

Dobry kierunek czy ślepa uliczka – ustalamy zasady ekranowe

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 3.** [uczeń] *omawia korzyści wynikające z przestrzegania „domowych zasad ekranowych”*. 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: zasady ekranowe, higiena cyfrowa



Cel główny

Kształtowanie umiejętności rozpoznawania sytuacji sprzyjających zdrowemu i bezpiecznemu korzystaniu z ekranów oraz wzbudzenie motywacji do wspólnego wypracowywania zasad higieny cyfrowej.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- zna podstawowe zasady higieny cyfrowej, takie jak: ograniczanie czasu przed ekranem, stosowanie przerw, unikanie korzystania z telefonu podczas posiłków czy przed snem;
- rozumie pojęcia „dobry kierunek” i „ślepa uliczka” w świecie cyfrowym jako metafory bezpiecznych i ryzykownych zachowań związanych z byciem w sieci;
- potrafi rozróżnić sytuacje, w których ekran pomaga (np. nauka, odkrywanie świata, komunikacja z bliskimi, kreatywne działania) i w których przeszkadza (np. rozproszenie podczas nauki, niebezpieczeństwo na drodze, scrollowanie bez celu);
- potrafi argumentować swoje decyzje wobec innych, wyjaśniając, dlaczego dana sytuacja to „dobry kierunek” lub „ślepa uliczka”.

Postawy

Uczeń:

- prezentuje postawę odpowiedzialnego użytkownika technologii, podejmując świadome decyzje podczas korzystania z ekranów;
- rozwija samoświadomość cyfrową, potrafi krytycznie oceniać własne zachowania i gotowość do wprowadzania zmian.



Formy pracy

- praca indywidualna;
- praca grupowa;
- praca zbiorowa (całej klasy).



Metody i techniki pracy

- metody asymilacji wiedzy – dyskusja kierowana;
- metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy – metoda problemowa;
- metody praktyczne – metoda projektowa;
- metody waloryzacyjne – element gry.



Pomoce dydaktyczne

- prezentacja multimedialna;
- zestaw obrazków do pocięcia – cztery sytuacje ekranowe;
- szablon osobistego kierunkowskazu dla ucznia;
- duży arkusz papieru lub flipchart, kolorowe mazaki.



Ewaluacja osiągnięć

Obserwacja podczas zajęć:

- zaangażowanie uczniów w układanie obrazków i podejmowanie decyzji: czy potrafią wskazać „dobry kierunek” i „ślepa uliczkę”;
- aktywność podczas dyskusji klasowej: czy uczniowie argumentują swoje wybory, czy potrafią dostrzec różne konteksty;
- współpraca w grupach: umiejętność słuchania innych, wspólnego ustalania zasad.

Analiza efektów pracy:

- mapa klasowa zasad ekranowych: czy grupy były w stanie stworzyć spójną mapę, czy rozróżniają „dobry kierunek” i „ślepe uliczki”;

- osobiste kierunkowskazy: czy uczniowie potrafią sformułować przynajmniej jedną zasadę, którą chcą stosować w codziennym korzystaniu z ekranów.

Ewaluacja jakościowa przez nauczyciela:

- czy uczniowie rozumieją metaforę podróży i kierunkowskazów;
- czy potrafią rozpoznać sytuacje, w których ekran pomaga, a w których przeszkadza;
- czy potrafią odróżnić korzystanie świadome od nieświadomego i wskazać konsekwencje.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1

Wprowadzenie – „Mapa podróży”

Nauczyciel uruchamia prezentację multimedialną i rozpoczyna rozmowę. Pyta, po co korzystamy z mapy, gdy wybieramy się w podróż (uczniowie odpowiadają: „żeby się nie zgubić”, „żeby wiedzieć, którędy iść”, „żeby szybciej znaleźć cel”).

Nauczyciel mówi dalej:



„Czasami podczas podróży wjeżdżamy w ślepą uliczkę? Czym ona jest?” (uczniowie odpowiadają, że to „ulica lub droga, która nie ma dalszego przejazdu ani połączenia z inną drogą”).

Nauczyciel wyjaśnia metaforę:



„Korzystanie z technologii to podróż. Dzięki niej możemy odkrywać świat, uczyć się i rozwijać, ale czasem łatwo zejść z dobrej drogi. Nasze zasady ekranowe są jak mapa – pomagają wybierać dobry kierunek i omijać ślepe uliczki”.

Gra w obrazki – „Dobry kierunek czy ślepa uliczka?”

Nauczyciel mówi:



„Każdy z nas w swojej podróży ekranowej spotyka takie miejsca, które są jak skrzyżowanie dróg. Zależnie od tego, co wybierzemy, możemy trafić na dobry kierunek albo wpaść w ślepą uliczkę.

Przyjrzyjmy się tym obrazkom. Spróbujcie odczytać, co się tu dzieje i jakie dwie drogi ma przed sobą bohater sceny. Która z nich prowadzi w dobrym kierunku, a która kończy się ślepą uliczką?”

Nauczyciel dzieli uczniów na 4-osobowe grupy i każdej z nich wręcza pocięte obrazki (dołączone do scenariusza). Uczniowie mają ułożyć obrazek i porównać z wersją wyświetloną przez nauczyciela. Następnie omawiają sytuacje i wybierają: **dobry kierunek** czy **ślepa uliczka**.

Przykłady i komentarz



Dziecko w muzeum z telefonem

Dobry kierunek: zeskanowanie kodu QR i czytanie ciekawostek, dziecko poszerza swoją wiedzę – ekran staje się przewodnikiem.

Ślepa uliczka: scrollowanie social mediów – dziecko niby jest w muzeum, ale tylko ciałem, nie chłonie sztuki, brak skupienia, utrata doświadczenia.



Gotowanie z telefonem

Dobry kierunek: dziecko używa przepisu z internetu, krok po kroku uczy się gotować – ekran wspiera działanie w realnym świecie.

Ślepa uliczka: dziecko równocześnie ogląda film albo zatracą się w social mediach – potrawa się przypala, a ono traci uwagę.

**Jedzenie obiadu z telefonem**

Dobry kierunek: brak. Telefon podczas jedzenia prawie zawsze prowadzi w ślepa uliczkę – rozprasza, sprawia, że jemy więcej, tracimy smak wspólnego posiłku i kontakt z domownikami.

Ślepa uliczka: brak koncentracji na posiłku i rozmowie z bliskimi, brak kontroli nad tym, ile jemy.

**Dziecko na hulajnodze z telefonem**

Dobry kierunek: brak (w tej sytuacji ekran zawsze prowadzi w ślepa uliczkę).

Ślepa uliczka: ogromne zagrożenie dla bezpieczeństwa – łatwo o wypadek.

Uczniowie zauważają, że to nie samo „bycie z telefonem” jest problemem, ale sposób jego użycia i kontekst. Raz ekran jest świetnym narzędziem (przewodnik w muzeum, przepis w kuchni), a raz – rozprasza lub stwarza zagrożenie (jedzenie, jazda na hulajnodze).

3**Tworzymy klasową „Mapę zasad ekranowych”**

Rozpoczynając kolejne ćwiczenie, nauczyciel mówi:

„Przed chwilą zobaczyliśmy, że ekran może być naszym sprzymierzeńcem, ale czasami prowadzi nas w ślepa uliczkę. Teraz spróbujemy opracować naszą klasową mapę podróży po świecie ekranów – żeby wiedzieć, którądy iść, a jakich dróg unikać”.

Uczniowie pracują w 2–3 większych grupach (można połączyć kilka mniejszych z poprzedniego ćwiczenia). Każda z nich dostaje arkusz papieru i kolorowe mazaki. Uczniowie rysują dwa kierunkowskazy:

- **Dobry kierunek:** zasady wspierające zdrowe, mądre korzystanie z ekranów.

- **Ślepa uliczka:** sytuacje, które mogą być pozornie dobre, ale w praktyce szkodzą.

Przykłady:

- Dobry kierunek: „Telefon odkładam na godzinę przed snem”, „Nie używam ekranu przy posiłkach”, „Korzystam z ekranu do nauki”.
- Ślepa uliczka: „Telefon w łóżku”, „Ekran podczas posiłku”, „Scrollowanie podczas nauki (niby przerwa, a tak naprawdę rozproszenie uwagi)”, „Ekran podczas jazdy na hulajnodze”.

Każda grupa pokazuje swoją mapę – nauczyciel podsumowuje wspólne elementy i tworzy klasową „Mapę zasad ekranowych”, którą można wywiesić w sali.



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć w zakresie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- uproszczone teksty zasad, obrazki + hasła zamiast pełnych zdań;
- praca w krótkich sekwencjach, ruchowa forma układania puzzli;
- przewidywalna struktura zajęć, jasne pytania zamknięte („dobry kierunek / ślepa uliczka”);
- uczniowie zdolni: dodatkowe zadanie – wymyślenie własnych „dobrych kierunków” i „ślepych uliczek”.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Lekcja kształtuje umiejętność rozpoznawania sytuacji bezpiecznego i ryzykownego korzystania z ekranów oraz wypracowywania wspólnych zasad higieny cyfrowej. Uczniowie uczą się dostrzegać, kiedy technologia wspiera ich rozwój, a kiedy staje się przeszkodą, wzmacniają swoją motywację do podejmowania świadomych i odpowiedzialnych decyzji oraz rozwijają umiejętność współpracy w grupie przy tworzeniu klasowych zasad ekranowych.

Komentarz do ćwiczenia nr 2. Ćwiczenie zostało zaprojektowane jako praktyczna symulacja decyzji – uczniowie „stawiają się w roli podróżników”, którzy muszą wybrać między dobrym kierunkiem a ślepą uliczką. To podejście pozwala uczniom zrozumieć, że ich wybory mają realne konsekwencje, a nie tylko teoretyczne.

Dyskusja. Nauczyciel prowadzi rozmowę, nie wartościując wyborów uczniów, tylko kierując refleksją: „Co może się wydarzyć? Dlaczego to jest dobry kierunek lub ślepa uliczka?”. Celem jest wypracowanie świadomości i odpowiedzialności, a nie ocenianie czy krytykowanie korzystania z ekranów. Dyskusja pozwala uczniom słuchać różnych punktów widzenia, co rozwija empatię i umiejętność argumentowania własnego zdania.

Realizując treści zawarte w scenariuszu, można skorzystać z rekomendowanych zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (zpe.gov.pl) [online, dostęp dn. 20.08.2025]:

- „[Jak bezpiecznie zwiedzać cyfrowy świat?](#)” (materiał porusza temat ochrony prywatności w internecie, wyjaśnia pojęcia takie jak cyfrowy ślad, profilowanie oraz konsekwencje udostępniania danych osobowych);

- [„Nadużywanie nowych technologii”](#) (scenariusz zajęć dla klas IV–VI, opracowany przez NASK, który łączy zagadnienia higieny cyfrowej, ryzyk wynikających z nadmiernego korzystania z urządzeń oraz praktyczne ćwiczenia dla uczniów);
- [„Wizerunek i tożsamość w sieci”](#) (scenariusz lekcji dla klas IV–VI, opracowany przez NASK w ramach Cyberlekcji 3.0, 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

Do najważniejszych zasad higieny ekranowej (tzn. takich, których nieprzestrzeganie wiąże się z doświadczaniem szeregu negatywnych konsekwencji) należą:

- ograniczenie korzystania z ekranów na 1–2 godziny przed pójściem spać;
- niekorzystanie z ekranów w łóżku (po wyłączeniu światła);
- korzystanie wieczorami z treści zorientowanych na zadania (w przeciwieństwie do skrolowania sieci społecznościowych) a nie interaktywnych czy pobudzających;
- wyłączenie powiadomień na noc, a nawet usunięcie ekranów z sypialni.

Skutki nieprzestrzegania zasad cyfrowej higieny

Jedną z ważniejszych konsekwencji nieprzestrzegania zasad cyfrowej higieny (najczęściej potwierdzaną w badaniach) jest gorsza jakość snu (sen krótszy, płytszy, nieadekwatnie regenerujący), a co z tego wynika – pogorszenie uwagi i obniżona możliwość skupienia się w czasie dnia.

Poza tym, badania pokazują, że używanie urządzeń ekranowych, które nosi znamiona problemowego (spełnia kryteria uzależnienia), może prowadzić w dłuższej perspektywie do: obniżenia się zdrowia psychicznego, zaburzeń (np. odżywiania się), zwiększonego ryzyka samobójstwa, pogorszenia się wyników nauki (przez problemy ze snem).



Bibliografia

- „[Domowe Zasady Ekranowe](#)”, (b.r.), artykuł na stronie rodzice.fdds.pl [online, dostęp dn. 20.08.2025].
- „[Domowe zasady ekranowe](#)”, (2024), artykuł na stronie fundacja.orange.pl [online, dostęp dn. 20.08.2025].
- „[Domowe zasady ekranowe dla dużych i małych](#)”, (2025), artykuł na stronie brpd.gov.pl [online, dostęp dn. 20.08.2025].
- Informacje na stronie projektu „Domowe zasady ekranowe”: [domowezasadyekranowe.fdds.pl](#) [online, dostęp dn. 20.08.2025].

✂ Zdjęcie do pocięcia.



✂ Zdjęcie do pocięcia.



✂ Zdjęcie do pocięcia.



✂ Zdjęcie do pocięcia.



✂ Obrazki do pocięcia.

