PIERWSZA ŁAWKA · GODZINY WYCHOWAWCZE · KLASY IV–VI

Telefon i ja – higiena cyfrowa

Scenariusz godziny wychowawczej (45 minut) dla klas IV–VI: uczniowie odkrywają, jak aplikacje przyciągają uwagę, dlaczego ekran wieczorem przeszkadza w zasypianiu i po czym poznać, że ekran zabiera za dużo czasu. Każdy zapisuje na zajęciach własny mały plan. Ćwiczenia na wymyślonych postaciach, bez pytania o czas przed ekranem. Karty pracy, karty sytuacji, plakat i klucz.



Co jest w materiale

1	**Zanim zaczniesz i zasady rozmowy** Co przygotować i jak mówić o ekranach bez straszenia i bez pytania o godziny.	2 strony
2	**Scenariusz „Kto tu rządzi – ja czy telefon?”** 45 minut: zagadka o kciuku, sztuczki aplikacji, ekran i sen, sygnały, ruch zamiast przewijania, mój mały plan.	45 min
3	**Karty dla uczniów** „Sztuczki aplikacji” i „Mój mały plan” (z kluczem).	2 karty
4	**Do druku** Karty sytuacji i plakat klasy „Zamiast ekranu”.	2 strony

Zanim zaczniesz



Nie pytamy, ile kto spędza czasu z telefonem. Rozmawiamy o wymyślonych postaciach i o tym, jak działają aplikacje. Telefon nie jest „zły” – chodzi o to, żeby to uczeń decydował, kiedy go używa.

Bez straszenia i bez oceniania rodzin. W domach są różne zasady. Nie komentujemy, kto ma telefon, a kto nie, i nie mówimy, że rodzice „robią źle”.

Plan ucznia powstaje na zajęciach i zostaje u ucznia. Nie jest zadaniem do sprawdzenia.

Wskazówki dla nauczyciela

Przygotowanie

- Wydrukuj dla każdego ucznia karty „Sztuczki aplikacji” i „Mój mały plan”.
- Wydrukuj i wytnij karty sytuacji (jeden komplet, 6 kart). Plakat „Zamiast ekranu” wydrukuj w A3.
- Telefony uczniów są w czasie zajęć schowane – zgodnie z przepisami 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 ankiet „kto ile godzin”.** Nie prosimy o pokazanie czasu ekranowego ani o podniesienie ręki.

Ocenianie zajęć

- Zajęć nie oceniamy stopniami. Karty sprawdzamy razem, każdy poprawia u siebie.
- Doceniaj konkretnie: „Dobrze zauważyłaś, że czerwona kropka ma nas skusić do kliknięcia”.

Na co zwrócić uwagę w kolejnych dniach

- Jeśli uczeń często jest niewyspany, rozdrażniony albo wycofuje się z kontaktu z rówieśnikami, porozmawiaj z nim w cztery oczy i przekaż sprawę pedagogowi lub psychologowi szkolnemu; poinformuj rodziców.

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 […]”
- N26, cz. IV, zagadnienia zajęć z wychowawcą, pkt 4, 7 (kl. IV) – „rozpoznawanie zachowań ryzykownych i wykorzystywanie strategii ich unikania”; „kształtowanie kompetencji osobistych i rozwijanie własnej sprawczości”
- Edukacja zdrowotna IV–VI 9.1 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „przestrzega zasad higieny cyfrowej; omawia definicje zjawiska: niebieskiego światła, szyi SMS-owej, krótkowzroczności w kontekście nadużywania urządzeń ekranowych; omawia różnice między relacjami międzyludzkimi bez użycia oraz z użyciem technologii i urządzeń elektronicznych”
- Edukacja zdrowotna IV–VI 9.3 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „omawia korzyści wynikające z przestrzegania domowych zasad ekranowych”
- Edukacja zdrowotna IV–VI 3.7 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „praktykuje techniki relaksacji przed zaśnięciem i stosuje zasady higieny snu; […] opisuje kluczowe czynniki wpływające na jakość snu, ze szczególnym uwzględnieniem negatywnego wpływu korzystania z urządzeń elektronicznych przed zaśnięciem”

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 nazwać trzy sztuczki aplikacji.
- Umiem powiedzieć, dlaczego ekran przed snem przeszkadza w zasypianiu.
- Znam dwa sygnały, że ekran zabiera za dużo.
- Mam zapisany swój mały plan.

Sztuczki aplikacji – do opowiedzenia

Nauczyciel krótko opowiada (własnymi słowami):

- **Powiadomienia** – dźwięk, wibracja, czerwona kropka z liczbą. Mają sprawić, że od razu sięgniemy po telefon.
- **Przewijanie bez końca** – filmiki i zdjęcia nigdy się nie kończą. Nie ma „ostatniej strony”, więc trudno zauważyć, kiedy przestać.
- **Następny odcinek sam się włącza** – nie trzeba nic robić, żeby oglądać dalej.
- **Serie i nagrody** – „nie przerwij serii!”, punkty za codzienne wejście. Kuszą, żeby wracać.

Wniosek: aplikacje są tak zrobione, żeby trudno było je odłożyć. To nie jest niczyja wina – ale warto znać te sztuczki, żeby to *ja* decydował(a).

Sztuczki aplikacji

Pamiętaj: aplikacje są zrobione tak, żeby trudno było je odłożyć. Gdy znam sztuczki, łatwiej mi decydować.

1 Połącz sztuczkę aplikacji z jej opisem.

1. Powiadomienie	a) Filmiki nigdy się nie kończą.
2. Przewijanie bez końca	b) „Nie przerwij serii – wejdź jutro!”
3. Następny odcinek sam się włącza	c) Dźwięk i czerwona kropka wołają: „Zajrzyj!”
4. Seria dni	d) Oglądam dalej, choć nic nie kliknąłem.

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

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

1. Jasny ekran wieczorem może utrudnić zasypianie.	P	F
2. Telefon najlepiej ładować pod poduszką.	P	F
3. Wyciszenie powiadomień na noc pomaga spokojnie spać.	P	F
4. Filmiki przed snem zawsze pomagają zasnąć.	P	F
5. Sen pomaga zapamiętać to, czego się nauczyliśmy.	P	F

3 Który sygnał najbardziej pokazuje, że ekran zabiera za dużo?

A. Hania dzwoni do babci, żeby złożyć jej życzenia urodzinowe.

B. Hania sprawdza w telefonie, o której godzinie zaczyna się trening.

C. Hania raz w tygodniu ogląda z bratem film i dobrze się przy tym bawi.

D. Hania nie ma już czasu na rower, który lubiła, bo ciągle ogląda filmiki.

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Godzina wychowawcza: Telefon i ja – higiena cyfrowa – scenariusz z kartami dla uczniów, klasy 4–6

Podgląd pokazał 4 z 11 stron. Pełna wersja: 11 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-4-6