

Wdrożenie “Tylko pomyśl!”

Program krytycznego myślenia dla szkół ponadpodstawowych
Prezentacja dla koordynatorów | Rok szkolny 2026/2027

dr Olga Białobrzeska | dr hab. Michał Parzuchowski, prof. SWPS
obialobrzeska@swps.edu.pl | mparzuchowski@swps.edu.pl

Plan prezentacji

- 01 Dlaczego krytyczne myślenie jest tak kluczowe?
- 02 Czym jest program "Tylko pomysły!"?
- 03 7 lekcji – co i jak ćwiczymy
- 04 Wyniki pilotażu (Gdańsk 2023)
- 05 Rola szkoły i nauczyciela
- 06 Jak wdrożyć? Dostępne materiały

Ministerstwo
Zdrowia

Ministerstwo
Edukacji Narodowej



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Uniwersytet
SWPS



Część I

Dlaczego krytyczne myślenie jest tak kluczowe?

Dlaczego powinniśmy uczyć krytycznego myślenia?

- Większość podejmowanych decyzji musimy optymalizować
- Sceptycyzm nie jest opcją domyślną i zużywa zasoby
- Nie mamy motywacji do utrzymywania niepewności
- Krytyczne myślenie zakłada wysiłkowe/ świadome rozpatrywanie ograniczeń racjonalności

WHEN READING
THE NEWS...

STOP

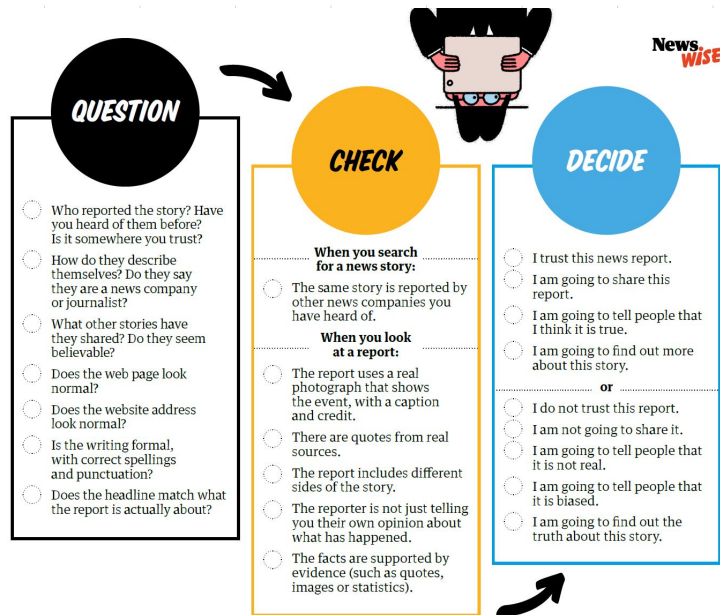
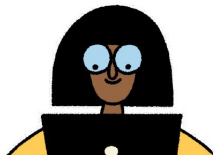
BEFORE YOU

! TRUST

! SHARE

! REACT

MAKE SURE YOU...



theguardian.com/newswise

Jak zachęcać do krytycznego myślenia?

- Intuicyjne: "nie zgadza się ze mną, a zatem nie wie tego co ja!" - wystarczy pokazać fakty
- Badania temu przeczą: więcej wiedzy $\neq$ bardziej "naukowe" poglądy
- Fakty z zewnątrz są filtrowane przez gotową sieć przekonań
- Skuteczniejsze: stworzyć warunki, w których ludzie sami dochodzą do wniosku

Dwa modele sceptycyzmu wobec nauki/wiedzy

- Brak wiedzy: można uzupełnić edukacją - ale to rzadszy przypadek
- Motywowane odrzucenie: fakty są znane, lecz odrzucane z powodów tożsamościowych, społecznych lub emocjonalnych
- Odrzucanie nauki NIE jest tylko wyzwaniem intelektualnym - to dylemat społeczny

Wiedza nie zawsze przekłada się na decyzje zdrowotne

Co uczniowie WIEDZĄ

- Palenie i e-papierosy szkodzą zdrowiu
- Dezinformacja istnieje w internecie
- Nie wszystkie Źródła są wiarygodne
- Decyzje powinny opierać się na faktach

Co uczniowie ROBIAĄ

- Palą, vapeują – pod presją grupy
- Udostępniają nieweryfikowane treści
- Ufają influencerom bardziej niż ekspertom
- Podejmują decyzje pod wpływem emocji

Problem nie polega na braku wiedzy – brakuje narzędzi myślenia, które pozwoliłyby tę wiedzę zastosować w realnej sytuacji

Efekt IKEA



Norton, M. I., Mochon, D., & Ariely, D. (2012). [The IKEA effect: When labor leads to love](#). *Journal of consumer psychology*, 22(3), 453-460. ([PDF](#))

"Więcej faktów" nie wystarczy

Kiedy próbujemy kogoś przekonać faktami – szczególnie nastolatka – uruchamiamy reaktancję psychologiczną (Brehm, 1966). Im mocniej naciskasz, tym bardziej odpychasz. Efekt jest odwrotny do zamierzonego.

Tradycyjne podejście dydaktyczne

1. Nauczyciel tłumaczy fakty → 2. Uczeń słucha → 3. *Uczeń zapomina lub odrzuca*

Krytyczne myślenie

Uczeń sam analizuje, sam dochodzi do wniosku → jest z niego dumny, bo go "zbudował" → wniosek jest odporny na kontrargumenty (Stafford, 2021)

Rozwiązanie: uczymy uczniów rozpoznawać pułapki myślenia – nie namawiamy, nie straszymy.

Ministerstwo
Zdrowia

Ministerstwo
Edukacji Narodowej



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Uniwersytet
SWPS



Część II

Czym jest program "Tylko pomyśl!"?

Mechanizm: inokulacja psychologiczna

Szczepionka medyczna

- Podajemy osłabioną dawkę patogenu
- Układ odpornościowy rozpoznaje zagrożenie
- Buduje się trwała odporność

Inokulacja poznawcza – "Tylko pomyśl!"

- Uczniowie tworzą dezinformację sami
- Rozpoznają mechanizmy manipulacji od środka
- Przy kontakcie z prawdziwą dezinformacją: "znam ten chwyt!"

Uczniowie sami analizują, sami dochodzą do wniosku – i ten wniosek jest ich własny. Jest odporny na kontrargumenty kolegów, reklamy i presję grupy.

"Tylko pomyśl!" – program w pigułce

Oparty na nauce

- Metoda inokulacji psychologicznej (prebunking) – potwierdzona badaniami
- Program powstał w ramach grantu GOSPOSTRATEG NCBiR. Przepilotowany w Gdańsku (2023)
- Patronat MZ i MEN

Gotowy do użycia

- 7 kompletnych lekcji
- Gotowe materiały dla uczniów i scenariusze dla nauczyciela
- Nie wymaga dodatkowego przygotowania ze strony szkoły

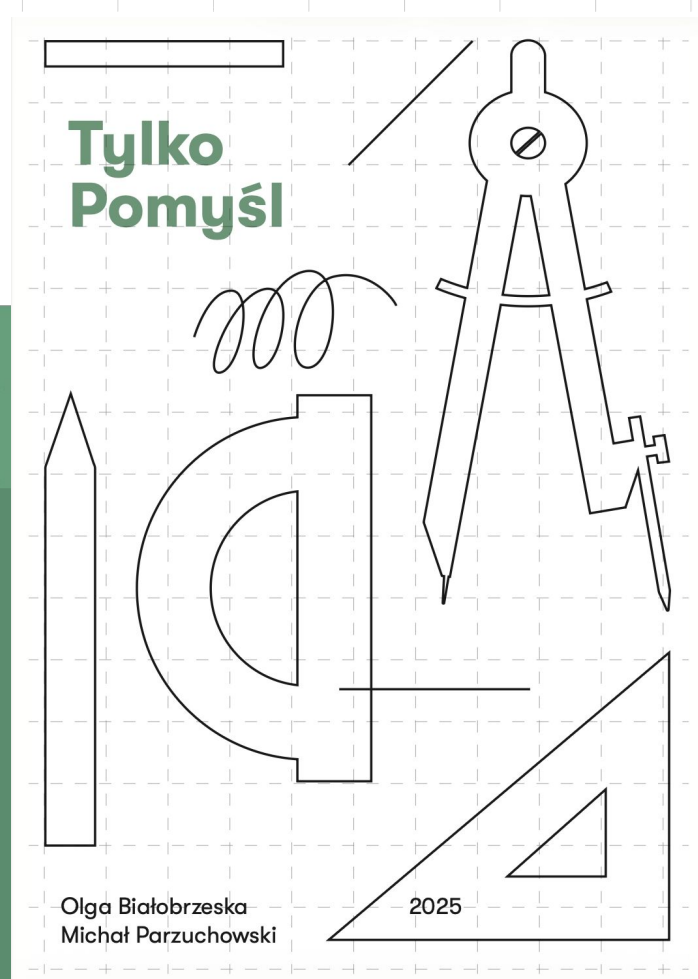
Efekt szczepionki

- Uczniowie sami "konstruuja" wnioski
- Buduje odporność na dezinformację i manipulację
- Efekt IKEA w edukacji: własny wniosek jest trwalszy



Część III

7 lekcji krytycznego myślenia – co i jak ćwiczymy



Siedem lekcji – przegląd

1. Dezinformacja

Jak nie dać się nabrać – inokulacja

2. Związki pozorne

Korelacja $\neq$ przyczynowość

3. Nierealistyczny optymizm

"Mnie to nie dotyczy"

4. Efekt potwierdzenia

Szukamy tego, w co wierzymy

5. Błąd naturalistyczny

Naturalne = lepsze?

6. Dezinformacja koncernów

Strategia zasiewania wątpliwości

7. Dysonans poznawczy

Kiedy fakty zagrażają przekonaniom

Jak wygląda jedna lekcja?

1. Wprowadzenie

2–3 min

Nauczyciel rozdaje arkusze i krótko wprowadza w temat.

2. Praca własna

15–20 min

→
Uczeń samodzielnie czyta tekst i wykonuje zadanie.

3. Omówienie

10–15 min

→
Chętni dzielą się odpowiedziami; nauczyciel zadaje pytania.

4. Dyskusja

5–10 min

→
"Jakie refleksje? Czy widzicie te techniki w mediach?"

Materiały dla uczniów zostały w ich posiadaniu. Praca nie podlega ocenie. Lekcje można zadać do domu.

Materiały dla nauczycieli – prawidłowe odpowiedzi

PRAWIDŁOWE ODPOWIEDZI:

Lekcja 1:

Spróbuj napisać krótki dezinformujący post (wpis do mediów społecznościowych) na temat szczepień przeciw HPV.
Na przykład: Rodzice, płaczcie, bo boję się o inne dzieci. Tydzień po szczepieniu moja 11-letnia córka przestała być sobą – była głowa, apatia, problemy z koncentracją. Lektorze mówią „blisko obciążeni”. Naprawdę? W naszej szkole coraz więcej rodziców zgłasza podobne objawy, ale media milczą. Znany neurolog z Europejskiego Instytutu Badań Immunologicznych ostrzegał, że ta szczepionka może wpłynąć na układ nerwowy – jego wywiad szybko zniknął z sieci. Zastanawiam się, kto na tym zarabia. Ja już nie wierzę w „przygotki”.

Lekcja 2:

Zagadka 1:
Wyjaśnienie to: WIEŚ
Na wsi żyje więcej badaniów niż w miastach. Na wsi rodzi się więcej dzieci niż w miastach. Biedacy nie przynoszą dzieci, jedynie współwspierają z dzietnością. Związek między liczbą badaniów a dzietnością to... związek pozorny.

Zagadka 2:

Wyjaśnienie to: POSTĘP
Wraz z postępowaniem społecznie zwiększyło się zapotrzebowanie na produkty organiczne, powstające bez udziału przemysłowej technologii. Wraz z postępowaniem medycyną lekarze nauczyli się diagnozować autyzm, a dzieci mają lepszy dostęp do opieki medycznej, a tym samym więcej dzieci jest diagnozowanych. Organizacje jedynie nie wykryły autyzmu, jedynie współwspierają z diagnozą autyzmu. Związek między organicznym jedzeniem a diagnozą autyzmu to... związek pozorny.

Zagadka 3:

Wyjaśnienie to: Wczesne dzieciństwo
Wczesne dzieciństwo to okres przynajmniej pakietu podstawowych szczepień. Wczesne dzieciństwo to także najwcześniejszy okres diagnozy autyzmu, bo to wtedy pojawiają się pierwsze symptomy. Szczepionki nie wykryły autyzmu, jedynie współwspierają z diagnozą autyzmu. Związek między szczepieniami a diagnozą autyzmu to... związek pozorny.

Lekcja 3:

Przykład nierzeczywistego optymizmu:
Tomek ma duże zaufanie do swoich umiejętności jazdy na rowerze. Odciął naukę się jeździć kilka lat temu, tylko raz się wywalił. Tomek

rozumie, że wypadki na rowerze mogą być groźne i że noszenie kasku znacznie zmniejsza ryzyko poważnych obrażeń, ale uznał, że ryzyko wypadku w jego konkretnym przypadku jest niższe niż w przypadku innych rowerzystów, bo dla tej pary nigdy nie wygrywał się.

Jak nierzeczywisty optymizm może wpłynąć na zachowanie tej osoby? Tomek nie nosi kasku, gdy łączy się na rower. Prace to ryzykuje swoim życiem i zdrowiem.

Co powinna robić ta osoba, jeśli byłaby realistą?

Tomek powinien przanalizować ryzyko wypadku rowerowego, jakiego potencjalnie może być ofiarą. Wypadki takie spotykają nie tylko ludzi, którzy wcześniej często się wywalił, ale nie umieli dobrze jeździć. Takie wypadki spotykają nawet tych, którzy są przekonani, że jeżdżąc sprawnie. Gdy Tomek zła sobie sprawę z zagrożenia, zastosuje takie środki zaradcze, które zminimalizują ryzyko utraty życia lub zdrowia. Tomek zawsze nosił kask (a może także ochraniacz), gdy jeździł na rowerze.

Lekcja 4:

Materiał dodatkowy: Po czym poznajemy, że źródło informacji jest wiarygodne? – Test ADEP. Na podstawie testu CRRAP (Currency, Relevance, Authority, Accuracy, Credibility).

Wiarygodność

- Kiedy informacje zostały opublikowane?
- Czy nie są to stare doniesienia, które nie są już aktualne?
- Czy w tym temacie mamy już nowsze źródła i dane?

Dopasowanie do pytania

- Czy informacje dobrze pasują do pytania, na które szukasz odpowiedzi?
- Czy zapoznałeś się z różnymi źródłami, zanim wybrałeś/aś właśnie to?
- Czy to źródło daje informacje wyprzedzone z wiedzą naukową?

Ekspertyza

- Czy autor informacji jest ekspertem i jakiej specjalności?
- Czy autor ma kwalifikacje do planu na dany temat, np. aktualnie pracuje naukowo, jest na bieżąco z ostatnim stanem nauki?
- Czy źródło informacji, np. strona www lub magazyn ma charakter ekspercki? (.com = komercyjny, .edu = edukacyjny, .gov = rządowy, .org = organizacja non-profit, .net = sieć)

Prawdziwość

- Czy wniosków są poparte dowodami?
- Czy podane są informacje o źródłach informacji, więc można do nich dotrzeć i je zweryfikować?
- Czy ton tekstu wydaje się być stronniczy, emocjonalny?

Intencje autora

- Z jaką intencją został napisany tekst? Był upowszechniać naukę, uczyć, sprzedawać, rozśmieszać, przekonywać, wzbudzić sensację?
- Czy to raczej fakty, opinie czy propaganda?
- Czy autor robi wrażenie obiektywnego i bezstronnego?
- Czy tekst promuje uprzedzenie – polityczne, ideologiczne, kulturowe, religijne, osobiste?

Lekcja 5:

Jakie potrzeby zaspokaja poszukiwanie naturalnych produktów? Tendencja do preferowania tego, co „naturalne” może wynikać z potrzeby uwolnienia się od współczesnych problemów z zanieczyszczeniami, zanieczyszczeniem i chorobami wynikającymi z przemysłowej działalności człowieka oraz upatrywania źródła tych problemów w odwołaniu do natury – a zatem natulkiem przed tymi problemami byłaby „powrót do korzeni”, czyli wyłączenie tego, co w jak największym stopniu uległo ingerencji człowieka.

Czym jest błąd naturalistyczny?

Polega on na ignorowaniu obiektywnych, potwierdzonych naukowo i racjonalnych przesłanek przy wyborze usług lub produktów oraz preferowaniu tego, co nazywane jest „naturalnym”, nawet jeśli jego sztuczny odpowiednik jest identyczny w działaniu, skuteczniejszy lub tańszy. Kłód popełniający błąd naturalistyczny będzie przekonany, że produkty „naturalne” są lepsze, nawet jeśli dowody temu przeczą.

Dlaczego naturalność metody leczenia nie może być gwarancją jej bezpieczeństwa?

Ponieważ wśród naturalnych produktów i substancji znajduje się duża liczba takich, które zagrażają życiu lub zdrowiu.

Dlaczego ludzie twierdzą, że naturalny jest lepszy?

Ponieważ mają przekonanie, że „naturalny” oznacza „bezpieczny”.

Dlaczego leki i suplementy diety pochodzenia naturalnego podlegają mniejszej kontroli, niż tradycyjne leki?

Ponieważ błąd naturalistyczny popełniają nie tylko zwykli użytkownicy, ale też ludzie mający wpływ na prawodawstwo. Dlatego w niektórych krajach powstały przepisy, które nakładają niższe standardy bezpieczeństwa wobec producentów leków i substancji pochodzenia naturalnego.

Dlaczego w czasie pandemii Covid-19 niektórzy ludzie nie chcieli się szczepić?

Ponieważ wierzą, że „naturalna” odporność człowieka jest lepsza niż „sztuczna” szczepionka. Przez błąd naturalistyczny wydaje im się, że domowe metody wzmacniania odporności będą w stanie uchronić ich przed zachorowaniem na Covid, choć dane jednoznacznie wskazują, że zaszczepienie się jest dużo skuteczniejszą metodą ochrony.

Jaki jest mechanizm działania szczepionki?

Szczepionka stymuluje naturalną reakcję ochronną organizmu, a więc daje ciało sygnał, przed jakim patogenem powinno się teraz chronić.

Do czego można powrócić niebezpieczeństwo związane z chorobami zakaźnymi? Można je powrócić do niebezpieczeństwa związanego z jazdą samochodem. W takim porównaniu szczepionka odpowiadałoby więc np. zainstalowaniu w samochodzie systemu wspomagającego hamowanie oraz poduszek powietrznych.

Jak można zapobiegać skrzyżowaniu naturalistycznemu?

Poprzez kampanie informacyjne o potwierdzonej skuteczności.

Lekcja 6:

Co łączy wszystkie trzy hasła podane powyżej jako przykład? Tendencja do preferowania tego, co „naturalne” może wynikać z potrzeby uwolnienia się od współczesnych problemów z zanieczyszczeniami, zanieczyszczeniem i chorobami wynikającymi z przemysłowej działalności człowieka oraz upatrywania źródła tych problemów w odwołaniu do natury – a zatem natulkiem przed tymi problemami byłaby „powrót do korzeni”, czyli wyłączenie tego, co w jak największym stopniu uległo ingerencji człowieka.

Spróbuj stworzyć własny tekst, który brzmiałby naukowo, ale tak na prawdę ma za zadanie jedynie wzbudzić wątpliwość u odbiorcy.
Na przykład: Wpływ w-papierosów na zdrowie nie jest jeszcze w pełni poznany. Niektóre analizy sugerują pewnie ryzyko, inne wskazują, że może ono być znacznie mniejsze niż w przypadku tradycyjnego palenia. Naukowy nadal nie są zgodni, czy długotrwałe użycie o problemem rozległ się więc się z poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi. Potrzebne są dalsze badania.

Jak ten sposób mówienia zmienia postrzeganie ryzyka? Sprawia, że ludzie zaczynają wątpić, czy zagrożenie istnieje i jak jest duże.

Dlaczego ludzie chętnie wierzą w przekazy, które „uspokajają”?

Świadomości, że spotykamy coś, co jest szkodliwe czy niebezpieczne, powoduje dyskomfort. Czujemy dyskomfort, bo z jednej strony mamy ochotę stosować dany produkt, a z drugiej wiemy, że to niewłaściwa decyzja. Kiedy wiemy, że mamy informacje, które uspokajają, dyskomfort przy stosowaniu produktu się zmniejsza. Lecz jeśli myślimy, że problem jest złożony, nie przynajmniej, że nasze zachowania są szkodliwe.

Jakie działania – indywidualne lub systemowe – mogłyby zmniejszyć wpływ dezinformacji w mediach? Edukować ludzi, jakie konkretne strategie manipulacji stosują producenci, aby sami umieli je rozpoznać. Powstałyby także ustawowe zastrzeżenia koncernom sprządkającym produkty o dowiedzionej szkodliwości dla zdrowia, tworzenia kampanii na temat zdrowia.

Lekcja 7:

W tym zadaniu nie ma prawidłowych lub nieprawidłowych odpowiedzi.

Materiały dla uczniów – przykładowa lekcja

Lekcja 3

Nierealistyczny optymizm – poznaj zjawisko

Doświadczenie uczy, że zawsze umiera kto inny.

Borisław Skowiski

Z czym kojarzy Ci się pojęcie "uczenia się"? Bardzo możliwe, że rozumiesz "uczenie się" jako proces nabywania wiedzy w szkole, poprzez słuchanie nauczyciela, czytanie książek lub rozwiązywanie zadań. To jeden ze sposobów uczenia się.

Ale gdyby był to jedyny sposób uczenia się, mało dzieci nie mogłoby się rozwijać. Nie umieliłby przecież ani mówić ani pisać. Inne zwierzęta też nie umiałyby się uczyć.

Ewolucyjnie rzecz ujmując, głównym i podstawowym sposobem uczenia się jest własne doświadczenie. A to oznacza, że dużo szybciej i skutecznie dziecko uczy się, że kulek z herbaty jest gorący wtedy, gdy go dotknie i się oparzy - niż wtedy, gdy mama powie mu "nie dotykaj, bo to jest gorące i się oparzysz". Im jesteśmy starsi, im lepiej umiemy korzystać z osiągnięć cywilizacyjnych takich jak kultura (a więc język, książki, doświadczenia innych ludzi), tym mniej potrzebujemy doświadczeń własnych, by się czegoś nauczyć. Ale wciąż działa mechanizm wyłączenia wniosków na temat rzeczywistości w oparciu o własne życie i przygody. To dlatego tak wielu ludzi przekłada wiedzę wynętą z doświadczeń własnych ponad to, co mówią dane zebrane z doświadczeń milionów ludzi.

Jednym z błędów myślenia wynikającym z nadmiernego opierania się na osobistych doświadczeniach, jest tzw. "nierealistyczny optymizm".

Świetnym przykładem nierealistycznego optymizmu jest przekonanie wielu ludzi, że nie ulegną wypadkowi samochodowemu i w związku z tym nie muszą zapinać pasów. Statystyki mówią, że zapinanie pasów ratuje życie w razie wypadku oraz że wypadki samochodowe są powszechnym zjawiskiem, którego ofiarami mogą paść nawet bardzo doświadczeni, ostrożni kierowcy (np. z powodu pogody, awarii samochodu lub błędów innego kierowcy na drodze). Jednak, ponieważ większość z nas, nie było nigdy ofiarą poważnego wypadku, optymistyczne zakładamy, że my nie musimy się tego obawiać.

Tylko Pomyśl

Tylko Pomyśl

Nierealistyczny optymizm może być zgnębny w skutkach. Jeśli dane mówią, że jakiego ryzyka jest stosunkowo duże - a ty ulegasz przekonaniu, że "ciebie to nie dotknie" i nie zapobiegasz niebezpiecznemu zdarzeniu, znajdujesz się w grupie podwyższonego ryzyka. Racjonalnym wyjściem jest więc ocena ryzyka w oparciu o dane, a nie o intuicyjne przeczuć: "Mnie to się nie przydarzy".

Nierealistyczny optymizm może być przyręczny, dla kogoś tak wielu pałaców papierosów nie podejmuje prób rzucenia nałogu (są przekonani, że im się pozostaje i nie zachowują w wyniku nalogowego palenia papierosów, bo np. "ich babcia paliła i nie umarła na raka płuc"), a grając w gry losowe w kasynach liczą na to, że nie stracą tam pieniędzy, mimo że dane wskazują, że większość osób traci na rzecz kasyna.

Krótko mówiąc, nierealistyczny optymizm to tendencja do uznawania siebie za bardziej bezpiecznego/-ą niż inni w sytuacjach, które równo zagrożają wszystkim.

Jak sądzisz, jakie jest ryzyko, że wymierzone niżej zdarzenia przydarzą się Tobie w ciągu Twojego życia w porównaniu z przeciętną osobą na Ziemi? Zapisz swoją odpowiedź używając skali odpowiedzi (poniżej).

- Wypadek drogowy
-2 -1 0 1 2
- Złamanie nogi
-2 -1 0 1 2
- Rozwód
-2 -1 0 1 2
- Nadciśnienie
-2 -1 0 1 2

Skala odpowiedzi:

- 2 zdecydowanie mniejsze ryzyko, że przydarzy się to mnie niż przeciętnej osobie
- 1 mniejsze ryzyko, że przydarzy się to mnie niż przeciętnej osobie
- 0 jednakowe ryzyko, że przydarzy się to mnie co przeciętnej osobie
- 1 większe ryzyko, że przydarzy się to mnie niż przeciętnej osobie
- 2 zdecydowanie większe ryzyko, że przydarzy się to mnie niż przeciętnej osobie

Tylko Pomyśl

Spójrz na swoje odpowiedzi. Czy nadal jesteś nierealistycznym optymistą?

Przejrzyjmy się jeszcze jednemu przykładowi. W ostatnich latach popularne stały się e-papierosy i smokowe likiury. Niektórzy uważają, że są one "bezpieczną alternatywą" dla tradycyjnych papierosów. Sprawdźmy, co mówią badania. Okazuje się, że nie ma dowodów, że e-papierosy są bezpieczne. Ponadto z e-papierosa to nie para wodną jak z cyjnika, lecz mieszanina substancji, których długofalowy wpływ na organizm nie jest jeszcze dobrze poznany. Badania trwają, ale wciąż brakuje danych z dłuższych okresów np. 20 czy 30 lat używania. W tej sytuacji można łatwo zaobserwować działanie nierealistycznego optymizmu. Część osób zakłada, że e-papierosy im nie zaszkodzą, myśląc: "na pewno nic mi nie będzie", "palę mało", "tyle osób pali i nic im nie jest". Efekt? Ignorujemy potencjalne zagrożenie, bo zakładamy, że nas zaskodzą konsekwencje ominą. Tylko że nierealistyczny optymizm działa trochę jak chodzenie po cienkim lodzie. Im dłużej się po nim przechadzisz, tym większa szansa, że w końcu coś pęknie. Nawet jeśli do tej pory wszystko było w porządku. Lepiej więc być realistą i przyznać: "Ryzyko jest takie samo dla mnie jak dla innych" i zastanowić się, czy to gra warta świeczki.

To był nasz przykład związany z e-papierosami. Spróbuj teraz podać swój własny przykład nierealistycznego optymizmu. Opisz, jak mógłby myśleć i zachowywać się nierealistyczny optymistą z Twojego przykładu, odpowiadając na poniższe pytania:

Mój przykład nierealistycznego optymisty:

.....
.....
.....

Jak nierealistyczny optymizm może wpływać na zachowanie osoby z mojego przykładu?

.....
.....
.....

Co powinna robić ta osoba, jeśli byłaby realistą?

.....
.....
.....

Lekcja 1: Dezinformacja – jak nie dać się na nią złapać?

- **Refleksja:** Chwyty stosowane w tworzeniu dezinformacji
- **Przykład:** dezinformacja o HPV
- **Zadanie:** zabawmy się w tworzenie dezinformacji o **szczepieniach przeciwko HPV**

Dezinformacja często zawiera pięć charakterystycznych elementów:

- Osobista historia (opisuje własne doświadczenie lub historia kogoś bliskiego)
- Emocjonalny ton (wywołuje silne emocje, np. zdziwienie lub wzburzenie)
- Ukrywanie prawdy lub spisek (sugeruje, że ktoś celowo zataja ważne informacje)
- Wskazanie wroga (wskazuje grupę ludzi, np. elity, korporacje, naukowcy, politycy, która rzekomo działa przeciwko zwykłym ludziom)
- Rzekomy autorytet (powołuje się na eksperta lub instytucję, która po sprawdzeniu okazuje się niewiarygodna)

Lekcja 2: Czym są związki pozorne – poznaj zjawisko

- **Refleksja:** korelacja $\neq$ przyczynowość
- **Przykład:** temperatura i agresja; wielkość obiadu a wiedza geograficzna; jedzenie lodów i utonięcia
- **Zadanie:** zagadki, co jest prawdziwą przyczyną zaobserwowanych związków, ostatni przykład dotyczy **szczepień**

ZAGADKA 3

Dane pokazują, że w okresie szczepień dziecięcych, diagnozuje się więcej przypadków autyzmu niż w innych okresach życia.

Czy to dowód na to, że szczepionki wywołują autyzm? Nie. Szczepionki nie wywołują autyzmu. To jak wyjaśnić to, że krótko po szczepieniu niektórzy rodzice słyszą diagnozę autyzmu?

.....
.....
.....

Lekcja 3: Nierealistyczny optymizm – poznaj zjawisko

- **Refleksja:** nierealistyczny optymizm, czyli “mnie to nie dotyczy”
- **Przykład:** zapinanie pasów; **palenie papierosów**; granie w kasynach; **e-papierosy**
- **Zadanie:** wymyśl własny przykład nierealistycznego optymisty i odpowiedz na pytania

Mój przykład nierealistycznego optymisty:

.....
.....
.....

Jak nierealistyczny optymizm może wpływać na zachowanie osoby z mojego przykładu?

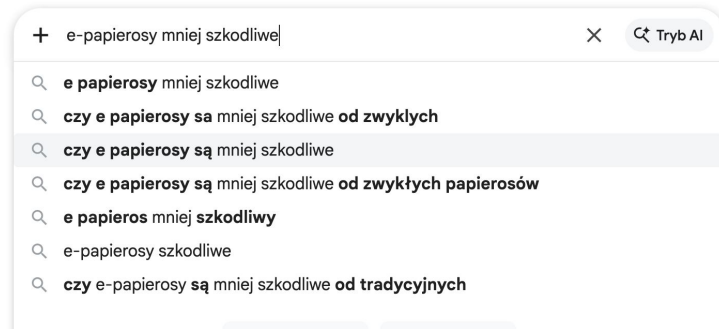
.....
.....
.....

Co powinna robić ta osoba, jeśli byłaby realistą?

.....
.....
.....

Lekcja 4: Efekt potwierdzenia – poznaj zjawisko

- **Refleksja:** efekt potwierdzenia, czyli tendencyjne poszukiwanie, interpretowanie i ocenianie informacji
- **Przykład:** jedzenie stokrotek leczy raka; kryzys klimatyczny to wymysł
- **Zadanie:** identyfikuj 4 mechanizmy efektu potwierdzenia na przykładzie e-papierosów



Lekcja 5: Błąd odniesienia do natury – czytanie ze zrozumieniem

- **Refleksja:** błąd “naturalne jest lepsze”
- **Przykład:** naturalna woda Źródłana; naturalny lek; suplementy; naturalna odporność vs. szczepienie
- **Zadanie:** odpowiadanie na pytania w tekście

Jakie potrzeby zaspokaja poszukiwanie naturalnych produktów?

.....
.....
.....

Preferencja ta bywa nieracjonalna, prowadząc do błędu, który naukowcy nazywają błędem naturalistycznym. To pro-naturalne skrzywienie, zakorzenione w przekonaniu, że produkty naturalne są lepsze niezależnie od obiektywnych przesłanek. Na przykład ludzie zdecydowanie wolą pić “naturalną” wodę źródlaną niż wodę destylowaną (która następnie została zmineralizowana), nawet jeśli naukowcy wyjaśnią im, że obie wody są identyczne pod względem chemicznym. Naturalna woda jest zdaniem wielu i tak lepsza, i nic nie zmienia ich opinii. Skrzywienie naturalistyczne nasila fakt, że ludzie nie rozumieją, że produkty naturalne i syntetyczne mogą być chemicznie identyczne.

Czym jest „błąd naturalistyczny”?

.....
.....
.....

Skrzywienie naturalistyczne wpływa na nasze wybory dostępnych metod leczenia. W jednym z eksperymentów, w którym uczestnikom dano wybór między leczeniem hipotetycznej choroby za pomocą leku określonego jako “naturalny” lub “syntetyczny”, 70 procent wybrało opcję

Lekcja 6: Dezinformacja koncernów tytoniowych – czytanie ze zrozumieniem

- **Refleksja:** zasiewanie wątpliwości jako technika manipulacji
- **Przykład:** palenie i rak płuc; napoje słodzone i otyłość; klimat i paliwa kopalne
- **Zadanie:** odpowiadanie na pytania w tekście

„Rak to choroba o wielu przyczynach. Wpływ ma dieta, stres, geny... Naukowcy nie są zgodni w tym co jest jego prawdziwą przyczyną”.

British American
Tobacco, 1992

Lekcja 7: Skutki uboczne – dysonans poznawczy

- **Refleksja:** napięcie, gdy dowiadujesz się, że nie miałeś/aś racji
- **Przykład:** skutki uboczne znieczulenia, ibuprofenu i **szczepionki przeciw grypie**
- **Zadanie:** refleksja nad doświadczeniem dysonansu w swoim życiu

1. Jak bardzo według Ciebie ludzie powinni obawiać się skutków ubocznych znieczulenia dentystycznego? Zaznacz swoją odpowiedź na skali.

W C A L E E K S T R E M A L N I E

2. Jak bardzo według Ciebie ludzie powinni obawiać się skutków ubocznych Ibupromu?

W C A L E E K S T R E M A L N I E

3. Jak bardzo według Ciebie ludzie powinni obawiać się skutków ubocznych szczepionki przeciw grypie?

W C A L E E K S T R E M A L N I E

Czy macie Państwo pytania do tej części?

Ministerstwo
Zdrowia

Ministerstwo
Edukacji Narodowej



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Uniwersytet
SWPS



Część IV

Wyniki pilotażu – Gdańsk 2023

Co pokazał pilotaż? (Gdańsk, 2023)

421

uczniów ukończyło pilotaż

5

szkół w Gdańsku

- Mniejsza wiara w intuicję - uczniowie częściej deklarują, że zatrzymują się i weryfikują
- Deklarowany wyższy poziom krytycznego myślenia w środowisku cyfrowym
- Zajęcia oceniane jako ciekawe, pouczające i wartościowe
- Nauczyciele wchodziłi na lekcje bez dodatkowego przygotowania po jednorazowym szkoleniu

Ministerstwo
Zdrowia

Ministerstwo
Edukacji Narodowej



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Uniwersytet
SWPS



Część V

Rola szkoły i nauczyciela

Co zapewnia szkoła, co zapewnia program?

Szkoła zapewnia:

- Koordynatorkę/a szkoły (1 osoba)
- Nauczyciela oraz klasy do programu (min. 4 godziny lekcyjne)
- Zgody Rady Pedagogicznej i Rodziców (formularze gotowe)
- Czas na uzupełnienie ankiet ewaluacyjnych przed i po programie
- Przekazanie materiałów uczniom i kontrolę nad ich realizacją

Uczestnictwo w programie zapewnia:

- Kompletnie materiały dla uczniów (strona www + wydruki + PDF)
- Scenariusze lekcji dla nauczyciela
- Szkolenie koordynatorów szkolnych (PSSE)
- Certyfikaty dla nauczycieli i szkoły

Ministerstwo
Zdrowia

Ministerstwo
Edukacji Narodowej



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Uniwersytet
SWPS



Część VI

Jak wdrożyć? Dostępne materiały

Harmonogram wdrożenia 2026/2027

01

Prezentowanie programu

Powiatowe stacje sanitarno-epidemiologiczne prezentują program dyrektorom szkół.

czerwiec – wrzesień 2026

PSSE

02

Zgłoszenie do udziału

Szkoła zgłasza się do właściwej PSSE, wyznacza koordynatora i klasy.

wrzesień – październik 2026

Szkoła

03

Szkolenie i realizacja

Szkolenie koordynatorów, przekazanie materiałów, realizacja 4–7 lekcji, ewaluacja, certyfikaty.

październik 2026 – czerwiec 2027

PSSE + Szkoła

Materiały dydaktyczne

Materiały dla uczniów

- 7 lekcji z zadaniami (jeden arkusz / uczeń)
- Zostają w posiadaniu uczniów
- Wersja PDF dostępna online

Materiały dla nauczyciela

- Scenariusz do każdej lekcji
- Klucz odpowiedzi **(nie udostępniać online!)**
- 2 ankiety ewaluacyjne z linkami w postaci kodów QR.
Nauczyciele nie mogą zapowiadać drugiego pomiaru!

Dla koordynatora

- szkolenie + niniejsza prezentacja + materiały na stronie
- Formularz zgłoszenia szkoły
- Wzór zgody rodziców
- Dostęp do wyników ewaluacji z poziomu: powiatów, województw i kraju

Ewaluacja programu – zgoda na udział w badaniu

Zgoda na udział w programie "Tylko pomyśl!"

B I U ↻ ✕

Szanowni Państwo,

Zwracamy się z prośbą o wyrażenie zgody na wypełnienie przez Państwa dziecko ankiety służącej ocenie skuteczności programu edukacyjnego „Tylko Pomyśl!” realizowanego w szkole.

Co to za program? „Tylko Pomyśl!” to program edukacyjny opracowany przez Uniwersytet SWPS we współpracy z Głównym Inspektorem Sanitarnym. Jego celem jest rozwijanie krytycznego myślenia wśród młodzieży, ze szczególnym uwzględnieniem umiejętności:

- Rozpoznawania dezinformacji w internecie
- Samodzielnego szacowania ryzyka zdrowotnego w oparciu o dane
- Krytycznej oceny źródeł informacji
- Podejmowania świadomych decyzji zdrowotnych

Program składa się z serii lekcji (max. 7) po 45 minut, realizowanych w ramach zajęć szkolnych.

Na początku i na koniec programu uczniowie proszeni są o wypełnienie krótkiej ankiety, która pomoże nam ocenić skuteczność programu.

Na czym polega ankieta?

- Państwa dziecko odpowie na kilka pytań dotyczących jego/jej podejścia do informacji i podejmowania decyzji (np. „Ufam swoim przeczuciom”, „Cenię opinie ekspertów”)
- na potrzeby statystyk poprosimy o podanie płci i wieku.
- poprosimy także o podanie numeru telefonu lub e-mail.

Jakie dane osobowe będą zbierane?

Numer telefonu ucznia i/lub adres e-mail ucznia i/lub (jeżeli dziecko się ma) adres z rodziców/

Proszę podać datę wypełnienia oświadczenia *

Miesiąc, dzień, rok



Imię i nazwisko dziecka *

Tekst krótkiej odpowiedzi

OŚWIADCZENIE RODZICA/OPIEKUNA PRAWNEGO: *

- ☐ Wyrażam zgodę na udział mojego dziecka w ankiecie ewaluacyjnej programu „Tylko Pomyśl!”
- ☐ Zostałem/am poinformowany/a o celu badania, procedurze, sposobie przetwarzania danych or...
- ☐ Wyrażam zgodę na pobranie i tymczasowe przechowywanie numeru telefonu/adresu e-mail m...

Podpis w celu potwierdzenia świadomej zgody (Imię i nazwisko rodzica/opiekuna)

Tekst krótkiej odpowiedzi

Ewaluacja jest anonimowa

Ministerstwo
Zdrowia

Ministerstwo
Edukacji Narodowej



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Uniwersytet
SWPS



Ewaluacja programu – ankieta przed i po

Pomiar 1

Przed programem



Pierwsza lekcja (~10 min)

Ankieta online dla uczniów. Nauczyciel udostępnia kod QR.

Pomiar 2

Po programie



Ostatnia lekcja (~10 min)

Ankieta online z kolejnym **INNYM kodem QR** – Ponownie nauczyciel udostępnia kod, ale **nie zapowiada ponownego testowania uczniom!**

Ewaluacja jest anonimowa

Ministerstwo
Zdrowia

Ministerstwo
Edukacji Narodowej



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Uniwersytet
SWPS



Ewaluacja programu – treść ankiety

12:29

Uniwersytet SWPS

*Podaj swój numer telefonu

Nie będzie wykorzystywany do kontaktu, a jedynie jako numer identyfikacyjny, który pozwoli nam połączyć Twoje odpowiedzi w tej ankiecie i kolejnej. Numer zostanie trwale usunięty z naszej bazy po połączeniu danych.

Mój numer telefonu to:

☐

☐ Nie mam telefonu

Dalej >

Obsługiwane przez Qualtrics

12:29

Uniwersytet SWPS

swój e-mail

Nie będzie wykorzystywany do kontaktu, a jedynie jako numer identyfikacyjny, który pozwoli nam połączyć Twoje odpowiedzi w tej ankiecie i kolejnej. Numer zostanie trwale usunięty z naszej bazy po połączeniu danych.

ój e-mail to:

☐

☐ Nie mam e-mail

Dalej >

Obsługiwane przez Qualtrics

12:29

Uniwersytet SWPS

Gdy naukowcy zalecają coś dla zdrowia (np. szczepienie), byłbym/-abym skłonny/-a to zrobić, nawet gdyby było to dla mnie niewygodne.

☐ Zdecydowanie nie

☐ Raczej nie

☐ Trochę tak, a trochę nie

☐ Raczej tak

☐ Zdecydowanie tak

Dalej >

Obsługiwane przez Qualtrics

1. Potrafię rozpoznać błędy w myśleniu, które prowadzą do podejmowania nieracjonalnych decyzji o swoim zdrowiu.
2. W decyzjach o zdrowiu wolę polegać na faktach niż na swojej intuicji.
3. W podejmowaniu decyzji dotyczących zdrowia ważne jest dla mnie, czy coś zostało potwierdzone przez badania naukowe.
4. Gdy będę musieć podjąć decyzję o zdrowiu, oprę się na sprawdzonych źródłach i danych.
5. Bardziej ufam informacjom o zdrowiu od uznanych naukowców i ekspertów niż od zwykłych osób w internecie.
6. Gdy naukowcy zalecają coś dla zdrowia (np. szczepienie), byłbym/-abym skłonny/-a to zrobić, nawet gdyby było to dla mnie niewygodne.
7. Jeśli lekarz zaleci mi leczenie oparte na badaniach naukowych, zastosuję się do jego rady, nawet jeśli będę mieć wątpliwość
8. Metody naukowe są najlepszym sposobem, aby dowiedzieć się, co jest prawdą.
9. Badania naukowe dają pewniejszą wiedzę niż osobiste doświadczenia.
10. Jeśli chcę poznać prawdę o czymś ważnym dla zdrowia, powinienem/-nam szukać wyników badań naukowych.

Ewaluacja jest anonimowa

Ministerstwo
Zdrowia

Ministerstwo
Edukacji Narodowej



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Uniwersytet
SWPS



Dziękujemy za Państwa czas i uwagę.

Kontakt do autorów programu

dr Olga Białobrzeska obialobrzeska@swps.edu.pl

dr hab. Michał Parzuchowski, prof. SWPS email: mparzuchowski@swps.edu.pl

Więcej: będzie przygotowana strona www (dostępna w sierpniu)

Program "Tylko pomyśl!" realizowany we współpracy z GIS. Patronat honorowy MZ i MEN.