

SCENARIUSZ ZAJĘĆ WYCHOWAWCZO-PROFILAKTYCZNYCH

Higiena cyfrowa a psychika

social media, sen i porównywanie się

Materiał dla nauczyciela, wychowawcy, pedagoga i psychologa szkolnego

1. Tytuł zajęć

„Higiena cyfrowa a psychika — social media, sen i porównywanie się”

2. Grupa docelowa

Uczniowie szkół ponadpodstawowych — liceum (klasy I–IV) i technikum (klasy I–V). Scenariusz można dostosować do młodszych klas poprzez uproszczenie języka, lub do starszych poprzez pogłębienie dyskusji i wprowadzenie elementów krytycznej analizy mediów.

3. Czas trwania

45 minut (jedna jednostka lekcyjna). Wariant rozszerzony — 90 minut (patrz pkt 18).

4. Cele główne

- Zwiększenie świadomości uczniów na temat wpływu korzystania z telefonu i social mediów na samopoczucie psychiczne, sen, koncentrację i nastrój.
- Wprowadzenie pojęcia „higieny cyfrowej” jako codziennej praktyki dbania o równowagę między światem online a offline.
- Wzmocnienie kompetencji uczniów w zakresie samoobserwacji i samoregulacji w korzystaniu z technologii.

5. Cele szczegółowe — uczeń po zajęciach:

- rozumie związek między korzystaniem z social mediów, jakością snu i nastrojem,
- potrafi rozpoznać u siebie objawy przebodźcowania cyfrowego (zmęczenie, rozdrażnienie, problemy z koncentracją),
- wie, czym jest porównywanie się w mediach społecznościowych i jak działa mechanizm „pokazywania życia z najlepszej strony”,
- zna minimum trzy konkretne sposoby dbania o higienę cyfrową,
- wie, gdzie szukać pomocy, gdy korzystanie z internetu zaczyna negatywnie wpływać na jego samopoczucie.

6. Metody pracy

- Krótki miniwykład / wprowadzenie nauczyciela.
- Burza mózgów.
- Praca indywidualna (refleksja pisemna, karta pracy).
- Praca w parach lub małych grupach (3–4 osoby).
- Dyskusja moderowana na forum klasy.
- Ćwiczenia praktyczne (bilans dnia, analiza treści w social mediach).
- Miniwyzwanie tygodniowe.

7. Materiały potrzebne do zajęć

- Tablica lub flipchart, pisaki.
- Karteczki samoprzylepne (po 2–3 na ucznia).
- Wydrukowana karta pracy dla każdego ucznia (osobny dokument).
- Wydrukowana karta ćwiczeń (osobny dokument) — opcjonalnie.
- Opcjonalnie: rzutnik i krótka grafika lub slajd z definicjami pojęć (FOMO, przebudźcowanie cyfrowe, higiena cyfrowa).
- Długopisy.

8. Zasady bezpieczeństwa rozmowy z klasą

Przed rozpoczęciem zajęć nauczyciel ustala z uczniami krótki kontrakt:

- **Mówimy o sobie tylko tyle, na ile mamy ochotę.** Nikt nie musi dzielić się prywatnymi doświadczeniami.
- **Nie oceniamy się nawzajem** — ani wypowiedzi, ani sposobu, w jaki ktoś korzysta z telefonu.
- **Mówimy o zjawiskach, nie o konkretnych osobach** z klasy czy szkoły.
- **To, co powiedziane na zajęciach, zostaje na zajęciach.**
- **Można pasować** — odpowiedzieć „nie chcę się wypowiadać” bez tłumaczenia się.
- Jeśli ktoś poczuje się niekomfortowo, może zgłosić to nauczycielowi po lekcji.

9. Szczegółowy przebieg zajęć (45 minut)

A. Rozpoczęcie i kontrakt rozmowy (5 min)

Nauczyciel wita uczniów i krótko przedstawia temat. Wyjaśnia, że zajęcia nie są o tym, że „telefon jest zły”, tylko o tym, jak nasza psychika reaguje na codzienne korzystanie z niego. Ustalenie kontraktu rozmowy (pkt 8) — można zapisać zasady na tablicy.

B. Ćwiczenie otwierające — „Dłonie w górę” (5 min)

Nauczyciel zadaje serię neutralnych pytań, na które uczniowie odpowiadają, podnosząc rękę (bez komentowania):

- Kto dziś rano sprawdzał telefon w ciągu pierwszych 15 minut po obudzeniu?
- Kto zauważył, że scrolluje, nawet jeśli nie szuka niczego konkretnego?
- Kto choć raz pomyślał: „chyba zbyt długo siedzę w telefonie”?
- Kto miał ostatnio trudność z zaśnięciem po wieczornym używaniu telefonu?

Cel ćwiczenia: pokazać uczniom, że to wspólne, powszechne doświadczenia — nie powód do wstydu.

C. Krótka część edukacyjna (8 min)

Nauczyciel krótko wprowadza najważniejsze pojęcia:

- **Higiena cyfrowa** — codzienne nawyki, które pomagają nam korzystać z technologii w sposób nieemęczący psychiki.
- **Scrollowanie a koncentracja** — szybko zmieniające się treści przyzwyczajają mózg do natychmiastowej nagrody. Po dłuższym scrollowaniu trudniej skupić się na dłuższym tekście, lekcji czy rozmowie.
- **Porównywanie się w social mediach** — widzimy starannie wybrane fragmenty cudzego życia (najlepsze zdjęcia, sukcesy, wyjazdy), a porównujemy je z całością naszego — także z gorszymi dniami.
- **FOMO (Fear Of Missing Out)** — lęk, że coś nas omija, że inni mają lepiej, że dzieje się coś ważnego beze mnie.
- **Przebodźcowanie cyfrowe** — gdy mózg dostaje za dużo informacji naraz: powiadomienia, filmiki, wiadomości. Objawy: zmęczenie, rozdrażnienie, trudność z koncentracją, „pustka w głowie”.
- **Telefon a sen** — niebieskie światło i emocjonujące treści późnym wieczorem utrudniają zasypianie i pogarszają jakość snu.
- **Presja bycia dostępnym** — poczucie, że trzeba szybko odpisywać, być online, reagować.

D. Praca indywidualna — „Mój cyfrowy bilans dnia” (5 min)

Uczniowie wypełniają krótkie ćwiczenie z karty pracy (pkt 12). Nikt nie musi pokazywać swoich odpowiedzi.

E. Praca w parach — „Co widzę w social mediach, a czego nie widzę?” (7 min)

Uczniowie w parach analizują typowe treści z social mediów (patrz pkt 13). Cel: zauważyć, że to, co widzimy, to fragment rzeczywistości, nie całość.

F. Dyskusja moderowana (8 min)

Nauczyciel prowadzi krótką rozmowę na forum klasy w oparciu o pytania z pkt 10. Ważne: pytania dotyczą zjawisk, a nie osobistych doświadczeń.

G. Ćwiczenie praktyczne — lista zdrowych zasad (4 min)

Klasa wspólnie tworzy listę realistycznych zasad korzystania z telefonu (zapis na tablicy). Nauczyciel może uzupełnić listę o propozycje z pkt 15.

H. Podsumowanie i miniwyzwanie (3 min)

Nauczyciel przedstawia miniwyzwanie 7-dniowe (pkt 14), podaje informację, gdzie szukać pomocy, i zamyka zajęcia 5 najważniejszymi wnioskami (pkt 20).

10. Konkretne pytania, które nauczyciel może zadać uczniom

Pytania zostały sformułowane tak, aby dotyczyły zjawisk i obserwacji, a nie osobistych problemów ucznia.

- Co waszym zdaniem oznacza „higiena cyfrowa”? Z czym wam się to kojarzy?
- Jak myślicie, dlaczego tak łatwo „przepada” nam czas na scrollowaniu?
- Po czym można poznać, że ktoś jest zmęczony przez ekran, a nie tylko fizycznie?

- Dlaczego porównywanie się z innymi w social mediach bywa nieuczciwe wobec nas samych?
- Jak myślicie, czym różni się życie pokazywane w mediach społecznościowych od codziennego życia?
- Co może się dzieć z naszą koncentracją, gdy przed lekcją pół godziny oglądamy krótkie filmy?
- Skąd bierze się poczucie, że trzeba szybko odpisywać na wiadomości?
- Czego konkretnie potrzebuje mózg wieczorem, żeby dobrze zasnąć?
- Jakie znacie sposoby, żeby ograniczyć czas w telefonie, ale nie rezygnować zupełnie z social mediów?
- Co można zrobić, gdy w internecie spotka nas hejt albo nieprzyjemny komentarz?

11. Przykładowe wypowiedzi nauczyciela prowadzącego

„Dzisiaj nie chodzi o to, żebyście wyrzucili telefony albo przestali korzystać z social mediów. Chodzi o coś znacznie bardziej praktycznego — żebyście wiedzieli, co się dzieje z waszą głową, gdy długo scrollujecie, i co możecie z tym zrobić, jeśli chcecie.”

„Każdy z nas ma czasem moment, że scrolluje bez celu i potem czuje się dziwnie pusty. To nie znaczy, że coś z wami jest nie tak — to naprawdę powszechne i ma swoje wyjaśnienie.”

„W social mediach widzimy zazwyczaj najlepsze ujęcia, najfajniejsze momenty, sukcesy. Nikt nie wrzuca filmu z tego, jak płakał wczoraj wieczorem albo dostał słabą ocenę z matematyki. Dlatego porównywanie się z tym, co widzimy w sieci, to porównywanie swojej całości z czyimś trailerem.”

„Nie musicie nikomu mówić, ile czasu spędzacie w telefonie. To jest wasza prywatna sprawa. Chcę tylko, żebyście sami dla siebie zauważyli, jak się z tym czujecie.”

„Jeśli kiedykolwiek poczujecie, że internet, social media albo to, co tam się dzieje, zaczyna wam mocno utrudniać życie — wiedźcie, że można o tym porozmawiać. Nie trzeba sobie z tym radzić w pojedynkę.”

12. Krótkie ćwiczenie: „Mój cyfrowy bilans dnia”

Uczeń odpowiada w ciszy, samodzielnie, na kartce. Odpowiedzi nie są zbierane ani omawiane na forum. Pełna wersja znajduje się na kartce pracy ucznia.

Pytania pomocnicze:

1. Ile razy mniej więcej dziś sprawdziłem/-am telefon? (mało / średnio / dużo / bardzo dużo)
2. Co zazwyczaj robię w telefonie najczęściej?
3. Jak się czuję po dłuższym czasie w telefonie?
4. Co dało mi dziś w telefonie coś dobrego?
5. Co dało mi dziś coś nieprzyjemnego?
6. Jedna rzecz, którą chciałbym/-abym zmienić w swoim korzystaniu z telefonu?

Cel ćwiczenia: rozwijanie samoobserwacji, bez presji dzielenia się.

13. Krótkie ćwiczenie: „Co widzę w social mediach, a czego nie widzę?”

Praca w parach. Każda para dostaje (lub samodzielnie wymyśla) jeden przykładowy typ treści z social mediów. Następnie wypełnia tabelkę dwukolumnową: „Co widzę na ekranie” / „Czego nie widzę / co zostało za kadrem”.

Przykłady do rozdania parom:

- Zdjęcie z wakacji na plaży z idealnym kadrem.
- Post z informacją „dostałem/-am się na studia marzeń”.
- Film fitness „moja codzienna rutyna treningowa”.
- Selfie z idealnym makijażem i filtrem.
- Post „mam najlepszą paczkę przyjaciół na świecie”.
- Story typu „znowu wszyscy gdzieś bez mnie”.

Przykładowe odpowiedzi (do dyskusji):

Co widzę	Czego nie widzę
Idealne zdjęcie z plaży	40 wcześniejszych ujęć, edycję, gorsze dni z wyjazdu, kłótnie, zmęczenie
Selfie z makijażem	Czas, jaki zajęło zrobienie tego ujęcia, filtry, niepewności
„Najlepsza paczka”	Nieporozumienia, samotne wieczory, zwykłe dni

Na koniec krótka rozmowa: co dzieje się z naszym samopoczuciem, gdy porównujemy swoją „całość” do cudzego „kadru”?

14. Miniwyzwanie dla uczniów na 7 dni — „Tydzień małych zmian”

Każdy wybiera jedno lub dwa wyzwania (nie wszystkie!) i próbuje przez tydzień:

7. Pierwsze 15 minut po przebudzeniu — bez telefonu. Sprawdź, jak inaczej zaczyna się dzień.
8. Telefon poza łóżkiem na noc. Najlepiej w innym pomieszczeniu lub przynajmniej dalej niż na wyciągnięcie ręki.
9. 30 minut przed snem — bez ekranu. Książka, muzyka, prysznic, rozmowa.
10. Wyłącz powiadomienia z jednej apki, która najbardziej cię rozprasza.
11. Jeden posiłek dziennie bez telefonu — np. obiad albo śniadanie.
12. Wypisuj się z kont, które pogarszają twój nastrój — albo wycisz je na tydzień.
13. Spotkanie z kimś na żywo zamiast pisanie — chociaż raz w tygodniu.

Po tygodniu — krótka, indywidualna refleksja: co zauważyłem/-am? (bez konieczności dzielenia się na forum).

15. Lista zdrowych zasad korzystania z telefonu i social mediów

- Sprawdzam telefon świadomie, a nie automatycznie z nudów.
- Wieczorem dbam o wyciszenie — telefon w trybie „nie przeszkadzać” co najmniej godzinę przed snem.
- Nie trzymam telefonu pod poduszką ani tuż obok głowy w nocy.

- Mam kilka miejsc bez telefonu — np. przy stole, w łóżku, na rozmowie z bliską osobą.
- Obserwuję konta, które dają mi coś dobrego, a wyciszam te, po których czuję się gorzej.
- Pamiętam, że to, co widzę w social mediach, jest wybranym fragmentem, nie pełnym obrazem czyjegoś życia.
- Mam prawo nie odpisywać natychmiast. Nie muszę być dostępny/-a 24/7.
- Gdy spotkam się z hejtem — nie odpowiadam pod wpływem emocji, biorę chwilę przerwy.
- Robię przerwy od scrollowania — krótki spacer, rozmowa, woda, ruch.
- Pamiętam, że technologia jest narzędziem — to ja decyduję, jak jej używam.

16. Wskazówki dla nauczyciela: czego unikać

- Nie strasz uczniów wizjami uzależnienia, depresji czy zniszczonego mózgu — to wywołuje obronną reakcję i zniechęca do tematu.
- Nie moralizuj („w naszych czasach nie było telefonów i było lepiej”). To zamyka rozmowę.
- Nie oceniaj czasu spędzanego online ani konkretnych aplikacji, z których korzystają uczniowie.
- Nie wymagaj od uczniów ujawniania osobistych doświadczeń, problemów ze snem, hejtu, którego doświadczyli, ani ilości spędzanego czasu w telefonie.
- Nie zakładaj, że wszyscy uczniowie korzystają tak samo — różnice są ogromne.
- Nie obiecuj szybkich, prostych rozwiązań („wystarczy odłożyć telefon”). Zmiana nawyków wymaga czasu.
- Nie diagnozuj — nie używaj określeń „uzależnienie”, „depresja”, „zaburzenie” w odniesieniu do konkretnych zachowań uczniów. Mów o objawach, samopoczuciu, sygnałach.
- Nie używaj nadmiernie specjalistycznego języka medycznego — mów po ludzku.
- Nie ośmieszaj treści, które są ważne dla młodych ludzi (TikToka, influencerów, gier).
- Nie kończ zajęć bez informacji, gdzie uczeń może szukać pomocy.

16a. Jak różnicować poziom rozmowy w zależności od klasy

Scenariusz jest pomyślany tak, by sprawdził się w całym zakresie wiekowym uczniów szkół ponadpodstawowych — od klasy I liceum (ok. 15 lat) do klasy V technikum (ok. 20 lat). Różnica pięciu lat to jednak w praktyce ogromna różnica rozwojowa, społeczna i życiowa. Warto świadomie dostosować sposób prowadzenia zajęć.

Klasy młodsze — I–II liceum, I–II technikum (ok. 15–17 lat)

Na tym etapie uczniowie często znajdują się w intensywnym okresie kształtowania tożsamości, w którym porównywanie się z rówieśnikami i potrzeba przynależności są szczególnie silne. Social media bywają tu nie tylko rozrywką, ale realnym polem budowania pozycji w grupie.

Wskazówki:

- Używaj prostszych, bardziej obrazowych przykładów (zdjęcia z wakacji, selfie, story — treści blisko ich codzienności).
- Poświęć więcej czasu na FOMO i porównywanie się — to dla tej grupy często najbardziej dotykające zjawiska.
- Bądź szczególnie ostrożny/-a przy temacie hejtu — w tym wieku reakcje emocjonalne na komentarze bywają bardzo intensywne.
- Stawiaj na pracę w parach i małych grupach, mniej na dyskusję na forum — młodzi uczniowie często krępują się wypowiadać przy całej klasie.

- Unikaj abstrakcyjnych pojęć — mów konkretami („co się dzieje, kiedy...”, „jak to wygląda w praktyce...”).

Klasy średnie — III liceum, III–IV technikum (ok. 17–18 lat)

To często moment największej intensywności korzystania z social mediów, połączony z presją matury, wyborów dalszej drogi, pierwszych poważniejszych relacji. Pojawia się też presja bycia dostępnym — w kontaktach romantycznych, w grupach klasowych, w pracy dorywczej.

Wskazówki:

- Wprowadź wątek wpływu scrollowania na koncentrację w kontekście nauki do matury i egzaminów zawodowych — to dla nich konkretne i istotne.
- Pogłęb temat snu — niedobór snu w klasach maturalnych to częste, realne zjawisko.
- Możesz odważnie moderować dyskusję na forum — uczniowie w tym wieku częściej mają już własne, przemyślane opinie.
- Warto pokazać mechanizmy algorytmów — jak platformy projektowane są tak, by zatrzymywać uwagę. To buduje krytyczne myślenie, a nie poczucie winy.

Klasy najstarsze — IV liceum, IV–V technikum (ok. 18–20 lat)

Uczniowie często są już pełnoletni, niektórzy pracują, prowadzą poważne relacje, mieszkają samodzielnie lub planują wyjazd. Rozmowa z nimi powinna być partnerska — bliższa rozmowie z młodymi dorosłymi niż „lekcji wychowawczej” w tradycyjnym sensie.

Wskazówki:

- Mów wprost o odpowiedzialności za własne nawyki — bez moralizowania, ale z założeniem, że uczniowie sami decydują o swoim życiu.
- Wprowadź wątki zawodowe i dorosłe: presja bycia dostępnym w pracy, granice między czasem prywatnym a służbowym, social media jako narzędzie zawodowe (szczególnie istotne dla technikum).
- Pogłęb wątek higieny cyfrowej jako kompetencji życiowej — czegoś, co przyda się przez całe dorosłe życie, nie tylko w szkole.
- W debacie „czy detoks cyfrowy ma sens?” (wariant 90-minutowy) możesz oczekiwać rozbudowanej argumentacji i kontrargumentów.
- Pamiętaj, że część uczniów może mieć już za sobą poważniejsze doświadczenia związane z internetem (hejt, presja, problemy ze snem) — tym bardziej nie naciskaj na osobiste wypowiedzi, ale daj jasno znać, gdzie można szukać wsparcia poza zajęciami.

Wspólna zasada dla wszystkich grup wiekowych

Niezależnie od klasy — traktuj uczniów jako ekspertów od własnego życia online. Oni znają te platformy lepiej niż większość dorosłych. Twoja rola to nie nauczanie ich, czym jest TikTok czy Instagram, tylko pomoc w spojrzeniu z dystansu na to, co już znają z codziennego doświadczenia. To zmienia dynamikę zajęć z „nauczyciel poucza” na „rozmawiamy o czymś, co dotyczy nas wszystkich” — i właśnie wtedy zajęcia mają największą szansę naprawdę zadziałać.

17. Propozycja krótkiej notatki dla ucznia do zeszytu

Higiena cyfrowa — najważniejsze pojęcia i zasady

Higiena cyfrowa to codzienne nawyki, które pomagają korzystać z technologii bez szkody dla psychiki, snu i koncentracji.

Warto pamiętać:

- **FOMO** — lęk, że coś nas omija. Pojawia się często przy scrollowaniu.
- **Przebodźcowanie cyfrowe** — zmęczenie psychiczne od nadmiaru bodźców: powiadomień, filmików, wiadomości.
- **Porównywanie się** — w social mediach widzimy kadr, nie całość czyjegoś życia.
- **Sen i ekran** — telefon przed snem utrudnia zasypianie i pogarsza jakość snu.

Trzy zasady, które warto wypróbować:

14. Pierwsze 15 minut po obudzeniu i 30 minut przed snem — bez ekranu.
15. Telefon poza łóżkiem na noc.
16. Wyłączam powiadomienia od aplikacji, które najbardziej mnie rozpraszają.

Jeśli korzystanie z internetu zaczyna mi mocno utrudniać codzienne życie — mogę porozmawiać z pedagogiem, psychologiem szkolnym, wychowawcą lub inną zaufaną osobą dorosłą.

18. Wersja alternatywna zajęć — 90 minut

Wariant rozszerzony pozwala na pogłębioną pracę warsztatową. Struktura:

- 0–5 min — powitanie, kontrakt rozmowy.
- 5–10 min — ćwiczenie otwierające „Dłonie w górę”.
- 10–25 min — rozszerzona część edukacyjna: pojęcia + krótkie filmy lub grafiki ilustrujące działanie algorytmów i porównywania się (jeśli dostępne).
- 25–40 min — praca w grupach 3–4 osobowych: każda grupa dostaje inny temat (FOMO / sen / przebodźcowanie / porównywanie / hejt) i przygotowuje krótką prezentację (3–4 zdania + jedna porada).
- 40–55 min — prezentacje grup + komentarz nauczyciela.
- 55–65 min — ćwiczenie „Co widzę, a czego nie widzę?” na rozszerzonych przykładach.
- 65–75 min — „Mój cyfrowy bilans dnia” + dłuższa praca indywidualna nad osobistym planem zmian (bez prezentowania).
- 75–85 min — debata na forum: „Czy detoks cyfrowy ma sens?” — uczniowie po obu stronach argumentują, ćwiczenie krytycznego myślenia.
- 85–90 min — podsumowanie, miniwyzwanie tygodniowe, informacja o miejscach pomocy.

Dodatkowo w wariantcie 90-minutowym warto przewidzieć krótkie ćwiczenie oddechowe lub uważności (2–3 min) jako element praktyczny „co zrobić, gdy czuję przebodźcowanie”.

19. Karta pracy dla ucznia

Karta pracy dla ucznia stanowi osobny dokument („Karta pracy ucznia.docx”) gotowy do wydruku w nakładzie odpowiadającym liczbie uczniów w klasie. Zawiera cztery części: cyfrowy bilans dnia, ćwiczenie „Co widzę, a czego nie widzę?”, wybór wyzwania tygodniowego oraz jedno zdanie refleksji na koniec.

Karta ćwiczeń („Karta ćwiczeń.docx”) stanowi osobny, opcjonalny materiał — można ją wykorzystać jako pracę domową, materiał do zabrania do domu lub element kolejnej lekcji wychowawczej.

20. Podsumowanie — 5 najważniejszych wniosków

17. Technologia nie jest wrogiem — chodzi o równowagę. Nie musisz rezygnować z social mediów, żeby dbać o siebie.

18. To, co widzisz w social mediach, to wybrany kadr, nie całe życie. Porównywanie się z cudzym trailerem jest niesprawiedliwe wobec ciebie.
 19. Sen i ekran nie lubią się wieczorem. Telefon tuż przed snem to częsta przyczyna problemów z zasypianiem i gorszego samopoczucia następnego dnia.
 20. Małe zmiany robią różnicę. Telefon poza łóżkiem, wyciszone powiadomienia, posiłek bez ekranu — to konkretne, realne kroki.
 21. Nie musisz radzić sobie sam/sama. Jeśli korzystanie z internetu zaczyna utrudniać ci codzienne życie — porozmawiaj z zaufaną osobą.
-

Kiedy warto poprosić o pomoc?

Korzystanie z telefonu i social mediów to dziś naturalna część życia. Czasem jednak pojawiają się sygnały, że coś zaczyna nas przerastać. Warto wtedy porozmawiać z pedagogiem szkolnym, psychologiem szkolnym, wychowawcą, rodzicem, zaufaną osobą dorosłą — albo skorzystać z bezpłatnego telefonu zaufania.

Sygnały, które warto potraktować poważnie:

- **Sen** — od dłuższego czasu masz trudność z zaśnięciem, budzisz się w nocy, jesteś niewyspany/-a mimo wystarczającej ilości godzin w łóżku.
- **Nastroj** — czujesz się smutny/-a, przygnębiony/-a, „przybity/-a” przez większość dni, a stan ten utrzymuje się od dłuższego czasu.
- **Lęk** — odczuwasz silny niepokój związany z tym, co dzieje się online, z byciem ocenianym/-ą, z brakiem dostępu do telefonu.
- **Porównywanie i samoocena** — porównywanie się z innymi w sieci sprawia, że masz coraz gorsze zdanie o sobie, swoim wyglądzie, swoim życiu.
- **Izolacja** — coraz częściej wybierasz internet zamiast spotkań z bliskimi, wycofujesz się z aktywności, które wcześniej sprawiały ci radość.
- **Hejt, cyberprzemoc, presja** — jesteś celem nieprzyjemnych komentarzy, prób manipulacji, presji online, której nie umiesz się przeciwstawić.
- **Utrata kontroli** — chcesz ograniczyć korzystanie z telefonu, ale wielokrotnie nie udaje ci się tego zrobić, i to zaczyna ci przeszkadzać.
- **Codziennie funkcjonowanie** — masz wrażenie, że telefon, social media albo to, co dzieje się online, zaczyna utrudniać ci szkołę, relacje, zdrowie.

Prośbienie o pomoc to nie słabość — to dojrzała decyzja.

Pedagog i psycholog szkolny są w szkole właśnie po to, by rozmawiać z uczniami w trudnych momentach. Można też zadzwonić na bezpłatny Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111 (czynny codziennie) lub Telefon Wsparcia: 116 123. W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia — 112.

Scenariusz przygotowany do realizacji przez wychowawcę, pedagoga lub psychologa szkolnego w ramach godziny wychowawczej lub zajęć profilaktycznych w szkole ponadpodstawowej. Zgodny z założeniami szkolnych programów wychowawczo-profilaktycznych dotyczących profilaktyki uniwersalnej i kształtowania kompetencji społeczno-emocjonalnych młodzieży.