

DARIUSZ GOŁĘBIOWSKI

JAK CHRONIĆ DZIECI?

BEZPIECZEŃSTWO CYFROWE I FIZYCZNE

Praktyczny przewodnik dla:
rodziców, opiekunów
i cyfrowych opiekunów.



Wydawnictwo Cyfrowe
poswojsku.pl

JAK CHRONIĆ DZIECI?

BEZPIECZEŃSTWO

CYFROWE I FIZYCZNE

**Praktyczny przewodnik dla: rodziców,
opiekunów i cyfrowych opiekunów.**

Autor:

Dariusz Gołębiowski

Wydanie 2, rozszerzone

Grafiki przygotowane ze wsparciem AI.

Wszelkie prawa do zawartości tej książki są zastrzeżone.

Nieautoryzowane przez autora rozpowszechnianie całości lub dowolnego fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione.

Wykonanie kopii jakąkolwiek z dostępnych metod (m.in.: elektroniczną, kserograficzną, fotograficzną) spowoduje naruszenie praw autorskich niniejszego dzieła.

Pamiętaj proszę:

napracowałem się, uszanuj moje zaangażowanie i godziny pracy spędzone nad napisaniem oraz opracowaniem książki:

JAK CHRONIĆ DZIECI? BEZPIECZEŃSTWO CYFROWE I FIZYCZNE

Praktyczny przewodnik dla: rodziców, opiekunów i cyfrowych opiekunów.

Autor oraz Wydawnictwo poswojsku.pl

1. dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne, poprawne oraz rzetelne,
2. nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody, które mogą wyniknąć z wykorzystania informacji zawartych w tej książce.

Wydawnictwo poswojsku.pl – kontakt:

poswojsku.pl,

bok@poswojsku.pl

ul. Paprocka 86,

98-220 Zduńska Wola

ISBN: 978-83-68360-53-0

Copyright © poswojsku.pl 2026

Spis treści

Wstęp – czyli po co komu ta cyberhigiena?.....	10
Rozdział 1. Dlaczego cyberhigiena jest aż tak ważna?..	12
Rozdział 2. Zagrożenia cyfrowe wartę poznania.....	18
1. Phishing, czyli fałszywe wiadomości i strony.....	19
2. Grooming czyli „miły wujek” z internetu czy mentor pomagający w codziennym życiu.....	20
3. Przemoc online – hejt, wykluczenie.....	22
4. Mikrotransakcje i „gra za darmo”	24
5. Treści nieodpowiednie dla wieku.....	25
6. Uzależnienie od ekranu.....	27
7. Aplikacje śledzące, zbierające dane i... szpiegujące	29
Podsumowanie rozdziału.....	31
Rozdział 3. Zagrożenia fizyczne wartę poznania.....	32
1. Telefon w dłoni, a świat dookoła?.....	34
2. „To tylko wyzwanie” – czy na pewno?.....	36
3. Znajomy z internetu chce się spotkać.....	38

4. Zdjęcie zdradza więcej, niż się wydaje.....	40
5. Przemoc może zacząć się na czacie.....	42
6. Ciało też potrzebuje miejsca w planie dnia.....	44
7. Nie tylko aplikacja – także urządzenie.....	46
8. Gdy trzeba działać od razu.....	47
Mini-checklista: bezpieczeństwo poza ekranem – 5 pytań.....	49
Podsumowanie rozdziału.....	50
Rozdział 4. Zasady domowe - spis i wymagaj.....	51
Po co w ogóle ustalać jakieś zasady?.....	53
Przykładowe zasady, które powinny działać w wielu domach.....	54
Jak tworzyć zasady z dzieckiem?.....	57
Co jeśli dziecko nie przestrzega zasad?.....	59
Wskazówki „z życia”.....	60
Mini-checklista: zasady domowe – 5 pytań.....	61
Podsumowanie rozdziału.....	62
Rozdział 5. Proste, skuteczne zabezpieczenia techniczne.....	63

1. Zaczynij od... domowego Wi-Fi.....	64
2. Telefony i tablety dzieci – jak je skonfigurować?..	65
3. Przeglądarka i wyszukiwarka.....	66
4. Płatności i zakupy w grach.....	67
5. Komputery i laptopy – podstawowe zasady.....	68
6. A co z konsolami? (PlayStation, Xbox, Nintendo)..	69
7. Nie wszystko da się zablokować – to dobrze?.....	70
Podsumowanie rozdziału.....	71
10 kroków do bezpiecznego telefonu dziecka.....	72
Rozdział 6. Aplikacje i gry – jak oceniać zagrożenia?..	75
Aplikacje, które warto znać i polecać (z umiarem)....	76
Aplikacje, na które trzeba uważać lub najlepiej - ich unikać.....	77
Czerwone flagi: Jak rozpoznać „apkę ryzykowną”?...80	
Wskazówki „poswojsku” dla rodziców.....	81
Podsumowanie rozdziału.....	82
Rozdział 7. Jak rozmawiać z dzieckiem o bezpieczeństwie?.....	83
Dlaczego rozmowa to najlepsze zabezpieczenie?....	84

Zasady dobrego rozmawiania o internecie.....	85
Przykładowe rozmowy – sytuacje z życia.....	87
Trudne tematy – jak je poruszać?.....	89
A co jeśli dziecko nic nie mówi?.....	90
5 kluczowych zdań, które warto mówić regularnie....	91
Podsumowanie rozdziału.....	92
Rozdział 8. Przykład idzie z góry - Cyberhigiena	
dorosłych.....	93
Dlaczego warto zacząć od siebie?.....	94
1. Twoje hasła – Twoja odpowiedzialność.....	95
2. Ekranowy detoks zaczyna się od.. Ciebie.....	96
3. Gdy reagujesz właściwie – dziecko się uczy.....	97
4. Kiedy ostatnio zrobiłaś/zrobiłeś cyfrowy przegląd?	98
5. „Tylko na chwilę” – pułapka dorosłych.....	99
Pokaż, że też chętnie się uczysz.....	100
Podsumowanie rozdziału.....	101
Rozdział 9. Twoja Rodzina w cyfrowym świecie –	
zaplanuj to!.....	102

Krok 1 – Co możesz zrobić dzisiaj? (zajmie 15–30 minut).....	103
Krok 2 – Co zrobić w ciągu najbliższego tygodnia?	104
Krok 3 – Co robić raz w miesiącu?.....	106
Przykład umowy cyfrowej (do własnej edycji).....	107
Podsumowanie rozdziału.....	108
Rozdział 10. Cyberświadomość poza domem - szkoła, znajomi, rodzina.....	109
1. Szkoła – edukacja czy chaos online?.....	111
2. Rówieśnicy i ich wpływ.....	113
3. Babcią, dziadek i inni opiekunowie – pora uzgodnić wspólne zasady.....	114
4. Wspólna cyberświadomość – czy to jest możliwe?	116
Podsumowanie rozdziału.....	118
Rozdział 11. BONUS: Narzędzia, linki, PDF-y i dalsze wsparcie.....	119
Polecane aplikacje i narzędzia dla rodziców.....	121
Podsumowanie – Moduły i rozszerzenia.....	125

WYSZUKIWARKI DLA MŁODSZYCH DZIECI (6–10 lat)	126
Safe Search Kids safesearchkids.com.....	128
Gotowe materiały pro edukacyjne.....	129
Dodatki do książki: Cyberhigiena w rodzinie.....	130
Dodatek 1: Checklista – 10 kroków do bezpiecznego telefonu dziecka.....	130
Dodatek 2: Wzór umowy cyfrowej rodziny.....	131
Dodatek 3: Plan tygodnia offline (propozycja)....	132
Dodatek 4: Lista polecanych aplikacji (do uzupełnienia według wieku i potrzeb).....	133
Dodatek 5: Przewodnik dla babci i dziadka.....	134
PODSUMOWANIE.....	136
Informacje o prawach autorskich i moich utworach. .	138
ZAPROSZENIE.....	139
Zostańmy w kontakcie!.....	142
Ebooki poswojsku.pl.....	143
Prawa autorskie i znaki towarowe.....	147

Wstęp – czyli po co komu ta cyberhigiena?

Drogi Rodzicu, Kochana Mamo, Wspierający Tato!

Jeśli myślicie, że dzieci rodzą się dziś z telefonem w ręku – to... masz rację.

Co więcej, zanim wypowiedzą pierwsze „mama”, potrafią już przesunąć palcem po ekranie smartfona szybciej niż my kartkujemy gazetę :).

I właśnie dlatego **powstał ten poradnik**. A tak na marginesie, czy Twoje dziecko rozumie słowo: „gazeta” ;)?

Nie znajdziesz w tym poradniku wykresów z NASA ani nudnych definicji w stylu: „cyberhigiena to zbiór procedur...” – tfu, kto by to czytał?

Za to dostaniesz **konkretne porady, checklisty, rozmówki z babcią, listę aplikacji, przypominajki**, a nawet **umowę cyfrową do podpisania z dzieckiem** (taką, co nie straszy ani nie prowadzi do awantur, tylko działa!).

Ten ebook jest dla Ciebie, jeśli chcesz:

- **ogarnąć cyfrowy chaos**, zanim portale społecznościowe i komunikatory zrobią to za Ciebie,
- **porozmawiać z dzieckiem o internecie bez wykładu jak z telewizji śniadaniowej**,
- **mieć w domu mniej kłótni o smartfon, a więcej pozytywnych relacji rodzinnych i... świętego spokoju.**

Nie musisz być inżynierem od technologii, czy profesorką kodowania.

Nie musisz znać hasła „dwuskładnikowe uwierzytelnianie” ani różnicy między apką a wigdetem. Wystarczy, że **chcesz być blisko swojego dziecka**, nawet jeśli ono właśnie próbuje nagrać filmik z filtrem kosmity i wrzucić go na portal internetowy.

A więc - zaparz herbatę lub kawę, usiądź wygodnie, przewiń stronę i...

zróbmy wspólnie porządek w Twojej rodzinie cyfrowym świecie.

Tak – poswojsku :), czyli wspólnie ze mną.

Zaczynamy!

Rozdział 1. Dlaczego cyberhigiena jest aż tak ważna?

Kiedys mówiło się dzieciom: „Nie rozmawiaj z obcymi, nic od nich nie bierz”. To było słuszne i nie tak trudne do wyegzekwowania jak teraz. Dziś Twoje dziecko może rozmawiać z obcymi **24 godziny na dobę**. Dzieje się tak poprzez: czat w grze, aplikację społecznościową, wiadomość głosową, komentarz na TikToku, itp. Często (a może nawet - zwykle) nawet nie wiesz, że to się dzieje.

Witaj w cyfrowym świecie.

**Twoje dzieci są online... zanim nauczą się
dobrze czytać czy pisać**

Z dostępnych badań wynika, że **ponad 60% dzieci w wieku 3–6 lat** korzysta z internetu codziennie. W wieku 10 lat większość ma już własny smartfon. A jak czytasz tę książkę, może jest to już wiek o 1-2 lata niższy. I choć technologia to wspaniałe narzędzie - może być też jak otwarte drzwi do świata, którego **żadne dziecko nie powinno poznawać samodzielnie**.

Nie chodzi o straszenie. Chodzi o świadomość i właściwe zasady cyfrowego postępowania, czyli tak zwaną:

CYBERHIGIENĘ,

jest zestaw codziennych nawyków i działań, które pomagają chronić nasze dane, prywatność, bezpieczeństwo oraz zdrowie psychiczne w szeroko rozumianym świecie online.

To trochę jak powszechnie znane i (mam nadzieję) używane - mycie rąk przed jedzeniem. Nie robimy tego dlatego, że spodziewamy się katastrofy, ale dlatego, że **to prosty i skuteczny sposób na uniknięcie wielu problemów.**

Przykłady cyberhigieny?

- Blokowanie nieznanych numerów i wiadomości.
- Ustawienie mocnych haseł.
- Rozmowa z dzieckiem o tym, co robi w internecie.
- Wyłączanie Wi-Fi na noc.
- Ustalanie zasad korzystania z ekranów w domu.

Co może się wydarzyć, gdy cyberhigieny zabraknie?

Nie trzeba przestępców znanych z filmów o hakerach.

Wystarczy:

- link kliknięty „przez przypadek”,
- filmik, który dziecko zobaczyło u kolegi,
- aplikacja z reklamą dla dorosłych,
- czat w grze z „miłym nieznajomym”...

Cyberzagrożenia często zaczynają się **niewinnie**. A

kończą się często:

- płaczem,
- poczuciem winy,
- usuniętym kontem,
- lub co gorsza - trwałymi problemami psychicznymi u dziecka wraz z depresją.

Rodzic nie musi być informatykiem

Naprawdę — **nie musisz być ekspertem od komputerów**, żeby dobrze zadbać o bezpieczeństwo cyfrowe swojego dziecka. Wystarczy:

- trochę zdrowego rozsądku,
- kilka prostych zasad,
- i **odrobina ciekawości**.

Ta książka to nie jest techniczny podręcznik.

To **praktyczny przewodnik** dla każdej mamy, każdego taty, każdego opiekuna. Pokażę Tobie, jak **w prosty sposób zadbać o siebie i dzieci**, nie rezygnując z technologii, ale używając jej mądrze. Dodam, że jeżeli szukasz więcej szczegółów na ten temat, to zapraszam do innych moich książek, gdzie bardziej szczegółowo omawiam zabezpieczenia techniczne. Dla przykładu – seria: Twoje bezpieczeństwo w świecie cyber i AI, szczególnie Część 3 Dziecko i Ty w której omawiam zagadnienia: Kontrola rodzicielska w Windows, Kontrola rodzicielska w Linux, Kontrola rodzicielska w Android.

Twoja rola ma znaczenie

Dziecko Ciebie obserwuje. Do pewnego wieku – jesteś jego wzorem do naśladowania. Gdy widzi, że Ty

traktujesz internet z ostrożnością, samo uczy się tego podejścia. Gdy Twoja córka słyszy, że pytasz rzeczowo, z dobrocią i prawdziwym zainteresowaniem:

„Co dzisiaj robiłaś w telefonie?” zamiast

„Znowu się gapisz w ekran!”,

wówczas masz większą szansę, że Twój potomek **opowie Tobie o tym, co jest: niepokojące, dziwne niezrozumiałe.**

To właśnie jest przykład pozytywnego podejścia do cyberhigieny **w rodzinie.**

Co dalej znajdziesz w moim poradniku?

W kolejnych rozdziałach dowiesz się:

- jakie są najczęstsze zagrożenia dla dzieci w internecie,
- jak ustalić domowe zasady cyfrowe bez awantur,
- jakie aplikacje i gry warto znać a czego się wystrzegać,
- jak rozmawiać z dzieckiem, by chciało słuchać,
- jak krok po kroku zabezpieczyć domową sieć, urządzenia oraz relacje.

Niech to będzie wspólna podróż – nie techniczna, lecz **ludzka**. Bo **w cyberprzestrzeni chodzi przede wszystkim o ludzi**. O nas. O nasze dzieci.

Co możesz teraz zrobić?

Przejdź do kolejnego rozdziału, aby lepiej poznać zagrożenia, które czyhają na dzieci (i dorosłych) online. Jeśli chcesz, wróć do tego rozdziału i zapisz sobie kilka zasad, które już dziś możesz wprowadzić.

Pamiętaj – **jesteś wystarczająco dobrym rodzicem**, żeby zadbać o bezpieczeństwo cyfrowe i fizyczne swojej rodziny.

Rozdział 2. Zagrożenia cyfrowe warte poznania

Pomyślisz – znowu ktoś mnie straszy ;). Nie, nie mam takiego zamiaru. Chodzi o to, żeby **wiedzieć, czego się spodziewać**. Bo jeśli nie znamy zagrożeń - nie mamy szans się przed nimi skutecznie chronić. A dzisiejszy internet to nie tylko bajki, memy i śmieszne kotki.

Śmiem twierdzi, że przede wszystkim są w sieci śmieci, w tym mnóstwo zagrożeń dla naszych milusińskich.

Dzieci w sieci narażone są na wiele zjawisk, które jeszcze kilka lat temu były domeną dorosłych. Rzeczy dzieją się bardzo szybko. A dzieci – są ciekawe świata i często bardziej „ogarnięte technologicznie” niż my, dorośli. Ale **to nie znaczy, że są gotowe na wszystko**. Bardzo często niestety nie są gotowe nawet na wirtualną codzienność.

1. Phishing, czyli fałszywe wiadomości i strony

„Kliknij tutaj! Szybko, bo Twoje konto zostanie zablokowane.”

„Gratulacje! Wygrałeś najdroższy smartfon świata.”

„Zaloguj się ponownie, aby potwierdzić aktualność Twoich danych.”

Dziecko (i dorosły też!) może kliknąć w **fałszywy link**, podać dane logowania do konta Google, Fortnite’a, Roblox’a, e-maila... a wtedy: przejęcie konta, dostęp do czatów, danych, nawet do płatności podpiętych pod telefon.

Ważne: dzieci nie zawsze rozróżniają „prawdziwe” od „sprytnego oszustwa”.

Tego jestem pewien, ale czy Ty potrafisz dokonać takiego rozróżnienia? A jeżeli tak, to rozumiem, że nauczysz tego Twoje dziecko?

2. Grooming czyli „miły wujek” z internetu czy mentor pomagający w codziennym życiu

To jedna z **najbardziej niebezpiecznych sytuacji z którą Twoje dziecko może spotkać się w cyfrowym świecie.**

Grooming to stopniowe osvajanie dziecka przez dorosłego (lub starszego nastolatka), aby zdobyć jego zaufanie i doprowadzić do:

- przesyłania zdjęć,
- rozmów na temat bliskości, a nawet seksu,
- próby spotkania w realnym świecie.

Taki „przyjaciel wirtualny” może być poznany:

- na czacie w grze,
- przez aplikację społecznościową,
- w komentarzach na forum tematycznym,
- na czacie grupowym,
- i w wielu innych wirtualnych miejscach, o których Ty nawet nie wiesz, że odwiedza je Twoje dziecko.

Taka osoba – przestępca - działa bardzo powoli, z pozoru uprzejmie i co najważniejsze – „zupełnie bezinteresownie”. Tak przynajmniej myśli Twoje Dziecko, bo **nie wie, nie rozumie, że jest okrutnie manipulowane**. Choć pamiętaj, że bardzo często taka zła osoba, jest alternatywą dla Ciebie. Bo Ty nie masz czasu, chęci, a może odpowiednich umiejętności, aby porozmawiać z Twoim dzieckiem. To bardzo przykre, ale niestety w dzisiejszym zabieganym świecie – bardzo prawdopodobne.

Omawiane zagrożenie jest bardzo trudne do wykrycia. Twoje dziecko zrobi wszystko, abyś Ty się nie dowiedział/a.

Jak temu zapobiec? Rozmowa i zaufanie! Tak, dokładnie - rozmowa i wzajemne zaufanie. Tylko tyle oraz aż tyle pomiędzy Tobą a Twoim dzieckiem.

A Ty kiedy ostatnio rozmawiałeś/aś z Twoim dzieckiem? Ale nie tak z obowiązku rodzicielskiego, tylko po to aby wysłuchać i zrozumieć. A nie tylko doradzać i nakazywać?

3. Przemoc online – hejt, wykluczenie

Kiedys dzieci przezywały się w piaskownicy czy na boisku. Dziś robią to w grupach na Messengerze, Discordzie, TikToku. A ponieważ nie ma nikogo, kto by ich stopował, to i wyzwiska są ... hmm. Jakby to powiedzieć? Niewybredne? Nie to zdecydowanie za słabe sformułowanie. Ale pozwól, że nie będę używał brzydkich słów. A takie właśnie słowa – przekleństwa - padają na forach dla dzieci! Do tego mnóstwo innych negatywnych zachowań. Dla przykładu:

- Wyśmiewanie tekstów, ubiorów, zdjęć.
- Udostępnianie kompromitujących filmów.
- Wyrzucanie z rówieśniczej grupy.
- Zakładanie „fejkowych kont” do ataków.
- Namawianie innych do atakowania być może właśnie Twojego dziecka - celem „wykazania się”.

Internetowy świat jest brutalny. Także ten dziecięcy. To zapewne bardzo boli. A ból psychiczny jest

niejednokrotnie gorszy i bardziej okrutny niż ten fizyczny. I często **dziecko nie powie rodzicom**, bo się wstydzi albo boi, że zabiorą mu telefon lub narobią wstydu przed znajomymi.

Sygnały?

Czy są jakieś oznaki tego, że dziecko ma problemy w wirtualnym świecie?

Tak, możesz zaobserwować między innymi:

- zamykanie się w sobie,
- szybkie zamykanie klapy laptopa, gdy tylko znajdziesz się w pobliżu,
- unikanie szkoły,
- ciągle sprawdzanie telefonu z niepokojem,
- ogólna nerwowość,
- smutek, niepokój.

Bardzo często wystarczy w odpowiedni sposób się zainteresować własnym dzieckiem. Ale czy Ty masz na to czas oraz wystarczająco dobrej woli? A może jednak wolisz wszystko zrzucić na: zmęczenie, szkołę i nieodpowiedzialnych nauczycieli oraz złe nauczycielki?

4. Mikrotransakcje i „gra za darmo”

Gra „darmowa” – ale tylko przez 10 minut. Potem płacisz za: „magiczne kule”, „kryształy”, „diamenty”, „dodatkowe życia”, „super bronie” „modne ubranie dla postaci” i tak dalej. Niejednokrotnie osoba dorosła ma problem ze zrozumieniem zapisów gry. Po to przecież są pisane w tak skomplikowany sposób.

A dziecko? Klika i dobrze się bawi. Na myślenie o konsekwencjach potrzebuje jeszcze co najmniej kilka lat doświadczenia i nauki.

Dziecko potrafi kliknąć **„Kup”** nie rozumiejąc, że wydało 100 zł z konta rodzica (np. podpętego do Google Play). Często robi to przypadkiem. Czasem z premedytacją, aby zwrócić na siebie uwagę. Może woli, żebyś na nią nakrzyczał/a niż był/a obojętny/a?

Cyberhigiena to także zabezpieczenia różnorodnych systemów płatności oraz rzeczowa rozmowa z Twoim dzieckiem o pieniądzach online.

5. Treści nieodpowiednie dla wieku

YouTube, TikTok, Instagram, .. wiele innych – wystarczy kilka kliknięć i dziecko trafia na:

- brutalność,
- wulgaryzmy,
- erotykę,
- porno,
- tzw. wyzwania,
- zaburzone obrazy (np. „super fit influencerki” – osiągnięty z graficznymi filtrami),
- wiele innych treści, co najmniej nieodpowiednich, a zwykle wręcz szkodliwych - dla osoby małoletniej.

Gdzie znajduje się opisane powyżej zło? Właściwie to prawie wszędzie – w całej rozciągłości świata cyfrowego. Rozmowa z rówieśnikami, znajomymi z różnych gier czy aplikacji.

Najwięcej nieodpowiednich treści zapewne znajduje się między innymi:

- w grach,

- na czatach,
- na portalach społecznościowych,
- na różnego rodzaju forach tematycznych czy dyskusyjnych.

Pamiętaj, że internetem rządzą algorytmy. A one nie dbają o dobro Twojego dziecka. Za to algorytm dba o „zaangażowanie” oraz zarabianie pieniędzy dla swojego stwórcy. A dzieci? **Są niestety bardzo łatwym celem** dla wiralowych, kontrowersyjnych, a czasami po prostu głupich i szkodliwych treści.

Podsumowując ten element cyberhigieny - filtrowanie, kontrola rodzicielska i uważność to podstawa myślenia o bezpieczeństwie. Dla dziecka? Nie, przede wszystkim dla Ciebie. To Twoja rola – dorosłej, świadomej oraz odpowiedzialnej osoby.

6. Uzależnienie od ekranu

Ekran smartfona czy też komputera, to coś z czego niektóre dzieci prawie nie wychodzą. Nie chodzi tylko o gry czy mniej lub bardziej nieprzydatne w realnym życiu aplikacje. Mam na myśli także:

- scrollowanie bez końca, często bez sensu, tylko dla „zabicia czasu”,
- potrzeba (a czasami wręcz wewnętrzny przymus) bycia „na bieżąco” – wsłuchiwanie się w dźwięk przychodzących wiadomości, powiadomień i natychmiastowe reagowanie, jak na rozkazy jakiejś siły wyższej,
- częste i nerwowe sprawdzanie poziomu baterii, niejednokrotnie prowadzące do „życia przy gniazdku”, aby tylko smartfon się nie rozładował,
- częsty brak snu, problem z koncentracją,
- agresja po odstawieniu telefonu.

Według WHO (<https://www.who.int/> The World Health Organization – organizacja dbająca o zdrowie ludzi na całym świecie) - uzależnienie od gier online jest już

uznawane za jednostkę chorobową. Ale **problemem jest też ciągle bycie „podłączonym”** – nawet bez gry.

Czasami widząc ludzi (głównie dzieci, ale także młodzież czy dorosłych) operujących smartfonem, mam wrażenie, że to ich nowy bożek. Gdy tylko zadzwoni, piknie, brzdęknie dzwonkiem – wierny/a, a może raczej poddany/a smartfona – natychmiast reaguje: „O mój Panie, już jestem, już sprawdzam, co się wydarzyło” ;(. Zabranianie czy wyjaśnianie? A może jedno i drugie. Tak aby zachować równowagę. Nie trzeba, a nawet nie wolno wszystkiego zabraniać – **trzeba uczyć równowagi**. Przecież po to została wynaleziona technologia – abyśmy ją używali dla realizacji naszych potrzeb i oczekiwań. Tak, aby życie stało się łatwiejsze, a nie bardziej skrolowalne :(.

7. Aplikacje śledzące, zbierające dane i... szpiegujące

Niektóre darmowe aplikacje, w tym te „dla dzieci” - mają ukryte moduły reklamowe czy nawet śledzące:

- zbierają naszą lokalizację,
- mają dostęp do mikrofonu i/lub kamery,
- przeglądają nasze zdjęcia w prywatnej galerii,
- analizują i ściągają kontakty ze znajomymi,
- i.. – no właśnie – nawet nie wiemy co jeszcze z nami oraz naszymi danymi mogą robić.

W serii moich szkoleń z cyberbezpieczeństwa, które prowadzę zarówno on-line jak i tradycyjnie - na sali szkoleniowej, często używam sformułowania:

„pomysłowość przestępców jest nieograniczona”.

Czasami dodaję, że ogranicza ją tylko ich kreatywność. Niestety jest to prawda. Powoduje to, że powinniśmy oczekiwać nie tylko tych zagrożeń, o których już słyszeliśmy. Obawiać trzeba się także takich działań, o które cyfrowych przestępców nawet nie

podejrzewaliśmy. Szczególnie mając na uwadze bezpieczeństwo bezbronnych dzieci.

Dziecko zgadza się na wszystko, klikając „OK” w ciemno. Zresztą (niestety) wielu dorosłych robi bardzo podobnie. W ten sposób oddajemy mnóstwo informacji – często nieświadomie.

Cyberhigiena to także **uczenie dziecka, że należy analizować zadawane pytania, typu:**

„po co tej aplikacji dostęp do moich zdjęć?”

Niestety tego typu analizy brakuje także u bardzo wielu osób dorosłych. Powoduje to, że w mniej lub bardziej świadomy sposób pozbywamy się kolejnych elementów naszej prywatności. Pytaniem tylko pozostaje: jak, kto i w jaki sposób wykorzysta „podarowane” przez nas informacje.

Podsumowanie rozdziału

Nie musimy znać się na wszystkim, lecz trzeba zgłębiać wiedzę, choćby poprzez czytanie wartościowych poradników. Co Ty na szczęście właśnie robisz :). W cyfrowym świecie musimy wiedzieć **na co zwrócić uwagę członkom rodziny**:

Czy dziecko rozumie, że nie każdy w internecie mówi prawdę?

Czy wiesz, w co gra Twoje dziecko i z kim pisze?

Czy urządzenia używane przez Twoich bliskich mają choć podstawowe zabezpieczenia?

Czy rozmawiacie systematycznie wewnątrz rodziny o tym, co się dzieje w sieci?

Ten rozdział nie miał Ciebie przestraszyć. Celem było **pokazanie, że jesteś w stanie zrozumieć cyfrowe zagrożenia – i coś z nimi zrobić**. A ja pomogę Tobie z podstawami - krok po kroku.

W kolejnym rozdziale poznasz **konkretne zasady domowe, które naprawdę działają** – i nie zamieniają domu w więzienie z zakazami.

Rozdział 3. Zagrożenia fizyczne

warte poznania

Dziecko siedzi w swoim pokoju. Masz je blisko, za ścianą. Nie wychodzi wieczorem, nie włącza się po nieznanej okolicy. Korzysta z telefonu, czasem się uśmiechnie, coś napisze, obejrzy film.

Jest bezpieczne?

Sam fakt, że dziecko jest w domu, jeszcze tego nie gwarantuje.

Przez ekran można nawiązać kontakt, który później doprowadzi do niebezpiecznego spotkania. Można zobaczyć film zachęcający do ryzykownego „wyzwania”. Można też ujawnić komuś, gdzie się mieszka, do jakiej szkoły się chodzi i o której wraca się do domu.

A czasami nie potrzeba żadnego oszusta. Wystarczy wiadomość od koleżanki, telefon w dłoni i wejście na jezdnię bez spojrzenia na drogę.

Dlatego w tym rozdziale wychodzimy poza ekran. Przyjrzymy się sytuacjom, w których korzystanie z technologii może zagrozić fizycznemu bezpieczeństwu dziecka.

Nie po to, żeby zabronić wszystkiego i zamknąć telefon w szufladzie. Chcę pomóc Ci zauważyć zagrożenia wcześniej – i przygotować dziecko do właściwej reakcji.

1. Telefon w dłoni, a świat dookoła?

.....

Serdecznie dziękuję za zapoznanie się z zawartością pokazową mojego poradnika. Zakładam, że przyniósł on Tobie - Droga Czytelniczko/ Wspaniały Czytelniku – dużo przydatnej wiedzy. Jeżeli tak się stało, to serdecznie zapraszam do zakupu pełnej wersji tego poradnika.

Więcej informacji znajdziesz na stronach wydawnictwa:

www.poswojsku.pl

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

Autor poradnika: DARIUSZ GOŁĘBIEWSKI

Informacje o prawach autorskich i moich utworach

W poradniku wykorzystano:

- własne materiały graficzne,
- prace graficzne AI: Chat GPT,
- cliparty z programu LibreOffice na licencji CCO.

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

Autor poradnika:

DARIUSZ GOŁĘBIEWSKI

ZAPROSZENIE

Seria wydawnicza:

Saga CyberJestestwa

przygodowe uniwersum fantasy.

Poznaj kolejne Kroniki i Księgi dostępne w wielu księgarniach internetowych.

Szczegóły oraz wsparcie dla rozwoju uniwersum znajdziesz na: poswojsku.eu/dar.html

Obserwuj, jak WszechBogowie Wszechrzeczy szepczą nowe rozwiązania: poswojsku.eu

Możesz także wejść do świata Sagi CyberJestestwa jako gracz!

W bezpłatnej wersji „**Escape from the Seventh Planet**” - czeka na Ciebie pięć grywalnych poziomów. Wyrusz z Astilusem przez Siódmą Planetę, odkrywaj jej tajemnice i sprawdź, czy zdołasz przetrwać drogę wyznaczoną Astilusowi przez Bogów Wszechrzeczy.

Pobierz grę bezpłatnie:

poswojsku.pl lub poswojsku.eu.

Uniwersum Saga CyberJestestwa

składa się obecnie z pozycji:

Kronika 0 Uniwersum Prawdziwego Wszechświata

Kronika 1 Wszechświat Wszechrzeczy

Księga 1 Siódma Planeta

Księga 2 Ziemia

Księga 3 Planeta Faron

Księga 4 Cienie nanoMatrycy

Księga 5 Herosi Historie (w przygotowaniu)

Księga 6 ... (w przygotowaniu)

Seria Saga CyberJestestwa ciągle się rozrasta. Na bazie materiałów spisanych przez ostatnich 30 lat - przygotowywane jest łącznie kilkanaście Ksiąg.

SAGA CYBERJESTESTWA

WSZECZŚWIAT WSZECZREZCZY

Start

Książki

Kroniki

Komiksy

Wszechświat

Postacie i rasy

Artefakty

Gra

Multimedia

Więcej

PL

EN

DE

BIBLIOTEKA UNIWERSUM

Książki i Kroniki

Zacznij od fabuły. Po Kroniki sięgnij, kiedy zechcesz poznać szerszy obraz świata.

CYBERBEING SAGA

— KSIĘGA 1 —

SIÓDMA PLANETA

Skryptiusz Rdzenny

KSIĘGA 1

Siódma Planeta

Upadek świata i początek drogi Astilusa. Bezpłatna pierwsza część Sagi.

Poznaj publikację →

CYBERBEING SAGA

— KSIĘGA 2 —

ZIEMIA

Skryptiusz Rdzenny

KSIĘGA 2

Ziemia

Kolejna Księga przenosi historię na Ziemię.

Poznaj tę publikację →

CYBERBEING SAGA

— KSIĘGA 3 —

PLANETA FARON

Skryptiusz Rdzenny

KSIĘGA 3

Planeta Faron

Inny świat. Nowe spojrzenie na uniwersum Sagi.

Poznaj tę publikację →

CYBERBEING SAGA

— KSIĘGA 4 —

CIEŃ nanoMATRYCY

Wydanie 4, rozszerzone

Skryptiusz Rdzenny

KSIĘGA 4

Cień nanoMatrixa

Kolejna odsłona serii powieści.

Poznaj tę publikację →

KRONIKA 0

UNIWERSUM PRAWDZIWEGO WSZECZŚWIATA

SKRYPTIUSZ RDZENNY

primordial.pl

KRONIKA 0

Uniwersum Prawdziwego Kosmosu

Szersze spojrzenie na fundamenty uniwersum.

Poznaj tę publikację →

KRONIKA 1

WSZECZŚWIAT WSZECZREZCZY

SAGA CYBERJESTESTWA

SKRYPTIUSZ RDZENNY

primordial.pl

KRONIKA 1

Wszechświat Wszechrzeczy

Odkryj świat poza głównym wątkiem fabularnym.

Poznaj tę publikację →

Zostańmy w kontakcie!

Strona internetowa poswojsku.pl

Facebook facebook.com/poswojsku

YouTube youtube.com/@poswojsku

LinkedIn linkedin.com/in/golebiowski-dariusz

Instagram instagram.com/poswojsku

Threads threads.com/@poswojsku

TikTok tiktok.com/@astilus

Amazon Author Page

amazon.com/author/dariuszgolebiowski

Goodreads goodreads.com/dariuszgolebiowski

**Proszę, dołącz do mnie – razem budujemy
bezpieczniejszy i bardziej świadomy świat cyfrowy!**

Twoje bezpieczeństwo w świecie cyber i sztucznej inteligencji – Część 1: Wprowadzenie

Kompleksowy wstęp do tematyki ochrony danych, prywatności i bezpiecznego korzystania z sieci. To książka dla tych, którzy chcą szybko zrozumieć, na czym polegają najważniejsze zagrożenia i jak zacząć się przed nimi skutecznie bronić – bez skomplikowanego żargonu. Znajdziesz tu przykłady z życia i proste instrukcje krok po kroku.

Twoje bezpieczeństwo w świecie cyber i sztucznej inteligencji – Część 2: Cyberhigiena

Praktyczny przewodnik po codziennych nawykach, które realnie zwiększają Twoje bezpieczeństwo. Dowiesz się, jak tworzyć silne hasła, chronić urządzenia, wykrywać próby oszustw i przygotować swoją rodzinę na zagrożenia cyfrowe. To pozycja obowiązkowa, jeśli

chcesz, żeby cyberhigiena była naturalną częścią Twojego życia.

Twoje bezpieczeństwo w świecie cyber i sztucznej inteligencji – Część 3: Dziecko i Ty

Poradnik stworzony specjalnie dla rodziców i opiekunów, którzy chcą wprowadzać dzieci w cyfrowy świat z rozsądkiem i spokojem. Znajdziesz tu nie tylko zasady i rekomendacje, ale też gotowe sposoby rozmowy o bezpieczeństwie i budowania zaufania. Ta książka pomoże Ci chronić najmłodszych bez straszenia i nadmiernej kontroli.

AI W EDUKACJI CZĘŚĆ 2 PRAKTYCZNE POMYSŁY PRAWNE UWARUNKOWANIA dla edukatorów i edukatorek

Poradnik o wykorzystaniu AI w edukacji, z przykładami, ćwiczeniami, podstawami prawnymi.



BEZPIECZEŃSTWO INFORMACJI CYBER AI KSC ISO 27001 SZBI NIS2 dla szkoły publicznej — Część 1

SZKOŁA PUBLICZNA · KSC · SZBI

Poradnik dla dyrekcji, informatyków, ITO-ów i organów prowadzących, uwzględniający realia szkoły publicznej.

[Zapytaj o publikację](#) [Google Play Books](#) [Ebookpoint](#)



Twoje bezpieczeństwo w świecie cyber i AI — Część 1: Wprowadzenie 2026

CYBERBEZPIECZEŃSTWO · AI

Rozszerzane wprowadzenie do cyberbezpieczeństwa i AI dla zwykłych użytkowników.

[Zapytaj o publikację](#) [Google Play Books](#) [Ebookpoint](#)



Twoje bezpieczeństwo w świecie cyber i AI 2026 — Część 2: Cyberhigiena

CYBERHIGIENA · KONIA · URZĄDZENIA

Praktyczny przewodnik po zabezpieczaniu urządzeń, kont, haseł, kopii zapasowych i codziennych operacji w sieci.

[Zapytaj o publikację](#) [Google Play Books](#) [Ebookpoint](#)



Twoje bezpieczeństwo w świecie cyber i AI 2026 — Część 3: Dziecko i Ty

RODZINA · DZIECKO · AI

Poradnik dla rodziców i opiekunów o Internecie, grach, mediach społecznościowych i AI w życiu dzieci.

[Zapytaj o publikację](#) [Google Play Books](#) [Ebookpoint](#)

AI w edukacji Część 1 Praktyczny poradnik od kuchni.

Dla edukatorów i edukatorek

Poradnik o wykorzystaniu AI w nauczaniu i uczeniu się, z przykładami i ćwiczeniami.

GODOT ENGINE I GDSCRIPT POSWOJSKU

Część 1: Wprowadzenie do świata gier i pierwsze skrypty

Część 2: Od pustego projektu do pierwszego programu

Praktyczny przewodnik dla osób, które chcą wejść do świata tworzenia gier z wykorzystaniem bezpłatnych narzędzi – Godot Engine i GDScript.

Ebooki możesz nabyć na:

stronie wydawnictwa cyfrowego **poswojsku.pl**

Prawa autorskie i znaki towarowe

Wszystkie wymienione nazwy firm, produktów, usług i logo są znakami towarowymi lub zastrzeżonymi znakami towarowymi ich odpowiednich właścicieli. Nazwy te służą wyłącznie celom informacyjnym i nie oznaczają poparcia ani powiązania z tymi markami.

- **OpenAI i ChatGPT** są znakami towarowymi firmy OpenAI.
- **Microsoft, Copilot, Bing** oraz **Windows** są zarejestrowanymi znakami towarowymi firmy Microsoft.
- **Android, Gemini, Chrome** są zarejestrowanymi znakami towarowymi firmy Google LLC.
- **Apple, iOS i macOS** są zastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Apple Inc. w Stanach Zjednoczonych i/lub innych krajach.

- **Facebook** jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Meta Platforms, Inc.
- **YouTube** jest zarejestrowanym znakiem towarowym Google LLC.
- **DuckDuckGo, Kiddle.co, Swiggle, KidRex, SPIN Safe Browser, Qustodio, Kaspersky Safe Kids, Norton Family, Duolingo, Lingokids, Smiling Mind, Headspace, Tayasui Sketches, Drawing Desk, Khan Academy** i inne wspomniane produkty mogą być znakami towarowymi ich odpowiednich właścicieli.

Wszelkie odniesienia mają charakter edukacyjny i informacyjny.