# Poradnik dla rodziców

## CZYM SĄ MODUŁOWE E-PODRĘCZNIKI?

Adam Gogacz
OŚRODEK ROZWOJU EDUKACJI

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
ORE Ośrodek Rozwoju Edukacji

# Spis treści


*Wprowadzenie: Co tu mamy i jak to czytać?* *3*

*1. Czym są modułowe e-podręczniki i dlaczego warto je poznać?* *4*

**Co tutaj jest najważniejsze** **4**

Trzy rzeczy, które warto zapamiętać: 4

**Jeśli chcecie wiedzieć więcej** **4**

Skąd się wzięły modułowe e-podręczniki? 4

Jak to działa w praktyce? 5

Dlaczego „modułowe"? 5

Co mówią rodzice po pilotażu? 5

Ważne: czego e-podręcznik nie robi 6

**Warto się teraz zastanowić** **6**

*2. Jak to działa? Struktura i dostęp* *6*

**Co tutaj jest najważniejsze** **6**

**Jeśli chcecie wiedzieć więcej** **7**

Platforma ZPE: co to takiego? 7

Jak wygląda praca dziecka z e-podręcznikiem? 7

Elementy uczące? Brzmi strasznie, czyli z czego składa się moduł? 7

Co oznacza, że nauczyciel „modyfikuje" podręcznik? 8

Dostęp z domu: co dziecko może robić samodzielnie? 8

Problemy techniczne: czego się spodziewać? 9

**Warto się teraz zastanowić** **9**

*3. Jak dziecko uczy się z e-podręcznika? Filozofia i metody* *10*

**Co tutaj jest najważniejsze** **10**

**Jeśli chcecie wiedzieć więcej** **10**

Dlaczego „uczenie się", a nie „nauczanie"? 10

Jak zbudowany jest typowy moduł? 11

Własne tempo: co to naprawdę znaczy? 11

Różnorodność form: dlaczego to takie ważne? 12

Błędy są częścią nauki, nie porażką 12

Rola nauczyciela: nie znika, zmienia się 13

**Warto się teraz zastanowić** **13**

*4. Co zyskuje Twoje dziecko? Korzyści potwierdzone w pilotażu* *14*

**Co tutaj jest najważniejsze** **14**

**Jeśli chcecie wiedzieć więcej** **14**

Motywacja: skąd ten entuzjazm? 14

Własne tempo: dlaczego to zmienia tak wiele? 15

Lżejszy plecak: niby drobiazg, ale wiemy, że ma znaczenie 15

Nadrabianie zaległości: koniec z „nie wiem, co było" 15

Informacja zwrotna: natychmiast, bez stresu 16

Kompetencje cyfrowe: nauka, nie zabawa 16

Samodzielność: „Nie muszę już pomagać przy biologii" 16

Uczniowie ze specjalnymi potrzebami: dostępność to nie hasło 17

Głos rodziców z pilotażu: podsumowanie 17

**Warto się teraz zastanowić** **17**

***5. Higiena cyfrowa: jak zadbać o zdrowe korzystanie z technologii*** ***18***

**Co tutaj jest najważniejsze** **18**

**Jeśli chcecie wiedzieć więcej** **19**

Czym właściwie jest higiena cyfrowa? 19
Szczegółowe i najważniejsze zasady higieny cyfrowej 20
Ile czasu przed ekranem to za dużo? 21
Rola rodzica: jak towarzyszyć bez kontrolowania? 22
Sygnały ostrzegawcze: kiedy reagować? 24
**Co robić, gdy zauważycie te sygnały:** 24
Perspektywa twórców e-podręczników 25

**Warto się teraz zastanowić** **25**

***6. Jak rodzic może wspierać dziecko?*** ***26***

**Co tutaj jest najważniejsze** **26**

**Jeśli chcecie wiedzieć więcej** **26**

Nie musisz rozumieć platformy lepiej niż dziecko 26
Pytaj: buduj most między szkołą a domem 27
Nieobecność: nie trać kontaktu z materiałem 27
Dostęp: co naprawdę jest potrzebne? 28
Nie pomagaj w ćwiczeniach: dlaczego to ważne? 28
Logowanie: najczęstszy problem i jak go rozwiązać 29
Interesuj się, nie kontroluj: kluczowa różnica 29
Kiedy naprawdę warto się włączyć? 30

**Warto się teraz zastanowić** **30**

***7. Pytajnik, czyli pytania, które mogą pojawić się najczęściej*** ***31***

***8. Słowniczek pojęć*** ***34***

## Wprowadzenie: Co tu mamy i jak to czytać?

Trzymacie w rękach (a właściwie na ekranie) poradnik dla rodziców, których dzieci korzystają lub będą korzystać z modułowych e-podręczników w szkole. Nie jest to instrukcja obsługi platformy. Nie jest to też akademicki tekst o edukacji cyfrowej. To praktyczny przewodnik, który ma odpowiedzieć na pytania, które pewnie sami sobie zadajecie: co to jest, jak działa, co z tego ma moje dziecko i czy powinniśmy się czymś martwić.

Poradnik składa się z ośmiu rozdziałów, każdy z pierwszych sześciu ma tę samą strukturę, żebyście mogli czytać tak, jak Wam wygodnie:
• **Co tutaj jest najważniejsze** – skrót najważniejszych informacji. Jeśli macie mało czasu, przeczytajcie tylko tę część. Znajdziecie tam sedno sprawy w kilku akapitach.
• **Jeśli chcecie wiedzieć więcej** – rozwinięcie dla tych, którzy chcą zrozumieć temat głębiej. Kontekst, przykłady, szczegóły, głosy rodziców i nauczycieli z pilotażu.
• **Warto się teraz zastanowić** – kilka pytań do refleksji. Nie musicie na nie odpowiadać na piśmie. Chodzi o to, żeby przeczytane treści przełożyć na Waszą konkretną sytuację: Wasze dziecko, Wasza szkoła, Wasz dom.

Nie musicie czytać wszystkiego od deski do deski. Jeśli interesuje Was tylko higiena cyfrowa, przeskoczcie do rozdziału 5. Jeśli chcecie szybko zrozumieć, czym w ogóle jest e-podręcznik, wystarczy przeczytać sekcję „Co tutaj jest najważniejsze" z rozdziałów 1 i 2. Jeśli szukacie odpowiedzi na konkretne pytanie, zajrzyjcie do Pytajnika (rozdział 7). A jeśli traficie na niezrozumiały termin, słowniczek (rozdział 8).

Zaczynamy?

# 1. Czym są modułowe e-podręczniki i dlaczego warto je poznać?

## Co tutaj jest najważniejsze

Modułowe e-podręczniki to bezpłatne, cyfrowe podręczniki dostępne na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej (zpe.gov.pl). Zostały opracowane przez Ośrodek Rozwoju Edukacji przy wsparciu finansowym Unii Europejskiej. Obejmują 12 przedmiotów z poziomu szkoły podstawowej: język polski, matematykę, biologię, chemię, fizykę, geografię, historię, informatykę, muzykę, plastykę, przyrodę i wiedzę o społeczeństwie.

Ich najważniejszą zaletą jest **budowa z wymiennych elementów** (modułów), które nauczyciel może dowolnie łączyć, usuwać i dopasowywać do konkretnej klasy i konkretnego dziecka. To tak, jakby podręcznik składał się z klocków, z których nauczyciel buduje dokładnie taką ścieżkę nauki, jaka jest potrzebna Waszemu dziecku.

### Trzy rzeczy, które warto zapamiętać:

1. E-podręcznik **nie zastępuje nauczyciela** ani tradycyjnego podręcznika. Jest dodatkowym narzędziem, które wspiera proces uczenia się.
2. E-podręcznik **nie jest kolejną aplikacją rozrywkową**. To pełnoprawny materiał dydaktyczny: z tekstami, filmami, ćwiczeniami interaktywnymi, quizami, audiobookami i animacjami, choć czasem, dzięki swojej atrakcyjności, sprawia wrażenie rozrywkowe.
3. E-podręcznik **został przetestowany w praktyce**. W roku szkolnym 2024/2025 przeprowadzono pilotaż w 12 szkołach podstawowych w całej Polsce. Wzięło w nim udział ponad 350 uczniów. Rodzice uczestniczących w pilotażu dzieci zauważyli wzrost motywacji, większą samodzielność w uczeniu się oraz poprawę wyników w nauce.

## Jeśli chcecie wiedzieć więcej

### Skąd się wzięły modułowe e-podręczniki?

Współczesna szkoła się zmienia. Wiemy dziś znacznie więcej o tym, jak dzieci się uczą niż dwadzieścia lat temu. Samo czytanie tekstu nie wystarczy. Uczniowie przyswajają wiedzę na różne sposoby: jedni lepiej zapamiętują to, co zobaczą, inni to, co usłyszą, a jeszcze inni to, co sami zrobią. Najskuteczniejsza nauka to taka, w której dziecko jest aktywne, a nie bierne. Tradycyjny podręcznik jest wspaniałym narzędziem, ale ma swoje ograniczenia. Cechuje go stała struktura, której nie da się dopasować do ucznia potrzebującego więcej czasu ani do tego, który chce iść dalej i szybciej. Modułowe e-podręczniki powstały jako odpowiedź na te ograniczenia.

## Jak to działa w praktyce?

Wyobraźcie sobie duże pudełko z klockami edukacyjnymi. Każdy klocek to inny element: krótki film wyjaśniający zagadnienie, tekst z ilustracjami, interaktywne ćwiczenie, quiz, audiobook, animacja, mapa, grafika. Nauczyciel bierze z tego pudełka dokładnie te klocki, które są potrzebne jego uczniom, i układa je w logiczną całość. Może też zmienić kolejność, usunąć to, co w danej grupie jest zbyt trudne lub zbyt łatwe, i dodać materiały dodatkowe dla tych uczniów, którzy chcą wiedzieć więcej.

Dziecko korzysta z tych materiałów głównie w szkole, na lekcji, na laptopie lub komputerze. Może też korzystać z nich w domu, jeśli chce powtórzyć materiał, nadrobić zaległości po nieobecności lub po prostu wrócić do czegoś, co je zainteresowało.

## Dlaczego „modułowe"?

Nazwa nie bierze się stąd, że podręcznik ma moduły (to brzmi banalnie), lecz stąd, że **elementy te można dowolnie składać i rozkładać**. Tak jak modułowe meble można zestawiać w różnych konfiguracjach w zależności od kształtu pokoju, tak modułowy e-podręcznik można konfigurować w zależności od potrzeb klasy. Nauczyciel matematyki może na przykład zdecydować, że w jednej klasie ułamki zostaną omówione z użyciem animacji i quizów, a w drugiej, w której uczniowie potrzebują więcej praktyki, z użyciem większej liczby ćwiczeń o stopniowanej trudności. Obie klasy realizują ten sam program, ale droga do celu jest inna.

## Co mówią rodzice po pilotażu?

Rodzice uczniów biorących udział w pilotażu modułowych e-podręczników, zwracali uwagę na konkretne korzyści:

- Dzieci chętniej opowiadały w domu o tematach poruszanych na lekcjach.
- Uczniowie stali się bardziej samodzielni i rzadziej potrzebowali wsparcia przy powtórkach.
- Poprawiły się wyniki w nauce, a dzieci wykazywały większe zainteresowanie przedmiotem.
- Nadrabianie zaległości po nieobecnościach stało się prostsze dzięki stałemu dostępowi do materiałów online.

W efekcie rodzice postulowali, aby podobne rozwiązanie wdrożyć także na innych przedmiotach.

Co istotne, rodzice nie zgłaszali poważnych obaw związanych z korzystaniem przez dzieci z e-podręcznika. Postrzegali go jako wartościowe narzędzie edukacyjne, wyraźnie różniące się od rozrywkowego korzystania z internetu.

## Ważne: czego e-podręcznik nie robi

Modułowy e-podręcznik **nie zastąpi relacji dziecka z nauczycielem**. Nie jest też programem, który „uczy za nauczyciela". To nauczyciel decyduje, co, kiedy i w jaki

sposób zostanie wykorzystane. E-podręcznik jest narzędziem w jego rękach, podobnie jak tablica, zeszyt czy globus. Odpowiedzialność za proces edukacyjny pozostaje po stronie nauczyciela, a Wasze dziecko nadal potrzebuje uwagi, pytań, rozmów i wsparcia dorosłych zarówno w szkole, jak i w domu.

### Warto się teraz zastanowić

1. **Czy wiem, z jakiego podręcznika (tradycyjnego lub elektronicznego) korzysta moje dziecko na poszczególnych przedmiotach?** Jeśli nie, warto zapytać nauczyciela lub samo dziecko.
2. **Czy moje dziecko ma w domu dostęp do urządzenia z internetem, na którym mogłoby wrócić do materiałów z lekcji?** Jeśli tak, to e-podręcznik może służyć jako wsparcie przy powtórkach. Jeśli nie, nic się nie dzieje: główna praca z e-podręcznikiem odbywa się w szkole.
3. **Czy potrafię odróżnić czas, który dziecko spędza przed ekranem na nauce, od czasu spędzanego na rozrywce?** To rozróżnienie będzie kluczowe w dalszej części tego poradnika, gdy będziemy mówić o higienie cyfrowej.
4. **Co wiem o tym, jak moje dziecko się uczy najchętniej: woli czytać, słuchać, oglądać, czy raczej robić coś samodzielnie?** E-podręcznik daje możliwość korzystania z różnych form przekazu i ta wiedza może pomóc w rozmowie z nauczycielem o tym, jak najlepiej wspierać dziecko.

## 2. Jak to działa? Struktura i dostęp

### Co tutaj jest najważniejsze

Modułowy e-podręcznik działa na platformie internetowej **zpe.gov.pl** (Zintegrowana Platforma Edukacyjna). Dziecko loguje się na swoje konto i widzi materiały, które udostępnił mu nauczyciel. Nie musi niczego instalować ani kupować.

**Struktura e-podręcznika jest prosta i powtarzalna w każdym przedmiocie:**

- **Podręcznik** (cały przedmiot, np. biologia) →
- **Wątki tematyczne** (odpowiednik rozdziałów, np. „Świat roślin") →
- **Moduły** (odpowiednik tematów lekcji, np. „Budowa kwiatu") →
- **Elementy uczące** (konkretne materiały: film, tekst, ćwiczenie, ilustracja, audiobook, quiz, itp.).

Do korzystania z e-podręcznika wystarczy dowolne urządzenie z przeglądarką internetową i dostępem do internetu: laptop, komputer stacjonarny czy tablet.

Ważne jest to, że to nauczyciel decyduje, co dziecko zobaczy w swoim podręczniku. Może usuwać fragmenty, które są zbyt trudne dla danej klasy lub danego ucznia, dodawać materiały dodatkowe dla uczniów zainteresowanych tematem, zmieniać kolejność elementów i dostosowywać poziom trudności ćwiczeń. Wasze dziecko nie dostaje więc „surowego" podręcznika, lecz wersję dopasowaną konkretnie do jego potrzeb.

## Jeśli chcecie wiedzieć więcej

### Platforma ZPE: co to takiego?

Zintegrowana Platforma Edukacyjna (zpe.gov.pl) to platforma edukacyjna prowadzona przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Znajdują się na niej tysiące bezpłatnych materiałów edukacyjnych do wszystkich rodzajów szkół, a od niedawna także modułowe e-podręczniki. Platforma działa w przeglądarce internetowej, nie wymaga instalacji żadnych programów. Jest bezpłatna i ogólnodostępna.

Aby dziecko mogło korzystać z pełni funkcji (zapisywanie postępów, wykonywanie ćwiczeń, otrzymywanie informacji zwrotnej od nauczyciela), potrzebuje **konta uczniowskiego**. Takie konto zakłada szkoła. Dziecko otrzymuje login i hasło od nauczyciela. Jeśli nie wiecie, czy Wasze dziecko ma konto, zapytajcie wychowawcę lub nauczyciela przedmiotu.

### Jak wygląda praca dziecka z e-podręcznikiem?

Wyobraźcie sobie typową lekcję. Nauczyciel mówi: „Otwórzcie laptopy i zalogujcie się na platformę." Dzieci widzą na ekranie materiał przygotowany na dzisiejszą lekcję, np. moduł o budowie komórki roślinnej. Moduł zaczyna się od krótkiego wprowadzenia (pytanie, ciekawostka, zagadka), które budzi zainteresowanie. Potem dziecko przechodzi przez treść: czyta krótki tekst, ogląda animację pokazującą wnętrze komórki, klika na poszczególne organella, żeby zobaczyć ich opis. Na końcu rozwiązuje kilka ćwiczeń interaktywnych np.: quiz, zadanie typu „przeciągnij i upuść", pytanie otwarte. System automatycznie informuje, czy odpowiedź jest poprawna. Jeśli dziecko się pomyli, może spróbować ponownie. Niech Was jednak nie przeraża, że w szkole dzieci spędzają czas tylko przed ekranami. Część lekcji odbywa się z e-podręcznikiem, część tradycyjnie: dyskusja z nauczycielem, praca w grupie, notatka w zeszycie, eksperyment, itp. E-podręcznik nie zajmuje całej lekcji, jest jednym z narzędzi, obok tablicy, zeszytu i żywego słowa nauczyciela.

### Elementy uczące? Brzmi strasznie, czyli z czego składa się moduł?

Każdy moduł to zestaw różnorodnych materiałów. Oto najczęstsze ich typy:

| Element uczący | Co to jest? | Przykład |
|---|---|---|
| **Tekst** | krótki fragment wyjaśniający zagadnienie | opis procesu fotosyntezy |
| **Film edukacyjny** | nagranie wideo (zwykle 2–5 min), koniecznie z transkrypcją | animacja pokazująca obieg wody |
| **Audiobook** | nagranie dźwiękowe z tekstem | czytany fragment lektury |

| | | |
|---|---|---|
| **Ilustracja interaktywna** | obrazek, który reaguje na kliknięcie | mapa z zaznaczonymi regionami |
| **Ćwiczenie interaktywne** | zadanie z automatyczną weryfikacją | quiz, krzyżówka, dopasowywanie |
| **Animacja** | ruchoma grafika wyjaśniająca proces | podział komórki |
| **Słowniczek** | definicje kluczowych pojęć | wyjaśnienie terminu „ekosystem" |

Dzięki tej różnorodności dziecko może uczyć się na wiele różnych sposobów, nie musi ograniczać się tylko do tekstu. Jeśli woli oglądać, obejrzy film. Jeśli woli działać, rozwiąże ćwiczenia. Jeśli chce posłuchać, włączy audiobook. Każde dziecko może przyswajać wiedzę w sposób, który jest mu najbliższy.

### Co oznacza, że nauczyciel „modyfikuje" podręcznik?

To jedna z najważniejszych cech modułowych e-podręczników i warto ją dobrze zrozumieć. Nauczyciel korzysta z edytora na platformie ZPE, który pozwala mu:

Usunąć fragmenty, które są zbyt trudne lub nieodpowiednie dla poziomu klasy.

- Zmienić kolejność modułów, jeśli uznaje, że inna droga przez materiał będzie dla uczniów lepsza.
- Dodać własne materiały: pytania, linki, instrukcje, dodatkowe ćwiczenia.
- Wyróżnić treści kluczowe lub oznaczyć materiał dodatkowy dla chętnych.
- Przygotować różne wersje tego samego modułu (np. wersję uproszczoną dla ucznia z trudnościami i wersję rozszerzoną dla ucznia zdolnego).

To oznacza, że dwoje dzieci z różnych klas, a nawet z tej samej klasy może korzystać z tego samego podręcznika, ale widzieć inny zestaw materiałów, dopasowany do ich grupy lub do nich samych. Podręcznik nie jest statyczny jak książka drukowana. Żyje i zmienia się razem z potrzebami uczniów.

### Dostęp z domu: co dziecko może robić samodzielnie?

Po zalogowaniu się na ZPE w domu dziecko widzi te same materiały, z których korzystało na lekcji. Może:

- Wrócić do filmu lub animacji, którą oglądało na lekcji, i obejrzeć ją jeszcze raz w swoim tempie.
- Powtórzyć ćwiczenia przed sprawdzianem: rozwiązywać je wielokrotnie, aż poczuje się pewnie.

- Nadrobić materiał po nieobecności: zobaczyć, co klasa robiła i samodzielnie przejść przez moduł.

- Zajrzeć do słowniczka, jeśli zapomniało jakieś pojęcie.

Czego **nie musi** robić w domu: nie musi przerabiać nowych tematów samodzielnie (chyba, że nauczyciel wyraźnie o to poprosi, np. w ramach metody *odwróconej klasy*, o czym będzie mowa w dalszej części poradnika). E-podręcznik w domu to przede wszystkim narzędzie do powtórki i uzupełnienia.

### Problemy techniczne: czego się spodziewać?

Z pilotażu wiemy, że najczęstszą trudnością techniczną, z jaką spotykały się dzieci, było logowanie: długie loginy, zapomniane hasła, blokowanie konta po kilku nieudanych próbach. To zazwyczaj problem pierwszych tygodni. Gdy dziecko zapamięta swoje dane, platforma działa płynnie.

**Jeśli Wasze dziecko mówi, że „nie może się zalogować", warto:**

1. Zapytać, czy pamięta login i hasło (może je mieć zapisane w zeszycie).
2. Skontaktować się z nauczycielem, który ma możliwość zresetowania hasła.
3. Upewnić się, że internet działa i przeglądarka jest aktualna.

Platforma nie wymaga szybkiego łącza. Wystarcza zwykłe domowe Wi-Fi.

## Warto się teraz zastanowić

1. **Czy wiem, czy moje dziecko ma konto na platformie ZPE?** Jeśli nie wiem, dobrym krokiem będzie zapytanie nauczyciela lub samego dziecka. Jeśli dziecko ma konto, czy potrafi się samodzielnie zalogować?
2. **Czy rozumiem, że e-podręcznik mojego dziecka może wyglądać inaczej niż e-podręcznik dziecka z innej klasy?** To nie błąd: nauczyciel świadomie dopasowuje materiał. Jeśli coś mnie niepokoi, mogę o tym porozmawiać z nauczycielem.
3. **Czy moje dziecko wie, że może wrócić do materiałów z lekcji w domu?** Wielu uczniów nie korzysta z tej możliwości, bo po prostu o niej nie wie. Krótkie pytanie: „Hej, chcesz mi pokazać, co robiliście dziś na biologii na laptopach?" może otworzyć drzwi do wspólnego odkrywania.
4. **Czy wiem, do kogo w szkole zwrócić się z problemem technicznym?** Zwykle jest to nauczyciel przedmiotu, wychowawca albo nauczyciel informatyki. Warto znać tę ścieżkę, zanim problem się pojawi.

# 3. Jak dziecko uczy się z e-podręcznika? Filozofia i metody

## Co tutaj jest najważniejsze

Modułowe e-podręczniki zostały zaprojektowane wokół jednej zasady: **najważniejsze jest uczenie się dziecka, nie wykładanie mu materiału**. Dziecko nie siedzi i nie słucha. Dziecko działa: ogląda, klika, rozwiązuje, odkrywa, sprawdza się, poprawia błędy, wraca do tego, czego nie zrozumiało.

**Trzy kluczowe cechy tego podejścia:**

1. **Aktywność, nie bierność.** Każdy moduł jest tak zbudowany, żeby dziecko musiało coś zrobić: odpowiedzieć na pytanie, przesunąć element, obejrzeć i wyciągnąć wniosek, rozwiązać zagadkę. Nie wystarczy „przeczytać i zamknąć".
2. **Własne tempo.** Dziecko nie musi nadążać za całą klasą w każdym momencie. Może wrócić do filmu, powtórzyć ćwiczenie wielokrotnie, poświęcić więcej czasu trudniejszemu zadaniu.
3. **Różne drogi do tego samego celu.** Jeden uczeń lepiej zapamięta, gdy obejrzy animację. Drugi, gdy posłucha audiobooka. Trzeci, gdy sam rozwiąże serię zadań. E-podręcznik oferuje te wszystkie formy w jednym miejscu, a dziecko (wspólnie z nauczycielem) może korzystać z tych, które mu odpowiadają.

## Jeśli chcecie wiedzieć więcej

### Dlaczego „uczenie się", a nie „nauczanie"?

To nie gra słów. Za tym rozróżnieniem stoi poważna zmiana w myśleniu o edukacji, która dokonała się w ciągu ostatnich dekad. Kiedyś wyobrażaliśmy sobie naukę tak: nauczyciel ma wiedzę w głowie, „przenosi" ją do głowy ucznia. Uczeń słucha, zapamiętuje, odtwarza na sprawdzianie. Wiemy dziś, że ten obraz jest nieprawdziwy. A w każdym razie nieprzystający do naszych czasów i po prostu nieefektywny.

Dziś wiemy, że umysł dziecka nie jest pustym pudełkiem, do którego wkładamy informacje. Jest raczej „fabryką”, która na podstawie dostarczonych materiałów sama buduje rozumienie świata. Łączy nowe informacje z tym, co już wie. Testuje hipotezy. Popełnia błędy i wyciąga z nich wnioski. Szuka sensu i zastosowania. Ten sposób myślenia o uczeniu się nazywa się **konstruktywizmem** i to właśnie na nim opierają się modułowe e-podręczniki.

Co to oznacza w praktyce? Że e-podręcznik nie „wykłada" dziecku tematu. Zamiast tego prowadzi je przez proces odkrywania: stawia pytania, pokazuje zjawiska, prowokuje do myślenia, a dopiero potem porządkuje wiedzę i pozwala ją przećwiczyć.

### Jak zbudowany jest typowy moduł e-podręcznika?

Każdy moduł (temat lekcji) ma powtarzalną strukturę, którą dziecko szybko zaczyna rozpoznawać. Ta przewidywalność jest celowa: daje poczucie bezpieczeństwa i pozwala skupić się na treści, a nie na nawigacji.

### Krok 1: Zaciekawienie i przypomnienie

Moduł zaczyna się od czegoś, co budzi ciekawość: pytanie, zagadka, zaskakujący fakt, krótki film, intrygująca ilustracja. Jednocześnie dziecko dostaje sygnał, czego będzie się uczyć i po co (jaki jest cel). Często pojawia się też odwołanie do tego, co uczeń już wie, bo nowa wiedza najlepiej „przykleja się" do starej.

*Przykład:* Moduł z fizyki o masie i ciężarze ciała zaczyna się od pytania: „Przed lotem w kosmos kosmonauta został postawiony na wadze – wskazywała ona 75 kg. A co by się stało, gdyby stanął na tej samej wadze, ale na powierzchni Księżyca lub Marsa (pomińmy kwestię skafandra)? Jakie będą wskazania tej wagi, jeśli postawimy na niej kosmonautę lecącego w statku kosmicznym i znajdującego się w stanie nieważkości? Jeżeli chcesz poznać odpowiedzi na te pytania, czytaj dalej."

### Krok 2: Budowanie nowej wiedzy

Główna treść modułu: teksty, filmy, animacje, ilustracje interaktywne, infografiki. Materiał jest podzielony na niewielkie fragmenty tekstu, przepleciony elementami wizualnymi. Czasem między fragmentami pojawiają się krótkie ćwiczenia sprawdzające rozumienie na bieżąco: „Zanim przejdziesz dalej, odpowiedz: co się stanie, gdy..."

### Krok 3: Ćwiczenia i podsumowanie

Następnie dziecko rozwiązuje ćwiczenia. Są różnorodne: quizy, zadania typu prawda/fałsz, przeciągnij i upuść, dopasowywanie, wykreślanki, pytania otwarte, itp. System automatycznie informuje, czy odpowiedź jest poprawna. Jeśli nie jest, dziecko może spróbować ponownie. W wielu ćwiczeniach otwartych dostępna jest funkcja „Pokaż podpowiedź", która naprowadza bez podawania gotowej odpowiedzi.

Na samym końcu pojawia się podsumowanie: najważniejsze pojęcia, słowniczek, kluczowe wnioski.

## Własne tempo: co to naprawdę znaczy?

W tradycyjnej lekcji cała klasa pracuje zwykle w tym samym tempie. Nauczyciel wyjaśnia, pyta, idzie dalej. Kto nie zrozumiał, musi nadrabiać w domu. Kto zrozumiał szybciej, czeka i się nudzi. Modułowy e-podręcznik pozwala na coś innego. Gdy dzieci pracują samodzielnie z materiałem na laptopach, każde może być w innym miejscu. Jedno ogląda film po raz drugi, bo nie zrozumiało za pierwszym razem. Drugie już skończyło ćwiczenia i sięga po materiał dodatkowy. Trzecie potrzebuje chwili dłużej na przeczytanie tekstu. I to jest w porządku. Nauczyciel w tym czasie przechodzi między uczniami, pomaga tym, którzy utknęli, chwali tych, którzy sobie radzą. Dla dziecka, które potrzebuje więcej czasu, to ogromna ulga. Nie musi się wstydzić, że „nie nadąża". Może w spokoju wrócić do fragmentu, który mu umknął, bez presji rówieśników. A dla tego, który miałby się nudzić, to możliwość wykonania dodatkowych zadań. Albo pomocy koledze lub koleżance, wszystko zależy od nauczyciela, który ma wszelkie narzędzia, by nie pozwolić dziecku się nudzić.

## Różnorodność form: dlaczego to takie ważne?

Każde dziecko ma swój preferowany sposób przyswajania informacji. Naukowcy, choć wciąż spierają się co do istotności tego faktu, to jednak mówią o **stylach uczenia się**.

- **Wzrokowcy** najlepiej zapamiętują to, co widzą: obrazy, schematy, filmy, kolory, mapy, infografiki. Dla nich w e-podręczniku są animacje, ilustracje interaktywne, wyróżnione graficznie definicje.

- **Słuchowcy** najlepiej zapamiętują to, co słyszą: opowieści, nagrania, dyskusje. Dla nich są audiobooki, filmy z narracją, materiały dźwiękowe.

- **Kinestetycy** najlepiej zapamiętują to, co sami zrobią: ćwiczenia praktyczne, eksperymenty, manipulowanie przedmiotami. Dla nich są ćwiczenia interaktywne typu „przeciągnij i upuść", klikanie elementów na ilustracji, sortowanie, rysowanie, a także symulacje procesów i zjawisk przyrodniczych.

Wystarczy przypomnieć sobie siebie w szkole. Niektórzy z nas musieli sobie zakreślić tekst w zeszycie (lub po kryjomu w książce), zaś niektórzy jak nie przeczytali na głos, nie zapamiętali. Tradycyjny podręcznik obsługuje głównie jedną drogę: tekst z ilustracjami. E-podręcznik oferuje wszystkie te drogi jednocześnie. Dziecko, które niechętnie czyta długie akapity, może obejrzeć film i zrozumieć temat równie dobrze. Dziecko, które woli spokojną lekturę, nie musi oglądać filmu. Obie drogi prowadzą do tego samego celu.

## Błędy są częścią nauki, nie porażką

Jedną z najcenniejszych cech ćwiczeń interaktywnych jest to, że błąd nie jest karą. Gdy dziecko odpowie nieprawidłowo, system wskazuje, gdzie jest pomyłka i pozwala spróbować ponownie. Nie ma czerwonego przekreślenia w zeszycie, nie ma oceny niedostatecznej za ćwiczenie treningowe. Jest konstruktywna informacja zwrotna motywująca do poprawienia błędu.

Z badań nad uczeniem się wiemy, że najlepiej zapamiętujemy właśnie te rzeczy, przy których popełniliśmy błąd i samodzielnie go naprawiliśmy, choć przecież „za naszych czasów" najczęściej nie mieliśmy już takiej możliwości. Modułowy e-podręcznik daje przestrzeń na ten proces bez stresu i bez konsekwencji. To trochę tak, jak nauka jazdy na rowerze: przewracamy się, wstajemy, próbujemy znowu, aż w końcu jedziemy.

## Rola nauczyciela: nie znika, zmienia się

Skoro dziecko jest aktywne i samodzielne, to co robi nauczyciel? Bardzo dużo, ale inaczej niż przy tradycyjnym modelu nauczania:

- **Projektuje ścieżkę nauki**: wybiera materiały, ustala kolejność, dostosowuje poziom.

- **Obserwuje i wspiera**: widzi, kto sobie radzi, kto utknął, kto potrzebuje dodatkowego wyjaśnienia.

- **Prowadzi dyskusje i podsumowania**: po pracy samodzielnej nauczyciel omawia materiał z klasą, wyjaśnia wątpliwości, porządkuje wiedzę.

- **Daje informację zwrotną**: komentuje pracę uczniów, wskazuje kierunki rozwoju, chwali postępy.

- **Łączy wiedzę z życiem**: pokazuje, do czego przydaje się to, czego dzieci się uczą.

Nauczyciel nie stoi z boku. Jest przewodnikiem, który towarzyszy dziecku w odkrywaniu. Trochę tak jak doświadczony wspinacz, który nie niesie nowicjusza na plecach, ale idzie obok, zabezpiecza, podpowiada, gdzie postawić stopę.

### Warto się teraz zastanowić

1. **Jak moje dziecko uczy się najchętniej?** Czy woli oglądać filmiki na YouTube, żeby zrozumieć coś nowego? Czy raczej lubi czytać? A może najlepiej zapamiętuje, gdy coś samo robi? Ta wiedza pomoże zrozumieć, które elementy e-podręcznika mogą być dla niego szczególnie wartościowe.
2. **Jak moje dziecko reaguje na błędy?** Czy się zniechęca, gdy coś mu nie wychodzi? Czy raczej próbuje ponownie? E-podręcznik daje bezpieczną przestrzeń do popełniania błędów, ale jeśli dziecko ma tendencję do szybkiego poddawania się, warto o tym wiedzieć i rozmawiać z nim o tym, że pomyłka w ćwiczeniu to normalna część nauki, nie powód do frustracji.
3. **Czy zauważam, że moje dziecko po lekcjach z e-podręcznikiem opowiada o temacie inaczej niż zwykle?** Rodzice dzieci uczestniczących w pilotażu zauważali, że dzieci po takich lekcjach potrafiły wyjaśniać pojęcia bardziej logicznie i ze zrozumieniem. Może warto zapytać: „Co ciekawego dzisiaj odkryłeś/odkryłaś na lekcji?"
4. **Czy rozumiem, że e-podręcznik nie oznacza, że dziecko „siedzi samo przed komputerem"?** Nauczyciel jest obecny, planuje, wspiera, reaguje. Praca z e-podręcznikiem to część lekcji, nie jej zamiennik. Jeśli mam wątpliwości, jak wygląda taka lekcja w praktyce, mogę zapytać nauczyciela.

## 4. Co zyskuje Twoje dziecko? Korzyści potwierdzone w pilotażu

### Co tutaj jest najważniejsze

Modułowe e-podręczniki nie są tworem oderwanych od rzeczywistości – i wiecznie przykutych do biurek – teoretyków ani kolejną marketingową obietnicą. Zostały przetestowane w prawdziwych szkołach, z prawdziwymi uczniami i nauczycielami. W roku szkolnym 2024/2025 przeprowadzono pilotaż w 12 szkołach podstawowych w całej Polsce (ponad 350 uczniów, 24 nauczycieli, 12 przedmiotów). Wyniki tego

pilotażu zebrano z ankiet, wywiadów, obserwacji lekcji i rozmów z rodzicami. Możemy się nimi teraz z Wami podzielić.

**Osiem głównych korzyści, które potwierdzili uczestnicy pilotażu:**

1. **Wyższa motywacja.** Dzieci chętniej uczestniczą w lekcjach, same pytają: „A dzisiaj są laptopy?" Zainteresowanie przedmiotem rośnie.
2. **Nauka we własnym tempie.** Każde dziecko może pracować tak szybko lub tak wolno, jak potrzebuje, bez presji rówieśników.
3. **Lżejszy plecak.** Jeden podręcznik mniej do noszenia. Materiały są w chmurze, nie w tornistrze.
4. **Łatwe nadrabianie zaległości.** Po chorobie czy nieobecności dziecko loguje się i widzi, co klasa robiła. Nie traci kontaktu z materiałem.
5. **Natychmiastowa informacja zwrotna.** Dziecko od razu wie, czy rozwiązało poprawnie ćwiczenie lub polecenie. Nie czeka na sprawdzenie przez nauczyciela.
6. **Rozwój kompetencji cyfrowych.** Dziecko uczy się świadomie korzystać z komputera do nauki, nie tylko do rozrywki.
7. **Większa samodzielność.** Rodzice podkreślali, że dzieci nie potrzebują już takiej pomocy przy powtórkach jak wcześniej (czyżby koniec z Waszym ślęczeniem nad pracą domową dziecka i niepotrzebnymi dyskusjami w domu?).
8. **Wsparcie dla uczniów ze specjalnymi potrzebami.** Platforma spełnia standardy dostępności: powiększanie tekstu, napisy w filmach, opisy alternatywne do ilustracji, możliwość dostosowania materiału do indywidualnych potrzeb.

## Jeśli chcecie wiedzieć więcej

### Motywacja: skąd ten entuzjazm?

Jednym z najczęściej powtarzających się wniosków z pilotażu jest to, że dzieci po prostu lubią pracować z e-podręcznikiem. Nauczyciele opisywali sytuacje, w których uczniowie pytali z rozczarowaniem: „Bez laptopów? Łeee...", gdy danego dnia planowano tradycyjną lekcję.

Skąd to się bierze? Przede wszystkim z formy. Interaktywne ćwiczenia, filmy, animacje, quizy to formy bliskie temu, co dzieci znają z codziennego życia cyfrowego. Różnica polega na tym, że tutaj te formy służą nauce, nie rozrywce. Dziecko czuje, że „robi coś na komputerze" (co samo w sobie jest atrakcyjne), a jednocześnie zdobywa wiedzę. Znika sztuczna bariera między „nudną nauką" a „fajnym ekranem".

Rodzice na przykład twierdzili: „Dziecko czeka na lekcję z niecierpliwością. Opowiada w domu o reakcjach chemicznych z ciekawością, wspomina quizy, animacje." Albo: „Córka sama siada do powtórek. Wcześniej trzeba ją było prosić trzy razy."

### Własne tempo: dlaczego to zmienia tak wiele?

W tradycyjnej lekcji istnieje jedno tempo: tempo nauczyciela. Kto nie nadąża, zostaje w tyle. Kto pracuje szybciej, zaczyna się nudzić. Modułowy e-podręcznik rozbija ten

schemat. Jedna z nauczycielek opisywała to tak: „Jedno dziecko ogląda film po raz trzeci, bo chce dokładnie zrozumieć, jak działa dźwignia. Drugie już przeszło przez wszystkie ćwiczenia i sięga po materiał dodatkowy oznaczony *dla ciekawych*. Trzecie pracuje powoli z tekstem, bo ma trudności z czytaniem, ale nikt go nie pogania. Wszyscy na koniec lekcji osiągnęli cel, ale każdy swoją drogą."

Dla dzieci, które potrzebują więcej czasu (uczniowie z dysleksją, ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się, z wolniejszym tempem przetwarzania informacji), to ogromna ulga psychiczna. Nie muszą się wstydzić, nie czują się gorsi. Po prostu pracują w swoim rytmie.

### Lżejszy plecak: niby drobiazg, ale wiemy, że ma znaczenie

To może wydawać się błahe, ale rodzice z pilotażu wymieniali tę korzyść jako jedną z pierwszych. Podręcznik do jednego przedmiotu to 300–500 gramów. Pomnóżcie tę wartość przez kilka przedmiotów dziennie, dodajcie zeszyty, piórnik, drugie śniadanie. No i najważniejsze: skarby dziecka, bez których nie może iść do szkoły. Plecak dziecka potrafi ważyć tyle, ile zdecydowanie nie powinien.

Gdy podręcznik jest w chmurze, dziecko go nie nosi. Nie zostawia go w domu, gdy jest potrzebny w szkole. Nie gubi go. Nie niszczy. Jest zawsze pod ręką, bo jest wszędzie tam, gdzie jest internet.

### Nadrabianie zaległości: koniec z „nie wiem, co było"

Każdy rodzic zna sytuację: dziecko choruje trzy dni, wraca do szkoły i jest zagubione. „Co robiliście?" „Nie wiem, nie byłem." Tradycyjnie trzeba przepisywać notatki od kolegi, prosić nauczyciela o powtórzenie, szukać materiałów na własną rękę. Z modułowym e-podręcznikiem wystarczy zalogować się z domu (nawet w trakcie choroby, jeśli dziecko czuje się na siłach) i zobaczyć, jakie moduły były realizowane. Obejrzeć film, przeczytać tekst, rozwiązać ćwiczenia. Nie zastąpi to obecności na lekcji i kontaktu z nauczycielem, ale znacząco zmniejsza lukę, która narasta podczas nieobecności.

### Informacja zwrotna: natychmiast, bez stresu

Jedną z częściej chwalonych przez uczniów funkcji jest automatyczne sprawdzanie odpowiedzi. Dziecko rozwiązuje ćwiczenie, klika „Sprawdź" i od razu wie, czy dobrze. Jeśli nie, widzi, gdzie był błąd. Może spróbować ponownie. Nie musi czekać, aż nauczyciel zbierze zeszyty, sprawdzi i odda za tydzień.

Dlaczego to ważne? Bo im szybciej dowiadujemy się o błędzie, tym łatwiej go poprawić. Jeśli dziecko dowie się o pomyłce po tygodniu, często już nie pamięta, o co chodziło w zadaniu. Jeśli dowie się natychmiast, pamięta kontekst, rozumie, co poszło nie tak i zapamiętuje poprawną wersję. Co istotne: automatyczna informacja zwrotna dotyczy ćwiczeń treningowych, nie ocenianych. To narzędzie do nauki, nie do egzaminowania.

## Kompetencje cyfrowe: nauka, nie zabawa

Wielu rodziców martwi się, że dziecko „za dużo siedzi przy komputerze". Ale jest fundamentalna różnica między biernym scrollowaniem mediów społecznościowych a aktywnym, celowym korzystaniem z komputera w celu zdobywania wiedzy.

Praca z e-podręcznikiem uczy dziecko:

- logowania się i zarządzania kontem;
- nawigowania po platformie edukacyjnej;
- wyszukiwania informacji w uporządkowanym środowisku;
- rozróżniania treści edukacyjnych od rozrywkowych;
- korzystania z narzędzi cyfrowych w sposób produktywny.

## Samodzielność: „Nie muszę już pomagać przy odrabianiu lekcji"

W pilotażu wielokrotnie pojawiał się motyw: dziecko, które wcześniej potrzebowało pomocy rodzica przy powtórkach, teraz radzi sobie samo. Nie dlatego, że rodzic jest niepotrzebny, lecz dlatego, że modułowy e-podręcznik daje dziecku narzędzia do samodzielnej nauki: wyjaśnienia, podpowiedzi, możliwość powtórzenia, informację zwrotną. To nie znaczy, że Wasza rola się kończy. Ale zmienia się: z osoby, która tłumaczy materiał (często bez pewności, czy robi to dobrze), stajecie się osobą, która dopytuje, interesuje się, chwali postępy. A to o wiele przyjemniejsza rola dla obu stron. Dodatkowo możecie sami odświeżyć swoją wiedzę lub dowiedzieć się czegoś nowego, ponieważ świat nauki nieustannie się rozwija.

## Uczniowie ze specjalnymi potrzebami: dostępność to nie hasło

Modułowe e-podręczniki spełniają standardy dostępności cyfrowej WCAG, co oznacza:

- **dla uczniów z problemami ze wzrokiem:** możliwość powiększenia tekstu, opisy alternatywne do ilustracji (odczytywane przez syntezator mowy), odpowiedni kontrast kolorystyczny;
- **dla uczniów z problemami ze słuchem:** napisy w filmach, transkrypcje materiałów audio;
- **dla uczniów z dysleksją:** możliwość odsłuchania tekstu, krótsze fragmenty, wizualizacje wspierające zrozumienie;
- **dla uczniów z ADHD:** zróżnicowane, krótkie aktywności, możliwość zmiany typu zadania, gdy koncentracja spada;

- **dla uczniów z niepełnosprawnością ruchową:** obsługa za pomocą klawiatury, brak konieczności precyzyjnych ruchów myszką w większości ćwiczeń.

Co więcej, nauczyciel może przygotować odmienną wersję podręcznika dla ucznia z orzeczeniem: prostszy język, więcej ilustracji, mniej tekstu, więcej powtórzeń. Dziecko nie wie, że jego wersja jest inna. Pracuje na tym samym przedmiocie, w tej samej klasie, po prostu materiał jest dostosowany do jego możliwości.

### Głos rodziców z pilotażu: podsumowanie

Oto zestawienie najczęstszych obserwacji rodziców z 12 szkół pilotażowych:

| Co rodzice zauważyli? | Jak często się powtarzało? |
|---|---|
| **Wzrost motywacji i zainteresowania przedmiotem** | Bardzo często |
| **Większa samodzielność dziecka w nauce** | Bardzo często |
| **Poprawa wyników w nauce** | Często |
| **Dziecko opowiada w domu o lekcjach** | Często |
| **Łatwiejsze nadrabianie zaległości po nieobecności** | Często |
| **Brak potrzeby intensywnej pomocy rodzica** | Często |
| **Chęć rozszerzenia e-podręczników na inne przedmioty** | Często |
| **Obawy o czas przed ekranem** | Rzadko, umiarkowanie |

## Warto się teraz zastanowić

1. **Czy zauważam u mojego dziecka którąś z opisanych korzyści?** Może większą samodzielność? Może opowiada o lekcjach z entuzjazmem? Jeśli tak, warto to docenić i powiedzieć mu o tym wprost: „Widzę, że świetnie sobie radzisz."
2. **Czy jest korzyść, która byłaby szczególnie ważna akurat dla mojego dziecka?** Może moje dziecko często choruje i traci kontakt z materiałem. Może ma trudności z koncentracją i krótkie, interaktywne zadania mogłyby mu pomóc. Może potrzebuje więcej czasu niż rówieśnicy. Warto porozmawiać z nauczycielem o tym, jak e-podręcznik mógłby wspierać konkretne potrzeby Waszego dziecka.
3. **Czy odróżniam „siedzenie przy komputerze" od „uczenia się przy komputerze"?** To kluczowe rozróżnienie. Godzina spędzona na rozwiązywaniu ćwiczeń interaktywnych z informacją zwrotną to coś zupełnie innego niż godzina scrollowania TikToka. Jeśli dziecko mówi „uczę się na komputerze", warto zapytać: „Pokaż mi, co robisz" zamiast automatycznie reagować: „Znowu siedzisz przy ekranie."
4. **Czy moje dziecko ma specjalne potrzeby edukacyjne, o których nauczyciel powinien wiedzieć w kontekście e-podręcznika?** Jeśli dziecko ma orzeczenie, opinię z poradni, trudności ze wzrokiem, słuchem, koncentracją, warto upewnić się, że nauczyciel uwzględnia to przy przygotowywaniu wersji podręcznika. Platforma daje do tego narzędzia, ale nauczyciel musi wiedzieć, z czym dziecko się mierzy.

# 5. Higiena cyfrowa: jak zadbać o zdrowe korzystanie z technologii

## Co tutaj jest najważniejsze

Higiena cyfrowa to nie zakazy! To sztuka świadomego włączania i odłączania się od sieci. Spójrzmy na to jak na higienę osobistą. Nie zamykamy się w domu w obawie przed bakteriami – po prostu myjemy ręce po powrocie ze spaceru. Z telefonami i tabletami jest tak samo. Zamiast całkowicie unikać ekranów, wystarczy nauczyć się mądrze z nich korzystać.
Twórcy modułowych e-podręczników ujmują to tak: **higiena to nie zakaz, higiena to umiejętność używania i odstawienia.**
**Pięć zasad higieny cyfrowej, które warto znać:**

1. **Reguła 20-20-20**: co 20 minut pracy z ekranem dziecko powinno przez 20 sekund patrzeć na obiekt oddalony o 20 stóp, czyli ok. 6 metrów, co pozwala odpocząć zmęczonym oczom.
2. **Ograniczenie powiadomień**: podczas nauki należy wyłączyć powiadomienia w telefonie i skupić się wyłącznie na jednym, aktualnie wykonywanym zadaniu.
3. **Przerwy technologiczne**: odstępy między blokami lekcji powinny być spędzane całkowicie bez urządzeń cyfrowych – najlepiej przeznaczyć je na ruch lub odpoczynek.
4. **Brak ekranów przed snem**: ograniczenie kontaktu z ekranami na godzinę przed snem zapobiega blokowaniu melatoniny i ułatwia dziecku spokojne zasypianie.
5. **Ergonomia pracy**: stanowisko do nauki wymaga ustawienia ekranu na wysokości oczu w odległości 50–70 cm oraz dopasowania jasności do wrażliwości wzroku dziecka.

A teraz zastanówcie się, jak to wygląda w **Waszym**, a nie dziecka, przypadku.
**Najważniejsze rozróżnienie:** czas ekranowy edukacyjny (praca z e-podręcznikiem, rozwiązywanie ćwiczeń) to nie to samo co czas ekranowy rozrywkowy (gry, media społecznościowe, filmy). Oba wymagają zarządzania, ale to pierwszy rodzaj ma wartość poznawczą i nie powinien być traktowany tak samo jak scrollowanie TikToka.

## Jeśli chcecie wiedzieć więcej

### Czym właściwie jest higiena cyfrowa?

Termin „higiena cyfrowa” brzmi wprawdzie technicznie, ale sama ta idea jest prosta i intuicyjna. Spójrzcie na to tak: każde narzędzie może pomagać albo szkodzić. Ostateczny efekt zależy wyłącznie od tego, jak człowiek z niego korzysta. Młotek jest świetny do wbijania gwoździ, ale nie nosimy go przy sobie przez cały dzień. Samochód jest fantastycznym środkiem transportu, ale nie siedzimy w nim non-stop „na wszelki wypadek". Podobnie komputer i internet: są potężnymi narzędziami edukacyjnymi, ale wymagają świadomego i czasowego korzystania.
Higiena cyfrowa to zestaw nawyków, które pozwalają dziecku (i dorosłemu):

- korzystać z technologii celowo, nie odruchowo;

- wiedzieć, kiedy włączyć urządzenie i kiedy je odłożyć**;**
- rozpoznawać moment, w którym ekran przestaje pomagać, a zaczyna przeszkadzać;
- dbać o ciało (oczy, kręgosłup, sen) w trakcie korzystania z urządzeń elektronicznych.

Dziecko, które od małego kształtuje dobre nawyki cyfrowe, zyska ogromną przewagę w dorosłym życiu. Technologia bowiem nie zniknie – wręcz przeciwnie, będzie jej w naszym życiu coraz więcej.

## Szczegółowe i najważniejsze zasady higieny cyfrowej

### Reguła 20-20-20

To najprostsza i najskuteczniejsza metoda ochrony wzroku przy pracy z ekranem. Co 20 minut dziecko odrywa wzrok od monitora i patrzy na coś odległego (za okno, na drugą stronę pokoju) przez 20 sekund. Dlaczego? Bo przy patrzeniu w ekran mięśnie oka pracują intensywnie, utrzymując ostrość na bliską odległość. Potrzebują chwili „rozluźnienia". To jak rozciąganie po biegu.

**Jak to wdrożyć w domu:**

- Jeśli dziecko korzysta z e-podręcznika do powtórek, zaproponujcie prosty timer (na telefonie, zegarku) co 20 minut.
- Nie musi to być rygorystyczne: wystarczy nawyk „co jakiś czas spoglądam za okno".
- W szkole nauczyciel sam dba o przerwy i zmianę aktywności. W domu ta odpowiedzialność spoczywa częściowo na dziecku i częściowo na rodzicu.

### Ograniczenie powiadomień

Największym wrogiem skupienia nie jest sam ekran, lecz powiadomienia. Dźwięk z *Messengera*, alert z gry, nowa wiadomość na grupie klasowej. Każde takie przerwanie kosztuje dziecko kilka minut na powrót do koncentracji i przybliża do tzw. „lęku FOMO" (ang. *Fear of Missing Out*), czyli obsesyjnego przeświadczenia, że coś ważnego nas omija.

**Jak to wdrożyć:**

- Gdy dziecko siada do nauki z e-podręcznikiem w domu, wyłącza powiadomienia z aplikacji innych (lub włącza tryb „nie przeszkadzać").
- Idealnie, jeśli do nauki używa innego urządzenia niż to, na którym ma gry i media społecznościowe. Jeśli to niemożliwe, wystarczy zamknąć zbędne karty w przeglądarce.
- W szkole nauczyciel zwykle dba o to, aby laptopy szkolne miały dostęp tylko do platformy edukacyjnej.

### Przerwy technologiczne (digital detox)

Mózg dziecka potrzebuje czasu „bez bodźców z ekranu", żeby przetworzyć to, czego się nauczył. Nie chodzi o wielogodzinne przerwy, lecz o krótkie momenty bez ekranu między sesjami nauki.

**Jak to wdrożyć:**

- Po zakończeniu pracy z e-podręcznikiem (powtórka, nadrabianie) dziecko nie przechodzi od razu do gry czy YouTube'a. Proponujemy kilka minut czegoś innego: przekąska, rozmowa, wyjście do drugiego pokoju, pogłaskanie kota.
- To nie musi być „kara bez ekranu". To moment przejścia. Jak wyjście ze szkoły i droga do domu: zmiana trybu.

### Unikanie ekranów przed snem

To prawdopodobnie najważniejsza zasada z perspektywy zdrowia dziecka (i naszego też). Ekrany emitują światło niebieskie, które sygnalizuje mózgowi, że jest jeszcze dzień. Efekt: opóźnione wydzielanie melatoniny (hormonu snu), trudności z zasypianiem, gorsza jakość snu, zmęczenie następnego dnia.

**Rekomendacja:** co najmniej godzina przed planowanym zaśnięciem bez ekranów. Zamiast tego: książka papierowa, rozmowa, przygotowanie się do snu, audiobook (słuchanie z zamkniętymi oczami jest OK, bo nie ma bodźca wizualnego). A najlepiej jest dawać przykład i wprowadzić u siebie zasadę: sypialnia, zwłaszcza wieczorem, jest przestrzenią wolną od telefonu.

### Ergonomia

Pozycja ciała przy komputerze ma znaczenie, szczególnie gdy dziecko korzysta z urządzenia regularnie:

- **Ekran na wysokości oczu** (lub lekko poniżej), nie na kolanach z pochyloną głową.
- **Odległość ok. 50–70 cm** od oczu do ekranu.
- **Plecy oparte**, stopy na podłodze lub podnóżku.
- **Nie w łóżku.** Łóżko to miejsce do snu, nie do nauki. Mózg musi kojarzyć łóżko z odpoczynkiem.
- **Przyciemniony ekran** w pomieszczeniu o słabym oświetleniu. Niektóre dzieci mają nadwrażliwość na światło z ekranu. Warto sprawdzić ustawienia jasności.

Nie musicie tego egzekwować z wojskową dyscypliną. Wystarczy raz ustalić z dzieckiem „jak siedzimy przy komputerze do nauki" i od czasu do czasu przypomnieć.

## Ile czasu przed ekranem to za dużo?

To pytanie, które rodzice zadają najczęściej. I niestety, nie ma jednej uniwersalnej odpowiedzi, bo liczy się nie tylko ile, ale przede wszystkim co i jak.

**Kilka faktów, które pomagają to ułożyć:**

- W szkole dziecko nie pracuje z e-podręcznikiem przez całą lekcję. Zwykle to tylko **część zajęć** (15–25 minut), przeplatana tradycyjnymi formami aktywności, takimi jak dyskusja, praca w zeszycie czy ćwiczenia na tablicy.
- Modułowy e-podręcznik jest jednym z kilku narzędzi, nie jedynym. Nauczyciel dba o równowagę.
- Domowe korzystanie z e-podręcznika ma zawsze jasny cel. Dziecko otwiera go, aby powtórzyć materiał, uzupełnić lekcje po nieobecności lub rozwiązać konkretne zadanie. E-podręcznik nie jest kolejną aplikacją stworzoną po to, by dziecko spędzało przed nią długie wieczory.
- Łączny czas ekranowy dziecka to suma: szkoła + nauka w domu + rozrywka. Warto patrzeć na całość, nie na poszczególne elementy oddzielnie.

**Praktyczna podpowiedź:** zamiast sztywnego limitu „2 godziny ekranu dziennie" (który i tak jest trudny do wyegzekwowania i nie rozróżnia typów aktywności), spróbujcie innego podejścia:

- Czy dziecko **robi przerwy** od ekranu?
- Czy **śpi dobrze**?
- Czy ma czas na **ruch i kontakty z rówieśnikami**?
- Czy potrafi **odłożyć urządzenie** bez konfliktu, gdy jest o to poproszone?

- Czy korzysta z ekranu **celowo** (wiem, po co włączam komputer), a nie odruchowo (włączam, bo nie wiem, co ze sobą zrobić)?

Jeśli na te pytania odpowiedź brzmi „tak": prawdopodobnie jest dobrze. Jeśli na któreś brzmi „nie": warto przyjrzeć się temu konkretnemu obszarowi.

## Rola rodzica: jak towarzyszyć bez kontrolowania?

Higiena cyfrowa to wspólna sprawa, nie narzucony regulamin. Dzieci, którym odgórnie zabrania się korzystania z technologii, zwykle uczą się te zakazy obchodzić. Dużo skuteczniejsze jest budowanie nawyków razem.

**Ustalenie „cyfrowego planu dnia"**

Usiądźcie razem z dzieckiem (najlepiej w spokojnej chwili, nie w trakcie konfliktu o ekran) i porozmawiajcie:

- Ile czasu dziennie dziecko spędza przy ekranach? (Często sama ta refleksja jest odkrywcza. Można przez tydzień robić notatki.).
- Który czas jest „edukacyjny" (praca z e-podręcznikiem, szukanie informacji do projektu), a który „rozrywkowy" (gry, social media, YouTube)?
- Kiedy robimy przerwy?
- Kiedy kończymy korzystanie z ekranów na dany dzień?

Plan nie musi być szczegółowy. Wystarczą dwa, trzy proste ustalenia: „Na godzinę przed snem odkładamy telefony" albo „Po nauce na komputerze idziemy na dwór."

**Monitorowanie bez nadmiernej kontroli**

Rodzic nie musi stać za plecami dziecka i sprawdzać każde kliknięcie. Ale warto wiedzieć, co dziecko robi na urządzeniu. Nie z pozycji kontrolera, lecz z pozycji zainteresowanego dorosłego:

- „Pokaż mi, co robiłeś dzisiaj w e-podręczniku."
- „Co ciekawego było dzisiaj w tych ćwiczeniach?"
- „Nauczyłeś się czegoś nowego?"

Takie pytania budują nawyk świadomego korzystania. Dziecko wie, że rodzic się interesuje, więc samo zaczyna myśleć o tym, co robi przy ekranie, jako o czymś, co ma sens i o czym warto opowiedzieć.

**Zapewnienie przerw ruchowych**

Ciało dziecka nie jest stworzone do wielogodzinnego siedzenia. Po sesji z e-podręcznikiem (w domu) warto zaproponować coś, co angażuje ciało, np.:

- wyjście na dwór, nawet na 10 minut;
- wspólna krótka aktywność: podrzucanie piłki, spacer z psem, wyciągnięcie się na macie.

Prosta zasada: „Po nauce na komputerze ruszamy się." To nie musi być sport. Wystarczy zmiana pozycji, świeże powietrze lub inna aktywność zmysłów.

**Wspólne refleksje**

Najskuteczniejszym sposobem budowania higieny cyfrowej jest rozmowa. Nie wykład o szkodliwości ekranów, lecz codzienne, krótkie pytania:

- „Co dzisiaj zrobiłeś w e-podręczniku?"
- „Było coś trudnego? Coś fajnego?"
- „Ile czasu ci to zajęło?"
- „Jak się czujesz po tej pracy?"

Dziecko, które regularnie słyszy takie pytania, zaczyna samo monitorować swoje korzystanie z technologii. To dużo trwalsze niż narzucony limit.

## Sygnały ostrzegawcze: kiedy reagować?

Większość dzieci korzysta z e-podręczników i technologii edukacyjnej bez żadnych problemów. Ale warto znać sygnały, które mogą sugerować, że coś wymaga uwagi:

### Sygnały fizyczne:

- Dziecko skarży się na ból oczu, pieczenie, łzawienie po pracy przy ekranie.
- Bóle głowy, szczególnie pod koniec dnia.
- Bóle karku, pleców, ramion (efekt złej pozycji).
- Trudności z zasypianiem, niespokojny sen.

### Sygnały behawioralne:

- Drażliwość, rozdrażnienie po dłuższym korzystaniu z ekranu.
- Niechęć do jakiejkolwiek aktywności poza ekranem („nie chcę wychodzić, nie chcę czytać, nie chcę się bawić").
- Trudność z odłożeniem urządzenia: złość, opór, negocjowanie „jeszcze pięć minut" w nieskończoność.
- Spadek zainteresowania kontaktami z rówieśnikami „na żywo".

### Co robić, gdy zauważycie te sygnały:

1. Nie panikujcie. Pojedynczy epizod bólu oczu czy niechęci do wyjścia na dwór nie oznacza problemu.
2. Jeśli zauważycie, że te sygnały się powtarzają, ograniczcie czas spędzany przez dziecko przed ekranem. Warto zacząć od skrócenia czasu przeznaczonego na rozrywkę, pozostawiając dostęp do treści edukacyjnych.
3. Wprowadźcie zasady ergonomii i przerw, jeśli ich dotąd nie było.
4. Porozmawiajcie z dzieckiem: „Zauważyłam, że bolą cię oczy. Może zrobimy dłuższe przerwy?".
5. Jeśli problem dotyczy wzroku: wizyta u okulisty.
6. Jeśli problem dotyczy snu: egzekwujcie zasadę „godzina bez ekranu przed snem".
7. Jeśli problem dotyczy zachowania (drażliwość, izolacja): rozważcie konsultację z wychowawcą lub psychologiem szkolnym.

**Ważne:** modułowy e-podręcznik sam w sobie bardzo rzadko będzie źródłem tych problemów, bo korzystanie z niego jest ograniczone czasowo i celowe. Częściej problemy wynikają z kumulacji różnych aktywności ekranowych: nauka + gry + social media + YouTube + telewizja. Higiena cyfrowa dotyczy całości, nie samego e-podręcznika.

### Perspektywa twórców e-podręczników

Warto wiedzieć, że twórcy modułowych e-podręczników sami podkreślają kwestię higieny cyfrowej jako istotną. W materiałach projektowych i raportach z pilotażu wyraźnie zaznaczają:

- E-podręcznik to jedynie **narzędzie, nie cel sam w sobie –** nie może zastępować innych form nauki.
- Nauczyciel powinien **równoważyć** pracę cyfrową z tradycyjną: dyskusja, praca w zeszycie, eksperymenty, ruch itp.
- Szkoły uczestniczące w pilotażu stosowały zasadę: e-podręcznik zajmuje **część lekcji**, nie całość.

To nie jest projekt, który mówi: „Dajcie dzieciom komputery i niech siedzą." To projekt, który mówi: „Dajcie dzieciom mądre narzędzie i nauczcie je z niego mądrze korzystać.".

## Warto się teraz zastanowić

1. **Czy w naszym domu mamy jakiekolwiek ustalenia dotyczące korzystania z ekranów?** Jeśli nie, to dobry moment, żeby porozmawiać z dzieckiem i wspólnie ustalić kilka prostych zasad. Nie chodzi o restrykcyjny regulamin, lecz o wspólne porozumienie.
2. **Czy potrafię odróżnić sytuację „dziecko się uczy na komputerze" od „dziecko siedzi przy ekranie bezmyślnie"?** Jeśli mam wątpliwości, wystarczy zapytać: „Co robisz?" Reakcja dziecka zwykle natychmiast odpowie na to pytanie.
3. **Czy moje dziecko robi przerwy od ekranu?** Nie chodzi o wielogodzinne odcięcie, lecz o krótkie momenty „innej aktywności" między sesjami przy komputerze. Jeśli dziecko przechodzi od nauki do gier bez przerwy, warto zaproponować choćby pięć minut czegoś innego.
4. **Jak wygląda wieczór mojego dziecka?** Czy ekran jest ostatnią rzeczą, na którą patrzy przed zaśnięciem? Jeśli tak, i jednocześnie dziecko ma problem z zasypianiem, najprawdopodobniej to właśnie ekran jest przyczyną kłopotów ze snem. Zasada „godzina bez ekranu przed snem" może wymagać negocjacji, ale warto spróbować.
5. **Czy sam/sama jestem dobrym wzorem korzystania z technologii?** Dzieci uczą się przede wszystkim przez obserwację. Jeśli rodzic spędza wieczory ze smartfonem w ręku, trudno wymagać od dziecka, żeby odkładało swoje urządzenie. To może być dobry moment na refleksję: „Jak ja korzystam z technologii? Co moje dziecko widzi u mnie?

# 6.Jak rodzic może wspierać dziecko?

## Co tutaj jest najważniejsze

Dobra wiadomość: nie musicie być ekspertami od komputerów, żeby wspierać dziecko korzystające z modułowego e-podręcznika. Z pilotażu jednoznacznie wynika, że dzieci radzą sobie z platformą samodzielnie. Wasza rola jest inna i równie ważna: bycie obecnym, zainteresowanym i pomocnym tam, gdzie naprawdę trzeba.

**Sześć konkretnych rzeczy, które rodzic może zrobić:**

1. **Pytaj, co robili na lekcji.** Proste „Pokaż mi, co dzisiaj robiliście na laptopach" buduje most między szkołą a domem.
2. **Zapewnij dostęp.** Komputer lub tablet z internetem w domu. Nie musi być nowy ani drogi. Wystarczy taki z działającą przeglądarą.
3. **Zachęcaj do nadrabiania zaległości po nieobecności.** „Byłeś chory, może sprawdź, co klasa robiła?" Materiały czekają na platformie.
4. **Nie rozwiązuj ćwiczeń za dziecko.** System sam mówi, co jest rozwiązane dobrze, a co nie. Dziecko uczy się na własnych błędach. To celowe.
5. **Pomagaj z logowaniem.** Jeśli dziecko nie pamięta hasła, nie panikuj. Skontaktuj się z nauczycielem, który je zresetuje.
6. **Interesuj się, nie kontroluj.** Różnica między „Pokaż mi, co fajnego zrobiłeś" a „Sprawdzam, czy się uczysz" jest ogromna.

## Jeśli chcecie wiedzieć więcej

### Nie musisz rozumieć platformy lepiej niż dziecko

Wielu rodziców z pilotażu przyznawało wprost, że nie czują się kompetentni w kwestiach technicznych. I to jest zupełnie normalne. Platforma ZPE została zaprojektowana dla uczniów, a uczniowie (nawet ci z klas czwartych i piątych) opanowują ją w ciągu pierwszych kilku lekcji.

Nie musicie umieć nawigować po modułowym e-podręczniku, edytować modułów ani rozumieć, jak działa edytor. To nie jest Wasza rola. Wasza rola to:

- wiedzieć, że takie narzędzie istnieje;
- wiedzieć, że dziecko z niego korzysta;
- być osobą, do której dziecko może przyjść z problemem („Nie mogę się zalogować", „Nie wiem, które ćwiczenie mam zrobić");
- być osobą, która się interesuje i docenia wysiłek.

Jeśli dziecko mówi: „Mamo, tato, popatrz, zrobiłem quiz na 100%!", nie musisz wiedzieć, jak quiz technicznie działa. Wystarczy powiedzieć: „Super, opowiedz, o czym był."

### Pytaj: buduj most między szkołą a domem

Jednym z najbardziej powtarzających się wniosków z pilotażu jest to, że dzieci chętnie opowiadają w domu o lekcjach z e-podręcznikiem. Rodzice mówili, że dzieci same z siebie wyjaśniały pojęcia z ciekawością, entuzjazmem i zaangażowaniem. To jest moment, który warto pielęgnować. Kilka prostych pytań na co dzień:

- **„Co dzisiaj robiliście na laptopach?"** Otwarte pytanie, bez oceniania.
- **„Było coś trudnego?"** Daje dziecku przestrzeń do powiedzenia, że czegoś nie zrozumiało, bez poczucia porażki.
- **„Co ci się najbardziej podobało?"** Pozwala dziecku zauważyć, co lubi w uczeniu się, a to buduje wewnętrzną motywację.
- **„Chcesz mi pokazać?"** Jeśli dziecko jest przy komputerze, można usiąść obok na minutę. Nie chodzi o kontrolę, lecz o zainteresowanie.

Te pytania działają na dwóch poziomach: po pierwsze, utrwalają materiał (dziecko, które opowiada o tym, czego się nauczyło, zapamiętuje to lepiej). Po drugie, budują relację: dziecko widzi, że dorosły traktuje jego naukę poważnie i z szacunkiem a na dodatek nie ocenia.

### Nieobecność: nie trać kontaktu z materiałem

Choroba, wyjazd czy wizyta u lekarza – to sytuacje, w których dziecko opuszcza lekcje. Tradycyjnie oznacza to zaległości trudne do nadrobienia. Dzięki e-podręcznikom jest to o wiele prostsze.

**Co możecie zrobić jako rodzice:**

- Gdy dziecko jest chore, ale czuje się na siłach (nie musi być w pełni zdrowe, wystarczy, że nie leży z gorączką) zaproponujcie: „Może chcesz zobaczyć, co klasa robiła? Nie musisz niczego rozwiązywać, po prostu przejrzyj.".
- Nie narzucajcie. Chore dziecko potrzebuje przede wszystkim odpoczynku. Ale jeśli samo sięga po komputer, lepiej, żeby zajrzało na platformę edukacyjną niż na YouTube.
- Po powrocie do szkoły: „Udało ci się nadrobić to, co ominąłeś? Potrzebujesz w czymś pomocy?".

**Ważne:** modułowy e-podręcznik pomaga nadrobić materiał, ale nie zastępuje relacji z nauczycielem. Jeśli dziecko było nieobecne dłużej (tydzień i więcej), warto skontaktować się z nauczycielem i zapytać, na co zwrócić szczególną uwagę.

### *Dostęp: co naprawdę jest potrzebne?*

Minimalne wymagania techniczne do korzystania z e-podręcznika w domu:

- **Urządzenie z przeglądarką internetową.** Może to być laptop, komputer stacjonarny, tablet. W ostateczności smartfon (choć mały ekran nie jest idealny do dłuższej pracy).
- **Dostęp do internetu.** Zwykłe domowe Wi-Fi wystarczy. Platforma nie wymaga szybkiego łącza.
- **Słuchawki** (opcjonalnie, ale przydatne). E-podręcznik zawiera materiały audio i wideo. Słuchawki pozwalają dziecku słuchać bez przeszkadzania innym.

**Czego nie trzeba:**

- kupować nowego sprzętu;
- instalować żadnych programów;
- wykupować subskrypcji ani licencji. Platforma jest bezpłatna.

Jeśli nie macie w domu komputera ani dostępu do internetu: nie jest to problem. E-podręcznik jest wykorzystywany przede wszystkim w szkole. Praca w domu to opcja dodatkowa, nie obowiązek. Dziecko nie jest w gorszej sytuacji, jeśli nie korzysta z platformy po lekcjach.

### Nie pomagaj w ćwiczeniach: dlaczego to ważne?

To może być najtrudniejsza rada dla zaangażowanych rodziców: pozwólcie dziecku popełniać błędy. Nie podpowiadajcie, nie rozwiązujcie za nie, nie dyktujcie odpowiedzi.

Dlaczego?

1. **System sam daje informację zwrotną.** Gdy dziecko odpowie niepoprawnie, platforma wskaże błąd i pozwoli spróbować ponownie. To jest wbudowane w narzędzie. Nie potrzebuje „domowego weryfikatora".
2. **Błąd jest częścią nauki.** Dziecko, które samodzielnie znalazło i naprawiło błąd, zapamiętuje poprawną odpowiedź znacznie lepiej niż dziecko, któremu ktoś ją podpowiedział.
3. **Samodzielność buduje pewność siebie.** „Zrobiłem to sam/Zrobiłam to sama!" to jedno z najsilniejszych uczuć motywujących do dalszej nauki.
4. **Nie musicie znać odpowiedzi.** Nie jesteście nauczycielem chemii, fizyki ani historii. Nie musicie. System jest zaprojektowany tak, żeby dziecko radziło sobie bez eksperta za plecami.

**Co możecie robić zamiast pomagać merytorycznie:**

- Być obok: „Jak ci idzie? Potrzebujesz czegoś?"
- Chwalić wysiłek, nie wynik: „Widzę, że się starasz" zamiast „Masz wszystko dobrze?"
- Pomagać organizacyjnie: „Masz ciche miejsce do pracy? Naładowany laptop? Potrzebujesz słuchawek?"
- Sugerować strategie, nie odpowiedzi: „Może przeczytaj jeszcze raz ten fragment?" zamiast „Poprawna odpowiedź to B."

### Logowanie: najczęstszy problem i jak go rozwiązać

Z pilotażu jednoznacznie wynika, że największą barierą techniczną jest logowanie, szczególnie na początku pracy z platformą. Długie loginy (najczęściej generowane automatycznie), skomplikowane hasła, blokowanie konta po kilku błędnych próbach.

**Praktyczne porady:**

- Upewnijcie się, że dziecko ma login i hasło zapisane w bezpiecznym miejscu (zeszyt, kartka w piórniku). Nie polegajcie na pamięci.
- Jeśli dziecko mówi „nie mogę się zalogować": najpierw sprawdźcie, czy nie robi literówki w loginie. To najczęstsza przyczyna.
- Jeśli hasło nie działa: skontaktujcie się z nauczycielem.
- Nie próbujcie sami tworzyć nowego konta. Konta zakłada szkoła.
- Po pierwszych dwóch, trzech tygodniach problem logowania zwykle znika: dziecko zapamiętuje dane i nawiguje po platformie bez trudu.

### Interesuj się, nie kontroluj: kluczowa różnica

Jest ogromna różnica między rodzicem, który się interesuje, a rodzicem, który kontroluje. Dzieci wyczuwają tę różnicę natychmiast.

| Kontrola | Zainteresowanie |
|---|---|
| **„Pokaż mi, co robiłeś. Sprawdzę."** | „Pokaż mi, co robiłeś. Ciekawe!" |
| **„Ile ćwiczeń zrobiłeś? Powinno być więcej."** | „Jak ci poszło? Było coś ciekawego?" |
| **„Dlaczego siedzisz przy komputerze?"** | „Nad czym pracujesz?" |
| **„Nie wierzę, że się uczysz."** | „Opowiedz mi, czego się dzisiaj dowiedziałeś." |

Kontrola budzi opór. Zainteresowanie budzi chęć dzielenia się. Dziecko, które wie, że rodzic autentycznie chce wiedzieć (a nie złapać na gorącym uczynku), samo będzie opowiadać i pokazywać.

### Kiedy naprawdę warto się włączyć?

Są sytuacje, w których aktywna interwencja rodzica jest potrzebna:

- **Dziecko nie wie, że ma konto na ZPE.** Zapytajcie nauczyciela. Możliwe, że dane do logowania gdzieś się zagubiły.
- **Dziecko konsekwentnie twierdzi, że „nic nie robiliśmy na komputerach".** Może mieć problem z logowaniem i się wstydzi. Może być wykluczone z aktywności z powodów technicznych. Warto sprawdzić.
- **Dziecko ma specjalne potrzeby edukacyjne i nie wiecie, czy nauczyciel je uwzględnia w e-podręczniku.** Porozmawiajcie z nauczycielem o tym, jak materiał jest dostosowywany.
- **Dziecko jest sfrustrowane pracą z platformą.** Może potrzebuje pomocy z logowaniem, może nawigacja jest dla niego trudna, może ćwiczenia są za trudne. Zgłoście to nauczycielowi: ma narzędzia, żeby pomóc.

## Warto się teraz zastanowić

1. **Kiedy ostatnio zapytałem/zapytałam dziecko o to, co robili w szkole na komputerach?** Jeśli dawno: może dziś wieczorem jest dobry moment. Jedno pytanie: „Pokaż mi coś fajnego z e-podręcznika.".
2. **Czy wiem, gdzie dziecko ma zapisane dane do logowania?** Jeśli nie wiem, warto to ustalić. Nie po to, żeby logować się za nie, lecz po to, żebypomóc w razie problemów.
3. **Czy zdarza mi się rozwiązywać zadania za dziecko, bo „nie mogę patrzeć, jak się męczy"?** To naturalny odruch, ale warto go powstrzymać. Dziecko potrzebuje przestrzeni na własne błędy i własne sukcesy. E-podręcznik tę przestrzeń mu daje.

4. **Czy moje dziecko wie, że może korzystać z e-podręcznika w domu?** Wielu uczniów z pilotażu nie korzystało z materiałów poza szkołą, bo po prostu nie wiedziało, że to możliwe. Jedno zdanie: „Wiesz, że możesz się zalogować i powtórzyć materiał przed sprawdzianem?" może zmienić podejście dziecka do przygotowań.
5. **Czy jest coś, co mogę zrobić, żeby dziecko miało lepsze warunki do nauki przy komputerze?** Może potrzebuje słuchawek. Może cichego miejsca. Może wystarczy przesunąć biurko bliżej okna. Małe zmiany organizacyjne bywają zaskakująco skuteczne.

## 7. Pytajnik, czyli pytania, które mogą pojawić się najczęściej

**Czy modułowy e-podręcznik zastąpi tradycyjny podręcznik papierowy?**
Nie. E-podręcznik jest narzędziem uzupełniającym. Nauczyciel decyduje, kiedy i w jakim zakresie go wykorzystuje. Wiele lekcji nadal odbywa się z zeszytem, tablicą, dyskusją i tradycyjnymi materiałami. E-podręcznik nie eliminuje niczego, dodaje nowe możliwości.

**Czy muszę za coś płacić?**
Nie. Platforma ZPE i wszystkie modułowe e-podręczniki są całkowicie bezpłatne. Finansowane z funduszy europejskich i budżetu państwa. Nie ma subskrypcji, opłat ukrytych ani reklam.

**Czy muszę kupić dziecku nowy komputer?**
Nie. Wystarczy dowolne urządzenie z przeglądarką internetową i dostępem do Wi-Fi: stary laptop, tablet, komputer stacjonarny. W szkole dzieci korzystają ze sprzętu szkolnego. Praca w domu jest opcjonalna.

**Co jeśli nie mamy internetu w domu?**
E-podręcznik jest wykorzystywany głównie w szkole. Korzystanie z niego w domu to opcja dodatkowa (powtórki, nadrabianie), nie obowiązek. Dziecko bez dostępu do internetu w domu nie jest w gorszej sytuacji niż rówieśnicy.

**Czy dziecko nie będzie się rozpraszać, siedząc przy komputerze?**
Laptopy szkolne mają zwykle ograniczony dostęp do stron zewnętrznych. Platforma ZPE to zamknięte środowisko edukacyjne, nie portal społecznościowy. W domu warto zadbać o wyłączenie powiadomień z innych aplikacji na czas nauki.

**Czy to bezpieczne? Czy ktoś zbiera dane mojego dziecka?**
Platforma ZPE jest prowadzona przez instytucję publiczną (podległą Ministerstwu Edukacji Narodowej), spełnia standardy bezpieczeństwa i dostępności. Nie wyświetla reklam, nie przekazuje danych firmom zewnętrznym. Konta uczniowskie zakłada szkoła.

**Moje dziecko nie może się zalogować. Co robić?**
To najczęstszy problem techniczny. Zwykle wynika z literówki w loginie lub zapomnianego hasła. Krok pierwszy: sprawdźcie, czy dziecko ma zapisane dane do logowania (zeszyt, kartka). Krok drugi: skontaktujcie się z nauczycielem, który zresetuje hasło. Nie próbujcie tworzyć nowego konta samodzielnie.

**Ile czasu dziecko spędza przy e-podręczniku w szkole?**
Zwykle część lekcji, nie całą. Nauczyciele z pilotażu pracowali z e-podręcznikiem przez 15–25 minut w ramach 45-minutowej lekcji, przeplatając pracę cyfrową z tradycyjnymi formami (dyskusja, zeszyt, eksperyment).

**Czy dziecko może korzystać z e-podręcznika na telefonie?**
Technicznie tak, platforma działa w przeglądarce mobilnej. Ale mały ekran smartfona nie jest idealny do dłuższej pracy. Lepiej sprawdzi się tablet lub laptop. Do szybkiego sprawdzenia czegoś (np. definicji ze słowniczka) telefon wystarczy.

**Czy muszę umieć obsługiwać platformę, żeby pomóc dziecku?**
Nie. Dzieci opanowują nawigację po platformie w ciągu kilku pierwszych lekcji. Wasza rola to nie obsługa techniczna, lecz zainteresowanie, obecność i pomoc organizacyjna (ciche miejsce, naładowany laptop, słuchawki).

**Czy powinienem/powinnam pomagać dziecku w rozwiązywaniu ćwiczeń?**
Lepiej nie. System automatycznie informuje o błędach i pozwala spróbować ponownie. Dziecko, które samodzielnie naprawia błąd, zapamiętuje poprawną odpowiedź dużo lepiej. Możecie natomiast chwalić wysiłek i pytać: „Jak ci poszło?"

**Czy nauczyciel widzi, co dziecko zrobiło w e-podręczniku?**
Tak. Platforma umożliwia nauczycielowi podgląd postępów ucznia: które ćwiczenia zostały wykonane, jakie odpowiedzi podano. Nauczyciel może też dodawać komentarze i informację zwrotną. To narzędzie do wspierania nauki, nie do inwigilacji.

**Czy e-podręcznik uwzględnia potrzeby dziecka z orzeczeniem/opinią?**
Tak. Platforma spełnia standardy dostępności WCAG (powiększanie tekstu, napisy, opisy alternatywne, kontrast). Dodatkowo nauczyciel może przygotować odrębną wersję podręcznika dla ucznia ze specjalnymi potrzebami: prostszy język, więcej ilustracji, mniej tekstu, więcej powtórzeń. Warto poinformować nauczyciela o potrzebach dziecka.

**A co z higieną cyfrową? Czy dziecko nie będzie za dużo siedzieć przy ekranie?**
Modułowy e-podręcznik to narzędzie zadaniowe, z którego korzysta się tylko wtedy, gdy jest to potrzebne (działa jak młotek – używasz go i odkładasz). To nie jest platforma rozrywkowa, która wciąga na długie godziny. Wystarczy pamiętać o trzech kluczowych zasadach: przerwy co 20 minut, zero ekranów na godzinę przed snem oraz dbanie o aktywność fizyczną.

**Czy mogę zobaczyć, jak wygląda modułowy e-podręcznik mojego dziecka?**
Tak. Poproście dziecko, żeby się zalogowało i pokazało Wam materiały. Możecie też odwiedzić stronę zpe.gov.pl i przeglądać publicznie dostępne zasoby (bez logowania widzicie ogólne materiały, ale nie wersję spersonalizowaną przez nauczyciela). Najlepiej: usiądźcie razem z dzieckiem na pięć minut i poproście: „Pokaż mi, z czego się uczysz."

**Do kogo się zwrócić, gdy mam pytania lub problemy?**
- **Problem z logowaniem, hasłem:** nauczyciel przedmiotu lub wychowawca.

- **Pytanie o to, jak e-podręcznik jest wykorzystywany na lekcji:** nauczyciel przedmiotu.
- **Pytanie o dostosowanie do potrzeb dziecka:** nauczyciel przedmiotu + pedagog/psycholog szkolny.
- **Problem techniczny z platformą:** koordynator cyfrowy w szkole (jeśli jest) lub nauczyciel informatyki.
- **Ogólne informacje o projekcie:** strona Ośrodka Rozwoju Edukacji (www.ore.edu.pl).

## 8. Słowniczek pojęć

**Blended learning (nauczanie mieszane)** – łączenie nauki tradycyjnej (w klasie, z nauczycielem) z elementami cyfrowymi (e-podręcznik, platforma). Tak właśnie działa praca z modułowymi e-podręcznikami: część lekcji cyfrowo, część tradycyjnie.
**Ćwiczenie interaktywne** – zadanie, które dziecko aktywnie rozwiązuje na ekranie (klikając, przeciągając, wpisując). System automatycznie sprawdza poprawność odpowiedzi i pozwala spróbować ponownie w razie błędu.
**Edytor** – narzędzie na platformie ZPE, z którego korzysta nauczyciel (nie uczeń). Pozwala modyfikować e-podręcznik: usuwać fragmenty, dodawać materiały, zmieniać kolejność, dostosowywać poziom trudności.
**Element uczący** – najmniejszy składnik modułu e-podręcznika. Samodzielna, zamknięta całość edukacyjna: film, tekst, ćwiczenie interaktywne, audiobook, ilustracja, animacja, quiz, słowniczek pojęć.
**Higiena cyfrowa** – zestaw nawyków dotyczących świadomego korzystania z technologii: robienie przerw, dbanie o wzrok, ograniczanie ekranów przed snem, rozróżnianie czasu edukacyjnego od rozrywkowego. Nie jest zakazem, lecz umiejętnością.
**Informacja zwrotna** – komunikat, który dziecko otrzymuje po rozwiązaniu ćwiczenia: czy odpowiedź jest poprawna, gdzie jest błąd, co warto poprawić. Działa automatycznie, bez udziału nauczyciela.
**Konto uczniowskie** – indywidualne konto dziecka na platformie ZPE, zakładane przez szkołę. Umożliwia logowanie, wykonywanie ćwiczeń, zapisywanie postępów. Login i hasło dziecko otrzymuje od nauczyciela.
**Konstruktywizm** – podejście do edukacji, na którym opierają się modułowe e-podręczniki. W skrócie: dziecko nie jest „pustym naczyniem", do którego wlewa się wiedzę, lecz aktywnym odkrywcą, który sam buduje rozumienie świata na podstawie doświadczeń, eksploracji i prób.
**Metoda odwróconej klasy** – sposób prowadzenia lekcji, w którym dziecko zapoznaje się z materiałem samodzielnie (np. w domu, z e-podręcznika), a na lekcji ćwiczy, dyskutuje, rozwiązuje problemy pod okiem nauczyciela.
**Moduł** – odpowiednik tematu lekcji. Podstawowa jednostka e-podręcznika, składająca się z różnych elementów uczących (tekstów, multimediów, ćwiczeń itp.). Może obejmować jedną lub kilka godzin lekcyjnych.
**Modułowy e-podręcznik** – cyfrowy podręcznik o elastycznej, „klockowej" budowie, dostępny bezpłatnie na platformie ZPE. Nauczyciel może go modyfikować i dostosowywać do potrzeb klasy. Obejmuje 12 przedmiotów szkoły podstawowej. Jeden podręcznik przeznaczony jest na cały okres kształcenia, czyli na całą szkołę podstawową.

**ORE (Ośrodek Rozwoju Edukacji)** – instytucja publiczna podległa Ministerstwu Edukacji Narodowej, która opracowała modułowe e-podręczniki i koordynuje ich wdrażanie w szkołach.
**Wątek tematyczny** – odpowiednik rozdziału w tradycyjnym podręczniku. Zbiór modułów tworzących zamkniętą całość tematyczną, np. „Świat roślin" w biologii czy „Starożytny Rzym" w historii.
**WCAG** – międzynarodowy standard dostępności cyfrowej (Web Content Accessibility Guidelines). Określa, jak tworzyć materiały internetowe, aby mogły z nich korzystać osoby z niepełnosprawnościami (wzrokową, słuchową, ruchową). Modułowe e-podręczniki spełniają te standardy.
**ZPE (Zintegrowana Platforma Edukacyjna)** – rządowa platforma internetowa pod adresem zpe.gov.pl, na której znajdują się modułowe e-podręczniki i tysiące innych bezpłatnych materiałów edukacyjnych. Działa w przeglądarce, nie wymaga instalacji.

Raport powstał w ramach projektu finansowanego z FERS pn.: „Pilotażowe wdrożenie modułowych e-podręczników oraz opracowanie założeń do zaawansowanych technologicznie e-materiałów wspierających nowoczesne metody nauczania i uczenia się”.

Publikacja udostępniana jest na licencji Creative Commons (CC BY 4.0). Pełna treść licencji dostępna jest na stronie: creativecommons.org