

Internet pod lupą. Jak rozpoznać zagrożenia i chronić siebie oraz innych?

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH OBSZAR: INTERNET I PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

Scenariusz zajęć został opracowany do wykorzystania na przedmiocie **Edukacja zdrowotna**. Nauczyciel może elastycznie dostosować zaproponowane 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] *analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń (np. cyberprzemocy, hejtu i mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii, uzależnienia od mediów społecznościowych i gier komputerowych)*. Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „Jak identyfikować zachowania ryzykowne u siebie i innych osób w zakresie szkodliwego korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych, zażywania substancji psychoaktywnych oraz występowania uzależnień behawioralnych?”.

Scenariusz jest przeznaczony dla klas VII–VIII szkoły podstawowej.



Pojęcia kluczowe: zagrożenia w sieci, cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, seksting, pornografia, uzależnienie od gier i mediów społecznościowych



Cel główny

Kształtowanie umiejętności analizy własnej aktywności w internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń oraz rozwijanie postawy odpowiedzialności i ostrożności w korzystaniu z nowych technologii.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- wie, jakie zagrożenia mogą wiązać się z aktywnością w internecie (cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, seksting, pornografia, uzależnienie od gier i mediów społecznościowych);
- rozumie, jakie są możliwe konsekwencje zachowań ryzykownych w sieci;
- potrafi zidentyfikować problem związany z przedstawioną sytuacją, emocje z tym związane oraz możliwe konsekwencje;
- proponuje sposoby reagowania i wskazuje źródła wsparcia w sytuacjach zagrożenia online.

Postawy

Uczeń:

- okazuje uważność i empatię wobec innych – zarówno w przestrzeni online, jak i offline;
- odpowiedzialnie korzysta z technologii i ponosi odpowiedzialność za własne działania w sieci;
- reflektuje nad własną aktywnością w internecie, dostrzegając jej wpływ na siebie i innych.



Formy pracy

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



Metody i techniki pracy

- metoda asymilacji wiedzy – dyskusja kierowana;
- metoda samodzielnego dochodzenia do wiedzy – analiza przypadku (case study), burza mózgów;
- metoda praktyczna – ćwiczenia integracyjne i ruchowe.



Pomoce dydaktyczne

- prezentacja multimedialna;
- wydrukowane karty pracy;
- karteczki post-it.



Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja pracy w grupach podczas analizy case study (zaangażowanie, umiejętność wskazywania emocji, zagrożeń i rozwiązań);
- analiza wypowiedzi uczniów w dyskusji podsumowującej (czy potrafią wskazać konsekwencje i sposoby reagowania);
- obserwacja aktywności w zabawie integracyjnej (czy uczniowie potrafią współpracować i wyciągać wnioski);
- jakość i pomysłowość zaproponowanych hashtagów (czy odwołują się do treści lekcji, pokazują rozumienie zagrożeń).

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1

Wprowadzenie „Mapa aktywności w sieci”

Nauczyciel prosi uczniów, aby anonimowo **zapisali** na karteczce post-it jedną czynność, którą najczęściej wykonują w internecie (np. granie, korzystanie z social mediów, rozmowy na komunikatorach, oglądanie filmów, szukanie informacji), oraz **oszacowali**, ile czasu dziennie w przybliżeniu jej poświęcają.

Następnie prosi uczniów o przyklejenie kartek na tablicy. Może zadać dodatkowe pytania: Czy coś Was zaskoczyło w odpowiedziach? Czego jest najwięcej? A czego prawie nie ma?

Warto, aby nauczyciel skomentował, że każdy z nas korzysta z internetu w inny sposób. Dla niektórych to przede wszystkim rozrywka, dla innych źródło wiedzy i inspiracji. Warto jednak zastanowić się, co nam to daje i jakie niesie ryzyko. Oglądanie filmów czy korzystanie z mediów społecznościowych może być przyjemne, ale warto też sięgać po treści prorozwojowe, np. kursy online, tutoriale czy materiały związane z własnymi zainteresowaniami.

2

Case study „Historie z sieci”

Klasa dzieli się na 4–5 grup. Nauczyciel rozdaje każdej grupie wydrukowane karty pracy z historiami oraz wyświetla kartę refleksji z prezentacji. Uczniowie czytają opisy i odpowiadają na pytania.

Po zakończeniu pracy (po 5–7 minutach) grupy prezentują swoje wnioski.



Komentarz: Uczniowie, analizując sytuację bohatera, nie mówią wprost o sobie, a mimo to naturalnie przenoszą wnioski na własne doświadczenia (case study jako lustro).

Aby wzmocnić tę autorefleksję, nauczyciel może zadać uczniom dodatkowe pytania:

- Czy kiedykolwiek byłem(-am) w podobnej sytuacji (lub ktoś z moich znajomych)?
- Czy wiem, jak zareagować i kogo poprosić o pomoc?
- Co mogę zrobić, aby uniknąć takiej sytuacji w przyszłości?

Jako podsumowanie tego ćwiczenia nauczyciel może uzupełnić dyskusję krótką porcją wiedzy opartą na faktach. W prezentacji dołączonej do scenariusza znajdują się najważniejsze informacje dotyczące wybranych zagrożeń – wyniki badań, dane liczbowe i skala zjawiska. Dzięki temu uczniowie zobaczą, że to nie tylko pojedyncze historie, ale realne problemy, z którymi mierzy się wielu młodych ludzi.

3

Zabawa integracyjna „Fala klaśnięć”



Nauczyciel wprowadza do kolejnego ćwiczenia. Mówi:

„W internecie często brakuje nam uważności na drugą osobę. W naszej kolejnej zabawie ta uważność i współpraca są kluczowe”.

Nauczyciel prosi uczniów, aby ustawili się w kręgu. Wyjaśnia, że będą przekazywać sobie klaśnięcia, starając się utrzymać stały rytm. Ważne jest, aby klaśnięcia były synchroniczne.

Uczeń rozpoczynający zabawę odwraca się do osoby stojącej po jego prawej stronie. Obydwoje patrzą sobie w oczy i klaszczą równocześnie. Następnie ta druga osoba odwraca się do kolejnej po prawej stronie i w ten sam sposób wykonują klaśnięcia. Przekazywanie klaśnięć trwa do momentu, gdy „fala” powróci do osoby, która rozpoczęła zabawę.

W kolejnych rundach można zaproponować zwiększenie tempa lub liczby klaśnięć.

Po zabawie nauczyciel zaprasza do refleksji. Zadaje pytania:

- Jak się czuliście, gdy trzeba było zsynchronizować kłaśnięcie?
- Co było najważniejsze – tempo, skupienie czy kontakt z drugą osobą?
- Czy w sieci też przydaje się „uwaga” na innych ludzi? Jak można ją okazać?

4

Podsumowanie – „Hashtag bezpieczeństwa”

Uczniowie wymyślają krótki hashtag, który mógłby promować bezpieczne zachowania w sieci (#StopHejt, #KlikamMądrze, #OfflineTeżOk) i zapisują go na tablicy. Klasa może zagłosować, które hasła najlepiej oddają ducha lekcji.



Komentarz: Hashtagi można sfotografować, a następnie wykorzystać do innych zajęć z edukacji zdrowotnej lub na pokrewnych przedmiotach.



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć w zakresie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- W zabawie integracyjnej, jeśli bezpośredni kontakt wzrokowy jest dla ucznia trudny, może on skupić uwagę na dłoniach partnera w momencie klaśnięcia.
- W razie potrzeby warto zapewnić możliwość wydłużenia czasu pracy.
- Warto stosować zasadę dobrowolności przy wypowiedziach na forum.
- Przy tematach wrażliwych (np. seksting, pornografia) warto formułować pytania w trybie ogólnym („Co można zrobić w takiej sytuacji?”), unikając personalizacji.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Lekcja uczy analizowania własnej aktywności w internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń (cyberprzemocy, hejtu i mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii, uzależnienia od gier komputerowych i mediów społecznościowych).

Uczniowie uczą się rozpoznawać sytuacje ryzykowne, dostrzegać ich możliwe konsekwencje oraz wskazywać strategie reagowania i źródła wsparcia. Wzmacniają swoją motywację do podejmowania odpowiedzialnych decyzji online, a także rozwijają empatię i umiejętność współpracy w grupie podczas analizy case study i ćwiczeń integracyjnych.

Realizując treści zawarte w scenariuszu, można skorzystać z rekomendowanych zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (zpe.gov.pl) [online, dostęp dn. 1.09.2025]:

- [„Konsekwencje zagrożeń w internecie i sposoby ich unikania”](#) (materiał omawia różne formy zagrożeń online – m.in. wyłudzenia, naruszenia prywatności, cyberprzemoc czy manipulacje informacyjne – oraz przestrzega przed ich konsekwencjami dla użytkowników internetu. Dodatkowo prezentuje konkretne strategie i dobre praktyki zapobiegania, np. weryfikacja źródeł, ustawienia prywatności, ostrożność w kontaktach, w celu minimalizowania ryzyka korzystania z sieci);
- [„Niebezpieczne i szkodliwe treści oraz cyberprzemoc”](#) (scenariusz lekcji dla uczniów klas VII–VIII, przygotowany w ramach projektu edukacji o bezpieczeństwie cyfrowym, który omawia różne formy szkodliwych treści w sieci (np. hejt, uwodzenie online, patostreamy) oraz mechanizmy cyberprzemocy, i zawiera propozycje działań zapobiegawczych, strategii reagowania i pomocy dla osób dotkniętych cyberprzemocą);
- [„Wizerunek i tożsamość w internecie”](#) (scenariusz lekcji dla uczniów klas VII–VIII, opracowany w ramach projektu edukacji cyfrowej przez NASK, który analizuje, jak działalność online kształtuje cyfrową tożsamość i wizerunek uczniów oraz jakie konsekwencje mogą wynikać z publikowania treści w sieci).



Wiedza dla nauczycieli

Cyberprzemoc:

Cyberprzemoc to przemoc z użyciem urządzeń elektronicznych (telefonu, komputera). Jej celem jest wyrządzenie krzywdy drugiej osobie. Do jej najczęstszych form należą:

- agresja słowna (wyzywanie na czatach, zamieszczanie komentarzy w celu ośmieszenia, sprawienia przykrości lub wystraszenia innej osoby);
- upublicznianie upokarzających, przerobionych zdjęć i filmów;
- włamanie na konto i podszywanie się pod kogoś;
- szantażowanie;

- ujawnianie sekretów;
- wykluczanie z grona znajomych w internecie;
- celowe ignorowanie czyjejs działalności w sieci.

Kilka prawdziwych historii związanych z cyberprzemocą:

1. Do ojca 15-letniego Marcela z Trójmiasta zadzwonił ojciec Kuby i poprosił o pilne spotkanie. Chłopcy pokłócili się, a Marcel, chcąc się zemścić, zaczął rozsyłać obraźliwe memy, które zrobił z wykorzystaniem zdjęć kolegi. Kuba stał się pośmiewiskiem wśród rówieśników. Zaczął szukać wymówek, aby nie iść do szkoły, mimo że zbliżały się egzaminy ósmoklasisty. Rodzice chłopców zorganizowali spotkanie i konflikt udało się rozwiązać. Marcel i Kuba od września rozpoczęli naukę w innych liceach.
2. W jednej z warszawskich szkół podstawowych kilka dziewczynek z V klasy założyło grupę na Messengerze – „Jak pozbyć się Leny”. Z pozoru niewinne żarty przerodziły się w snucie bardzo realistycznych opisów prób uśmiercenia nielubianej koleżanki. Na szczęście jedna z dziewczynek należących do grupy opowiedziała o wszystkim swojej mamie. Sprawa skończyła się interwencją szkoły i zaangażowaniem szkolnego pedagoga w rozwiązanie problemu cyberprzemocy.
3. W małej miejscowości w województwie dolnośląskim Oktawianowi z III klasy szkoły ponadpodstawowej spodobała się Julia, najlepsza uczennica z niższej klasy. Oktawian o swojej sympatii do młodszej koleżanki powiedział dwóm najlepszym kolegom. Dziewczyna nie była nim jednak zainteresowana i nie chciała się z nim spotykać. Koledzy chłopaka zaczęli się z niego wyśmiewać, co wywołało w nim frustrację. Oktawian postanowił upokorzyć Julię. Korzystając z programu graficznego, do ciała modelki pozującej topless wkleił zdjęcie twarzy koleżanki i przesłał do swoich kumpli. Przerobiona fotografia zaczęła krążyć po szkole, a nastolatka była szykanowana i wyśmiewana przez swoich rówieśników. Dziewczynie trudno było się bronić, nie mogła udowodnić, że to nie ona jest na zdjęciu. Po około trzech tygodniach rodzice Julii zaczęli się zastanawiać, dlaczego ich pogodna

i uśmiechnięta córka z dnia na dzień zrobiła się markotna, zaczęła narzekać na bóle brzucha i głowy, po szkole zamykała się w pokoju i spała. Najpierw szukali przyczyn zdrowotnych, umawiali nastolatkę do lekarzy specjalistów na kolejne badania. Tymczasem przyczyna była gdzie indziej. Gdy Julia w końcu opowiedziała całą historię o tym, jak niesprawiedliwie potraktowali ją rówieśnicy, rodzice zwrócili się do dyrekcji szkoły, aby rozwiązać problem nękania ich córki. Julia zmieniła liceum, a Oktawian nie poniósł większych konsekwencji.

(Źródło: @kademia NASK)

Treści erotyczne/pornografia:

- W IV kwartale 2024 r. co drugi niepełnoletni internauta miał kontakt z treściami erotycznymi, na które poświęcał średnio od 10 do 14 min dziennie (Bigaj i in., 2025).
- Badania mówią, że aż 43% dzieci i nastolatków w wieku 11–18 lat miało kontakt z materiałami pornograficznymi i seksualizującymi, 18% nastolatków w Polsce ma kontakt z pornografią co najmniej raz w tygodniu, w tym 8% – codziennie (Wojtasik, Wójcik, Włodarczyk, Makaruk, 2017).



Bibliografia

- Bigaj M., Ciesiołkiewicz K., Mikulski K., Miotk A., Przewłocka J., Rosa M., Załęska A., (2025), „[Internet dzieci. Raport z monitoringu obecności dzieci i młodzieży w internecie](#)”, Warszawa: Fundacja „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa” oraz Państwowa Komisja do spraw przeciwdziałania wykorzystaniu seksualnemu małoletnich poniżej lat 15 [online, dostęp dn. 1.09.2025].
- Domańska E., (b.r.), „[Dezinformacja – czym jest i jak ją zweryfikować?](#)”, artykuł na stronie cyberprofilaktyka.pl [online, dostęp dn. 1.09.2025].

- Piechna J., (2023), „[Szkodliwe treści w internecie. NIE AKCEPTUJĘ, REAGUJĘ!](#)”, wyd. II, Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK [online, dostęp dn. 19.10.2025].
- Wojtasik Ł., Wójcik S., Włodarczyk J., Makaruk K., (2017), „[Kontakt dzieci i młodzieży z pornografią. Co wiemy i co możemy zrobić?](#)”, Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę [online, dostęp dn. 19.10.2025].

Historie z sieci



Sytuacja 1.

Kuba wrzucił na swoją prywatną grupę zdjęcie z wakacji. Kilku kolegów przerobiło je w zabawny sposób i zaczęło rozsyłać dalej. Początkowo Kuba myślał, że to żart, ale gdy zobaczył, że memy trafiają do osób spoza klasy, zrobiło mu się przykro. Zastanawia się, czy powinien zareagować, czy może lepiej udawać, że go to nie rusza.

Sytuacja 2.

Ola wrzuciła na w social media filmik w stroju ludowym. Pod nagraniem szybko pojawiły się komentarze: „wieśniara”, „ale obciach”, „idź doić krowy”. Część znajomych milczy, inni klikają „lubię to”. Ola nie wie, czy powinna usunąć film, odpowiedzieć hejterom, czy po prostu ich zignorować.

Sytuacja 3.

Ania od kilku tygodni pisze z chłopakiem, którego poznała na Instagramie. Chłopak bardzo ją komplementuje. W pewnym momencie prosi, żeby wysłała mu prywatne zdjęcie, „tylko dla niego”. Ania długo się zastanawia – z jednej strony chce mu ufać, z drugiej ma obawy, czy to bezpieczne.

Sytuacja 4.

Dawid od miesiąca gra w jedną popularną grę online. Ostatnio coraz częściej odpuszcza spotkania ze znajomymi, bo „musi zdobyć kolejny poziom”. Obiecał koleźce, że pomogą sobie w projekcie szkolnym, ale spędził znaczną część nocy na graniu i zaspał na spotkanie. Dawid wie, że zawiódł, ale trudno mu odpuścić graniu, skoro tak daleko zaszedł.

Sytuacja 5.

Kacper w czasie przeglądania internetu natrafił na stronę z filmami pornograficznymi. Z początku był zaskoczony, ale potem wrócił do niej kilka razy. Nie jest pewien, czy to, co tam widzi, pokazuje prawdziwe relacje między ludźmi. Czuje też trochę wstyd, że o tym nikomu nie mówi.