

To zależy od ciebie

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. Scenariusz opiera się na sytuacjach codziennych i realnych wyborach, co sprzyja budowaniu samodzielności oraz odpowiedzialności za własne zdrowie. 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 9. Internet i profilaktyka uzależnień, punkt 4.** [uczeń] *wymienia objawy uzależnień; omawia sytuacje, w których należy podjąć leczenie uzależnień w trybie ambulatoryjnym, dziennym, stacjonarnym albo w trybie leczenia przymusowego.* Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „Jak bezpiecznie korzystać z internetu oraz reagować na objawy uzależnienia fizycznego i behawioralnego?”.

Scenariusz jest przeznaczony dla szkoły ponadpodstawowej.



Pojęcia kluczowe: uzależnienie, nadmierne lub nieprawidłowe używanie mediów lub technologii cyfrowych, symptomy uzależnienia, potrzeby według M. Rosenberga



Cel główny

Uczeń poznaje mechanizmy uzależnień fizycznych i behawioralnych, potrafi wskazać ich objawy oraz ocenić własne zachowania pod kątem ryzyka uzależnienia. Jednocześnie rozwija umiejętność bezpiecznego korzystania z internetu i reagowania w sytuacjach wskazujących na potencjalne zagrożenia zdrowotne lub psychospołeczne.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- definiuje uzależnienia, problemowego i nadmiernego używania mediów;
- wymienia symptomy problemowego korzystania z sieci społecznościowych, komputera, gier itp.;
- wyjaśnia znaczenie potrzeb według M. Rosenberga i ich rolę w zachowaniach;
- rozpoznaje symptomy problemowego i nadmiernego korzystania z mediów w opisach postaci;
- wskazuje potrzeby realizowane przez postać w kontekście korzystania z telefonu;
- proponuje alternatywne sposoby zaspokajania potrzeb w bardziej zrównoważony sposób;
- współpracuje w grupie i prezentować wnioski.

Postawy

Uczeń:

- wykazuje świadomość zagrożeń związanych z nadmiernym i problemowym korzystaniem z technologii;
- rozwija postawę refleksji nad własnym i cudzym zachowaniem;
- kształtuje postawę odpowiedzialności za swoje decyzje i szacunku wobec potrzeb innych.



Formy pracy

- praca w grupach;
- dyskusja moderowana;
- prezentacja wyników.



Metody i techniki pracy

- metody asymilacji wiedzy – analiza i interpretacja opisów postaci, dyskusja kierowana;
- metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy – metoda projektowa (opracowanie alternatywnych sposobów zaspokajania potrzeb);
- metody praktyczne – praca z kartami pracy, planowanie i prezentacja rozwiązań.



Pomoce dydaktyczne

- prezentacja multimedialna;
- karty pracy i karty postaci;
- tablica/flipchart, markery.



Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja zaangażowania uczniów w pracę grupową;
- ocena poprawności wypełnionych kart pracy i prezentacji wniosków;
- wypowiedzi refleksyjna na zakończenie – krótkie wypowiedzi uczniów dotyczące wniosków, przemyśleń i sposobów radzenia sobie z problemami.

Scenariusz może być realizowany niezależnie, jednak został zaplanowany jako druga z trzech części. Pierwszy temat: „To zależy ode mnie” stanowi aktywność wstępną, a temat: „To zależy od nas” został zaplanowany jako kontynuacja.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1

Wprowadzenie

Nauczyciel proponuje uczniom aktywność wprowadzającą, nawiązującą do poprzednich zajęć „To zależy ode mnie”. Rozpoczyna krótką rozmowę dotyczącą marzeń i celów, jakie stawiają przed sobą różne osoby, o tym co może wspierać oraz co może stanowić przeszkodę w osiągnięciu sukcesu. Jedną z takich negatywnych kategorii są sytuacje nadmiernego, ryzykownego korzystania i uzależnienia. Nauczyciel rozpoczyna rozmowę odnosząc się do wiedzy i doświadczeń uczniów:

- Jak uważacie, w opinii dorosłych, od czego są uzależnione dzieci i młodzież?
- Na co, według Was, najczęściej narzekają dorośli – rodzice, nauczyciele, dziennikarze – mówiąc o uzależnieniach młodszych pokoleń?
- Czy zdarzyło się wam usłyszeć od kogoś, że jesteście uzależnieni?
- Jakie jest Wasze zdanie na ten temat?

W kolejnym kroku nauczyciel zapisuje na tablicy słowa „uzależnienie”, „problemowe korzystanie/używanie” i „nadmierne używanie” pyta uczniów:

- Jak rozumiecie te słowa?
- Czy te określenia się różnią i jeśli tak, to czym?

Uczniowie podają swoje skojarzenia, a nauczyciel porządkuje wypowiedzi. Jeśli jest to uzasadnione, nauczyciel może wesprzeć się prezentacją.

Podkreśla:

- **Uzależnienie** to pojęcie medyczne i psychologiczne, opisane w klasyfikacjach chorób (np. ICD-11, DSM-5).
- Jest to stan chorobowy, w którym człowiek:
 - odczuwa przymus sięgania po substancję albo zachowanie;
 - doświadcza objawów odstawienia (np. rozdrażnienie, bezsenność, poczucie pustki);

- traci kontrolę – robi to mimo szkód zdrowotnych, rodzinnych czy szkolnych.
- **Problemowe korzystanie/używanie** – korzystanie (np. z komputera czy gier; albo używanie np. substancji psychoaktywnej), które nie spełniają jeszcze kryteriów uzależnienia, ale prowadzi już do problemów w życiu danej osoby (do negatywnych konsekwencji).
- **Nadmierne używanie** – używanie więcej albo częściej niż jest to wskazane dla zdrowego funkcjonowania (oznacza, to że można nadmiernie używać czegoś co jest legalne, np. grania w gry komputerowe).

Dodatkowo nauczyciel może skorzystać z prezentacji, aby zaprezentować krótko np. **zaburzenie grania w gry cyfrowe**, które – jako stan chorobowy – zostało opisane w klasyfikacji DSM-5. Zaburzenie to polega na powtarzającym się korzystaniu z gier cyfrowych (często z innymi graczami), które prowadzi do poważnych problemów w codziennym funkcjonowaniu. Rozpoznanie zaburzenia wymaga rozpoznania profesjonalisty, który m.in. zwraca uwagę na występowanie w ciągu roku co najmniej kilku kryteriów:

1. **Zaabsorbowanie poznawcze i behawioralne** – myślenie o zachowaniu, planowanie go oraz angażowanie się w nie.
2. **Modyfikacja nastroju** – wykorzystywanie zachowania do radzenia sobie ze stresem, negatywnymi emocjami lub poprawy samopoczucia ale też do świętowania.
3. **Wzrastająca tolerancja** – potrzeba coraz większego zaangażowania, aby uzyskać taki sam efekt (ten z punktu powyżej).
4. **Objawy odstawienne** – złe samopoczucie, zdenerwowanie, frustracja, gdy nie można sięgnąć po daną aktywność.
5. **Negatywne konsekwencje w funkcjonowaniu** – problemy w szkole, relacjach, hobby, emocjach.

6. Nieudane próby ograniczenia – brak skutecznej kontroli pomimo świadomości szkód (np. mimo obiecania sobie samemu, że przez weekend nie będę grał, bo potrzebuję pouczyć się do klasówki – dana osoba nie daje rady i sięga do gry).

Nauczyciel może podkreślić, że nie każda osoba, która dużo gra, jest uzależniona. Kluczowe są konsekwencje w życiu codziennym – czy granie przeszkadza w nauce, relacjach, zdrowiu czy rozwoju osobistym.

Zanim jednak pojawią się konsekwencje wynikające z nadmiernego lub problemowego używania, to pojawia się niewłaściwe używanie. Nauczyciel może dopisać do pojęcia na tablicy, uzupełniając wspólnie z uczniami, czym jest **nadmierne używanie mediów**. O ile jest to uzasadnione, nauczyciel może wzmocnić wypowiedź wyświetlaną prezentacją.

Nadmiarowe używanie mediów to zachowanie, które zakłóca **równowagę w codziennym funkcjonowaniu**, ale niekoniecznie spełnia kryteria medyczne uzależnienia. Uczniowie mogą zaproponować symptomy świadczące o niewłaściwym, nadmiarowym korzystaniu. Propozycje uczniów może uzupełnić nauczyciel, podkreślając, że warto zwracać uwagę na formy niepokojącego użytkowania, które stają się problemowe:

- korzystanie późnym wieczorem, także w łóżku (ostatnie 1–2 godziny przed snem), szczególnie treści interaktywne (gry, spotkania towarzyskie, wiadomości) i dostęp do urządzeń w sypialni (Carter i in., 2016).
- korzystanie w ciągu dnia przez długi czas (zwykle powyżej 4–6 godzin poza szkołą przed ekranem) (Zablotsky i in., 2025).
- korzystanie z pojawiającą się utratą kontroli, prowadzące do wielu negatywnych konsekwencji (np. w nauce szkolnej lub w funkcjonowaniu społecznym, w obszarze własnych emocji, nawet przejawiające się zaniedbywaniem hobby) (Xu i in., 2025) itp.

Nauczyciel podsumowuje, podając prosty przykład:

- Nadmierne/niewłaściwe używanie – ktoś gra kilka godzin dziennie, czasem kosztem nauki lub obowiązków domowych, ale nadal potrafi przerwać i nie odczuwa silnego przymusu ani negatywnych skutków zdrowotnych.
- Problemowe używanie – takie, które prowadzi do problemów ale jeszcze nie spełnia kryteriów uzależnienia

Uzależnienie – ktoś czuje przymus grania w gry, odczuwa silne objawy, gdy nie może grać (rozdrażnienie, napięcie, poczucie pustki), stopniowo zaniedbuje naukę, relacje i zdrowie, próbował ograniczać czas gry, ale nie jest w stanie tego zrobić, mimo że widzi szkody.

2

Profil uczennic i uczniów

Nauczyciel proponuje uczniom pracę w grupach. Zadanie będzie polegało na sukcesywnym zapoznawaniu się z materiałami. Uczniowie wyznaczają w swojej grupie jedną osobę, która będzie komunikowała się w tej części z nauczycielem. Nauczyciel ma przygotowane na biurku materiały z załącznika, ale nie przekazuje wszystkich jednocześnie. Uczniowie otrzymują informację o łącznym czasie przewidzianym na to zadanie (np. 15 minut). Grupy pracują w swoim tempie.

W pierwszej kolejności przedstawiciele grup otrzymują **kartę** lub **karty postaci (Załącznik 1A–F)**. Nauczyciel, uwzględniając potrzeby i możliwości zespołu klasowego, może zdecydować, czy pracować z wszystkimi kartami, czy tylko z wybranymi. W załączniku znajdują się **sześć profili**: trzy karty dziewcząt i trzy karty chłopców, z narastającym problemem w użytkowaniu telefonów. Przedstawiciele grup przekazują pozostałym członkom zespołu treść karty wraz z poleceniem dotyczącym zapoznania się z treścią. Gdy grupa jest gotowa, przedstawiciel grupy podchodzi do nauczyciela po kolejny załącznik.

Nauczyciel przekazuje uczniom pierwszą część kart pracy. Uczniowie, na podstawie opisu postaci, wypełniają tabelę, określając, czy pojawiły się w materiale symptomy problemowego używania z telefonu, a jeśli tak to które z nich. W ten sposób grupy próbują dokonać oceny stopnia nasilenia. Po zakończeniu pracy przedstawiciel grupy otrzymuje od nauczyciela kolejną część zadania. Uczniowie zastanawiają się nad tym, które potrzeby (fizyczne, autonomia, kontakt z samym sobą, relacje, radość życia, kontakt ze światem itp.) są realizowane przez telefon.

Ostatnią część zadania stanowi opracowanie alternatywnych sposobów zaspokajania potrzeb – jak można realizować te same potrzeby w bardziej zrównoważony sposób, bez telefonu?

Praca w takim systemie pozwala nauczycielowi obserwować tempo pracy zespołów. Jednocześnie to uczniowie decydują, ile czasu poświęcają na dany fragment zadania. Dodatkowo uczniowie otrzymują małe części, a nie od razu całe zadanie. Ten aspekt warto wykorzystać w rozmowie na temat radzenia sobie z uzależnieniem lub problematycznym użytkowaniem (duży problem może być podzielony na mniejsze wyzwania, metoda małych kroków).

Podsumowaniem pracy jest prezentacja wyników i wzajemne zapoznanie się z opisami. Każda grupa prezentuje swoje wnioski pozostałym uczniom. Pozostali uczniowie mogą zadawać pytania lub doprecyzować obserwacje. Celem jest wspólna refleksja: czy dana postać ma problem z uzależnieniem czy z problemowym użytkowaniem. We wspólnym namyśle mogą być pomocne przykładowe pytania:

- Jakie symptomy w zachowaniu postaci wskazują, że korzystanie z telefonu jest problemowe?
- Jakie potrzeby są zaspokajane przez telefon?
- Które z nich mogą być realizowane inaczej?

- Jakie konsekwencje może mieć nadmierne lub niekontrolowane korzystanie z telefonu w życiu postaci?
- Jakie strategie mogłaby zastosować postać, aby zaspokoić swoje potrzeby w bardziej zrównoważony sposób?
- Jakie sygnały ostrzegawcze warto obserwować u siebie i innych?

Nauczyciel podsumowuje dyskusję, podkreślając, że celem zajęć jest świadomość zagrożeń, rozpoznawanie symptomów i znajdowanie alternatywnych sposobów zaspokajania potrzeb, a nie stygmatyzowanie korzystania z technologii. Nauczyciel może także zaznaczyć, że profesjonalna diagnostyka należy do specjalistów. Jednocześnie każdy z nas może na bieżąco obserwować siebie i bliskich pod kątem pojawiających się symptomów, które mogą wskazywać na problematyczne zachowania.

3

Podsumowanie

Nauczyciel wyświetla prezentację z końcowym slajdem: **Dziś dowiedziałem(-am) się, że...**

Uczniowie odpowiadają jednym zdaniem lub hasłem – co zapamiętali, co było dla nich nowe, co chcieliby zastosować w praktyce.



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć w zakresie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- Przygotowanie wersji drukowanej i elektronicznej materiałów, np. dla uczniów z dysleksją lub trudnościami w czytaniu.
- Dłuższy czas pracy dla uczniów potrzebujących więcej wsparcia.
- Możliwość pracy w parach lub w małych grupach, aby ułatwić koncentrację i wsparcie rówieśnicze.
- Możliwość przekładania trudnych pojęć na proste wyrażenia lub przykłady z życia codziennego.
- W przypadku uczniów z trudnościami w komunikacji: użycie karteczek, tablicy magnetycznej lub cyfrowych narzędzi do zgłaszania odpowiedzi.
- Moderowanie dyskusji tak, aby wszyscy uczniowie mieli szansę wypowiedzieć się – np. „runda pytań”, każdy po kolei.
- Wsparcie uczniów z trudnościami społecznymi poprzez przypisanie roli obserwatora lub notującego w grupie.
- Możliwość zadawania pytań przez uczniów pisemnie, jeśli mają trudności z wypowiedzianiem się publicznie.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

W pracy profilaktycznej należy pamiętać, że wyniki badań bezspornie wskazują na szereg negatywnych konsekwencji nadmiernego lub niekontrolowanego korzystania z mediów, stosowania środków/używek lub hazardu. Jednocześnie działania edukacyjne oparte o straszenie odległymi i niepewnymi skutkami jest przeciwnie skuteczna. Istotne jest, aby w trakcie zajęć minimalizować sytuacje, w których uczniowie będą poddawani moralizowaniu.

Warto też zwrócić uwagę na ograniczenie takich form pracy, w których de facto uczniowie uzyskują dodatkowy instruktaż na temat np. listy środków odurzających (dla przykładu należy unikać treści typu „po substancji X będziesz miał zwidy, a po substancji Y będzie ci serce bardzo szybko pracowało, aż możesz dostać zawału”).

Badania i doświadczenia pokazują, że komunikaty alarmujące o problemach, które mogą pojawić się dopiero za wiele lat, są mało skuteczne w motywowaniu dzieci i młodzieży do zmiany zachowań. Przykładem mogą być kampanie antynikotynowe, w których dzieci były ostrzegane, że palenie papierosów może doprowadzić do problemów z oddychaniem za 40 lat – choć wzruszające, nie przynosiły oczekiwanych efektów.

W edukacji zdrowotnej bardziej efektywne jest wskazywanie bezpośrednich i łatwo dostrzegalnych skutków, które pojawiają się w krótkim czasie i mają realny wpływ na codzienne funkcjonowanie, np. problemy ze snem, zmniejszona koncentracja, spadek energii, trudności w nauce czy pogorszenie samopoczucia. W pracy z uczniami w wieku nastoletnim ważne jest odniesienie do ich doświadczeń tak, aby uzupełniać przekonania i wiedzę uczniów.

W odbiorze potocznym „nałóg” i „uzależnienie” funkcjonują jako synonimy. W kontekście edukacyjnym i wychowawczym, rekomendowane jest konsekwentne stosowanie określenia „uzależnienia” i unikanie terminu „nałogi”, który wprowadza zbędne rozróżnienia i może utrudniać uczniom właściwe zrozumienie problemu. W polskim dyskursie naukowym trwa dyskusja dotycząca określenia zjawisk związanych z powtarzalnymi, trudnymi do kontrolowania zachowaniami. W pojawiających się propozycjach terminów i określeń, które w sposób adekwatny i niestygmatyzujący opisują zjawisko uzależnień słowo „nałóg” jest

zastępowane takimi pojęciami, jak „uzależnienie”, jako kompleks zjawisk fizjologicznych, behawioralnych i poznawczych czy „problemowe używanie” dla określenia zachowań nie mających charakteru uzależnienia w sensie klinicznym, a takich, które „jednocześnie mogą dominować nad innymi aktywnościami w życiu człowieka oraz wiązać się z upośledzeniem kontroli, poczuciem przymusu i kontynuowaniem zachowania, pomimo jego szkodliwych następstw” [cyt. za: Bujalski M., Klingemann J., (2021), „Słownik uzależnień”].

Warto pamiętać, że nie istnieje „magiczna liczba godzin” spędzanych na korzystaniu z mediów, graniu w gry czy liczby kubków wypitej kawy, po której można stwierdzić uzależnienie. W praktyce istotne są przede wszystkim symptomy i konsekwencje w codziennym funkcjonowaniu, a nie sama ilość czasu.

Z tego względu, w zaproponowanym materiale dla uczniów, pojawiło się odniesienie do sześciu symptomów problemowego zachowania wskazanych wyżej w scenariuszu.

W trakcie dyskusji z uczniami można wskazywać konsekwencje nadmiernego używania mediów, koncentrując się na krótkoterminowych i łatwych do zaobserwowania efektach – przede wszystkim na problemach ze snem, które prowadzą do spadku koncentracji i uwagi. W dalszej perspektywie mogą pojawić się inne skutki, np. pogorszenie zdrowia psychicznego czy spadek wyników w nauce, jednak w pracy z uczniami należy akcentować to, co jest najbardziej oczywiste i bezpośrednio zauważalne w codziennym życiu.

Do najważniejszych zasad profilaktycznych, które warto podkreślić podczas zajęć, należą: ograniczenie korzystania z ekranów na 1–2 godziny przed snem, brak korzystania z ekranów w łóżku lub po wyłączeniu światła; wieczorne korzystanie z treści zadaniowych, a nie interaktywnych

i pobudzających; wyłączenie powiadomień na noc, a w razie potrzeby – usunięcie ekranów z sypialni.

Istotnym jest też fakt, że profesjonalna diagnostyka uzależnień należy do specjalistów. Nauczyciel i uczniowie oraz ich rodzice mogą na bieżąco obserwować symptomy ryzykownych zachowań – zaabsorbowanie, modyfikację nastroju, wzrost tolerancji, objawy odstawienne, konsekwencje i trudności w ograniczeniu aktywności. Podczas pracy w grupach uczniowie uczą się rozpoznawać te symptomy w opisie postaci, analizować zaspokajane potrzeby i szukać alternatywnych, zdrowszych sposobów ich realizacji.

Podczas omawiania przykładów zachowań problemowych należy zachować ostrożność – nie chodzi o wyliczanie godzin, ilości powtarzanych czynności ani negatywne piętnowanie uczniów, lecz o rozwijanie świadomości zagrożeń i refleksji nad własnym postępowaniem. Nacisk należy położyć na rozumienie symptomów, analizę potrzeb i wnioskowanie, jak można je zaspokajać w bardziej zrównoważony sposób.

Realizując treści zawarte w scenariuszu, można skorzystać z rekomendowanych zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (zpe.gov.pl) dostępnych w lekcji [„Jak obronić się przed niechcianym wpływem innych ludzi?”](#) [online, dostęp dn. 17.12.2025].

Materiały dodatkowe

Materiały dostępne na platformie Khan Academy, w szczególności:

- [„Uzależnienie od narkotyków i homeostaza”](#) [online, dostęp dn. 17.12.2025]

Film wyjaśnia pojęcie homeostazy jako naturalnej zdolności organizmu do utrzymywania wewnętrznej równowagi i dostosowywania się do

zmian w otoczeniu, takich jak temperatura czy wysiłek fizyczny. Pokazuje również, że substancje psychoaktywne mogą zakłócać ten proces – organizm próbuje im przeciwdziałać, ale zmiany w sposobie ich zażywania mogą zaburzyć homeostazę i prowadzić do negatywnych skutków zdrowotnych.

- **[„Tolerancja i wycofanie”](#)** [online, dostęp dn. 17.12.2025]
Film pokazuje, jak narkotyki oddziałują na układ nagrody w mózgu, prowadząc do rozwoju tolerancji i uzależnienia. Wyjaśnia mechanizm nadmiernej stymulacji dopaminy, która zmienia chemię mózgu i powoduje wyłączanie części receptorów. Skutkuje to koniecznością przyjmowania coraz większych dawek oraz występowaniem objawów odstawienia, takich jak depresja czy lęk. Z czasem mózg może jednak częściowo dostosować się do braku substancji.
- **[„Zaburzenia związane z używaniem substancji”](#)** [online, dostęp dn. 17.12.2025]
Film wyjaśnia, czym są zaburzenia związane z używaniem substancji i jak wpływają one na codzienne funkcjonowanie. Pokazuje mechanizmy działania narkotyków w trakcie zatrucia i odstawienia oraz omawia rozwój uzależnienia. Zwraca uwagę na kluczowe czynniki, takie jak wzrost użycia, silny apetyt na substancję, objawy odstawienia i tolerancja. Podkreśla, że nasilenie problemu może być różne – od łagodnego po ciężkie przypadki.



Bibliografia

- **[„Jakość życia i dobrostan psychiczny \(8–18 lat\) – test przesiewowy”](#)**, materiał na stronie kpcwp.pl [online, dostęp dn. 17.12.2025].
- Materiały projektu **[„Kampanie edukacyjno-informacyjne na rzecz upowszechniania korzyści z wykorzystywania technologii cyfrowych”](#)** [online, dostęp dn. 17.12.2025].
- „Młodzież 2016” – wyniki dotyczące gier hazardowych, materiał na stronie uzaleznieniabehawioralne.pl [online, dostęp dn. 17.12.2025].
- Rosenberg M.B., (2016), „Porozumienie bez przemocy. O języku życia”, Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca, s. 266–267.

Profil uczennic i uczniów – Ania

ZAŁĄCZNIK 1A

Mam na imię Ania, mam 14 lat i chodzę do ósmej klasy. Lubię rysować, chodzić na spacer z psem i spotykać się z koleżankami. Telefon mam prawie zawsze przy sobie, ale używam go głównie do rozmów i muzyki.

Jasne, zdarza się, że wpadnę w oglądanie filmików, zwłaszcza jak nie mogę zasnąć, ale zwykle szybko odkładam telefon. Raczej nie mam problemu z odstawieniem – jak jestem u babci na wsi i nie ma internetu, to znajduję sobie inne zajęcia.

Czasami rodzice mówią, żebym odłożyła telefon, ale to bardziej chodzi o to, że chcą, żebym była bardziej obecna przy stole. Nie zdarzyło mi się, żeby przez telefon zawalić coś ważnego w szkole albo nie odrobić zadania.

Telefon pomaga mi utrzymywać kontakt z koleżankami – wtedy czuję bliskość i wspólnotę. Lubię też słuchać muzyki, co daje mi radość, zabawę i poczucie harmonii. Ale mam też czas na spacer i rysowanie – to dla mnie autonomia, bo sama wybieram, jak chcę spędzić wolny czas. Czuję, że mam równowagę i że moje życie ma sens.

Profile uczennic i uczniów – Ola

ZAŁĄCZNIK 1B

Mam na imię Ola i chodzę do pierwszej klasy liceum. Lubię spotykać się z koleżankami, chodzę na basen i słucham dużo muzyki. Ostatnio jednak coraz częściej spędzam czas z telefonem w ręku.

Zdarza się, że podczas obiadu z rodzicami albo w trakcie lekcji myślę o tym, co dzieje się w aplikacjach. Czasem nie mogę się powstrzymać i odruchowo sprawdzam ekran, nawet gdy ktoś do mnie mówi. Kiedy mam kiepski dzień albo coś mnie zdenerwuje, włączam TikToka albo Instagrama. To działa jak taka szybka poprawa nastroju – oglądam śmieszne filmiki i od razu czuję się trochę lepiej.

Kiedyś wystarczyło mi kilka minut przed snem, żeby przejrzeć nowości. Teraz potrafię siedzieć znacznie dłużej – nagle okazuje się, że minęła godzina albo więcej. Rodzice czasem proszą mnie, żebym odłożyła telefon i zrobiła coś w domu. Nie ukrywam, że wtedy potrafię się zirytować i odburknąć im coś pod nosem.

Kilka razy zdarzyło się, że przez to, że długo scrollowałam wieczorem, poszłam spać późno i następnego dnia byłam padnięta w szkole. Na szczęście na razie radzę sobie z nauką, choć czuję, że czasem kosztem snu. Raz próbowałam zrobić sobie dzień bez telefonu. Na początku było nawet śmiesznie, ale po paru godzinach stwierdziłam, że „tylko zerknę” – i tak to się skończyło.

Kiedy scrolluję, często szukam zabawy i śmiechu, żeby poprawić sobie humor. Telefon daje mi też poczucie, że jestem częścią grupy – zaspokaja moją potrzebę uznania i bycia branym pod uwagę. Jednocześnie czuję, że czasem brakuje mi odpoczynku i snów, bo za długo siedzę w sieci. Chciałabym znaleźć więcej autonomii – mieć kontrolę nad tym, kiedy i jak korzystam z telefonu.

Profile uczennic i uczniów – Kasia

ZAŁĄCZNIK 1C

Hej, jestem Kasia, mam 16 lat i chodzę do drugiej klasy liceum. Od zawsze lubię spędzać czas online, ale ostatnio mam wrażenie, że to telefon rządzi mną, a nie ja nim.

Kiedy rano się budzę, pierwsze, co robię, to sprawdzam powiadomienia. Gdy długo nie mam dostępu do telefonu, robię się nerwowa i zaczynam się kłócić z domownikami. Rodzice czasami specjalnie każą mi go odłożyć, a ja wtedy czuję się, jakby ktoś mnie odciął od świata.

Zdarzyło mi się kilka razy zasnąć dopiero nad ranem, bo nie mogłam przestać scrollować. Następnego dnia byłam tak niewyspana, że prawie zasnęłam na lekcji i nie przygotowałam się do kartkówki.

Próbowałam robić sobie ograniczenia – ustawiłam czas w aplikacjach, ale zawsze znajdę sposób, żeby to obejść. Wiem, że przez telefon straciłam trochę kontaktu z najlepszą przyjaciółką – mówi, że ciągle „siedzę w ekranie”.

Telefon stał się dla mnie sposobem na zaspokojenie potrzeby bliskości i zrozumienia, ale paradoksalnie czuję, że oddala mnie od przyjaciół i rodziny. Często używam go, żeby poczuć bezpieczeństwo emocjonalne i żeby nie czuć samotności. Scrollując i grając, mam poczucie zabawy, ale tracę wtedy odpoczynek i troskę o ciało. Brakuje mi też autentyczności – mam wrażenie, że telefon czasem przykrywa to, kim naprawdę jestem.

Profile uczennic i uczniów – Michał

ZAŁĄCZNIK 1D

Cześć, jestem Michał i mam 13 lat. Gram w piłkę nożną i chodzę na treningi trzy razy w tygodniu. Telefon mam, ale używam go raczej do pisania na Messengerze i słuchania muzyki przed snem.

Czasem zdarzy mi się wciągnąć w jakąś grę, ale szybko mnie nudzi. Gdy wyjeżdżam na obóz sportowy, to prawie w ogóle nie korzystam z telefonu i wcale mi tego nie brakuje.

Rodzice nie narzekają, żebym za dużo siedział przy ekranie – raczej mówią, że dobrze umiem znaleźć równowagę.

Telefon pomaga mi utrzymywać kontakt z kolegami, ale to piłka nożna daje mi najwięcej – poczucie wspólnoty, ruch i zabawę. Cieszę się, że mogę wybierać, co dla mnie ważne – to daje mi autonomię. Po treningach lubię posłuchać muzyki – to dla mnie odpoczynek i harmonia. Czuję, że telefon to tylko dodatek, a nie coś, co decyduje o moim życiu.

Profile uczennic i uczniów – Kuba

ZAŁĄCZNIK 1E

Mam na imię Kuba, mam 15 lat i najbardziej lubię grać w gry mobilne. Telefon towarzyszy mi prawie cały czas – noszę go nawet do kuchni, jak idę zrobić sobie herbatę.

Zdarza się, że kiedy jestem w szkole, czekam na przerwę, żeby sprawdzić, co się dzieje w grze. Gdy mam kiepski humor, odpalam ją, żeby się odstresować. Czasami przeciąga się to bardziej, niż planowałem – zamiast pół godziny gram godzinę albo dwie.

Raz spróbowałem nie grać przez weekend, bo chciałem mieć więcej czasu na naukę, ale w końcu i tak odpaliłem grę – „tylko na chwilę”. Na szczęście na razie nie zawałem szkoły, ale zdarza mi się kłaść później spać, bo mecz w grze „jeszcze trwa”.

Telefon to dla mnie przede wszystkim zabawa – gry dają mi frajdę i czasem pomagają się odstresować. Dzięki nim czuję też uznanie, bo moi znajomi wiedzą, że jestem dobrym graczem. Ale wiem, że przez to czasem brakuje mi odpoczynku i równowagi. Chciałbym mieć więcej autonomii – sam decydować, kiedy kończę grę, zamiast „dać się wciągnąć”.

Profile uczennic i uczniów – Paweł

ZAŁĄCZNIK 1F

Hej, jestem Paweł i mam 17 lat. Telefon to dla mnie praktycznie całe życie – gry, filmy, social media. Jak nie mam przy sobie telefonu, czuję się, jakbym czegoś ważnego zapomniał.

Rodzice próbują mnie ograniczać, ale wtedy robię się wściekły i zamykam w pokoju. Nawet jak mam dużo nauki, to i tak najpierw gram albo oglądam, a potem siedzę do nocy, żeby odrobić lekcje. Często kończy się tym, że nie daję rady i dostaję złe oceny. Próbowałem parę razy „odciąć się” od telefonu, ale nigdy nie wytrzymałem długo. Miałem przez to konflikty z nauczycielami, bo zasypiałem na lekcjach. Moja dziewczyna mówi, że spędzam z nią coraz mniej czasu, bo zawsze wolę siedzieć online.

Telefon zaspokaja moje potrzeby bliskości i bycia częścią wspólnoty – w sieci zawsze ktoś jest, zawsze coś się dzieje. Gry i filmy dają mi poczucie zabawy, a czasem też sensu, bo wtedy nie muszę myśleć o trudnościach w szkole czy w relacjach. Ale wiem, że zaniedbuję inne potrzeby – odpoczynek, zdrowie, a także miłość i zaufanie w relacjach z bliskimi. Czuję, że telefon daje mi dużo, ale jednocześnie odbiera mi autentyczność i integralność.

Symptomy nadmiernego korzystania z telefonu

KARTA PRACY 1A

Przeczytajcie opis postaci. Zaznaczcie odpowiedzi w tabelach, a następnie spróbujcie wskazać, jakie potrzeby ta osoba zaspokaja korzystając z telefonu i jak mogłaby to robić inaczej, w zdrowszy sposób.

Symptomy nadmiernego korzystania z telefonu

Symptom	Pytanie precyzujące	Ocena 0–1 pkt.
Zaabsorbowanie	Czy postać często myśli o telefonie nawet wtedy, gdy zajmuje się czymś innym?	
Modyfikacja nastroju	Czy telefon jest dla postaci sposobem na poprawę humoru, ucieczkę od stresu albo problemów?	
Tolerancja	Czy postać potrzebuje coraz więcej czasu z telefonem, aby osiągnąć taki sam efekt jak wcześniej?	
Objawy odstawienne	Czy postać staje się rozdrażniona lub smutna, gdy nie ma dostępu do telefonu?	
Konsekwencje	Czy korzystanie z telefonu spowodowało, że postać zaniedbała naukę, sen, obowiązki albo spotkania z innymi?	
Nieudane próby ograniczenia	Czy postać próbowała ograniczyć korzystanie, ale nie dała rady?	

- 1–2 pkt: Zielone światło – raczej bezpiecznie, ale warto obserwować.
- 3-4 pkt: Żółte światło – zwróć uwagę, że coś zaczyna przeszkadzać.
- 5-6 pkt : Czerwone światło – sygnał, że ta aktywność może być ryzykowna i warto pogadać z kimś dorosłym lub poszukać wsparcia.

Jakie potrzeby zaspokajają postać, korzystając z telefonu?

KARTA PRACY 1B

Zastanówcie się, które z poniższych potrzeb mogą być u zaspokajane przez korzystanie z telefonu u postaci opisanej w profilu. Zaznaczcie te, które pasują.

Potrzeby fizyczne

- Odpoczynek, relaks
- Sen (lub jego brak, jeśli telefon utrudnia zasypianie)
- Komfort, wygoda
- Bezpieczeństwo fizyczne (np. telefon daje poczucie kontaktu w razie zagrożenia)
- Ruch / brak ruchu (czy telefon ogranicza ruch, czy wspiera np. aplikacjami sportowymi?)

Potrzeby autonomii

- Wolność decydowania o sobie
- Wybór planów, marzeń, celów
- Spontaniczność (np. szybkie sprawdzanie, co dzieje się u znajomych)
- Przestrzeń i prywatność (np. własna „bańka” w social mediach)
- Niezależność od dorosłych / poczucie sprawczości

Potrzeby kontaktu z samym sobą

- Autoekspresja (np. publikowanie zdjęć, postów, filmów)
- Autentyczność (pokazywanie siebie taką osobą, jaką się czuje)
- Poczucie wartości / kompetencji (np. lajki, komentarze)
- Kreatywność (tworzenie treści, filmików, grafik)
- Sens i cel (np. granie, które daje poczucie osiągnięcia)
- Rozwój, uczenie się (tutoriale, ciekawostki, wiedza)
- Stymulacja, pobudzenie (ciągłe nowe bodźce – scrollowanie)

Potrzeby związku z innymi ludźmi

- Bliskość (rozmowy na czacie, wideorozmowy)
- Wspólnota i przynależność (grupy, znajomi w social mediach)
- Wsparcie (np. rozmowa, gdy ktoś ma zły dzień)
- Zrozumienie i empatia (szukanie osób z podobnymi przeżyciami)
- Towarzystwo i więzi (bycie „na bieżąco” z innymi)
- Miłość, otucha, ciepło (relacje online, także w parach)
- Dzielenie się radościami i trudnościami

Potrzeby radości życia

- Zabawa (gry, filmiki, memy)
- Humor i śmiech
- Różnorodność, przygoda, nowość (ciągłe nowe treści)
- Łatwość (telefon pod ręką, szybki dostęp do wszystkiego)
- Nadzieja, inspiracja (śledzenie motywujących treści, idoli)

Potrzeby związku ze światem

- Piękno (np. zdjęcia, muzyka, grafiki)
- Harmonia i porządek (planery, aplikacje organizacyjne)
- Kontakt z naturą (np. zdjęcia natury, aplikacje turystyczne)
- Spójność, poczucie ładu (dzięki informacjom, wiadomościom)
- Spokój, wyciszenie (relaksacyjne aplikacje, muzyka)

Jak można zaspokoić te potrzeby w bardziej zrównoważony sposób?

ZAŁĄCZNIK 2.

