

**RYZIKOWNE ZACHOWANIA
W INTERNECIE: FOMO I PROBLEMOWE
UŻYWANIE INTERNETU**

JAK SIĘ NIE ZAPŁAĆ W SIECI?

**SCENARIUSZ ZAJĘĆ
PROFILAKTYCZNYCH
DLA UCZNIÓW W WIEKU 13–15 LAT**

BEZPIECZNI W SIECI Z OSE

NASK



**OGÓLNOPOLSKA
SIEĆ EDUKACYJNA**

Autor

Katarzyna Fenik-Gaberle

Redakcja merytoryczna

Marta Witkowska, Anna Borkowska

Redakcja językowa i korekta

Katarzyna Gańko, Emilia Troszczyńska-Roszczyk

Opracowanie graficzne, skład

Aneta Witecka

© NASK Państwowy Instytut Badawczy
Warszawa 2021

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji Creative Commons
Uznanie autorstwa – [Użycie niekomercyjne \(CC BY-NC\) 4.0 Międzynarodowe](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

NASK Państwowy Instytut Badawczy
ul. Kolska 12
01-045 Warszawa

KATARZYNA FENIK-GABERLE

JAK SIĘ NIE ZAPLĄTAĆ W SIECI?

SCENARIUSZ ZAJĘĆ
PROFILAKTYCZNYCH
DLA UCZNIÓW W WIEKU 13–15 LAT

BEZPIECZNI W SIECI Z OSE ● ● ●

NASK

ose OGÓLNOPOLSKA
SIEĆ EDUKACYJNA

WSTĘP

Zapewne wszyscy pamiętamy swoje odczucia (smutek, żal, napięcie) pojawiające się w sytuacji, gdy udany wyjazd, wyjście do kina z przyjaciółmi lub inna relaksująca czynność się skończyły. Bywało, że musieliśmy opuścić znajomych, którzy bawili się dalej, a czasem odkładaliśmy wyjście ze spotkania lub zakończenie miłej rozmowy, ignorując konsekwencje tej decyzji.

Podobne emocje pojawiają się dość często u młodych ludzi podczas korzystania z internetu, komputera, mediów społecznościowych – gdy zajmują się swoimi ulubionymi zajęciami, piszą, czytają lub odpowiadają na komentarze. Nastolatki są stałymi uczestnikami wirtualnej społeczności, ale nie doświadczają jej dokładnie w taki sam sposób, jak osoby dorosłe. Korzystanie z możliwości globalnej sieci, nawiązywanie i utrzymywanie relacji online uruchamia nie tylko przyjemne, ale także trudne uczucia, których regulowanie wymaga dojrzałości, samokontroli, dbania o higienę psychiczną. Młodzi ludzie mogą mieć trudności w radzeniu sobie z emocjami, ponieważ w ich wieku różne funkcje psychiczne wciąż się rozwijają.

Przedstawiamy Państwu propozycję scenariusza zajęć profilaktycznych omawiających zjawisko nadmiernego korzystania z urządzeń cyfrowych i sieci.

Proponujemy, by podczas realizacji zajęć i rozmowy z młodzieżą myśleli Państwo o czymś więcej niż tylko o samym behawioralnym uzależnieniu od internetu. Istnieje wiele zagrożeń wywoływanych przez nadmiar internetu i urządzeń cyfrowych w naszym życiu. Jednym z nich jest FOMO (ang. **Fear Of Missing Out**), zjawisko, które wiąże się ze specyficznymi konsekwencjami, jakie mogą pojawiać się na skutek zbyt intensywnego korzystania z sieci, w szczególności z mediów społecznościowych. Jest to lęk przed odłączeniem, obawa przed brakiem dostępu, np. do informacji, wydarzeń czy kontaktu ze znajomymi online. FOMO towarzyszą nieprzyjemne odczucia: niepokój w momencie ograniczenia dostępu do internetu oraz silne emocje i rosnąca zależność od urządzeń cyfrowych. Wysoki poziom FOMO związany jest również z obniżoną samooceną i większą ilością ryzykownych zachowań podejmowanych w sieci. W Polsce dotyczy on 16% internautów, a w najmłodszej grupie badanych w wieku 15–19 lat – już 23%*. Wysoki poziom FOMO zazwyczaj idzie w parze z bardzo intensywnym korzystaniem z internetu oraz mediów społecznościowych i może stanowić czynnik zwiększający ryzyko rozwinięcia się uzależnienia od urządzeń cyfrowych.

Silna zależność od internetu, komputera, smartfona to złożony problem. Zarówno jego źródło, jak i trudności, które wywołuje – i do których niełatwo jest się przyznać w rozmowie z dorosłymi oraz rówieśnikami – wymagają wnikliwej analizy. Chcielibyśmy, aby temat ten nie kojarzył się młodzieży jedynie z kontrolą ze strony dorosłych, ale by proponowane zajęcia pomogły im w rozwijaniu umiejętności samoobserwacji oraz w kształtowaniu własnej odpowiedzialności za cyfrowe nawyki i równowagę pomiędzy życiem online i offline.

Celem proponowanych zajęć nie jest identyfikowanie osób uzależnionych od internetu, choć oczywiście uważny realizator może dokonać takich obserwacji. Głównym założeniem jest pobudzenie uczniów do refleksji na temat samokontroli, samoobserwacji i dbałości o własny dobrostan podczas korzystania z sieci.

* Jupowicz-Ginalska A., Kisilowska M., Jasiewicz J., Baran T., Wysocki A., (2019), *FOMO 2019. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań*. Warszawa: Wydział Dziennikarstwa, Informacji i Bibliologii Uniwersytetu Warszawskiego [online, dostęp z dn. 28.09.2021].

INFORMACJE NA TEMAT ZAJĘĆ

● CELE ZAJĘĆ:

- Edukacja na temat zjawiska nadużywania nowoczesnych technologii.
- Rozwijanie umiejętności samoobserwacji problemu nadmiernego korzystania z technologii – szkodliwego dla zdrowia fizycznego i psychicznego.
- Nabywanie kompetencji w zakresie wdrażania zdrowych cyfrowych nawyków.

● CZAS TRWANIA:

45–60 min

● ODBIORCY:

uczniowie w wieku 13–15 lat

● REALIZATORZY:

pedagodzy, psychologowie, nauczyciele zajmujący się profilaktyką zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży, w tym podejmowanych przy użyciu nowych technologii

● REALIZACJA:

podczas pracy z klasą w szkole lub w czasie dodatkowych zajęć z nastolatkami poza systemem szkolnym

● POMOCE NIEZBĘDNE DO PRZEPROWADZENIA ZAJĘĆ:

karty pracy nr 1–2, duże arkusze papieru, markery, karteczki, długopisy

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

PRZED ZAJĘCIAMI: MOJA AKTYWNOŚĆ ONLINE

Trzy dni przed planowaną realizacją scenariusza rozdaj lub roześlij **Kartę pracy nr 1**. Poproś uczniów o przyjrzenie się swojej aktywności online, wypełnienie kart i przyniesienie ich na zajęcia. Zaznacz, że podczas ćwiczeń będą korzystać tylko z tych obserwacji, którymi chcą podzielić się z klasą: nie muszą nikomu pokazywać uzupełnionej karty. To praca domowa „nie na ocenę”. Dobrze wykonana służy do pogłębionej refleksji i – być może – pozwoli zauważyć u siebie problem z podejściem do korzystania z internetu i urządzeń cyfrowych.

● ĆWICZENIE 1: KORZYŚCI I PROBLEMY

Podziel uczniów na małe grupy. Poproś, żeby korzystając z wypełnionych przez siebie kart pracy, zebrali informacje, na jakie działania online, w tym strony lub serwisy internetowe, poświęcają najwięcej czasu. Zapytaj, czy widzą różnice w swoich aktywnościach w sieci pomiędzy dniem nauki szkolnej a weekendem. Zaproponuj burzę mózgow na temat wad i zalet bycia aktywnym uczestnikiem mediów społecznościowych. Zbierz wszystkie przygotowane propozycje, tak aby powstało jak najwięcej pomysłów w obu zbiorach. Każdy przykład zgłoszonej wady lub zalety powinien zostać zapisany na wspólnej liście.

Omówienie ćwiczenia:

Podczas podsumowywania ćwiczenia:

1. Omów zarówno przyjemne, jak i nieprzyjemne konsekwencje korzystania z technologii. Wskaż trudne obszary i podkreśl, że mogą one dotyczyć każdego uczestnika wirtualnego świata.
2. Zapytaj uczniów, jaki jest odpowiednik mediów społecznościowych w życiu realnym – poza internetem. Może nim być np. klasowa grupa uczniów. Zapytaj, jakie widzą różnice między byciem w grupie online a offline.

Wskazówki

W tym ćwiczeniu istotne jest, aby młodzież całościowo patrzyła na znaczenie mediów społecznościowych w swoim życiu. Jeśli uczniowie chętnie debatuje na ten temat, poświęć na to ćwiczenie więcej czasu – nawet całą lekcję. Udział w takiej dyskusji pozwoli nastolatkowi zaobserwować, **jaki wpływ mają serwisy społecznościowe na niego samego oraz na jego rówieśników**. Rzeczywistość online coraz bardziej oddziałuje na codzienne życie młodych ludzi. Z jednej strony cyfryzacja jest już podstawową formą funkcjonowania świata (komputery, systemy, aplikacje itp.), z drugiej – obciąża nas nieznanymi dotąd problemami. Te skutki uboczne warto obserwować, analizować oraz szukać sposobów radzenia sobie z problemami. Niektóre z nich, takie jak uzależnienie od internetu czy FOMO, zostały już nazwane. Podczas rozmowy o tych zjawiskach warto na chwilę się zatrzymać. Refleksja na temat tego, jak wygląda mój **indywidualny wzorzec korzystania z sieci**, co sprawia mi trudność, co potrafię kontrolować, czy potrafię selekcjonować treści online, może stanowić dla uczniów pierwszy krok do zmiany. Równie ważna jest świadomość, że nie jest się z tymi trudnościami osamotnionym – okazuje się, że rówieśnicy również starają się znaleźć sposoby na zrównoważone korzystanie z internetu.

Przykłady

Korzyściami z bycia obecnym w mediach społecznościowych są m.in.: bycie w centrum wydarzeń, poznawanie innych ludzi oraz ich sposobu wyrażania poglądów, przynależność do grupy, która spotyka się online.

Problemy wynikające z intensywnej obecności to m.in.: poświęcanie czasu na czytanie publikowanych treści, trudność w odłączeniu się od sieci, zależność od akceptacji innych osób, od ich komentarzy, wpływ innych ludzi i ich przekonań na użytkownika, mniejsza aktywność fizyczna, straty związane ze zdrowiem.

● **ĆWICZENIE 2: GDY CIĘ WCIĄGNIE INTERNET...**

Poproś uczniów o połączenie się w pary i rozdaj każdej z nich kartki z wypowiedziami Mateusza i Jacka (**Karta pracy nr 2**). Powiedz, żeby w ciszy przeczytali historie i zastanowili się: w jakiej sytuacji znalazł się Jacek, jak wygląda ona z jego perspektywy, a jak widzi ją jego brat, co Jackowi sprawia trudność, z czym się zмага. Przekaż parom, aby w obu listach odszukały:

- elementy (zdarzenia lub odczucia) wskazujące na nadużywanie przez Jacka internetu;
- elementy (zdarzenia lub odczucia), które mogły przyczynić się do sytuacji, w jakiej jest obecnie.

Jeśli na zaplanowane zajęcia można poświęcić więcej czasu, nie dziel uczniów na pary. Połowie klasy przydziel historię Mateusza, a drugiej połowie – Jacka. Następnie omów dokładnie obie historie.

Omówienie ćwiczenia:

Rozpocznij dyskusję pytaniem o to, jak wygląda sytuacja chłopca, z czym się zмага, a następnie poproś o odczytanie pomysłów zebranych przez uczniów. Zwróć uwagę, aby w wypowiedziach było jak najmniej ocen, a jak najwięcej zrozumienia sytuacji bohatera.

Wskazówka

W tej historii na nadużywanie internetu może wskazywać m.in.: spędzanie wielu godzin online i poczucie braku kontroli czasu (Jacek sam to czuje), obserwacje brata i rodziców dotyczące czasu spędzanego w sieci, obawy, że ograniczenie czasu online spowoduje wykluczenie z grupy znajomych, na której zależy chłopcu. Te czynniki łączą się ze sobą, każdy z nich osobno nie jest bardzo niepokojący, ale jeśli występują wspólnie – zwracajmy na nie uwagę.

Elementy, które mogły wpłynąć na obecną sytuację Jacka to m.in.: krytyczne komentarze lub brak reakcji na jego wpisy dotyczące własnych zainteresowań, mała liczba kontaktów poza internetem, brak zrozumienia ze strony brata i rodziców, słaba obserwacja siebie, co do spędzania czasu w sieci.

Sytuacja, w jakiej znalazł się Jacek: chłopiec w sposób problemowy korzysta z internetu (nadużywanie), spędza bardzo dużo czasu w sieci – zwłaszcza na portalach społecznościowych, z obawy przed internetowym hejtem wycofał się z aktywnego działania online, ogranicza się tylko do śledzenia wydarzeń z życia znajomych, nie ujawnia informacji o sobie, nie dzieli się swoimi opiniami i zainteresowaniami.

● **ĆWICZENIE 3: OCHRONA**

Wspólnie z klasą zastanów się nad pytaniem: „Jak myślisz, co jest potrzebne osobie w Twoim wieku, by nie poniosła poważnych szkód związanych z nadużywaniem internetu?”

Razem z uczniami stwórzcie listę różnych pomysłów z odpowiedzią na to pytanie.

Podziel klasę na trzyosobowe zespoły i rozdaj duże kartki papieru i markery. Poproś, żeby za pomocą prostego rysunku pokazali trzy propozycje wyjścia z problemu (każdy uczeń zgłasza jeden pomysł). Następnie zrób głosowanie (użyj samoprzylepnych karteczek) na najbardziej praktyczny i możliwy do zastosowania pomysł.

Omówienie ćwiczenia:

W tym ćwiczeniu istotne jest, by młodzież mogła skupić się na obserwowaniu tych pomysłów na spędzanie czasu, które są alternatywne dla działań online. Nie jest to łatwe, gdyż coraz więcej zwykłych, codziennych czynności wykonujemy, używając internetu, smartfonów. Równie istotne są pomysły, które będą wspierać zrównoważone korzystanie z technologii. Zwróć uwagę, aby uczniowie ocenili realną przydatność swoich propozycji – najlepsze są takie, które jako młodzi ludzie określą jako praktyczne i możliwe do zastosowania.

Wskazówka

Podczas dyskusji młodzież może używać często spotykanego uproszczenia – „jestem odporny na uzależnienie od korzystania z technologii”. Zwróć uwagę na to, że na nadużywanie smartfona, internetu, serwisów społecznościowych czy gier wpływa wiele czynników. Są to indywidualne cechy charakteru, samopoczucie, aktualna sytuacja życiowa. Bardzo ważną grupą czynników chroniących przed zbyt intensywnym korzystaniem z sieci, na którą mamy wpływ, są zdrowe cyfrowe nawyki, uważna obserwacja swoich zachowań w internecie, dostrzeganie wpływu, jaki mają na nas treści (to, co czytamy, oglądamy, czego słuchamy), z którymi mamy kontakt w sieci, oraz świadoma selekcja naszych aktywności online.

Podczas dyskusji możesz skorzystać z listy porad dotyczących ograniczania czasu spędzanego przed ekranami lub rozdać ją uczniom. Wskazówki znajdziesz w poradniku dla nauczycieli [FOMO i problemowe używanie internetu](#), który powstał w ramach serii „Bezpieczni w sieci z OSE”.

● ĆWICZENIE 4: WSKAZÓWKA DLA RODZICÓW

W ramach pracy dodatkowej (np. zadania domowego) poproś uczniów, aby w małych grupach napisali symboliczny list do rodziców chłopców z wyjaśnieniem, jak mogą zrozumieć sytuację Jacka i w jaki sposób mogliby mu pomóc.

Podkreśl, że **warto unikać w liście oceniania postaw i wyborów, a bardziej skupić się na wyjaśnieniu, jak wygląda sytuacja chłopca**. Nastolatki spędzające zbyt wiele czasu w internecie zazwyczaj są krytykowane przez rodziców: wynika to z niepokoju dorosłych o zdrowie i funkcjonowanie ich dzieci. Bardzo prawdopodobne jest, że podobną krytykę ze strony opiekunów i brata mógłby usłyszeć także Jacek – bohater naszej historii. Spróbujcie w listach do rodziców zawrzeć przekaz, który zwróci ich uwagę na to, czego najbardziej potrzebuje ich syn, czyli zrozumienie jego sytuacji i zaproponowanie wsparcia.

Dodatkowy czas na pisanie listów możesz wyznaczyć na kolejnej lekcji. Postaraj się, aby uczniowie sami zdecydowali, czy chcą pokazać swoje prace reszcie klasy (zapytaj ich o to indywidualnie, przed zajęciami).

Omówienie ćwiczenia:

Zbierz elementy, na które uczniowie zwrócili uwagę w liście, i zaprezentuj je:

- co z ich perspektywy jest istotne, na co według nich dorośli powinni zwrócić uwagę, aby mogli dobrze zrozumieć sytuację chłopca;
- jakie praktyczne formy pomocy Jacek mógłby przyjąć od rodziców lub innych osób.

Takie podsumowanie pomysłów uczniów możesz także zaprezentować rodzicom podczas spotkania na temat bezpiecznego używania internetu i komputera, do czego serdecznie zachęcamy.

KARTY PRACY

KARTA PRACY NR 1

Zastanów się chwilę nad swoją aktywnością online. Przeczytaj poniższy opis i sprawdź, jak wygląda Twój czas w sieci.

• CZAS PRZED EKRANEM

Przez najbliższe trzy dni przyjrzyj się swoim działaniom online. Możesz zrobić to na dwa sposoby: uważnie zapisując swoje aktywności lub – jeśli korzystasz przede wszystkim z urządzeń mobilnych – analizując je, wykorzystując funkcję „Cyfrowa równowaga” (urządzenia z systemem Android) lub „Czas przed ekranem” (urządzenia z systemem iOS), dostępną w ustawieniach urządzenia.

- a) W ciągu tych kilku dni zaobserwuj, ile czasu spędzasz w sieci: przeglądając strony internetowe, słuchając muzyki, rozmawiając lub grając online. Zapisz, ile godzin i minut poświęciłeś(-aś) na każdą z tych aktywności.
- b) W ciągu kilku dni zaobserwuj swoją aktywność w serwisach społecznościowych – zapisz, która zajęła Ci najwięcej czasu:
 - przeglądanie treści opublikowanych przez inne osoby
 - publikowanie własnych treści, zdjęć, komentarzy
 - komentowanie cudzych wypowiedzi
 - inne aktywności, jakie:

Napisz o tym kilka zdań.

Moje obserwacje:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- **ZNAJOMI**

Przyjrzyj się swoim relacjom ze znajomymi w internecie. Czyje treści publikowane w sieci czytasz najczęściej? Zaobserwuj, ile czasu poświęcasz na wirtualny kontakt z tymi osobami – komentując ich posty, oglądając zdjęcia itd., a ile z tymi samymi znajomymi masz kontaktu poza internetem?

Moje obserwacje:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- **WPLYW**

Jak działa na Ciebie to, co widzisz w internecie? Jakie wpisy czytasz najchętniej, a jakich unikasz i z jakiego powodu? Które treści pozostają długo w Twojej pamięci?

Szpecially ważne jest to, jak się czujesz, gdy czytasz wpisy, oglądasz materiały publikowane przez znajomych. Czy zdarzyło się, że po przeczytaniu czyjegoś wpisu poczułeś bardzo silne emocje (np. złość, strach, radość, wstyd, smutek)? Na jaki rodzaj treści (zdjęcie, wpis, komentarz) zareagowałeś tak mocno? Co Cię poruszyło?

Może zdarzyło się, że trudno było Ci oderwać się od czytania przez dłuższy czas? A może po dłuższej przerwie od mediów społecznościowych widziałeś zmianę w swoim samopoczuciu?

Moje obserwacje:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

● KARTA PRACY NR 2

Wypowiedź Mateusza

Kiedys chyba też byłem taki jak mój młodszy brat. Jacek zupełnie wsiąkł w internet. Pogadałem z nim, jak starszy brat powinien z młodszym. Powiedziałem mu, że internet to nie wszystko – przewracał oczami, jakbym mówił same głupoty. Powiedział mi, że wszyscy jego znajomi siedzą w sieci i w mediach społecznościowych, że teraz tam jest świat. Dziwny ten jego świetny świat, skoro ciągle siedzi przygnębiony przy tym kompie. Jak zombie. Zerknąłem na jego konta, co on robi w sieci. Wygląda na to, że tylko czyta, często klika, że lubi czyjś wpis, niewiele komentuje. A przecież ma takie fajne zainteresowania. Ale online go nie widać, nie daje się poznać, jakby go nie było. Czasem wrzuci jakąś emotikonkę, ale o sobie prawie nic. Brata mi uwięzili w sieci!



Wypowiedź Jacka

Siedzę w internecie, bo wszyscy tam są. Lubię czytać, co inni piszą, czasem śmieszne, czasem głupie rzeczy. O sobie nie lubię pisać, bo obawiałbym się komentarzy. Wcześniej, gdy dzieliłem się moimi zainteresowaniami muzycznymi lub marzeniami, to albo nikt nie reagował, albo pisali, że saksofon to nuda i kto chciałby dzisiaj na tym grać. Często czytam dyskusje pod postami – to ja dziękuję za takie komentarze! Nawet nie wiem, jak to się dzieje, że mija mi przy kompie kilka godzin. Brat się mnie czepia, że jestem uzależniony. Rodzice też ciągle: Zostaw już ten telefon! Wyjdź do znajomych! Znajomi to już są tylko w sieci. Rzadko ktoś się spotyka offline. Pewnie, że bym chciał, żeby było inaczej, ale co mam zrobić? Przywykłem, tak jest jakoś łatwiej – przynajmniej nikt nie widzi i nie komentuje, że jestem wesoły, smutny czy coś.

MATERIAŁ DLA UCZNIÓW

Pilnuj się w sieci! – czyli jak nie wpaść w internet po uszy

1. Czas w sieci

Pilnuj swojego wolnego czasu! Czytanie czyichś postów, komentowanie, oglądanie opublikowanych zdjęć w sieci potrafi wciągnąć. Nic w tym złego, ale pamiętaj, że to Twój czas! Spróbuj zaplanować, ile i na co konkretnie chcesz go poświęcić i trzymaj się tego. Zaplanuj np. najbliższy tydzień i sprawdź, czy udało Ci się działać według opracowanego planu. Obmyśl, co zrobisz online, a co offline.

2. Znajomi w sieci

Przyjrzyj się, z kim przebywasz w internecie. Nie oddawaj swojego czasu przypadkowym osobom! Zwróć uwagę na to, czyje wpisy czytasz i komentujesz, oraz zastanów się, czemu właśnie te. Co Cię w nich szczególnie interesuje? Czy naprawdę sam(a) decydujesz, że chcesz je czytać? Masz prawo wybrać, z kim chcesz być również online. Szukaj mądrych, pozytywnych znajomych – takich, którzy Cię inspirują oraz chętnie się z Tobą spotkają przede wszystkim poza internetem. Być może o Twoich przyjaciółach świat online nie wie za wiele, nie da się o nich przeczytać w sieci i to właśnie jest piękne!

3. Wpływ

Dbaj o siebie i własne emocje. Obserwuj swoje samopoczucie także w sieci! To, z czym spotykamy się online – co czytamy, oglądamy, czego słuchamy – ma na nas niesamowity wpływ, ale nie zawsze zdajemy sobie z tego sprawę. Wybieraj dla siebie to, co rzeczywiście Ci służy, co Cię cieszy, dodaje energii i wyzwala nowe, ciekawe pomysły oraz pomaga rozwijać pasje, motywuje do życia. To, z czym się identyfikujesz, co jest naprawdę Twoje!

Państwowy Instytut Badawczy NASK

NASK jest Państwowym Instytutem Badawczym nadzorowanym przez Kancelarię Prezesa Rady Ministrów. Prowadzi badania naukowe i prace rozwojowe na rzecz bezpieczeństwa systemów sieciowych, a także nad technologiami opartymi na najnowocześniejszych rozwiązaniach, wykorzystujących sztuczną inteligencję i zaawansowaną analizę danych. NASK na mocy ustawy o Krajowym Systemie Cyberbezpieczeństwa pełni zadania jednego z trzech Zespołów Reagowania na Incydenty Komputerowe (CSIRT) poziomu krajowego. Instytut realizuje strategiczne programy z obszaru cyfryzacji Polski, a także prowadzi rejestr domeny .pl, w którym znajduje się ponad 2,6 mln domen. NASK wypełnia misję edukacyjną, ekspercką i popularyzatorską na rzecz podnoszenia poziomu kompetencji cyfrowych oraz świadomości bezpieczeństwa użytkowników sieci.

Program Ogólnopolska Sieć Edukacyjna (OSE) jest realizowany przez Państwowy Instytut Badawczy NASK pod nadzorem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów i współfinansowany z Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa (POPC) na lata 2014–2020. OSE to program publicznej sieci telekomunikacyjnej, dającej szkołom w całej Polsce możliwość podłączenia szybkiego, bezpłatnego i bezpiecznego internetu. W ramach programu OSE prowadzone są także działania edukacyjno-informacyjne, promujące zasady bezpiecznego korzystania z technologii cyfrowych. Więcej informacji na stronach: www.ose.gov.pl oraz www.it-szkola.edu.pl.

NASK – współtworzymy rewolucję cyfrową w Polsce!

Kontakt

ul. Kolska 12, 01-045 Warszawa
+48 22 182 55 55
ose@nask.pl
ose.gov.pl

Dofinansowano ze środków budżetu państwa

