PIERWSZA ŁAWKA · GODZINY WYCHOWAWCZE · KLASY VII–VIII

Telefon i ja – higiena cyfrowa

Scenariusz godziny wychowawczej (45 minut) dla klas VII–VIII: uczniowie analizują, jak projekt aplikacji (powiadomienia, nieskończony feed, autoodtwarzanie, serie) walczy o ich uwagę, łączą ekran wieczorem z jakością snu, rozpoznają sygnały, że korzystanie wymyka się spod kontroli, i ćwiczą odmowę wobec presji „bycia online". Każdy zapisuje na zajęciach własny plan. Bez pytania o czas ekranowy. Karty pracy, karty sytuacji, plakat i klucz.



Co jest w materiale

1	**Zanim zaczniesz i zasady rozmowy** Co przygotować i jak rozmawiać z nastolatkami o ekranach bez moralizowania.	2 strony
2	**Scenariusz „Moja uwaga jest coś warta"** 45 minut: eksperyment z kciukiem, projekt aplikacji, ekran i sen, sygnały ostrzegawcze, presja „odpisz od razu", mój plan.	45 min
3	**Karty dla uczniów** „Kto walczy o moją uwagę?" i „Mój plan cyfrowy" (z kluczem).	2 karty
4	**Do druku** Karty sytuacji dla nastolatków i plakat „Umowa klasy o ekranach".	2 strony

Zanim zaczniesz



Nastolatki szybko wyczuwają kazanie. Zamiast mówić „telefon szkodzi", pokazujemy mechanizmy: kto zarabia na czasie użytkownika i jakimi narzędziami go zatrzymuje. Uczniowie sami wyciągają wnioski.

Nie pytamy o czas ekranowy – ani na głos, ani przez podniesienie ręki. Sytuacje dotyczą wymyślonych nastolatków.

Słowa „uzależnienie" używamy ostrożnie. Mówimy o sygnałach, że korzystanie wymyka się spod kontroli; nie diagnozujemy nikogo w klasie. Plan ucznia powstaje na zajęciach i zostaje u niego.

Wskazówki dla nauczyciela

Przygotowanie

- Wydrukuj dla każdego ucznia karty „Kto walczy o moją uwagę?" i „Mój plan cyfrowy".
- Wydrukuj i wytnij karty sytuacji (jeden komplet, 6 kart). Plakat „Umowa klasy o ekranach" wydrukuj w A3.
- Telefony uczniów są w czasie zajęć schowane – zgodnie z art. 98a Prawa oświatowego i regulaminem szkoły.

Zasady rozmowy z uczniami

- **Nikt nie musi mówić o sobie.** Pytamy o sytuacje „wymyślonej osoby" albo „ucznia w podobnym wieku". Uczeń zawsze może powiedzieć: „Nie chcę o tym mówić" – i nie pytamy dlaczego.
- **Mówimy o zachowaniach, nie o osobach.** Nie używamy imion kolegów z klasy, nie opisujemy prawdziwych zdarzeń ze szkoły.
- **Karty pracy zostają u ucznia.** Nauczyciel nie zbiera ich ani nie czyta bez zgody; chętni mogą pokazać, co napisali.
- **To, co mówimy w klasie, zostaje w klasie – chyba że ktoś jest w niebezpieczeństwie.** Jeśli uczeń powie o krzywdzie, postępuj według szkolnych standardów ochrony małoletnich i powiadom pedagoga lub dyrekcję.
- **Kończymy spokojnie** – ćwiczeniem oddechu albo krótką rundą „jedno słowo na koniec" i przypomnieniem, gdzie szukać pomocy.
- **Nie robimy rankingów ani ankiet „kto ile godzin".** Nie prosimy o pokazanie statystyk z telefonu.

Gdzie szukać pomocy – dla uczniów

- **116 111** – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę) – gdy coś cię martwi, boisz się albo nie wiesz, co zrobić; można też napisać na czacie na 116111.pl (całą dobę).
- **800 12 12 12** – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – bezpłatnie, bez podawania danych; czat na stronie brpd.gov.pl (całą dobę).
- **112** – numer alarmowy – gdy komuś grozi niebezpieczeństwo albo potrzebuje pilnej pomocy (całą dobę).

PIERWSZA ŁAWKA

Podstawa programowa i zadania wychowawcze szkoły

- S24, wstęp (edukacja zdrowotna) – „Zadaniem szkoły jest kształtowanie postaw prozdrowotnych uczniów, w tym wdrożenie ich do zachowań higienicznych, bezpiecznych dla zdrowia własnego i innych osób […]”
- S24, wstęp (bezpieczeństwo w sieci) – „Szkoła ma również przygotowywać ich do dokonywania świadomych i odpowiedzialnych wyborów w trakcie korzystania z zasobów dostępnych w Internecie, krytycznej analizy informacji, bezpiecznego poruszania się w przestrzeni cyfrowej, w tym nawiązywania i utrzymywania opartych na wzajemnym szacunku relacji z innymi użytkownikami sieci”
- Edukacja zdrowotna VII–VIII 9.2 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „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)”
- Edukacja zdrowotna VII–VIII 9.4 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „wykorzystuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii informacyjno-komunikacyjnych […], a także stosuje postawę asertywną i nie ulega presji otoczenia”
- Edukacja zdrowotna VII–VIII 5.w1 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „identyfikuje czynniki indywidualne i środowiskowe mające wpływ na jego dobrostan (np. aktywność fizyczna, dieta, higiena snu, higiena cyfrowa) i stosuje adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami” (wymaganie do wyboru)

Stan prawny w roku szkolnym 2026/2027

Zajęcia z wychowawcą – 1 godzina tygodniowo w każdej klasie IV–VIII (ramowe plany nauczania, Dz.U. 2026 poz. 1028). Własnej podstawy programowej nie mają; ich treść wynika z części ogólnej podstawy i z programu wychowawczo-profilaktycznego szkoły (art. 26 Prawa oświatowego). W roku 2026/2027 klasa IV uczy się według podstawy z 2026 r. (N26, Dz.U. 2026 poz. 378), klasy V–VIII – według podstawy z 2017 r. w brzmieniu Dz.U. 2024 poz. 996 (S24).

Edukacja zdrowotna – od 1.09.2026 przedmiot obowiązkowy w klasach IV–VIII (podstawa w brzmieniu Dz.U. 2026 poz. 958). Część „Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” jest osobnymi zajęciami, z których rodzice mogą zrezygnować (Dz.U. 2026 poz. 966). Dawny przedmiot „wychowanie do życia w rodzinie” zastąpiła edukacja zdrowotna (Dz.U. 2025 poz. 363). Te zajęcia wychowawcze nie dotyczą zdrowia seksualnego – uzupełniają edukację zdrowotną, nie zastępują jej.

Telefony w szkole. Od 1.09.2026 w szkołach podstawowych uczniowie nie korzystają z telefonów ani innych urządzeń do łączności i nagrywania przez cały pobyt w szkole związany z zajęciami (także na przerwach) oraz na zajęciach poza szkołą (art. 98a Prawa oświatowego, dodany ustawą Dz.U. 2026 poz. 1036). Wyjątki to m.in. zgoda nauczyciela – gdy urządzenie służy zajęciom albo kontaktowi z rodzicem w nagłej sytuacji. Na tych zajęciach uczniowie nie używają telefonów.

Kryteria sukcesu

- Potrafię wyjaśnić, dlaczego aplikacjom zależy na moim czasie.
- Umiem nazwać cztery mechanizmy przyciągania uwagi.
- Wiem, jak ekran wieczorem wpływa na sen.
- Mam zapisany plan i zdanie, którym odpowiem na presję.

PIERWSZA ŁAWKA

Kto walczy o moją uwagę?

Pamiętaj: aplikacje zarabiają na moim czasie. Gdy rozumiem ich mechanizmy, to ja decyduję.

1 **Połącz mechanizm z jego działaniem.**

1. Nieskończony feed	a) Nie wiem, czy następny film będzie świetny, więc przewijam dalej.
2. Autoodtwarzanie	b) Czuję presję, żeby odpisać natychmiast.
3. Nieprzewidywalna nagroda	c) Nie ma końca, więc nie ma momentu na decyzję „wystarczy”.
4. Potwierdzenie „wyświetlono”	d) Żeby przestać, muszę coś zrobić; żeby oglądać – nic.

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

2 **Przeczytaj zdania. Zaznacz P, jeśli zdanie jest prawdziwe, albo F, jeśli jest fałszywe.**

1. Według zaleceń lekarzy nastolatki w wieku 13–17 lat potrzebują 8–10 godzin snu na dobę.	P	F
2. Powiadomienia w nocy nie mają wpływu na sen, jeśli ich nie czytam.	P	F
3. Jasne światło ekranu wieczorem może opóźniać zasypianie.	P	F
4. Niewyspanie może pogorszyć koncentrację następnego dnia.	P	F
5. Darmowe aplikacje nie mają powodu, żeby zatrzymywać użytkownika.	P	F

3 **Który opis najlepiej pokazuje sygnał, że korzystanie z ekranu wymyka się spod kontroli?**

A. Ania planuje 5 minut na feed, a regularnie mija godzina i rezygnuje przez to z treningów.

B. Ania ogląda w weekend film z przyjaciółmi i potem długo o nim rozmawiają.

C. Ania korzysta z aplikacji do nauki słówek przez kwadrans przed sprawdzianem.

D. Ania sprawdza w aplikacji rozkład jazdy autobusu przed wyjściem na zajęcia.

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Godzina wychowawcza: Telefon i ja – higiena cyfrowa – scenariusz z kartami dla uczniów, klasy 7–8

Podgląd pokazał 4 z 12 stron. Pełna wersja: 12 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- „Zanim zaczniesz" – co przygotować i zasady bezpiecznej rozmowy (nikt nie musi mówić o sobie)
- scenariusz na 45 minut krok po kroku
- karty dla uczniów z kluczem i materiały do druku.

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail
pierwszalawka.pl/material/godzina-wychowawcza-telefon-i-ja-higiena-cyfrowa-klasy-7-8