PIERWSZA ŁAWKA · SCENARIUSZ LEKCJI · EDUKACJA ZDROWOTNA · KLASA 4

Bezpieczny Internet i higiena cyfrowa – ekran z głową

Lekcja oparta na „semaforze reakcji": uczniowie podnoszą zieloną, żółtą lub czerwoną kartę i wspólnie ustalają, co zrobić w sytuacjach z sieci. Na koniec tworzą propozycje zasad ekranowych do rozmowy z rodzicami.

Przedmiot	Edukacja zdrowotna
Klasa	klasa 4
Dział	9. Internet i profilaktyka uzależnień
Temat lekcji	**Bezpieczny Internet i higiena cyfrowa – ekran z głową**
Czas	45 minut (1 jednostka lekcyjna)
Metody	semafor reakcji (karty zielona–żółta–czerwona), rozmowa kierowana, krótka demonstracja ćwiczeń dla oczu, praca w grupach
Formy pracy	praca z całą klasą, praca w grupach 3–4-osobowych, praca indywidualna
Środki dydaktyczne	trzy karty kolorowe dla każdego ucznia (zielona, żółta, czerwona), opisy sytuacji z semafora (poniżej), arkusz papieru na plakat dla grupy, karta pracy (załącznik)

CEL OGÓLNY

Kształtowanie zasad higieny cyfrowej i umiejętności reagowania na hejt, cyberprzemoc oraz kontakty z nieznajomymi w sieci.

CELE OPERACYJNE – UCZEŃ PO LEKCJI:

- Uczeń omawia, czym jest niebieskie światło, szyja SMS-owa i krótkowzroczność oraz jak im zapobiegać.
- Uczeń wymienia zasady higieny cyfrowej (przerwy, brak ekranu przed snem, ruch).
- Uczeń rozpoznaje hejt i cyberprzemoc oraz zna cztery kroki reagowania.
- Uczeń formułuje korzyści wynikające z domowych zasad ekranowych.

CELE W JĘZYKU UCZNIA

- Wiem, jak dbać o oczy, kark i sen, gdy korzystam z ekranów.
- Wiem, co zrobić, gdy ktoś w sieci mnie obraża albo mnie niepokoi.
- Potrafię zaproponować rozsądne zasady korzystania z ekranów w domu.

WYMAGANIA Z PODSTAWY PROGRAMOWEJ

- **9.1 · Internet** – 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
- **9.2 · Internet (fragment)** – omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, hejt (…) oraz niebezpieczne kontakty w sieci
- **9.3 · Internet** – omawia korzyści wynikające z przestrzegania domowych zasad ekranowych

Źródło: Dz.U. 2026 poz. 378 zm. Dz.U. 2026 poz. 958 – podstawa programowa edukacji zdrowotnej, klasy IV–VI.

KRYTERIA SUKCESU (NaCoBeZU)

- Podaję dwie zasady higieny cyfrowej i mówię, dlaczego są ważne.
- Wymieniam cztery kroki reagowania na hejt: nie odpowiadam agresją, zapisuję dowody, mówię dorosłemu, blokuję i zgłaszam.
- Wiem, że nieznajomemu w sieci nie podaję danych ani zdjęć.
- Podaję jedną korzyść z domowych zasad ekranowych.

MATERIAŁY DLA NAUCZYCIELA

- **Zasada 20-20-20:** co około 20 minut patrzymy przez około 20 sekund na przedmiot oddalony o kilka metrów. Wieczorem odkładamy ekran na około godzinę przed snem (niebieskie światło utrudnia zasypianie).
- **Semafor reakcji – sytuacje do odczytania:** (1) kolega zaprasza do wspólnej gry po odrobieniu lekcji – *zielona: można, z umiarem*; (2) w klasowym czacie ktoś pisze do Tomka „Jesteś beznadziejny" – *czerwona: hejt, reagujemy według 4 kroków*; (3) nieznajomy z gry prosi o adres i zdjęcie – *czerwona: nie podajemy, mówimy dorosłemu*; (4) filmik jest zabawny, ale nie wiadomo, kto go opublikował – *żółta: pytamy dorosłego, nie udostępniamy*; (5) rodzic prosi o odłożenie telefonu na kolację – *zielona: to zasada ekranowa, która służy rozmowie*.
- **4 kroki przy hejcie:** nie odpowiadam agresją → zapisuję dowody (zrzut ekranu) → mówię zaufanemu dorosłemu → blokuję i zgłaszam. Pomoc: **116 111** (telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, bezpłatny i poufny, czynny codziennie przez całą dobę), **800 12 12 12** (Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, tylko dla dzieci), **112** w bezpośrednim zagrożeniu.
- Jeśli uczeń ujawni krzywdę, nie obiecuj dotrzymania tajemnicy; poinformuj, że powiesz osobie, która może pomóc (pedagog, dyrektor), i postępuj według szkolnej procedury. Dla rodziców i nauczycieli: **800 100 100**.

Podgląd • Pierwsza Ławka

PRZEBIEG LEKCJI

Czas	Faza	Co robi nauczyciel	Co robią uczniowie
0–5 min	Do czego służy ekran?	• Pyta: „Do czego służy telefon, tablet i komputer?”. Zapisuje korzyści. • Zadaje pytanie: „Co może pójść nie tak, gdy korzystamy z ekranu za długo?”.	• Wymieniają korzyści i zagrożenia. • Zgłaszają się chętni, nikt nie mówi o własnym czasie przed ekranem.
5–15 min	Oczy, kark i sen	• Wyjaśnia pojęcia: niebieskie światło, krótkowzroczność, szyja SMS-owa. • Prowadzi ćwiczenie 20-20-20: uczniowie patrzą przez okno na odległy punkt przez około 20 sekund, potem prostują kark.	• Wykonują ćwiczenie. • Dopasowują pojęcia do opisów w zeszycie.
15–25 min	Semafor reakcji	• Odczytuje sytuacje 1–5; uczniowie podnoszą kartę; prosi o uzasadnienie. • Przy sytuacjach czerwonych omawia 4 kroki reagowania i numer 116 111.	• Podnoszą karty i uzasadniają. • Powtarzają 4 kroki chórem.
25–35 min	Karta pracy	• Rozdaje kartę pracy i wyznacza zadania 1–5. • Odpowiada na pytania i zwraca uwagę na dokładne czytanie poleceń.	• Rozwiązują zadania samodzielnie. • Sprawdzają odpowiedzi w parach.
35–41 min	Nasze zasady ekranowe	• Prosi grupy o ułożenie trzech propozycji zasad, które mogłyby obowiązywać w domu, i podanie, co dzięki nim zyskamy. • Zbiera propozycje na tablicy.	• Tworzą plakat z trzema zasadami i korzyściami. • Prezentują jedną zasadę.
41–45 min	Podsumowanie i ewaluacja	• Przypomina cztery kroki reagowania i numer 116 111. • Prosi o pokazanie kciukiem, które kryteria sukcesu uczniowie spełniają.	• Powtarzają, co zrobią, gdy w sieci ktoś ich obrazi. • Oceniają się kciukiem.

TYPOWE TRUDNOŚCI UCZNIÓW

- Uczniowie uważają, że zgłoszenie hejtu to „skarżenie” – wyjaśnij, że szukanie pomocy jest mądrym wyborem.
- Wstydzą się przyznać, że coś ich niepokoi – zapewnij o poufności numeru 116 111.
- Zasady ekranowe traktują jak karę – skup się na korzyściach: sen, ruch, rozmowy.
- Mylą nieznajomego w sieci z kolegą z gry, którego znają osobiście.

EWALUACJA LEKCJI

- Zadanie 3 sprawdza znajomość czterech kroków reagowania.
- Plakat grupy pokazuje, czy uczniowie rozumieją korzyści zasad ekranowych.
- Kciuki na koniec lekcji wskazują, które kryterium wymaga powtórzenia.

ZAŁĄCZNIK DO SCENARIUSZA · KARTA PRACY

Bezpieczny Internet i higiena cyfrowa – ekran z głową

Edukacja zdrowotna · klasa 4

14 pkt
RAZEM

Imię i nazwisko ..... Klasa ..... Data .....

Zadanie 1. Połącz pojęcie z opisem. ___ / 3 pkt

1. niebieskie światło	a) wada wzroku: dobrze widzimy z bliska, gorzej z daleka
2. krótkowzroczność	b) bóle szyi i karku od długiego pochylania głowy nad telefonem
3. szyja SMS-owa	c) światło z ekranu, które wieczorem utrudnia zasypianie

1 ____ 2 ____ 3 ____

Zadanie 2. Co zrobisz najpierw, gdy w czacie klasowym ktoś pisze obraźliwy komentarz o tobie? ___ / 1 pkt

A. podam mu swój adres, żeby się wyjaśnić

B. nie odpowiem agresją i zrobię zrzut ekranu

C. napiszę jeszcze gorszy komentarz

D. usunę czat i nikomu nic nie powiem

Zadanie 3. Ułóż kolejność czterech kroków reagowania na hejt tak, jak ćwiczyliśmy na lekcji (wpisz 1–4). ___ / 4 pkt

_____ powiedz zaufanemu dorosłemu

_____ nie odpowiadaj agresją

_____ zablokuj i zgłoś

_____ zapisz dowody (zrzut ekranu)

Zadanie 4. Oceń zdania. ___ / 3 pkt

1. Nieznajomemu w sieci można podać adres i numer telefonu.	**P**	**F**
2. Ekran warto odkładać na około godzinę przed snem.	**P**	**F**
3. Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży to 116 111.	**P**	**F**

Zadanie 5. Wymyśl jedną zasadę ekranową dla domu i napisz, co dzięki niej zyskasz (np. sen, rozmowę, ruch). ___ / 3 pkt

_____

_____

_____

Podgląd • Pierwsza Ławka

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Bezpieczny Internet i higiena cyfrowa – ekran z głową – scenariusz lekcji, edukacja zdrowotna, klasa 4

Podgląd pokazał 4 z 5 stron. Pełna wersja: 5 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- metryczka lekcji: metody, formy pracy i środki dydaktyczne,
- cele lekcji oraz cele w języku ucznia,
- wymagania z podstawy programowej (Dz.U. 2026 poz. 378 ze zm. poz. 958): 9.1 · Internet; 9.2 · Internet (fragment); 9.3 · Internet,
- kryteria sukcesu do zapisania na tablicy,
- przebieg lekcji minuta po minucie – w tabeli: co robi nauczyciel, co robią uczniowie,
- sposoby sprawdzenia, czy cel lekcji został osiągnięty,
- załącznik: karta pracy dla ucznia (5 zadań, 14 pkt) z pełnym kluczem odpowiedzi.

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail

pierwszalawka.pl/material/scenariusz-lekcji-edukacja-zdrowotna-klasa-4-bezpieczny-internet-i-higiena-cyfrowa