



IT Fitness Test 2026

Poradnik dla nauczycieli

- 1 Najczęściej zadawane pytania
- 2 Jak wziąć udział w teście?
- 3 Jak przeprowadzić test wśród uczniów?



Organizator w Polsce:



Patroni:



NASK

Partnerzy:



iSpot



AMD

Lenovo

SAMSUNG

1 Najczęściej zadawane pytania

Czym jest IT Fitness Test?

To **darmowy test umiejętności cyfrowych** dla uczniów, nauczycieli i wszystkich chętnych, który już po raz piąty prowadzony jest w Polsce. Pozwala sprawdzić poziom kompetencji w obszarach takich jak **Internet, cyberbezpieczeństwo, media społecznościowe czy narzędzia biurowe**. Co ważne, test sprawdza umiejętności, a nie wiedzę!

Co jest potrzebne do wypełnienia IT Fitness Test?

Jedynie **komputer z dostępem do Internetu...** i dobre nastawienie!

Czy możliwe jest przeprowadzenie testu w klasie?

Zdecydowanie tak! Aby przeprowadzić IT Fitness Test nie potrzeba specjalnego szkolenia. **Procedura jest prosta i intuicyjna**, a sam test powinien zająć nie więcej, niż **jedną godzinę lekcyjną**.

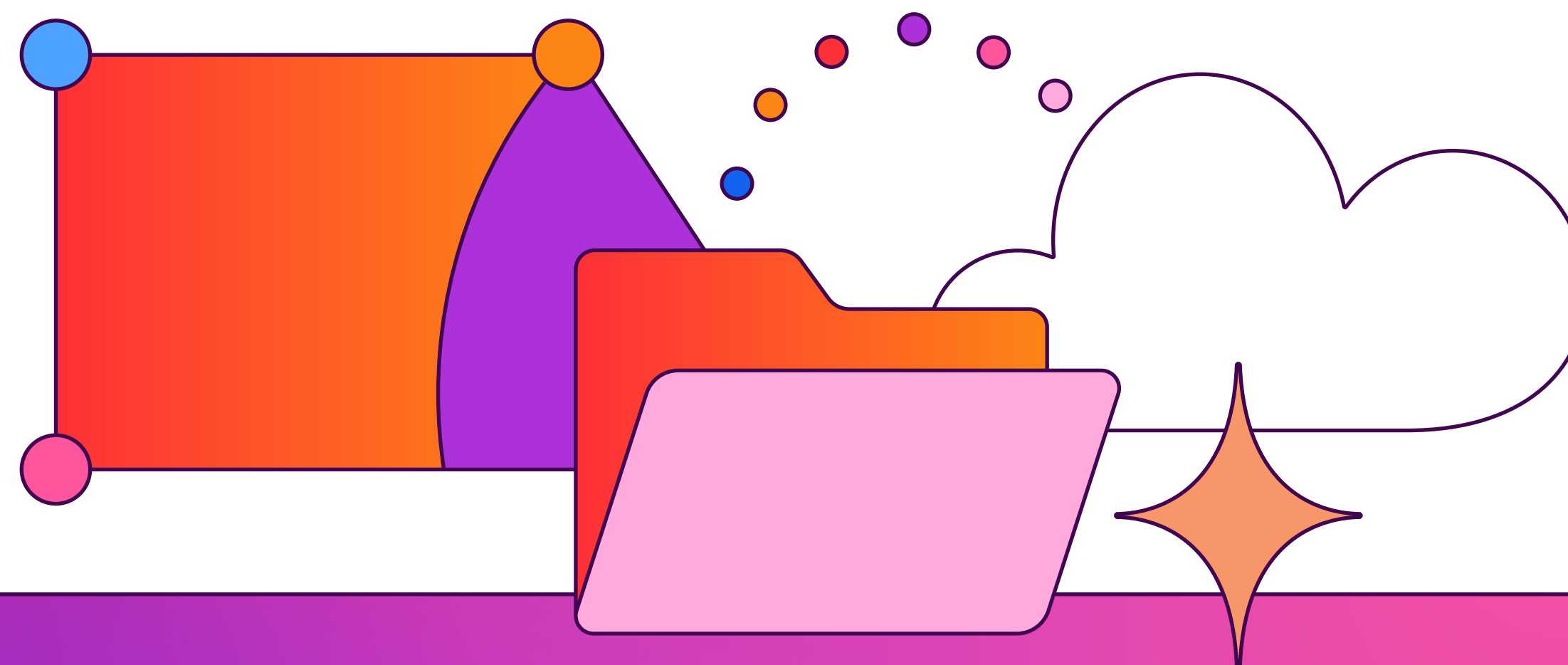
1 Najczęściej zadawane pytania

Co zmieniło się względem zeszłorocznej edycji?

- + Pytania zostały lepiej dostosowane do rozwoju **sztucznej inteligencji**.
- + **Brak konieczności wpisywania nazwiska i maila opiekuna prawnego** w przypadku użytkowników poniżej 16. roku życia (jednak rodzice muszą zostać powiadomieni o tym, że szkoła bierze udział w projekcie).
- + Możliwość zarządzania **kilkoma szkołami** (w przypadku menadżera szkoły).

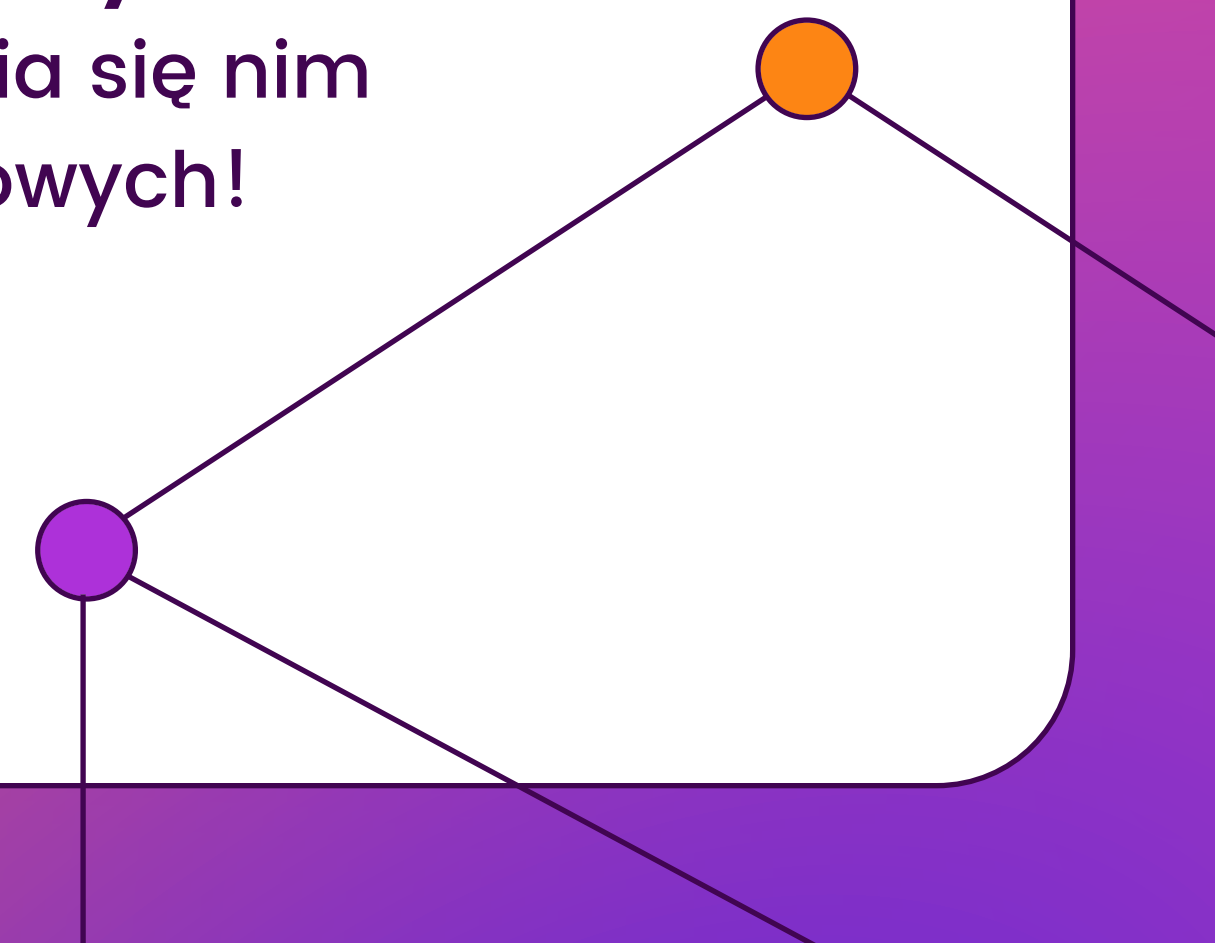
Czy inni nauczyciele lub przełożeni zobaczą mój wynik?

Tylko za Twoją zgodą. Podczas rejestracji możesz odznaczyć, czy wyrażasz zgodę na zbieranie i przekazywanie konkretnych danych.



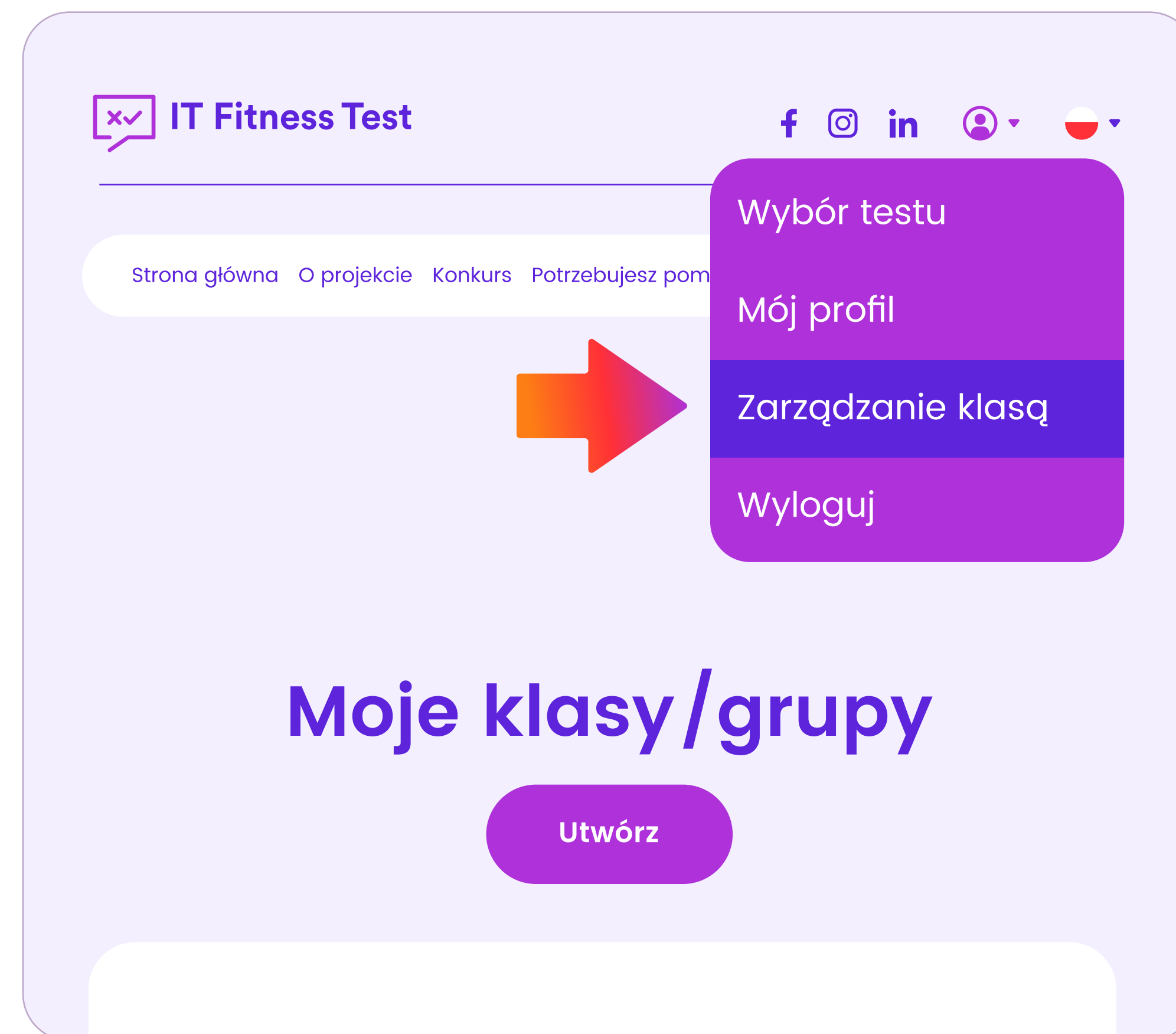
2 Jak wziąć udział w teście?

- 1 Zarejestruj się na www.itfitness.eu/pl
- 2 Jako **nazwę użytkownika** najlepiej podaj adres e-mail – dzięki temu nie zapomnisz swojego loginu.
- 3 **Uzupełnij swój profil**, podając podstawowe dane i zaznaczając, że jesteś nauczycielem/nauczycielką.
- 4 **Wybierz szkołę**, w której uczysz, z rozwijanej listy.
- 5 Jako osoba dorosła, wybierz **zaawansowany wariant testu**, przeznaczony również dla uczniów szkół średnich.
- 6 **Czytaj uważnie pytania i nie spiesz się z odpowiedzią.** W czasie pracy możesz korzystać ze wszystkich dostępnych narzędzi (Google, mediów społecznościowych, programów biurowych itd.). Na rozwiązanie testu masz kilka dni, ale najwięcej o swoich umiejętnościach dowiesz się, jeśli skończysz sprawdzian **w ciągu godziny**.
- 7 Brawo! Po zakończeniu testu otrzymasz **certyfiakat z osiągniętym wynikiem**. Zachęcamy do podzielenia się nim w mediach społecznościowych!



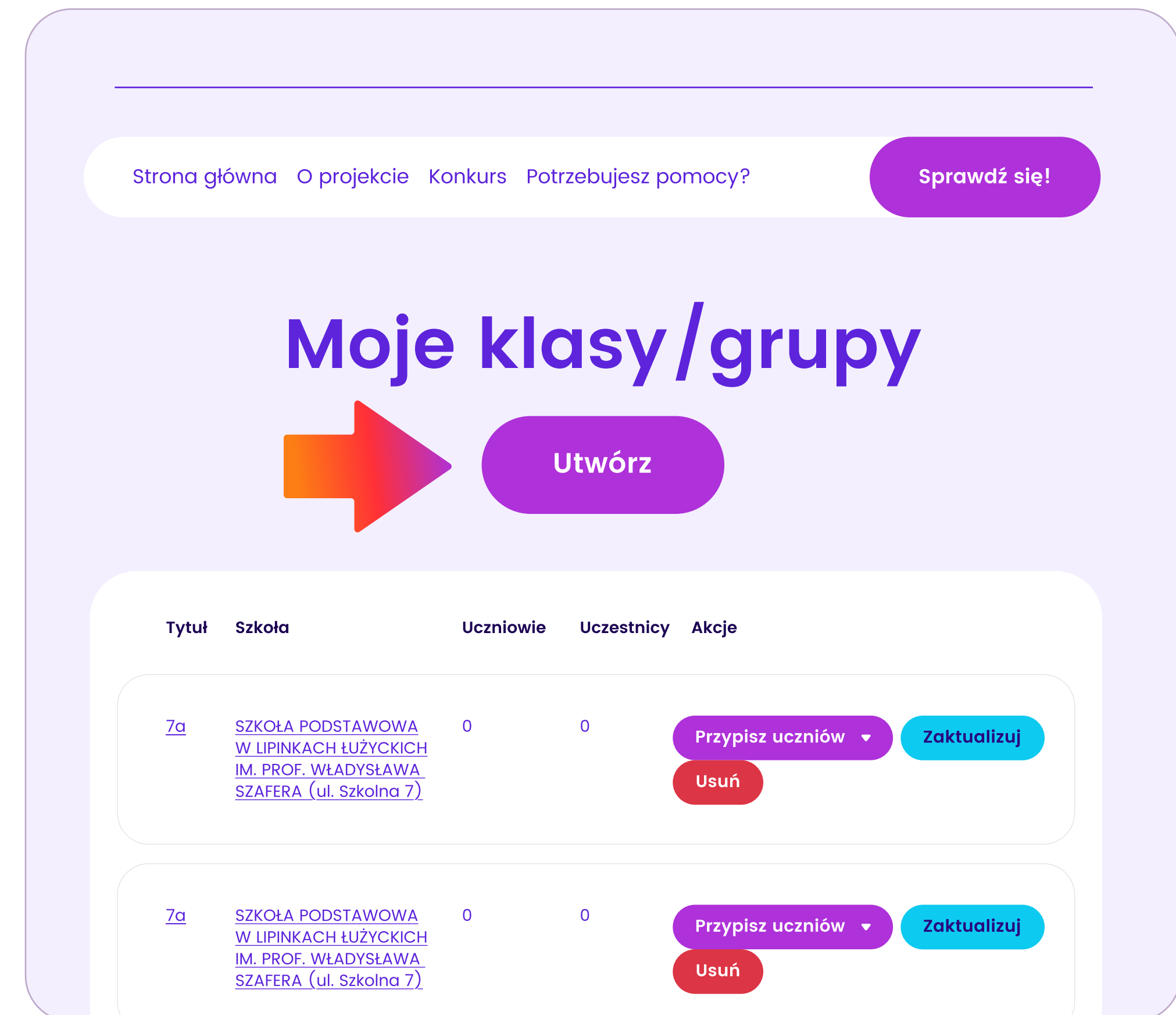
3 Jak przeprowadzić test wśród uczniów?

- 1 Po dokonaniu rejestracji, kliknij na ikonę swojego profilu i wybierz „**Zarządzanie klasą**”.
- 2 Następnie przejdź przez prosty i intuicyjny **proces założenia klasy**.
- 3 Załóż tyle klas, ile potrzebujesz.
- 4 Upewnij się, że Twoi uczniowie zarejestrowali się na **www.itfitness.eu/pl** i wybrali odpowiednią szkołę oraz klasę. **Zalecamy wykonanie tego kroku przed zajęciami, aby uczniowie otrzymali możliwie najwięcej czasu na wykonanie zadań w czasie lekcji.**



3 Jak przeprowadzić test wśród uczniów?

- 5 **Przeprowadź IT Fitness Test na lekcji.**
Upewnij się, że uczniowie są zalogowani na swoje konta i wybrali odpowiedni poziom testu (dla szkół podstawowych lub ponadpodstawowych).
- 6 Zasygnalizuj uczniom, że **mogą korzystać ze wszystkich dostępnych im narzędzi.**
Ściąganie od kolegi może się jednak nie opłacać – każde pytanie dostępne jest w kilku wersjach, czasem różniących się drobnymi szczegółami.
- 7 Po zakończeniu testu uczniowie otrzymają **imienne certyfikaty z wynikami.**



3 Jak przeprowadzić test wśród uczniów?

Podgląd wyników uczniów

Jako nauczyciel(-ka) **masz możliwość podglądu wyników swoich uczniów w założonych przez Ciebie klasach**. Jednak ze względu na przepisy RODO nie będziesz widzieć wyników osób, które **nie wyraziły zgody** na przekazanie ich wyniku szkole. Jeśli chcesz nagrodzić najlepszych dobrymi ocenami, upewnij się, że uczniowie odznaczyli zgodę na przekazanie wyniku szkole podczas rejestracji. Alternatywnie, poproś ich o pokazanie certyfikatu.

Przypisywanie uczniów

Możliwe jest także uzyskanie losowo wygenerowanego loginu i hasła. Może to być przydatne, kiedy dany **uczeń nie posiada adresu e-mail i nie może się zarejestrować**. Aby z tego skorzystać, kliknij w opcję „**przypisz uczniów**”, znajdującą się obok konkretnej klasy. Upewnij się, że uczeń zapisał sobie login i hasło, aby mógł później ponownie się zalogować i mieć dostęp do swojego wyniku!

Moje klasy/grupy

Utwórz

Tytuł	Szkoła	Uczniowie	Uczestnicy	Akcje
7a	SZKOŁA PODSTAWOWA W LIPINKACH ŁUŻYCKICH IM. PROF. WŁADYSŁAWA SZAFERA (ul. Szkolna 7)	0		Przypisz uczniów ▾ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 Zaktualizuj
7a	SZKOŁA PODSTAWOWA W LIPINKACH ŁUŻYCKICH IM. PROF. WŁADYSŁAWA SZAFERA (ul. Szkolna 7)	0	0	Zaktualizuj
7a	SZKOŁA PODSTAWOWA W LIPINKACH ŁUŻYCKICH IM. PROF. WŁADYSŁAWA SZAFERA (ul. Szkolna 7)	0	0	Zaktualizuj



IT Fitness Test 2026

- + Zachęcamy do **przedyskutowania wyniku testu** z uczniami i podjęcia tematu znaczenia kompetencji cyfrowych.
- + Najlepsi uczniowie, nauczyciele i szkoły **wygrają cenne nagrody** elektroniczne.
- + Aby wziąć udział w konkursie, upewnij się, że **wypełniłeś(-aś) swój profil i wyraziłeś(-aś) zgodę na regulamin konkursu!**



Organizator w Polsce:



Patroni:



NASK

Partnerzy:



iSpot



AMD

Lenovo

SAMSUNG