

Technologie cyfrowe. Dwie strony medalu: korzyści i zagrożenia

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH

OBSZAR: INTERNET I PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

Scenariusz zajęć został opracowany do wykorzystania na przedmiocie **Edukacja zdrowotna**. Nauczyciel może elastycznie dostosować zaproponowane tutaj treści do specyfiki grupy, z którą pracuje. Zajęcia opierają się na sytuacjach codziennych i realnych wyborach, co sprzyja budowaniu odpowiedzialności za zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne oraz rozwijaniu umiejętności kształtowania równowagi cyfrowej. Nauczyciel decyduje, w jaki sposób wykorzysta ten materiał, uwzględniając potrzeby i możliwości swoich uczniów.



Treści programowe

Treści zawarte w scenariuszu odnoszą się do podstawy programowej z zakresu przedmiotu Edukacja zdrowotna, **Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień, punkt 2.** *[uczeń] omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, hejt, mowę nienawiści, kreowanie cyberrzeczywistości, zjawisko patostreamingu, uzależnienie od internetu i gier komputerowych oraz niebezpieczne kontakty w sieci, m.in. uwodzenie w sieci (grooming); omawia korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją (AI) oraz wirtualną rzeczywistością (VR). Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „Co należy wiedzieć na temat bezpiecznego korzystania z internetu i zagrożeń związanych z zażywaniem substancji psychoaktywnych?”.*

Scenariusz jest przeznaczony dla klas IV–VI szkoły podstawowej.



Pojęcia kluczowe: cyberprzemoc, hejt, zagrożenia w sieci, korzyści



Cel główny

Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i analizowania korzyści oraz zagrożeń wynikających z korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych (w tym AI i VR), a także budowanie postawy odpowiedzialnego i świadomego użytkownika internetu, dbającego o swoje bezpieczeństwo i dobre relacje online.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- rozpoznaje potencjalne zagrożenia w korzystaniu z sieci (cyberprzemoc, hejt, patostreaming, kreowanie fałszywej cyberrzeczywistości, grooming);
- zna podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z internetu i nowych technologii;
- rozumie korzyści i zagrożenia wynikające ze stosowania z AI i VR;
- wskazać sposoby ochrony przed nimi.

Postawy

Uczeń:

- jest otwarty na dyskusję i refleksję nad swoim zachowaniem online;
- prezentuje postawę odpowiedzialnego użytkownika internetu;
- wykazuje chęć dbania o własne bezpieczeństwo i dobre relacje w sieci.



Formy pracy

- praca indywidualna;
- praca grupowa;
- praca zbiorowa.



Metody i techniki pracy

- metoda asymilacji wiedzy: dyskusja kierowana, pogadanka;
- metoda samodzielnego dochodzenia do wiedzy: studium przypadku, metoda problemowa;
- metoda waloryzacyjna: gra dydaktyczna.



Pomoce dydaktyczne

- prezentacja multimedialna;
- zestaw papierowych kart dla uczniów;
- komputer, projektor.



Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja uczniów podczas pracy w parach: czy potrafią rozpoznać sytuację jako korzyść/zagrożenie, czy potrafią uzasadnić swój wybór;
- analiza trafności dopasowania kart papierowych do slajdów – czy uczniowie rozumieją zależności między zjawiskami;
- udział w dyskusji klasowej – czy uczniowie potrafią wyrazić swoje zdanie, słuchać innych i argumentować;
- analiza odpowiedzi uczniów w ćwiczeniu „dokończ zdanie”, aby ocenić poziom refleksji, zrozumienia zagrożeń i świadomości korzyści.

 OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ**1****Wprowadzenie (10 min)**

Nauczyciel zadaje pytanie wprowadzające:



„Wyobraź sobie, że internet nagle przestaje działać na tydzień – co byłoby dla Ciebie największą trudnością, a co... ulgą?”

Nauczyciel zbiera informacje od uczniów i kontynuuje narrację w metaforze „dwie strony medalu”. Mówi:



„Dla jednych z nas byłoby to ogromne utrudnienie – brak kontaktu z przyjaciółmi, brak dostępu do informacji, gier czy filmów. Ale dla innych mogłoby to być też... ulgą – więcej snu, mniej presji odpowiadania na wiadomości, więcej czasu dla siebie i bliskich. Dlatego właśnie warto patrzeć na internet jak na medal: jedna strona to korzyści, druga – zagrożenia”.

2**Karty hybrydowe (30 min)**

Nauczyciel wyświetla slajdy prezentacji dołączonej do scenariusza. Karty znajdujące się na poszczególnych slajdach prezentują sytuacje związane z korzystaniem z technologii.

Uczniowie w parach identyfikują sytuację jako korzyść lub zagrożenie i dobierają z talii kart papierowych uzupełnienie wyświetlanej sytuacji. Następnie porównują wybory z innymi parami. Czy wszyscy ocenili sytuację tak samo? Czy wszyscy wybrali tę samą kartę jako uzupełnienie?

Przykłady kart i komentarzy:

Propozycja dla **klasy IV** – jednoznaczne przykłady:

Komunikacja online

- Slajd (korzyść): Dzięki komunikatorom mogę szybko porozumieć się z kolegami i koleżankami.
- Karta papierowa (zagrożenie): W sieci łatwo napisać coś, co rani innych – sam też mogę stać się obiektem obraźliwych komentarzy.
- Komentarz: Komunikacja online ułatwia kontakt, ale niesie ryzyko hejtu. Warto uczyć się kulturalnego języka i reagowania na obraźliwe treści (więcej informacji w artykule [„Cyberprzemoc – czym jest i jak rozmawiać o niej z dzieckiem?”](#) na stronie cyberprofilaktyka.pl).

Dostęp do informacji w internecie

- Slajd (korzyść): Dzięki internetowi mogę szybko znaleźć przepis na ciastka.
- Karta papierowa (zagrożenie): Niektóre strony pokazują nieprawdziwe informacje.
- Komentarz: Internet to skarbnica wiedzy, ale nie wszystkie informacje to rzetelna wiedza. Uczniowie mogą porozmawiać, jak sprawdzać źródła i wybierać te wiarygodne.

Zakupy online

- Slajd (zagrożenie): Czasem przez internet łatwo wydać za dużo pieniędzy albo trafić na oszustwo.
- Karta papierowa (korzyść): W internecie mogę kupić rzeczy, których czasami nie ma w sklepie stacjonarnym.
- Komentarz: Zakupy online są wygodne, ale mogą być ryzykowne. Trzeba rozmawiać o tym, jak kupować bezpiecznie i świadomie wydawać pieniądze.

Rozrywka online

- Slajd (korzyść): Na YouTube mogę oglądać śmieszne filmiki i szybko poprawić sobie humor.
- Karta papierowa (zagrożenie): Niektóre filmiki są niestosowne albo nieprawdziwe, bo stworzone przez AI.
- Komentarz: Internet potrafi bawić i rozweselać, ale nie wszystkie treści są odpowiednie dla dzieci. Warto porozmawiać o deepfake'ach (materiałach wideo zmienionych lub stworzonych przez AI).

Propozycja **dla klasy V** – mniej oczywiste przykłady

Kreowanie cyberrzeczywistości

- Slajd (zagrożenie): To, co widzę w sieci, często jest sztucznie wykreowane – przez to zaczynam porównywać się z innymi i czuję się gorszy.
- Karta papierowa (korzyść): W sieci widzę kreatywne zdjęcia i filmy, które mnie inspirują.
- Komentarz: Sieć może inspirować, ale też wywoływać presję. Można porozmawiać z uczniami, jak rozróżniać fikcję od prawdy i dbać o swoje poczucie wartości.

Twórczość w sieci

- Slajd (korzyść): W sieci jest mnóstwo memów, które poprawiają mi humor.
- Karta papierowa (zagrożenie): Czasem przewijam je godzinami i nie zauważam, jak leci czas.
- Komentarz: Jedna sytuacja może mieć plusy i minusy jednocześnie. Warto uczyć się wyznaczania granic i świadomego decydowania o czasie online.

Ekrany a zdrowie fizyczne

- Slajd (korzyść): Na YouTube znajdują filmiki z ćwiczeniami i mogę trenować w domu.
- Karta papierowa (zagrożenie): Siedzenie godzinami przed komputerem sprawia, że bolą mnie plecy i oczy. Jestem po prostu bardziej zmęczony(-a).
- Komentarz: Technologia może wspierać zdrowie, ale też mu szkodzić. Uczniowie mogą porozmawiać o przerwach od ekranów i ruchu jako równowadze.

Fake news i informacje

- Slajd (korzyść): Dzięki internetowi szybko dowiaduję się, co dzieje się na świecie.
- Karta papierowa (zagrożenie): Nie zawsze wiem, które wiadomości są prawdziwe, a które wymyślone.
- Komentarz: Internet daje szybki dostęp do informacji, ale trzeba sprawdzać wiadomości znalezione w sieci. Można porozmawiać o krytycznym myśleniu i sposobach weryfikacji wiadomości.

Propozycje **dla klasy VI** – sytuacje wymagające krytycznego myślenia

Patostreaming

- Slajd (korzyść): W transmisjach na żywo widzę, co inni robią tu i teraz – bez montażu, bez udawania.
- Karta papierowa (zagrożenie): Transmisja, którą oglądam na żywo, może pokazywać wulgarne zachowania, agresję albo łamanie prawa.
- Komentarz: Dyskusja może dotyczyć granicy między ciekawością a ryzykiem.

Uzależnienie od gier

- Slajd (korzyść): W grze mogę być kimś wyjątkowym – zdobywam nagrody, pokonuję trudności, czuję się ważny.
- Karta papierowa (zagrożenie): Gra jest często tak wciągająca, że tracę poczucie czasu i kontakt z tym, co wokół.
- Komentarz: Gry rozwijają i dają satysfakcję, ale mogą prowadzić do utraty kontroli nad równowagą bycia off i on (więcej informacji w innym scenariuszu przeznaczonym dla klas IV–VI „Inżynier bezpieczeństwa”).

Niebezpieczne kontakty w sieci (grooming)

- Slajd (zagrożenie): Niektórzy udają kogoś innego – mogą chcieć zdobyć moje zaufanie, żeby mnie wykorzystać.
- Karta papierowa (korzyść): W sieci mogę poznawać ludzi z różnych krajów i rozmawiać z nimi np. o zainteresowaniach.
- Komentarz: Internet daje szansę na nowe znajomości, ale wymaga zachowania ostrożności. Rozmowa może dotyczyć ochrony prywatności i rozpoznawania sygnałów zagrożenia.

Sztuczna inteligencja (AI)

- Slajd (korzyść): Sztuczna inteligencja potrafi podsunąć mi gotowe odpowiedzi w kilka sekund.
- Karta papierowa (zagrożenie): Odpowiedzi AI trzeba sprawdzać, bo mogą być nieprawdziwe lub niedokładne.
- Komentarz: AI oszczędza czas, ale nie zastępuje krytycznego myślenia. Uczniowie mogą rozmawiać o odpowiedzialnym korzystaniu z tej technologii.

Wirtualna rzeczywistość (VR)

- Slajd (zagrożenie): Częste korzystanie z VR może sprawić, że trudno mi wrócić do rzeczywistości – czuję się rozkojarzony, mam bóle głowy.

- Karta papierowa (korzyść): VR pozwala mi przenieść się do innych światów, uczyć się przez zabawę i doświadczać różnych sytuacji.
- Komentarz: VR otwiera nowe możliwości, ale też obciąża ciało i umysł. Warto rozmawiać o umiarze i równowadze między światem realnym a wirtualnym.

Filtry i edytory zdjęć

- Slajd (korzyść): Dzięki filtrom mogę wyglądać świetnie na zdjęciach i czuć się pewniej.
- Karta papierowa (zagrożenie): Filtry sprawiają, że porównuję się z wyidealizowanymi obrazami – zaczynam czuć presję, żeby zawsze wyglądać idealnie.
- Komentarz: Filtry mogą poprawiać humor, ale też budować presję. Rozmowa może dotyczyć wizerunku w sieci i tego, jak odróżniać zabawę od pułapki porównań.

3

Podsumowanie i ewaluacja (5 min)

Nauczyciel zadaje uczniom pytania:

- Czy zawsze łatwo odróżnić korzyść od zagrożenia?
- Co pokazuje to ćwiczenie?

Prosi też o dokończenie zdania: Dowiedziałem(-am) się, że w sieci...
Od dziś będę pamiętać, że...



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć w zakresie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- Uczniowie z dysleksją: czcionka bezszeryfowa, większy rozmiar tekstu na kartach, możliwość odsłuchania treści.
- Uczniowie z ADHD: krótkie, dynamiczne zadania, praca w parach zamiast długich wypowiedzi na forum.
- Uczniowie z trudnościami społecznymi (np. ASD): możliwość pracy indywidualnej (wybór karty), przewidywalna struktura lekcji, jasne komunikaty.
- Uczniowie zdolni: dodatkowe zadanie – wymyślenie własnej pary karta A–B z życia (np. AI, social media, gry).



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Lekcja kształtuje umiejętność rozpoznawania i analizowania korzyści oraz zagrożeń związanych z korzystaniem z technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym sztucznej inteligencji i wirtualnej rzeczywistości. Zajęcia opierają się na aktywizacji uczniów – karty hybrydowe wprowadzają element zabawy i współpracy, ale jednocześnie uczą krytycznego myślenia. Karty można wykorzystywać wielokrotnie, a nawet rozwijać zestaw – uczniowie chętnie sami tworzą własne przykłady. Nauczyciel może zróżnicować poziom trudności kart, wybierając:

- dla klasy IV – proste sytuacje, jednoznaczne przykłady
- dla klasy V – mniej oczywiste przykłady, które mają zarówno plusy, jak i minusy
- dla klasy VI – sytuacje wymagające krytycznego myślenia.

Przy podsumowaniu „ Czy zawsze łatwo odróżnić korzyść od zagrożenia? Co pokazuje to ćwiczenie?” warto podać uczniom gotowe strategie, np.:

- Jeśli ktoś nowy w sieci udaje rówieśnika, można sprawdzić jego wiedzę o aktualnych trendach („co jest teraz modne”), bo dorosła osoba często nie nadąża za szczegółami.
- Jeśli pojawią się obraźliwe wiadomości – zamiast odpowiadać tym samym, warto zrobić zrzut ekranu i zgłosić to dorosłemu.

Realizując treści zawarte w scenariuszu, można skorzystać z rekomendowanych zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (zpe.gov.pl) [online, dostęp dn. 29.08.2025]:

- [„Nadużywanie nowych technologii”](#) (scenariusz zajęć dla klas IV–VI, opracowany przez NASK w ramach Cyberlekcji 3.0, który łączy zagadnienia higieny cyfrowej, ryzyk wynikających z nadmiernego korzystania z urządzeń oraz praktyczne ćwiczenia dla uczniów);
- [„Wirtualny hejt – jak zapobiegać złu w sieci. HEJT STOP”](#) (interaktywny scenariusz edukacyjny, który wprowadza pojęcie hejtu, ukazuje mechanizmy jego działania oraz proponuje strategie reakcji i zapobiegania);
- [„Wizerunek i tożsamość w sieci”](#) (scenariusz lekcji dla klas IV–VI, opracowany przez NASK, który zajmuje się zagadnieniem budowania i prezentacji własnego wizerunku online oraz ochroną tożsamości cyfrowej);
- [„Zagrożenia w sieci i prywatność w internecie”](#) (scenariusz lekcji dla klas IV–VI, opracowany w ramach Cyberlekcji 3.0, poruszający kwestie bezpieczeństwa online, ochrony danych i zagrożeń związanych z korzystaniem z internetu).



Wiedza dla nauczyciela

Niewłaściwe, czyli nadmiarowe lub nieprawidłowe, korzystanie z mediów i technologii cyfrowych można rozpoznać na kilku poziomach:

- Korzystanie późnym wieczorem, szczególnie w łóżku – zwłaszcza gdy są to treści interaktywne (gry, rozmowy online, wiadomości).

Badania pokazują, że dostęp do urządzeń w sypialni i aktywność w ostatnich 1–2 godzinach przed snem obniżają jego jakość (Carter i in., 2016).

- Zbyt długie korzystanie w ciągu dnia – powyżej 4–6 godzin poza obowiązkami szkolnymi. Tak wysoki czas ekranowy może wpływać na funkcjonowanie emocjonalne i społeczne (Zablotsky i in., 2025).
- Korzystanie problemowe, z utratą kontroli – gdy technologia dominuje nad innymi obszarami życia. Objawia się to m.in. zaniedbywaniem nauki, trudnościami w relacjach, problemami emocjonalnymi czy rezygnacją z hobby (Xu i in., 2025).
- Intensywne korzystanie z mediów społecznościowych – badania wskazują, że nadmiarowa aktywność w social mediach może zwiększać ryzyko rozwoju depresji oraz zaburzeń odżywiania (Xu i in., 2025).

Materiały dodatkowe

Cyberprzemoc:

- Jankiewicz A., (b.r.), „[Cyberprzemoc – czym jest i jak rozmawiać o niej z dzieckiem?](#)”, artykuł na stronie cyberprofilaktyka.pl [online, dostęp dn. 19.10.2025].

Rozpoznawanie nieprawdziwych informacji:

- Domańska E., (b.r.), „[Dezinformacja – czym jest i jak ją zweryfikować?](#)”, artykuł na stronie cyberprofilaktyka.pl [online, dostęp dn. 19.10.2025].
- „[Rozpoznawanie nieprawdziwych informacji](#)”, (b.r.), artykuł na stronie gov.pl [online, dostęp dn. 19.10.2025].

Zjawisko uwodzenia dzieci w sieci:

- Informacje na stronie Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę: fdds.pl/dzieckowsieci.html

Zagrożenia wynikające z wykorzystywania AI:

- „[Pułapki związane z wykorzystywaniem sztucznej inteligencji – jak unikać zagrożeń?](#)”, (2025), artykuł na stronie gov.pl [online, dostęp dn. 19.10.2025].

Stosowanie filtrów w sieci:

„[Reverse Selfie: Social Media's Impact on Girls' Self-Esteem | Dove](#)”,
(2021), film na kanale Dove US na YouTube [online, dostęp dn.
19.10.2025].



Bibliografia

- Zablotsky B. i in., (2025), „[Associations Between Screen Time Use and Health Outcomes](#)”, NCHS Data Brief, no. 513 [online, dostęp dn. 29.08.2025].
- Carter B. i in., (2106), „[Association Between Portable Screen-Based Media Device Access or Use and Sleep Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis](#)”, JAMA Pediatrics [online, dostęp dn. 29.08.2025].
- Exelmans L., van den Bulck J., (2019), „[Night-time screen-based media device use and adolescents' sleep and health-related quality of life](#)”, Environment International, vol. 123, s. 310–317 [online, dostęp dn. 29.08.2025]. [dostęp 29.08.2025]

Karty hybrydowe



Karty dla uczniów

Wydrukuj:



Rozetnij:



Filtry sprawiają, że
porównuję się
z wyidealizowanymi
obrazami -
zaczynam czuć
presję, żeby zawsze
wyglądać idealnie

VR pozwala mi
przenieść się do
innych światów,
uczyć się przez
zabawę
i doświadczać
różnych sytuacji

Odpowiedzi AI trzeba
sprawdzać, bo mogą
być nieprawdziwe lub
niedokładne

Karty hybrydowe



W sieci łatwo
napisać coś, co rani
innych - sam też
mogę stać się
obiektom
obraźliwych
komentarzy

Niektóre strony
pokazują
nieprawdziwe
informacje

W internecie mogę
kupić rzeczy,
których czasami nie
ma w sklepie
stacjonarnym

Niektóre filmiki są
niestosowne albo
nieprawdziwe, bo
stworzone przez AI

Karty hybrydowe



W sieci widzę
kreatywne zdjęcia
i filmy, które mnie
inspirują

Czasem przewijam
je godzinami i nie
zauważam, jak leci
czas

Siedzenie godzinami
przed komputerem
sprawia, że bolą
mnie plecy i oczy.
Jestem po prostu
bardziej
zmęczony(-a)

Nie zawsze wiem,
które wiadomości są
prawdziwe,
a które wymyślone

Karty hybrydowe



Transmisja, którą
oglądam na żywo,
może pokazywać
wulgarne
zachowania,
agresję albo
łamanie prawa

Gra jest często tak
wciągająca, że tracę
poczucie czasu
i kontakt z tym,
co wokół

W sieci mogę
poznawać ludzi
z różnych krajów
i rozmawiać
z nimi np.
o zainteresowaniach