

To zależy ode mnie

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, punkty 3–5**. [uczeń] *podaje przykłady uzależnienia fizycznego i behawioralnego, w tym hazard; omawia mechanizm uzależnienia; ocenia własne zachowania pod względem potencjalnego ryzyka uzależnień fizycznych i behawioralnych, wymienia objawy uzależnień, omawia sytuacje, w których należy podjąć leczenie uzależnień w trybie ambulatoryjnym, dziennym, stacjonarnym albo w trybie leczenia przymusowego, wymienia zagrożenia zdrowotne i psychospołeczne wynikające z używania niektórych narkotyków w celach seksualnych, wyjaśnia koncepcję redukcji szkód*. Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „Jak bezpiecznie korzystać z Internetu oraz reagować na objawy uzależnienia fizycznego i behawioralnego?”.

Scenariusz jest przeznaczony dla szkoły ponadpodstawowej.

Scenariusz może być realizowany niezależnie, jednak został zaplanowany jako pierwsza z trzech części. Kolejne tematy: „To zależy od ciebie” i „To zależy od nas”.



Pojęcia kluczowe: uzależnienie, uzależnienie fizyczne (od substancji), uzależnienie behawioralne, samoskuteczność, poczucie własnej wartości, miejsce kontroli, homeostaza, tolerancja, objawy odstawienia, redukcja szkód



Cel główny

Uczeń rozpoznaje mechanizmy uzależnienia i wskazuje strategie wspierające realizację własnych celów życiowych oraz unikanie zachowań ryzykownych w internecie i poza nim.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- podaje przykłady uzależnień fizycznych (od substancji) i behawioralnych;
- omawia mechanizm uzależnienia oraz jego wpływ na życie codzienne;
- odróżnia aktywność od celu, rozróżnia cele krótko- i długoterminowe;
- rozpoznaje czynniki wspierające i utrudniające realizację własnych zamierzeń;
- wyjaśnia rolę samoskuteczności i miejsca kontroli w procesie unikania uzależnień;
- wymienia osoby i instytucje, do których można się zwrócić po pomoc;
- rozpoznaje sytuacje, w których konieczne jest podjęcie leczenia uzależnień w różnych trybach.

Postawy

Uczeń:

- rozwija postawę odpowiedzialności za własne wybory i decyzje;
- dostrzega znaczenie wsparcia społecznego i profesjonalnego w przewyżnianiu trudności;
- kształtuje krytyczne podejście do czynników ryzyka uzależnień;
- docenia rolę własnych zasobów i motywacji w radzeniu sobie z wyzwaniami;
- wzmacnia przekonanie o wartości dbania o własne cele i zdrowie.



Formy pracy

- praca indywidualna;
- praca grupowa (3-, 4-osobowe zespoły);
- praca z całą klasą.



Metody i techniki pracy

- metody asymilacji wiedzy – pokaz filmu, rozmowa kierowana, refleksja po projekcji;
- metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy – burza mózgów, analiza przypadku, metoda projektowania rozwiązań;
- metody praktyczne – praca z kartą pracy, planowanie działań wspierających;
- metody waloryzacyjne – dyskusja moderowana, refleksja nad wartościami i skutkami działań.



Pomoce dydaktyczne

- prezentacja multimedialna;
- karta pracy;
- animacja „[Nuggets](#)”, (2014), film na kanale Filmbilder & Friends Script na YouTube [online, dostęp dn. 17.12.2025];
- monitor lub rzutnik multimedialny;
- karteczki post-it, tablica do porządkowania haseł.



Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja zaangażowania uczniów w pracę indywidualną, grupową i klasową;
- analiza jakości i różnorodności pomysłów zapisanych na karteczkach;
- pytania refleksyjne podsumowujące zajęcia („Co było dla mnie najłatwiejsze? Co najtrudniejsze? Jakie wnioski mogę wyciągnąć dla siebie?”).

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1

Wprowadzenie

Nauczyciel proponuje uczniom aktywność wprowadzającą, nie zdradzając jeszcze tematu ani celów zajęć, aby sprzyjać naturalnemu wykonaniu pierwszego zadania.

Uczniowie wypełniają indywidualnie karty pracy, które stanowią ich prywatną notatkę. Nauczyciel podkreśla, że nie będą musieli dzielić się szczegółowymi odpowiedziami na forum, ale w dalszej części lekcji nawiążą do tego, co zapisali.

Karta pracy zawiera pytania:

- Na czym mi zależy? Co jest dla mnie ważne? Co chcę osiągnąć? Co chcę robić? (uczeń zapisuje jedną–dwie aktywności lub cele)
- Co może mi w tym pomóc, abym to osiągnął? Czego potrzebuję? Kto może mi pomóc? Czy mogę się przygotować na dotarcie do celu
- Co może mi przeszkodzić? Jakie trudności mogę napotkać? Czy mogę się przygotować na pokonanie trudności?

Następnie nauczyciel pokazuje przykładowe karty pracy w prezentacji. Zwraca uwagę na to, że cele mogą być krótkoterminowe lub długoterminowe. Pokazuje, że przeszkody mogą mieć różny charakter. Bywa też, że nie osiągamy wcześniej założonego celu, ponieważ nasza uwaga zostaje przekierowana na inną aktywność.

2

Część główna

Taki rodzaj rozproszenia – lub inaczej – skoncentrowania uwagi na aspektach blokujących osiągnięcie celów można odnaleźć w krótkiej animacji. Nauczyciel uprzedza projekcję pytaniem skierowanym do uczniów: co może symbolizować złota (żółta) kropla?

Nauczyciel uruchamia pokaz krótkiej animacji: „Nuggets” (czas trwania 5:05). Po projekcji moderuje krótką dyskusję. Filmowa postać może symbolizować kogoś, kto także miał swój cel (np. podobny do zapisanego wcześniej w kartach), jednak tej postaci udało się zrealizować swojego zamierzenia, ponieważ przekierowała swoją uwagę na „złote krople”.

Na koniec nauczyciel wraca do postawionego wcześniej pytania o to, co mogła symbolizować złota (żółta) kropla. Uczniowie pracują metodą burzy mózgów, zapisując hasłowo jak najwięcej propozycji, czym mogła być ta „złota kropla” – czyli od czego można się uzależnić. Zasada: nie oceniają pomysłów, nie konsultują się, generują jak najwięcej haseł lub kategorii. Mogą sięgać do wiedzy z mediów, filmów, książek czy własnych obserwacji. Hasła są zapisywane na karteczkach post-it, a następnie porządkowane przez nauczyciela na tablicy według dwóch grup: uzależnienia od substancji psychoaktywnych i uzależnienia behawioralne. Na zakończenie tej części nauczyciel wprowadza pojęcia teoretyczne: uzależnienia od substancji oraz uzależnienia od zachowania (behawioralne).



Wskazówka: Lista propozycji nie musi być obszerna. Uczniowie nie muszą podawać konkretnych nazw substancji uzależniających, a nawet jeśli pojawi się kilka nazw, nauczyciel może podsumować, że to są różne przykłady substancji, które działają psychoaktywnie. Jeśli uczniowie zainspirowani filmem skupią się wyłącznie na uzależnieniu od substancji i pominą przykłady uzależnień behawioralnych, nauczyciel uzupełnia listę, np. o hazard, granie w gry komputerowe, nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych.

Uczniowie wracają do swoich indywidualnych kart pracy. Sprawdzają, czy zapisane przez nich elementy z części: „Czego potrzebuję? Kto może mi pomóc? Jak mogę się przygotować na dotarcie do celu? (...)

W jaki sposób mogę się przygotować na pokonanie trudności?” mogłyby stanowić uniwersalne wsparcie dla osoby, której celem jest uniknięcie uzależnienia albo wyjście z uzależnienia.

Nauczyciel może także wyświetlić dwa kolejne slajdy prezentacji, w których zostały zaznaczone elementy mogące być takim wsparciem, np.:

- planowanie celów o różnym poziomie trudności, także takich, które są w zasięgu krótkoterminowych działań (np. prosta piosenka) pozwalają nam doświadczać swojej sprawczości i skuteczności; to swoiste doświadczenia mistrzowskie, czyli sukcesy wzmacniające poczucie sprawczości;
- chęć dzielenia się swoimi osiągnięciami z innymi zwiększa poziom zaangażowania oraz sprzyja poczuciu radości z wyzwań;
- odniesienie do osób mających podobne doświadczenie (np. kolega, który podjął się także takiego wyzwania) to rodzaj modelowania społecznego, czyli obserwacji sukcesów innych;
- wsparcie osób dorosłych, uzyskiwana z ich strony zachęta i wsparcie słowne to kapitał wzmacniający nas w radzeniu sobie z wyzwaniami;
- planowanie pracy i ustalanie stałego rytmu pomagają utrzymać wysoki poziom zaangażowania;
- stosowanie technik radzenia ze stresem to działania wzmacniające naszą odporność (resilience);
- dostrzeganie źródeł motywacji wewnętrznej (zdanie matury nie jako wynik prostego egzaminu, ale własnych planów i podejmowanych działań).



Podsumowanie: Rozwijanie samoskuteczności i wewnętrznego poczucia kontroli wspiera radzenie sobie z wyzwaniami, wzmacnia odporność psychiczną i sprzyja lepszemu funkcjonowaniu w życiu codziennym.

Następnie uczniowie pracują w małych zespołach (po 3–4 osoby) nad generowaniem dodatkowych pomysłów:

- Co lub kto może wspierać nas na drodze do osiągnięcia swoich celów?
- Co lub kto może wspierać osoby znajdujące się na drodze do uzależnienia lub już z uzależnieniem?
- Jakie działania mogą pomóc w zachowaniu utrzymaniu motywacji i dążenia w realizacji własnych celów?

Propozycje są zapisywane na karteczkach i umieszczane na tablicy jako rozwiązania niwelujące różne rodzaje uzależnień.

Podsumowując, nauczyciel wskazuje, że część działań zależy od nas samych, jednak w przypadku poważniejszych problemów niezwykle istotne jest wsparcie profesjonalne. Wyjaśnia, że pomoc można uzyskać u specjalistów (np. psychologa, pedagoga, terapeuty uzależnień), a w niektórych sytuacjach konieczne jest podjęcie leczenia uzależnień w trybie ambulatoryjnym, dziennym, stacjonarnym, a nawet przymusowym.

3

Podsumowanie i ewaluacja

Nauczyciel podsumowuje zajęcia, podkreślając, że warto pamiętać o własnych celach, o tym, co jest dla nas ważne i co chcemy osiągnąć. Jednocześnie wskazuje, że uzależnienia mogą stanowić poważną przeszkodę w realizacji tych celów.

Na koniec nauczyciel zaprasza uczniów do kontynuacji tematu na kolejnych zajęciach. Tablica z karteczkami (lub jej zdjęcie) staje się wspólną notatką i punktem wyjścia do dalszej pracy.



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć w zakresie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- możliwość pracy w parach zamiast indywidualnie dla uczniów z trudnościami w pisaniu lub formułowaniu odpowiedzi;
- wydrukowanie kart pracy w powiększonej czcionce i z większymi odstępami dla uczniów ze specjalnymi potrzebami wzrokowymi;
- umożliwienie odpowiedzi ustnych zamiast pisemnych;
- dzielenie dłuższych zadań na etapy, aby nie przeciążać poznawczo;
- stosowanie prostszego języka w poleceniach i doprecyzowanie instrukcji;
- wsparcie asystenta nauczyciela lub kolegi/koleżanki z klasy w pracy nad zadaniem;
- stosowanie metod angażujących wiele kanałów percepcji (film, zapis hasłowy, dyskusja);
- elastyczne podejście do tempa pracy – możliwość wydłużenia czasu lub skrócenia odpowiedzi.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

W literaturze przedmiotu funkcjonuje kilka terminów dotyczących uzależnień. Najczęściej spotykany podział obejmuje: **uzależnienia od substancji psychoaktywnych** oraz **uzależnienia behawioralne (od zachowań)**. Coraz częściej stosuje się określenia: *zaburzenia używania substancji* (dla uzależnień od substancji psychoaktywnych) oraz *zaburzenia zachowań uzależniających* (dla uzależnień behawioralnych). Terminologia ta jest jednak trudniejsza, dlatego w pracy z uczniami można ograniczyć się do podstawowego podziału.

W toku omawiania przykładów uzależnień od substancji psychoaktywnych należy zachować szczególną ostrożność, aby zajęcia lekcyjne nie stanowiły przeciwnie skutecznego działania, stąd też nie ma uzasadnienia wyliczanie substancji. Istotniejsze jest wskazanie, że substancje psychoaktywne obejmują zarówno substancje potocznie określane jako narkotyki, a także niektóre leki na receptę, np. te stosowane przy bardzo silnym bólu czy poważnych problemach ze snem.

Uzależnienia behawioralne dotyczą zachowań. Do tej grupy oficjalnie zalicza się m.in. hazard i granie w gry komputerowe (opisane w klasyfikacji ICD-11). W badaniach i praktyce klinicznej coraz częściej analizuje się także takie zachowania jak: nadmierne korzystanie z sieci społecznościowych i internetu, kompulsywne zakupy, intensywne ćwiczenia fizyczne, pracoholizm, opalanie się, a także zachowania seksualne lub nadmierne oglądanie pornografii. Te przykłady nie zawsze są uznawane za uzależnienia – część z nich kwalifikuje się raczej jako zaburzenia kompulsywne albo impulsywno-kompulsywne. Kluczowa różnica polega na tym, że w uzależnieniach występuje pobudzenie ośrodka przyjemności i odczuwanie satysfakcji, natomiast w zaburzeniach kompulsywnych mamy do czynienia z przymusem działania bez doświadczania przyjemności. Jednak poruszanie tych kwestii podczas lekcji wkracza w wysoki poziom specjalizacji, zaawansowaną wiedzę i może być traktowane jako rozwiązanie fakultatywne, pojawiające się jedynie w uzasadnionych przypadkach.

Warto zaznaczyć, że temat niektórych zachowań (np. seksualnych) może być trudny do omówienia z młodzieżą i nie musi być szeroko rozwijany na zajęciach. Zamiast tego lepiej skupić się na omówieniu, czym charakteryzuje się uzależnienie, jakie są mechanizmy.

Uzależnienie często współwystępuje z niskim poczuciem własnej wartości, co objawia się brakiem wiary we własne możliwości i akceptacji siebie.

Niska wiara w umiejętność osiągnięcia celów, czyli niska samoskuteczność, jest również powiązana z uzależnieniem.

Z kolei miejsce kontroli, zwłaszcza wewnętrzne (wiara we własną sprawczość), może być czynnikiem ochronnym przed uzależnieniem, podczas gdy zewnętrzne miejsce kontroli (przekonanie o wpływie losu i przypadku) sprzyja rozwojowi choroby.

Poczucie własnej wartości oznacza szacunek do samego siebie, natomiast samoskuteczność to wiara we własne możliwości działania w określonych sytuacjach. Bandura wyróżnił samoskuteczność jako bardziej precyzyjne pojęcie niż samoocena, ponieważ dotyczy konkretnych działań i wyzwań.

Osoby o wysokiej samoskuteczności postrzegają trudne zadania jako wyzwania, rozwijają zainteresowania, są bardziej zaangażowane i szybciej podnoszą się po porażkach. Dla nich używa się akronimu RISE – *resilience* (odporność), *interest* (zainteresowanie), *strong commitment* (zaangażowanie), *enjoyment of challenges* (radość z wyzwań). Z kolei osoby o niskiej samoskuteczności unikają trudnych zadań, koncentrują się na porażkach i łatwo tracą wiarę w siebie – określane akronimem FALL – *failure, avoidance, loss of confidence, lack of belief*.

Na samoskuteczność wpływają cztery źródła: doświadczenia mistrzowskie (sukcesy wzmacniają wiarę w siebie), modelowanie społeczne (obserwacja sukcesów innych), perswazja społeczna (zachęta i wsparcie słowne od innych) oraz reakcje psychologiczne (radzenie sobie ze stresem i nastrojem). Warto pamiętać, że samoocena i samoskuteczność nie zawsze idą w parze – np. perfekcyjniści mogą mieć niską samoocenę, ale wysoką skuteczność w wybranych dziedzinach.

Trzecim pojęciem jest miejsce kontroli (*locus of control*), czyli sposób, w jaki ludzie wyjaśniają przyczyny zdarzeń w swoim życiu. Osoby z wewnętrznym miejscem kontroli przypisują sukcesy i porażki swoim działaniom, czują, że mają wpływ na własne życie, a dzięki temu są zwykle szczęśliwsze i mniej zestresowane. Z kolei osoby z zewnętrznym miejscem kontroli upatrują przyczyn w czynnikach zewnętrznych – w szczęściu, losie, działaniach innych ludzi czy okolicznościach.

Poczucie własnej skuteczności, będące składową zasobów odpornościowych człowieka, może być traktowane jako jeden z istotnych czynników warunkujący „zdrowie”.

Na podstawie: Szulc M., (2017), [„The change of the sense of coherence and self-efficacy of drug dependent persons treated in therapeutic community”](#), *Alcoholism and Drug Addiction* nr 30(3), s. 185–204 [online, dostęp dn. 18.12.2025].

Realizując treści zawarte w scenariuszu, można skorzystać z rekomendowanych zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (zpe.gov.pl) dostępnych w lekcji [„Asertywość”](#) [online, dostęp dn. 17.12.2025].



Bibliografia

- [„Nastolatki i gry cyfrowe”](#), materiały projektu „Kampanie edukacyjno-informacyjne na rzecz upowszechniania korzyści z wykorzystywania technologii cyfrowych” [online, dostęp dn. 17.12.2025].
- Pisarska A., (2023), [„Oddziaływać skutecznie – profilaktyka oparta na podstawach naukowych i dowodach”](#), materiały Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom KCPU, Fundacja Poza Schematami [online, dostęp dn. 17.12.2025].

Moje cele i przeszkody

KARTA PRACY

Ta karta pracy jest tylko Twoją notatką. Nie będziesz musiał(a) dzielić się odpowiedziami z innymi, chyba że sam(a) będziesz tego chciał(a). Spróbuj szczerze odpowiedzieć na pytania – to ćwiczenie ma pomóc Ci zastanowić się nad tym, co jest dla Ciebie ważne i jak możesz radzić sobie z przeszkodami.

1. Na czym mi zależy?

Co jest dla mnie ważne? Co chcę osiągnąć? Co chcę robić?
(Zapisz jedną–dwie aktywności lub cele):

2. Co może mi w tym pomóc?

Czego potrzebuję? Kto może mi pomóc? Jak mogę się przygotować na dotarcie do celu?

3. Co może mi przeszkodzić?

Jakie trudności mogę napotkać? Czy – a jeśli tak, to w jaki sposób – mogę się przygotować na pokonanie trudności?