

# CYBER lekcje



## Scenariusz lekcji

Nadużywanie nowych  
technologii

## Nadużywanie nowych technologii

Scenariusz lekcji dla klas 4–6 szkół podstawowych

Scenariusz opracowany w ramach projektu „Działania wspierające nauczanie o cyberbezpieczeństwie”

Autorka scenariusza: Agata Arkabus

Redakcja merytoryczna: Akademia NASK (Zespół Edukacji Cyfrowej), Zespół Budowania Świadomości Cyberbezpieczeństwa

Redakcja językowa, dostępność (WCAG): Diana Kania

© NASK – Państwowy Instytut Badawczy  
Warszawa 2021

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne (CC BY-NC) 4.0 Międzynarodowe

NASK – Państwowy Instytut Badawczy  
ul. Kolska 12  
01-045 Warszawa

## Spis treści

Warto wiedzieć – wprowadzenie do zajęć .....	4
Informacje na temat zajęć .....	4
Cele ogólne powiązane z podstawą programową .....	4
Cele szczegółowe powiązane z podstawą programową .....	5
Kompetencje kluczowe .....	6
Metody/techniki pracy .....	6
Formy pracy .....	6
Środki dydaktyczne .....	6
Opis przebiegu zajęć/lekcji .....	7
Wprowadzenie .....	7
Część główna .....	7
Podsumowanie .....	8
Komentarz metodyczny .....	9
Uwagi do realizacji lekcji/zajęć .....	9
Sposoby oceniania .....	9
Praca z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE) .....	9
Karta pracy „Cyberhigiena” .....	10
Karta pracy „Jak wykorzystuję internet i telefon komórkowy” .....	11
Karta pracy „Wzór plakatu – telefon nie jest najważniejszy” .....	12
Bibliografia/Netografia .....	13
Opis projektu .....	14

Temat: **Nadużywanie nowych technologii**

Klasa: **4–6 szkoły podstawowej**

Czas realizacji: **2 x 45 minut**

## Warto wiedzieć – wprowadzenie do zajęć

Problem nadużywania nowych technologii dotyka zarówno dzieci, jak i dorosłych. Nadmierne korzystanie z internetu i urządzeń cyfrowych może prowadzić do uzależnienia, a jego leczenie często wymaga pomocy specjalistów. Technologie informacyjno-komunikacyjne są obecne w każdym obszarze życia człowieka. Nauczyciele, dzieci i młodzież wykorzystują urządzenia dotykowe, komputer i internet w edukacji, podczas poszerzania wiedzy i zainteresowań oraz rozrywki. Niestety, bardzo często brak kontroli rodzicielskiej powoduje, że dzieci nadużywają nowych technologii, a tym samym zaniedbują inne ważne obszary rozwoju. Nadmierne korzystanie z internetu i smartfona powoduje pogorszenie się więzi rodzinnych i rówieśniczych oraz prowadzi do poważnych zaburzeń zdrowia fizycznego i psychicznego.

Różne fundacje i organizacje prowadzą akcje społeczne i kampanie, które mają uświadomić młodzieży oraz rodzicom niebezpieczeństwa związane z nadużywaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych. Syndrom FOMO (ang. Fear of Missing Out), czyli lęk użytkownika przed odłączeniem od internetu, dotyka coraz więcej młodych ludzi. Rolą rodziców i nauczycieli jest wskazywanie dzieciom, że nadmierne korzystanie z sieci może być dużym problemem i prowadzić do nieprzyjemnych konsekwencji. Należy więc dbać o rozwój fizyczny dzieci, poszerzanie ich zainteresowań, bezpośrednie kontakty z rówieśnikami. Pokazanie zrównoważonego stylu życia będzie wpływać pozytywnie na ich dalsze wybory zawodowe i osobiste, przyczyni się także do prawidłowego udziału w życiu społecznym i rodzinnym.

## Informacje na temat zajęć

### Cele ogólne powiązane z podstawą programową

#### Edukacja dla bezpieczeństwa

IV. Edukacja zdrowotna. Zdrowie w wymiarze indywidualnym oraz zbiorowym. Uczeń:

- wymienia zachowania**, które sprzyjają zdrowiu (prozdrowotne) oraz **zagrożają zdrowiu, oraz wskazuje te, które szczególnie często występują wśród nastolatków**; odróżnia czynniki środowiskowe i społeczne (korzystne i szkodliwe), na które człowiek może mieć wpływ od takich, na które nie może;
- ocenia własne zachowania związane ze zdrowiem, ustala indywidualny plan działania na rzecz własnego zdrowia**;

## Etyka

I. Elementy etyki ogólnej. Uczeń:

3. **posługuje się nazwami emocji i uczuć do opisywania przeżyć własnych oraz przeżyć innych osób w kontekście różnych doświadczeń moralnych**; wykorzystuje te pojęcia do charakteryzowania przeżyć, działań i postaw bohaterów powieści, opowiadań, filmów, spektakli teatralnych, gier komputerowych;

III. Człowiek wobec siebie. Uczeń:

7. **podaje przykłady działań, które są wyrazem troski o własne zdrowie i życie**;

IV. Człowiek a świat ludzkich wytworów. Uczeń:

6. **podaje przykłady właściwego i niewłaściwego wykorzystywania nowoczesnych technologii informacyjnych**;

## Informatyka

V. Przestrzeganie prawa i zasad bezpieczeństwa. Uczeń:

3. **wymienia zagrożenia związane z powszechnym dostępem do technologii oraz do informacji i opisuje metody wystrzegania się ich**;

## Język polski

I. Kształcenie literackie i kulturowe. Uczeń:

19. **wyraża własny sąd o postaciach i zdarzeniach**;

## Plastyka

II. Doskonalenie umiejętności plastycznych – ekspresja twórcza przejawiająca się w działaniach indywidualnych i zespołowych. Uczeń:

4. **projektuje graficzne formy użytkowe (plakat)**.

## Cele szczegółowe powiązane z podstawą programową

Uczeń:

- zna zagrożenia wynikające z nadmiernego korzystania z telefonu komórkowego oraz internetu;
- wyraża opinie, włącza się w dyskusję na temat moderowaną przez nauczyciela;
- potrafi dokonać oceny zachowania bohaterów filmowych;
- współpracuje z rówieśnikami w zakresie rozwiązywania zadań;
- wykonuje prace plastyczne nawiązujące do poruszanych zagadnień.

## Kompetencje kluczowe

- kompetencje w zakresie rozumienia i tworzenia informacji;
- kompetencje językowe;
- kompetencje cyfrowe;
- kompetencje w zakresie świadomości i ekspresji kulturalnej.
- kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie uczenia się.

## Metody/techniki pracy

- opis;
- zabawa dydaktyczna;
- rozmowa;
- pogadanka;
- dyskusja;
- metoda problemowa;
- metoda praktyczna.

## Formy pracy

- indywidualna;
- grupowa.

## Środki dydaktyczne

- [film „Śpiąca Królewna – #FOMO”](#), kampania „Bądź z innej bajki”;
- [prezentacja multimedialna „Nadużywanie nowych technologii”](#);
- karta pracy „Jak wykorzystuję internet i telefon komórkowy”;
- tablica, magnesy;
- [film „Fajna zabawa, ale...: Plik i Folder odcinek 1”](#);
- karta pracy: wzór plakatu/folderu „Telefon nie jest najważniejszy”;
- karteczki samoprzylepne;
- kredki, ołówki, mazaki;
- przykładowe infografiki;
- karta pracy „Cyberhigiena”;
- plansza z hasłami do wykorzystania przez dzieci podczas tworzenia plakatu/folderu;
- komputer z dostępem do internetu, ekran;
- [infografika „Zasady higieny cyfrowej”](#);
- [infografika „Wpływ mediów na mózg”](#).

## Opis przebiegu zajęć/lekcji

### Wprowadzenie

Nauczyciel rozpoczyna spotkanie od słów: „Opowiem Wam bajkę... Albo nie... Pokażę Wam bajkę. O Śpiącej Królowie... A oto ona...”. Nauczyciel prezentuje fragment [filmu „Śpiąca Królowna – #FOMO”](#), zrealizowanego w ramach kampanii „Bądź z innej bajki” (film przerywany zostaje w momencie otrzymania zaproszenia przez Śpiącą Królową – czas 1:15).

### Część główna

1. Po obejrzeniu filmu nauczyciel zaprasza uczniów do scharakteryzowania postaci Śpiącej Królowy. Na tablicy zapisuje jej złe i dobre cechy oraz zachowania, które zgłaszają uczniowie, np. samotna, nerwowa, nie mogła spać, ciekawa, przemęczona.
2. Podczas podsumowania nauczyciel zwraca uwagę, że każda osoba znajdująca się w klasie może wskazać u siebie podobne zachowania. Następnie zadaje uczniom pytanie: „Czy Wam albo komuś z Waszych bliskich zdarzają się często takie zachowania?”. Zaprasza uczniów do dyskusji i swobodnych wypowiedzi.
3. Nauczyciel przy wykorzystaniu prezentacji multimedialnej omawia problem związany z nadużywaniem nowych technologii: nadmiernym korzystaniem z telefonu komórkowego, internetu, gier komputerowych.
4. „Jak wykorzystuję internet i telefon komórkowy” – karta pracy. Uczniowie otrzymują karty zadań i pracują w parach. Na karcie znajdują się okienka, w które uczniowie wpisują swoje propozycje. Karta jest anonimowa. Po zakończeniu uzupełnienia karty dzieci umieszczają je w widocznym miejscu, np. przypinając magnesem na tablicy.
5. Nauczyciel odczytuje na głos zapisane odpowiedzi, a następnie porządkuje je tematycznie, tj.: oglądam filmy, szukam informacji, czatuję, wysyłam SMS-y i MMS-y, robię zdjęcia, obserwuję znajomych itp. Pogrupowane odpowiedzi wskazują, na co dzieci poświęcają najwięcej czasu, korzystając z internetu.
6. Wnioskowanie – uczniowie razem z nauczycielem zastanawiają się, co powoduje, że tak dużo czasu nastolatki poświęcają na korzystanie z telefonu lub komputera. Nauczyciel zwraca uwagę, że takie sytuacje prowadzą do licznych zaburzeń w życiu człowieka. Jakie mogą być skutki nadużywania nowych technologii, ukazuje [film „Fajna zabawa, ale... Plik i folder odcinek 1”](#).
7. Nauczyciel prosi dzieci o zastanowienie się, czy podobne sytuacje także spotkały je w życiu. Prezentuje uczniom infografikę „[Wpływ mediów na mózg](#)”. Wszyscy wspólnie zastanawiają się, jakie mogą być skutki nadmiernego korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych.
8. Następnie nauczyciel wyświetla lub zapisuje na tablicy hasło „Cyberhygiena”. Rozdaje uczniom karty pracy, na których dzieci mają za zadanie wytłumaczyć i opisać powyższe zagadnienie. Zadanie można wykonać w parach lub małych grupach.

9. Po zakończonej pracy uczniowie odczytują swoje odpowiedzi. Nauczyciel przy wykorzystaniu infografiki „[Zasady higieny cyfrowej](#)” przybliży problematykę należytego korzystania z telefonu, komputera i internetu.
10. „Czas bez internetu” – zabawa dydaktyczna. Nauczyciel rozdaje uczniom karteczki samoprzylepne. Prosi ich o zastanowienie się, co mogą lub będą robić, gdy telefon, internet, komputer nie będzie działać. Jak wykorzystają wówczas czas wolny? Zadaniem dzieci jest wymyślenie przykładów pozytywnego spędzania czasu bez internetu. Nauczyciel prosi o stworzenie do każdego działania hasła i infografiki, które uczniowie przedstawią na karteczkach. Nauczyciel prezentuje przykładowe infografiki, a dzieci wieszają swoje karteczki w widocznym miejscu.
11. Nauczyciel prosi uczniów o włączenie się w „kampanię” przeciwko nadmiernemu korzystaniu z internetu i telefonu komórkowego. Ich zadaniem jest stworzenie plakatu/folderu promującego pozytywne zachowania dzieci i młodzieży w erze internetu. Uczniowie otrzymują wzór plakatu z chmurkami, ramkami i innymi graficznymi elementami, w które wpisują hasła. Plakat/folder należy także ozdobić rysunkami lub grafikami. Aby ułatwić dzieciom pracę, nauczyciel wyświetla na tablicy planszę z hasłami, które mogą być później wykorzystane do tworzenia plakatu/folderu. Uczniowie mogą również korzystać z infografik i haseł, które wykonali w poprzednim zadaniu. Przykładowe hasła:
  - Nie zaniedbuj bezpośrednich kontaktów ze swoimi przyjaciółmi.
  - Zaplanuj dobrze dzień.
  - Pamiętaj o sporcie.
  - Rozwijaj swoje zainteresowania – nie tylko komputerowe.
  - Sen i wypoczynek są bardzo ważne w życiu nastolatka.
  - Graj nie więcej niż dwie godziny dziennie.
  - Czytaj! W książkach też znajdziesz wiedzę i informacje.
  - Grasz – nie podjadaj!
  - Ważna jest prawidłowa postawa przy komputerze.

## Podsumowanie

Nauczyciel zaprasza do obejrzenia końcowej części filmu z cyklu „Bądź z innej bajki” – „Śpiąca Królewna – #FOMO”. Podsumowuje spotkanie z uczniami puentą, że historia Śpiącej Królewny dobrze się zakończyła. Niestety, nie zawsze w naszym życiu tak się dzieje. Ale wszystko zależy od nas samych – starajmy się, aby telefon lub komputer nie był dla nas przeszkodą w codziennych obowiązkach.

Uczniowie rozpoczynają pracę nad plakatem/folderem „Telefon nie jest najważniejszy”.



## Komentarz metodyczny

### Uwagi do realizacji lekcji/zajęć

Podczas realizacji zajęć do współpracy można zaprosić nauczyciela plastyki, który oceni wykonane prace plastyczne lub wykorzysta je do zorganizowania wystawy tematycznej.

Nauczyciel podczas prac nad plakatem/folderem może wyświetlić lub powiesić różne plakaty, które będą stanowić wskazówkę dla uczniów w pracach projektowych.

### Sposoby oceniania

Ocenię podlegają:

- ćwiczenia pisemne wykonywane podczas lekcji;
- aktywność podczas lekcji;
- odpowiedzi na pytania;
- zadania wykonywane podczas lekcji;
- udział w zadaniach grupowych;
- praca samokształceniowa;
- ćwiczenia i zadania praktyczne.

### Praca z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE)

Uczniowie z niedostosowaniami społecznymi mogą zostać włączeni w przygotowanie wystawy tematycznej.

Hasła do wykonania plakatu muszą być wyraźne i oznaczone kolorami w celu właściwego i przyswajalnego odbioru przez uczniów ze SPE. Można również przygotować hasła na osobnej karcie, która zostanie dołączona do karty plakatu/folderu.

## Karta pracy „Cyberhigiena”

Napisz, jak rozumiesz słowo „cyberhigiena”.

Cyberhigiena .....

.....

.....

.....

## Karta pracy „Jak wykorzystuję internet i telefon komórkowy”

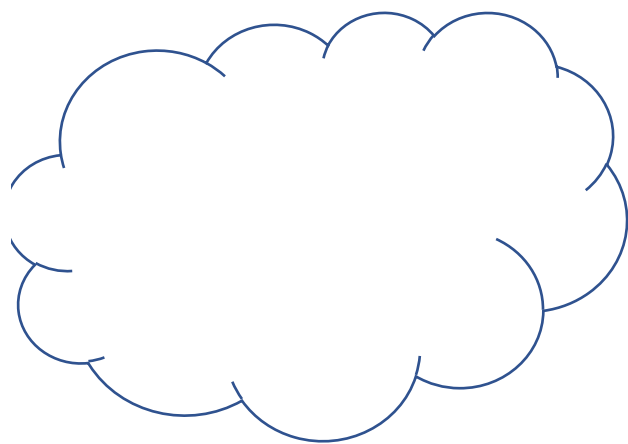
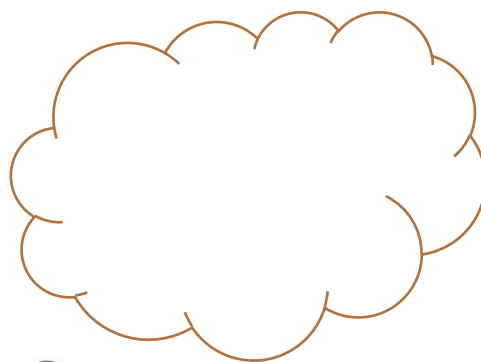
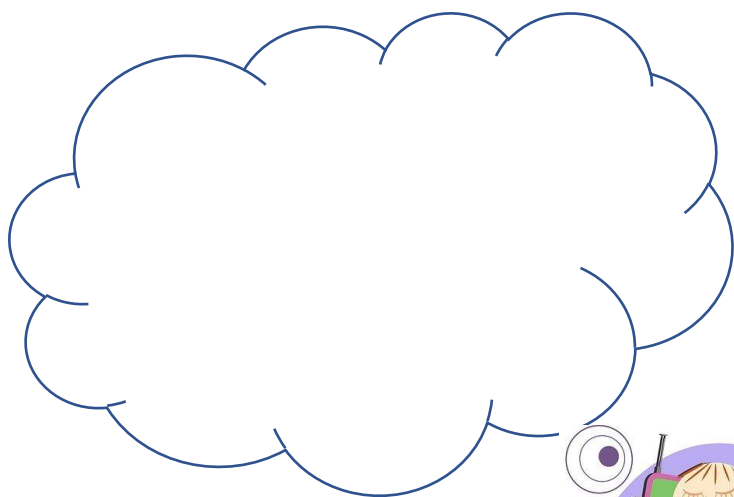
W jaki sposób wykorzystujesz telefon komórkowy? Wpisz odpowiedzi w puste okienka.



Karta pracy „Wzór plakatu – telefon nie jest najważniejszy”

.....

.....



Grafika pochodzi z serwisu pixabay.com

## Bibliografia/Netografia

- [„Fonoholizm – jak uchronić przed nim dziecko?”](#) [online, dostęp z dn. 28.12.2021].
- Kurs e-learningowy: [„Przygody Profesora i N@tki, czyli jak mądrze korzystać z internetu”](#), moduł 5, „Co za dużo, to niezdrowo” [online, dostęp z dn. 28.12.2021].
- Kustra A., (2019), [„Fonoholizm – czy moje dziecko jest uzależnione?”](#) [online, dostęp z dn. 28.12.2021].
- Kwiatek P., (2019), „Od FOMO do JOMO”, „Charaktery” nr 5, s. 54–56.
- Materiały edukacyjne: [„Owce w sieci”](#) [online, dostęp z dn. 28.12.2021].
- [„Uzależnienie od telefonu – jak je rozpoznać”](#) [online, dostęp z dn. 28.12.2021].
- Witkowska M., (2019), [„FOMO i nadużywanie nowych technologii. Poradnik dla rodziców”](#), Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp z dn. 28.12.2021].
- [„Zdrowie i dobrostan psychiczny”](#) [online, dostęp z dn. 28.12.2021].
- [Infografika „FOMO”](#).
- [Infografika „Multitasking czy planowanie”](#).

Powyższy scenariusz opracowany został w ramach projektu „Działania wspierające nauczanie o cyberbezpieczeństwie”.

## Opis projektu

Projekt „Działania wspierające nauczanie o cyberbezpieczeństwie”, zwany dalej „Cyberlekcje”, jest współfinansowany ze środków budżetu państwa otrzymanych od Kancelarii Prezesa Rady Ministrów i wpisuje się w Strategię Cyberbezpieczeństwa Rzeczypospolitej Polskiej na lata 2019–2024.

Opracowane scenariusze „Cyberlekcji” wpisują się w obowiązki wynikające z podstawy programowej. Tematyka scenariuszy odpowiada rosnącemu zapotrzebowaniu na wiedzę i kompetencje z zakresu efektywnego wykorzystywania mediów cyfrowych, co jest konsekwencją rewolucji cyfrowej postępującej również w podstawowych dziedzinach życia społecznego.

Korzystanie z własnego telefonu komórkowego najczęściej rozpoczyna się w wieku 7–8 lat. Ponad 80% uczniów posiada telefon komórkowy – w tym 64% dzieci w wieku 7–9 lat. Przeważająca większość dzieci używa telefonu typu smartfon, prawie wszystkie osoby w wieku szkolnym (97%) korzystają też z internetu. Podobnie jak w przypadku telefonu komórkowego podróże po wirtualnym świecie rozpoczynają się najczęściej w wieku 7–8 lat. Dwie trzecie rodziców deklaruje stosowanie kontroli nad korzystaniem przez dziecko z telefonu i internetu. Najczęściej jest to wspólne ustalenie zasad korzystania z telefonu, rzadziej – korzystanie z ustawień bezpieczeństwa czy specjalnych aplikacji służących do kontroli rodzicielskiej (39% rodziców). Aż 80% rodziców przyznaje, że ich dziecko samodzielnie instaluje aplikacje na telefon\*. Warto podkreślić, że przed pandemią łączny, średni czas dobowy korzystania z sieci przez dzieci i młodzież (w wieku 13–17 lat) wynosił 4 godziny\*\*. Obecnie sięga on 6, a nawet 8 godzin dziennie spędzonych na lekcjach zdalnych (44,3% respondentów) oraz do 4 godzin w czasie wolnym (31,7%)\*\*.\*

Młodzi ludzie wykorzystują internet najczęściej w celu budowania oraz podtrzymywania relacji społecznych – znakomita większość jest aktywna na portalach społecznościowych oraz korzysta z komunikatorów i chatów. Poza poszukiwaniem informacji i rozwijaniem zainteresowań internet to dla młodych ludzi główne miejsce rozrywki – źródło gier i aplikacji, które wymagają wiedzy o bezpieczeństwie teleinformatycznym, w szczególności mając na względzie fakt znacznego nasilenia się cyberataków wykorzystujących socjotechniki oraz braki w zabezpieczeniach urządzeń domowych. Warto tutaj zaznaczyć, że zgodnie z raportem Agencji Unii Europejskiej ds. Cyberbezpieczeństwa (ENISA) z 2020 r. liczba incydentów phishingowych – czyli mających na celu wyłudzenie danych – wzrosła w ostatnich miesiącach nawet sześciokrotnie.

Tematyka projektu edukacyjnego obejmuje następujące obszary:

- bezpieczeństwo sieci i systemów;
- zarządzanie informacją;
- wizerunek i tożsamość online;

# CYBER lekcje

- prywatność – bezpieczne zarządzanie danymi personalnymi;
- zdrowie, dobrostan psychiczny i cyberhigiena.

W ramach projektu opracowanych zostanie łącznie 18 scenariuszy lekcyjnych dla poszczególnych grup wiekowych uczniów w podziale na:

- dwa scenariusze dla klas 1–3 szkoły podstawowej;
- dwa scenariusze dla klas 4–6 szkoły podstawowej;
- cztery scenariusze dla klas 7–8 szkoły podstawowej;
- dziewięć scenariuszy dla klas szkół ponadpodstawowych.

Wykorzystanie przez nauczycieli przygotowanych w ramach działania scenariuszy może wpłynąć na lepszą profilaktykę w zakresie najważniejszych wyzwań związanych z zagrożeniami w sieci, jakimi są: przeciwdziałanie cyberprzemocy, patostreamingowi, przygotowanie dzieci i młodzieży do właściwej ochrony prywatności online, zapobieganie uzależnieniu od internetu oraz ochrona przed cyberprzestępczością, w tym ryzykiem wykorzystania dziecka w celach seksualnych czy finansowych.

\* Urząd Komunikacji Elektronicznej (2020), [„Badanie ankietowe opinii publicznej w zakresie funkcjonowania rynku usług telekomunikacyjnych oraz oceny preferencji konsumentów. Raport z badania dzieci i rodziców”](#) [online, dostęp z dn. 13.12.2021].

\*\* Bochenek, M., Lange, R., (2019), [„Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów”](#), Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy, s. 15 [online, dostęp z dn. 10.12.2021].

\*\*\* Lange R. (red.), (2021), [„Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów”](#), Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy, s. 6 [online, dostęp z dn. 10.12.2021].