobu, jak to zrobić.



3. Pytania i wątpliwości

Wygospodaruj czas przed zakończeniem zajęć na pytania i wątpliwości – zarówno seniorów, jak i uczniów. Pamiętaj, że uczestnicy mogą mieć różny poziom wiedzy, a sesja pytań i odpowiedzi może pomóc dostosować przekaz do ich potrzeb. Co więcej, odpowiedzi na pytania mogą pomóc seniorom zyskać pewność siebie w używaniu technologii i internetu. Kiedy rozumieją, jak chronić się przed zagrożeniami, będą bardziej skłonni do aktywnego korzystania z sieci.

Jeśli to Twoje ostatnie zajęcia, poproś uczniów i seniorów o wypełnienie ankiety. Seniorzy mogą w tym celu skorzystać z własnych urządzeń lub smartfonów uczniów. Pamiętaj również o wypełnieniu własnej ankiety (wzory ankiet znajdziesz w mailingu ze wszystkimi niezbędnymi informacjami).



4. Praca domowa (dla chętnych)

Zaproponuj chętnym pracę domową, która pomoże poćwiczyć zdobyte umiejętności.

- Dla seniorów: Stwórzcie krótką notatkę lub dziennik dotyczący dzisiejszych zajęć. Opiszcie, jakie nowe informacje lub umiejętności zdobyliście i jak zamierzacie je wprowadzić w życie.
- Dla uczniów: Stwórzcie plakat/broszurę/filmik, w którym podsumujecie zagadnienia omówione podczas dzisiejszych zajęć. Materiał ten ma być skierowany do seniorów – zostanie wykorzystany np. w lokalnym domu kultury, lokalnej prasie, podczas zajęć lokalnego uniwersytetu trzeciego wieku (wybierzcie lub zaproponujcie właściwe).



5. Biblioteczka cyberbezpiecznego seniora

Pokaż seniorom, gdzie mogą szukać informacji na temat bezpiecznego korzystania z technologii i internetu. Poleć np.:

- materiały stworzone w ramach kampanii „Seniorze, spotkajmy się w sieci” (odc. 4 „Antywirus i zaśleпка? Wszystko, co musisz wiedzieć o programach i narzędziach zwieszających Twoje bezpieczeństwo w sieci” – [poradnik](#) i [filmik](#));
- filmy na [kanale Warszawskiego Instytutu Bankowości na YouTube](#);
- materiały na stronie kompetencjcyfrowe.gov.pl w sekcji Seniorzy;
- poradnik Fundacji Digital Polska „[Nowoczesny senior w cyfrowym świecie](#)”;
- poradnik NASK-PIB „[#Halo! Tu cyberbezpieczny Senior](#)”.

Zajęcia 3.

Rozrywka w internecie

W dzisiejszych czasach internet stał się nie tylko źródłem informacji, ale również centrum rozrywki, które oferuje niemal nieograniczone możliwości spędzania wolnego czasu. Dzięki nowym technologiom możemy cieszyć się filmami, serialami, koncertami na żywo, a także rozwijać nasze pasje i zainteresowania z dowolnego miejsca na świecie. Niezależnie od wieku, każdy może znaleźć w sieci coś dla siebie, odkrywając nowe formy aktywności i zabawy.

Dla seniorów, którzy coraz częściej korzystają z internetu, otwiera się przestrzeń do poszerzenia swoich horyzontów i rozwijania zainteresowań w sposób nowoczesny, bez konieczności wychodzenia z domu. Jednak aby móc w pełni czerpać z tych zasobów, warto zrozumieć, jak korzystać z różnych platform i aplikacji w sposób bezpieczny i świadomy.

Uczestnicy zajęć dowiedzą się, jak odnaleźć i wykorzystać różnorodne formy rozrywki dostępne online. Nauczą się, jak oglądać filmy i seriale, słuchać muzyki, uczestniczyć w koncertach na żywo, a także odkrywać ciekawe podcasty, audiobooki czy kursy online. Dzięki temu internet stanie się dla nich nie tylko narzędziem komunikacji, ale również źródłem radości i inspiracji do rozwijania nowych pasji.

Przed zajęciami:



1. Powtórz z uczniami

Przed zajęciami przygotuj dla uczniów „odprawę”. Zastanówcie się wspólnie nad sposobami spędzania wolnego czasu w internecie – również tymi, które mogą być atrakcyjne dla seniorów. Przybliż uczniom plan zajęć i przypisz im zadania według scenariusza. Przecwiczcie swoje role, przygotujcie potrzebne pomoce i inne materiały (zgodnie z wybranymi ćwiczeniami). Obejrzyjcie dla przypomnienia materiały z warsztatów wstępnych. Zachęć uczniów do aktywnego udziału w zajęciach.



2. Lektury obowiązkowe

Zapoznaj się z poniższymi materiałami – dzięki temu jeszcze lepiej przygotujesz się do zajęć:

Ministerstwo Cyfryzacji, (2020), [„Spektakl i film? Wszystko, co musisz wiedzieć o bezpiecznej rozrywce w sieci”](#) [online, dostęp dn. 20.03.2026].

Przebieg zajęć:



1. Internet jako morze możliwości – pogadanka i/lub dyskusja

Omów krótko temat zajęć w najdogodniejszej i najbardziej dopasowanej do grupy formie – możesz poprowadzić wykład samodzielnie lub poprosić o pomoc chętnych uczniów (zadbaj wcześniej o to, by byli właściwie przygotowani). A może wolisz dyskusję nad wskazanymi zagadnieniami?

To Ty decydujesz o przebiegu zajęć! Uwzględnij WSZYSTKIE poniższe tematy, jednak stopień szczegółowości dobierz do poziomu grupy. Zwracaj uwagę na aspekty istotne z punktu widzenia seniorów. Minimalny czas trwania zajęć: 60 minut.

Uwaga! W trakcie swojego wykładu możesz pokazywać przykładowe strony i aplikacje oraz dzielić się linkami do ciekawych platform, gdzie seniorzy znajdą wartościowe treści.

ROZRYWKA W INTERNECIE

- **Oglądanie filmów i seriali online.** Platformy streamingowe (dostępne najczęściej po opłaceniu abonamentu) umożliwiają dostęp do bogatej biblioteki filmów, seriali oraz dokumentów. To doskonała forma rozrywki dla seniorów, którzy mogą wybierać treści według własnych upodobań i oglądać je w dowolnym czasie, bez konieczności wychodzenia z domu.
- **Koncerty i wydarzenia na żywo.** Dzięki transmisjom online seniorzy mogą uczestniczyć w koncertach, spektaklach teatralnych czy festiwalach muzycznych, bez względu na lokalizację. To świetny sposób, aby poczuć atmosferę wydarzeń kulturalnych i doświadczyć emocji związanych z muzyką na żywo.
- **Podcasty i audiobooki.** Internet oferuje szeroki wybór podcastów oraz audiobooków, które są dostępne na platformach streamingowych. To idealne rozwiązanie dla osób preferujących słuchanie treści zamiast czytania. Podcasty mogą dotyczyć różnych tematów – od historii, przez poradniki zdrowotne, po wywiady z ciekawymi ludźmi.
- **Gry online.** Istnieje wiele gier, które mogą być atrakcyjne dla seniorów, np. gry logiczne, krzyżówki czy sudoku dostępne online. Gry pomagają ćwiczyć umysł, poprawiają koncentrację i stanowią formę relaksu. Dzięki graniu online seniorzy mogą również nawiązywać kontakty z innymi graczami, co może wspierać ich aktywność społeczną.
- **Kursy i warsztaty online.** Internet umożliwia seniorom rozwijanie swoich pasji poprzez udział w kursach i warsztatach online. Mogą nauczyć się nowego języka, rysunku, fotografii czy gotowania, co pozwala na aktywne spędzanie czasu i rozwijanie nowych umiejętności.
- **Media społecznościowe.** Dzięki social mediom seniorzy mogą nie tylko śledzić interesujące treści, ale również utrzymywać kontakt z rodziną i przyjaciółmi, co ma pozytywny wpływ na ich samopoczucie i poczucie przynależności.
- **Wirtualne spacery i muzea.** Dzięki technologii wirtualnej rzeczywistości oraz platformom online seniorzy mogą zwiedzać najpiękniejsze miejsca na świecie oraz muzea, takie jak Luwr czy British Museum, bez konieczności opuszczania domu. To fascynujący sposób na poznawanie kultury i sztuki.

NIEZBĘDNE NARZĘDZIA

- **Strony internetowe z filmami i serialami.** Platformy płatne oraz darmowe serwisy, np. YouTube, oferują szeroki wybór filmów, seriali i dokumentów. Warto zwrócić uwagę na bezpłatne zasoby, takie jak **Ninateka** (polska platforma z filmami i materiałami edukacyjnymi), która nie wymaga opłaty za dostęp do wielu treści.
- **Aplikacje do słuchania muzyki, podcastów i audiobooków.** Darmowe wersje tych narzędzi umożliwiają słuchanie treści z reklamami, co jest dobrą opcją dla seniorów, którzy chcą poznać możliwości aplikacji przed kupieniem ewentualnej subskrypcji.
- **Platformy e-learningowe.** Strony takie jak **Udemy**, **Coursera**, **Skillshare**, **Polska Akademia Nauk** czy **OSE IT Szkoła** oferują różnorodne kursy online: od nauki języków, po obsługę nowoczesnych technologii. Wiele z tych platform udostępnia bezpłatne kursy oraz certyfikaty, co jest świetną okazją do rozwoju osobistego.
- **Darmowe zasoby edukacyjne i biblioteki cyfrowe.** Portale takie jak **Wolne Lektury**, **Google Books**, **Europeana** czy **Polona** umożliwiają dostęp do darmowych książek, e-booków i materiałów archiwalnych. Dzięki nim seniorzy mogą rozwijać swoje zainteresowania i zdobywać wiedzę bez ponoszenia kosztów.

- **Gry online i aplikacje wspierające rozwój umysłowy.** W internecie można znaleźć wiele bezpłatnych stron i aplikacji, które oferują gry i zadania logiczne, które wspierają koncentrację i pamięć. Warto także polecić darmową aplikację **Duolingo** jako narzędzie do nauki języków w formie gry, co może być świetną zabawą dla seniorów.
- **Platformy do zwiedzania wirtualnego.** Dzięki **Google Arts & Culture**, **Muzeum Narodowe** w Warszawie online czy **Louvre Virtual Tour** seniorzy mogą odwiedzać muzea i galerie z całego świata bez wychodzenia z domu, co może być fascynującym sposobem na odkrywanie sztuki i kultury.

Jeśli wolisz wprowadzenie w formie dyskusji, możesz skorzystać z poniższych propozycji pytań. W taką międzypokoleniową rozmowę warto zaangażować też uczniów!

- Jakie formy rozrywki internetowej znacie lub z nich korzystacie?
- Jakie korzyści dostrzegacie w korzystaniu z rozrywki online?
- Jakie obawy macie w związku z korzystaniem z rozrywki w internecie?
- Czy obawiacie się bezpieczeństwa swoich danych lub przypadkowych zakupów?
- Czy próbowaliście uczestniczyć w wirtualnych wydarzeniach, takich jak koncerty, webinary lub warsztaty?
- Jakie aplikacje lub platformy są według Was najbardziej przydatne dla seniorów?
- Czy macie ulubione serwisy, które moglibyście polecić innym seniorom?
- Czy uważacie, że internet jest dobrym narzędziem do rozwijania zainteresowań i pasji?
- Czy odkryliście jakieś nowe hobby lub umiejętności dzięki dostępowi do zasobów online?
- Jakie wyzwania napotykacie podczas korzystania z internetu jako źródła rozrywki?
- Czy korzystacie z darmowych zasobów edukacyjnych dostępnych w sieci?
- Czy macie doświadczenie z grami komputerowymi lub aplikacjami, które wspierają rozwój umysłowy?
- Jakie rodzaje gier lub aplikacji są według Was najbardziej wartościowe?
- Jak myślicie, jakie umiejętności mogą rozwijać seniorzy, korzystając z rozrywki w internecie?
- Czy chcielibyście nauczyć się korzystania z nowych aplikacji lub serwisów, aby lepiej wykorzystać czas spędzany w internecie?



2. Ćwiczenia międzypokoleniowe

Poniżej przedstawiamy propozycje ćwiczeń praktycznych do wykorzystania podczas zajęć. Zaangażuj w nie uczniów – w każdym przykładzie znajdziesz wskazówki, jak to robić. Ćwiczenia możesz dobrać według własnego uznania lub obmyślić swoje.

• Ćwiczenie 1. Lista przebojów

Podziel seniorów na małe grupy i do każdej z nich przydziel ucznia-pomocnika, który będzie wyposażony w tablet lub laptop (możesz albo utrzymać ten podział do końca zajęć, albo z dowolną częstotliwością mieszać grupy).

Zadaniem ucznia będzie objaśnienie seniorom, jak wyszukiwać ulubione utwory na YouTubie i łączyć je w playlisty. Grupy wspólnie wybierają swoje ulubione piosenki, tworzą playlistę i udostępniają ją innym uczestnikom zajęć lub Tobie.

• **Ćwiczenie 2. Moje nowe hobby**

Zaprezentuj – np. na dużym ekranie czy tablicy – aplikację Pinterest. Powiedz, że dzięki niej można oglądać różne zdjęcia i tym samym szukać inspiracji do rozwijania swoich zainteresowań – np. kulinarnych, ogrodniczych czy rękodzielniczych.

Poproś uczniów–pomocników, by wspólnie z seniorami ustalili temat ich grupowej tablicy z inspiracjami i dodali do niej kilka „pinów”, korzystając z omawianej aplikacji.

• **Ćwiczenie 3. Główka pracuje!**

Każda z grup może wybrać ulubioną łamigłówkę lub grę – krzyżówki, wykreślanki, sudoku, chińczyk, szachy itd. Pokaż strony i/lub aplikacje, gdzie można bezpłatnie zagrać w nie online.

Zadaniem uczniów–pomocników będzie zademonstrowanie (na tabletach lub smartfonach), że możliwości są w zasadzie nieograniczone: użytkownicy mogą wybierać gry na wielu poziomach i w wielu trybach (np. na czas). Zachęć grupy do rozegrania miniturniejów – kto najszybciej rozwiąże sudoku, kto poradzi sobie z najtrudniejszym diagramem?

• **Ćwiczenie 4. Palcem po mapie**

Powiedz, że pierwszym krokiem do zaplanowania fascynującej podróży jest przygotowanie planu. W tym także może pomóc internet! W tym ćwiczeniu uczniowie–pomocnicy pokazują w swoich grupach, jak korzystać z Google Maps do planowania podróży, znajdowania atrakcji turystycznych i czytania recenzji miejsc. Seniorzy mogą wspólnie zaplanować „wirtualną podróż”.

• **Ćwiczenie 5. Wielka gra**

Przed zajęciami uczniowie–pomocnicy przygotowują interaktywne quizy na platformach takich jak Kahoot lub Quizizz na tematy związane z zainteresowaniami seniorów (historia, geografia, muzyka, literatura itd.). Podczas warsztatów uczniowie pomagają seniorom się zalogować, tłumaczą, jak funkcjonują takie platformy i zapraszają do udziału w wielkim turnieju.

Seniorzy rozwiązują quizy, rywalizując ze sobą (indywidualnie lub w grupach).



3. Pytania i wątpliwości

Wygospodaruj czas przed zakończeniem zajęć na pytania i wątpliwości – zarówno seniorów, jak i uczniów. Pamiętaj, że uczestnicy mogą mieć różny poziom wiedzy, a sesja pytań i odpowiedzi może pomóc dostosować przekaz do ich potrzeb. Co więcej, odpowiedzi na pytania mogą pomóc seniorom zyskać pewność siebie w używaniu technologii i internetu. Zapoznanie się z wieloma możliwościami ciekawego spędzania czasu może odmienić życie niejednego seniora, dlatego warto wsłuchać się w potrzeby uczestników zajęć i wskazać im najbardziej satysfakcjonujące formy rozrywki.

Jeśli to Twoje ostatnie zajęcia, poproś uczniów i seniorów o wypełnienie ankiety. Seniorzy mogą w tym celu skorzystać z własnych urządzeń lub smartfonów uczniów. Pamiętaj również o wypełnieniu własnej ankiety (wzory ankiet znajdziesz w mailingu ze wszystkimi niezbędnymi informacjami).



4. Praca domowa (dla chętnych)

Zaproponuj chętnym pracę domową, która pomoże poćwiczyć zdobyte umiejętności.

- Dla seniorów: Zaprosicie bliską osobę – członka rodziny lub przyjaciela – na wirtualny spacer po muzeum, internetową transmisję koncertu lub wspólne oglądanie serialu w sieci. Możecie wybrać inną ulubioną aktywność online.
- Dla uczniów: Nagrajcie krótki podcast (3–5 minut), w którym opowiecie o ciekawych stronach internetowych i aplikacjach dla seniorów, np. platformach do oglądania koncertów, filmów, słuchania audiobooków czy rozwiązywania łamigłówek online. Podcast możecie opublikować w internecie lub poprosić o wyemitowanie go np. w lokalnym radiu.



5. Biblioteczka cyberbezpiecznego seniora

Pokaż seniorom, gdzie mogą szukać informacji na temat bezpiecznego korzystania z technologii i internetu. Poleć np.:

- materiały stworzone w ramach kampanii „Seniorze, spotkajmy się w sieci” (odc. 3 „Spektakl i film? Wszystko, co musisz wiedzieć o bezpiecznej rozrywce w sieci” – [poradnik](#) i [filmik](#));
- filmy na [kanale Warszawskiego Instytutu Bankowości na YouTube](#);
- materiały na stronie kompetencjefrowe.gov.pl w sekcji Seniorzy;
- poradnik Fundacji Digital Polska „[Nowoczesny senior w cyfrowym świecie](#)”;

Zajęcia 4.

Internet jako codzienne wsparcie

Dzięki rozwojowi technologii cyfrowych wiele spraw, które kiedyś wymagały np. wizyty w urzędzie czy banku, można dziś załatwić online. Jak internet może wspierać nas w codziennych obowiązkach? Tematem zajęć będą bezpieczne zakupy i płatności, a także aplikacje i strony takie jak aplikacja mObywatel, Profil Zaufany, platforma e-usług gov.pl i Internetowe Konto Pacjenta (IKP). Celem warsztatów jest pokazanie seniorom, że korzystanie z tych narzędzi może być nie tylko wygodne, ale także bezpieczne, pod warunkiem przestrzegania kilku podstawowych zasad.

Zajęcia nie tylko przełożą wiedzę, ale też zbudują u uczestników pewność siebie w korzystaniu z internetu, tak aby czuli się komfortowo i bezpiecznie, realizując codzienne potrzeby online.

Dzięki wsparciu uczniów, którzy będą mentorami i pomocnikami w trakcie ćwiczeń praktycznych, seniorzy zyskują pewność, że internet może być ich sprzymierzeńcem w codziennym życiu.

Przed zajęciami:



1. Powtórz z uczniami

Przed zajęciami przygotuj dla uczniów „odprawę”. Zastanówcie się wspólnie nad tym, w jaki sposób internet ułatwia nam życie. Przybliż uczniom plan zajęć i przypisz im zadania według scenariusza. Przećwiczcie swoje role, przygotujcie potrzebne pomoce i inne materiały (zgodnie z wybranymi ćwiczeniami). Obejrzyjcie dla przypomnienia materiały z warsztatów wstępnych. Zachęć uczniów do aktywnego udziału w zajęciach.



2. Lektury obowiązkowe

Zapoznaj się z poniższymi materiałami i stronami – dzięki temu jeszcze lepiej przygotujesz się do zajęć:

Frankiewicz B., Grabowska K., Koletyńska K., Kwaśnik A., (2024), „[#Halo! Tu cyberbezpieczny Senior!](#)”, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 20.03.2026].

Fundacja Digital Poland, (2023), „[Nowoczesny senior w cyfrowym świecie](#)”, wyd. IV, Warszawa: Fundacja Digital Poland [online, dostęp dn. 20.03.2026].

Ministerstwo Cyfryzacji, (2020), „[E-mail i media społecznościowe? Wszystko, co musisz wiedzieć o bezpiecznej komunikacji w sieci](#)” [online, dostęp dn. 20.03.2026].

Serwis www.gov.pl

Serwis www.gov.pl/web/profilzaufany

Przebieg zajęć:



1. W sieci nie jesteś sam – pogadanka i/lub dyskusja

Omów krótko temat zajęć w najdogodniejszej i najbardziej dopasowanej do grupy formie – możesz poprowadzić wykład samodzielnie lub poprosić o pomoc chętnych uczniów (zadbaj wcześniej o to, by byli właściwie przygotowani). A może wolisz dyskusję nad wskazanymi zagadnieniami?

To Ty decydujesz o przebiegu zajęć! Uwzględnij WSZYSTKIE poniższe tematy, jednak stopień

szczegółowości dobrać do poziomu grupy. Zwracaj uwagę na aspekty istotne z punktu widzenia seniorów. Minimalny czas trwania zajęć: 60 minut.

Uwaga! Jeśli to możliwe, pokazuj – np. na dużym ekranie – rządowe strony i aplikacje (mObywatel, Profil Zaufany, gov.pl, Internetowe Konto Pacjenta), uważając przy tym na bezpieczeństwo własnych danych osobowych. Możesz pokazywać też filmiki instruktażowe dostępne na [kanale YouTube Ministerstwa Cyfryzacji](#). W zależności od stopnia zaawansowania grupy możesz np. zaprezentować jedno z narzędzi szczegółowej lub przejść krok po kroku proces rejestracji, jednak postaraj się, by ten przegląd nie zajął zdecydowanej większości Twojego czasu. Mówiąc o bezpiecznych zakupach i płatnościach, odwołuj się do przykładów konkretnych sytuacji, z którymi mogą zetknąć się seniorzy.

BEZPIECZNE ZAKUPY ONLINE – WSKAZÓWKI

- Wybieraj sprawdzone sklepy internetowe – zawsze kupuj na stronach posiadających pozytywne opinie, certyfikaty bezpieczeństwa oraz podających pełne dane kontaktowe firmy i komplet informacji na temat płatności i dostaw. Jeśli strona sklepu wygląda na podejrzaną (teksty wydają się przetłumaczone automatycznie, pojawiają się błędy), zrezygnuj z zakupów.
- Sprawdzaj regulaminy oraz polityki zwrotów i reklamacji – przed zakupem zapoznaj się z zasadami sklepu dotyczącymi zwrotów towaru oraz ochrony konsumenta, co pozwoli uniknąć późniejszych problemów.
- Uważaj na podejrzaną oferty i promocje – jeśli cena wydaje się zbyt atrakcyjna, to może to być oszustwo. Unikaj klikania w podejrzaną linki, szczególnie w wiadomościach e-mail i mediach społecznościowych.
- Sprawdzaj opinie innych klientów o sklepie – może to być cennym źródłem informacji na jego temat.
- Jeśli zrobiłeś/zrobiłaś zakupy w fałszywym sklepie, jak najszybciej skontaktuj się ze swoim bankiem i policją oraz zgłoś incydent na stronie [incydent.cert.pl](#).

BEZPIECZNE PŁATNOŚCI ONLINE – WSKAZÓWKI

- Korzystaj z zaufanych metod płatności – wybieraj płatności kartą, przelewem online przez zaufane systemy (np. PayU, Przelewy24) lub usługi typu BLIK, które są bezpieczniejsze od przelewów tradycyjnych.
- Nigdy nie zapisuj danych karty płatniczej w przeglądarce lub na stronach internetowych – dane karty mogą zostać przechwycone przez oszusta w razie ataku na stronę.
- Monitoruj swoje konto bankowe – regularnie sprawdzaj historię transakcji, aby szybko wykryć ewentualne nieautoryzowane operacje.
- Stosuj aplikacje bankowe do autoryzacji transakcji – dzięki aplikacjom mobilnym banku możesz potwierdzać płatności, co zwiększa ich bezpieczeństwo.

APLIKACJA MOBYWATEL

- Ta aplikacja to cyfrowy portfel na smartfonie – umożliwia przechowywanie cyfrowych dokumentów, takich jak dowód osobisty, prawo jazdy czy e-recepty, co pozwala mieć je zawsze pod ręką.
- Aplikacja mObywatel wykorzystuje zabezpieczenia biometryczne (odcisk palca, rozpoznawanie twarzy) oraz wymaga uwierzytelnienia przed dostępem do danych.
- Dzięki mObywatelowi można potwierdzić swoją tożsamość bez konieczności noszenia fizycznych dokumentów, co jest przydatne w sytuacjach codziennych, np. na poczcie.

- Aplikacja jest regularnie aktualizowana, co zapewnia dostęp do nowych funkcji oraz integrację z systemami administracji publicznej.
- Intuicyjny interfejs i możliwość powiększenia czcionki ułatwiają korzystanie z aplikacji osobom starszym.

PROFIL ZAUFANY

- Profil Zaufany umożliwia bezpieczne logowanie i podpisywanie dokumentów na platformach rządowych, takich jak gov.pl.
- Profil Zaufany można założyć online za pomocą bankowości elektronicznej lub w wybranych placówkach, np. w urzędach.
- Dzięki Profilowi Zaufanemu wiele spraw można załatwić online, co jest szczególnie korzystne dla osób starszych i mniej mobilnych.
- Profil Zaufany działa na zasadzie potwierdzania tożsamości za pomocą bezpiecznych metod, takich jak bankowość internetowa.
- Dzięki Profilowi Zaufanemu można łatwo zalogować się do Internetowego Konta Pacjenta, eZUS czy systemów podatkowych.

PLATFORMA E-USŁUG GOV.PL

- Za pośrednictwem gov.pl można m.in. złożyć wnioski o dowód osobisty, paszport czy inne dokumenty, bez konieczności wizyty w urzędzie.
- Serwis umożliwia przeglądanie najnowszych przepisów prawa, informacji o projektach rządowych oraz aktualności.
- Platforma daje możliwość składania wniosków o świadczenia socjalne czy dofinansowanie dla seniorów.
- Dostęp do platformy wymaga logowania za pomocą Profilu Zaufanego lub aplikacji mObywatel.
- Proste w obsłudze formularze i intuicyjna nawigacja ułatwiają korzystanie z serwisu osobom starszym.

INTERNETOWE KONTO PACJENTA (IKP)

- IKP pozwala sprawdzić historię leczenia, wyniki badań oraz e-recepty w jednym miejscu.
- Użytkownicy mogą otrzymywać recepty elektronicznie oraz śledzić terminy wizyt lekarskich.
- IKP umożliwia rezerwację wizyt w ramach NFZ oraz monitorowanie zaleceń lekarskich.
- Dostęp do konta jest zabezpieczony Profilem Zaufanym, co chroni dane pacjenta przed nieautoryzowanym dostępem.

Jeśli wolisz wprowadzenie w formie dyskusji, możesz skorzystać z poniższych propozycji pytań. W taką międzypokoleniową rozmowę warto zaangażować też uczniów!

- Czy kiedykolwiek próbowaliście załatwić sprawy urzędowe online? Jakie były Wasze doświadczenia?
- Czy korzystacie z aplikacji takich jak mObywatel?

- Czy płatności online budzą Wasze obawy? Jeśli tak, to jakie?
- Czy kiedykolwiek spotkaliście się z próbą oszustwa?
- Jakie metody płatności uważacie za najbezpieczniejsze?
- Czy posiadacie Profil Zaufany i korzystacie z platformy gov.pl?
- Jakie są Wasze doświadczenia z zakupami online?
- Czy macie swoje ulubione sklepy internetowe?
- Na co zwracacie uwagę, aby zakupy były bezpieczne?
- Czy kiedykolwiek korzystaliście z Internetowego Konta Pacjenta (IKP)?
- Czy korzystacie z funkcji e-recepty?
- Jakie można mieć obawy związane z przechowywaniem dokumentów w aplikacjach takich jak mObywatel?
- Czy uważacie, że przechowywanie dokumentów w wersjach cyfrowych jest bezpieczne?
- Czy obawiacie się utraty danych lub wycieku informacji?
- Czy uważacie Państwo, że internet znacząco ułatwia codzienne życie, czy też jest źródłem stresu?
- Jakie aspekty Waszego życia dzięki internetowi stały się łatwiejsze?
- Czy widzicie potrzebę nauki nowych umiejętności związanych z korzystaniem z internetu?
- Czy czujecie się pewnie w obsłudze urządzeń cyfrowych?



2. Ćwiczenia międzypokoleniowe

Poniżej przedstawiamy propozycje ćwiczeń praktycznych do wykorzystania podczas zajęć. Zaangażuj w nie uczniów – w każdym przykładzie znajdziesz wskazówki, jak to robić. Ćwiczenia możesz dobrać według własnego uznania lub obmyślić swoje.

• Ćwiczenie 1. Bezpieczne sprawunki

Podziel seniorów na kilkuosobowe grupy i przydziel do nich co najmniej jednego ucznia-pomocnika. Poproś, by wspólnie przez kilka minut zastanowili się, czy znają jakieś sklepy internetowe. Zapytaj przedstawicieli grup o propozycje i wspólnie sprawdźcie – możesz wyświetlać strony sklepów na ekranie tak, żeby wszyscy je widzieli – gdzie na stronach internetowych sklepów szukać niezbędnych informacji (takich jak regulamin, polityka prywatności, informacje o sposobach płatności i dostawy, informacje kontaktowe).

• Ćwiczenie 2. Urząd na ekranie

Zaproś uczestników zajęć do udziału w burzy mózgów. Zapytaj, z jakimi sprawami chodzimy do urzędów, np. urzędu gminy, miasta czy starostwa. Następnie pokaż, że obecnie większość z nich (w zależności od odpowiedzi – może nawet wszystkie) możemy załatwić bez wychodzenia z domu. Powiedz, jak poruszać się po platformie e-usług gov.pl (możesz pokazać instruktaże dostępne na kanale Ministerstwa Cyfryzacji na YouTube).

• **Ćwiczenie 3. Cyfrowy obywatel**

Podziel seniorów na małe grupy (po 2–3 osoby) i przydziel do nich co najmniej jednego ucznia-mentora. Rozdaj w grupach wydruki z ekranami aplikacji czy przykładowe formularze z aplikacji mObywatel, Profilu Zaufanego, serwisu gov.pl i Internetowego Konta Pacjenta.

Każda z grup otrzymuje scenariusz z przykładami z życia codziennego, np. Jak sprawdzić termin ważności dowodu osobistego za pomocą mObywatela? Jak znaleźć informacje o dostępnych e-receptach na Internetowym Koncie Pacjenta? Gdzie sprawdzić informacje o swoim okręgu wyborczym? Zadaniem uczestników będzie zdecydowanie, które narzędzie pomoże w rozwiązaniu sprawy. Ułatwieniem mogą być rozdane wcześniej wydruki. Przedstawiciele grup omawiają kolejno swoje scenariusze.

• **Ćwiczenie 4. (Nie)bezpieczne płatności**

Seniorzy i uczniowie pracują w tych samych grupach. Wręcz im kolejne scenariusze, tym razem dotyczące bezpiecznych płatności. Zadaniem grup będzie sprawdzenie, czy opisane sytuacje wiążą się z potencjalnym zagrożeniem.

Przykładowe scenariusze:

- o Scenariusz 1: Otrzymujesz e-mail z linkiem do strony sklepu internetowego, która oferuje atrakcyjne promocje. Czy powinieneś/powinnaś kliknąć w ten link i dokonać zakupu?
- o Scenariusz 2: Składając zamówienie online, widzisz, że w adresie strony jest literówka. Co robisz?
- o Scenariusz 3: W trakcie transakcji online pojawia się komunikat, który prosi Cię o podanie numeru karty płatniczej oraz kodu CVV w odpowiedzi na rzekome problemy z płatnością. Jak powinieneś/powinnaś zareagować?

Każda grupa prezentuje na forum swoje wnioski oraz wskazówki, które mogą pomóc w bezpiecznym korzystaniu z płatności online.

• **Ćwiczenie 5. Moje dane osobowe to skarb**

Powiedz, że logując się do różnych narzędzi ułatwiających nasze codzienne życie, podajemy swoje dane wrażliwe, o które musimy szczególnie dbać. Poproś chętnych uczniów-mentorów o wygłoszenie krótkiej prezentacji na temat ochrony danych osobowych.

Następnie wręcz seniorom czerwone i zielone kartki (po jednej w każdym kolorze na osobę). Podawaj przykłady sytuacji, w których ważne informacje mogą zostać skradzione (np. zapisywanie hasła na kartce noszonej w portfelu, podawanie innym osobom swoich danych logowania itd.), i sytuacji neutralnych (przeglądanie oferty sklepu internetowego bez logowania). Za każdym razem proś o uniesienie kartek: jeśli zdaniem seniorów wskazana sytuacja wiąże się z niebezpieczeństwem, powinni podnieść czerwoną kartkę, jeśli nie – zieloną. Podyskutujcie wspólnie nad powstałymi wątpliwościami.

• **Ćwiczenie 6. Debata za i przeciw**

Podziel uczniów i seniorów na dwie grupy (proporcjonalnie). Jedna z nich ma bronić zalet korzystania z e-usług, a druga – przedstawić obawy i trudności. Uczniowie pomagają seniorom przygotować argumenty. Debata nie musi zostać rozstrzygnięta!

• Ćwiczenie 7. Przyda się ściągawka

Seniorzy i uczniowie pracują w grupach. Rozdaj im kartki, długopisy, mazaki i inne artykuły papiernicze, którymi dysponujesz. Powiedz, że wspólnie opracujecie ściągawkę – instrukcję korzystania z e-usług, którą uczestnicy zajęć mogą później zabrać do domu. Opiszcie tam np. krok po kroku, jak zalogować się do Internetowego Konta Pacjenta czy zamówić e-receptę.



3. Pytania i wątpliwości

Wygospodaruj czas przed zakończeniem zajęć na pytania i wątpliwości – zarówno seniorów, jak i uczniów. Pamiętaj, że uczestnicy mogą mieć różny poziom wiedzy, a sesja pytań i odpowiedzi może pomóc dostosować przekaz do ich potrzeb. Co więcej, odpowiedzi na pytania mogą pomóc seniorom zyskać pewność siebie w używaniu technologii i internetu, także podczas załatwiania codziennych spraw.

Jeśli to Twoje ostatnie zajęcia, poproś uczniów i seniorów o wypełnienie ankiety. Seniorzy mogą w tym celu skorzystać z własnych urządzeń lub smartfonów uczniów. Pamiętaj również o wypełnieniu własnej ankiety (wzory ankiet znajdziesz w mailingu ze wszystkimi niezbędnymi informacjami).



4. Praca domowa (dla chętnych)

Zaproponuj chętnym pracę domową, która pomoże poćwiczyć zdobyte umiejętności.

- Dla seniorów: Wejdźcie na stronę pacjent.gov.pl i porozmawiajcie z dostępnym tu chatbotem. Nie musicie załatwiać żadnej sprawy – chodzi o to, byście poznali funkcjonalności tego narzędzia i przekonali się, że sztuczna inteligencja może być przydatna na co dzień.
- Dla uczniów: Napiszcie opowiadanie, które będzie rozgrywało się w wirtualnym świecie. Wasz bohater ma do spełnienia misję, jaką jest zdobycie dostępu do ważnej aplikacji, złożenie e-wniosku, zrobienie bezpiecznych zakupów online lub ochrona swoich danych przed cyberprzestępcami. Jak sobie z tym poradzi?

Uwaga! Jeśli uczniowie chętnie wykonają zadanie, możesz stworzyć z tych opowiadań zbiór, który w wydrukowanej formie wręczysz na pamiątkę każdemu uczestnikowi na zakończenie wszystkich warsztatów.



5. Biblioteczka cyberbezpiecznego seniora

Pokaż seniorom, gdzie mogą szukać informacji na temat bezpiecznego korzystania z technologii i internetu. Poleć np.:

- filmy na [kanale Warszawskiego Instytutu Bankowości na YouTube](#);
- materiały na stronie kompetencjcyfrowe.gov.pl w sekcji Seniorzy;
- poradnik Fundacji Digital Polska „[Nowoczesny senior w cyfrowym świecie](#)”;
- poradnik NASK-PIB „[#Halo! Tu cyberbezpieczny Senior](#)”.

Zajęcia 5.

Sztuczna inteligencja na co dzień

Współczesne technologie rozwijają się bardzo szybko, a jedną z ważniejszych ich zdobyczy jest sztuczna inteligencja (ang. *artificial intelligence*, AI). Choć może kojarzyć się z filmami science fiction, w rzeczywistości wielu z nas korzysta z niej na co dzień – często nawet o tym nie wiedząc. Dla seniorów temat sztucznej inteligencji może budzić wiele obaw, zwłaszcza gdy pojawiają się pytania o bezpieczeństwo czy wiarygodność informacji.

Dlatego warto oswoić to pojęcie i pokazać, że sztuczna inteligencja może być pomocnym narzędziem w codziennym życiu – np. ułatwiać wyszukiwanie informacji, pomagać w pisaniu wiadomości, tłumaczyć teksty czy planować różne działania.

Zajęcia mają na celu wprowadzenie seniorów w temat sztucznej inteligencji oraz pokazanie jej praktycznych zastosowań – w prosty, zrozumiały i bezpieczny sposób.

Przed zajęciami:



1. Powtórz z uczniami

Przed zajęciami przygotuj dla uczniów krótką „odprawę”. Porozmawiajcie o tym, czym jest sztuczna inteligencja, gdzie można się z nią spotkać, jak korzystać bezpiecznie z jej narzędzi. Przybliż uczniom plan zajęć i przypisz im zadania według scenariusza. Przećwiczcie swoje role, przygotujcie potrzebne pomoce i inne materiały (zgodnie z wybranymi ćwiczeniami). Obejrzyjcie dla przypomnienia materiały z warsztatów wstępnych. Zachęć uczniów do aktywnego udziału w zajęciach.



2. Lektury obowiązkowe

Zapoznaj się z poniższymi materiałami – dzięki temu jeszcze lepiej przygotujesz się do zajęć:

Frankiewicz B., Grabowska K., Koletyńska K., Kwaśnik A., (2024), „[#Halo! Tu cyberbezpieczny Senior!](#)”, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 20.03.2026].

Fundacja Digital Poland, (2023), „[Nowoczesny senior w cyfrowym świecie](#)”, wyd. IV, Warszawa: Fundacja Digital Poland [online, dostęp dn. 20.03.2026].

Gańko K., Kania D., (2025), „[ABC cyberbezpieczeństwa 2.0](#)”, wyd. II poprawione, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 20.03.2026] (wybrane hasła dotyczące omawianego tematu).

Przebieg zajęć:



1. Sztuczna inteligencja, czyli co? – pogadanka i/lub dyskusja

Omów krótko temat zajęć w najdogodniejszej i najbardziej dopasowanej do grupy formie – możesz poprowadzić wykład samodzielnie lub poprosić o pomoc chętnych uczniów (zadbaj wcześniej o to, by byli właściwie przygotowani). A może wolisz dyskusję nad wskazanymi zagadnieniami? **To Ty decydujesz** o przebiegu zajęć! Uwzględnij WSZYSTKIE poniższe tematy, jednak stopień szczegółowości dobierz do poziomu grupy. Zwracaj uwagę na aspekty istotne z punktu widzenia seniorów. Minimalny czas trwania zajęć: 60 minut.

Jeśli jest taka potrzeba, możesz zacząć od ogólnego wstępu na temat historii sztucznej inteligencji i jej zastosowań. Pomocne treści znajdziesz np. w kursach dotyczących AI na [bezpłatnej platformie e-learningowej OSE IT Szkoła](#).

SZTUCZNA INTELIGENCJA – PODSTAWY

- Sztuczna inteligencja (AI) to technologia, która pozwala komputerom wykonywać zadania, które zwykle wymagają ludzkiego myślenia – np. rozumienia tekstu, odpowiadania na pytania, rozpoznawania obrazów czy podejmowania decyzji.
- AI uczy się na podstawie bardzo dużej liczby danych – analizuje przykłady i na ich podstawie przewiduje odpowiedzi.
- Choć może sprawiać wrażenie „inteligentnej”, AI nie myśli jak człowiek – nie ma świadomości, emocji ani własnych opinii.
- Odpowiedzi generowane przez AI są wynikiem analizy danych, dlatego mogą być pomocne, ale nie zawsze są w 100% poprawne.
- Sztuczna inteligencja rozwija się bardzo dynamicznie i jest coraz częściej wykorzystywana w różnych dziedzinach życia.

GDZIE SPOTYKAMY AI NA CO DZIEN?

- W wyszukiwarkach internetowych – pomagają znaleźć informacje szybciej i podpowiadają hasła.
- W smartfonach – np. autokorekta tekstu, rozpoznawanie mowy, odblokowywanie telefonu twarzą.
- W nawigacji samochodowej – wyznaczanie trasy, omijanie korków.
- W bankowości – wykrywanie podejrzanych transakcji i ochrona przed oszustwami.
- W sklepach internetowych – rekomendacje produktów dopasowanych do zainteresowań.
- W telewizji i serwisach streamingowych – podpowiedzi filmów i programów.
- W aparatach fotograficznych – poprawa jakości zdjęć, automatyczne ustawienia.

AI JAKO POMOC W CODZIENNYM ŻYCIU

- Pomaga pisać wiadomości – e-maile, SMS-y, życzenia czy ogłoszenia.
- Ułatwia wyszukiwanie informacji – można zadawać pytania pełnymi zdaniem, tak jak w rozmowie.
- Tłumaczy teksty na inne języki – przydatne np. podczas podróży lub czytania zagranicznych stron.
- Pomaga planować – np. posiłki, zakupy, wyjazdy czy codzienne obowiązki.
- Może wyjaśniać trudne zagadnienia prostym językiem.
- Wspiera rozwijanie pasji – np. podsuwa przepisy, pomysły na ogród, ćwiczenia czy inspiracje rękodzielnicze.
- Może przypominać o ważnych sprawach (np. wizytach, lekach – w połączeniu z innymi aplikacjami).

GENERATYWNA SZTUCZNA INTELIGENCJA (GENAI)

- Generatywna sztuczna inteligencja (tzw. GenAI) to rodzaj AI, który potrafi tworzyć nowe treści – np. teksty, obrazy, a nawet dźwięki – na podstawie polecenia użytkownika.
- W przeciwieństwie do „zwykłych” wyszukiwarek GenAI nie tylko znajduje informacje, ale potrafi je zebrać, uprościć i przedstawić w formie gotowej odpowiedzi.
- Z GenAI korzysta się najczęściej poprzez wpisywanie pytań lub poleceń (tzw. promptów) – podobnie jak w rozmowie.
- Gdzie można ją spotkać? W aplikacjach i na stronach internetowych do rozmowy (tzw. chatboty AI), w edytorach tekstu – jako pomoc przy pisaniu i poprawianiu tekstów, w narzędziach do tłumaczeń i tworzenia treści, w niektórych aplikacjach mobilnych i serwisach internetowych.
- Jak działa generatywna AI? Użytkownik wpisuje pytanie lub polecenie (np. „Napisz życzenia urodzinowe” albo „Wyjaśnij, czym jest nadciśnienie”). Narzędzie analizuje zapytanie i generuje odpowiedź w formie tekstu lub innej treści. Odpowiedź powstaje na podstawie wcześniej „nauczonych” danych, a nie aktualnego wyszukiwania w internecie (choć czasem może być z nim połączona).
- Dlaczego to przydatne narzędzie? Można „porozmawiać” z narzędziem i otrzymać gotową odpowiedź bez konieczności przeszukiwania wielu stron. Trzeba jednak wiedzieć, że generowane odpowiedzi mogą zawierać błędy lub nieaktualne informacje – warto je sprawdzać. Nie należy podawać chatowi danych osobowych ani innych poufnych informacji.
- AI może brzmieć bardzo przekonująco, nawet jeśli się myli – dlatego ważne jest zachowanie czujności.
- W przypadku ważnych spraw (np. zdrowie, finanse) warto skonsultować się ze specjalistą lub skorzystać ze sprawdzonego źródła wiedzy.

CHATBOTY I WIRTUALNI ASYSTENCI W INSTYTUCJACH

- Coraz więcej instytucji (np. urzędy, banki, przychodnie, firmy kurierskie) korzysta z tzw. chatbotów, czyli programów, które prowadzą rozmowę z użytkownikiem.
- Chatbot to forma sztucznej inteligencji – odpowiada na pytania wpisywane przez użytkownika na stronie internetowej lub w aplikacji.
- Gdzie można je spotkać? Na stronach urzędów – pomagają znaleźć informacje o dokumentach, terminach czy procedurach. W bankach – odpowiadają na pytania o konto, przelewy, pomagają znaleźć odpowiednie usługi. W przychodniach – informują o godzinach otwarcia, sposobie rejestracji czy dostępnych usługach. W sklepach i na stronach firm kurierskich – pomagają śledzić przesyłki lub rozwiązywać problemy z zamówieniami.
- Jak działają chatboty? Użytkownik wpisuje pytanie (np. „Jak umówić wizytę?”). Chatbot analizuje treść i proponuje odpowiedź lub podaje link do odpowiedniej strony. W prostszych sprawach chatbot często wystarcza – w bardziej skomplikowanych może przekierować do konsultanta.
- Chatbot może nie zrozumieć pytania – warto wtedy spróbować sformułować je inaczej. Nie należy podawać wrażliwych danych, jeśli nie mamy pewności, że strona jest bezpieczna. W razie wątpliwości zawsze można skontaktować się z prawdziwym pracownikiem.

Jeśli wolisz wprowadzenie w formie dyskusji, możesz skorzystać z poniższych propozycji pytań. W taką międzypokoleniową rozmowę warto zaangażować też uczniów!

- Czy spotkaliście się wcześniej z pojęciem sztucznej inteligencji?
- Z jakich technologii korzystacie na co dzień?
- Czy zdarzyło się Wam, że telefon coś „sam podpowiedział”?
- W jakich sytuacjach taka pomoc mogłaby być dla Was przydatna?
- Czy macie obawy związane ze sztuczną inteligencją? Jakie?
- Czy chcielibyście korzystać z narzędzi, które pomagają pisać lub wyszukiwać informacje?
- Jakie zadania chcielibyście ułatwić sobie dzięki technologii?
- Czy spotkaliście się kiedyś z chatbotem na stronie internetowej? Jakie były Wasze doświadczenia?
- Czy wolelibyście rozmawiać z człowiekiem czy z takim „wirtualnym pomocnikiem”? Dlaczego?
- W jakich sprawach chatbot mógłby być dla Was pomocny?
- Czy zdarzyło się Wam nie znaleźć informacji na stronie – czy chatbot mógłby w tym pomóc?
- Jakie macie obawy związane z korzystaniem z takich narzędzi?
- Czy sztuczna inteligencja może się mylić?



2. Ćwiczenia międzypokoleniowe

Poniżej przedstawiamy propozycje ćwiczeń praktycznych do wykorzystania podczas zajęć. Zaangażuj w nie uczniów – w każdym przykładzie znajdziesz wskazówki, jak to robić. Ćwiczenia możesz dobrać według własnego uznania lub obmyślić swoje.

Uwaga: możesz korzystać z dowolnych narzędzi sztucznej inteligencji, zalecamy te bezpłatne i dostępne bez większych ograniczeń. Jeśli jeszcze go nie znasz, możesz wypróbować model językowy PLLuM stworzony w NASK (pllum.org.pl).

• **Ćwiczenie 1. Zapytaj sztuczną inteligencję**

Seniorzy w parach z uczniami uczą się zadawać pytania AI i interpretować odpowiedzi. Pary wybierają temat bliski codziennemu życiu – mogą szukać przepisu kulinarnego, ogólnej porady na temat zdrowia czy wyjaśnienia trudnego pojęcia.

Uczniowie pomagają seniorom sformułować pytanie (prompt) tak, żeby model językowy udzielił jak najlepszej odpowiedzi.

• **Ćwiczenie 2. Czy AI może kłamać?**

Seniorzy zadają sztucznej inteligencji kolejne pytanie, tym razem bardziej szczegółowe – np. o rok założenia swojego rodzinnego miasta, biogram lokalnej postaci historycznej itd. Następnie z pomocą uczniów sprawdzają tę odpowiedź w innych źródłach.

Zaproś wszystkich do krótkiej dyskusji. Zapytaj: Czy odpowiedź, której udzielił model językowy, była wiarygodna? Dlaczego tak, dlaczego nie? Dlaczego zawsze warto weryfikować podpowiedzi sztucznej inteligencji?

- **Ćwiczenie 3. Sztuczna inteligencja – mój nowy pomocnik**

Seniorzy i uczniowie pracują w tych samych parach, można też połączyć ich w większe grupy. Zadaniem uczestników ćwiczenia będzie ułożenie planu podróży do wymarzonego miejsca z wykorzystaniem odpowiedzi modelu językowego.

Na koniec ćwiczenia poproś seniorów o podzielenie się refleksjami. Czy to było trudne zadanie? Czy model językowy faktycznie pomógł w ułożeniu planu podróży?

- **Ćwiczenie 4. Załatwiam sprawę w urzędzie (z chatbotem)**

Seniorzy pracują w parach z uczniami. Każda para otrzymuje prostą „sprawę do załatwienia”, np.:

- o Jak umówić wizytę w urzędzie?
- o Jak wyrobić dowód osobisty?
- o Jak zapisać się do lekarza?
- o Jak sprawdzić status przesyłki?

Uczeń pomaga seniorowi wejść na stronę wybranej instytucji (np. urząd, przychodnia, firma kurierska) i znaleźć okno chatbota. Senior wpisuje pytanie i próbuje uzyskać odpowiedź.

Uczniowie czujnie reagują w sytuacjach, w których chatbot nie odpowie jasno – podpowiadają, jak sformułować pytanie inaczej lub skorzystać z gotowych opcji.

- **Ćwiczenie 5. AI pomaga rozwijać nowe pasje**

Poproś chętnych seniorów o wskazanie zainteresowań (np. gotowanie, ogród, książki, rękodzieło, muzyka klasyczna). Podyskutujcie, czy sztuczna inteligencja może pomóc rozwijać te pasje. Zapytajcie ją o to!

Możesz podać modelowi językowemu np. takie prompty: „Podaj 5 nowych pomysłów na...”, „Co mogę zrobić ciekawego z...” itd. Koniecznie poproś też o przykłady wspólnych działań lub aktywności, które mogłyby pomóc uczniom i seniorom jeszcze bardziej zacieśnić międzypokoleniowe więzi.

- **Ćwiczenie 6. Generator wspomnień**

Seniorzy i uczniowie pracują w parach. Senior opowiada krótką historię ze swojego życia, np. wspomnienie ze szkoły czy z dzieciństwa. Uczeń pomaga uporządkować tę opowieść w kilku zdaniach (uwaga: nie podajemy imion i nazwisk ani innych danych osobowych!).

Następnie uczeń pomaga seniorowi sformułować prompt, zgodnie z którym wybrany generator obrazów stworzy grafikę przypominającą o ważnym dla seniora momencie. Seniorzy po obejrzeniu wygenerowanych „zdjęć” mogą doprecyzować szczegóły i dowolnie zmienić opis. Wszystkie grafiki można zebrać w prezentacji i na podsumowanie warsztatów urządzić wspomnieniowe slajdowisko.



3. Pytania i odpowiedzi

Wygoszparuj czas przed zakończeniem zajęć na pytania i wątpliwości – zarówno seniorów, jak i uczniów. Pamiętaj, że uczestnicy mogą mieć różny poziom wiedzy, a sesja pytań i odpowiedzi może pomóc dostosować przekaz do ich potrzeb. Co więcej, odpowiedzi na pytania mogą pomóc seniorom zyskać pewność siebie w używaniu technologii i internetu. Kiedy rozumieją, jak chronić się przed zagrożeniami, będą bardziej skłonni do aktywnego korzystania z sieci.

Jeśli to Twoje ostatnie zajęcia, poproś uczniów i seniorów o wypełnienie ankiety. Seniorzy mogą w tym celu skorzystać z własnych urządzeń lub smartfonów uczniów. Pamiętaj również o wypełnieniu własnej ankiety (wzory ankiet znajdziesz w mailingu ze wszystkimi niezbędnymi informacjami).



4. Praca domowa (dla chętnych)

Zaproponuj chętnym pracę domową, która pomoże poćwiczyć zdobyte umiejętności.

- Dla seniorów: Wybierz temat, który Cię ciekawi, ale dotychczas nie miałeś(-aś) okazji go zgłębić. Poproś o krótkie wprowadzenie, ciekawostki i podpowiedzi, gdzie znaleźć więcej informacji. Może porozmawiasz z modelem językowym o kraju, który chcesz poznać, nowym hobby albo historii swojej miejscowości?
- Dla uczniów: Porozmawiaj z bliską osobą (np. rodzicem, dziadkiem, sąsiadem) i pokaż jej jedno praktyczne zastosowanie sztucznej inteligencji. Zwróć uwagę, co było trudne dla Twojego rozmówcy, co go zaciekawiło. Następnie zbierzcie wszystkie wnioski z tych dyskusji i wspólnie (w klasie lub grupie uczestniczącej w konkursie) nagrajcie na ten temat podcast.



5. Biblioteczka cyberbezpiecznego seniora

Pokaż seniorom, gdzie mogą szukać informacji na temat bezpiecznego korzystania z technologii i internetu. Poleć np.:

- materiały stworzone w ramach kampanii [„Seniorze, spotkajmy się w sieci”](#);
- filmy na [kanale Warszawskiego Instytutu Bankowości na YouTube](#);
- materiały na stronie kompetencjcyfrowe.gov.pl w sekcji Seniorzy;
- poradnik Fundacji Digital Polska [„Nowoczesny senior w cyfrowym świecie”](#);
- poradniki NASK-PIB [„#Halo! Tu cyberbezpieczny Senior”](#) i [„#Halo! Tu cyberbezpieczny Senior! Nie zadzieraj ze mną”](#).

Zajęcia 6.

Phishing i metoda „na wnuczka”

Coraz więcej słyszymy ostatnio o socjotechnice, czyli różnych sposobach manipulacji, która polega na wykorzystaniu ludzkich emocji, zachowań i psychologicznych słabości do uzyskania informacji lub wywarcia wpływu na drugą osobę. Oszuści doskonale znają te sztuczki, dlatego tak często stosują je zarówno w internetowych atakach, takich jak phishing, czy w próbach wyłudzeń „w realu”, tzw. metodą „na wnuczka”. W obydwu przypadkach wspólnym mianownikiem jest wywołanie silnych emocji, chęć sprawienia, by ofiara przestała myśleć racjonalnie i szybciej podjęła decyzje, które mogą prowadzić do wyłudzenia pieniędzy lub danych.

Uczestnicy zajęć dowiedzą się, jak rozpoznać takie oszustwa, jak nie dać się zmanipulować i jak reagować, gdy jesteśmy celem ataku. Nauczą się też, jak ważne jest zachowywanie zimnej krwi w sytuacji, gdy ktoś próbuje wywierać na nas presję. Okazuje się bowiem, że zdrowy rozsądek i nieuleganie emocjom są potężną bronią w walce z oszustami.

Przed zajęciami:



1. Powtórz z uczniami

Przed zajęciami przygotuj dla uczniów „odprawę”. Przekaż im informacje na temat ataków socjotechnicznych i sposobów radzenia sobie z nimi. Przybliż uczniom plan zajęć i przypisz im zadania według scenariusza. Przećwiczcie swoje role, przygotujcie potrzebne pomoce i inne materiały (zgodnie z wybranymi ćwiczeniami). Obejrzyjcie dla przypomnienia materiały z warsztatów wstępnych. Zachęć uczniów do aktywnego udziału w zajęciach.



2. Lektury obowiązkowe

Zapoznaj się z poniższymi materiałami i stronami – dzięki temu jeszcze lepiej przygotujesz się do zajęć:

Frankiewicz B., Grabowska K., Koletyńska K., Kwaśnik A., (2024), „[#Halo! Tu cyberbezpieczny Senior!](#)”, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 20.03.2026].

Fundacja Digital Poland, (2023), „[Nowoczesny senior w cyfrowym świecie](#)”, wyd. IV, Warszawa: Fundacja Digital Poland [online, dostęp dn. 20.03.2026].

Gańko K., Kania D., (2025), „[ABC cyberbezpieczeństwa 2.0](#)”, wyd. II poprawione, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 20.03.2026] (wybrane hasła dotyczące omawianego tematu).

Ministerstwo Cyfryzacji, (2020), „[Metoda na... czyli metody oszustw w sieci, na które trzeba uważać](#)” [online, dostęp dn. 20.03.2026].

Strona cert.pl (Baza wiedzy – [Fałszywe prośby o szybki przelew](#) i [Fałszywi konsultanci](#))

Przebieg zajęć:



1. Oszuści nie śpią – pogadanka i/lub dyskusja

Omów krótko temat zajęć w najdogodniejszej i najbardziej dopasowanej do grupy formie – możesz poprowadzić wykład samodzielnie lub poprosić o pomoc chętnych uczniów (zadbaj wcześniej o to,

by byli właściwie przygotowani). A może wolisz dyskusję nad wskazanymi zagadnieniami? **To Ty decydujesz o przebiegu zajęć!** Uwzględnij WSZYSTKIE poniższe tematy, jednak stopień szczegółowości dobierz do poziomu grupy. Zwracaj uwagę na aspekty istotne z punktu widzenia seniorów. Minimalny czas trwania zajęć: 60 minut.

ATAKI SOCJOTECHNICZNE

- Ataki socjotechniczne to metoda manipulacji, która wykorzystuje ludzkie słabości, aby nakłonić ofiarę do wykonania określonego działania, np. ujawnienia poufnych informacji lub wykonania przelewu pieniędzy.
- Oszuści często grają na emocjach takich jak strach, ciekawość, współczucie czy chęć pomocy. Mogą np. przesyłać alarmujące wiadomości o rzekomym zagrożeniu lub konieczności pilnego działania.
- Atakujący mogą podszywać się pod zaufane osoby lub instytucje (np. pracowników banku, urzędników, przyjaciół) i używać znanych, wiarygodnych nazwisk czy logo.
- Przestępcy mogą wcześniej zebrać informacje o ofierze, korzystając z mediów społecznościowych, co pozwala im na lepsze dopasowanie swoich ataków i wzbudzenie większego zaufania.
- Przykłady: oszustwa związane z fałszywymi ofertami pracy, prośbami o pomoc czy „darmowymi” prezentami lub nagrodami w internecie.

PHISHING

- Jeden z najbardziej popularnych i skutecznych rodzajów ataków w internecie, polegający na wyłudzeniu danych osobowych lub finansowych.
- Oszuści tworzą fałszywe strony internetowe, e-maile czy wiadomości SMS, które wyglądają jak komunikaty od banków, sklepów internetowych czy innych zaufanych instytucji. Celem jest skłonienie ofiary do kliknięcia w link lub pobrania złośliwego oprogramowania.
- W ramach phishingu przestępcy wysyłają linki do formularzy, w których ofiara zostaje poproszona o podanie swoich danych osobowych, loginów, haseł, numerów kart kredytowych czy innych wrażliwych informacji. Oszuści wykorzystują także inne metody, takie jak SMS-y informujące o konieczności dopłaty do paczki czy telefony od rzekomych pracowników banku.
- Przestępcy często tworzą wrażenie zagrożenia, np. informując ofiarę, że jej konto zostało zablokowane i musi natychmiast podać dane, by je odzyskać.
- Przykłady: e-maile przypominające powiadomienia z banków, z informacjami o rzekomej weryfikacji konta, które prowadzą do fałszywych stron logowania, czy telefony, w których rozmówca wymusza natychmiastowe działanie.

METODA „NA WNUCZKA”

Uwaga! Jeśli znasz lokalne przykłady oszustw, koniecznie o nich opowiedz. Postaraj się też znaleźć informacje statystyczne dotyczące np. kwot, na które okradziono ofiary metodą „na wnuczka” w Twoim regionie (przeszukaj w tym celu stronę internetową lokalnej komendy policji).

- Oszust kontaktuje się z ofiarą, twierdząc, że jest jej wnuczkiem lub innym członkiem rodziny. Mówi, że znalazł się w trudnej sytuacji (np. wypadek, aresztowanie, potrzeba natychmiastowej pomocy finansowej).
- Ofiara jest proszona o przesłanie pieniędzy lub wykonanie przelewu na konto, aby „pomóc” bliskiej osobie. Przestępca może podać fałszywe dane kontaktowe lub numer konta.

- Oszuści umiejętnie grają na uczuciu troski, miłości i chęci pomocy. Często stwarzają poczucie, że ofiara jest jedyną osobą, która może w danej chwili udzielić wsparcia.
- W komunikatach od „wnuczków” często pojawia się presja czasu, oszuści mówią, że trzeba działać „pilnie”, „natychmiast”, „nie można z tym czekać”. Takie słowa zawsze powinny wzbudzić nasze podejrzenia!
- Przykłady: telefon od „wnuczka” informującego o wypadku samochodowym, prośba o pomoc w zapłaceniu kaucji czy rzekomych kosztów leczenia.

JAK SOBIE RADZIĆ Z TAKIMI OSZUSTWAMI?

- Nie ufaj emocjom. Ataki socjotechniczne i phishing często wykorzystują emocje, takie jak strach, zaskoczenie czy poczucie winy. Jeśli otrzymasz nagłą wiadomość, w której ktoś domaga się pilnego działania lub podania danych osobowych, nie reaguj natychmiastowo. Zawsze daj sobie czas na przemyślenie sytuacji. Zadzwoń też do bliskiej osoby i opowiedz o zdarzeniu. Taka rozmowa może pomóc Ci poradzić sobie z problemem.
- Weryfikuj informacje. Przestępcy często podszywają się pod zaufane instytucje, takie jak banki, firmy kurierskie czy urzędników. Zanim klikniesz w linki w e-mailach czy SMS-ach, sprawdź adresy nadawców oraz weryfikuj informacje na oficjalnych stronach internetowych. Jeśli podejrzewasz, że Twój rozmówca jest oszustem, rozłącz się i zadzwoń na infolinię np. banku, by upewnić się, że rozmawiał z Tobą realny konsultant.
- Nie udostępniaj swoich danych osobowych przez telefon ani w internecie. Nigdy nie przekazuj nikomu danych osobowych ani nie przelewaj pieniędzy bez uprzedniego zweryfikowania sytuacji. Jeśli otrzymasz telefon od kogoś, kto twierdzi, że jest Twoim bliskim, oddzwoń na numer, który masz zapisany w telefonie, lub skontaktuj się z tą osobą w inny sposób (np. na komunikatorze).
- Zawsze sprawdzaj adresy URL. Oszuści tworzą strony internetowe, które wyglądają identycznie jak oficjalne strony banków czy sklepów online. Zanim podasz swoje dane logowania lub dokonasz płatności, sprawdź dokładnie adres strony w poszukiwaniu literówek.
- Uważaj na nieznane numery i wiadomości. W phishingu i metodzie „na wnuczka” oszuści często wykorzystują numer telefonu, który może wyglądać na zaufany, lub nawiązują kontakt przez media społecznościowe. Bądź czujny i nie daj się zwieść!
- Zabezpiecz swoje konta silnymi hasłami. Używaj silnych, unikalnych haseł do różnych kont, aby w razie wycieku danych z jednego serwisu nie doszło do przejęcia innych kont. Korzystaj też z uwierzytelniania dwuskładnikowego i menedżerów haseł.
- Nie klikaj w linki i nie pobieraj załączników z podejrzanych maili. Możesz w ten sposób pobrać na swoje urządzenie szkodliwe oprogramowanie lub np. trafić na fałszywą stronę płatności.

Jeśli wolisz wprowadzenie w formie dyskusji, możesz skorzystać z poniższych propozycji pytań. W taką międzypokoleniową rozmowę warto zaangażować też uczniów!

- Czy kiedykolwiek otrzymaliście e-mail, który wydawał się pochodzić z banku lub urzędu? Jak rozpoznaliście, że to oszustwo?
- Jakie emocje mogą wpływać na naszą decyzję o kliknięciu w podejrzany link lub otwarciu nieznanej wiadomości?
- Dlaczego oszuści starają się wzbudzić u nas poczucie zagrożenia lub strach? Jakie emocje często towarzyszą metodzie „na wnuczka”?

- Czy zdarzyło Wam się otrzymać telefon, e-mail lub wiadomość z prośbą o pomoc lub pieniądze?
- Co może wskazywać na to, że mamy do czynienia z metodą „na wnuczka”?
- Jak myślicie, co powinno nas zaniepokoić, jeśli ktoś prosi o nasze dane osobowe przez telefon, SMS lub e-mail?
- Co byście zrobili, gdybyście otrzymali e-mail z informacją o wygranej w konkursie, w którym nigdy nie braliście udziału?
- Jakie znaki ostrzegawcze mogą wskazywać, że mamy do czynienia z próbą oszustwa internetowego?
- Czy kiedykolwiek słyszeliście historie o innych osobach, które padły ofiarą takich ataków? Co się stało?



2. Ćwiczenia międzypokoleniowe

Poniżej przedstawiamy propozycje ćwiczeń praktycznych do wykorzystania podczas zajęć. Zaangażuj w nie uczniów – w każdym przykładzie znajdziesz wskazówki, jak to robić. Ćwiczenia możesz dobrać według własnego uznania lub obmyślić swoje.

• Ćwiczenie 1. Zabawa w detektywa

Przed zajęciami wspólnie z uczniami przygotuj treść fałszywych maili, które mogłyby zostać wykorzystane do ataków phishingowych.

Podziel seniorów na grupy, każdej z nich przydziel przynajmniej jednego ucznia-mentora. Zadaniem seniorów będzie przeanalizowanie przykładów i zaznaczenie elementów, które wzbudzają podejrzenia. Mentorzy podpowiadają, na co zwracać uwagę, ale nie wykonują zadania za seniorów.

Omówcie na forum wyniki ćwiczenia.

• Ćwiczenie 2. Uwaga, socjotechnika!

Podziel seniorów na cztery, sześć, osiem lub dziesięć grup, każdej z nich przydziel przynajmniej jednego ucznia-pomocnika. Połowa grup to „jedyńki”, druga połowa – „dwójki”.

Poproś grupy, aby stworzyły scenariusz ataku socjotechnicznego (np. poprzez telefon, e-mail lub SMS). „Jedyńki” próbują zaatakować „dwójki”, później zamieniają się rolami.

Omówcie wspólnie wyniki tego ćwiczenia. Czy łatwo było skutecznie zaatakować inną grupę? Jak trzeba było się bronić? Porozmawiajcie o wykorzystanych technikach – zarówno atakujących, jak i potencjalnych ofiar.

• Ćwiczenie 3. Czerwona lampka

Przed zajęciami przygotuj przykłady SMS-ów phishingowych (np. o wygranej w konkursie, prośbach o kliknięcie w link do przelewu, rzekomych problemach z kontem bankowym). Czytaj je kolejno i proś chętnych seniorów o wskazanie sygnałów ostrzegawczych.

• Ćwiczenie 4. Dziękuję, nie reaguję

Podziel uczniów i seniorów na małe grupy (proporcjonalnie). Każdej z nich wręcz kopertę, w której znajdują się pocięte kartki z zapisanymi na nich możliwymi reakcjami na podejrzane maile, np. nie

klikać w linki, nie otwierać załączników, nie odpowiadać na wiadomość, zgłosić to do banku, odpisać, przekazać swoje dane osobowe itd. Zadaniem grup jest oddzielenie właściwych odpowiedzi od nieprawdziwych.

Podyskutujcie o tym, co robić, gdy do naszej skrzynki trafia phishingowy e-mail.

- **Ćwiczenie 5. Rozmowa z nie-wnuczkiem**

Podziel seniorów na małe grupy i każdej z nich przydziel ucznia-mentora (jeśli możliwe jest przydzielenie jednego ucznia do jednego seniora, koniecznie to zrób). Powiedz, że uczniowie odegrają scenkę, w której będą udawać wnuczka lub wnuczkę, proszących o pomoc finansową. Zadaniem seniorów będzie zareagowanie na taki telefon i wskazanie, jakie sygnały świadczą, że jest to próba oszustwa (np. nacisk na szybkie działanie, niestandardowy numer telefonu, prośba o poufność).

- **Ćwiczenie 6. Fałszywy konsultant**

Ćwiczenie podobne do Ćwiczenia 5, jednak tutaj uczniowie będą wcielać się w rolę rzekomego konsultanta banku, który próbuje wykraść dane osobowe i skłonić do wykonania przelewu. Seniorzy mają za zadanie rozpoznać, że rozmowa jest próbą oszustwa, i odpowiednio zareagować (np. zapytać o szczegóły, odrzucić telefon, zadzwonić na oficjalny numer banku).

Na zakończenie ćwiczenia koniecznie powiedz seniorom, że nikt nie ma prawa prosić ich przez telefon o podawanie ważnych danych – danych do logowania do bankowości internetowej, numeru PESEL, numeru dowodu osobistego, numeru konta bankowego i danych karty płatniczej (numer karty, numer CVV, data ważności). Jeśli pytania o takie informacje pojawią się w rozmowie, należy wzmocnić czujność, bo najprawdopodobniej po drugiej stronie słuchawki znajduje się oszust.

- **Ćwiczenie 7. Nagroda czy kot w worku?**

Przed zajęciami przygotuj fałszywą wiadomość e-mail lub SMS, informującą o rzekomej wygranej w loterii lub konkursie. Wiadomość powinna zawierać prośbę o podanie danych osobowych lub kliknięcie w link, który prowadzi do strony phishingowej. Mogą w niej występować elementy typowe dla takich oszustw, takie jak obietnica dużej wygranej, konieczność szybkiego działania, anonimowy adresat.

Wyświetl wiadomość na ekranie i poproś seniorów o wskazanie, jakie kroki powinni podjąć, gdy otrzymają tego rodzaju wiadomość (np. nie klikać w linki, nie podawać danych osobowych, zgłosić do odpowiednich służb).



3. Pytania i wątpliwości

Wygospodaruj czas przed zakończeniem zajęć na pytania i wątpliwości – zarówno seniorów, jak i uczniów. Pamiętaj, że uczestnicy mogą mieć różne poziomy wiedzy, a sesja pytań i odpowiedzi może pomóc dostosować przekaz do ich potrzeb. Co więcej, odpowiedzi na pytania mogą pomóc seniorom zyskać pewność siebie w używaniu technologii i internetu oraz pozwolą utrwalić ważną wiedzę związaną z właściwym reagowaniem na ataki socjotechniczne.

Jeśli to Twoje ostatnie zajęcia, poproś uczniów i seniorów o wypełnienie ankiety. Seniorzy mogą w tym celu skorzystać z własnych urządzeń lub smartfonów uczniów. Pamiętaj również o wypełnieniu własnej ankiety (wzory ankiet znajdziesz w mailingu ze wszystkimi niezbędnymi informacjami).



4. Praca domowa (dla chętnych)

Zaproponuj chętnym pracę domową, która pomoże poćwiczyć zdobyte umiejętności.

- Dla seniorów: Przyklejcie do telefonu, laptopa i tabletu małą naklejkę (np. kolorowy pieg), który w awaryjnej sytuacji przypomni Wam, żeby powstrzymać się od natychmiastowego działania, gdy otrzymacie podejrzaną wiadomość lub odbierzecie telefon będący potencjalną próbą wyłudzenia.
- Dla uczniów: Stwórzcie specjalny numer gazetki szkolnej pt. „Wnuczku, porozmawiaj z dziadkami o metodzie na wnuczka!”. Gazetka powinna zawierać porady, jak rozpoznać próbę oszustwa i jak się przed nią chronić, oraz zachęcać do rozmowy z seniorami na temat ich bezpieczeństwa.



5. Biblioteczka cyberbezpiecznego seniora

Pokaż seniorom, gdzie mogą szukać informacji na temat bezpiecznego korzystania z technologii i internetu. Poleć np.:

- materiały stworzone w ramach kampanii „Seniorze, spotkajmy się w sieci” (odc. 5 „Metoda na..., czyli metody oszustw w sieci, na które trzeba uważać” – [poradnik](#) i [filmik](#));
- filmy na [kanale Warszawskiego Instytutu Bankowości na YouTube](#);
- materiały na stronie kompetencjcyfrowe.gov.pl w sekcji Seniorzy;
- poradnik Fundacji Digital Polska „[Nowoczesny senior w cyfrowym świecie](#)”;
- poradnik NASK-PIB „[#Halo! Tu cyberbezpieczny Senior](#)”.

Zajęcia 7.

Oszustwa w internecie

Wraz z rosnącą popularnością internetu wzrasta również liczba oszustw czyhających na nieświadomych użytkowników. W szczególności osoby starsze, które często dopiero uczą się korzystania z nowoczesnych technologii, mogą być narażone na różnorodne próby wyłudzenia danych czy pieniędzy.

Zajęcia z tym scenariuszem pozwolą przyjrzeć się różnym rodzajom oszustw, które najczęściej spotykają nas w sieci. Użytkownicy dowiedzą się, jak rozpoznać nieuczciwe zbiórki charytatywne, fałszywych znajomych próbujących wyłudzić pieniądze, jak nie dać się nabrać na nieistniejące biura podróży oferujące atrakcyjne wycieczki, a także jak ustrzec się przed oszustami sprzedającymi podrobione bilety na wydarzenia kulturalne czy sportowe. Celem warsztatów jest nie tylko uświadomienie seniorom zagrożeń, ale także wyposażenie ich w praktyczne umiejętności, które pomogą bezpiecznie poruszać się w cyfrowym świecie.

Przed zajęciami:



1. Powtórz z uczniami

Przed zajęciami przygotuj dla uczniów „odprawę”. Przekaż im informacje na temat oszustw, na jakie narażeni są użytkownicy internetu. Przybliż uczniom plan zajęć i przypisz im zadania według scenariusza. Przećwiczcie swoje role, przygotujcie potrzebne pomoce i inne materiały (zgodnie z wybranymi ćwiczeniami). Obejrzyjcie dla przypomnienia materiały z warsztatów wstępnych. Zachęć uczniów do aktywnego udziału w zajęciach.



2. Lektury obowiązkowe

Zapoznaj się z poniższymi materiałami – dzięki temu jeszcze lepiej przygotujesz się do zajęć:

Frankiewicz B., Grabowska K., Koletyńska K., Kwaśnik A., (2024), [„#Halo! Tu cyberbezpieczny Senior!”](#), Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 20.03.2026].

Fundacja Digital Poland, (2023), [„Nowoczesny senior w cyfrowym świecie”](#), wyd. IV, Warszawa: Fundacja Digital Poland [online, dostęp dn. 20.03.2026].

Gańko K., Kania D., (2025), [„ABC cyberbezpieczeństwa 2.0”](#), wyd. II poprawione, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 20.03.2026] (wybrane hasła dotyczące omawianego tematu).

Ministerstwo Cyfryzacji, (2020), [„Metoda na..., czyli metody oszustw w sieci, na które trzeba uważać”](#) [online, dostęp dn. 20.03.2026].

Przebieg zajęć:



1. Oczy dookoła głowy – pogadanka i/lub dyskusja

Omów krótko temat zajęć w najdogodniejszej i najbardziej dopasowanej do grupy formie – możesz poprowadzić wykład samodzielnie lub poprosić o pomoc chętnych uczniów (zadbaj wcześniej o to, by byli właściwie przygotowani). A może wolisz dyskusję nad wskazanymi zagadnieniami? **To Ty decydujesz o przebiegu zajęć!** Uwzględnij WSZYSTKIE poniższe tematy, jednak stopień

szczegółowości dobrać do poziomu grupy. Zwracaj uwagę na aspekty istotne z punktu widzenia seniorów. Minimalny czas trwania zajęć: 60 minut.

FAŁSZYWI ZNAJOMI

- **Na czym polega oszustwo?** Oszuści podszywają się pod bliskich lub znajomych, wykorzystując np. komunikatory internetowe (WhatsApp, Messenger). Często proszą o szybką pomoc finansową, twierdząc, że znaleźli się w nagłej sytuacji (np. wypadek, zgubienie dokumentów).
- **Sygnaly ostrzegawcze:**
 - o Wiadomości od osób, które rzadko się kontaktują lub piszą w nietypowy sposób (np. błędna polszczyzna, nietypowe godziny kontaktu).
 - o Prośby o przelanie pieniędzy „natychmiast” lub „potajemnie”, w tym również od niedawno poznanej osoby, dalekiego krewnego lub „amerykańskiego żołnierza”.
 - o Nieznany numer telefonu lub nowe konto na komunikatorze, rzekomo należące do bliskiej osoby.
- **Jak się chronić:**
 - o Zawsze weryfikuj tożsamość osoby dzwoniącej lub piszącej, kontaktując się z nią w inny sposób (np. na komunikatorze).
 - o Nigdy nie przesyłaj pieniędzy bez upewnienia się, że prośba jest autentyczna.
 - o Ustaw silne hasła i pamiętaj o innych zasadach bezpieczeństwa w sieci.

FAŁSZYWE BIURA PODRÓŻY

- **Na czym polega oszustwo?** Cyberprzestępcy tworzą strony internetowe podszywające się pod znane biura podróży, oferując wycieczki w atrakcyjnych cenach. Po opłaceniu „wyjazdu” klient nie otrzymuje żadnych dokumentów ani możliwości kontaktu.
- **Sygnaly ostrzegawcze:**
 - o Zbyt niskie ceny wycieczek w porównaniu do rynkowych ofert.
 - o Brak pełnych danych kontaktowych (tylko formularz, brak numeru telefonu).
 - o Strona internetowa o podejrzanej domenie (np. nietypowy rozszerzenie .xyz zamiast .pl lub .com).
- **Jak się chronić:**
 - o Sprawdzaj opinie o biurze podróży na niezależnych stronach i forach.
 - o Weryfikuj stronę w publicznych rejestrach firm oraz sprawdzaj, czy biuro posiada odpowiednie licencje.
 - o Płać tylko za pomocą bezpiecznych metod (unikaj przelewów na prywatne konta).

FAŁSZYWE BILETY NA WYDARZENIA

- **Na czym polega oszustwo?** Oszuści sprzedają bilety na wydarzenia (koncerty, spektakle, mecze), które albo nie istnieją, albo są sfałszowane i nie dają prawa wstępu na stadion czy halę. Oferty często pojawiają się na portalach społecznościowych i w serwisach ogłoszeniowych.

- **Sygnaly ostrzegawcze:**
 - o Bilety sprzedawane po zaniżonych cenach lub na wydarzenia, które są już oficjalnie wyprzedane.
 - o Sprzedawca nalega na szybki przelew, często bez możliwości odbioru osobistego.
 - o Brak możliwości otrzymania faktury lub potwierdzenia zakupu.
- **Jak się chronić:**
 - o Kupuj bilety tylko z oficjalnych źródeł lub zaufanych platform biletowych.
 - o Unikaj ofert na portalach społecznościowych i od nieznajomych osób.
 - o W przypadku zakupu od osoby prywatnej sprawdź możliwość płatności za pobraniem.

FAŁSZYWE ZBIÓRKI CHARYTATYWNE

- **Na czym polega oszustwo?** Oszuści zakładają fałszywe zbiórki online, często wykorzystując emocje i dramatyczne historie (np. choroby dzieci, pomoc dla ofiar katastrof). Zebrane pieniądze trafiają na konto oszusta zamiast do potrzebujących.
- **Sygnaly ostrzegawcze:**
 - o Zbiórki bez dokładnych informacji o organizacji, brak numeru KRS w przypadku fundacji.
 - o Naglące prośby o wsparcie „natychmiastowe”, szantaż emocjonalny.
 - o Brak możliwości sprawdzenia, jak wykorzystane będą zebrane środki.
- **Jak się chronić:**
 - o Wspieraj tylko zbiórki organizowane przez zaufane organizacje, które możesz zweryfikować.
 - o Sprawdzaj, czy zbiórka jest zarejestrowana na oficjalnych platformach, takich jak Siepomaga czy Zrzutka.
 - o Unikaj przesyłania pieniędzy bezpośrednio na prywatne konta bankowe.

FAŁSZYWE LOTERIE I KONKURSY

- **Na czym polega oszustwo?** Oferty wygrania atrakcyjnych nagród (np. elektroniki, wakacji) w zamian za „drobne opłaty administracyjne” lub podanie danych osobowych.
- **Sygnaly ostrzegawcze:**
 - o Wiadomości o „wygranej” w konkursie, w którym senior nigdy nie brał udziału.
 - o Prośby o podanie danych osobowych lub wykonanie przelewu przed otrzymaniem nagrody.
 - o Brak regulaminu konkursu i szczegółowych informacji o organizatorze.
- **Jak się chronić:**
 - o Nigdy nie podawaj danych osobowych ani nie płać za odbiór rzekomej nagrody.
 - o Sprawdzaj autentyczność konkursów, weryfikując organizatora i regulamin.
 - o Zgłaszaj podejrzane konkursy do odpowiednich instytucji, takich jak CERT Polska.

Jeśli wolisz wprowadzenie w formie dyskusji, możesz skorzystać z poniższych propozycji pytań. W taką międzypokoleniową rozmowę warto zaangażować też uczniów!

- Czy kiedykolwiek otrzymaliście wiadomość, która wydawała się podejrzana? Jak zareagowaliście?
- Czy czujecie się pewnie podczas korzystania z internetu? Co budzi Wasz niepokój?
- Jakie rodzaje oszustw internetowych już znacie? Czy mieliście z nimi kiedyś do czynienia?
- Dlaczego, Waszym zdaniem, seniorzy są częstymi celami oszustów internetowych?
- Czy kiedykolwiek szukaliście wycieczki lub wakacji online? Jak sprawdzacie, czy biuro podróży jest godne zaufania?
- Jak często kupujecie bilety na koncerty lub wydarzenia online? Z jakich stron zazwyczaj korzystacie?
- Co skłoniłoby Was do zakupu biletu od osoby prywatnej w internecie?
- Czy kiedykolwiek otrzymaliście informację o wygranej w konkursie, w którym nie braliście udziału? Jak na to zareagowaliście?



2. Ćwiczenia międzypokoleniowe

Poniżej przedstawiamy propozycje ćwiczeń praktycznych do wykorzystania podczas zajęć. Zaangażuj w nie uczniów – w każdym przykładzie znajdziesz wskazówki, jak to robić. Ćwiczenia możesz dobrać według własnego uznania lub obmyślić swoje.

• **Ćwiczenie 1. Wiadomości pod lupą**

Przed zajęciami przygotuj przykłady wiadomości od fałszywych „znajomych” proszących o pilne wsparcie finansowe.

Podziel seniorów na małe grupy i przydziel do nich przynajmniej jednego ucznia–pomocnika. Rozdaj grupom wydrukowane przykłady i poproś o przeanalizowanie ich. Zadaniem seniorów będzie zaznaczenie podejrzanych elementów (np. niepoprawna polszczyzna, nieznany numer telefonu).

Możecie wspólnie – metodą burzy mózgów – opracować listę kroków, które trzeba podjąć, by zweryfikować tożsamość nadawcy.

• **Ćwiczenie 2. Poimprowizujemy!**

Poproś seniorów, aby w kilkusobowych grupach, pod okiem uczniów–mentorów, przygotowali scenariusze krótkich scenek dotyczących oszustw w internecie.

Po upływie wskazanego czasu zorganizujcie pokaz wszystkich scenek.

• **Ćwiczenie 3. Odwrócone role**

Przed zajęciami przygotuj ściągawki z podstawowymi informacjami na temat oszustw w internecie.

Podziel seniorów i uczniów na grupy – jednych i drugich osobno. Grup seniorów powinno być tyle, ile omawianych oszustw. Każdej grupie przydziel jedno oszustwo. Tym razem role się odwrócą: to seniorzy będą tłumaczyć uczniom, co trzeba wiedzieć na temat oszustw w internecie.

Seniorzy w grupach przypominają sobie, co wiedzą na temat przydzielonych oszustw, mogą też korzystać ze ściągawek. Ich zadaniem będzie opowiedzenie na ten temat grupom uczniów, które będą przemieszczać się pomiędzy grupami seniorów. Czas jednej prezentacji: maksymalnie 3 minuty.

• **Ćwiczenie 4. Podejrzane typy**

Uczniowie wcielają się w role internetowych oszustów i przedstawiają się na forum grupy. Jeśli mają ochotę – mogą się też przebrać.

Możesz samodzielnie wymyślić, kim będą i jak będą się nazywać, ale możesz też skorzystać z naszej podpowiedzi:

- o Oszust romantyk: wzbudza zaufanie, szybko wyznaje miłość, roztacza wizję wspólnej przyszłości i prosi o pomoc finansową. Gdy ją uzyska, odchodzi w siną dal (oczywiście razem z pieniędzmi). Może opowiadać wzruszające historie – to tzw. oszustwa na „amerykańskiego żołnierza” czy „lekarke na misji w kraju objętym wojną”.
- o Oszust podszywacz: podszywa się w internecie pod istniejącą lub istniejącą osobę, rozkochuje w sobie ofiarę, a następnie dopuszcza się przestępstwa – wyłudza od niej pieniądze lub ważne dane, może też szantażować, grożąc ujawnieniem przesłanych wcześniej intymnych materiałów.
- o Oszust stalker: nęka swoją ofiarę w sieci, np. wykorzystując serwisy społecznościowe czy komunikatory – wysyła niechciane materiały, kradnie tożsamość, śledzi, a także rozsyła w imieniu ofiary (ale bez jej wiedzy) różne wiadomości. Działania stalkera wywołują strach, panikę, wstyd i poczucie winy.

Podyskutujcie. Czy seniorzy spotkali się z takimi oszustami w sieci?

• **Ćwiczenie 5. Czy to prawdziwa zbiórka?**

Ćwiczenie zacznij od burzy mózgów. Zapytaj seniorów, jakie zbiórki charytatywne najchętniej wspomagają. Od czego zależy, że wpłacają pieniądze?

Pokaż – np. na ekranie – różne przykłady zbiórek, zwracając uwagę na elementy, które mogą świadczyć o tym, że zbiórka jest fałszywa. Poproś seniorów o decydowanie, czy można zaufać konkretnym ogłoszeniom o zrzutkach.

• **Ćwiczenie 6. Na tropie oszusta**

Podziel seniorów na kilkuosobowe grupy, do każdej nich przydziel co najmniej jednego ucznia-pomocnika. Rozdaj zespołom po jednym scenariuszu scenki do odgrywania: uczeń udaje oszusta, a senior próbuje powstrzymać próbę wyłudzenia.

Przykładowe scenki:

- o Oszust dzwoni, udając przedstawiciela znanej fundacji, i prosi o pilną wpłatę na ratowanie chorego dziecka.
- o Senior otrzymuje wiadomość od osoby podającej się za dawno niewidzianego znajomego, który prosi o pożyczkę na opłacenie biletu powrotnego do kraju.
- o Oszust dzwoni z „superofertą” taniej wycieczki, która rzekomo jest dostępna tylko przez telefon i wymaga natychmiastowej zaliczki.
- o Senior otrzymuje wiadomość, że wygrał nagrodę, ale aby ją odebrać, musi zapłacić „opłatę manipulacyjną”.

Zadaniem seniorów jest rozpoznać oszustwo i zareagować właściwie, np. odmówić, zakończyć rozmowę, poprosić o dodatkowe informacje weryfikujące. Po każdej scenie uczniowie-mentorzy omawiają z seniorami ich reakcje i ewentualnie podpowiadają, jak można było postąpić lepiej w danej sytuacji.



3. Pytania i wątpliwości

Wygospodaruj czas przed zakończeniem zajęć na pytania i wątpliwości – zarówno seniorów, jak i uczniów. Pamiętaj, że uczestnicy mogą mieć różne poziomy wiedzy, a sesja pytań i odpowiedzi może pomóc dostosować przekaz do ich potrzeb. Co więcej, odpowiedzi na pytania mogą pomóc seniorom zyskać pewność siebie w używaniu technologii i internetu oraz pozwolą utrwalić ważną wiedzę związaną z właściwym reagowaniem na oszustwa w sieci.

Jeśli to Twoje ostatnie zajęcia, poproś uczniów i seniorów o wypełnienie ankiety. Seniorzy mogą w tym celu skorzystać z własnych urządzeń lub smartfonów uczniów. Pamiętaj również o wypełnieniu własnej ankiety (wzory ankiet znajdziesz w mailingu ze wszystkimi niezbędnymi informacjami).



4. Praca domowa (dla chętnych)

Zaproponuj chętnym pracę domową, która pomoże poćwiczyć zdobyte umiejętności.

- Dla seniorów: Podzielcie się wiedzą o oszustwach w internecie z rodziną, znajomymi, sąsiadami. Kto wie, być może uchronicie ich przed wpadnięciem w pułapkę przestępców!
- Dla uczniów: Stwórzcie praktyczny przewodnik dla seniorów, który pomoże im unikać oszustw internetowych. Przewodnik może mieć formę ulotki, plakatu, broszury lub krótkiego filmu edukacyjnego. Prace zostaną przekazane do lokalnego klubu seniora lub uniwersytetu trzeciego wieku.



5. Biblioteczka cyberbezpiecznego seniora

Pokaż seniorom, gdzie mogą szukać informacji na temat bezpiecznego korzystania z technologii i internetu. Poleć np.:

- materiały stworzone w ramach kampanii „Seniorze, spotkajmy się w sieci” (odc. 5 „Metoda na..., czyli metody oszustw w sieci, na które trzeba uważać” – [poradnik](#) i [filmik](#));
- filmy na [kanale Warszawskiego Instytutu Bankowości na YouTube](#);
- materiały na stronie kompetencjcyfrowe.gov.pl w sekcji Seniorzy;
- poradnik Fundacji Digital Polska „[Nowoczesny senior w cyfrowym świecie](#)”;
- poradnik NASK-PIB „[#Halo! Tu cyberbezpieczny Senior](#)”.

Zajęcia 8.

Różne oblicza nieprawdy w sieci

Internet daje nam ogromny dostęp do informacji, ale nie wszystkie treści, które w nim znajdujemy, są prawdziwe. W sieci można natknąć się na nieaktualne wiadomości, zmanipulowane zdjęcia, sensacyjne nagłówki czy celowo wprowadzające w błąd treści. Dla wielu osób – zwłaszcza tych, które dopiero uczą się poruszania w cyfrowym świecie – odróżnienie faktów od opinii lub manipulacji może być trudne.

Seniorzy, którzy coraz częściej korzystają z internetu, aby czytać wiadomości, kontaktować się z rodziną czy szukać informacji, mogą być szczególnie narażeni na kontakt z dezinformacją. Takie treści często wywołują silne emocje i zachęcają do szybkiego udostępniania, co sprawia, że rozprzestrzeniają się bardzo szybko.

Celem tych zajęć jest pokazanie seniorom, że nie każda informacja w internecie jest wiarygodna, oraz nauczenie ich kilku prostych zasad, które pomagają rozpoznawać nieprawdziwe lub wprowadzające w błąd treści. Dzięki temu uczestnicy warsztatów będą mogli bezpieczniej korzystać z internetu, podejmować bardziej świadome decyzje i unikać rozpowszechniania fałszywych informacji.

Przed zajęciami:



1. Powtórz z uczniami

Przed zajęciami przygotuj dla uczniów krótką „odprawę”. Porozmawiajcie o tym, gdzie najczęściej spotykają się z nieprawdziwymi informacjami w internecie – np. w mediach społecznościowych. Przybliż uczniom plan zajęć i przypisz im zadania według scenariusza. Przećwiczcie swoje role, przygotujcie potrzebne pomoce i inne materiały (zgodnie z wybranymi ćwiczeniami). Obejrzyjcie dla przypomnienia materiały z warsztatów wstępnych. Zachęć uczniów do aktywnego udziału w zajęciach.



2. Lektury obowiązkowe

Zapoznaj się z poniższymi materiałami – dzięki temu jeszcze lepiej przygotujesz się do zajęć:

Frankiewicz B., Grabowska K., Koletyńska K., Kwaśnik A., (2024), „[#Halo! Tu cyberbezpieczny Senior!](#)”, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 20.03.2026].

Fundacja Digital Poland, (2023), „[Nowoczesny senior w cyfrowym świecie](#)”, wyd. IV, Warszawa: Fundacja Digital Poland [online, dostęp dn. 20.03.2026].

Gańko K., Kania D., (2025), „[ABC cyberbezpieczeństwa 2.0](#)”, wyd. II poprawione, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 20.03.2026] (wybrane hasła dotyczące omawianego tematu).

Przebieg zajęć:



1. Czy wszystko w internecie jest prawdą? – pogadanka i/lub dyskusja

Omów krótko temat zajęć w najdogodniejszej i najbardziej dopasowanej do grupy formie – możesz poprowadzić wykład samodzielnie lub poprosić o pomoc chętnych uczniów (zadbaj wcześniej o to, by byli właściwie przygotowani). A może wolisz dyskusję nad wskazanymi zagadnieniami? **To Ty decydujesz o przebiegu zajęć!** Uwzględnij WSZYSTKIE poniższe tematy, jednak stopień szczegółowości

dobierz do poziomu grupy. Zwracaj uwagę na aspekty istotne z punktu widzenia seniorów. Minimalny czas trwania zajęć: 60 minut.

Uwaga! Jeśli masz taką możliwość, pokazuj przykłady na ekranie – artykuły, nagłówki czy zdjęcia. Dzięki temu seniorom łatwiej będzie zrozumieć omawiane zagadnienia.

DEZINFORMACJA

- Dezinformacja to fałszywe lub wprowadzające w błąd informacje rozpowszechniane w internecie.
- Dezinformacja może dotyczyć różnych tematów: zdrowia, polityki, wydarzeń społecznych czy codziennych spraw.
- Fałszywe treści mogą przybierać różne formy: tekstów, zdjęć czy materiałów wideo. Rozpowszechniane jest najczęściej w świadomy sposób, a powielane dla odmiany – spontanicznie przez nieświadomych odbiorców. Dlatego to tak ważne, aby nie przyczyniać się do szerzenia dezinformacji, np. poprzez udostępnianie postów, których autentyczności nie jesteśmy pewni.
- Dezinformacja jest niebezpieczna, dlatego że bazuje na silnych emocjach – takich, które trudno jest kontrolować. Ma wzbudzić w nas gniew, frustrację albo smutek, a także impulsywną chęć przekazania dalej określonych treści – najczęściej bez ich weryfikacji. Jakie mogą być tego konsekwencje? Wywoływanie lęku, niepewności lub wrogości wśród obywateli, podsycanie podziałów społecznych, będących skutkiem sztucznie wytwarzanych napięć, destabilizacja sytuacji w kraju, w którym żyjemy – to tylko niektóre skutki szerzenia nieprawdziwych wiadomości.
- Przykłady dezinformacyjnych działań można mnożyć. Ze szczególnie dużym nasileniem pojawiają się one przy okazji wydarzeń poruszających szeroko pojętą opinię publiczną, kiedy natłok informacji, również tych rzetelnych, jest bardzo duży – wówczas najtrudniej odróżnić, co jest faktem, a co kłamstwem.

JAK NIE DAĆ SIĘ OSZUKAĆ?

- **Zanim uwierzysz – sprawdź źródło.** Szukając informacji w internecie, bądźcie czujni na kontrowersyjne i sensacyjne treści. Zanim je udostępnicie, sprawdźcie ich wiarygodność w przynajmniej dwóch źródłach.
- **Korzystaj z rzetelnych portali informacyjnych.** Chcąc znaleźć wartościowe treści, korzystajcie z rzetelnych źródeł informacji. Unikajcie stron internetowych, które posługują się krzykliwymi nagłówkami i tytułami wzbudzającymi silne emocje.
- **Kim jest autor?** Upewnijcie się, czy pod budzącą wątpliwości informacją podpisał się jej autor. Jeśli tak – sprawdźcie jego inne teksty. Być może okaże się, że jego domeną są artykuły szerzące dezinformację. A może na co dzień zajmuje się zupełnie inną tematyką i w danej materii nie jest wiarygodny?
- **Sprawdź aktualność materiału.** Czasem fałszywe wiadomości bazują na wydarzeniach sprzed kilku lat. Artykuły mogą być opatrzone zdjęciami lub materiałami wideo, które dotyczą zupełnie innej sytuacji z przeszłości. Upewnijcie się, że publikacja jest aktualna.
- **Może ktoś już to sprawdził?** Jeśli jakaś informacja wzbudza Wasze zainteresowanie, ale nie możecie rozstrzygnąć o jej prawdziwości, zajrzyjcie do jednego z serwisów fact-checkingowych. Być może ktoś już sprawdził wiarygodność tej wiadomości.

MANIPULACJA I EMOCJE

- Wiele nieprawdziwych informacji jest przygotowanych w taki sposób, aby wzbudzić silne emocje – strach, złość, zdziwienie lub oburzenie. Treści wywołujące emocje łatwiej zapadają w pamięć i są chętniej udostępniane.
- Autorzy takich wiadomości często używają bardzo mocnych słów, wykrzykników lub dramatycznych sformułowań, które mają wywołać natychmiastową reakcję odbiorcy.
- Gdy coś bardzo nas porusza lub zaskakuje, możemy mieć ochotę od razu przekazać tę informację dalej. W takich sytuacjach warto jednak zatrzymać się na chwilę i zastanowić, czy wiadomość jest prawdziwa i czy pochodzi z wiarygodnego źródła.
- Spokojne przeczytanie informacji i sprawdzenie jej w innych źródłach może pomóc uniknąć rozpowszechniania nieprawdziwych treści.

ZMANIPULOWANE ZDJĘCIA I FILMY

- W internecie często spotykamy zdjęcia i filmy, które mają ilustrować jakieś wydarzenie. Nie zawsze jednak przedstawiają one to, o czym mówi podpis lub artykuł.
- Czasami zdjęcie jest prawdziwe, ale zostało zrobione w innym czasie lub miejscu, niż sugeruje opis. W takim przypadku obraz jest wykorzystywany w sposób wprowadzający w błąd.
- Zdarza się również, że zdjęcia lub filmy są przerabiane przy pomocy programów komputerowych – można zmieniać kolory, usuwać lub dodawać elementy, a nawet tworzyć całkowicie nowe obrazy.
- Coraz częściej wykorzystuje się także narzędzia sztucznej inteligencji, które pozwalają tworzyć realistyczne obrazy lub nagrania przedstawiające sytuacje, które nigdy nie miały miejsca. Dlatego warto zachować ostrożność i nie traktować każdego zdjęcia w internecie jako dowodu na prawdziwość informacji.

Jeśli wolisz wprowadzenie w formie dyskusji, możesz skorzystać z poniższych propozycji pytań. W taką międzypokoleniową rozmowę warto zaangażować też uczniów!

- Czy zdarzyło się Wam przeczytać w internecie informację, która później okazała się nieprawdziwa?
- Jak reagujecie na sensacyjne wiadomości w internecie?
- Czy ktoś z Was dostał kiedyś wiadomość, która wzbudziła duże emocje i zachęcała do jej dalszego przesyłania?
- Jak sprawdzacie, czy dana informacja jest wiarygodna?
- Czy zdarzyło się Wam zobaczyć zdjęcie w internecie, które okazało się przerobione lub wyrwane z kontekstu?
- Jak możemy wspólnie zapobiegać rozprzestrzenianiu się fałszywych informacji?



2. Ćwiczenia międzypokoleniowe

Poniżej przedstawiamy propozycje ćwiczeń praktycznych do wykorzystania podczas zajęć. Zaangażuj w nie uczniów – w każdym przykładzie znajdziesz wskazówki, jak to robić. Ćwiczenia możesz dobrać według własnego uznania lub obmyślić swoje.

- **Ćwiczenie 1. Prawda czy nieprawda?**

Podziel uczestników na małe grupy składające się z seniorów i uczniów. Każdej z nich wręcz (lub udostępniij, korzystając z wybranego sposobu komunikacji online) kilka przykładowych nagłówków artykułów lub wpisów z internetu. Zadaniem uczestników jest wspólne zastanowienie się, które z nich mogą być wiarygodne, a które mogą wprowadzać w błąd.

Uczniowie pomagają seniorom zwrócić uwagę na takie elementy jak: sensacyjny nagłówek, brak źródła informacji, bardzo emocjonalny język.

Odwiedzaj grupy podczas pracy, podpowiadaj i udzielaj wskazówek. Na koniec omówcie wspólnie wnioski.

- **Ćwiczenie 2. Detektywi informacji**

Seniorzy w parach z uczniami wyszukują w internecie informację na wybrany temat, np. aktualne wydarzenie lub ciekawostkę.

Następnie sprawdzają: czy ta wiadomość pojawia się też na innych stronach, kto jest autorem informacji, czy artykuł zawiera źródła lub cytowane osoby.

Uczniowie pomagają seniorom porównać kilka wyników wyszukiwania i ocenić ich wiarygodność.

- **Ćwiczenie 3. Powiedz „stop”, zanim udostępnisz**

Przedstaw (np. wyświetl na ekranie) przykładową, spreparowaną wiadomość, która zachęca do natychmiastowego udostępnienia (np. ostrzeżenie, sensacyjna informacja lub „łańcuszek”).

Zachęć do dyskusji. Zapytaj: dlaczego ktoś mógł stworzyć taką wiadomość, jakie emocje wywołuje, czy warto ją przekazywać dalej.

Uczniowie pomagają seniorom przeanalizować treść i zastanowić się, jak powinni zareagować w podobnej sytuacji.

- **Ćwiczenie 4. Deepfake – czy można ufać obrazowi?**

Na początku wyjaśnij krótko, czym są deepfake'i – czyli filmy lub nagrania stworzone lub zmodyfikowane przy pomocy sztucznej inteligencji, które mogą przedstawiać osoby wypowiadające fałszywe opinie lub robiące rzeczy, które nigdy się nie wydarzyły.

Jeśli masz taką możliwość, pokaż krótki przykład takiego nagrania (znajdziesz je np. na kanale NASK na YouTube).

Następnie zaproś uczestników do dyskusji w małych grupach z udziałem uczniów. Zastanówcie się, co w tym nagraniu wydaje się prawdziwe, co może budzić wątpliwości, dlaczego takie technologie mogą być wykorzystywane do wprowadzania ludzi w błąd.

Uczniowie podpowiadają seniorom, w jakich sytuacjach mogłyby zostać użyte takie nagrania.

Na koniec podkreśl, że w świecie nowych technologii warto zachować ostrożność nawet wobec materiałów wideo, które kiedyś wydawały się najbardziej wiarygodnym dowodem.

- **Ćwiczenie 5. Kto to powiedział?**

Przygotuj kilka cytatów, które rzekomo pochodzą od znanych osób (np. naukowców, lekarzy, celebrytów). Niektóre z nich mogą być prawdziwe, a inne zmyślone.

Seniorzy i uczniowie wspólnie zastanawiają się, czy cytat brzmi wiarygodnie, czy pasuje do tej osoby. Następnie uczniowie pomagają seniorom wyszukać cytaty w internecie.

Ćwiczenie pokazuje, że fałszywe cytaty są częstym narzędziem manipulacji w sieci.

- **Ćwiczenie 6. Obraz też może wprowadzić w błąd**

Uczniowie pracują w parach z seniorami. Każda grupa dostaje wydruk zdjęcia oraz zestaw materiałów (nożyczki, flamastry, karteczki itd.).

Zadaniem uczestników jest przerobienie zdjęcia tak, aby zmienić jego znaczenie. Można np. dodać podpis, zasłonić fragment obrazu, dodać nowe informacje.

Przerobione zdjęcia trafiają do „galerii”, np. na tablicy. Chętni uczniowie wyjaśniają na przykładach, jak manipulacja zmieniała interpretację zdjęcia.

- **Ćwiczenie 7. Mój internetowy kompas**

Na zakończenie zajęć poproś seniorów i uczniów o wspólne stworzenie „internetowego kompasu prawdy”. Na tablicy lub dużej kartce zapisujcie zasady, które pomagają rozpoznać nieprawdziwe informacje, np.:

- o sprawdzam źródło,
- o nie udostępniam informacji od razu,
- o czytam cały artykuł, nie tylko nagłówek,
- o sprawdzam datę.

Powstaje wspólna lista zasad, którą można później sfotografować i wysłać uczestnikom.



3. Pytania i wątpliwości

Wygoszparuj czas przed zakończeniem zajęć na pytania i wątpliwości – zarówno seniorów, jak i uczniów. Pamiętaj, że uczestnicy mogą mieć różny poziom wiedzy, a sesja pytań i odpowiedzi może pomóc dostosować przekaz do ich potrzeb. Co więcej, odpowiedzi na pytania mogą pomóc seniorom zyskać pewność siebie w używaniu technologii i internetu. Kiedy rozumieją, jak chronić się przed zagrożeniami, będą bardziej skłonni do aktywnego korzystania z sieci.

Jeśli to Twoje ostatnie zajęcia, poproś uczniów i seniorów o wypełnienie ankiety. Seniorzy mogą w tym celu skorzystać z własnych urządzeń lub smartfonów uczniów. Pamiętaj również o wypełnieniu własnej ankiety (wzory ankiet znajdziesz w mailingu ze wszystkimi niezbędnymi informacjami).



4. Praca domowa (dla chętnych)

Zaproponuj chętnym pracę domową, która pomoże poćwiczyć zdobyte umiejętności.

- Dla seniorów: Spróbujcie znaleźć w internecie informację na interesujący Was temat i sprawdzić ją w kilku różnych źródłach. Zwróćcie uwagę na to, kto jest autorem tekstu i kiedy został opublikowany.
- Dla uczniów: Przygotujcie krótką listę wskazówek „Jak nie dać się nabrać na fałszywe informacje w internecie”, którą będzie można przesłać seniorom po zajęciach, wykorzystać jako ulotki do rozdania uczestnikom kolejnych warsztatów itd.



5. Biblioteczka cyberbezpiecznego seniora

Pokaż seniorom, gdzie mogą szukać informacji na temat bezpiecznego korzystania z technologii i internetu. Poleć np.:

- materiały stworzone w ramach kampanii „Seniorze, spotkajmy się w sieci” (odc. 5 „Metoda na..., czyli metody oszustw w sieci, na które trzeba uważać” – [poradnik](#) i [filmik](#));
- filmy na [kanale Warszawskiego Instytutu Bankowości na YouTube](#);
- materiały na stronie kompetencjegyfrowe.gov.pl w sekcji Seniorzy;
- poradnik Fundacji Digital Polska „[Nowoczesny senior w cyfrowym świecie](#)”;
- poradnik NASK-PIB „[#Halo! Tu cyberbezpieczny Senior](#)” i „[#Halo! Tu cyberbezpieczny Senior! Nie zadzieraj ze mną](#)”.

Autorka scenariuszy
Katarzyna Gańko

Redakcja merytoryczna
Anna Borkowska

Redakcja językowa i korekta
Diana Kania

Opracowanie graficzne i skład
Aneta Witecka

© NASK – Państwowy Instytut Badawczy

Warszawa 2026

Wydanie II uzupełnione

Zdjęcia na okładce: AdobeStock

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

Państwowy Instytut Badawczy NASK

ul. Kolska 12

01-045 Warszawa