PIERWSZA ŁAWKA · GODZINY WYCHOWAWCZE · KLASY IV–VI

Bezpieczeństwo w sieci – hejt, dane, wizerunek

Scenariusz godziny wychowawczej (45 minut) dla klas IV–VI: co zrobić, gdy w sieci ktoś jest wyśmiewany, czego nie podawać obcym, jak tworzyć hasło i dlaczego przed wstawieniem zdjęcia kolegi trzeba zapytać o zgodę. Ćwiczenia na wymyślonych, łagodnych przykładach. Karty pracy, karty sytuacji, plakat klasy i klucz.



Co jest w materiale

1	**Zanim zaczniesz i zasady rozmowy** Co przygotować i jak mówić o sieci, żeby nikt nie musiał opowiadać o sobie.	2 strony
2	**Scenariusz „Klikam z głową”** 45 minut: co jest w sieci na zawsze, pięć kroków świadka hejtu, dane i hasła, zdjęcie tylko za zgodą, gdzie zgłosić i kogo poprosić o pomoc.	45 min
3	**Karty dla uczniów** „Jestem dobrym świadkiem” i „Moje dane, moje zdjęcie” (z kluczem).	2 karty
4	**Do druku** Karty sytuacji i plakat klasy „Klikam z głową”.	2 strony

Zanim zaczniesz



Nie pokazujemy prawdziwych przykrych wpisów ani zrzutów ekranu. Wszystkie przykłady są wymyślone i łagodne – chodzi o to, co zrobić, a nie o to, jak źle można kogoś potraktować.

Nie pytamy, kto był wyśmiewany w sieci ani kto kogoś wyśmiewał. Jeśli w klasie był niedawno taki przypadek, porozmawiaj wcześniej z pedagogiem – może lepiej przełożyć zajęcia albo zmienić przykłady.

Telefony zostają schowane. Uczniowie nie korzystają z nich na zajęciach; wszystko robimy na kartkach.

Ważne zdanie na całe zajęcia: „Po drugiej stronie ekranu jest człowiek”.

Wskazówki dla nauczyciela

Przygotowanie

- Wydrukuj dla każdego ucznia karty „Jestem dobrym świadkiem" i „Moje dane, moje zdjęcie".
- Wydrukuj i wytnij karty sytuacji (6 kart, jeden komplet na klasę). Plakat „Klikam z głową" wydrukuj w A3.
- Przygotuj kartkę A4 i tubkę pasty do zębów (albo sam ją narysuj na tablicy) – do rozgrzewki.

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.

Ocenianie zajęć

- Zajęć nie oceniamy stopniami. Karty sprawdzamy razem, każdy poprawia u siebie.
- Doceniaj konkretnie: „Dobrze, że zamiast przesłać dalej, napisałaś do koleżanki, że ją wspierasz".

Na co zwrócić uwagę w kolejnych dniach

- Jeśli uczeń jest wycofany, unika grupy albo boi się sprawdzić wiadomości – porozmawiaj z nim w cztery oczy i przekaż sprawę pedagogowi; postępuj według szkolnych standardów ochrony małoletnich.
- Rodzicom można przekazać numer 800 100 100 (telefon dla dorosłych w sprawie bezpieczeństwa dzieci, FDDS; pon.–czw. 10:00–14:00, pt. 12:00–15:00 – według 800100100.pl) i adres dyzurnet.pl.
- Plakat „Klikam z głową" powieś w klasie, np. obok zasad grupy klasowej.

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 (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”
- N26, cz. IV, zagadnienia zajęć z wychowawcą, pkt 4 (kl. IV) – „rozpoznawanie zachowań ryzykownych i wykorzystywanie strategii ich unikania”
- Edukacja zdrowotna IV–VI 9.2 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, […] uzależnienie od Internetu i gier komputerowych, phishing, deepfake, kradzież tożsamości oraz niebezpieczne kontakty w sieci […]”
- Edukacja zdrowotna IV–VI 9.5 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu […], a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie”
- Edukacja zdrowotna IV–VI 5.6 (Dz.U. 2026 poz. 958) – „omawia pojęcie przemocy; wymienia przykłady zachowań przemocowych, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą, cyberprzemoc i zaniedbanie; omawia sposoby reagowania na przemoc i wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy, będąc osobą doświadczającą przemocy lub jej świadkiem”

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

- Umiem wymienić pięć kroków dobrego świadka.
- Wiem, jakich danych nie podaję obcym i komu nie zdradzam hasła.
- Pytam o zgodę, zanim wstawię czyjeś zdjęcie.
- Wiem, komu powiedzieć i gdzie zgłosić, gdy coś w sieci mnie niepokoi.

Rozgrzewka: pasta do zębów

Pasta do zębów (3 minuty). Nauczyciel wyciska trochę pasty na kartkę (albo rysuje to na tablicy) i prosi chętnego: „Spróbuj wcisnąć ją z powrotem do tubki”. Nie da się tego zrobić dokładnie.

Pytanie: „Do czego w internecie podobna jest ta pasta?” *(Do wpisu, komentarza albo zdjęcia, które wyślemy. Można je skasować, ale ktoś mógł już je skopiować, zapisać albo przesłać dalej).* Wniosek: zanim kliknę „wyślij”, zatrzymuję się na chwilę.

Jestem dobrym świadkiem



Pamiętaj: nie lajkuję, nie przesyłam, wspieram, zgłaszam, mówię dorosłemu.

1 **W grupie klasy ktoś wstawił rysunek, który wyśmiewa Bartka. Zaznacz P, jeśli zachowanie pomaga Bartkowi, albo F, jeśli nie pomaga.**

1. Dodaję uśmiechniętą buźkę pod rysunkiem.	P	F
2. Piszę do Bartka: „Jestem z tobą”.	P	F
3. Robię zrzut ekranu i wysyłam koledze z innej klasy.	P	F
4. Klikam „zgłoś” przy rysunku.	P	F
5. Mówię o tym wychowawczyni.	P	F

2 **Połącz krok z przykładem.**

1. Wspieram
2. Zgłaszam
3. Mówię dorosłemu
4. Nie przesyłam

a) Klikam przycisk „zgłoś” w aplikacji.
b) Nie wysyłam rysunku innym.
c) Piszę: „Nie przejmuj się, jestem z tobą”.
d) Opowiadam o wszystkim mamie.

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

3 **Napisz krótką wiadomość wsparcia, którą możesz wysłać osobie wyśmiewanej w sieci.**

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Godzina wychowawcza: Bezpieczeństwo w sieci: hejt, dane, wizerunek – scenariusz z kartami dla uczniów, klasy 4–6

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-bezpieczenstwo-w-sieci-hejt-dane-wizerunek-klasy-4-6