

Cyfrowy comeback

Cztery warsztaty dla młodych zawodników — o wizerunku, dezinformacji, higienie cyfrowej i bezpieczeństwie. Prowadzone w klubie, wokół treningu.

Moduł II programu „Cyfrowy Kompas Kompetencji Medialnych”



Minister
Edukacji

Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

DLA KOGO

zawodnicy klubu, grupa treningowa lub rocznik

FORMAT

4 warsztaty × 45 min,
przy treningu lub
zamiast odprawy

KOSZT DLA KLUBU

brak — zajęcia finansuje
projekt



Ekran wpływa na formę zawodnika

Zawodnik publikuje na własnym koncie, czyta komentarze po meczu, siedzi z telefonem w szatni przed pierwszym gwizdkiem i ma energetyk w plecaku. To nie są sprawy obok sportu — wchodzi w sen, koncentrację, regenerację i w to, jak zawodnik jest widziany.

Warsztaty mówią o tym językiem klubu: pozycja zawodnika, forma, przygotowanie do meczu, zasady drużynowe. Nie zabieramy zawodnikom telefonu i nie moralizujemy — pokazujemy, gdzie ekran realnie kosztuje ich formę i co z tym zrobić.

CO Z TEGO MA TRENER

- **Gotowa zasada drużynowa** — telefony odkładane na czas przygotowania do meczu. Zasada przyjęta przez całą drużynę trzyma się lepiej niż indywidualne postanowienie.
- **Wspólny język** na rozmowę o snie, energetykach i publikowaniu — bez pozycji dorosłego, który zabrania.
- **Materiał dla rodziców** do przekazania po zajęciach, żeby zasady nie kończyły się na progu klubu.

Cztery warsztaty

II.1 G-Image

45 min

Cyfrowy wizerunek w sporcie

Co o zawodniku mówi jego profil — na fikcyjnych, przygotowanych przykładach grupa sama nazywa, co wzmacnia, a co osłabia jego pozycję. Do tego trwałość publikacji: usunięty post nie znika.

II.2 A-uthenticity

45 min

Dezinformacja i manipulacja w sporcie

Fałszywe transfery, wyrwane z kontekstu wypowiedzi, sfabrykowane nagrania z rozpoznawalną postacią. Zawodnik uczy się sprawdzać źródło i nie brać nagrania za dowód.

II.3 M-aintenance

45 min

Higiena cyfrowa w sporcie

Sen jako główny mechanizm regeneracji, ekran przed snem, przebudzanie przed startem, napoje energetyczne i suplementy z internetu. Kończy się kontraktem ekranowym, który zawodnik wypełnia sam.

II.4 E-skape

45 min

Prywatność i bezpieczeństwo

Co zdradza profil i relacja z treningu: miejsce, godziny, szkoła, trasa. Ustawienia prywatności krok po kroku, reakcja na obce kontakty i na próby wyłudzenia.

DLACZEGO W TEJ KOLEJNOŚCI

Zaczynamy od tego, co o zawodniku widać z zewnątrz (II.1), potem uczymy sprawdzać treści, które do niego trafiają (II.2). Dopiero z tym rozumieniem przechodzimy do własnych nawyków — snu, ekranu przed startem, suplementów (II.3) — i na końcu do ustawień oraz reakcji na obce kontakty (II.4).

Każdy warsztat to 45 minut, więc mieści się w jednej jednostce treningowej lub w miejscu odprawy. Terminy ustalamy z klubem tak, żeby nie kolidowały z mikrocyklem startowym.

Co zawodnik umie po warsztacie

Efekty opisane są czynnościami — trener może je zobaczyć w szatni i w rozmowie, nie tylko w ankiecie.

Po II.1 G-Image

- Wskazuje w materiale to, co osłabia pozycję zawodnika, i uzasadnia dlaczego.
- Wie, jak sprawdzić, co wychodzi po wpisaniu jego imienia i nazwiska.
- Wie, że publikacja zostaje dostępna po usunięciu.

Po II.2 A-uthenticity

- Sprawdza, kto podał informację i skąd ją ma, przed podaniem dalej.
- Wie, czym jest deepfake i dlaczego nagranie nie kończy sprawy.
- Rozpoznaje wypowiedź wyrwaną z kontekstu.

Po II.3 M-aintenance

- Liczy własny sen i wie, ile go potrzebuje w swoim wieku.
- Zna alternatywę dla telefonu w minutach przed meczem.
- Wie, dlaczego energetyk przed treningiem działa przeciwnie do zamiaru.
- Ma wypełniony kontrakt ekranowy z trzema własnymi zasadami.

Po II.4 E-skape

- Wie, co zdradza relacja z treningu i czego w niej nie pokazywać.
- Umie ustawić prywatność konta i wie, co która opcja zmienia.
- Wie, jak reagować na kontakt od obcej osoby i komu to zgłosić.

Wariant bez telefonów

Zajęcia dają się poprowadzić bez telefonów w rękach uczestników — także wtedy, gdy odbywają się w szkole objętej zakazem albo gdy telefony zostają w szatni. Bloki z ustawieniami prowadzimy pokazowo: prowadzący wykonuje kroki na własnym urządzeniu, a kto nie ma telefonu przy sobie, dostaje instrukcję na karcie do wykonania w domu. Nie oceniamy ustawień poszczególnych zawodników i nie prosimy o pokazanie ekranu.



Jak to wpasować w plan treningowy

Warsztat trwa 45 minut i nie potrzebuje sali lekcyjnej — wystarczy świetlica, sala konferencyjna albo szatnia z miejscem do siedzenia. Klub daje miejsce i grupę — prowadzącego, materiały i sprzęt przywozi Fundacja.

1 Rozmowa z trenerem lub zarządem

Ustalamy, które roczniki, ile warsztatów i od którego zaczynamy.

2 Termin przy treningu

Najlepiej działa godzina przed jednostką treningową albo dzień bez gry — zawodnicy są już na miejscu i frekwencja jest pełna.

3 Zajęcia i domknięcie z trenerem

Po warsztacie krótko przekazujemy trenerowi, co grupa sama ustaliła — żeby zasada żyła dalej na treningu, a nie tylko w dniu zajęć.

CO PRZYGOTOWUJE KLUB

- pomieszczenie z miejscem do siedzenia dla grupy,
- grupę uczestników w jednym terminie,
- obecność trenera lub opiekuna grupy,
- zgody rodziców, jeśli klub zbiera je odrębnie dla zajęć pozatreningowych.

ZGŁOSZENIE I PYTANIA

Michał Bernadzikowski

tel. 500 221 892

m.bernadzikowski@optomaestro.pl

www.optomaestro.pl