

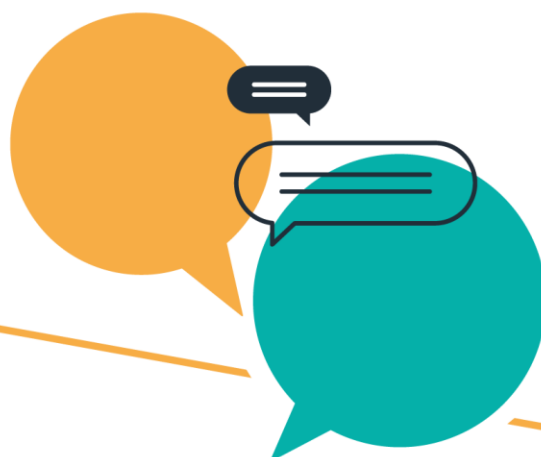
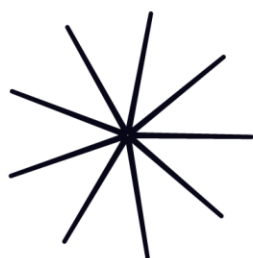


3.0 CYBERLEKCJE

Scenariusz lekcji

Treści nielegalne w internecie – seksting i jego konsekwencje

Zajęcia dla klas 7–8



NASK

 **cyber
profilaktyka**
NASK

 **Ministerstwo
Cyfryzacji**



Projekt finansowany ze środków
Ministerstwa Cyfryzacji.

Scenariusz lekcji dla klas 7–8 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

Temat: Treści nielegalne w internecie – seksting i jego konsekwencje

Czas realizacji: 45 minut

Warto wiedzieć – wprowadzenie do zajęć

Nastolatki w wieku 13–14 lat są mocno aktywne w internecie, który jest dla nich ważnym miejscem życia towarzyskiego, rodzajem cyfrowego podwórka – spędzają w nim średnio ok. 5 godzin dziennie (zob. badania NASK *Nastolatki z 2025 r.*). Sieć jest niewątpliwie pełna ciekawych treści i pomocnych narzędzi do nauki czy rozrywki. Globalny internet jest jednak mocno stabilizowanym medium, z dużą ilością materiałów nie tylko bezwartościowych (np. zjawisko *AI slop*), ale też przedstawiających przemoc, agresję, poniżanie innych oraz różne skrajne zachowania. Treści takie są w dalece niewystarczający sposób zabezpieczone przed zainteresowaniem ze strony osób niepełnoletnich. Bywają to materiały budzące dużo emocji i kontrowersji, szeroko komentowane i wielokrotnie udostępniane, przez co są dodatkowo podbijane przez algorytmy platform i proponowane także użytkownikom, którzy wcale ich nie chcieli wyszukiwać, jako coś, co „może Cię zainteresować”. Nawet jeśli twórczość części patostreamów nie jest możliwa do znalezienia w ogólnodostępnych zasobach internetu bez żadnych ograniczeń, to łatwo jest ominąć chroniące je zabezpieczenia. Ich popularność często budowana jest przez to, że tylko nagrane urywki (tzw. *shoty*) są podawane i udostępniane sobie nawzajem na platformach społecznościowych przez niepełnoletnich użytkowników.

Nastolatki w wieku 13–14 lat są w okresie, kiedy zdobywanie akceptacji środowiska rówieśniczego jest kluczowe dla ich rozwoju i budowy poczucia własnej wartości. Zainteresowanie tym, co zakazane, i elementami dorosłego świata też stanowi naturalny element tego etapu rozwoju. Kluczowe jest, aby w procesie edukacyjnym pomagać młodzieży nazywać i rozpoznawać zjawiska szkodliwe i zagrażające. Dzięki temu młodzi ludzie łatwiej będzie opowiedzieć o własnych emocjach i doświadczeniach (zwłaszcza strachu i obrzydzeniu) w obliczu ewentualnej trudnej sytuacji, która może ich spotkać w związku z kontaktem z nieprzyjemnymi treściami w sieci.

Do szkodliwych treści zalicza się przede wszystkim:

- Treści ukazujące przemoc, obrażenia fizyczne bądź śmierć, np. zdjęcia/filmy prezentujące ofiary wypadków, okrucieństwo wobec zwierząt;
- Treści nawołujące do samookaleczeń, samobójstw, zachowań szkodliwych dla zdrowia (np. restrykcyjne diety), czy materiały promujące zażywanie niebezpiecznych substancji (np. narkotyków);
- Treści dyskryminacyjne, promujące wrogość, a nawet nienawiść;
- Treści pornograficzne dostępne bez żadnego ostrzeżenia, często dystrybuowane na zamkniętych kanałach, do których dostęp mają dzieci – przez serwery na platformie Discord, kanały na Telegramie, konwersacje na Messengerze – w tym materiały prezentujące relacje seksualne z wykorzystaniem przemocy, nietypowe i dewiacyjne zachowania seksualne,

CYBERLEKCJE 3.0

a także materiały prezentujące seksualne wykorzystywanie dzieci (tzw. CSAM – takie treści są nielegalne same w sobie);

- Patostreamy, czyli prowadzone w sieci relacje na żywo prezentujące zachowania określone i postrzegane jako patologiczne. Są to np. transmisje z libacji alkoholowych, zażywania narkotyków, materiały prezentujące agresywne zachowania, wyzwiska, bójki;
- Hejtpejdzę – profile w mediach społecznościowych mające na celu hejtowanie konkretnej osoby lub grupy osób;
- Treści wytworzone przez AI – zwłaszcza przez niecenzurowane modele – brutalne, obraźliwe, rasistowskie.

Regularny kontakt z takimi treściami może powodować u dziecka obniżanie poczucia bezpieczeństwa i zaufania wobec świata. W dłuższej perspektywie narażenie na nie może powodować wypaczanie się norm właściwego zachowania w wieku dorosłym czy obniżenie poziomu wrażliwości na krzywdę i empatii. Bezpośrednimi skutkami mogą być natomiast pogorszenie nastroju i zwiększony poziom odczuwanego niepokoju, jak również inspiracja do podejmowania bardziej ryzykownych prób przekraczania granic, czy też zachowań agresywnych. Pamiętajmy, że ta sama szkodliwa treść może w różnym stopniu oddziaływać na różne osoby – w zależności między innymi od wieku, osobowości, środowiska wychowania czy sytuacji życiowej.

Poza nauką rozpoznawania szkodliwych treści i rozwijaniu umiejętności określania, dlaczego ich wpływ jest negatywny, ważne jest zachęcanie młodzieży do zgłaszania takich materiałów. Są one prawie zawsze sprzeczne ze standardami zachowania obowiązującymi na platformie, więc każdy post czy komentarz można przekazać administracji do weryfikacji i usunięcia. Warto też przestać taką treść do działającego przy NASK zespołu Dyżurnet.pl (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.

Dane z raportu NASK *Agresja i przemoc seksualna w sieci (2025)*

Formy cyberagresji seksualnej



28,1%

nastolatków spotkało się poniżającymi komentarzami związanymi z płcią.



24,4%

nastolatków doświadczyło stalkingu lub nękania w internecie.



19,8%

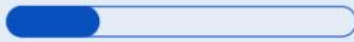
nastolatków otrzymywało niestosowne komentarze, propozycje lub treści.

CYBERLEKCJE 3.0

Najbardziej dotkliwe formy przemocy

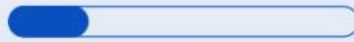
Dla nastolatków, które w ostatnim roku doświadczyły przynajmniej jednej formy cyberagresji seksualnej, najbardziej dotkliwe okazało się:

26,8%



otrzymywanie niechcianych treści i propozycji o charakterze seksualnym.

23,1%



mowa nienawiści ze względu na płeć.

20,4%



cyberprześladowanie (cyberstalking).

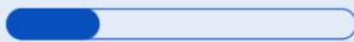


Wyniki te ujawniają, które formy cyberagresji są odbierane przez młodzież jako najbardziej krzywdzące, co może stanowić istotną wskazówkę dla działań profilaktycznych i interwencyjnych.

Najbardziej dotkliwe formy przemocy

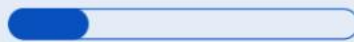
Dla nastolatków, które w ostatnim roku doświadczyły przynajmniej jednej formy cyberagresji seksualnej, najbardziej dotkliwe okazało się:

26,8%



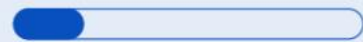
otrzymywanie niechcianych treści i propozycji o charakterze seksualnym.

23,1%



mowa nienawiści ze względu na płeć.

20,4%



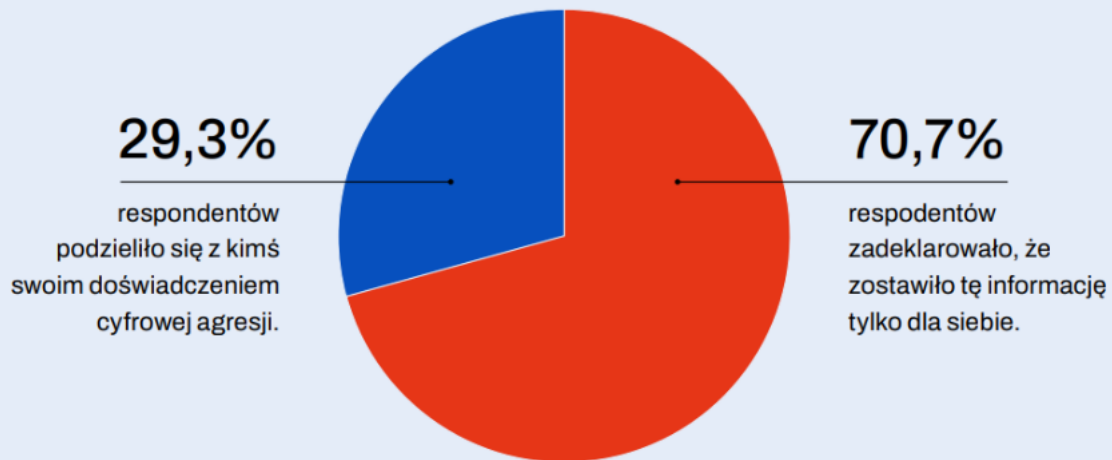
cyberprześladowanie (cyberstalking).



Wyniki te ujawniają, które formy cyberagresji są odbierane przez młodzież jako najbardziej krzywdzące, co może stanowić istotną wskazówkę dla działań profilaktycznych i interwencyjnych.

CYBERLEKCJE 3.0

Zgłaszanie przemocy seksualnej



Powody tworzenia treści seksualnych



24,1%

chęć sprawienia przyjemności partnerowi



23,3%

motywacja finansowa



22,5%

potrzeba zwrócenia uwagi



17,4%

dążenie do zdobycia popularności



17,4%

chęć współżycia seksualnego

15%

Co siódmy respondent zauważył, że takie działania mogą wynikać z sytuacji przemocowych, związanych z szantażem.

Normalizacja szkodliwych zachowań

Niepokojącym zjawiskiem wśród młodzieży jest normalizacja zachowań o charakterze seksualnym, które mogą być nieodpowiednie, a nawet przestępcze.



Niemal co piąty uczeń uważał, że seksualne gesty i komentarze są w szkole czymś normalnym (18,2%).



Co ósmy postrzegał śledzenie w świecie realnym jako akceptowalne (12,4%).



Co dziesiąty uznał za powszechne dotykanie drugiej osoby bez jej zgody (9,9%); normalizował tzw. cyberflashowanie* (9,8%); *stalking* seksualny (9,2%); *frottage*** (9,1%).

* otrzymywanie materiałów seksualnych przez telefon

** ocieranie się o charakterze seksualnym

Cele szczegółowe

Uczeń/uczennica:

- wyjaśnia, czym są treści nielegalne w sieci;
- zna i rozumie pojęcie sekstingu i jego konsekwencje prawne oraz psychologiczne;
- potrafi ocenić ryzyko związane z przesyłaniem treści intymnych;
- uczy się odpowiedzialnego korzystania z technologii.

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 nielegalnych treści zamieszczanych w internecie.
2. Dowiem się, jakie skutki może mieć seksting.

Kryteria sukcesu dla ucznia/uczennicy:

1. Potrafię wskazać mechanizmy (np. presja rówieśnicza, chęć zaimponowania, manipulacja, które mogą skłaniać do przestania treści intymnych.
2. Potrafię podać dwa działania zapobiegających rozpowszechnianiu szkodliwych treści w internecie.

Wskazówki do przeprowadzenia zajęć:

- Lekcja porusza bardzo wrażliwy temat – oglądanie/udostępnienie treści intymnych. Rozmowę z młodzieżą należy prowadzić z uwagą. Mogą pojawić się różne reakcje: głośne śmiechy, nerwowe komentowanie, cisza, złość. Nie wiemy, jakie jest doświadczenie osób uczestniczących w zajęciach. Warto na samym początku zapewnić młodzież o woli rozmawiania o problemie, podkreślić, że takie sytuacje się zdarzają, a ich sprawcy łamią prawo. Lekcja skupia się na refleksji wokół tego, co możemy zrobić w bardzo konkretnych sytuacjach. Jest wskazane, by otwarta i spokojna postawa nauczyciela/nauczycielki stanowiła wzór tego, jak należy rozmawiać o treściach szkodliwych.
- Lekcja została oparta na zasadach **Problem Based Learning (PBL) – Uczenie się oparte na problemach**. Celem tej metody jest zaangażowanie uczniów i uczennic w rozwiązanie realistycznego, otwartego problemu, aby wzmacniać samodzielność i umiejętność krytycznego myślenia młodzieży. Uczniowie i uczennice w czasie lekcji odwołują się do swoich doświadczeń, ale na potrzeby zajęć został opracowany materiał ze studium przypadków – sytuacji z codziennego życia nastolatków.

Metody/techniki pracy:

- pogadanka,
- PBL – uczenie się oparte na rozwiązywaniu problemu,
- dyskusja – w trójkach i na forum klasy.

Formy pracy:

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

Środki dydaktyczne:

- Załącznik nr 1 – nielegalne treści,
- Załącznika nr 2 – materiał dla grup.

Pomoce dydaktyczne:

- flipchart lub szary papier,
- mazaki,
- małe karteczki,

- pudełko, do którego młodzież będzie mogła wrzucać kartki.

Opis przebiegu zajęć/lekcji

Wprowadzenie

Nauczyciel ustala zasadę poufności („To, o mówimy na tej lekcji o swoich poglądach, zostaje w tej sali. Nie wymieniamy nazwisk kolegów/koleżanek przy podawaniu przykładów”).

Pogadanka – nauczyciel/nauczycielka zaprasza uczniów i uczennice do rozmowy o problemie: czy, wszystko, co publikujemy w internecie, jest bezpieczne i zgodne z prawem?

Po wysłuchaniu propozycji uczniów wprowadza pojęcie treści nielegalnych, rozdaje *Załącznik nr 1 – treści nielegalne*.

Treści nielegalne

Treści nielegalne to materiały, których nie wolno tworzyć, posiadać, udostępniać ani rozpowszechniać, ponieważ są zabronione przez polskie prawo karne. Zwykle naruszają one godność człowieka, zagrażają bezpieczeństwu innych osób lub łamią przepisy chroniące przed przemocą i wykorzystywaniem. Przykłady treści nielegalnych:

- Materiały przedstawiające dziecko w kontekście seksualnym

Za takie materiały uznaje się wszelkie treści takie jak zdjęcia, filmy, rysunki, grafiki, animacje, nagrania dźwiękowe czy teksty, które przedstawiają osobę poniżej 18. roku życia w sytuacji o charakterze seksualnym. Tworzenie, posiadanie, przechowywanie, udostępnianie lub przesyłanie takich treści jest przestępstwem. To jedno z najcięższych przestępstw określonych w Kodeksie karnym.

Podstawy prawne (Kodeks karny):

Art. 200 § 2 – zakaz utrwalania treści seksualnych z udziałem małoletniego.

Art. 202 – zakazuje produkcji, rozpowszechniania, udostępniania, posiadania oraz tworzenia (także cyfrowego) materiałów o charakterze pornograficznym z udziałem małoletniego.

- Przemoc i groźby karalne

Nielegalne są również materiały przedstawiające realne akty przemocy, agresję, cierpienie lub obrażenia fizyczne. Ta kategoria obejmuje m.in.:

- nagrania lub zdjęcia bójek, pobić, wypadków czy innych sytuacji zagrażających życiu lub zdrowiu,
- treści pokazujące okrucieństwo wobec ludzi lub zwierząt,
- materiały poniżające lub upokarzające inne osoby.

Udostępnianie takich treści, jeśli przedstawiają rzeczywistą przemoc lub naruszają godność osób na nagraniu, może stanowić złamanie prawa, w tym przepisów dotyczących ochrony wizerunku, dóbr osobistych lub zakazu znęcania się nad zwierzętami.

Groźbą karalną jest zapowiedź popełnienia przestępstwa na szkodę konkretnej osoby, np. pobicia, zniszczenia mienia, wyrządzenia poważnej krzywdy lub pozbawienia życia.

W Polsce groźba karalna jest przestępstwem określonym w art. 190 Kodeksu karnego, jeśli wzbudza w zagrożonym uzasadnioną obawę, że może zostać spełniona.

Groźby mogą być kierowane słownie, pisemnie, w wiadomościach online, poprzez gesty lub w formie publikowanych treści.

- Hejt

Hejt to obraźliwe lub poniżające komentarze i wpisy, które mają kogoś zranić lub ośmieszyć.

Nie każde zachowanie określane jako hejt jest przestępstwem, ale może być:

- formą przemocy rówieśniczej,
- naruszeniem dóbr osobistych,
- naruszeniem wewnętrznych przepisów szkoły,
- sygnałem problemów emocjonalnych lub relacyjnych.

Nauczyciel powinien reagować na hejt jako na zachowanie szkodliwe, choć nie zawsze nielegalne.

- Mowa nienawiści

Mowa nienawiści to treści, które znieważają, poniżają lub nawołują do nienawiści wobec kogoś z powodu jego lub jej pochodzenia, narodowości, rasy, religii lub wyznania, płci, orientacji seksualnej, wieku, niepełnosprawności.

W zależności od okoliczności publikowanie lub rozpowszechnianie mowy nienawiści może stanowić przestępstwo z art. 119, 256 lub 257 Kodeksu karnego.

- Seksting

Seksting (ang. sex + texting) to przesyłanie wiadomości o charakterze erotycznym, a także prywatnych, nagich lub półnagich zdjęć lub filmów. Choć często zaczyna się od niewinnej rozmowy, niesie ze sobą poważne ryzyko.

Prawo chroni osoby poniżej 18. roku życia, traktując ich wizerunek intymny ze szczególną uwagą. W Polsce tworzenie, udostępnianie czy posiadanie materiałów o charakterze seksualnym z udziałem osób małoletnich jest nielegalne. To oznacza, że nawet jeśli zdjęcie zostało wykonane „dobrowolnie” przez samą osobę małoletnią, jego tworzenie, przechowywanie, udostępnianie lub przesyłanie jest nielegalne. Każda osoba, która wykonuje takie zdjęcie, trzyma je na telefonie lub przesyła dalej, naraża się na odpowiedzialność karną, ponieważ prawo chroni osoby nieletnie przed tego typu zagrożeniami – niezależnie od ich intencji czy wieku (w przypadku osób nieletnich sprawą zajmuje się sąd rodzinny).

Część główna

CYBERLEKCJE 3.0

Praca w grupach – nauczyciel łączy uczniów grupy 4-osobowe. Jeśli klasa liczy więcej niż 24 osoby, lepiej utworzyć więcej zespołów, niż zwiększać ich rozmiar.

Rekomendacja: Przy rozmowie o tematach wrażliwych warto zastosować losowanie (np. rozdanie kolorowych cukierków/karteczek) lub pozwolić uczniom dobrać się w pary, a następnie połączyć pary w czwórki. Unikamy sytuacji, w której ktoś zostaje sam.

Nauczyciel/nauczycielka mówi uczniom i uczennicom, że będą pracować w grupach nad analizą przypadków. Każdy zespół otrzymuje inny przypadek z *Załącznika nr 2 – materiału dla grup* wraz z flipchartem i markerami. Zadaniem młodzieży jest dokładne zapoznanie się z historią, przedyskutowanie jej w grupie oraz zapisanie wniosków na flipcharcie.

Po zakończeniu pracy każda grupa prezentuje swoje spostrzeżenia na forum klasy, dzieląc się refleksjami i wnioskami z pozostałymi osobami uczestniczącymi w zajęciach. Nauczyciel/nauczycielka wspiera grupy podczas dyskusji, odpowiadając na pytania i kierując pracą tak, aby każdy miał możliwość aktywnego udziału.

Jeśli będzie na to czas, w trakcie prezentacji nauczyciel/nauczycielka może zachęcać pozostałe osoby do dzielenia się swoimi spostrzeżeniami, np. pytając: Co możecie dodać? Co zrobilibyście inaczej?

Podsumowanie

„Pudełko mądrości” – nauczyciel/nauczycielka rozdaje uczniom i uczennicom po jednej karteczce i prosi, aby wyobrazili sobie, że mają młodszego brata lub siostrę, którzy właśnie dostali pierwszy smartfon. Na małej kartce mają napisać jedną najważniejszą zasadę, której młodsze rodzeństwo powinno przestrzegać, aby uniknąć trudnych sytuacji lub kłopotów. Uczniowie i uczennice wrzucają zapisane karteczki do pudełka.

Mogą to być zdania typu: „Pamiętaj...”, „Uważaj...”, „Zawsze...”, „Nigdy...” itp.

Po upływie wyznaczonego czasu nauczyciel/nauczycielka odczytuje zapiski z „pudełka mądrości”.

Nauczyciel/nauczycielka dziękuje klasie za dojrzałość w dyskusji. Przypomina numery telefonów zaufania (zapisuje je na tablicy): 116 111 (Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży), 800 12 12 12, dane kontaktowe zespołu Dyżurnet.pl.

Sposoby oceniania

Ocenie mogą podlegać:

- aktywność podczas lekcji,
- prezentacja prac grupy.

Praca z uczniem ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi:

Duża część lekcji ma formę pracy w grupach. Warto więc zadbać o uczniów i uczennice z trudnościami w przemieszczaniu się i zaproponować im prace w takiej konfiguracji, żeby mieli swobodę przemieszczania się. Podobnie w przypadku osób z

CYBERLEKCJE 3.0

1

trudnościami społecznymi – warto dać im możliwość wyboru grupy, pracy w zespole z mniejszą liczbą osób lub indywidualnie.

W trakcie korzystania z materiałów, a zwłaszcza z załącznika nr 2, warto upewnić się, że jest on czytelny i zrozumiały dla każdego ucznia i uczennicy. W razie wątpliwości materiał można odczytać na głos. W przypadku uczniów i uczennic z doświadczeniem migracyjnym można również skorzystać z tłumacza wbudowanego w smartfona.

W czasie prezentacji refleksji grup warto sprawdzić, czy osoby z trudnościami w widzeniu i słyszeniu oraz problemami ze skupieniem będą miały pełną możliwość wysłuchania reprezentantów grup. Mogą usiąść bliżej lub można zmienić aranżację sali, aby każdy mógł wziąć udział w podsumowaniu.