VITALITY

Co-funded by the European Union

D2.1 Poradnik: alfabet ruchowy dla wszystkich, moduł 6 z 10

Społeczność i wzajemne wsparcie

Jak bezpiecznie dołączać do grup w internecie, czym się dzielić, co zachować dla siebie i jak rozpoznać oszustwa i złe rady.



Numer projektu	101239131
Program	Erasmus+ Sport, partnerstwa na małą skalę
Pakiet roboczy	WP2, lider MOBAD (Mobile Adventure), Polska
Wydanie	1.0, 30 września 2026 r.
Poziom rozpowszechniania	Publiczny

FURIM INSTITUTE

MOBAD time to digital transformation

WellnessTech

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Moduł 6 z 10

6 Społeczność i wzajemne wsparcie

Jak bezpiecznie dołączać do grup w internecie, czym się dzielić, co zachować dla siebie i jak rozpoznać oszustwa i złe rady.

W tym module

1 Fora dyskusyjne i media społecznościowe 3

Czytaj albo słuchaj na telefonie

Razem z innymi kobietami może być ci łatwiej zacząć się ruszać. W grupie internetowej możesz dzielić się z nimi tym, co zrobiłaś, zadawać pytania i zachęcać się nawzajem.

Z tego modułu dowiesz się, jak bezpiecznie dołączyć do grupy i chronić swoje dane.

1 Fora dyskusyjne i media społecznościowe

Zanim dołączysz

- Dołącz do grupy tylko wtedy, gdy osoba, którą znasz i której ufasz, wyśle ci link albo doda cię do grupy. Może to być koleżanka, osoba prowadząca twoją grupę albo znana ci organizacja.
- Sprawdź, kto prowadzi grupę.
- Przeczytaj zasady grupy.
- Dobra grupa ma zasady i osoby, które o nią dbają. Możesz ją opuścić w każdej chwili.
- Na WhatsAppie ktoś dodaje cię do grupy albo wysyła ci link lub kod QR. Otwórz link albo zeskanuj kod i dotknij „Dołącz do grupy”.
- Na Facebooku otwórz grupę i dotknij „Dołącz do grupy”. Grupa prywatna może zadać ci kilka pytań. Potem osoby, które ją prowadzą, decydują, czy cię przyjąć.

Co inni widzą na WhatsAppie

W większości grup na WhatsAppie każdy może zobaczyć twój numer telefonu. Pomyśl o tym, zanim dołączysz.

WhatsApp wprowadza nazwy użytkownika. Jeśli masz nazwę użytkownika, osoby, które nie mają twojego numeru, widzą ją zamiast numeru. Możliwe, że jeszcze jej nie masz.

W aplikacji WhatsApp otwórz Ustawienia, potem Prywatność, i sprawdź te opcje:

- Grupy: wybierz „Moje kontakty”. Wtedy do grupy mogą cię dodać tylko osoby z twoich kontaktów. Inni mogą ci tylko wysłać zaproszenie.
- Zdjęcie profilowe: wybierz „Moje kontakty” albo „Nikt”.
- Pomoc WhatsAppa: ustawienia prywatności (faq.whatsapp.com/3307102709559968)

Grupy na Facebooku

- W grupie publicznej każdy może zobaczyć posty i to, kto należy do grupy.
- W grupie prywatnej widzą to tylko osoby z grupy.
- Grupa prywatna może później stać się publiczna. Wtedy każdy na Facebooku może zobaczyć, kto należy do grupy.
- Niektóre grupy pozwalają pisać posty bez imienia i nazwiska. Osoby, które prowadzą grupę, nadal widzą, kim jesteś.
- Pomoc Facebooka: grupy publiczne i prywatne (www.facebook.com/help/220336891328465)

Czym się dzielić, a co zachować dla siebie

Możesz napisać:

- co zrobiłaś, na przykład spacer albo rozciąganie
- jak się czułaś i co ci pomogło
- co było trudne i z czego jesteś dumna

Zachowaj dla siebie:

- swój adres, numer telefonu, miejsce pracy i miejsce, w którym teraz jesteś
- zdjęcia dowodu osobistego, paszportu, karty bankowej albo dokumentów z twoimi danymi
- hasła i kody, które przychodzą SMS-em
- zdjęcia innych osób, chyba że się na to zgodzą

Wszystko, co opublikujesz, inni mogą skopiować i przesłać dalej. Dlatego nie wysyłaj cudzych wiadomości poza grupę.

Możesz być w grupie i tylko czytać. Nie musisz nic pisać.

Dziel się własnym doświadczeniem, a nie poradami medycznymi. „To mi pomogło” jest w porządku. „Powinnaś to brać” już nie.

Każde ciało jest inne. Nie porównuj ciał ani wagi.

Oszustwa i złe rady

- Zatrzymaj się, pomyśl, sprawdź. Poczekaj, jeśli wiadomość cię ponagla, straszy albo obiecuje nagrodę.
- Nie płać nikomu, kto w internecie obiecuje ci pomoc albo załatwienie dokumentów. Pomoc od UNHCR, Agencji ONZ do spraw Uchodźców, jest bezpłatna.

- Zanim cokolwiek wpiszesz, sprawdź adres strony. Jedna zmieniona litera w adresie może oznaczać, że strona jest fałszywa.
- Jeśli koleżanka prosi o pieniądze albo kod, zadzwoń do niej na numer, który już znasz.
- Gdy czytasz rady o zdrowiu, zadaj sobie pytania: Kto to napisał? Czy to jest aktualne? Czy oficjalne instytucje zajmujące się zdrowiem w twoim kraju albo Światowa Organizacja Zdrowia mówią to samo? Potem zapytaj swojego lekarza albo pielęgniarkę.
- Uważaj na „cudowne kuracje" oraz na tabletki albo diety, które obiecują, że pomogą na wszystko.

Jeśli straciłaś pieniądze albo podałaś komuś swoje dane, skontaktuj się ze swoim bankiem i z policją.

Wycisz, opuść albo zgłoś

- Wycisz grupę, jeśli przychodzi za dużo wiadomości. Nikt nie dostanie o tym powiadomienia.
- Możesz opuścić grupę w każdej chwili. Na WhatsAppie osoby, które prowadzą grupę, dostaną o tym powiadomienie. Inne osoby z grupy mogą jeszcze do 60 dni widzieć twoje imię i numer na liście byłych uczestników grupy. Na Facebooku osoby z grupy nie dostaną o tym powiadomienia.
- Na WhatsAppie możesz zgłosić osobę albo grupę, która cię niepokoi. Ta osoba albo grupa nie dostanie o tym powiadomienia. Kiedy zgłaszasz grupę, jednocześnie z niej wychodzisz.
- Możesz też zablokować osobę. We wspólnej grupie ta osoba nadal może czytać, co piszesz.
- Pomoc WhatsAppa: opuszczanie grupy (faq.whatsapp.com/678712076864311)
- Pomoc WhatsAppa: blokowanie i zgłaszanie (faq.whatsapp.com/1142481766359885)
- Pomoc Facebooka: opuszczanie grupy (www.facebook.com/help/android-app/172944012764072)

Jeśli zakładasz grupę

- Wybierz dwie osoby, które będą ją prowadzić.
- Napisz razem z grupą kilka krótkich zasad, podobnych do przykładowych zasad, które podajemy dalej.

- Na WhatsAppie w ustawieniach grupy włącz zatwierdzanie nowych osób. Ustaw też, że tylko osoby prowadzące grupę mogą dodawać nowe uczestniczki i udostępniać link.
- Powiedz uczestniczkom, że inne osoby w grupie zwykle widzą ich numer telefonu.
- Na Facebooku ustaw grupę jako prywatną.
- Powiedz uczestniczkom, jak zgłosić problem i że mogą wyjść z grupy w każdej chwili.
- Pomoc WhatsAppa: ustawienia administratora grupy (faq.whatsapp.com/526742385997912)

Przykładowe zasady:

- Bądź życzliwa.
- Bez sprzedawania i bez proszenia o pieniądze.
- Zapytaj, zanim udostępnisz czyjeś zdjęcie.
- Bez danych z dokumentów i danych bankowych.
- Dziel się swoim doświadczeniem, a nie poradami medycznymi.

Jeśli grupa spotyka się na żywo, przeczytaj przewodnik dla prowadzących (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/facilitators).

Grupa VITALITY

Wkrótce ruszy grupa VITALITY na WhatsAppie dla kobiet, które korzystają z tego poradnika. Przeczytaj o niej w części Grupy wsparcia na WhatsAppie (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/digital/#whatsapp).

VITALITY

Co-funded by the European Union

Poradnik: alfabet ruchowy dla wszystkich

Proste sposoby na więcej ruchu dla kobiet, w domu i razem z innymi

Otwórz poradnik na telefonie

vitality.sports4.eu/pl/toolkit

Możesz bezpłatnie korzystać z tych materiałów, udostępniać je i zmieniać na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowa (CC BY-SA 4.0), z wyjątkiem emblematu UE, logo partnerów i oznaczonych materiałów osób trzecich.

Rezultat	D2.1 Poradnik: alfabet ruchowy dla wszystkich
Projekt	VITALITY: Strengthening Disadvantaged Women's Health and Resilience via Culturally Adapted Physical Activity Toolkit
Numer projektu	101239131
Wydanie	1.0, 30 września 2026 r.
Strona internetowa	vitality.sports4.eu/pl

FURIM INSTITUTE

MOBAD time to digital transformation

WellnessTech

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.