

Cyfrowy portret – co mówi o mnie internet?

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 1.** *[uczeń] opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań; wymienia konsekwencje nadmiernego dzielenia się informacjami osobistymi w internecie oraz konsekwencje odbioru niewłaściwych treści, takich jak patostreaming, internetowe wyzwania (challenge).* 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: cyfrowy ślad, prywatność, patostreaming, interentowe wyzwania (challenge)



Cel główny

Kształtowanie umiejętności rozpoznawania specyfiki cyfrowych relacji i zachowań oraz konsekwencji nadmiernego dzielenia się informacjami w internecie, a także rozwijanie świadomości, jak chronić swoją prywatność i budować odpowiedzialny cyfrowy wizerunek.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- wie, czym jest cyfrowy ślad i jak powstaje;
- rozumie konsekwencje nadmiernego dzielenia się informacjami osobistymi w internecie;
- zna przykłady niewłaściwych treści (np. patostreaming, ryzykowne „challenge”) i ich potencjalne skutki;
- analizuje aktywność online i wskazuje jej możliwe konsekwencje;
- rozpoznaje zagrożenia związane z obecnością w sieci;
- stosuje praktyczne ustawienia bezpieczeństwa w mediach społecznościowych.

Postawy

Uczeń:

- odpowiedzialnego i krytycznego użytkownika mediów społecznościowych;
- dbania o prywatność swoją i innych;
- otwartości na dyskusję o własnych doświadczeniach online;
- gotowości do wprowadzania zmian w swoim cyfrowym zachowaniu.



Formy pracy

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



Metody i techniki pracy

- metoda asymilacji wiedzy – film edukacyjny, dyskusja kierowana;
- metoda samodzielnego dochodzenia do wiedzy – analiza przypadku (case fiction), burza mózgów, wymiana doświadczeń;
- metoda praktyczna – ćwiczenie praktyczne.



Pomoce dydaktyczne

- prezentacja multimedialna;
- wydruki postów z profilu Ani (case fiction);
- komputer, rzutnik;
- film „[Uważaj, co udostępniasz. Social media stalker](#)” na kanale Z dobrym słowem na YouTube (czas trwania 4:54);
- karta pracy.



Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja pracy uczniów w grupach i parach (czy rozpoznają korzyści i zagrożenia, czy znają sposoby ochrony profilu);
- analiza checklist (czy uczniowie potrafią wskazać ustawienia, których wcześniej nie znali);
- ocena kart „Mój cyfrowy portret” (refleksja nad własnym wizerunkiem cyfrowym);
- analiza odpowiedzi uczniów w ćwiczeniu „Dokończ zdanie”.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1

Wprowadzenie

Nauczyciel wprowadza do zajęć, zwracając uwagę, że korzystanie z mediów społecznościowych wiąże się często z pozostawieniem tam wielu informacji o sobie – postów, zdjęć, komentarzy, polubień czy udostępnień lokalizacji. Wszystkie te elementy tworzą ślad cyfrowy, który można porównać do śladów na śniegu czy piasku, prowadzących do ich autora.

Aby lepiej zrozumieć, czym jest taki ślad i jakie może mieć konsekwencje, uczniowie analizują przykładowy profil Ani, zastanawiając się, jaką historię opowiada o niej jej aktywność w sieci.

2

Case fiction „Profil Ani” – praca w grupach

Nauczyciel dzieli klasę na cztery grupy. Każda grupa otrzymuje inny wydruk posta z fikcyjnego profilu Ani.

Uczniowie odpowiadają na pytania:

- Co można powiedzieć o Ani tylko na podstawie tego posta?
- Jakie korzyści daje Ani taka obecność w sieci? (przykładowe odpowiedzi: popularność, wsparcie znajomych, poczucie przynależności)
- Jakie zagrożenia mogą się pojawić? (przykładowe odpowiedzi: komentarze obcych osób, ujawnianie lokalizacji, udział w ryzykownych wyzwaniach, presja na publikowanie coraz odważniejszych treści)



Wskazówka: Nauczyciel może też materiał wyświetlić na ekranie (korzystając z prezentacji) i zaprosić do dyskusji całą klasę.

Nauczyciel podsumowuje, mówi, że każdy post niesie za sobą jasny sygnał: z jednej strony pokazuje korzyści (np. lajki, wsparcie znajomych), z drugiej – ujawnia potencjalne zagrożenia (np. niebezpieczne zachowania, widoczność dla obcych).

3

Film „Uważaj, co udostępniasz. Social media stalker”

Nauczyciel pokazuje uczniom film [„Uważaj, co udostępniasz. Social media stalker”](#) na kanale Z dobrym słowem na YouTube (czas trwania 4:54). Filmik pokazuje, jak łatwo „social media stalker” może zdobyć informacje i stworzyć wrażenie bliskości, jak proste posty lub udostępnienia mogą poskładać naszą historię, którą nie zawsze świadomie opowiadamy w sieci.

Nauczyciel zachęca uczniów do krótkiej rozmowy o nadmiernym udostępnianiu danych i o tym, że nawet drobne szczegóły mówią o nas więcej, niż nam się wydaje.

4

Praktyczne wskazówki – „Jak ustawić swój profil?”

Nauczyciel wyświetla slajd z checklistą konkretnych ustawień, które warto włączyć w social mediach. Uczniowie w parach sprawdzają, które ustawienia mieli już włączone, a o których nie wiedzieli.

Na koniec uczniowie wybierają jedno ustawienie, które chcieliby sprawdzić/zmienić jeszcze dziś.

Nauczyciel zadaje pytania:

- Które ustawienia były dla Was nowością?
- Dlaczego warto mieć kontrolę nad tym, kto widzi Wasze posty?

5

Podsumowanie i refleksja

Nauczyciel podsumowuje, że korzystanie z mediów społecznościowych wymaga świadomości zasad, które w nich obowiązują, a znajomość tych reguł pozwala poruszać się w świecie online bezpieczniej i bardziej odpowiedzialnie.

Następnie rozdaje uczniom kartę pracy „Mój cyfrowy portret”. Wyjaśnia, że jest to indywidualna przestrzeń do refleksji nad tym, jak ich cyfrowy portret wygląda obecnie – uczniowie mogą zapisać lub narysować elementy, które mogłyby się znaleźć w ich portrecie na podstawie aktywności online (np. gry, muzyka, memy, zdjęcia z wakacji, komentarze), a jak chcieliby, aby wyglądał. Uczniowie tworzą alternatywny portret – taki, który lepiej oddaje ich wartości, pasje i to, co chcą, by inni o nich wiedzieli.

Karta może zostać uzupełniona w domu – dla osób chętnych, które chcą pogłębić temat.

Na zakończenie nauczyciel prosi uczniów o dokończenie zdania:
„W sieci nie chcę udostępniać...”.



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć w zakresie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- przewidywalna struktura lekcji, jasne instrukcje, możliwość pracy indywidualnej (np. samodzielne uzupełnianie checklisty);
- dodatkowe zadanie: zaproponowanie własnych ustawień lub strategii dbania o bezpieczeństwo online, stworzenie przykładowego miniporadnika dla rówieśników (uczniowie zdolni).



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Lekcja kształtuje umiejętność rozpoznawania specyfiki cyfrowych relacji i zachowań oraz analizowania konsekwencji nadmiernego dzielenia się informacjami osobistymi w internecie. Uczniowie uczą się dostrzegać zarówno korzyści, jak i zagrożenia wynikające z obecności online, rozwijają świadomość odpowiedzialnego budowania swojego cyfrowego wizerunku oraz wzmacniają umiejętność pracy zespołowej podczas analizy przypadków i dyskusji.

Zajęcia są skonstruowane tak, aby łączyć refleksję z praktyką – uczniowie najpierw analizują przykład (profil Ani), potem konfrontują go z realnym zagrożeniem (film), a następnie poznają konkretne narzędzia ochrony (ustawienia profilu). Dzięki temu mają szansę zobaczyć, że wiedza o cyfrowym śladzie to nie teoria, ale coś, co mogą od razu zastosować we własnym życiu. Warto zachęcać uczniów do dzielenia się swoimi doświadczeniami, bo często wiedzą więcej, niż im się wydaje, a wymiana strategii w grupie wzmacnia poczucie sprawczości.

Realizując treści zawarte w scenariuszu, można skorzystać z rekomendowanych zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (zpe.gov.pl) dostępnych w lekcjach [online, dostęp dn. 25.08.2025]:

- „[Konsekwencje zagrożeń w internecie i sposoby ich unikania](#)”;
- „[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).



Bibliografia

- Dołżycka N., (2012), „[Jak się piszesz, tak Cię widzą. Jak dbać o wizerunek w social media?](#)”, artykuł na stronie socjomania.pl [online, dostęp dn. 25.08.2025].
- Gubernat B., (2013), „[O jeden wpis za daleko](#)”, artykuł na stronie panoptikon.org [online, dostęp dn. 25.08.2025].
- Strzelczyk W., (b.r.), „[Wizerunek w internecie](#)”, artykuł na stronie swps.pl [online, dostęp dn. 25.08.2025].
- „[Twój wizerunek w internecie](#)”, (b.r.), scenariusz zajęć stworzony w ramach projektu „Cyberlekcje”, Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK [online, dostęp dn. 25.08.2025].

Mój cyfrowy portret

KARTA PRACY



Narysuj swój cyfrowy portret. Zastanów się, jak wygląda teraz, a jak chcesz, żeby wyglądał?

**Jak wygląda mój cyfrowy
portret teraz?**

**Jak chciał(a)bym,
żeby wyglądał?**

