

# Twój wybór – twoje zdrowie.

## Stolikowy escape room

### 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 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:** konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne zażywania substancji psychoaktywnych, uzależnienia behawioralne



## Cel główny

Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i nazywania konsekwencji zdrowotnych i psychospołecznych wynikających z zażywania substancji psychoaktywnych oraz szkodliwego korzystania z technologii, a także budowanie motywacji do podejmowania świadomych, prozdrowotnych decyzji.



## Cele operacyjne

### Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- wymienia konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne zażywania substancji psychoaktywnych (np. alkoholu, wyrobów tytoniowych, narkotyków, energetyków, leków używanych niezgodnie z zaleceniami) oraz nadużywania technologii;
- rozumie związek między codziennymi wyborami a zdrowiem fizycznym, psychicznym i relacjami społecznymi;
- potrafi powiązać skutki zdrowotne z wynikającymi z nich konsekwencjami psychospołecznymi;
- analizuje podaną sytuację problemową, identyfikuje związany z nią problem, emocje i możliwe konsekwencje.

### Postawy

Uczeń:

- bierze odpowiedzialności za własne zdrowie i bezpieczeństwo;
- jest zdolny do refleksji nad konsekwencjami własnych wyborów.



## Formy pracy

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



## Metody i techniki pracy

- metoda asymilacji wiedzy – rozmowa kierowana, dyskusja podsumowująca;
- metoda samodzielnego dochodzenia do wiedzy – analiza przypadku/sytuacji problemowej;
- metoda praktyczna: escape room.



## Pomoce dydaktyczne

- prezentacja;
- przygotowane karty pracy (dołączone do scenariusza) i koperty (1–4);
- 1 tablet/telefon na grupę.



## Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja pracy uczniów w grupach (zaangażowanie, współpraca, poprawność odpowiedzi);
- bieżąca weryfikacja poprawności rozwiązań;
- refleksja końcowa w dyskusji.



**Uwaga:** Zajęcia są opracowane w formule escape roomu. W ramach przygotowania należy:

- połączyć stoliki w cztery stanowiska pracy w sali (każdy zespół pracuje przy jednym stoliku);
- wydrukować materiały i włożyć je do kopert (1–4);
- sprawdzić dostęp do telefonu/tabletu (potrzebny w zadaniu nr 3).

## OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

### 1

## Wprowadzenie

Nauczyciel rozpoczyna lekcję pytaniami do uczniów:

- Czy zdarzyło się Wam kiedyś, że jeden wybór pociągnął za sobą kolejne konsekwencje – dobre albo złe?
- Jak myślicie, czy codzienne decyzje – co jecie, ile czasu spędzacie przy telefonie, czy sięgacie po używki – mogą wpływać na zdrowie i Wasze relacje?

Następnie nauczyciel informuje uczniów o formule lekcji escape room i wyjaśnia jej zasady (może dodatkowo wyświetlić początkowy slajd z prezentacji):

- Uczniowie pracują w czterech grupach.
- Na stolikach znajdują się koperty nr 1. Koperty nr 2–4 są u nauczyciela.
- Po rozwiązaniu zadania uczniowie przedstawiają rozwiązanie nauczycielowi. Jeśli odpowiedź jest prawidłowa – otrzymują kolejną kopertę. Jeśli błędna – wracają do zadania i próbują ponownie.
- W kopertach nr 1–3 wszystkie grupy znajdą te same zadania.
- Koperta nr 4 zawiera zadanie, którego rozwiązaniem jest wyraz – inny dla każdej grupy.
- Po wykonaniu zadania 4 grupy połączą się, aby wspólnie rozwiązać ostatnie polecenie.

### 2

## Stolikowy escape room

Uczniowie rozwiązują zadania w grupach zgodnie z poniższym opisem.



### Koperta nr 1 – Dopasuj pary

Uczniowie mają za zadanie dopasować do siebie konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne używania substancji psychoaktywnych i nadużywania technologii.

Poprawne odpowiedzi:

1 G, 2 D, 3 B, 4 A lub E, 5 C, 6 F, 7 E lub A



### **Koperta nr 2 – Złóż obrazek**

Nauczyciel przed zajęciami powinien pociąć obrazki na części i umieścić w kopertach nr 2.

Uczniowie po złożeniu w całości obrazka samodzielnie oceniają sytuację, którą przedstawia, a następnie opisują jej cztery konsekwencje: dwie zdrowotne i dwie psychospołeczne (relacje i funkcjonowanie z innymi).

Przykłady:

- Konsekwencje zdrowotne: zmęczenie oczu i bóle głowy po długim siedzeniu przy komputerze; nadwaga i brak energii spowodowane niezdrowym jedzeniem i małą aktywnością fizyczną.
- Konsekwencje psychospołeczne: gorsze oceny i problemy w szkole przez zaniedbywanie nauki; konflikty w domu i izolacja od rówieśników z powodu zbyt długiego korzystania z komputera.



### **Koperta nr 3 – Film**

Uczniowie oglądają film o mechanizmie uzależnienia. Następnie kończą zdanie:

Zażywanie substancji psychoaktywnych i nadmierowe korzystanie z technologii może doprowadzić do ....., a to powoduje, że .....

Nauczyciel, weryfikując odpowiedzi uczniów, bierze pod uwagę nawiązanie do tego, jak korzystanie z substancji psychoaktywnych i technologii wpływa na codzienne decyzje – co ta osoba traci (czas, zdrowie, relacje), co mogłaby zyskać, gdyby unikała tych rozwiązań.



### **Koperta nr 4 – Odkoduj wyraz**

Rozwiązaniem zadań w kopertach są odpowiednio wyrazy: wersja a – twój, wersja b – wybór, wersja c – twoje, wersja d – zdrowie.

Zadanie wspólne dla wszystkich grup

Po odkodowaniu wyrazów grupy łączą je we wspólne zdanie: Twój wybór – twoje zdrowie.

**3**

### **Wspólna dyskusja**

Nauczyciel prosi o zapisanie hasła na tablicy i zachęca do rozmowy:

- Co dla Was oznacza to hasło?
- Jakie wybory podejmujecie każdego dnia, które mają wpływ na zdrowie i relacje?

Jeśli uczniowie potrzebują inspiracji, nauczyciel może wyświetlić slajd **Twój wybór – twoje zdrowie** z prezentacji.

**4**

### **Podsumowanie**

Nauczyciel zbiera refleksje uczniów. Następnie wyświetla kolejny slajd i prosi o dokończenie zdań:

- Twój wybór – twoje zdrowie, bo to Ty decydujesz...
- Twój wybór – twoje zdrowie, bo to od Ciebie zależy...



## Sposoby dostosowania przebiegu zajęć w zakresie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- Wydruki mogą być przygotowane w większej czcionce i z wyraźnym kontrastem.
- Uczeń może przedstawić wyniki pracy ustnie, zamiast pisemnie.
- W razie potrzeby uczeń może pracować ze wsparciem osoby dorosłej.



## Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Lekcja kształtuje umiejętność rozpoznawania i nazywania konsekwencji zdrowotnych i psychospołecznych wynikających z zażywania substancji psychoaktywnych (np. alkoholu, wyrobów tytoniowych, narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych, leków stosowanych niezgodnie z zaleceniami) oraz ze szkodliwego korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych.

Uczniowie uczą się dostrzegać skutki własnych wyborów tu i teraz, analizować wpływ na zdrowie, relacje i codzienne funkcjonowanie. Lekcja sprzyja budowaniu motywacji do podejmowania świadomych, odpowiedzialnych decyzji, a także rozwija umiejętność współpracy w grupie, krytycznego myślenia i refleksji nad codziennymi nawykami.

Wybrana formuła – escape room – angażuje wszystkich uczniów. Różnorodność zadań pozwala wykorzystać różne talenty (logiczne myślenie, spostrzegawczość, refleksję, kreatywność). Nauczyciel pełni rolę moderatora i weryfikatora: nie podaje gotowych odpowiedzi, lecz kieruje uwagę uczniów na wnioski płynące z każdego zadania.

Najważniejszym momentem lekcji jest podsumowanie i dyskusja wokół hasła „Twój wybór – Twoje zdrowie”. Uczy ona uczniów i uczennice przenoszenia wiedzy na grunt realnego życia i ich codziennych decyzji. Nauczyciel powinien być przygotowany na trudniejsze pytania uczniów (np. o uzależnienia w rodzinie czy wśród rówieśników).

Realizując treści zawarte w scenariuszu, można skorzystać z rekomendowanych zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej ([zpe.gov.pl](https://zpe.gov.pl)) dostępnych w lekcjach [online, dostęp dn. 2.09.2025]:

- [„Uzależnienia”](#);
- [„Uzależnienia – ich konsekwencje i możliwości przeciwdziałania”](#);
- [„Używki”](#).



## 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. 2.09.2025].

Borkowska A., (2023), [„Cyberprzemoc. Włącz blokadę na nękanie”](#), wyd. II, Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK [online, dostęp dn. 20.10.2025].

Jankiewicz A., (b.r.), [„Cyberprzemoc – czym jest i jak rozmawiać o niej z dzieckiem?”](#), artykuł na stronie [cyberprofilaktyka.pl](https://cyberprofilaktyka.pl) [online, dostęp dn. 2.09.2025].

Lange R. (red.), [„Nastolatki wobec pornografii cyfrowej. Trajektorie użytkowania”](#), Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK [online, dostęp dn. 2.09.2025].

# Stolikowy escape room

(zadania do wydrukowania)

Zawartość kopert trzeba wydrukować 4 razy. Każde zadanie należy włożyć do osobnej koperty, a koperty podpisać numerem. W kopercie numer 4 zadanie jest inne dla każdej grupy.



## Koperta 1.



Przed Wami znajduje się lista konsekwencji:

- po lewej stronie – zdrowotne (to, co dzieje się z ciałem i psychiką),
- po prawej stronie – psychospołeczne (to, co wpływa na relacje z innymi i codzienne funkcjonowanie).

Połączcie za pomocą linii każdą konsekwencję zdrowotną z pasującą do niej konsekwencją psychospołeczną. Rozwiązanie przedstawcie nauczycielowi.

### Konsekwencje zdrowotne

1. Problemy z koncentracją na lekcjach



2. Zadyszka i kaszel przy wysiłku



3. Przebudźcowany mózg po długim korzystaniu z telefonu



4. Trudności z zasypianiem i senność w ciągu dnia



5. Nieświeży zapach i oddech



6. Rozdrażnienie, nerwowość bez telefonu czy używki



7. Brak energii i zmęczenie mimo odpoczynku



### Konsekwencje psychospołeczne

A. Brak chęci kontaktu z otoczeniem, chęci spotykania się ze znajomymi



B. Niechęć, trudność podejmowania wysiłku intelektualnego związanego z przygotowaniem się do lekcji



C. Zaniżona ocena siebie



D. Ograniczenie udziału w aktywnościach sportowych



E. Unikanie spotkań, rezygnacja z zainteresowań



F. Łatwość popadania w kłótnie z otoczeniem



G. Gorsze oceny, trudności w nauce



## Koperta 2.



Złóżcie pocięty obrazek w całość. Następnie wypiszcie cztery konsekwencje (dwie zdrowotne, dwie psychospołeczne) sytuacji, którą widzicie.

### Konsekwencja zdrowotna:

---

---

---

### Konsekwencja zdrowotna:

---

---

---

### Konsekwencja psychospołeczna:

---

---

---

### Konsekwencja psychospołeczna:

---

---

---

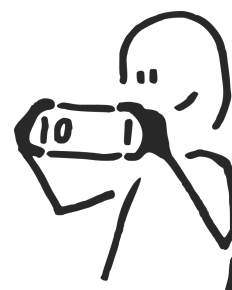
✂ Zdjęcie do pocięcia i włożenia do koperty.



## Koperta 3.



Zeskanujcie kod i obejrzyjcie film (czas trwania 0:32). Następnie dokończcie zdanie znajdujące się poniżej.



Zażywanie substancji psychoaktywnych i nadmierowe korzystanie z technologii może doprowadzić do ....., a to powoduje, że .....

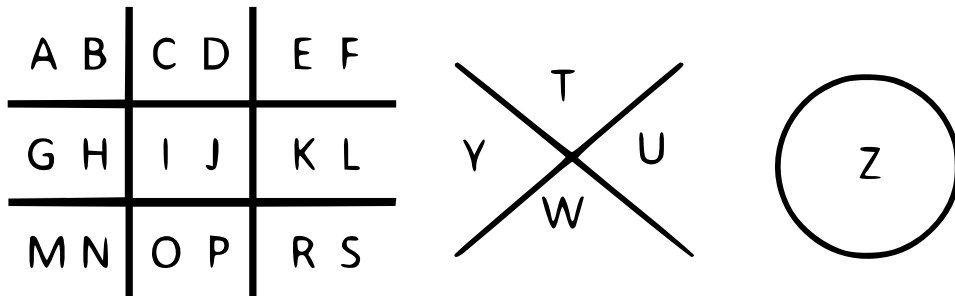
Uzupełnione zdanie przedstawcie nauczycielowi do oceny.

## Koperta 4.

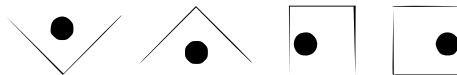


### Wersja A

To szyfr „Czekoladka”:



A to zakodowany wyraz:

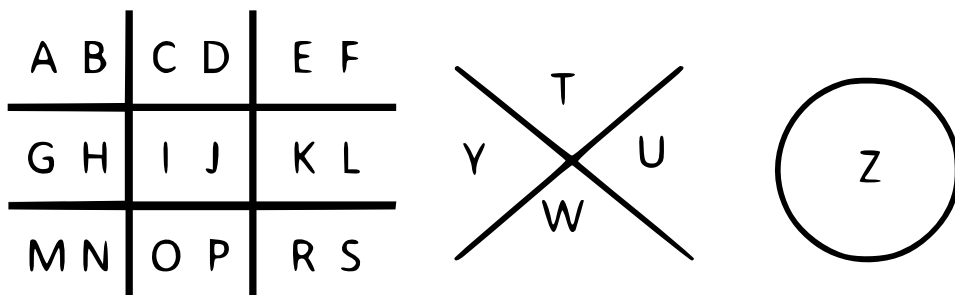


Odkodujcie wyraz i zapiszcie go: .....



### Wersja B

To szyfr „Czekoladka”:



A to zakodowany wyraz:



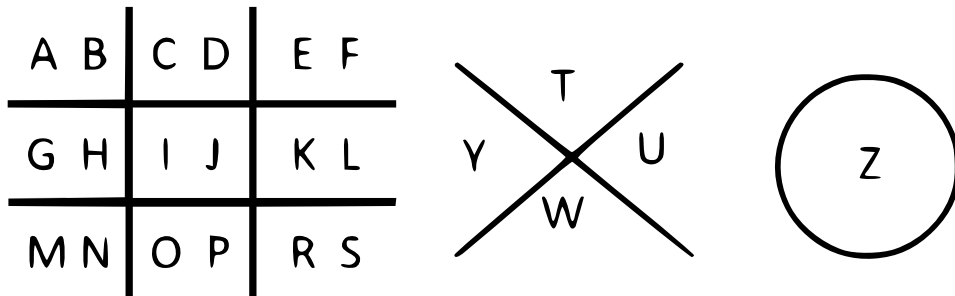
Odkodujcie wyraz i zapiszcie go: .....

## Koperta 4.



### Wersja C

To szyfr „Czekoladka”:



A to zakodowany wyraz:

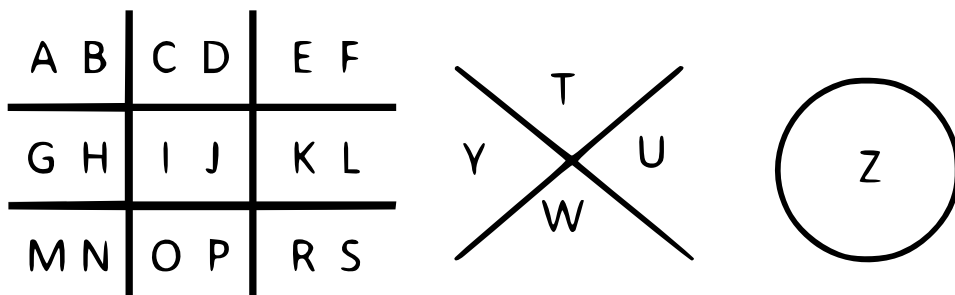


Odkodujcie wyraz i zapiszcie go: .....

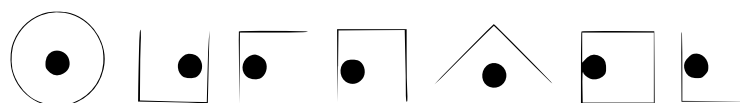


### Wersja D

To szyfr „Czekoladka”:



A to zakodowany wyraz:



Odkodujcie wyraz i zapiszcie go: .....