

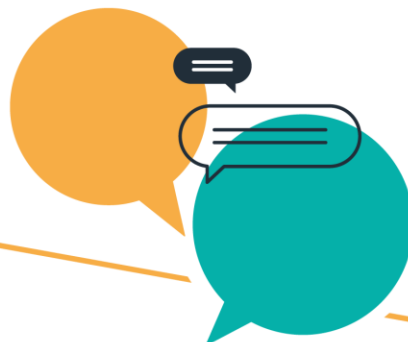


# 3.0 CYBERLEKCJE

## Scenariusz lekcji

### Bezpieczni w sieci – trening bezpiecznego użytkownika

Zajęcia dla klas 4–6



**NASK**

 **cyber  
profilaktyka**  
NASK

 **Ministerstwo  
Cyfryzacji**



Projekt finansowany ze środków  
Ministerstwa Cyfryzacji.

Publikacja wyraża jedynie poglądy autora/ów i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Ministerstwa Cyfryzacji

## CYBERLEKCJE 3.0

### Scenariusz lekcji dla klas 4–6 szkół podstawowych

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

Autorka scenariusza: Bernardetta Czerkawska

Redakcja merytoryczna: Cyberprofilaktyka NASK (Dział Profilaktyki Cyberzagrożeń)

Redakcja językowa, dostępność (WCAG):

© NASK – Państwowy Instytut Badawczy  
Warszawa 2025

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

NASK

cyber  
profilaktyka  
NASK

Ministerstwo  
Cyfryzacji

Ministerstwo  
Cyfryzacji

Projekt finansowany ze środków  
Ministerstwa Cyfryzacji

Publikacja wyraża jedynie poglądy autorów i nie może być uważana za oficjalny stanowiskiem Ministerstwa Cyfryzacji

## CYBERLEKCJE 3.0

KLASY 4–6

**Temat:** Bezpieczni w sieci – trening bezpiecznego użytkownika

Czas realizacji: 45 minut

### Warto wiedzieć – wprowadzenie do zajęć

W wieku 10–12 lat dzieci, choć stają się bardziej samodzielne, nie są jeszcze gotowe na kontakt z wieloma rodzajami treści, które są publicznie dostępne w internecie. Tymczasem znaczący procent dzieci w tym wieku korzysta z internetu bez wystarczającej opieki i kontroli ze strony dorosłych, mając dostęp zarówno do kanałów komunikacji na platformach społecznościowych, jak i do szeroko dostępnych treści zawierających przemoc, pornografię, prezentujących patologiczne postawy czy fałszywe informacje na temat zdrowego odżywiania, zachęcających do samookaleczeń albo romantyzujących zachowania samobójcze.

Prowadząc zajęcia z dziećmi z klas 4–6, należy pamiętać, że w tym okresie życia potrzebne jest mądre towarzyszenie i przewodnictwo dorosłych opiekunów, którzy regulują ilość i jakość treści, do jakich dzieci mają dostęp. Istotną jest też edukacja i rozmowa na temat szkodliwych zachowań i treści w internecie. Nauczyciele powinni więc stanowić wsparcie dla rodziców w tych wysiłkach, budując spójne podejście do tematu. Tak się nieraz dzieje, ale rzeczywistość bywa również taka, że nauczyciele mierzą się ze skutkami zaniedbywania odpowiedniej opieki, kontroli i wsparcia ze strony rodziców w obszarze bezpiecznego dostępu do internetu. Ok. 57% przebadanych rodziców twierdzi, że ustala zasady i monitoruje internetową aktywność swoich dzieci. Natomiast tylko co piąty nastolatek (21%) to potwierdza – jak wynika z badania NASK *Nastolatki z 2025 r.*

Dla dzieci zyskujących niekontrolowany przez dorosłych kontakt ze szkodliwymi treściami zagrożeniem jest, po pierwsze, przyswajanie niewłaściwych norm zachowania, które będą rodziły trudności w dorosłym życiu, oraz narażenie na dużą dawkę stresu i napięcia emocjonalnego, spowodowanego kontaktem z brutalnością i przemocą.

Treści erotyczne przeznaczone dla dorosłych nie są, póki co, wystarczająco zabezpieczone przez właścicieli platform. Wiemy, że średni wiek pierwszego kontaktu dzieci z pornografią to ok. 9 lat, a 25% dzieci w wieku 9–10 lat regularnie wraca na strony pornograficzne (patrz: raport *Internet Dzieci* Instytutu Cyfrowego Obywatelstwa z 2025 r. i badanie *Nastolatki* NASK). Przyczyną trafienia na te strony za pierwszym razem jest przede wszystkim zwykła ciekawość, naturalna na tym etapie rozwoju, albo też otrzymanie materiałów podstępnych przez kogoś (często są to samodzielnie wygenerowane materiały o charakterze intymnym). Niestety, brak rozmowy i rzetelnych informacji na temat seksualności i pornografii w połączeniu z bardzo łatwym dostępem do treści erotycznych, nasyconych brutalnością czy różnymi skrajnościami, niesie poważne ryzyko budowy niewłaściwych wzorców i

## CYBERLEKCJE 3.0

norm, które przekładają się na problemy w budowaniu relacji w późniejszym okresie dorastania oraz dorosłości.

Problemem są również patotreści, czyli materiały prezentujące zachowania sprzeczne z normami społecznymi, niosące demoralizujący przekaz, obejmujący przemoc fizyczną, psychiczną, seksualną, libacje alkoholowe, poniżanie, zażywanie narkotyków. Bywają one dostępne w postaci patostreamów, jak i rozpowszechnianych dalej tzw. shotów, czyli wycinków udostępnianych sobie nawzajem i budzących emocje wśród młodej publiczności w internecie.

Należy jeszcze wspomnieć o treściach przedstawiających w pozytywny sposób zachowania autoagresywne czy związane z samobójstwem. Z badań (np. *Dobre i złe wiadomości – życie online i offline a zdrowie psychiczne polskich nastolatków* Fundacji Dbam o mój Zasięg z 2025 r.) wiemy, że tego typu treści pojawiają się jako podpowiedzi algorytmów dostarczających treści w mediach społecznościowych również nastoletnim użytkownikom (zwł. w przypadku TikToka), którzy wcale ich celowo nie poszukiwali. Pośród nastolatków, które w kwestionariuszu zaznaczyły, że w ciągu ostatniego roku miały myśli samobójcze, 45% zadeklarowało, że w sieci wyświetlały się im treści suicydalne i to pomimo, że nie były przez nie celowo wyszukiwane. Taki stan rzeczy powoduje, że, kiedy nastolatek przeżywa problemy i doświadcza bólu psychicznego, i tak ogląda takie treści, nawet mimowolnie, co w dłuższej perspektywie prowadzi do pogarszania się jego samopoczucia.

Dzieci w okresie prenastoletnim (10–12 lat) potrzebują rzetelnej rozmowy na temat szkodliwych treści, bez nadmiernego wchodzenia w szczegóły i zawiłości tych zjawisk. Należy więc skupiać się przede wszystkim na pozytywnych doświadczeniach i informacjach na temat norm zachowania, budowaniu umiejętności samoregulacji, kształtowaniu empatii oraz na rozpoznawaniu symptomów przemocy albo złego stanu zdrowia psychicznego.

Warto też kształtować gotowość dzieci do rozmowy o trudnych emocjach, pojawiających się w wyniku kontaktu ze szkodliwymi treściami w internecie: strachu, obrzydzeniu, często pomieszanych z ciekawością czy ekscytacją. Nie są to łatwe przeżycia i wymagają odpowiedniego zaufania w relacji oraz otwartości ze strony dorosłych, którzy po wysłuchaniu dzieci mogą pomóc im odpowiednio nazwać i uporządkować swoje doświadczenie. Umożliwi im to budowanie odporności psychicznej na szkodliwe treści, z którymi w różnej formie będą stykać się czasem w najmniej spodziewanych miejscach w swoim życiu.

Szkodliwe treści warto też zgłaszać. Zarówno na platformach, jako treści łamiące standardy społeczności, jak i zawiadamiając odpowiednie instytucje, np. wysyłając je do działającego przy NASK Zespołu Dyżurnet.pl ([www.dyzurnet.pl](http://www.dyzurnet.pl)). Jest to punkt kontaktowy do zgłaszania nielegalnych i szkodliwych treści w internecie. Jego eksperci przeanalizują takie zgłoszenie i skontaktują się z platformą w celu usunięcia lub ograniczenia dostępu do materiału.

Z komentarzem [ŁS1]: Używa się takiego terminu?

## CYBERLEKCJE 3.0

### Cele szczegółowe:

Uczeń/uczennica:

- wymienia przykłady niebezpiecznych treści i zachowań w sieci;
- rozumie, jakie emocje mogą towarzyszyć kontaktowi ze szkodliwymi treściami;
- wie, jak należy postąpić, gdy natrafi się na coś niepokojącego w Internecie;
- potrafi wskazać zaufane dorosłe osoby, do których można się zwrócić o pomoc.

### Kompetencje kluczowe

- kompetencje w zakresie rozumienia i tworzenia informacji,
- kompetencje cyfrowe,
- kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie uczenia się.

### Cele w języku ucznia/uczennicy:

1. Poszerzę moją wiedzę na temat niebezpiecznych treści, jakie mogą się pojawić w Internecie.
2. Dowiem się, kto i jak może pomóc osobom, które natknęły się na niebezpieczne treści w internecie.

### Kryteria sukcesu dla ucznia/uczennicy:

1. Potrafię wyjaśnić, jakie niebezpieczne treści mogą się pojawiać w Internecie.
2. Potrafię podać dwa przykłady działań, jakie mogę podjąć, gdy zobaczę szkodliwe treści w sieci.

### Wskazówki do przeprowadzenia zajęć:

- Lekcja odwołuje się do doświadczeń uczniów i uczennic z codziennego użytkowania sieci. **Ważne jest, żeby osoba prowadząca nie komentowała oceniająco wypowiedzi dzieci. Celem jest budowa otwartości na rozmowę. Dzieci nie zawsze wiedzą, że dana treść jest szkodliwa. Tą lekcją chcemy je zachęcić do zaufania dorosłym i pytania ich w sytuacjach, gdy będą miały wątpliwości.**
- Duża część lekcji opiera się o różne formy dyskusji. Warto zadbać, aby każda osoba miała przestrzeń do wypowiedzi. Poza zgłaszającymi się osobami można losować osoby do prezentacji stanowiska lub zachęcać tych, którzy jeszcze nie zabrali głosu, mówiąc np.: „a jak jest twoja opinia?”, „co ty o tym myślisz?”, „może ty coś dodasz?”.

### Metody/techniki pracy

- pogadanka,
- dyskusja z minigłosowaniem,
- dyskusja – w trójkach i na forum klasy.

## CYBERLEKCJE 3.0

### Formy pracy

- indywidualna,
- grupowa – praca w parach, trójkach i grupach.

### Środki dydaktyczne

- Załącznik nr 1 – karty do głosowania dla każdego ucznia,
- Załącznik nr 2 – przykłady różnych zachowań w Internecie,
- Załącznik nr 3 – karta pracy na podsumowanie.

### Pomoce dydaktyczne

- karteczki samoprzylepne.

### Opis przebiegu zajęć/lekcji

#### Wprowadzenie

1. Pogadanka – nauczyciel/nauczycielka pyta uczniów i uczennice, co lubią robić w internecie? W jakie gry gra młodzież, jakie filmy/kanady ogląda?

Można też zrobić głosowanie po każdej propozycji – kto też lubi dane zajęcie, podnosi rękę do góry.

Celem tego wstępu jest nawiązanie do pozytywnych aspektów korzystania z sieci. Rolą nauczyciela/nauczycielki jest tu zaproszenie do rozmów i dzielenia się doświadczeniami.

2. Wprowadzenie do tematu – nauczyciel/nauczycielka omawia cele lekcji. Podkreśla, że choć korzystanie z sieci przynosi dużo pozytywnych doświadczeń i internet bardzo pomaga w życiu codziennym, trzeba znać zasady bezpiecznego korzystania z sieci oraz wiedzieć, co zrobić, gdy zobaczymy treści, które nas przestraszają, wprawiają w zakłopotanie lub nam zagrażają.

#### Część główna

1. Wprowadzenie w problematykę – nauczyciel/nauczycielka zapisuje na środku tablicy duże hasło „NIEBEZPIECZEŃSTWO W SIECI” i pyta uczniów i uczennice o ich skojarzenia z tym hasłem.
2. Rozmowa w trójkach – nauczyciel/nauczycielka łączy uczniów i uczennice w trójki i rozdaje każdej z nich po kilka kartek samoprzylepnych. Prosi młodzież o wspólne zastanowienie się: z czym wam się kojarzy to hasło? Jakie nieprzyjemne lub złe rzeczy mogą nas spotkać w sieci?

Każdą wypowiedź młodzież zapisuje na oddzielnej karteczce.

## CYBERLEKCJE 3.0

W czasie kiedy grupy pracują, nauczyciel zapisuje na tablicy kategorie, do których uczniowie będą dopasowywali swoje zapiski:

- Złe słowa i klótnie
- Straszanie lub nieprzyjemne rzeczy
- Oszustwa
- Nieznajomi
- Inne

Grupy ustalają, do jakiej kategorii przykleją każdą z karteczek.

Po upływie wyznaczonego czasu przedstawiciele grup przyklejają swoje kartki, a nauczyciel/nauczycielka pomaga w razie wątpliwości.

Przykładowe odpowiedzi:

- **Złe słowa i klótnie** – hejt, cyberprzemoc, wyśmiewanie;
- **Straszne lub nieprzyjemne rzeczy** – odrażające zdjęcia, filmiki z przemocą, treści dla dorosłych;
- **Oszustwa** – wygrześć nagrodę, darmowe bonusy w grach, które chcą hasła;
- **Nieznajomi** – ktoś obcy, kto zadaje osobiste pytania;
- **Inne** – pozostałe pomysły uczniów.

3. Dyskusja z mini głosowaniem – nauczyciel/nauczycielka rozdaje każdemu uczniowi i uczniom komplet kart do głosowania.  
Następnie podaje instrukcję:

Za chwilę przeczytam Wam przykłady różnych zachowań użytkowników sieci.

Waszym zdaniem będzie ocenienie, czy jest to:

- sytuacja bezpieczna – podnosicie zieloną kartkę;
- sytuacja wątpliwa – podnosicie pomarańczową kartkę;
- sytuacja niebezpieczna – podnosicie czerwoną kartkę.

Za każdym razem będziemy podawali sobie argumenty, dlaczego taką ocenę wystawiliście, oraz pomysły, co możemy zrobić z sytuacją, którą oceniliście jako wątpliwą albo niebezpieczną, żeby zadbać o swoje bezpieczeństwo.

Następnie nauczyciel/nauczycielka odczytuje z *Załącznika nr 2 – przykłady różnych zachowań w Internecie* kolejne propozycje. Po każdej zaprasza kilku uczniów do uzasadnienia swojej oceny. Wartością w tym ćwiczeniu jest budowanie otwartości na rozmowę o szkodliwych treściach i przedyskutowanie możliwych działań uczniów w danej sytuacji.

## CYBERLEKCJE 3.0

4. Dyskusja na forum klasy – nauczyciel/nauczycielka prosi uczniów i uczennice, by powiedzieli, czego dowiedzieli się z tego ćwiczenia, jakie zasady reagowania na szkodliwe treści warto zapamiętać?

Nauczyciel/nauczycielka tak kieruje rozmową, żeby wybrzmiało, że najlepszym rozwiązaniem jest zawsze powiedzenie dorosłej osobie o swoich wątpliwościach co do treści w sieci.

### Podsumowanie

1. Praca indywidualna – nauczyciel/nauczycielka rozdaje kartki i prosi uczniów i uczennice, żeby narysowali swoją sieć osób dorosłych, do których mogą się zwrócić w razie wątpliwości, np. mama, tata, babcia, starsze rodzeństwo, pani w szkole itp. (jeśli młodzież nie chce rysować, może zapisać imiona).

Uczniowie i uczennice mogą podzielić się swoimi pomysłami, żeby zainspirować innych.

2. Jeśli starczy czasu, młodzież w ramach utrwalenia może wypełnić kartę pracy – Załącznik nr 3.

Instrukcja:

Na karcie pracy opisano różne sytuacje z sieci. Waszym zadaniem jest pokolorowanie:

- sytuacji bezpiecznych na zielono,
- sytuacji wątpliwych na pomarańczowo,
- sytuacji niebezpiecznych na czerwono

oraz połączenie każdej z wyjaśnieniem, dlaczego dana sytuacja zasługuje na taką ocenę.

### Sposoby oceniania

Ocenie mogą podlegać:

- aktywność podczas lekcji,
- udział w dyskusji,
- zadanie na podsumowanie zajęć.

## CYBERLEKCJE 3.0

### Praca z uczniem ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi:

W czasie lekcji młodzież pracuje w trójkach, warto sprawdzić, czy wszyscy uczniowie i uczennice mają możliwość swobodnego przemieszczania się.

W trakcie odczytywania przez nauczyciela/nauczycielkę sytuacji poddawanych pod głosowanie warto zwrócić uwagę na uczniów lub uczennice z deficytami narządu słuchu lub z trudnościami w skupieniu się. Nauczyciel/nauczycielka może stanąć obok nich, żeby lepiej słyszeli, lub wydrukować sytuację z materiału dla siebie.

Jeśli w klasie są uczniowie lub uczennice z trudnościami z poruszaniem się i nie mogą podnosić kartek do głosowania, mogą mówić swoje odpowiedzi lub głosować, wskazując kartkę leżącą na ławce.