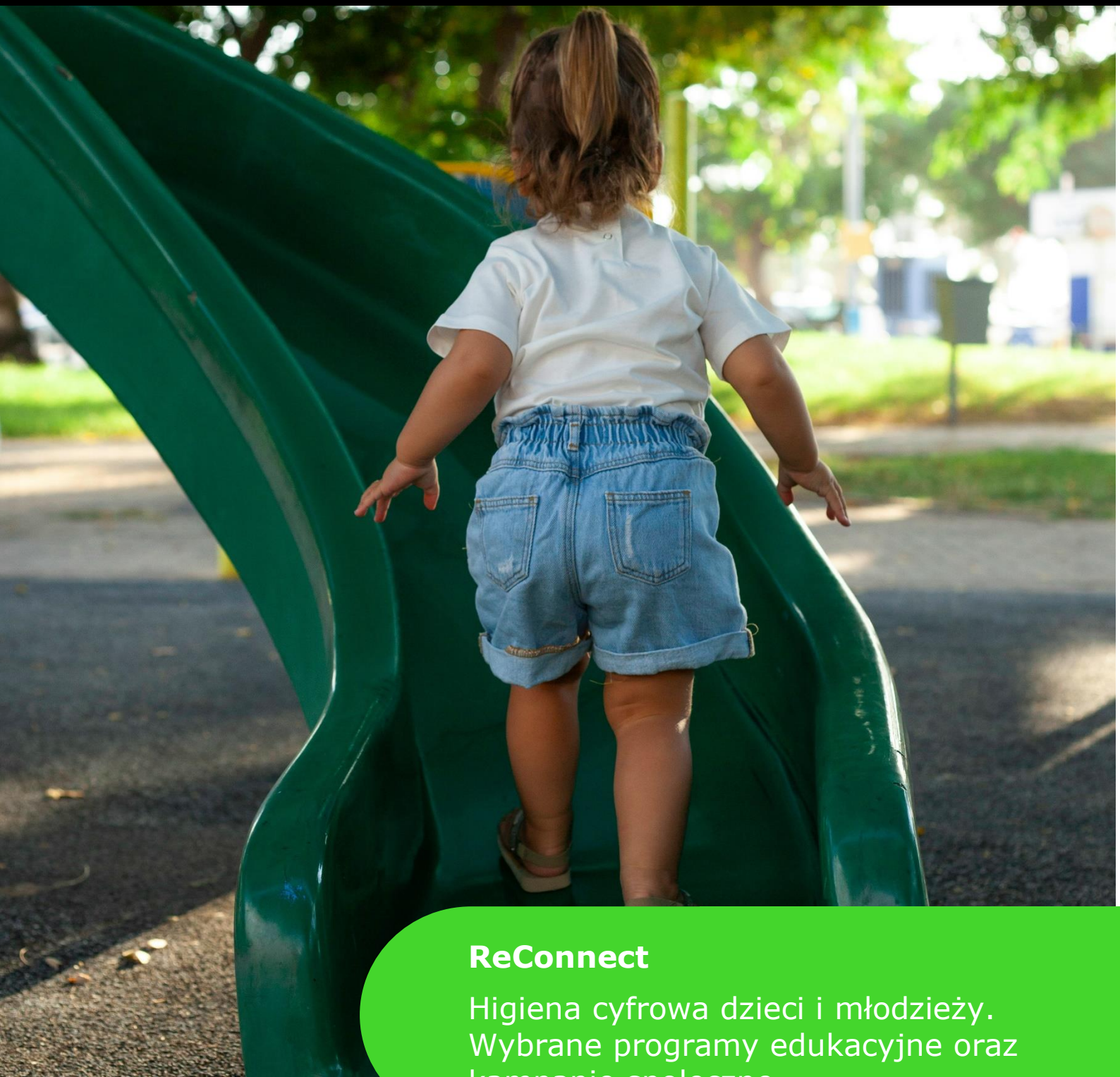




Łukasiewicz

ITECH Instytut Innowacji i Technologii



ReConnect

Higiena cyfrowa dzieci i młodzieży.
Wybrane programy edukacyjne oraz
kampanie społeczne

Warszawa, czerwiec 2025

Autorka opracowania:

Patrycja Didyk

Redakcja merytoryczna:

Marta Miedzińska

Zdjęcie na okładce autorstwa Ana Klipper (Unsplash)

Zdjęcie w rozdziale 1. autorstwa Andrey K (Unsplash)

Zdjęcie w rozdziale 2. autorstwa Odd Fellow (Unsplash)

Zdjęcie w rozdziale 3. autorstwa Dong Xie (Unsplash)

Sieć Badawcza Łukasiewicz – ITECH Instytut Innowacji i Technologii

ul. Żelazna 87

00-879 Warszawa

tel. (22) 100 14 63; www.itech.lukasiewicz.gov.pl

Publikacja została opracowana w ramach środków subwencyjnych na 2025 r. w ramach projektu „ReConnect - Zrównoważone Korzystanie z Technologii Cyfrowych dla Poprawy Zdrowia Psychicznego”

SPIS TREŚCI

Wstęp	3
Dlaczego uciekamy w social media?	4
Edukacja cyfrowa – profilaktyka i ochrona	5
Higiena cyfrowa jako wyzwanie współczesnej edukacji i wychowania	6
Edukacja cyfrowa w szkołach w Europie i w Polsce	7
Metodologia doboru inicjatyw krajowych	8
Wybrane programy edukacyjne w Polsce	9
Fundacja Szkoła z Klasą	10
Fundacja Orange	13
Kampania „Zadbaj o dziecięcy mózg”	16
Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę	17
Fundacja Instytut Cyfrowego Obywatelstwa	21
Fundacja „Dbam o mój zasięg”	24
Fundacja „Połącz się z głową”	31
Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii	32
Podsumowanie dotyczące zebranych inicjatyw w Polsce	36
Wybrane inicjatywy zagraniczne	38
Metodologia doboru inicjatyw zagranicznych	39
Przegląd inicjatyw zagranicznych	39
Przewodnik dla organizacji młodzieżowych – Nowy Jork	41
Amerykańska Akademia Pediatrii Center of Excellence	43
Podsumowanie dotyczące zebranych inicjatyw zagranicznych	46
Wnioski i rekomendacje	48
Wnioski	49
Rekomendacje dla szkół i rodziców	51
Pomoc psychologiczna	53

WSTĘP

Współczesne dzieci i młodzież dorastają w cyfrowym świecie, który niesie za sobą ogromne możliwości rozwoju, ale też poważne zagrożenia dla zdrowia psychicznego i fizycznego. Nadmierne korzystanie z serwisów społecznościowych może negatywnie odbić się na samopoczuciu i dobrostanie psychicznym.

Dane DataReportal pokazują, że w styczniu 2024 r. w Polsce było 27,90 mln aktywnych użytkowników mediów społecznościowych, co stanowi ok. 68,8% ogółu populacji naszego kraju. W tym gronie są także nastolatki. Deklarują, że obok słuchania muzyki, oglądania filmów i seriali oraz grania w gry, Internet służy im właśnie do używania mediów społecznościowych (42%) i kontaktów z rówieśnikami za pośrednictwem komunikatorów, które często dostarczane są przez największe platformy społecznościowe (64%).

Platformy takie jak Instagram, TikTok czy Facebook to miejsca, gdzie nastolatki głównie spędzają czas, dzieląc się zdjęciami, filmikami i opiniami. Warto tu podkreślić, że wymagany minimalny wiek korzystania z większości portali społecznościowych to 13 lat. Niestety, wiele dzieci podaje nieprawdziwe dane, by zalogować się do popularnych social mediów.

Jednym z pojęć, które w ostatnich latach zyskało na znaczeniu, m.in. ze względu na popularność social mediów, jest higiena cyfrowa. Zgodnie z definicją zaproponowaną przez Bigaję, Woynarowską i Ciesiołkiewicza (2023), higiena cyfrowa to „chroniące zdrowie zachowania związane z używaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych, zwłaszcza urządzeń ekranowych i internetu”.

Z raportu "Nastolatki 3.0" NASK wynika, że młodzież w Polsce korzysta z internetu średnio 5 godz. 36 min dziennie w dni powszednie, a w weekendy nawet 6 godz. 16 min. Co czwarty nastolatek ma 5–8 kont w mediach społecznościowych, jedna trzecia więcej niż osiem. Dzienny czas aktywności w social mediach wynosi przeciętnie 4 godziny i 12 minut, a 12,6% badanych przejawia wysoki poziom uzależnienia.

Nadmierna ekspozycja na ekran może powodować problemy zdrowotne, takie jak: zmęczenie wzroku, bezsenność, nadwaga, obniżona kondycja fizyczna oraz problemy emocjonalne i społeczne. Badania wskazują również na zakłócenia snu wywołane niebieskim światłem oraz spadek umiejętności koncentracji.

Niniejszy raport powstał w ramach projektu „**ReConnect**”, którego głównym celem jest wspieranie zrównoważonego i świadomego korzystania z technologii cyfrowych przez dzieci i młodzież.

Celem raportu jest:

- identyfikacja i przegląd dostępnych programów edukacyjnych oraz kampanii społecznych dotyczących higieny cyfrowej, skierowanych do rodziców, nauczycieli i instytucji,
- wskazanie potrzebnych zmian systemowych mających na celu ochronę zdrowia psychicznego młodych użytkowników nowych technologii.

W obliczu rosnącej cyfryzacji życia codziennego konieczne jest opracowanie skutecznych strategii edukacyjnych i wychowawczych, które pomogą dzieciom i młodzieży rozwijać zdrowe nawyki cyfrowe. W Polsce i na świecie powstaje coraz więcej kampanii, programów profilaktycznych, scenariuszy lekcji i poradników – raport ten ma na celu zebranie, uporządkowanie i zaprezentowanie tych działań, które mogą być wspierane przez rodziny, szkoły oraz instytucje społeczne.

DLACZEGO UCIEKAMY W SOCIAL MEDIA?

Media społecznościowe pełnią dziś dla dzieci i młodzieży wiele funkcji: to przestrzeń kontaktu z rówieśnikami, miejsce wyrażania siebie, źródło informacji i sposób na ucieczkę od codziennych stresów. Ich nadużywanie nie zawsze wynika z potrzeby rozrywki czy komunikacji. Coraz częściej wiąże się z próbą regulowania emocji i radzenia sobie z napięciem psychicznym.

Psycholog dziecięca Kamilla Sowińska w wywiadzie dla portalu uzaleznieniabehawioralne.pl zwraca uwagę, że uzależnienie od gier i internetu u dzieci rzadko dotyczy samych technologii. To sposób na odreagowanie napięć i trudnych doświadczeń emocjonalnych. Potwierdzają to liczne badania - problemowe korzystanie z portali społecznościowych wiąże się bezpośrednio ze strategiami radzenia sobie ze stresem. Osoby mające trudność w regulowaniu emocji są bardziej podatne na uzależnienia od Facebooka i innych platform (Błachnio, Przepiorka, & Czuczwar, 2017).

Zależność tę wzmacniają mechanizmy psychologiczne obecne w funkcjonowaniu portali społecznościowych – m.in. natychmiastowa gratyfikacja, system „lajków” oraz algorytmy dostosowujące treści do emocjonalnych reakcji użytkowników. Często to właśnie deficyty

w obszarze relacji - poczucie samotności, brak zaufania czy niskie postrzeganie wsparcia społecznego - zwiększają ryzyko nadużywania internetu (Brailovskaia i in., 2019).

Zjawisko to dobrze ilustruje koncepcja FOMO (fear of missing out), czyli lęk przed tym, że coś nas ominie. Towarzyszy mu niepokój i napięcie w sytuacjach odłączenia od internetu. Dane pokazują, że szczególnie narażone są osoby młode. W badaniu NASK (Raport „FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem”, 2022) aż 94% młodych doświadcza FOMO, z czego 17% – na wysokim poziomie. Co czwarty nastolatek zaczyna i kończy dzień od przeglądania social mediów.

Badania Sriwilai & Charoensukmongkol (2015) oraz Li i in. (2008) pokazują, że użytkownicy preferujący emocjonalne i unikowe strategie radzenia sobie są bardziej narażeni na uzależnienia od sieci. W badaniach zleconych przez Rzecznika Praw Dziecka (2021) wykazano, że już dzieci w wieku 11–12 lat korzystają z mediów społecznościowych, by poprawić sobie nastrój. Wśród nastolatków w wieku 16–17 lat odsetek ten wynosi ponad 50%. Widać więc wyraźnie, że social media stają się nie tylko źródłem kontaktu, ale również mechanizmem regulującym emocje.

Dodatkowo, jak pokazują dane NASK (Lang, 2023), dziewczęta częściej niż chłopcy deklarują, że brak internetu wpłynąłby negatywnie na ich samopoczucie. Co więcej, rodzice znacząco nie doszacowują czasu, jaki dzieci spędzają w sieci. Ich szacunki są niemal o 3 godziny krótsze niż faktyczne dane deklarowane przez nastolatków.

Wnioski z badań wskazują na potrzebę rozwijania u dzieci i młodzieży kompetencji emocjonalnych i społecznych, budowania odporności psychicznej oraz wspierania ich w realnym świecie - tak, aby nie musiały szukać ukojenia wyłącznie w wirtualnej rzeczywistości.

EDUKACJA CYFROWA – PROFILAKTYKA I OCHRONA

Edukacja w zakresie kompetencji cyfrowych może pełnić funkcję ochronną wobec zagrożeń, takich jak uzależnienie od gier czy ryzykowne zachowania online.

Badanie przeprowadzone w Hongkongu (Tso i in., 2022) z udziałem niemal 2000 uczniów pokazało, że **wyższy poziom kompetencji cyfrowych znacząco obniża ryzyko uzależnienia od gier komputerowych**. Dotyczy to zwłaszcza młodszych dzieci (poniżej 12. roku życia), które korzystają z urządzeń cyfrowych ponad 3 godziny dziennie. Kompetencje te obejmują m.in. umiejętność korzystania z informacji, współpracy online, tworzenia treści, dbania o bezpieczeństwo i rozwiązywania problemów.

Co istotne, dzieci o wyższych kompetencjach cyfrowych lepiej radziły sobie z wyzwaniami zespołowymi i miały wyższe umiejętności komunikacyjne oraz społeczne. To pokazuje, że rozwój cyfrowych umiejętności nie tylko chroni przed ryzykownymi zachowaniami, ale też sprzyja lepszej integracji społecznej i współpracy z innymi.

Wnioski z tego badania sugerują, że edukacja cyfrowa powinna być włączona do podstawy programowej na wszystkich poziomach nauczania, a działania edukacyjne w tym zakresie należy rozpocząć jak najwcześniej.

Maciej Dębski oraz Wojciech Glac z Fundacji Dbam o Mój Zasięg podają kilka praktycznych wskazówek dotyczących profilaktyki cyfrowych uzależnień:

- Szukać źródeł przyjemności poza ekranem – aktywności offline również stymulują mózg.
- Unikać powtarzalnych, automatycznych nawyków sięgania po telefon – warto zauważać i przerywać te schematy.
- Minimalizować bodźce – odkładać telefon poza zasięg wzroku, wyłączać powiadomienia.

Edukacja cyfrowa to dziś nie tylko nauka obsługi sprzętu, ale także kształtowanie zdrowych nawyków, wspieranie odporności psychicznej oraz wzmacnianie kompetencji potrzebnych do bezpiecznego i zrównoważonego korzystania z technologii.

HIGIENA CYFROWA JAKO WYZWANIE WSPÓŁCZESNEJ EDUKACJI I WYCHOWANIA

Jednym z pojęć, które w ostatnich latach zyskało na znaczeniu, jest **higiena cyfrowa**. Fundacja „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa” definiuje ją jako „chroniące zdrowie zachowania związane z używaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych, zwłaszcza urządzeń ekranowych i internetu”.

Z kolei Ministerstwo Cyfryzacji podkreśla, że higiena cyfrowa to zespół czynności i postaw, które mają zapewnić bezpieczne użytkowanie urządzeń elektronicznych i nowoczesnych technologii, tak aby nie stanowiło ono zagrożenia dla życia i zdrowia. Obejmuje ona również aspekty fizyczne, takie jak postawy ciała przy korzystaniu z urządzeń.

Według Fundacji „Dbam o Mój Zasięg” higiena cyfrowa to postawa życiowa i działania, które polegają na kreatywnym i odpowiedzialnym korzystaniu z zasobów sieci. Jej celem jest optymalizacja zdrowia somatycznego, psychicznego i społecznego użytkowników.

Poziom higieny cyfrowej zależy od samoregulacji, kontroli czasu ekranowego, dostępu do aktywności offline oraz wsparcia społecznego.

Raporty NASK (m.in. "Offline, czyli zdrowiej. O cyfrowej higienie dla rodziców i wychowawców") zwracają uwagę na skalę cyfrowych przyzwyczajeń. Przeciętny użytkownik smartfona sięga po telefon ponad 2600 razy dziennie, a osoby aktywniejsze nawet ponad 5400 razy (Modzelewska, 2024). Czynności takie jak sprawdzanie godziny, pogody, odpowiedzi na wiadomości czy przeglądanie newsów stają się automatyczne i niekontrolowane.

Zaniedbanie higieny cyfrowej może prowadzić do uzależnienia od internetu, cyberprzemocy, FOMO (*fear of missing out*), zaburzeń snu czy problemów ze zdrowiem psychicznym. Technologie wpływają na nasze samopoczucie, relacje międzyludzkie oraz bezpieczeństwo w sieci, dlatego edukacja w tym zakresie staje się nieodzownym elementem współczesnego życia.

Mając na uwadze szybki rozwój technologii, ich przenikanie do wszystkich sfer codzienności i konieczność zdobywania nowych kompetencji cyfrowych, edukacja w zakresie higieny cyfrowej to ważne wyzwanie dla polityki społecznej. Może ona przeciwdziałać negatywnym skutkom rozwoju technologii i wspierać zrównoważony rozwój społeczny.

EDUKACJA CYFROWA W SZKOŁACH W EUROPIE I W POLSCE

Zgodnie z raportem „**Edukacja cyfrowa w szkołach w Europie. Raport Eurydice**” (Komisja Europejska/EACEA/Eurydice, 2019), nauczanie kompetencji cyfrowych jest obecne w programach nauczania szkół podstawowych i średnich w większości krajów europejskich, a w roku szkolnym 2018/2019 wprowadziło je 28 państw członkowskich Unii Europejskiej.

Kompetencje cyfrowe są rozwijane w różnych formach:

- **jako zagadnienie międzyprzedmiotowe** – traktowane jako umiejętności przekrojowe, których rozwijanie spoczywa na nauczycielach wszystkich przedmiotów;
- **w formie odrębnego przedmiotu** – skoncentrowanego wyłącznie na edukacji cyfrowej;
- **jako element zintegrowany z innymi przedmiotami** – gdzie treści związane z kompetencjami cyfrowymi są włączane do programów nauczania innych dyscyplin.

W Polsce, od marca 2025 roku, rozpoczął się nabór do programu skierowanego do nauczycieli szkół i przedszkoli, pracowników administracji oraz osób zagrożonych wykluczeniem cyfrowym. Jego celem jest podniesienie kompetencji cyfrowych uczestników do poziomu przewyższającego średnią unijną. Ministerstwo Cyfryzacji zapowiedziało przeznaczenie do 2 miliardów złotych na rozwój kompetencji cyfrowych w najbliższych latach. Na chwilę obecną nie przedstawiono jednak szczegółów dotyczących konkretnych programów edukacyjnych ani nowych przedmiotów planowanych do wdrożenia w systemie szkolnym.

METODOLOGIA DOBORU INICJATYW KRAJOWYCH

W celu opracowania przeglądu wartościowych inicjatyw dotyczących higieny cyfrowej dzieci i młodzieży, przeprowadzono jakościowy przegląd istniejących programów edukacyjnych, kampanii społecznych oraz materiałów profilaktycznych dostępnych w Polsce i za granicą.

Dobór programów został dokonany na podstawie następujących kryteriów:

- **Tematyka:** programy musiały bezpośrednio odnosić się do problematyki higieny cyfrowej, profilaktyki e-uzależnień, świadomego korzystania z technologii, cyberprzemocy lub zdrowia psychicznego w kontekście życia online.
- **Grupa docelowa:** uwzględniono programy skierowane do dzieci i młodzieży, rodziców, nauczycieli, kadry szkolnej oraz specjalistów (np. psychologów czy pedagogów).
- **Forma realizacji:** brano pod uwagę różnorodność form – od lekcji i warsztatów, przez scenariusze zajęć, kampanie społeczne, aż po szkolenia i programy systemowe.
- **Dostępność i zasięg:** preferowano programy ogólnopolskie lub szeroko dostępne, ale uwzględniono również projekty lokalne lub pilotażowe o innowacyjnym charakterze.
- **Podstawa naukowa:** uwzględniono programy tworzone lub współtworzone przez ekspertów, fundacje i instytucje naukowe, opierające się na badaniach lub rekomendacjach specjalistów.
- **Spójność z celem raportu:** wybór uwzględniał zgodność z misją projektu „ReConnect”, czyli promowaniem zrównoważonego i odpowiedzialnego korzystania z technologii.



1.

WYBRANE PROGRAMY EDUKACYJNE W POLSCE

Następnym etapem przeglądu była pogłębiona analiza programów edukacyjnych w Polsce nakierowanych na problematykę higieny cyfrowej. W poniższym zestawieniu przedstawiono szerzej kontekst, cele oraz metody stosowanych w wytypowanych programach edukacyjnych. Zestawienie to nie ma charakteru wyczerpującego, lecz stanowi reprezentatywny przegląd przykładów działań podejmowanych w Polsce przez organizacje pozarządowe, fundacje i instytucje wspierające edukację. W dalszej części raportu przedstawiono syntetyczne podsumowanie mocnych i słabych stron analizowanych inicjatyw oraz wnioski dla projektowania przyszłych działań w zakresie edukacji cyfrowej.

FUNDACJA SZKOŁA Z KLASĄ

Fundacja **Szkoła z Klasą** prowadzi szereg programów edukacyjnych dotyczących kompetencji cyfrowych i medialnych. Wspierają one rozwój umiejętności w zakresie bezpiecznego i świadomego korzystania z Internetu, ze szczególnym uwzględnieniem krytycznego myślenia oraz odporności na dezinformację. Programy są skierowane zarówno do nauczycieli, jak i uczniów zagrożonych wykluczeniem cyfrowym oraz wszystkich zainteresowanych podnoszeniem kompetencji medialnych.

Wśród inicjatyw fundacji znajdują się:

- **Asy Internetu** – program edukacyjny kształtujący postawy świadomego obywatelstwa cyfrowego,
- **Be Internet Awesome** – międzynarodowy program edukacyjny Google.org, realizowany w Europie Środkowej i Wschodniej.

ASY INTERNETU

Program **Asy Internetu** stanowi inicjatywę edukacyjną skierowaną do dzieci i młodzieży, mającą na celu promowanie bezpiecznego i świadomego korzystania z Internetu. W jego ramach dostępne są opracowane scenariusze zajęć, które wspierają edukację w zakresie odpowiedzialnego użytkowania technologii cyfrowych.

Program został opracowany przez Fundację Szkoła z Klasą, bazując na międzynarodowym Curriculum Asów Internetu dla klas 4–8, pierwotnie przygotowanym przez Google we współpracy z Internet Keep Safe Coalition. Jego kluczowym celem jest wyposażenie nauczycieli i edukatorów w narzędzia ułatwiające kształcenie uczniów w zakresie kompetencji cyfrowych. Scenariusze lekcji obejmują zarówno teoretyczne, jak i praktyczne aspekty bezpieczeństwa w sieci, a także interaktywne elementy grywalizacji w postaci gry **Interlandia** (g.co/Interlandia).

Program koncentruje się na pięciu kluczowych wartościach związanych z bezpieczeństwem cyfrowym:

- **Udostępniaj z głową** – rozważa w dzieleniu się informacjami,
- **Nie daj się nabrać** – uważność i identyfikacja zagrożeń,
- **Chroń swoje sekrety** – ochrona danych osobowych,
- **Życzliwość jest fajna** – promowanie pozytywnych interakcji,
- **Rozmawiaj o wątpliwościach** – otwartość na dyskusję o bezpieczeństwie w sieci.

Scenariusze lekcji zostały dostosowane do wymagań podstawy programowej dla klas 0–3 oraz 4–8 szkoły podstawowej, stanowiąc cenne uzupełnienie podręcznika Asów Internetu ([dostęp tutaj](#)). Program uzyskał certyfikat „**Seal of Alignment for Readiness**” Międzynarodowego Stowarzyszenia Technologii w Edukacji (ISTE), co potwierdza jego zgodność z międzynarodowymi standardami edukacyjnymi.

Dodatkowo, program wspiera realizację podstawy programowej w zakresie edukacji informatycznej, obejmując:

- rozwój kompetencji społecznych i współpracy w cyfrowym środowisku,
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i etyki w sieci,
- rozróżnianie pożądanych i niepożądanych zachowań użytkowników Internetu.

Program wpisuje się również w Katalog kompetencji medialnych, informacyjnych i cyfrowych w zakresie etyki, bezpieczeństwa, kompetencji cyfrowych i krytycznej analizy informacji.

Więcej: beinternetawesome.withgoogle.com/pl_all

BE INTERNET AWESOME

Be Internet Awesome to międzynarodowy program edukacyjny, opracowany przez Google.org, którego celem jest rozwój kompetencji cyfrowych i bezpieczeństwa online wśród dzieci i młodzieży. W Europie Środkowej i Wschodniej program jest koordynowany przez Fundację Szkoła z Klasą i obejmuje wsparcie dla organizacji w dziesięciu krajach.

Od 2021 roku program realizowany jest w Czechach, Chorwacji, Grecji, Litwie, Rumunii, Słowacji i na Węgrzech, a od 2023 roku także w Mołdawii, Łotwie i Ukrainie. Jego główne założenia obejmują:

- organizację bezpłatnych szkoleń dla nauczycieli,
- opracowanie materiałów dydaktycznych dostępnych w językach krajowych i angielskim,
- wymianę doświadczeń i wsparcie trenerów w zakresie metod nauczania,
- współtworzenie przewodnika **Be Internet Awesome For All**, który zawiera praktyczne rekomendacje w zakresie edukacji cyfrowej, w tym dla dzieci z indywidualnymi potrzebami edukacyjnymi,
- prowadzenie badań nad efektywnością programu i specyfiką korzystania z internetu przez różne grupy uczniów.

Realizacja programu przyczynia się do podnoszenia poziomu kompetencji cyfrowych i bezpieczeństwa wśród uczniów oraz wspiera ich świadome funkcjonowanie w środowisku internetowym.

Więcej: <https://www.szkolazklasa.org.pl/obszary/be-internet-awesome/>

WYNIKI WDROŻENIA PROGRAMU „BE INTERNET AWESOME” W POLSCE

Przeszkolono 1400 nauczycieli przedszkoli oraz szkół podstawowych, w szczególności tych, którzy uczą informatyki, języka polskiego i języka angielskiego. W związku z inwazją Rosji na Ukrainę duży nacisk położono na wsparcie nauczycieli pracujących w środowisku wielojęzycznym. W trakcie szkoleń pokazano, jak korzystać z polskich i ukraińskich materiałów Be Internet Awesome (BIA) nie tylko w edukacji medialnej, ale także do omawiania uniwersalnych wartości i radzenia sobie z trudnymi sytuacjami w grupach dzieci z różnych kultur.

Projektując cykl szkoleniowy dla nauczycieli, uwzględniono powszechny problem wypalenia zawodowego, spowodowany m.in. chaosem wynikającym z reform edukacyjnych, pandemii oraz wojny w Ukrainie, która doprowadziła do przyjęcia przez polskie szkoły ponad 183 000 ukraińskich dzieci. Zadbano o to, aby szkolenia były angażujące oraz oferowały elastyczne i różnorodne formy uczestnictwa, dostosowane do możliwości i potrzeb nauczycieli. Zaproponowane programy szkoleniowe, materiały oraz grupy wsparcia stanowiły alternatywę dla tradycyjnego systemu edukacyjnego, który wielu nauczycieli postrzega jako zbyt sztywny. Warsztaty dotyczące edukacji cyfrowej były również okazją do zapoznania się z nowoczesnymi metodami nauczania, takimi jak **design thinking**.

Podstawowy model szkoleniowy obejmował serię sesji trwających łącznie 7 godzin. W roku szkolnym 2023/24 zespół 26 trenerów poświęcił łącznie 290 godzin na przygotowanie nauczycieli do prowadzenia zajęć z zakresu edukacji cyfrowej.

Aby umożliwić nauczycielom dalsze kształcenie we własnym tempie, oprócz standardowych szkoleń zaproponowaliśmy także **40-godzinny kurs online** o elastycznym harmonogramie, serię dodatkowych specjalistycznych szkoleń i webinarów oraz **ogólnopolską konferencję online**. To całodniowe wydarzenie obejmowało zarówno lekcje dla uczniów, jak i szkolenia dla nauczycieli. Wzięło w nim udział ponad **900 nauczycieli wraz z klasami**.

Oprócz ogólnej międzynarodowej ewaluacji programu, każda sesja szkoleniowa była oceniana osobno. Zebrano opinie zarówno na temat kompetencji trenerów, jak i stopnia wzrostu pewności siebie wśród uczestników szkoleń (91%) oraz subiektywnej poprawy ich umiejętności dydaktycznych (81%). Ponadto **82% nauczycieli** zadeklarowało chęć dalszego wykorzystywania materiałów BIA w kolejnym roku szkolnym (2024/25).

W trakcie ewaluacji zidentyfikowano interesujące wyzwanie – **niechęć nauczycieli do rozmów z rodzicami uczniów na temat edukacji cyfrowej**. To zagadnienie wymaga dalszych badań i analizy, aby skutecznie wspierać nauczycieli w budowaniu dialogu na ten temat.

FUNDACJA ORANGE

Fundacja Orange od lat angażuje się w inicjatywy promujące bezpieczeństwo i higienę cyfrową wśród dzieci, młodzieży, rodziców oraz nauczycieli. Organizacja prowadzi zarówno autorskie programy edukacyjne, jak i współpracuje z innymi fundacjami i instytucjami w ramach ogólnopolskich oraz międzynarodowych projektów związanych z edukacją cyfrową.

Od 2023 roku Fundacja prowadzi również monitoring praw i podmiotowości dziecka w środowisku cyfrowym oraz edukuje na temat odpowiedzialnego publikowania wizerunków dzieci w internecie. W ramach działań edukacyjnych oferuje szeroki wybór materiałów dydaktycznych, scenariuszy zajęć, raportów oraz kampanii społecznych, które wspierają kształtowanie zdrowych nawyków cyfrowych.

NADUŻYWANIE EKRANÓW PRZEZ DZIECI I MŁODZIEŻ

Fundacja Orange we współpracy z ekspertami z Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę opracowała poradnik dla rodziców i nauczycieli, który wyjaśnia:

- Skalę problemu nadmiernego korzystania z urządzeń cyfrowych przez dzieci i młodzież.
- Potencjalne konsekwencje zdrowotne i psychologiczne wynikające z nadużywania ekranów.
- Praktyczne metody profilaktyki oraz sposoby reagowania na nadmierne użytkowanie technologii.

Poradnik dostępny jest bezpłatnie w formie elektronicznej na stronie Fundacji Orange: <https://fundacja.orange.pl/app/uploads/2022/01/Naduzywanie-ekranow-przez-dzieci-i-mlodziez.pdf>

MEGAMISJA

MegaMisja to kompleksowy program edukacyjny skierowany do dzieci w wieku 7-10 lat oraz do grup przedszkolnych (5-6 lat). Program koncentruje się na rozwijaniu kompetencji społecznych i emocjonalnych oraz nauce zasad bezpiecznego korzystania z internetu.

Kluczowe założenia programu:

- Kształtowanie zdrowych nawyków cyfrowych i odpowiedzialnego korzystania z technologii.
- Ograniczenie nadmiernego korzystania z urządzeń ekranowych poprzez aktywizujące metody pracy.
- Nauka poprzez zabawę – dzieci uczestniczą w angażujących zajęciach, podczas których rozwiązują zadania związane z historią Psotnika, bohatera MegaMisji.
- Wspieranie umiejętności krytycznego myślenia, współpracy, komunikacji i kulturalnej dyskusji.

Udział w programie jest bezpłatny, a nauczyciele oraz placówki otrzymują dostęp do gotowych scenariuszy zajęć, platformy edukacyjnej z materiałami oraz wsparcia merytorycznego. Zajęcia odbywają się w formie interaktywnych warsztatów, bez konieczności korzystania z indywidualnych urządzeń ekranowych.

Więcej: <https://fundacja.orange.pl/megamisja>

Projekt **Necio.pl** to inicjatywa skierowana do dzieci w wieku przedszkolnym (4-6 lat), mająca na celu wprowadzenie najmłodszych w świat Internetu w sposób bezpieczny i kontrolowany. Program powstał we współpracy z **Fundacją Dajemy Dzieciom Siłę** oraz jest realizowany w ramach unijnego programu **Safer Internet**.

Najważniejsze elementy programu:

- Strona internetowa **Necio.pl**, zawierająca materiały edukacyjne dla dzieci, rodziców i nauczycieli.
- Pięć gotowych scenariuszy zajęć opartych na aktywnej nauce poprzez zabawę.
- Wprowadzenie podstawowych pojęć związanych z Internetem i komputerami w sposób dostosowany do wieku przedszkolnego.
- Budowanie świadomości zagrożeń online, takich jak kontakt z nieznanymi, nieodpowiednie treści czy cyberprzemoc.

Dzięki połączeniu edukacji i zabawy, dzieci uczą się podstawowych zasad bezpieczeństwa w internecie w sposób przystępny i angażujący.

Więcej: <https://necio.pl/>

#BURZAMÓZGÓW

Kurs online skierowany dla osób pracujących z dziećmi i młodzieżą. Skierowany w szczególności do nauczycieli klas 4-8 szkół podstawowych. Nie jest to kurs o technologii, ale o zjawisku, jakim jest sztuczna inteligencja także w sensie społecznym i etycznym. Składa się z 12 bloków tematycznych, które można realizować we własnym tempie. Uczestnikom i uczestnikom udostępnia się gotowe scenariusze zajęć szkolnych o AI.

Kurs poszerza świadomość na temat mechanizmów, w których uczestniczymy, korzystając z internetu i różnych usług cyfrowych. Nauczycielki i nauczyciele biorący udział w projekcie, mają okazję stać się przewodnikami w temacie sztucznej inteligencji w swoim środowisku szkolnym i tłumaczyć uczniom zjawiska, których młodzi ludzie urodzeni w cyfrowym świecie często nie poddają refleksji. Zdobyte kompetencje są potwierdzone zaświadczeniem Niepublicznego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli Zyta Czechowska specjali.pl, który jest partnerem kursu.

Więcej: <https://fundacja.orange.pl/nasze-programy/burzamozgow>

ABC HIGIENY CYFROWEJ

Darmowe szkolenia z higieny cyfrowej dla szkół podstawowych. Organizowane przez **Fundację Orange**, a przeprowadzane w szkołach przez Fundację "Instytut Cyfrowego Obywatelstwa". Podczas jednodniowego spotkania stacjonarnego w szkole przedstawione zostanie m. in. jak wpływają na nas urządzenia ekranowe, czym jest higiena cyfrowa oraz jak stworzyć klasowe zasady ekranowe.

Dodatkowo:

- Nauczycielki i nauczyciele lepiej zrozumieją świat cyfrowy swoich uczniów
- Rodzice dostaną wsparcie w tworzeniu domowych zasad ekranowych i informacje, jak wspierać swoje dziecko w internecie

Szkolenie odbędzie się w ustalonym ze szkołą terminie i podzielone zostanie na 3 bloki dla:

- wszystkich uczniów i uczennic klas 4-8 oraz wychowawców_czyń (wystąpienie 45-minutowe zorganizowane np. na sali gimnastycznej),
- warsztat dla klasowych liderów_ek higieny cyfrowej – wybranych po 2 z każdej klasy, trwające 90 min (2 x 45 minut),
- wykład dla rodziców/opiekunów_ek i rady pedagogicznej trwający 90min.

Więcej: <https://fundacja.orange.pl/aktualnosci/arttykul/abc-higieny-cyfrowej>

KAMPANIA „ZADBAJ O DZIECIĘCY MÓZG”

W ramach działań edukacyjnych Fundacja Orange we współpracy z Fundacją Dajemy Dzieciom Siłę prowadzi kampanię „Zadbaj o dziecięcy mózg”, której celem jest zwrócenie uwagi na wpływ nadmiernego korzystania z technologii na rozwój dzieci.

Najważniejsze przesłania kampanii:

- Nadmierne korzystanie z ekranów może negatywnie wpłynąć na rozwój struktur mózgowych dziecka.
- Bliskość, uwaga dorosłych i zrównoważona aktywność są kluczowe dla prawidłowego rozwoju dzieci.
- Cyfrowe urządzenia powinny wzbogacać życie rodzinne, a nie je zastępować.

Więcej: <https://fundacja.orange.pl/aktualnosci/arttykul/zadbaj-o-dzieciocy-mozg>

DOMOWE ZASADY EKRANOWE

Domowe Zasady Ekranowe to zbiór reguł dotyczących sposobów korzystania z urządzeń ekranowych. Dobrze opracowane zasady używania nowych technologii pomagają zadbać o bezpieczeństwo online, uczą uważności oraz równowagi między aktywnościami online i offline. Mogą stać się naturalnym elementem życia rodzinnego. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę w ramach prowadzonych działań profilaktycznych zachęca rodziców, aby wspólnie z dziećmi zadbali o stworzenie własnego zestawu zasad korzystania z urządzeń ekranowych w domu.

Ważne jest, aby używanie nowych technologii służyło do rozwoju osobistego oraz wzmacniania wzajemnych relacji. Jeśli zależy nam na tym, aby dzieci korzystały z nich w sposób rozsądny, ułatwiający nabywanie ważnych umiejętności, możemy uporządkować korzystanie z urządzeń ekranowych za pomocą zestawu reguł, które wyznaczają granice i ramy użytkowania sieci w domu. Domowe Zasady Ekranowe mają dotyczyć wszystkich domowników. Dlatego istotne jest, aby w ich tworzeniu brali udział zarówno rodzice, jak i dzieci. Dzieci w dużej mierze uczą się poprzez naśladowanie zachowań dorosłych. Rodzice, świadomi swojej roli w tym procesie, mogą swoim zachowaniem dawać przykład właściwego korzystania z urządzeń ekranowych. Na nich też spoczywa odpowiedzialność za przestrzeganie ustalonych reguł.

Najważniejsze kwestie, na które należy zwrócić uwagę:

Czas z ekranem

- Ustalamy limity czasu spędzanego przed ekranem.
- Wspólnie korzystamy z urządzeń ekranowych (dotyczy rodziców i dzieci w wieku 2–12 lat).
- Wspólnie określamy aplikacje, programy i strony, z jakich korzystają dzieci.

Różnorodność aktywności wspierających rozwój

- Dbamy o to, aby mieć przynajmniej godzinę aktywności fizycznej dziennie (dotyczy osób powyżej 2. roku życia).
- Dążymy do równowagi w podziale na czas spędzany online i offline.
- Wspólnie dbamy o różnorodność aktywności wspierających rozwój.

Odpoczynek i regeneracja

- Dbamy o odpowiednią ilość snu.
- Nie korzystamy z urządzeń ekranowych przynajmniej godzinę przed snem.
- Rezygnujemy z ładowania urządzeń ekranowych w sypialni oraz z wykorzystywania ich w funkcji budzika.
- Ustalamy miejsce w domu, w którym wszyscy domownicy ładują swoje telefony.

Przestrzeń dla rodziny

- Planujemy rodzinny czas bez ekranów.
- Nie korzystamy z ekranów podczas spożywania posiłków.
- Nie korzystamy z ekranów w czasie zabaw z dzieckiem.
- W czasie spędzanym wspólnie wyłączamy powiadomienia w aplikacjach.

Aktywności bez ekranów

- Zaczynamy dzień bez telefonu.
- Nie korzystamy z urządzeń ekranowych w czasie drogi do szkoły czy pracy.
- Kierując samochodem nie obsługujemy urządzeń ekranowych.
- Podczas odrabiania lekcji korzystamy z urządzeń ekranowych tylko wtedy, gdy jest to niezbędne do rozwiązania zadań domowych.
- Spotkania z przyjaciółmi staramy się spędzać bez ekranów.

Kontrola rodzicielska

- Z urządzeń ekranowych korzystamy razem.
- Rozmawiamy o zagrożeniach online.
- Dbamy o to, aby treści, do których dostęp ma dziecko, były dostosowane do jego wieku.
- Ustalamy wspólnie zakres korzystania z programów kontroli rodzicielskiej.

Edukacja i bezpieczeństwo online

- Rozważnie publikujemy informacje dotyczące wizerunku dziecka.
- Nie publikujemy swoich danych w sieci.
- Jeśli coś nas zaniepokoi online, rozmawiamy o tym z rodzicami.
- Dbamy o ustawienia prywatności swojego profilu.
- Nie udostępniamy nikomu haseł do kont i profili.

Więcej: <https://rodzice.fdds.pl/wiedza/domowe-zasady-ekranowe%E2%80%AF/>

OFFLINE CHALLENGE – 48 GODZIN BEZ INTERNETU

Offline Challenge to inicjatywa, która zachęca młodzież i dorosłych do **spędzenia 48 godzin bez dostępu do internetu i urządzeń cyfrowych**. Celem wyzwania jest:

- Zwrócenie uwagi na nawyki związane z użytkowaniem technologii.
- Odkrycie alternatywnych sposobów spędzania wolnego czasu.
- Świadome ograniczenie czasu ekranowego i zwiększenie uważności na relacje z innymi.

Więcej: <https://offlinechallenge.pl/>

SIECIAKI.PL

Sieciaki.pl to projekt edukacyjny realizowany 2005 roku w ramach programu „Dziecko w Sieci”, współfinansowanego przez Komisję Europejską i wspieranego przez **Fundację Orange**. Jest to jedna z najstarszych i najpopularniejszych inicjatyw dotyczących bezpieczeństwa cyfrowego dzieci w Polsce.

Założenia programu:

- Gotowe materiały edukacyjne, w tym scenariusze zajęć, słuchowiska, filmy, gry i ćwiczenia.
- Edukacja dzieci w zakresie ochrony prywatności, cyberprzemocy, hejtu i umiaru w korzystaniu z Internetu.
- Podział treści według wieku uczestników – dostosowane do klas 2-4.
- Interaktywna narracja o przygodach drużyny Sieciaków, która uczy dzieci zasad bezpiecznego korzystania z Internetu.

Projekt Sieciaki.pl to skuteczny sposób na budowanie świadomości cyfrowej uczniów oraz ich nauczycieli, poprzez atrakcyjną i angażującą formę nauki.

Więcej: <https://sieciaki.pl/>

HIGIENA CYFROWA 2025

Higiena cyfrowa to projekt edukacyjny organizowany przez **NASK – Państwowy Instytut Badawczy**, który promuje świadome i bezpieczne korzystanie z internetu oraz technologii cyfrowych. W jego ramach uczniowie szkół podstawowych uczestniczą w zajęciach dotyczących m.in. bezpieczeństwa w sieci, zdrowego balansu między życiem online i offline oraz sposobów ochrony przed zagrożeniami cyfrowymi.

Jego główne założenia obejmują:

- przekazywanie wiedzy o bezpieczeństwie w sieci, w tym zagrożeniach cyfrowych i dezinformacji,
- budowanie postaw higieny cyfrowej, takich jak równoważenie czasu spędzanego online i offline,
- promowanie zdrowego stylu życia w kontekście korzystania z internetu,
- kształtowanie umiejętności krytycznego podejścia do treści internetowych,
- uświadamianie uczniom wpływu długotrwałej ekspozycji na ekrany na ich zdrowie i samopoczucie.

Projekt skierowany jest do uczniów klas IV-VI oraz VII-VIII szkół podstawowych. W zajęciach biorą udział również nauczyciele, którzy przechodzą odpowiednie szkolenia, by efektywnie wspierać uczniów w kształtowaniu zdrowych nawyków cyfrowych.

Więcej: <https://nask.pl/projekty/higiena-cyfrowa-2025>

CYBERBEZPIECZEŃSTWO W KLASACH 4-8 SP

W dobie rosnącej cyfryzacji edukacji oraz codziennego funkcjonowania młodzieży w internecie, bezpieczeństwo online staje się kluczowym wyzwaniem dla szkół. Program „Cyberbezpieczeństwo w klasach 4-8 SP”, organizowany przez Cyfrowy Dialog, to kompleksowe szkolenie skierowane do rad pedagogicznych, mające na celu podniesienie kompetencji nauczycieli w zakresie ochrony uczniów przed zagrożeniami cyfrowymi.

Szkolenie dostarcza nauczycielom aktualnej wiedzy na temat:

- wyników badań dotyczących zachowań i nawyków młodzieży w Internecie,
- specyfiki zagrożeń internetowych oraz metod reagowania na nie,
- bezpieczeństwa aplikacji mobilnych i mediów społecznościowych w kontekście ochrony danych osobowych, wpływu treści online na samoocenę uczniów, problemów ze skupieniem uwagi oraz obecności tzw. „patotreści”,
- sposobów pracy z uczniami, które mogą ograniczyć ryzyko cyberprzemocy.

Uczestnicy szkolenia zyskują także dostęp do praktycznych narzędzi i materiałów edukacyjnych wspierających ich w kształtowaniu u uczniów odpowiedzialnych nawyków korzystania z zasobów sieci. Rada pedagogiczna zdobywa umiejętności umożliwiające skuteczne reagowanie na zagrożenia internetowe oraz problemy związane z aplikacjami mobilnymi, mediami społecznościowymi i komunikatorami.

Więcej: [Cyfrowy Dialog – Cyberbezpieczeństwo 4-8 SP](#).

Celem fundacji jest promowanie higieny cyfrowej i cyfrowego obywatelstwa, czyli odpowiedzialnego używania oraz tworzenia nowych technologii. Cyfrowe obywatelstwo to przysługujące nam prawa i obowiązki wynikające z faktu, że przestrzeń cyfrowa jest wspólnym dobrem, za które odpowiedzialność ponoszą zarówno użytkownicy jak i twórcy świata cyfrowego oraz instytucje państwa.

W praktyce oznacza to, że każdy z nas do zdrowego funkcjonowania we współczesnym świecie potrzebuje:

- wiedzieć jaki wpływ na ludzi wywierają nowe technologie,
- znać dotyczące ich prawa i obowiązki,
- posiadać umiejętności pozwalające na zachowanie higieny cyfrowej, czyli używanie urządzeń ekranowych w sposób sprzyjający zdrowiu.

LEKCJE HIGIENY CYFROWEJ

Program przeznaczony jest dla osób pracujących na co dzień z dziećmi i młodzieżą, szczególnie dla nauczycieli i nauczycielek, ale także innych specjalistów i specjalistek pracujących ze szkołami, w ramach Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych, organizacji pozarządowych, samorządów i domów kultury.

Celem programu „Lekcje Higieny Cyfrowej” jest wyposażenie osób pracujących z dziećmi i młodzieżą w wiedzę i narzędzia pozwalające wspierać osoby młode w pracy nad higieną cyfrową. Osia programu są comiesięczne Lekcje Higieny Cyfrowej oparte koncepcję stworzoną przez Magdalenę Bigaj, założycielkę fundacji oraz autorkę „Wychowanie przy ekranie”.

W pierwszym tygodniu miesiąca osoby uczestniczące w programie otrzymają newsletter zawierający materiały, które pozwolą przygotować się do poprowadzenia Lekcji Higieny Cyfrowej poświęconej tematowi miesiąca:

- podcast poświęcony tematowi miesiąca,
- wybór najciekawszych materiałów źródłowych – polecane książki, artykuły, audycje i materiały wideo – pomogą przygotować się do lekcji,
- link do zapisów na webinar, który odbędzie się tydzień później i przygotowuje do poprowadzenia lekcji,
- scenariusze lekcji dla różnych grup wiekowych,

- linki do ogólnodostępnych materiałów audio lub wideo,
- materiały pomagające w zachęceniu do współpracy rodziców.

Więcej: <https://cyfroweobywatelstwo.pl/lekcje-higieny-cyfrowej/>

DORASTANIE PRZY EKRANIE

„Dorastanie przy ekranie” to autorski program warsztatowy z zakresu higieny cyfrowej, realizowany w dwóch wariantach: dla przedszkoli i klas 0–3 oraz dla dzieci starszych i młodzieży (klasy 4–8 oraz szkoły ponadpodstawowe). Celem zajęć jest rozwijanie świadomości wpływu technologii cyfrowych na codzienne funkcjonowanie dzieci i młodzieży oraz promowanie samodzielnego podejmowania decyzji dotyczących zdrowych nawyków cyfrowych.

Dla najmłodszych (przedszkola, klasy 0–3)

Zajęcia dla młodszych dzieci opierają się na pracy kreatywnej i dialogu. Uczestnicy uczą się rozpoznawać zarówno korzyści, jak i zagrożenia wynikające z korzystania z ekranów. Integralną częścią warsztatów jest stworzenie indywidualnego **„Kącika Higieny Cyfrowej”** – materiału dydaktycznego opracowanego przez Bartosza Mikołajczyka (studio Esy Floresy) pod opieką artystyczną prof. Sławomira Witkowskiego, dziekana Wydziału Grafiki ASP w Gdańsku.

Dla uczniów klas 4–8 oraz szkół ponadpodstawowych

Starsze dzieci i młodzież uczestniczą w zajęciach, których scenariusz inspirowany jest metaforą ucznia: *„Dzień jest jak pizza – jeśli wykroisz za duży kawałek na internet, zabraknie ci czasu na inne ważne rzeczy.”* W trakcie warsztatów uczestnicy:

- analizują wpływ urządzeń ekranowych i internetu na ich samopoczucie oraz koncentrację;
- identyfikują konsekwencje nadmiernego korzystania z mediów cyfrowych;
- uczą się, jak samodzielnie zarządzać czasem ekranowym;
- współtworzą Szkolny Kontrakt Ekranowy – dokument klasowy, który określa zasady zdrowego korzystania z technologii w szkole.

Korzyści z udziału w warsztatach

- Wzrost świadomości wpływu internetu na funkcjonowanie psychiczne i fizyczne.

- Poznanie zasad higieny cyfrowej i ich znaczenia dla nauki oraz relacji społecznych.
- Rozwój umiejętności współpracy i wspólnego podejmowania decyzji.
- Budowanie poczucia sprawczości u uczniów poprzez oddanie im głosu w tworzeniu reguł.

Więcej: <https://cyfroweobywatelstwo.pl/higiena-cyfrowa-dla-uczniow/>

WYCHOWANIE PRZY EKRANIE – WYKŁADY DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI

Działając wspólnie z rodzicami, szkoła ma szansę na zmianę "kultury ekranowej" w społeczności szkolnej i walkę z takimi problemami jak hejt czy seksting. Wykłady skierowane do rodziców, które przyniosą następujące korzyści:

- rodzice zrozumieją, jaki wpływ na zdrowie i rozwój ich dzieci wywiera internet i urządzenia ekranowe,
- poznają zasady cyfrowej higieny i będą umieli zastosować je w swoim domu, aby wesprzeć dzieci w odpowiedzialnym korzystaniu z technologii,
- dowiedzą się, jakie symptomy towarzyszą nadużywaniu urządzeń ekranowych.

Więcej: <https://cyfroweobywatelstwo.pl/higiena-cyfrowa-dla-rodzicow/>

SZKOŁA ŻYCIA NA HEJT

Fundacja „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa” jest partnerem merytorycznym programu „Szkoda życia na hejt” **Fundacji UNIQA**, w ramach którego wybranych 50 szkół podstawowych otrzyma bezpłatny pakiet szkoleń i materiałów, które wesprą je w walce z mową nienawiści w sieci. Fundacja odpowiada za realizację szkoleń w placówkach oświatowych.

Projekt koncentruje się na wspieraniu dzieci i młodzieży w radzeniu sobie z hejtem i cyberprzemocą. Skierowany jest do klas 6-8 szkół podstawowych, ich rodziców i nauczycieli. Dzięki wykładom, warsztatom i materiałom wspierającym edukację, zyskają oni wiedzę i praktyczne umiejętności niezbędne do radzenia sobie z hejtem i cyberprzemocą.

Więcej: <https://cyfroweobywatelstwo.pl/hejt/>

SZKOLENIA Z HIGIENY CYFROWEJ DLA RAD PEDAGOGICZNYCH

Szkolenie pozwala nauczycielom zrozumieć cyfrowe życie młodych, wyposażyć w niezbędną wiedzę na temat higieny cyfrowej, a w części warsztatowej przygotowuje do dalszej pracy z uczniami. Korzyści ze szkolenia:

- uczestnicy i uczestniczki poznają wyniki najnowszych badań nt. wpływu urządzeń ekranowych na funkcjonowanie uczniów,
- poznają zasady cyfrowej higieny i będą umieli tworzyć indywidualne zasady ekranowe,
- dowiedzą się, skąd czerpać bieżącą wiedzę i jak wspierać uczniów i ich rodziców w odpowiedzialnym korzystaniu z nowych technologii,
- poznają zasady tworzenia Szkolnego Kontraktu Ekranowego oraz sposoby oceny poziomu higieny cyfrowej uczniów oraz ich potrzeb w tym zakresie.

Więcej: <https://cyfroweobywatelstwo.pl/szkolenie-dla-nauczycieli-telefony-w-szkole/>

FUNDACJA „DBAM O MÓJ ZASIĘG”

Fundacja „Dbam o Mój Zasięg” zajmuje się edukacją społeczną w zakresie higieny cyfrowej oraz profilaktyki e-uzależnień wśród dzieci, młodzieży i dorosłych.

Podstawą działań fundacji są:

- profesjonalna diagnoza problemów,
- współpraca międzysektorowa,
- oraz idea partycypacji – rozumiana jako aktywne włączanie w proces wsparcia osób, które tego wsparcia potrzebują.

Misja fundacji realizowana jest w oparciu o trzy filary:

- Badania naukowe – prowadzone samodzielnie lub we współpracy z partnerami, w obszarze e-uzależnień, wykorzystania nowych technologii w edukacji oraz relacji społecznych w świecie cyfrowym.
- Działalność szkoleniowa – tworzenie i realizacja warsztatów oraz szkoleń na terenie całej Polski.
- Edukacja i kampanie społeczne – opracowywanie materiałów edukacyjnych i prowadzenie kampanii promujących świadome i odpowiedzialne korzystanie z technologii.

Fundacja oferuje programy skierowane zarówno do dzieci i młodzieży, jak i do osób dorosłych – w tym rodziców, nauczycieli oraz pracowników firm i instytucji.

„BAJECZNA ŚWIADOMOŚĆ”

„Bajeczna świadomość” to kampania profilaktyczna skierowana do młodych rodziców mieszkających w Gdańsku, której głównym celem jest szerzenie wiedzy na temat świadomego wchodzenia przez rodziców lub osób spodziewających się dziecka w świat cyfrowych swoich małych dzieci oraz kształtowanie właściwych wzorów korzystania z zasobów sieci.

Działania zawarte w projekcie są odpowiedzią na problem wycofania się rodziców ze świata cyfrowego swoich dzieci, postrzegania uzależnień chemicznych jako ważniejszego problemu niż uzależnienia od czynności, np. od korzystania z internetu, mediów społecznościowych, gier wideo, niedoceniań przez rodziców ważności świata cyfrowego dla swoich dzieci oraz braków w kompetencjach rodzicielskich w zakresie budowania kreatywnej alternatywy do świata cyfrowego.

W ramach programu powstał poradnik „Nowe technologie w domu. Krótki poradnik dla rodziców”: <https://dbamomojzasieg.pl/wp-content/uploads/2022/12/Nowe-technologie-w-domu-Poradnik-dla-rodzicow-strony.pdf>

KAMPANIA SPOŁECZNA „TU I TERAZ. ODŁÓŻ TELEFON, WŁĄCZ RELACJE”

Kampania społeczna przeprowadzona w 2019 roku. Jej celem było promowanie wspólnego spędzania czasu – w restauracjach, kawiarniach i klubach – na rozmowach i celebrowaniu posiłków bez towarzystwa urządzeń cyfrowych.

W świecie zdominowanym przez nowe technologie bezpośredni kontakt międzyludzki staje się coraz bardziej bezcenny. Czas wspólnego posiłku to jedna z nielicznych okazji, by porozmawiać „twarzą w twarz” – bez ekranów, powiadomień i rozproszeń.

Badania pokazują, że wspólne spożywanie posiłków:

- poprawia samopoczucie psychiczne,
- wzmacnia relacje,
- sprzyja zdrowszemu odżywianiu,
- oraz pozwala lepiej poznawać siebie i innych.

Fundacja Dbam o Mój Z@sięg we współpracy z Miastem Gdynia przeprowadziła kampanię, w ramach której do wybranych gdyńskich lokali gastronomicznych dostarczono specjalne skrzynki na smartfony.

Goście odwiedzający restauracje mogli odłożyć swoje telefony do skrzynki i w pełni skupić się na rozmowie oraz obecności bliskich. Aby uprzyjemnić wspólny czas, w skrzynkach znajdowały się m.in.: quizy i proste gry towarzyskie (np. „Państwa-Miasta”, „Statki”), oraz „gra bez prądu” – przygotowana przez partnera akcji, firmę REBEL.

PROJEKT BADAWCZO-EDUKACYJNY „GRANIE NA EKRANIE”

„Granie na Ekranie” to ogólnopolski projekt badawczo-edukacyjny realizowany przez Fundację LOTTO im. Haliny Konopackiej, przy współpracy merytorycznej Fundacji Dbam o Mój Zasięg. Projekt otrzymał rekomendację Ministerstwa Edukacji Narodowej.

Cel projektu:

- zdobycie aktualnej, rzetelnej wiedzy na temat korzystania z gier cyfrowych przez dzieci i młodzież,
- edukacja społeczeństwa w zakresie odpowiedzialnego grania.

Główne elementy projektu:

- **Ogólnopolskie badania naukowe (2020)**
 - Badania ilościowe zostały przeprowadzone w szkołach w całej Polsce,
 - Badania jakościowe objęły pogłębione wywiady z terapeutami uzależnień od gier oraz grupy fokusowe dotyczące najpopularniejszych gier wśród młodych ludzi.
 - Wyniki badań zostały opisane w raporcie *„Granie na ekranie. Młodzież w świecie gier cyfrowych”*. Raport został bezpłatnie udostępniony opinii publicznej – szczególnie szkołom, gminom i powiatom.
 - Publikacja zawierała konkretne rekomendacje wynikające z analizy zebranych danych.
- **Szkolenia dla Młodych Wolontariuszy**
 - Były to pierwsze tego typu bezpłatne szkolenia dla uczniów z całej Polski,
 - Uczestnicy zostali przygotowani do prowadzenia warsztatów o grach dla swoich rówieśników.
- **Wykłady dla rodziców i nauczycieli**
 - Bezpłatne spotkania, które pomogły zrozumieć świat gier cyfrowych i nauczyć się, jak wspierać dzieci w bezpiecznym i zrównoważonym graniu.

SZKOŁA ODPOWIEDZIALNA CYFROWO

Szkoła Odpowiedzialna Cyfrowo (SOC) to ogólnopolski program wspierający placówki oświatowe we wdrażaniu nowych technologii oraz kształtowaniu higieny cyfrowej w edukacji. Do programu dołączyło już blisko 4500 szkół, przedszkoli i żłobków z całej Polski.

SOC to **wspólnota uczniów, rodziców i nauczycieli**, których łączy dążenie do równowagi między korzystaniem z technologii cyfrowych a budowaniem **świadomych relacji** poza światem wirtualnym.

Troska o ten balans wspiera **dobrostan psychiczny, fizyczny i społeczny** całej społeczności szkolnej.

Główne założenia programu:

- Budowanie świadomości na temat bezpiecznego i higienicznego korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych (TIK),
- Wspieranie szkół w tworzeniu skutecznej profilaktyki e-uzależnień,
- Rozwijanie przestrzeni relacji i oferowanie uczniom bogatej alternatywy dla świata cyfrowego,
- Promowanie inicjatyw, które podkreślają znaczenie bezpośrednich relacji międzyludzkich w cyfrowym świecie,
- Wzmacnianie postaw prospołecznych oraz przygotowywanie uczniów do wyzwań współczesności.

Program powstał ze względu na obserwacje, że w polskim systemie edukacji istnieje:

- niewystarczająca wiedza uczniów, rodziców i nauczycieli na temat nowych technologii,
- brak kreatywnego i higienicznego wykorzystania technologii informacyjno-komunikacyjnych w procesie nauczania,
- pomijanie problematyki e-uzależnień w programach wychowawczych i profilaktycznych,
- brak szkolnych zasad korzystania z mediów cyfrowych, lub wprowadzanie wyłącznie restrykcyjnych zakazów,
- ograniczoną przestrzeń dla budowania relacji i brak systemowego wsparcia rozwoju kompetencji miękkich uczniów i nauczycieli,
- niewystarczające zaangażowanie szkół w działania na rzecz lokalnej społeczności.

DOMOWY KODEKS UŻYWANIA MEDIÓW CYFROWYCH

Kampania edukacyjna skierowana do rodzin, której celem jest wspieranie kształtowania odpowiedzialnych nawyków związanych z korzystaniem z mediów cyfrowych w środowisku domowym. Inicjatywa opiera się na założeniu, że brak jasnych zasad dotyczących używania smartfonów, tabletów czy komputerów w wielu domach prowadzi do nadmiernego czasu ekranowego oraz trudności w relacjach rodzinnych.

Działania kampanii zachęcają rodziców i dzieci do wspólnego opracowania domowego kodeksu korzystania z mediów cyfrowych. Taki dokument pełni zarówno funkcję wychowawczą, jak i prewencyjną – porządkuje codzienne nawyki cyfrowe, wzmacnia relacje w rodzinie i wspiera rozwój kompetencji cyfrowych oraz społecznych.

Kampania kładzie szczególny nacisk na profilaktykę e-uzależnień, budowanie świadomości wśród opiekunów oraz promowanie wartości, takich jak równowaga między światem online i offline, rozmowa, relacja oraz wspólna odpowiedzialność za cyfrowe nawyki w rodzinie.

Program oparty jest na badaniach prowadzonych przez Fundację Dbam o Mój Zasięg i stanowi odpowiedź na zidentyfikowaną lukę w obszarze domowej profilaktyki cyfrowej.

Więcej: <https://domowykodeks.pl/>

FONOHOLIZM I HIGIENA CYFROWA – JAK ZAPOBIEGAĆ E-UZALEŻNIENIOM?

Szkolenie poświęcone e-uzależnieniom i higienie cyfrowej skierowane jest do szkół, przedszkoli, firm oraz instytucji. Uczestnicy dowiedzą się m.in. czym jest fonoholizm, jak rozpoznać objawy uzależnienia od internetu i smartfona, a także jak zadbać o dobrostan cyfrowy – swój i swoich bliskich.

Dostępne w różnych wariantach, dopasowanych do odbiorców:

- **Dla szkół i przedszkoli:**
 - zajęcia dla uczniów (1–2 godziny lekcyjne),
 - wykłady i warsztaty dla rodziców i nauczycieli (90–120 minut).
Tematyka skupia się na uzależnieniach cyfrowych dzieci i młodzieży oraz skutecznej profilaktyce obejmującej całą społeczność szkolną.

- **Dla firm i instytucji:**

- warsztaty i wykłady dla pracowników, kadry zarządzającej i HR,
- nacisk na profilaktykę uzależnień cyfrowych w środowisku pracy oraz sposoby przeciwdziałania przemęczeniu informacyjnemu i efektowi „ciągłej dostępności”.

Szkolenie oparte jest na najnowszych badaniach naukowych oraz wieloletnim doświadczeniu trenerów w zakresie socjologii, psychologii, komunikacji i technologii cyfrowych. Łączy teorię z praktyką – uczestnicy otrzymują konkretne narzędzia i rozwiązania możliwe do zastosowania od zaraz.

Więcej: <https://dbamomojzasieg.pl/fonoholizm-i-higiena-cyfrowa-jak-zapobiegac-e-uzaleznieniom/>

HIGIENA CYFROWA I KODEKS EKRANOWY – WARSZTATY KREATYWNE

Interaktywne warsztaty przeznaczone dla dzieci i dorosłych – idealne na wspólne spotkania uczniów z rodzicami lub wydarzenia integracyjne w szkołach i firmach. Celem zajęć jest wspólne zrozumienie zasad higieny cyfrowej oraz stworzenie własnych narzędzi do jej wdrażania w życiu codziennym.

Podczas warsztatów uczestnicy:

- w przystępny i angażujący sposób poznają zasady zdrowego korzystania z technologii,
- opracowują swój Domowy Kodeks Ekranowy, zapisując go w formie symbolicznego dokumentu rodzinnego,
- wykonują własnoręcznie Skrzynki na smartfony, które zabierają ze sobą do domu – jako praktyczne wsparcie w ograniczaniu czasu ekranowego,
- rozmawiają o pozytywnych i negatywnych stronach nowych technologii oraz o sposobach spędzania czasu offline.

Zajęcia łączą edukację, rozmowę i twórczość – a dzięki aktywnemu udziałowi dzieci w tworzeniu zasad, wzmacniają skuteczność profilaktyki cyfrowych uzależnień w rodzinie.

Więcej: <https://dbamomojzasieg.pl/higiena-cyfrowa-i-kodeks-ekranowy-warsztaty-kreatywne/>

CYBERPRZEMOC, E-UZALEŻNIENIA, SEKSTING – PROBLEMY NASTOLATKÓW W INTERNECIE

Szkolenie pogłębia temat problemowego korzystania z internetu, rozszerzając go o zagadnienia takie jak cyberprzemoc, seksting, patostreaming, kontakt z pornografią oraz inne formy e-uzależnień. Stanowi kontynuację szkolenia „Fonoholizm i higiena cyfrowa” lub może być realizowane jako interwencja profilaktyczna w odpowiedzi na pojawiające się trudności w danej szkole lub placówce.

Ze względu na zróżnicowanie przekazu i konieczność swobodnej rozmowy, szkolenie organizowane jest osobno dla młodzieży i dorosłych.

Uczestnicy dowiedzą się:

- czym są: cyberprzemoc, seksting, patostreaming i e-uzależnienia – oraz jak często występują wśród dzieci i młodzieży,
- jak rozpoznać niepokojące sygnały i co może być przyczyną problemowych zachowań,
- jakie są konsekwencje i jak skutecznie im przeciwdziałać – w domu, w klasie i w społeczności szkolnej.

Szkolenie oparte jest na wiedzy psychologicznej, socjologicznej i doświadczeniu pracy z dziećmi, młodzieżą oraz dorosłymi. Jego celem jest zarówno podniesienie świadomości, jak i wyposażenie uczestników w konkretne narzędzia reakcji i wsparcia.

Więcej: <https://dbamomojzasieg.pl/cyberprzemoc-e-uzaleznienia-seksting-problemy-nastolatkow-w-interecie/>

PROFILAKTYKA E-UZALEŻNIEŃ W SZKOLE. DIAGNOZA, TERAPIA, PRZECIWDZIAŁANIE

Dwudniowe szkolenie dedykowane specjalistom z poradni psychologiczno-pedagogicznych koncentruje się na psychologicznym aspekcie e-uzależnień i dostarcza narzędzi do ich skutecznej diagnozy oraz planowania interwencji.

W programie:

- Dzień 1: kontekst społeczny i kulturowy nowych technologii, aktualne badania, bezpieczne korzystanie z zasobów sieci,
- Dzień 2: typologia e-uzależnień, mechanizmy uzależnień behawioralnych, planowanie terapii, rozpoznawanie objawów i sytuacji ryzykownych.

Szkolenie oparte jest na wynikach badań Fundacji Dbam o Mój Zasięg oraz współpracy z uczelniami. Uczestnicy zyskują wiedzę teoretyczną i praktyczne kompetencje niezbędne do skutecznego wspierania dzieci i młodzieży zagrożonych uzależnieniami cyfrowymi.

Więcej: <https://dbamomojzasieg.pl/profilaktyka-e-uzaleznien-w-szkole/>

FUNDACJA „POŁĄCZ SIĘ Z GŁOWĄ”

Fundacja „Połącz się z głową” to organizacja z siedzibą w Łodzi, której misją jest wspieranie rodzin w świadomym i odpowiedzialnym korzystaniu z nowych technologii. Działania fundacji skupiają się na edukacji z zakresu higieny cyfrowej, budowaniu relacji międzypokoleniowych oraz promowaniu dobrostanu psychicznego dzieci, młodzieży i dorosłych.

Cele i obszary działania:

- Edukacja cyfrowa: Podnoszenie świadomości rodziców, opiekunów i dzieci na temat bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych.
- Budowanie relacji rodzinnych: Wspieranie rodzin w tworzeniu zasad dotyczących użytkowania technologii oraz promowanie wspólnych aktywności offline.
- Dobrostan psychiczny: Przeciwdziałanie cyberzaburzeniom i uzależnieniom behawioralnym poprzez edukację i wsparcie psychologiczne.
- Odpowiedzialność społeczna: Współpraca z instytucjami i firmami w celu promowania zdrowych nawyków cyfrowych w społeczeństwie.

ZNAJDŹ LINK DO SWOJEGO DZIECKA

Cykl warsztatów dla rodziców uczniów szkół podstawowych, organizowanych w 2022 roku, mających na celu edukację w zakresie higieny cyfrowej i bezpieczeństwa w sieci. Projekt realizowany w ramach Funduszu Pomocowego.

Projekt zaadresowany jest do rodziców i opiekunów dzieci uczęszczających do szkół podstawowych. Celem projektu jest edukacja medialna rodziców, poprawa ich świadomości w zakresie higieny cyfrowej, kompetencji cyfrowych, bezpieczeństwa w sieci, co wpływa na kształtowanie postaw i nawyków ich dzieci oraz przeciwdziałania cyberzaburzeniom.

Więcej: <https://polaczsiezglowa.pl/znajdz-link-do-swojego-dziecka/>

PROGRAM PROFILAKTYCZNY „SPINACZ”

„Spinacz” to kompleksowy program profilaktyki zintegrowanej, skierowany do uczniów klas VI–VIII szkół podstawowych oraz I–II klas szkół ponadpodstawowych, a także ich rodziców i nauczycieli. Celem programu jest wspieranie młodzieży w dokonywaniu świadomych wyborów, rozwijaniu kompetencji psychospołecznych oraz zapobieganiu zachowaniom ryzykownym, zwłaszcza w kontekście korzystania z mediów cyfrowych i internetu.

Cele programu:

- Zwiększenie wiedzy uczestników na temat cyberbezpieczeństwa i ograniczenie ryzykownych zachowań online.
- Zachęcenie młodzieży do krytycznego myślenia, efektywnej organizacji czasu i świadomego wyznaczania celów.
- Poszerzenie kompetencji w podejmowaniu decyzji poprzez budowanie pozytywnego obrazu siebie.
- Zwiększenie świadomości opiekunów i pomoc w rozmowach z młodzieżą na temat korzystania z internetu.

Program „Spinacz” angażuje młodzież w refleksję nad własnymi wartościami, marzeniami i celami życiowymi. Pomaga zrozumieć wpływ internetu na codzienne życie oraz uczy, jak bezpiecznie i odpowiedzialnie z niego korzystać. Dodatkowo wspiera rodziców i nauczycieli w przekazywaniu zasad, które pomogą młodzieży unikać zagrożeń i realizować swoje marzenia.

Więcej: <https://spinacz.edu.pl/>

FUNDACJA EDUKACJI ZDROWOTNEJ I PSYCHOTERAPII

Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii (FEZiP) to organizacja z siedzibą w Poznaniu, której misją jest wspieranie zdrowia psychicznego dzieci, młodzieży i rodzin w kontekście wyzwań współczesnego świata cyfrowego. Poprzez edukację, profilaktykę i terapię, fundacja dąży do budowania mostu między doświadczeniem dorosłych a młodzieńczą energią, pomagając zrozumieć i przeciwdziałać zagrożeniom płynącym z nadmiernego korzystania z mediów elektronicznych.

Cele i obszary działania:

- Edukacja cyfrowa: Podnoszenie świadomości na temat wpływu technologii na zdrowie psychiczne i relacje społeczne.

- Profilaktyka uzależnień: Przeciwdziałanie uzależnieniom behawioralnym, w tym od smartfonów, mediów społecznościowych i pornografii.
- Wsparcie rodzin: Tworzenie przestrzeni dialogu dla rodziców i dzieci w zakresie bezpiecznego korzystania z internetu.
- Rozwój kompetencji psychospołecznych: Wzmacnianie umiejętności radzenia sobie ze stresem, budowania relacji i podejmowania świadomych decyzji.

PYTAM.EDU.PL

Platforma umożliwiająca młodzieży zadawanie pytań ekspertom w dziedzinach takich jak stres, depresja, uzależnienia czy relacje rówieśnicze.

Tematyka została podzielona na sześć głównych obszarów:

- Psychika – treści dotyczące budowania pewności siebie, radzenia sobie z emocjami, obniżonego nastroju oraz przeciwdziałania nudzie i apatii.
- Relacje – porady na temat przyjaźni, skutecznej komunikacji, rozwiązywania konfliktów i budowania zdrowych więzi międzyludzkich.
- Zdrowie – materiały o zdrowym stylu życia, odżywianiu, aktywności fizycznej oraz podstawowej wiedzy z zakresu pierwszej pomocy.
- Nauka – wskazówki ułatwiające efektywne uczenie się, wzmacnianie motywacji, zarządzanie czasem oraz rozwijanie kreatywności.
- Akademia miłości – przestrzeń do rozmów o miłości, relacjach romantycznych, randkowaniu oraz dojrzewaniu emocjonalnym.
- Cyberświat – sekcja poświęcona wyzwaniom cyfrowym, takim jak cyberprzemoc, uzależnienie od ekranów, nadmierna obecność w mediach społecznościowych i inne problemy związane z życiem online.

Więcej: <https://pytam.edu.pl/>

DETOKS CYFROWY

„Detoks cyfrowy” to program zaprojektowany z myślą o rodzinach, które chcą świadomie ograniczyć nadmierne korzystanie z urządzeń ekranowych w codziennym życiu. Inicjatywa zachęca do przyjrzenia się indywidualnym i wspólnym nawykom cyfrowym oraz do podjęcia prostych, realistycznych kroków w kierunku większej równowagi między aktywnością online a obecnością offline.

Główne cele programu:

- Wspieranie rodziców i dzieci w redukcji czasu ekranowego,
- Zachęcanie do świadomego korzystania z mediów cyfrowych,

- Budowanie zdrowszych rytuałów rodzinnych i wspólnego czasu spędzanego bez ekranów,
- Uświadamianie wpływu technologii na relacje, koncentrację i samopoczucie psychiczne.

Program oferuje:

- praktyczne wyzwania do wdrożenia w domu (np. „dzień offline”, „kolacja bez ekranów”),
- poradniki i checklisty do wykorzystania przez rodziców i dzieci,
- materiały edukacyjne wspierające budowanie pozytywnych nawyków cyfrowych.

Celem programu jest wzmacnianie więzi rodzinnych, poprawa jakości odpoczynku i funkcjonowania poznawczego oraz promowanie uważnego stylu życia w cyfrowym świecie.

Więcej: <https://rodzice.co/detoks-cyfrowy/>

RODZICE.CO

Rodzice.co to internetowy serwis informacyjno-edukacyjny stworzony przez Fundację Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii z myślą o rodzicach i opiekunach dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Platforma stanowi kompendium wiedzy o wychowaniu w erze cyfrowej, oferując zarówno merytoryczne analizy zagrożeń, jak i praktyczne porady służące budowaniu bezpiecznego środowiska rodzinnego.

Cele i założenia serwisu:

- Wzmacnianie kompetencji wychowawczych rodziców w kontekście cyfryzacji życia codziennego,
- Uświadamianie zagrożeń płynących z cyberprzestrzeni, takich jak:
 - cyberprzemoc,
 - uzależnienie od ekranów i gier,
 - pornografia,
 - seksting,
 - presja rówieśnicza w mediach społecznościowych,
- Promowanie higieny cyfrowej i zdrowego stylu życia,
- Zachęcanie do budowania zasad korzystania z technologii w rodzinie,
- Wspieranie dialogu między pokoleniami w zakresie nowych technologii.

Zawartość i funkcje:

- Artykuły eksperckie – pisane przez psychologów, pedagogów i terapeutów, przystępnie omawiające aktualne zagrożenia i zjawiska w świecie cyfrowym,
- Poradniki i instrukcje – gotowe materiały pomagające wprowadzić domowe zasady korzystania z internetu, ustawić kontrolę rodzicielską, czy zorganizować „dzień offline”,
- Podcasty i nagrania video – z udziałem specjalistów i praktyków wychowania,
- Materiały do pobrania – plakaty, listy zasad, karty rozmów, checklisty do wykorzystania w domu lub szkole,
- Newsletter edukacyjny – z cykliczną dawką wiedzy i inspiracji wychowawczych.

Więcej: <https://rodzice.co/>

PODSUMOWANIE DOTYCZĄCE ZEBRANYCH INICJATYW W POLSCE

Wybór inicjatyw dotyczących higieny cyfrowej w Polsce oparto na jakościowej analizie dostępnych programów, których dobór uwzględniał takie kryteria jak: tematyka (higiena cyfrowa, e-uzależnienia, cyberprzemoc), grupa docelowa (dzieci, młodzież, rodzice, nauczyciele, specjaliści), forma realizacji, zasięg oraz oparcie o wiedzę naukową. Uwzględniono różnorodne formaty, m.in. scenariusze lekcji, warsztaty, kampanie społeczne, poradniki i programy szkoleniowe.

W Polsce powstaje coraz więcej wartościowych programów edukacyjnych poświęconych higienie cyfrowej, kierowanych zarówno do dzieci i młodzieży, jak i do rodziców, nauczycieli oraz całych społeczności szkolnych. Inicjatywy realizowane przez fundacje, instytucje społeczne i ekspertów oferują różnorodne formy wsparcia – od scenariuszy lekcji, przez kampanie społeczne i szkolenia, aż po kreatywne działania warsztatowe. Dużym atutem tych programów jest ich dostępność oraz praktyczny charakter, który pozwala wdrażać zasady cyfrowej higieny w codziennym życiu szkolnym i rodzinnym.

Pomimo rosnącej liczby inicjatyw, wciąż zauważalny jest niedobór elementów dotyczących wsparcia psychologicznego – szczególnie w kontekście problemowego korzystania z mediów społecznościowych, uzależnień cyfrowych oraz przeciążenia informacyjnego. Aspekty zdrowia psychicznego wymagają silniejszego zaakcentowania i integracji z działaniami edukacyjnymi.

Warto również zauważyć, że większość przedstawionych programów funkcjonuje jako inicjatywy oddolne lub projekty pozasystemowe. Z perspektywy skutecznej profilaktyki i równego dostępu do wiedzy cyfrowej zasadne byłoby włączenie treści dotyczących higieny cyfrowej i kompetencji medialnych do podstawy programowej szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Tylko wtedy możliwe będzie ich powszechne i długofalowe oddziaływanie.

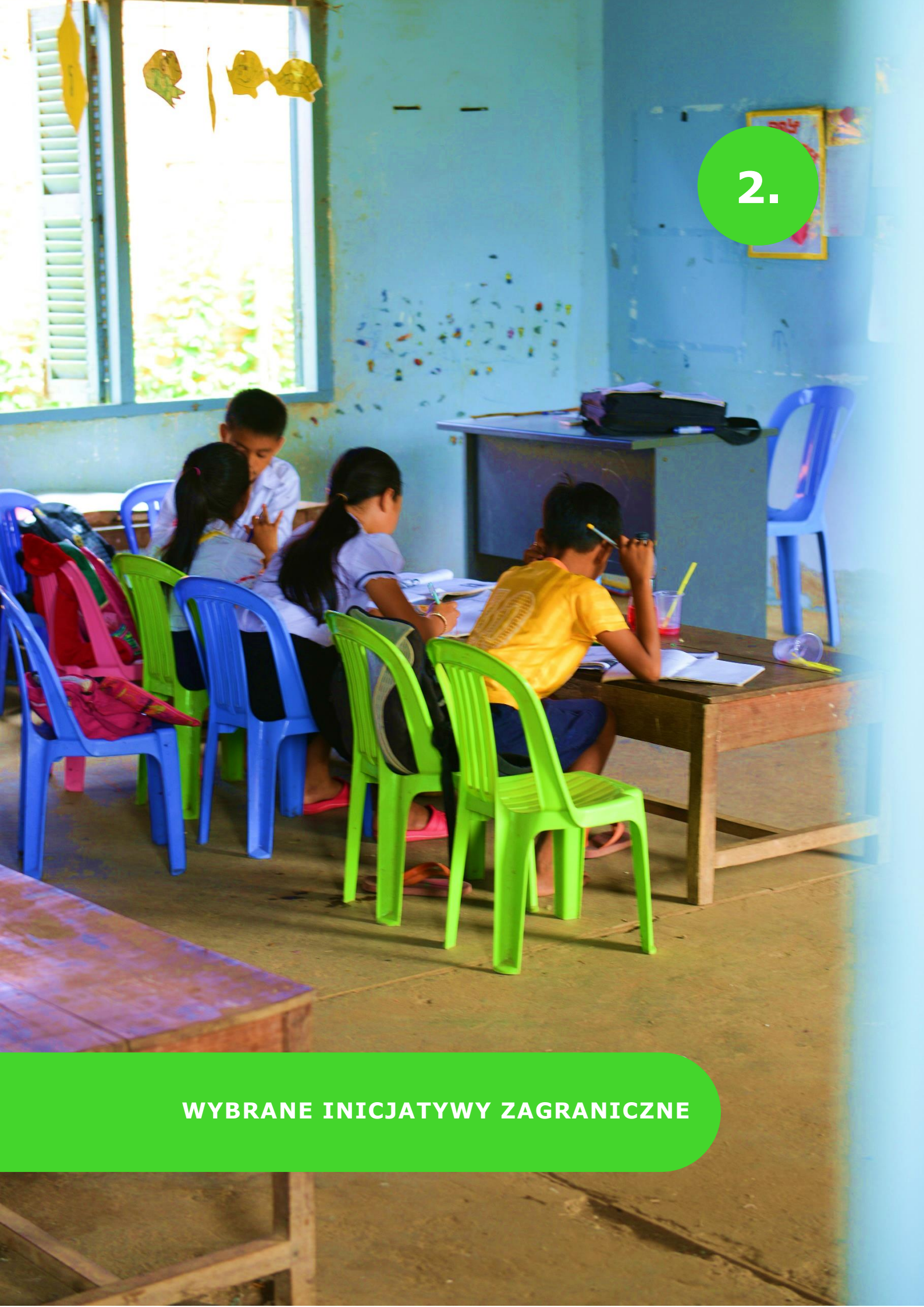
Wnioski z analizy:

1. **Bogactwo inicjatyw w Polsce** – na przestrzeni ostatnich lat powstało wiele wartościowych programów edukacyjnych z zakresu higieny cyfrowej, tworzonych głównie przez fundacje, organizacje społeczne i ekspertów. Są one dobrze dopasowane do potrzeb szkół, rodzin i dzieci, oferują różnorodne narzędzia dydaktyczne i są szeroko dostępne.
2. **Zróżnicowanie form przekazu** – analizowane inicjatywy obejmują działania od zajęć warsztatowych po kompleksowe programy szkoleniowe, co sprzyja ich dopasowaniu do wieku, środowiska i możliwości percepcyjnych uczestników.

3. **Brak komponentu psychologicznego** – zauważalny jest deficyt treści skoncentrowanych na **edukacji i wsparciu psychologicznym**, szczególnie w obszarze problemowego korzystania z mediów społecznościowych, przeciążenia informacyjnego i emocjonalnego oraz e-uzależnień.
4. **Brak integracji z systemem edukacji** – większość programów ma charakter pozasystemowy, co ogranicza ich powszechność i trwałość. Treści z zakresu higieny cyfrowej **nie są ujęte w podstawie programowej szkół**, a nauczyciele rzadko są systemowo przygotowywani do ich nauczania.

Rekomendacje:

1. **Włączenie treści o higienie cyfrowej do podstawy programowej** szkół podstawowych i ponadpodstawowych – szczególnie w zakresie edukacji zdrowotnej, obywatelskiej i medialnej.
2. **Rozwój systemowego wsparcia nauczycieli i szkół** – poprzez szkolenia, materiały dydaktyczne i praktyczne narzędzia ułatwiające prowadzenie zajęć z zakresu cyfrowego dobrostanu.
3. **Uzupełnienie istniejących programów o komponent psychologiczny i zdrowotny** – w tym tworzenie treści przy współpracy z psychologami, psychiatrami dziecięcymi oraz lekarzami pediatrami.
4. **Wspieranie rodzin w tworzeniu zdrowych relacji z technologią** – promowanie domowych zasad ekranowych, wzmacnianie kompetencji wychowawczych rodziców, a także upowszechnianie poradników, webinarów i telefonów zaufania.
5. **Wspieranie badań i ewaluacji** skuteczności programów edukacyjnych oraz rozwijanie projektów ko-kreacyjnych z udziałem dzieci i młodzieży.

A photograph of a classroom with light blue walls and a window with white shutters. Four children are seated at a wooden desk with blue and green plastic chairs. A boy in a yellow shirt is in the foreground, writing. Two girls in white uniforms are behind him, and a boy in a white shirt is at the end of the desk. A black bag sits on a shelf above the desk. A green circle with the number '2.' is in the top right corner.

2.

WYBRANE INICJATYWY ZAGRANICZNE

W celu uzupełnienia przeglądu o perspektywę międzynarodową, dokonano jakościowego doboru wybranych zagranicznych inicjatyw edukacyjnych dotyczących higieny cyfrowej dzieci i młodzieży. Analizie poddano kampanie społeczne, materiały dydaktyczne, scenariusze zajęć oraz działania rekomendowane przez uznane instytucje edukacyjne i zdrowotne.

METODOLOGIA DOBORU INICJATYW ZAGRANICZNYCH

Dobór programów zagranicznych opierał się na następujących kryteriach:

- **Tematyka:** wybrane programy koncentrowały się na higienie cyfrowej, zdrowiu psychicznym w kontekście aktywności online, profilaktyce e-uzależnień, odpowiedzialnym korzystaniu z mediów społecznościowych oraz cyberbezpieczeństwie.
- **Grupa docelowa:** uwzględniono inicjatywy skierowane do uczniów, rodziców, nauczycieli, edukatorów oraz organizacji młodzieżowych.
- **Rzetelność źródła:** preferowano programy opracowane przez renomowane instytucje, takie jak American Academy of Pediatrics, Common Sense Education czy All Digital, posiadające udokumentowane doświadczenie w edukacji cyfrowej i zdrowotnej.
- **Dostępność i uniwersalność:** brano pod uwagę ogólnodostępność materiałów oraz ich możliwość adaptacji do kontekstu edukacyjnego w Polsce.
- **Forma realizacji:** analizowane programy miały różnorodne formy – od interaktywnych scenariuszy lekcji, przez przewodniki dla rodzin, po kampanie medialne i programy wsparcia instytucjonalnego.

Zestawienie zagranicznych przykładów pozwoliło zidentyfikować dobre praktyki i nowoczesne podejścia, które mogą stanowić inspirację dla krajowych inicjatyw oraz podstawę do dalszego rozwoju działań systemowych w Polsce. Szczególną wartość mają programy integrujące aspekt technologiczny z psychologicznym – poprzez uwzględnienie kwestii samopoczucia, emocji, presji społecznej, tożsamości cyfrowej czy odporności psychicznej.

PRZEGLĄD INICJATYW ZAGRANICZNYCH

Kolejnym etapem przeglądu była pogłębiona analiza wybranych zagranicznych programów edukacyjnych związanych z tematyką higieny cyfrowej, zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz odpowiedzialnego korzystania z nowych technologii. W zestawieniu zaprezentowano różnorodne inicjatywy realizowane przez organizacje międzynarodowe,

instytucje zdrowia publicznego oraz podmioty edukacyjne, które oferują materiały dydaktyczne, scenariusze lekcji, kampanie społeczne i poradniki dla rodzin. Przegląd ten ma charakter selektywny i ilustracyjny – jego celem nie było objęcie wszystkich dostępnych działań, lecz wskazanie przykładów dobrych praktyk, które mogą być inspirujące z perspektywy polskiego systemu edukacji i profilaktyki. W dalszej części raportu przedstawiono kluczowe wnioski płynące z tej analizy oraz rekomendacje dotyczące możliwości adaptacji wybranych rozwiązań na gruncie krajowym.

KAMPANIA ALL DIGITAL WEEKS

All Digital Weeks to coroczna kampania na rzecz integracji cyfrowej i wzmocnienia kompetencji, organizowana w centrach kompetencji cyfrowych, bibliotekach, domach kultury, szkołach i innych placówkach w całej Europie. Każdego roku umożliwia ponad 50 000 Europejczyków naukę i inspirację tym, co technologia może im zaoferować. Kampania zachęca do organizowania różnorodnych działań wspierających osoby, które nie posiadają wystarczających umiejętności cyfrowych, by w pełni uczestniczyć w życiu społecznym i korzystać z transformacji cyfrowej.

Oprócz działań skierowanych do nauczycieli istotne jest również uświadamianie uczniów w zakresie zdrowego i świadomego korzystania z technologii. W ramach kampanii powstał scenariusz zajęć „Korzystaj mądrze i świadomie – jak się chronić przed cyfrowym hałasem?”. Celem zajęć jest:

- rozpoznawanie źródeł „cyfrowego hałasu” i zjawisk takich jak **FOMO, digifrenia, technostres, mikrotargetowanie**,
- analiza własnych nawyków cyfrowych,
- ćwiczenie uważności w korzystaniu z nowych technologii,
- kształtowanie świadomego i odpowiedzialnego podejścia do korzystania z internetu i narzędzi cyfrowych.

Scenariusz został opracowany z myślą o starszych klasach szkoły podstawowej oraz szkołach ponadpodstawowych, jednak jego treści mogą być dostosowane także do innych grup wiekowych, w tym dorosłych. Zajęcia mogą zostać wzbogacone o dyskusję wokół książek „Hałas” Małgorzaty Halber oraz „Cyfrowy minimalizm” Cala Newporta, które stanowią inspirację do refleksji nad wpływem technologii na codzienne życie.

Pełny scenariusz zajęć dostępny jest pod adresem: [Korzystaj mądrze i świadomie – scenariusz zajęć](#).

Więcej o kampanii: <https://alldigitalweeks.eu/>

PRZEWODNIK DLA ORGANIZACJI MŁODZIEŻOWYCH – NOWY JORK

Nowojorski Departament Zdrowia przygotował przewodnik dotyczący odpowiedzialnego korzystania z mediów społecznościowych, skierowany do organizacji młodzieżowych. Dokument ten zawiera wskazówki, jak wspierać młodzież w zarządzaniu swoją obecnością w sieci, chronić ich zdrowie psychiczne oraz minimalizować negatywne skutki związane z intensywnym użytkowaniem platform społecznościowych.

Pełna wersja przewodnika dostępna jest pod adresem: [Social Media Guide – NYC](#).

PROGRAMY EDUKACYJNE COMMON SENSE EDUCATION

Common Sense to organizacja non-profit, której misją jest poprawa jakości życia dzieci i rodzin poprzez dostarczanie rzetelnych informacji oraz edukację w zakresie bezpiecznego korzystania z mediów cyfrowych. W ramach swojej działalności organizacja opracowała szereg lekcji i webinarów dotyczących wpływu mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodzieży.

„MY SOCIAL MEDIA LIFE” – SCENARIUSZ LEKCJI

Dla wielu uczniów media społecznościowe to przestrzeń do komunikacji, wymiany zdjęć i śledzenia bieżących wydarzeń. Jednocześnie mogą one stanowić źródło rozproszenia uwagi, presji społecznej i trudnych emocji. Lekcja „My Social Media Life” pomaga uczniom zrozumieć rolę mediów społecznościowych w ich życiu oraz uświadamia, jakie emocje mogą im towarzyszyć podczas korzystania z nich.

Cele zajęć:

- Analiza roli mediów społecznościowych w codziennym życiu młodzieży.
- Refleksja nad pozytywnymi i negatywnymi aspektami korzystania z tych platform w kontekście relacji międzyludzkich.
- Rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych („uczuć czerwonej flagi”) związanych z użytkowaniem mediów społecznościowych oraz rozwijanie strategii radzenia sobie z nimi.

Szczegóły lekcji dostępne są na stronie: [My Social Media Life](#).

„SOCIAL MEDIA AND HOW YOU FEEL” – SCENARIUSZ LEKCJI

Badania pokazują, że media społecznościowe mogą wywoływać zarówno pozytywne, jak i negatywne emocje. Kluczowe znaczenie ma sposób, w jaki młodzież korzysta z tych platform. Lekcja „Social Media and How You Feel” pomaga uczniom zrozumieć, jak różne formy użytkowania mediów społecznościowych wpływają na ich samopoczucie.

Cele zajęć:

- Refleksja nad emocjami związanymi z mediami społecznościowymi oraz porównanie własnych doświadczeń z innymi nastolatkami.
- Analiza wpływu aktywnego i pasywnego korzystania z mediów społecznościowych na samopoczucie.
- Opracowanie strategii wzmacniających pozytywne doświadczenia związane z użytkowaniem mediów społecznościowych.

Szczegóły scenariusza znajdują się na stronie: [Social Media and How You Feel](#).

„WHAT YOU SEND IN THAT MOMENT WHEN” – SCENARIUSZ LEKCJI

W świecie cyfrowym każda publikacja i komentarz mogą mieć znaczący wpływ na innych użytkowników. Lekcja „What You Send in That Moment When” uczy młodzież, jak świadomie zarządzać swoją komunikacją w internecie i unikać sytuacji, które mogą prowadzić do cyfrowego dramatu lub cyberprzemocy.

Cele zajęć:

- Identyfikacja przykładów zachowań online, które mogą ranić, zawstydzają lub obrażać innych.
- Kształtowanie umiejętności świadomego reagowania na trudne sytuacje w mediach społecznościowych poprzez zastosowanie strategii „Feelings & Options”.

Więcej informacji na temat lekcji można znaleźć na stronie: [What You Send in That Moment When](#).

Amerykańska Akademia Pediatrii, poprzez swoje **Center of Excellence**, koncentruje się na tworzeniu zdrowego cyfrowego ekosystemu dla dzieci i młodzieży. Korzystanie z mediów społecznościowych zaczyna się w dzieciństwie i może znacząco wpływać na relacje oraz doświadczenia, które kształtują rozwój, wzrost i zdrowie psychiczne młodszych użytkowników.

Centrum, kierowane przez dr Megan Moreno oraz dr Jenny Radesky, specjalizuje się w badaniach dotyczących rozwoju młodzieży i roli mediów w tym procesie. Wspiera je zespół ekspertów w dziedzinie programów, komunikacji i zdrowia psychicznego.

Więcej: [AAP – Social Media](#)

PIERWSZY TELEFON TWOJEGO DZIECKA. CZY SĄ GOTOWE?

Decyzja o tym, kiedy dać dziecku pierwszy telefon, może budzić niepokój. Smartfony oferują dostęp do internetu, aplikacji i mediów społecznościowych, co może nie być odpowiednie w każdym wieku. Jednak wielu rodziców decyduje się na ten krok, aby umożliwić dziecku łatwiejszy kontakt, zwłaszcza w codziennych sytuacjach, takich jak podróże między szkołą a zajęciami pozalekcyjnymi.

Zaleca się, aby rodzice odłożyli decyzję o zakupie smartfona do co najmniej 14. roku życia. Warto również ponownie ocenić sytuację na podstawie aktualnych dowodów dotyczących szkodliwości korzystania z urządzeń cyfrowych, biorąc pod uwagę indywidualne potrzeby dziecka. Mózg dzieci rozwija się przez całe dzieciństwo, a nie ustalono jeszcze bezpiecznego wieku, w którym korzystanie z mediów społecznościowych staje się odpowiednie.

Jeśli dziecko zaczyna korzystać z telefonu przed ukończeniem 14. roku życia, warto rozważyć zakup urządzenia, które nie ma dostępu do mediów społecznościowych, na przykład telefonu z klapką.

Więcej: [HealthyChildren.org – Pierwszy telefon](#)

OPARTE NA BADANIACH WSKAZÓWKI PEDIATRÓW DLA RODZIN

Pediatryczne Wskazówki Higieny Cyfrowej Dla Rodzin

1. Zbuduj rodzinny plan medialny

- Ustal zasady korzystania z mediów społecznościowych, aby rodzina mogła uzgodnić, w jaki sposób urządzenia pasują do waszego życia codziennego.

2. Zrównoważ czas spędzany z urządzeniami i bez nich

- Wyznacz czasy i miejsca w domu wolne od ekranów (np. posiłki, pora snu).
- Wprowadź limity czasowe korzystania z mediów.
- Śledź aktywność online dzieci i rozmawiaj o tym, które z nich mogą być problematyczne.
- Planuj regularne, wspólne działania offline.
- Wypracuj nawyk wyłączania nieużywanych urządzeń.

3. Rozmawiaj o mediach społecznościowych

- Rozpocznij regularne rozmowy z dziećmi na temat korzystania z mediów, także z tymi najmłodszymi.
- Zadawaj pytania takie jak: "Co lubisz w platformach mediów społecznościowych?", "Jak się czujesz, gdy jesteś w mediach społecznościowych?", "Czy widziałeś coś niepokojącego?".
- Pomóż dzieciom zrozumieć, co jest prawdziwe, a co edytowane, jak rozpoznać reklamy lub nieodpowiednie treści, oraz jak media wpływają na emocje.
- Upewnij się, że dzieci wiedzą, iż mogą z Tobą rozmawiać o swoich doświadczeniach online.

4. Dawaj dobry przykład

- Uwzględniaj swoje nawyki korzystania z mediów społecznościowych w rozmowach z dziećmi.
- Kiedy korzystasz z urządzenia, informuj dzieci, co robisz.
- Bądź uprzejmy online i rozmawiaj z dziećmi o tym, jak używać mediów społecznościowych dla dobra innych.

5. Zoptymalizuj doświadczenia online swojej rodziny

- Wybieraj treści wysokiej jakości do wspólnego oglądania lub czytania.
- Zadbaj o to, aby platformy były odpowiednie do wieku dzieci.
- Ustal zasady bezpieczeństwa dotyczące kontaktów online z innymi osobami.
- Włącz ustawienia prywatności na jak najwyższy poziom.

- Zwracaj uwagę na niepokojące zmiany w zachowaniu dziecka, takie jak: wycofanie się z interakcji społecznych, zaniedbywanie aktywności fizycznej, zdrowia czy snu na rzecz czasu spędzonego przed ekranem.
- Jeśli masz obawy dotyczące korzystania z mediów społecznościowych przez dziecko lub jego zdrowia psychicznego, porozmawiaj z pediatrą.

Więcej: <https://bit.ly/3yITyMi>

PODSUMOWANIE DOTYCZĄCE ZEBRANYCH INICJATYW ZAGRANICZNYCH

Analiza wybranych inicjatyw zagranicznych ukazuje szereg wartościowych praktyk, które mogą być inspiracją dla rozwoju edukacji cyfrowej w Polsce. Programy takie jak Common Sense Education, czy zasoby edukacyjne opracowane przez Amerykańską Akademię Pediatrii (AAP) wyróżniają się spójną strukturą i interdyscyplinarnym podejściem.

Na szczególną uwagę zasługuje fakt, że wiele z tych programów:

- bazuje na **rekomendacjach lekarzy pediatrów, psychiatrów dziecięcych i badaczy**, co zwiększa ich **wiarygodność i użyteczność** - zwłaszcza w oczach rodziców i specjalistów;
- **koncentruje się nie tylko na ostrzeganiu przed zagrożeniami**, ale równie mocno akcentuje rozwój **umiejętności psychospołecznych i poznawczych**: empatii, samoświadomości, regulacji emocji, krytycznego myślenia i rozpoznawania manipulacji online;
- zawiera **gotowe, praktyczne narzędzia**, takie jak scenariusze lekcji, przewodniki rodzinne czy materiały wizualne ułatwiające wdrażanie zasad cyfrowej higieny w codziennym życiu.

W porównaniu do polskich programów, inicjatywy zagraniczne wyróżniają się bardziej systemowym podejściem – są często zintegrowane z programami zdrowotnymi, wspierane przez instytucje publiczne i ukierunkowane na długofalowy rozwój dobrostanu cyfrowego, a nie tylko jednorazowe działania edukacyjne.

Podobieństwa:

- W obu kontekstach widoczna jest **duża różnorodność form i metod** - od kampanii po zajęcia praktyczne.
- Zarówno w Polsce, jak i za granicą coraz częściej uwzględnia się **całe środowisko wychowawcze** - rodziców, nauczycieli, dzieci i specjalistów.
- Powszechne jest dążenie do **budowania świadomości o higienie cyfrowej i e-uzależnieniach**.

Różnice:

- **Zagraniczne programy częściej mają charakter systemowy i są wspierane przez sektor zdrowia publicznego** (np. przez towarzystwa medyczne).

- W Polsce brakuje **rekomendacji opartych na współpracy ze środowiskiem medycznym**, co ogranicza pełny obraz skutków psychologicznych i zdrowotnych korzystania z technologii.
- Polskie inicjatywy wciąż rzadko obejmują **zintegrowane komponenty psychologiczne i terapeutyczne** - najczęściej skupiają się na działaniach profilaktycznych i edukacyjnych.

Rekomendacje dla polskich programów:

- **Wzbogacenie istniejących inicjatyw o głos ekspertów medycznych i psychologicznych**, tak aby rodziny miały dostęp do opartych na badaniach naukowych wskazówek dotyczących wpływu technologii na rozwój dzieci.
- **Stworzenie krajowych standardów edukacji cyfrowej** - opartych na najlepszych praktykach międzynarodowych, integrujących wiedzę z zakresu psychologii, pedagogiki i zdrowia publicznego.
- **Rozwijanie materiałów wspierających odporność cyfrową**, nie tylko przez ograniczanie zagrożeń, ale także poprzez rozwijanie kompetencji emocjonalnych, poznawczych i społecznych.
- **Zwiększenie udziału rodziców i dzieci w procesie projektowania materiałów edukacyjnych** (np. podejście ko-kreacyjne), co zwiększy ich skuteczność i dopasowanie do realnych potrzeb.
- **Zacieśnienie współpracy między szkołami, organizacjami społecznymi i sektorem zdrowia**, by stworzyć systemowe wsparcie dla dzieci i młodzieży w świecie online.

Zagraniczne przykłady pokazują, że **skuteczna profilaktyka cyfrowa wymaga podejścia całościowego**, opartego na badaniach, współpracy i trwałej integracji z edukacją i systemem opieki zdrowotnej. Czerpanie z tych doświadczeń może istotnie wzbogacić polskie działania na rzecz zdrowia cyfrowego dzieci i młodzieży.

3.

WNIOSKI I REKOMENDACJE

Higiena cyfrowa ma ogromny wpływ na rozwój dziecka, zwłaszcza w okresie dorastania. Zbyt wczesny dostęp do mediów społecznościowych, nadużywanie technologii czy brak umiejętności zarządzania czasem online mogą prowadzić do problemów z koncentracją, zaburzeń emocjonalnych, a nawet uzależnienia od technologii. Warto podkreślić, że odpowiednia edukacja w zakresie bezpieczeństwa w sieci, świadome korzystanie z internetu oraz umiejętność rozróżniania treści pozytywnych od negatywnych, to fundamenty, które pomagają chronić młode pokolenie przed szkodliwymi skutkami cyfrowego świata.

Dbanie o higienę cyfrową to także kwestia ochrony prywatności dzieci i młodzieży w Internecie. Niezwykle istotne jest, by już od najmłodszych lat uczyć dzieci, jak dbać o swoje dane osobowe, unikać niebezpiecznych sytuacji online oraz jak rozpoznać i reagować na cyberprzemoc.

W związku z wynikami badania w obszarze korzystania z serwisów społecznościowych Rada Ekspertów przy Rzeczniku Praw Dziecka rekomenduje m.in. rozwijanie alternatywnych form spędzania czasu dla dzieci i młodzieży, pokazywanie im właściwych wzorców odpoczynku i tworzenie zachęt do budowania zdrowych relacji w świecie realnym (Raport na zlecenie RPD, 2021).

WNIOSKI

Mocne strony analizowanych programów to przede wszystkim ich różnorodność oraz szeroki zakres tematyczny. Inicjatywy te obejmują zarówno działania informacyjne, jak i edukacyjne, uwzględniające kwestie takie jak: bezpieczeństwo online, fonoholizm, cyberprzemoc, granie cyfrowe czy zarządzanie czasem ekranowym. Wyróżniającym atutem jest zróżnicowanie form przekazu – od scenariuszy zajęć i szkoleń, przez platformy internetowe, po poradniki i kampanie społeczne – co sprzyja dopasowaniu formy do wieku i możliwości percepcyjnych odbiorców. Istotnym pozytywem jest również obecność programów adresowanych nie tylko do dzieci i młodzieży, lecz także do ich opiekunów i nauczycieli, co wzmacnia działania profilaktyczne w środowisku domowym i szkolnym.

Jednak pomimo wielu silnych stron, zestawienie programów ujawnia również istotne ograniczenia, które powinny zostać uwzględnione w dalszym rozwoju tej dziedziny, przede wszystkim są to:

- **Brak systematycznej ewaluacji skuteczności** – większość programów nie oferuje danych empirycznych potwierdzających ich efektywność w zakresie zmiany wiedzy, postaw czy zachowań uczestników. Ich oddziaływanie pozostaje trudne do zweryfikowania naukowo.

- **Niedostateczna integracja z systemem oświaty i brak standaryzacji** – działania są często punktowe, niepowiązane z podstawą programową i realizowane w sposób rozproszony. Brakuje koordynacji i narzędzi umożliwiających trwałe wdrożenie treści do systemu edukacji formalnej.
- **Ograniczone podejście kompleksowe** – współpraca środowiska rodzinnego i szkolnego jest kluczowa dla skuteczności realizowanych działań. Istnieje potrzeba integracji i koordynacji promowanych oddziaływań tak, aby dziecko było objęte opieką pod każdym względem.
- **Ograniczona aktualizacja treści i niedostosowanie do szybko zmieniającego się kontekstu technologicznego** – w części programów obserwuje się brak odniesień do najnowszych zjawisk cyfrowych (np. generatywna AI, nowe formy cyfrowego lęku, zjawiska kultury influencerskiej), co może zmniejszać ich atrakcyjność i skuteczność.
- **Niewystarczające uwzględnienie psychologicznych i społecznych uwarunkowań problematycznego użytkowania mediów** – wiele programów koncentruje się na zachowaniach technologicznych (czas ekranowy, aplikacje, treści), pomijając istotne podłoża problemowe, takie jak trudności w relacjach rodzinnych i rówieśniczych, brak umiejętności regulowania emocji, obniżona samoocena, czy niska sprawczość osobista. Są to czynniki psychologiczne silnie związane z podatnością na nadużywanie mediów cyfrowych i powstawanie uzależnień behawioralnych.
- **Niedobór treści rozwijających krytyczne myślenie i kompetencje poznawcze** – stosunkowo rzadko programy kładą nacisk na rozwijanie umiejętności analizy informacji, rozpoznawania dezinformacji, oceny wiarygodności źródeł czy refleksji nad rolą technologii w życiu społecznym i osobistym. Tymczasem to właśnie te umiejętności stanowią kluczowy element profilaktyki zdrowia cyfrowego i odporności psychicznej.
- **Niska obecność podejścia partycypacyjnego** – niewiele programów projektowanych jest razem z dziećmi/młodzieżą (np. w podejściu ko-kreacyjnym), co ogranicza realne dopasowanie form i treści do potrzeb użytkowników końcowych.

Tylko podejście holistyczne, uwzględniające zarówno zachowania ekranowe, jak i ich psychospołeczne uwarunkowania, może skutecznie wspierać dzieci i młodzież w kształtowaniu zdrowych nawyków cyfrowych. Polskie programy edukacyjne mogą wiele zyskać, czerpiąc z tego podejścia – szczególnie w zakresie:

- włączenia zaleceń lekarzy i psychologów klinicznych do treści kampanii,
- rozwijania materiałów skierowanych do całych rodzin,
- lepszego powiązania tematów cyfrowych z dobrostanem psychicznym i fizycznym dzieci,
- a także regularnej aktualizacji treści w oparciu o badania naukowe.

REKOMEDACJE DLA SZKÓŁ I RODZICÓW

Na podstawie analizy istniejących działań pomocowych oraz wniosków płynących z raportu opracowano zestaw rekomendacji dla szkół i rodziców – z myślą o wspólnym budowaniu środowiska sprzyjającego cyfrowemu dobrostanowi dzieci i młodzieży.

ROLA RODZICÓW W KSZTAŁTOWANIU DOBRYCH NAWYKÓW CYFROWYCH

Rodzice odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu zdrowych nawyków cyfrowych dzieci i młodzieży. To oni stanowią pierwszą linię wsparcia i ochrony przed zagrożeniami związanymi z nadmiernym korzystaniem z internetu, mediów społecznościowych czy gier online. Badania (Raport RPD, 2021) wskazują jednak na niepokojący odsetek rodziców, którzy nie są świadomi, ile czasu ich dzieci spędzają w sieci – co może świadczyć o braku kontroli i zaangażowania w cyfrowe życie najmłodszych.

Budowanie cyfrowej higieny powinno zaczynać się w domu, poprzez wspólne ustalanie zasad, ograniczeń oraz codzienne dawanie przykładu. Dzieci uczą się przede wszystkim przez obserwację – jeśli widzą dorosłych nadużywających urządzeń cyfrowych lub ignorujących własne zasady, istnieje duże ryzyko, że przejmą te nawyki.

W sytuacjach, gdy dziecko spędza zbyt dużo czasu online, eksperci zalecają spokojne, empatyczne podejście: rozmowę, obserwację codziennych nawyków, wprowadzanie aktywności offline oraz budowanie rodzinnych rytuałów niezwiązanych z technologią. Dodatkowo rekomenduje się opracowanie kampanii społecznej o zasięgu ogólnopolskim, której celem będzie zwiększenie świadomości rodziców i opiekunów na temat cyfrowych zachowań ich dzieci.

ROLA SZKOŁY W KSZTAŁTOWANIU DOBRYCH NAWYKÓW CYFROWYCH

Oprócz rodziców, również środowisko szkoły odgrywa ważną rolę w budowaniu zdrowych nawyków cyfrowych u dzieci i młodzieży. Młodzi ludzie spędzają w szkole znaczną część dnia, ucząc się zarówno wiedzy formalnej, jak i kompetencji społecznych i emocjonalnych. Niezbędne jest wprowadzenie edukacji cyfrowej na każdym etapie kształcenia, z uwzględnieniem szybko zmieniających się technologii, wyzwań psychicznych i społecznych oraz potrzeb rozwojowych uczniów.

Aby skutecznie wspierać uczniów, nauczyciele powinni być odpowiednio przygotowani do prowadzenia rozmów o higienie cyfrowej, bezpieczeństwie w sieci, fonoholizmie, cyberprzemocy czy wpływie mediów społecznościowych na samoocenę i relacje. Potrzebne są nie tylko konkretne narzędzia dydaktyczne, ale również wsparcie systemowe – szkolenia, scenariusze zajęć, konsultacje z psychologami oraz dostęp do aktualnych materiałów. Szkoła jako instytucja powinna także pełnić funkcję profilaktyczną, ucząc dzieci i młodzież od najmłodszych lat:

- nazywania i regulowania emocji,
- budowania poczucia własnej wartości niezależnego od reakcji w mediach społecznościowych,
- rozwijania krytycznego myślenia i świadomego korzystania z treści cyfrowych,
- odróżniania informacji rzetelnych od zmanipulowanych.

Ważne jest również, aby system edukacyjny był otwarty na potrzeby uczniów neuroróżnorodnych, których sposób przetwarzania informacji i funkcjonowania w środowisku cyfrowym może się różnić. Zindywidualizowane podejście, uważność na przeciążenie sensoryczne, trudności z autoregulacją czy uzależniający potencjał bodźców online to kluczowe aspekty wspierania tej grupy uczniów.

Rekomenduje się, aby tematyka higieny cyfrowej, zdrowia psychicznego oraz kompetencji społeczno-emocjonalnych była trwale ujęta w podstawie programowej szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Tylko takie podejście systemowe może zapewnić trwały i powszechny efekt wychowawczy w zmieniającej się rzeczywistości cyfrowej.

POMOC PSYCHOLOGICZNA

W dobie narastających wyzwań związanych z nadmiernym korzystaniem z technologii, wsparcie psychologiczne staje się nieodzownym elementem profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci, młodzieży, rodziców oraz nauczycieli. W raporcie poruszane są kwestie higieny cyfrowej, e-uzależnień, cyberprzemocy czy emocjonalnych skutków obecności w sieci – wszystkie te zjawiska mogą prowadzić do przeciążeń, trudności emocjonalnych, a czasem także do kryzysów psychicznych.

Dlatego w niniejszym raporcie zamieszczone zostały sprawdzone kontakty do **telefonów zaufania oraz instytucji oferujących bezpłatną pomoc psychologiczną**. Zostały one podzielone według grupy odbiorców – dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli – aby każdy mógł łatwo znaleźć odpowiednią formę wsparcia. W sytuacjach niepewności, lęku, przeciążenia czy zagubienia – warto sięgnąć po pomoc. Rozmowa ze specjalistą może być pierwszym i najważniejszym krokiem w kierunku rozwiązania problemu.

POMOC DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI

Bezpłatna, anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia oraz informacji w zakresie przeciwdziałania przemocy, a także pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności, takie jak: agresja, przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Linia czynna jest od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00–15.00.

Więcej informacji znajdziesz na stronie www.800100100.pl.

tel. 800 100 100

TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Bezpłatny, anonimowy telefon dla dzieci i młodzieży prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Telefon dostępny jest codziennie, 24 godziny na dobę, siedem dni w tygodniu.

Dzieci i młodzież mogą także zarejestrować się na stronie internetowej i napisać wiadomość do konsultantów tel. 116111

TELEFON ZAUFANIA UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE

Czym są uzależnienia behawioralne? To uzależnienia niezwiązane z substancjami psychoaktywnymi, obejmujące m.in.: uzależnienie od internetu i gier, hazard, kompulsywne zakupy, pracoholizm, seksoholizm czy objadanie się.

Ogólnopolska linia wsparcia dla osób zmagających się z uzależnieniami behawioralnymi oraz dla ich bliskich. Jego celem jest zapewnienie profesjonalnej pomocy, rzetelnej informacji i wsparcia emocjonalnego.

W ramach działalności Telefonu Zaufania oferowane są:

- **konsultacje telefoniczne** prowadzone przez specjalistów Instytutu Psychologii Zdrowia PTP, przeszkolonych w zakresie uzależnień behawioralnych,
- **informacja o dostępnych formach pomocy**, w tym o lokalnych terapeutach i placówkach zajmujących się leczeniem uzależnień,
- **działania edukacyjne** zwiększające świadomość na temat uzależnień behawioralnych.

Tel. 801 889 880 jest czynny codziennie, także w weekendy, w godzinach 17-22.

BIBLIOGRAFIA

1. Bigaj, M., Woynarowska, M., Panczyk, M., Wójcik, S. (2023). *Raport z drugiego Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej Dorosłych*. Fundacja Instytut Cyfrowego Obywatelstwa.
2. Błachnio, A., Przepiórka, A. & Pantic, I. (2015). Internet Use, Facebook Intrusion and Depression: Results of a Cross-Sectional Study. *European Psychiatry*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.04.002>
3. Brailovskaia, J. et al. (2019). The relationship between social media use and mental health: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*.
4. Błachnio, A. (2021). *Wpływ uzależnienia od portali społecznościowych, interakcji społecznych i radzenia sobie ze stresem na zależność między stresami dnia codziennego a codziennym zadowoleniem: Badania dziennikowe* [Raport badawczy].
5. Brailovskaia, J., Rohmann, E., Bierhoff, H. W., Schillack, H., & Margraf, J. (2019). The relationship between daily stress, social support and Facebook Addiction Disorder. *Psychiatry Research*, 276, 167–174. <http://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.05.014>
6. Dębski, M., & Glac, W. *Jak uzależniamy się od internetu i smartfonów?* Fundacja „Dbam o Mój Zasięg”. <https://dbamomojzasieg.pl/jak-uzalezniamy-sie-od-internetu-i-smartfonow/>
7. Eurydice (2019). *Edukacja cyfrowa w szkołach w Europie. Raport Eurydice*. Komisja Europejska/EACEA/Eurydice.
8. Fundacja "Dajemy Dzieciom Siłę". Domowe zasady ekranowe. <https://rodzice.fdds.pl/wiedza/domowe-zasady-ekranowe%E2%80%AF/>
9. Fundacja Orange (2022). Nadużywanie ekranów przez dzieci i młodzież. <https://fundacja.orange.pl/app/uploads/2022/01/Naduzywanie-ekranow-przez-dzieci-i-mlodziez.pdf>
10. Fundacja Orange. MegaMisja. <https://fundacja.orange.pl/megamisja>
11. Fundacja Orange. Necio.pl. <https://necio.pl/>
12. Fundacja Orange. #BurzaMózgów. <https://fundacja.orange.pl/nasze-programy/burzamozgow>
13. Fundacja Orange. ABC higieny cyfrowej. <https://fundacja.orange.pl/aktualnosci/artukul/abc-higieny-cyfrowej>
14. Fundacja Orange. Kampania "Zadbaj o dziecięcy mózg". <https://fundacja.orange.pl/aktualnosci/artukul/zadbaj-o-dzieciecy-mozg>
15. Gov.pl. Czym jest cyfrowa higiena. <https://www.gov.pl/web/cyfryzacja/czym-jest-cyfrowa-higiena>

14. Izdebski, P., & Kotyśko, M. (2016). Problemowe korzystanie z nowych mediów. W B. Habrat (Red.), *Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tzw. nałogi behawioralne* (s. 219 - 276). Instytut Psychiatrii i Neurologii.
15. Lange, R. (red.), Wrońska, A., Ładna, A., Kamiński, K. et al. (2023). *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*. NASK.
16. Li, H., Wang, J., & Wang, L. (2008). A Survey on the Generalized Problematic Internet Use in Chinese College Students and its Relations to Stressful Life Events and Coping Style. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7(2), 333–346. <http://doi.org/10.1007/s11469-008-9162-4>
17. NASK. (2022). *FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem*.
18. NASK. Higiena cyfrowa 2025. <https://nask.pl/projekty/higiena-cyfrowa-2025>
19. Gańko, K. (2024). *Offline, czyli zdrowiej. O cyfrowej higienie dla rodziców i wychowawców*. NASK – Państwowy Instytut Badawczy. [Pytam.edu.pl](https://pytam.edu.pl/). <https://pytam.edu.pl/>
20. Raport BRPD. (2022). *Dzieci chcą, ale już nie potrafią oderwać się od mediów społecznościowych*. <https://brpd.gov.pl/2022/01/13/badanie-rpd-dzieci-chca-ale-juz-nie-potrafia-oderwac-sie-od-mediow-spolesznosciowych/>
21. Sriwilai, K., Charoensukmongkol, P. (2015). Face it, don't Facebook it: Impacts of social media addiction on mindfulness, coping strategies and depression. *Computers in Human Behavior*.
22. Tso, I.F. et al. (2022). Effects of digital media use on mental health in youth: Evidence from Hongkong. *The Lancet Regional Health – Western Pacific*. [https://www.thelancet.com/journals/lanwpc/article/PIIS2666-6065\(22\)00002-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanwpc/article/PIIS2666-6065(22)00002-5/fulltext)
23. DataReportal (2024). Raport o użytkownikach internetu, styczeń 2024.
24. American Academy of Pediatrics. Center of Excellence. HealthyChildren.org. <https://bit.ly/3yITyMi>
25. All Digital Weeks. <https://alldigitalweeks.eu/>
26. Common Sense Education. Scenariusze: My Social Media Life, Social Media and How You Feel, What You Send in That Moment When.
27. NYC Youth Organizations. Social Media Guide.
28. Szkoła z Klasą. Be Internet Awesome. <https://www.szkolazklasa.org.pl/obszary/be-internet-awesome/>
29. Google. Interlandia. https://beinternetawesome.withgoogle.com/pl_all
30. Fundacja "Dbam o Mój Zasięg". Różne inicjatywy: <https://dbamomojzasieg.pl>
31. Fundacja "Połącz się z głową". <https://polaczsiezglowa.pl/znajdz-link-do-swojego-dziecka/>

- 32. Spinacz. <https://spinacz.edu.pl/>
- 33. Rodzice.co. <https://rodzice.co/>
- 34. Detoks cyfrowy. <https://rodzice.co/detoks-cyfrowy/>
- 35. Sieciaki.pl. <https://sieciaki.pl/>
- 36. Cyfrowe Obywatelstwo. <https://cyfroweobywatelstwo.pl/>
- 37. Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży. <https://www.800100100.pl/>



Łukasiewicz
ITECH
Instytut Innowacji
i Technologii



ul. Żelazna 87, 00-879 Warszawa



tel. 22 100 14 63



instytut@itech.lukasiewicz.gov.pl



<https://doi.org/10.36735/NEEV9410>