

CYBERHIGIENA

W RODZINIE

*Jak chronić dzieci (i siebie) w
cyfrowym świecie*

Autor:

Dariusz Gołębiowski

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

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: Cyberhigiena w rodzinie. Jak chronić dzieci (i siebie) w cyfrowym świecie.

Autorzy 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: 978-83-68360-12-7

Copyright © poswojsku.pl 2025



SPIIS TREŚCI

z komentarzem poswojsku

Wstęp – czyli po co komu ta cyberhigiena?

str. 8

Ciepłe i dowcipne zaproszenie, by spojrzeć inaczej na bezpieczeństwo w sieci. Bez straszenia – z sercem, zdrowym rozsądkiem i paroma uśmiechami.

Rozdział 1. Dlaczego cyberhigiena jest aż tak ważna?

str. 11

Bezpieczeństwo cyfrowe to nie luksus – to codzienność każdej rodziny. Ten rozdział pokazuje, co naprawdę jest stawką i jak możesz działać – tu i teraz.

Rozdział 2. Zagrożenia warte poznania

str. 18

Drapieżcy, oszustwa, pułapki aplikacji – bez paniki, ale z otwartymi oczami. Praktyczna wiedza, która buduje uważność, nie lęk.

Rozdział 3. Zasady domowe – spis i wymagaj

str. 33

Chcesz mniej kłótni o ekran? Zaczynij od ustalenia jasnych reguł. Dowiesz się, jak stworzyć zasady, które będą działać i nie zniszczą rodzinnego klimatu.

Rozdział 4. Proste, skuteczne zabezpieczenia techniczne

str. 44

Nie musisz być informatykiem/czką! Oto 10 kroków, które wzmocnią bezpieczeństwo telefonu dziecka i zapewnią Ci spokojniejszy sen.

Rozdział 5. Aplikacje i gry – dobre oraz złe

str. 58

Które aplikacje pomagają, a które tylko udają? Dowiesz się, jak podejmować rozsądne decyzje i nie dać się nabrać cyfrowym „wilkom w skórze baranka”.

Rozdział 6. Jak rozmawiać z dzieckiem o bezpieczeństwie?

str. 66

Zamiast moralizowania – bliskość i zrozumienie. Jak rozmawiać skutecznie, spokojnie i bez osądzania, by dziecko naprawdę słuchało.

Rozdział 7. Przykład idzie z góry – Cyberhigiena dorosłych

str. 77

Jeśli sam/a scrollujesz przy obiedzie – nie dziw się dziecku. Ten rozdział to cyfrowe lustro dla dorosłych – i inspiracja do zmiany.

Rozdział 8. Twoja Rodzina w cyfrowym świecie – zaplanuj to!

str. 86

Od zakazu telefonów przed snem po niedziele offline. Stwórz prosty plan rodzinny, który wprowadzi porządek i zbliży was do siebie.

Rozdział 9. Cyberświadomość poza domem – szkoła, znajomi, rodzina

str. 94

Internet nie kończy się na domowym Wi-Fi. Jak wspierać dziecko również wtedy, gdy jest u kolegi, w szkole czy u dziadków?

Rozdział 10. BONUS: Narzędzia, linki, PDF-y i dalsze wsparcie

str. 104

Gotowe do użycia checklisty, umowy, poradnik dla dziadków, propozycje offline. Wszystko zebrane w jednym miejscu – praktycznie i przyjaźnie.

Podsumowanie

str. 120

Ciepłe zakończenie z przypomnieniem: bezpieczeństwo cyfrowe to nie obowiązek – to relacje. Da się to zrobić i to z uśmiechem.

Informacje o prawach autorskich i moich utworach

str. 122

Szanuj twórczość. Tu znajdziesz dane o autorze, wydawnictwie i zasadach wykorzystania materiału.

Prawa autorskie i znaki towarowe

str. 128

Informacje prawne oraz wzmianki o narzędziach i aplikacjach, które pojawiły się w książce.

Wstęp – czyli po co komu ta cyberhigiena?



Drogi Rodzicu, Kochana Mamo, Tato, Babciu, Dziadku, Opiekunko, Opiekunie!

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...

zrobmy wspólnie porządek w Twojej rodzinie cyfrowym świecie.

Tak – poswojsku :), czyli wspólnie ze mną.

Zaczynamy!

Rozdział 1. Dlaczego cyberhigiena jest aż tak ważna?



Kiedyś 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.

Co to w ogóle jest ta cyberhigiena?

CYBERHIGIENA to 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.

✨ CYBERHIGIENA W RODZINIE

Jak chronić dzieci (i siebie) w cyfrowym świecie

📘 **Próbka, którą właśnie czytasz, to zaledwie początek. Te kilka stron pokazuje właśnie Tobie, jak wielką różnicę robi świadome podejście do bezpieczeństwa w sieci.**

🔒 ***Czy wiesz, że Twoje dzieci mogą już dziś stać się celem cyberprzemocy, oszustw czy manipulacji?***

A może po prostu chcesz, żeby umiały korzystać z internetu mądrze i z rozwagą – bez stresu i niepotrzebnych ryzyk?

💡 Pełna wersja książki to:

- ✅ Konkretnie instrukcje krok po kroku,
- ✅ Proste zasady, które możesz wprowadzić w swojej rodzinie od zaraz,
- ✅ Praktyczne checklisty, umowy domowe i strategie ochrony prywatności,
- ✅ Podpowiedzi, jak rozmawiać z dziećmi o zagrożeniach – spokojnie i bez straszenia.

★ **Dzięki tej książce:**

- Zbudujesz cyfrowe kompetencje całej rodziny.
- Nauczysz dzieci odpowiedzialnego korzystania z sieci.
- Zyskasz pewność, że chronisz to, co najcenniejsze.

Nie czekaj, aż coś złego się wydarzy.

👉 **Kup pełną wersję ebooka i zacznij działać już dziś.**

**Bezpieczeństwo i spokój - Twoje oraz całej Twojej rodziny
są tego warte.**

Twój przewodnik po świecie cyberbezpieczeństwa

Dariusz Gołębiowski - Autor

Informacje o prawach autorskich i moich utworach

W poradniku wykorzystano:

- własne materiały graficzne,
- prace graficzne AI: Chat GPT4o,
- cliparty z programu LibreOffice na licencji CC0.

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

Autor poradnika:

DARIUSZ

GOŁĘBIEWSKI



POZNAJ INNE MOJE KSIĄŻKI

Jeśli spodobał się Tobie ten poradnik i chcesz dalej rozwijać swoją wiedzę o cyberbezpieczeństwie, technologii i świadomym korzystaniu z internetu, oto moje inne książki, które mogą w tym pomóc. Każda z nich powstała z myślą o osobach, które szukają praktycznych wskazówek, konkretnych przykładów i języka zrozumiałego dla każdego.

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 1: Praktyczny poradnik nie tylko dla nauczycieli

Sztuczna inteligencja to nie tylko moda, ale i realne narzędzie, które może usprawnić naukę i pracę. W tej książce pokazuję, jak korzystać z AI w prosty sposób – od generowania treści, przez wspieranie kreatywności, po automatyzację codziennych zadań. Idealna dla edukatorek/edukatorów i osób, które chcą poznać podstawy nowoczesnych technologii.



AI w edukacji – Część 2: Praktyczne pomysły na kreatywną edukację

Kontynuacja pierwszej części – pełna inspiracji, scenariuszy zajęć i ćwiczeń. Dowiesz się, jak prowadzić warsztaty i lekcje, które łączą AI z rozwojem kompetencji cyfrowych, logicznego myślenia i twórczego podejścia do nauki. Świetna pozycja dla wszystkich, którzy szukają konkretnych narzędzi i gotowych rozwiązań.

Stwórz Grę Mobilną

Praktyczny przewodnik dla osób, które marzą o stworzeniu własnej gry na smartfon. Od absolutnych podstaw programowania w JavaScript i React Native, przez projektowanie rozgrywki, aż po publikację gry. Jeśli chcesz uczyć się kodowania w sposób ciekawy i namacalny, to ta książka będzie Twoim drogowskazem.

Naturalne Zasady Życia – Tom I: Siódma Planeta

Powieść science fiction dla tych, którzy chcą oderwać się od codzienności i zanurzyć w refleksyjnej historii o sensie istnienia, wolności i relacjach w obliczu zmian. To opowieść o ludziach i technologii, o wyborach i konsekwencjach – dla miłośniczek/miłośników literatury, którzy cenią głębsze przesłanie i oryginalny klimat.

Wszystkie moje ebooki możesz nabyć na:

 stronie wydawnictwa cyfrowego **poswojsku.pl**

oraz w serwisie **ebookpoint**:

<https://ebookpoint.pl/autorzy/golebiowski-dariusz>

lub

<https://ebookpoint.pl/autorzy/poswojsku-pl-sp-z-o-o>

SZKOLENIA I WEBINARY

Jeśli chcesz pogłębić wiedzę, zdobyć praktyczne umiejętności i od razu wprowadzić je w życie – zapraszam Cię na moje szkolenia i webinary. Każde z nich zostało przygotowane tak, aby w przystępny sposób przekazać konkretne rozwiązania i pomóc Ci działać od zaraz.

Bezpieczni w sieci – Jak chronić siebie i rodzinę przed cyberzagrożeniami

Szkolenie, w którym krok po kroku omawiam zagrożenia najczęściej dotyczące rodziny – od fałszywych wiadomości i wyłudzeń danych, po ochronę urządzeń domowych i zabezpieczanie dzieci w internecie. Idealne dla rodziców, opiekunów i osób, które chcą działać świadomie.

Cyberbezpieczeństwo dla małych organizacji i firm

Praktyczny warsztat dla właścicieli firm, fundacji i urzędów, którzy chcą nauczyć się chronić dane pracowników i klientów bez kosztownych wdrożeń. Omawiam darmowe narzędzia, procedury bezpieczeństwa i sposoby budowania kultury cyberhigieny w zespole.

AI w życiu codziennym – od podstaw

Webinar pokazujący, jak sztuczna inteligencja może ułatwić pracę, naukę i organizację codziennych spraw. Dowiesz się, jak korzystać z AI do tworzenia treści, automatyzacji zadań i rozwijania nowych umiejętności – nawet jeśli nie masz doświadczenia technicznego.

Szyfrowanie danych – dyski, pliki, poczta

Szkolenie wprowadzające w świat szyfrowania, pokazujące krok po kroku, jak zabezpieczyć swoje dane prywatne i firmowe za pomocą bezpłatnych narzędzi. Idealne dla każdego, kto chce uniknąć utraty poufnych informacji.

Cyfrowe bezpieczeństwo dziecka – jak mądrze wspierać młodych użytkowników internetu

Spotkanie dla rodziców i nauczycieli, którzy chcą dowiedzieć się, jak rozmawiać z dziećmi o zagrożeniach online, jak ustawiać kontrolę rodzicielską i jak budować zaufanie w cyfrowym świecie.

Aktualne terminy szkoleń i webinarów znajdziesz na stronie:

 poswojsku.pl

Zapraszam również do kontaktu – chętnie pomogę dobrać szkolenie odpowiednie dla Twoich potrzeb.

ZOSTAŃMY W KONTAKCIE!

Jeśli chcesz być na bieżąco z nowymi książkami, szkoleniami i inspiracjami o cyberbezpieczeństwie, technologii i AI – zapraszam Cię do obserwowania moich profili. Dzięki temu nie przegapisz premier, promocji i wartościowych materiałów które tworzę: często, prosto, przystępnie i z humorem.

- ◆ 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!

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.