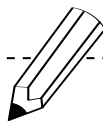




# W CYFROWYM ŚWIECIE

**Z**yjemy obecnie w cyfrowym świecie, dlatego powinniśmy być rozsądnymi uczestnikami tego świata i bezpiecznie się w nim poruszać. Internet stworzył nowe sposoby służące ludziom do komunikowania się. Używając Internetu i komputerów, ludzie mają możliwość korzystania z mediów, zdobywania umiejętności informatycznych, budowania relacji towarzyskich, łączenia się z ludźmi na całym świecie. Jednak oprócz korzyści z innowacji komputerowych, istnieje wiele zagrożeń, takich jak uzależnienie od Internetu, cyberprzemoc, rozprzestrzenianie plotek czy nienawiści na portalach społecznościowych. To niebezpieczeństwo szczególnie dotyczy dzieci i młodzieży.



## Ćwiczenie 1

Media coraz częściej przenoszą się do Internetu, co powoduje, że coraz rzadziej czytamy czasopisma, za to systematycznie sprawdzamy strony internetowe lub przeglądamy tablicę na facebooku.

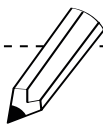
**A jakie strony Ty najczęściej odwiedzasz?**

1 .....

2 .....

3 .....

**„Reguły bezpieczeństwa  
on-line dla dzieci i młodzieży”**



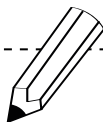
## Ćwiczenie 2

**Programy telewizyjne, piosenki i filmy mogą mieć wpływ na budowanie postaw i wartości.** Wzorując się na programach telewizyjnych i reklamach, często ulegamy modzie czy konsumpcyjnemu stylowi życia. Czy wtedy stajemy się szczęśliwsi, mądrzejsi, ładniejsi? **Nie każdy jest świadomym odbiorcą i umie wartościować informacje.** Jakie negatywne komunikaty przekazywane są w tych formach i jak wpływają na młodzież?

1 .....

2 .....

3 .....



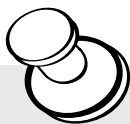
## Ćwiczenie 3

Gwiazdy telewizji, piosenkarze i sportowcy często wpływają na nasze postawy i poglądy. **Wymień ulubionych artystów i napisz, dlaczego ich cenisz.**

1 .....

2 .....

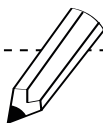
3 .....



## Chcemy przybliżyć Ci postać skoczka, Kamila Stocha.

*„Chciałbym wystartować na Olimpiadzie, zdobyć złoty medal, ale mam jeszcze czas...”* mówił jako dwunastolatek, kiedy w Zakopanem skoczył na odległość 128 metrów. Kto mógł przypuszczać, że prześcignie Adama Małysza, najlepszego polskiego skoczka narciarskiego? Kariera Kamila Stocha rozwijała się jak zwykła droga do sukcesu - była oparta na wzlotach i upadkach. Dzięki ciężkiej pracy i wiedzy, że od porażek można przejść do zwycięstw, Kamil nie poddawał się i dziś jest wymieniany w gronie najwybitniejszych skoczków wszechczasów. A to wszystko dzięki samozaparciu i świadomości, że po upadku trzeba wstać.

**Mimo że wiele osób próbuje naśladować modne wzorce, są też tacy, którzy starają się sami kreować własny wizerunek, tworzyć „swoją styl”. A jak jest z Tobą? Sugerujesz się zdaniem innych, czy może idziesz własną ścieżką, nie dbając o modę i trendy? Jeśli wybierasz tę drugą odpowiedź, z pewnością czasami spotykasz się z krytycznymi uwagami ze strony rówieśników. Musisz wiedzieć jedno - nie warto tak do końca się przejmować! Ludzie są różni, mody przemijają, a bycie sobą jest bezcenne.**



## Ćwiczenie 4

Zapoznaj się ze stwierdzeniami i odpowiedz „**TAK**”, jeśli zgadzasz się z nimi, lub „**NIE**”, jeśli się nie zgadzasz.

1. Cola i słodczyce poprawiają nastrój i to przesada, że mają negatywny wpływ na zdrowie.

**TAK**  **NIE**

2. Markowe ubrania to podstawa ubioru każdego nastolatka.

**TAK**  **NIE**

3. Portale lifestyle'owe dają więcej niż książki.

**TAK**  **NIE**

4. Można chodzić spać, o której się chce, to bez znaczenia.

**TAK**  **NIE**

5. Alkohol to najlepszy sposób na odprężenie.

**TAK**  **NIE**

6. Telewizja i Internet to najlepsza rozrywka.

**TAK**  **NIE**

7. Na planowanie swojej przyszłości przyjdzie jeszcze czas.

TAK  NIE

8. Bez pieniędzy nic się nie osiągnie.

TAK  NIE

9. Piwo i wódka powinny być na imprezie.

TAK  NIE

10. Produkty reklamowane w telewizji są lepszej jakości.

TAK  NIE

11. Aktywny wypoczynek można zastąpić grą na komputerze.

TAK  NIE

12. Chcesz być modny? Korzystaj z rad bloggerów i szafiarek.

TAK  NIE

Za każdą odpowiedź negatywną („NIE”), możesz przyznać sobie jeden punkt.

7–12 punktów,  
czytaj o grupie A

0–6 punktów,  
czytaj o grupie B

# A

**Jesteś osobą asertywną. Nie pozwalasz sobą manipulować.** Kierujesz się własnymi przekonaniami i zdaniem. Dobrze wiesz, co jest dla Ciebie dobre, a co złe. Oby tak dalej!



# B

**Cóż... Łatwo ulegasz innym, zapominając o własnym zdaniu.** Nie jest to dobre, bo każdego dnia trzeba dokonywać różnych wyborów - łatwiejszych i tych bardziej skomplikowanych, kierując się swoim rozsądkiem.

Lepiej zawsze przeanalizować sytuację i swoje potrzeby, bo ślepo naśladować innych, można czasami źle na tym wyjść.

