

Higiena cyfrowa w szkole i w przedszkolu

Poradnik o tym,
jak mądrze ją wprowadzić



Instytut Cyfrowego
Obywatelstwa

Warszawa 2025

Autorzy i autorki:

Magdalena Bigaj, Edyta Daszkowska, Agata Dawidowska,
Justyna Hofmoki, Ewa Przybysz-Gardyza, Marta Puciłowska-Schiemann,
Jolanta Aleksandra Rodzewicz, Kamil Śliwowski

Redakcja merytoryczna:

Marta Puciłowska-Schiemann

Koordinacja produkcji:

Marta Kapica, Marta Puciłowska-Schiemann

Skład i projekt graficzny:

Katarzyna Puciłowska-Chrabąszcz

Redakcja językowa i korekta:

Iga Kruk-Żurawska, Anna Stanowska

Wydawca:

Instytut Cyfrowego
Obywatelstwa

ISBN:978-83-967278-3-1

Fundacja „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”

Ul. Joteyki 12/2, 02-317 Warszawa

KRS: 0000984742 NIP: 5223232253

www.cyfroweobywatelstwo.pl

Publikacja jest dostępna na licencji Creative Commons Uznanie Autorstwa -
Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0)

Prace nad poradnikiem sfinansowano z grantu Akamai Foundation.
Publikacja dostępna jest bezpłatnie w wersji cyfrowej na platformie
edukacyjnej www.higienacyfrowa.pl

Sposób cytowania

Bigaj M., Daszkowska E., Dawidowska A., Hofmoki J., Przybysz-Gardyza E.,
Puciłowska-Schiemann M., Rodzewicz J.A., Śliwowski K., (2025), *Higiena
cyfrowa w szkole i przedszkolu*, Warszawa: Fundacja „Instytut Cyfrowego
Obywatelstwa”.

Zostań Patronem lub Patronką Fundacji „Instytut Cyfrowego
Obywatelstwa” na www.patronite.pl/fundacjaICO

Higiena cyfrowa w szkole i w przedszkolu

Poradnik o tym,
jak mądrze ją wprowadzić

Szanowni Państwo,

oddajemy w Wasze ręce poradnik o higienie cyfrowej, w którym zgromadziliśmy całe nasze dotychczasowe doświadczenie i wiedzę, aby wesprzeć szkoły i przedszkola w poradeniu sobie z wyzwaniami, jakie stawia przed nimi obecność nowych technologii w życiu społeczności szkolnej.

Połączyliśmy nasze doświadczenia ostatnich lat, zebrane podczas odwiedzania szkół i przedszkoli w całym kraju, oraz wiedzę ekspercką z różnych dziedzin - dlatego do współtworzenia tej publikacji zaprosiliśmy również ekspertki i eksperta spoza fundacji. Dzięki temu w Wasze ręce trafia kompleksowy poradnik, który jest nie tylko źródłem informacji, ale także przewodnikiem po praktycznych rozwiązaniach i repozytorium gotowych materiałów do pracy.

Zaproponowana w tym poradniku Metoda ICO, czyli rekomendacje Fundacji „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa” dotyczące wprowadzania higieny cyfrowej w szkole i przedszkolu, to precyzyjna instrukcja, która krok po kroku prowadzi przez proces projektowania i wdrażania rozwiązań, uwzględniając jednocześnie autonomię każdej szkoły i pozostawiając miejsce na partycypację uczniów i rodziców w tej zmianie.

Stworzyliśmy ten poradnik z myślą o osobach mających wpływ na szkołę, a zatem o jej „architektach”, czyli dyrektorach i dyrektorkach, a także o nauczycielach i nauczycielkach, pedagogach i pedagożkach, psychologach i psycholożkach oraz rodzicach zaangażowanych w życie szkoły.

Życzymy Państwu, by w Waszych placówkach zapanowały zasady zamiast zakazów, a nowe technologie pomagały, a nie przeszkadzały w realizacji zadań, które stoją przed szkołami i przedszkolami.

Magdalena Bigaj i Marta Puciłowska-Schiellmann
Prezeski Fundacji „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”



SPIS TREŚCI

CZĘŚĆ I HIGIENA CYFROWA W TEORII

Rozdział 1 Znaczenie higieny cyfrowej w szkole i w przedszkolu Magdalena Bigaj	7	
Rozdział 2 Usłyszeć szkołę - internet i ekrany w opinii społeczności szkolnej Justyna Hofmokl, Marta Puciłowska-Schiellmann	37	
Rozdział 3 Ramy prawne dla wprowadzania higieny cyfrowej w szkole Agata Dawidowska, Aleksandra Rodzewicz	69	
Rozdział 4 Technologie w szkole — jak to się robi w innych krajach Kamil Śliwowski	113	

CZĘŚĆ II HIGIENA CYFROWA W PRAKTYCE. METODA ICO

Główne założenia Metody ICO	139	
Sześć kroków Metody ICO	143	
Metoda ICO - suplement	151	
Podziękowania i biogramy	219	

CZĘŚĆ I

Higiena cyfrowa
w teorii

ROZDZIAŁ I

ZNACZENIE HIGIENY CYFROWEJ W SZKOLE I W PRZEDSZKOLU

Magdalena Bigaj

Nie wystarczy mówić do rzeczy, trzeba mówić do ludzi.

S.J. Lec

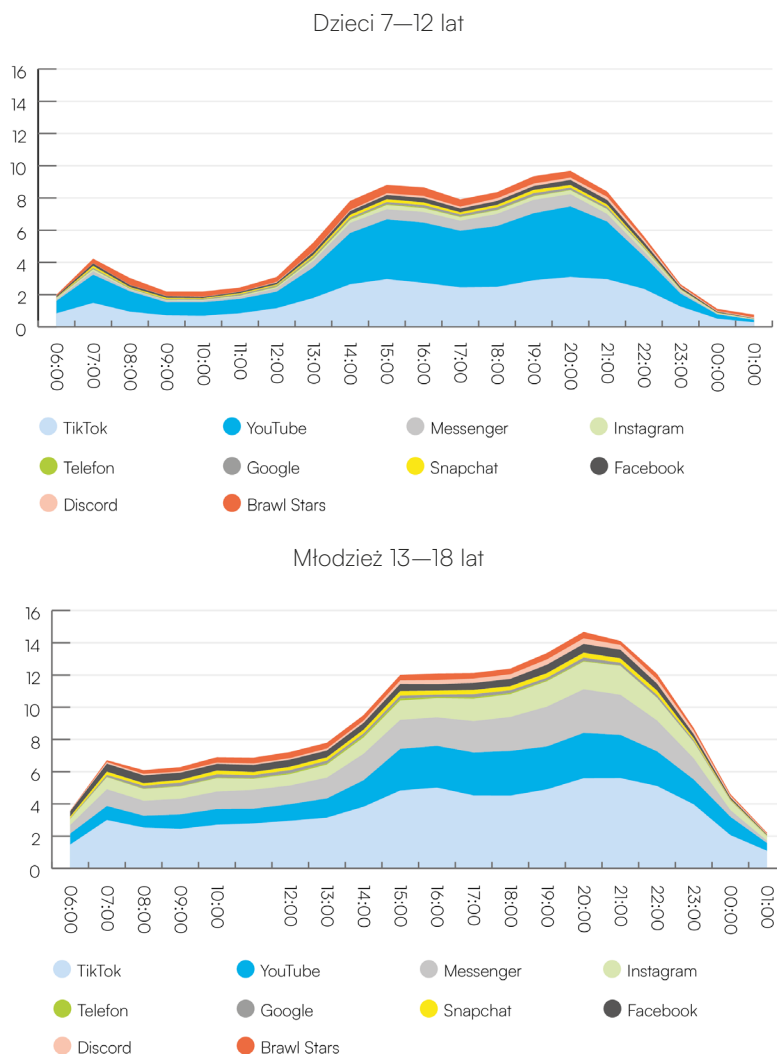
Doszliśmy do wniosku, że nie możemy już dłużej czekać. Rok szkolny 2024/25 był kolejnym rokiem chaosu narastającego wokół nowych technologii w szkołach i przedszkolach. Z jednej strony w ostatniej dekadzie wydano miliardy na doposażanie szkół w technologie. Przydział środków niejednokrotnie odbywał się na chybił trafił w ramach niezwiązanych ze sobą nawzajem programów i projektów, które nie wpisywały się w żadną długofalową strategię, a często wręcz realizowały punktowe cele i działania, jak akcja „Laptop dla czwartoklasisty” czy rozdawane naprędce środki z Krajowego Planu Odbudowy. Technoentuzjaści od lat zaś przekonywali nauczycieli i nauczycielki, że opanowanie Canvy czy Kahoota – ba, niektórzy nawet zaprzęgali do tego TikToka – wzniesie nauczanie na nowy poziom. Z drugiej strony obserwowaliśmy z niepokojem, że hasło „zakaz telefonów”, które w poprzednich latach wracało jak bumerang wraz z początkiem każdego roku szkolnego, tym razem w zasadzie nie schodziło z agendy. Co więcej, stało się ono elementem nie tylko debaty społecznej, ale także politycznej. Nic w tym dziwnego. Jak świat światem najłatwiej przyciągnąć uwagę odbiorców wyrazistymi komunikatami, które wzbudzają emocje.

A wpływ urządzeń ekranowych na dzieci i młodzież bez wątpienia emocje budzi. Wyniki badań naukowych nad wpływem smartfonów, gier czy mediów społecznościowych na kompetencje poznawcze, z którymi opinia publiczna mogła się zapoznać w ostatnich latach, pokazywały jasno, że chociaż są to produkty i usługi codziennego użytku, to niosą ze sobą wysokie ryzyko, i czerpanie z nich korzyści zależy od tego, w jakim wieku i na jakich zasadach człowiek z nich korzysta. Grupą wymagającą szczególnej troski z oczywistych względów powinny być dzieci i młodzież, tymczasem ich dobro wciąż nie jest w sposób wystarczający uwzględniane przez największe firmy obecne w internecie, jak Meta (właściciel Facebooka, Instagrama, WhatsAppa), Alphabet (właściciel YouTube’a) czy TikTok. Firmy te nie projektują swoich produktów cyfrowych w myśl zasady *safety by design*¹, bo... formalnie nie mają takiego obowiązku. Wprowadzenie rozwiązań chroniących dzieci oznaczałoby przyznanie się, że dzieci z tych produktów korzystają. Tymczasem podmioty te twierdzą, że ich produkty są dostępne od trzynastego roku życia, więc regulaminy uwzględniają tę granicę jako wiek startowy. Tak, dobrze rozumiecie: firmy te twierdzą, że dzieci nie korzystają z ich platform.

To dlatego opinią publiczną tak bardzo wstrząsnął raport *Internet dzieci*, wydany w marcu 2025 roku przez Fundację „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”, Państwową Komisję ds. Przeciwdziałania Krzywdzeniu Seksualnemu małoletnich do lat piętnastu (PKDP) oraz firmy od dwóch dekad badające rynek nowych technologii: Polskie Badania Internetu i Gemius. Raport przedstawia dane pochodzące z badania Mediapanel, stanowiącego standard pomiaru aktywności użytkowników internetu w Polsce. Dane są zbierane bezpośrednio z telefonów, komputerów i tabletów. Z danych Mediapanelu wynika, że ponad połowa (58%) dzieci w wieku od siedmiu do dwunastu lat używa mediów społecznościowych

1. Safety by design – bezpieczeństwo już na etapie projektowania; projektowanie i tworzenie produktów cyfrowych w taki sposób, aby były bezpieczne.

dostępnych od trzynastego roku życia, co ma związek z olbrzymią skalą krzywdzenia seksualnego osób małoletnich w sieci, które ma miejsce właśnie w takich miejscach jak platformy społecznościowe, grove czy komunikatory. Na szczególną uwagę zasługują dwa wykresy z raportu *Internet Dzieci*, które nazywam leżącymi wielbłędami:



Rysunek 4 — Średni czas korzystania z najpopularniejszych aplikacji w poszczególnych godzinach (obliczony wśród wszystkich ankietowanych z danej grupy wiekowej), wyrażony w minutach

Powyższe wykresy wyraźnie pokazują, że produkty takie jak TikTok czy YouTube towarzyszą dzieciom mającym własne smartfony od ich przebudzenia do zaśnięcia. Wiele z nich zaczyna przeglądanie internetu jeszcze przed szkołą (to głowa wielbłąda), w szkole następuje wypłaszczenie wykresu (szyja), by w czasie pozaszkolnym wybuchnąć niczym wielkie wielbłądzie garby. Jeśli na ten wykres nałożycie ograniczenie używania telefonów w szkole, zobaczycie, że będzie ono oddziaływało tylko na „szyję”, natomiast to, ile i w jaki sposób dzieci i młodzież używają smartfonów przed szkołą

i po niej, pozostaje problemem szkoły, ponieważ z tym balastem uczniowie i uczennice wchodzi w szkolne progi i siadają w ławkach. Jeśli poza szkołą doświadczają cyberprzemocy, hejtu w klasowych grupach, a wielogodzinne sesje na TikToku czy oglądanie shortsów na YouTube osłabiają ich koncentrację, to cały ten ciężar dźwigają potem do szkoły w swoim emocjonalnym plecaku. Dlatego, szukając rozwiązania problemu, jaki spowodowały nowe technologie, musimy myśleć o kondycji uczniów i uczennic całościowo, a nie tylko w kontekście godzin spędzanych w szkole.

Tymczasem napływające z Polski i zagranicy kolejne niepokojące statystyki i doniesienia medialne budziły coraz większy społeczny niepokój. Stworzyło to podatny grunt dla radykalnych rozwiązań takich jak tak zwany zakaz telefonów. Świadomie używam określenia tak zwany, ponieważ analiza debaty toczącej się wokół tego hasła pokazuje brak strategicznego myślenia, powierzchowność dyskusji, zrównywanie wszystkich grup wiekowych i błędne porównania, których celem jest wzbudzenie emocji. Poddajemy więc krytycznej ocenie argumenty najczęściej padające w tej debacie.

A po szkole szukaliśmy telefonów w krzakach

Propozycja numer jeden: zakaz wnoszenia urządzeń do szkoły. Jest to propozycja nie do zrealizowania, a przepis niemożliwy do wyegzekwowania jest nawet nie nieskuteczny, ale wręcz przeciwnie. Bo co mają z telefonem zrobić uczniowie nastoletni, dla których stanowi on także praktyczne narzędzie w codziennej logistyce? Nie twierdzę, że nie używają go do rozrywki, znam dobrze dane na ten temat, ale trudno wymagać, aby rodzice pozwalający swoim dzieciom samodzielnie docierać do szkoły i wracać z niej do domu zgodzili się, by nie miały ze sobą telefonów. Potrzeba kontaktu z dzieckiem dotyczy zwłaszcza rodzin z miejscowości wykluczonych komunikacyjnie, przez które kilka razy dziennie przejeżdżają prywatnebusy lub dogorywająca komunikacja publiczna. Czy każdy z Was wsadziłby do nich swoją czternastoletnią córkę bez prywatnego telefonu? Dlatego, chociaż jestem orędowniczką zakazu przynoszenia urządzeń ekranowych dla klas 0–3, w których dzieci są przyprawiane do szkoły i odbierane z niej przez osoby dorosłe, w przypadku dzieci i młodzieży poruszających się samodzielnie na trasie szkoła – dom musimy stanąć w prawdzie, nawet jeśli komuś się ona nie podoba: osoby te będą przychodziły do szkoły z telefonami. Zatem projektując rozwiązania, jakie miałyby obowiązywać na terenie szkoły, nie możemy oczekiwać, że przed wejściem do szkoły uczniowie wrzucą swoje urządzenie w krzaki. Zrobią coś, co robi każdy obywatel w przypadku źle zaprojektowanego prawa: zaczną grę w ograniczenie systemu. Osiągniemy tyle, że uczniowie i uczennice nauczą się, że prawo można obejść, a dorośli są nieporadni i nieskuteczni. Czy naprawdę tego chcemy uczyć nasze dzieci?

Wszyscy jesteście narkomanami?

Często powtarzającym się argumentem jest też porównywanie smartfonów do alkoholu czy narkotyków. Jednak w tym, co mówimy młodym osobom, musimy być logiczni i uczciwi. Jeśli zabronimy wnoszenia telefonu do szkoły na podstawie zrównania go z jednoznacznie pejoratywnymi substancjami szkodliwymi, to oznacza, że nie mogą go używać także nauczyciele i inni dorośli pracownicy szkoły. Ani rodzice czekający na odbiór swoich dzieci.

Porównywanie smartfonów do alkoholu i narkotyków jest logicznie nie do obronienia. Substancje te są jednoznacznie uznane za szkodliwe. Tymczasem nie trzeba chyba nikogo przekonywać, że smartfony i internet to przedmioty codziennego użytku, a dzieci obserwują to dosłownie od urodzenia. Podczas gdy – jak dowodzą badania z ostatnich lat – każda dawka alkoholu jest szkodliwa, nie można tego samego powiedzieć o każdym sięgnięciu po smartfon. Jeśli chcemy uczyć dzieci i młodzież dbania o swój dobrostan w kontekście używania technologii, musimy być logiczni, inaczej prędzej czy później wywód nam się urwie i trzeba będzie powiedzieć „bo tak”. A to unie możliwia nam zachęcenie społeczności szkolnej do ograniczenia używania telefonów.

Bo co powiemy, gdy trzeba będzie uczyć na informatyce czy w planowanych pracowniach AI, że rozmaite strony internetowe mają swoje wersje mobilne jako aplikacje na telefony? Przecież nie będziemy uczyć o narkotykach, prawda? No chyba że po szkole to już nie są narkotyki? A co z dziećmi i nastolatkami chorującymi na cukrzycę – one muszą mieć przy sobie smartfon ze względów zdrowotnych, zatem kim będą w oczach kolegów i koleżanek, którym dorośli wpajają, że smartfony są jak narkotyki i alkohol? Nie wiem, doprawdy, co myślą eksperci stosujący takie porównania, bo przecież sami też używają smartfonów. Może – jak Bill Clinton – używają, ale się nie zaciągają?

Porównywanie smartfonów i internetu do używek to pójście na skróty. Jest na pewno prostsze niż podejście zniuansowane, które nie budzi takich emocji. Możliwe, że popularność tego porównania wynika z braku rozumienia różnicy pomiędzy uzależnieniem – chorobą – a kompulsywnym używaniem, które najczęściej obserwujemy wokół siebie, także na szkolnych korytarzach. W końcu pytanie „Po czym poznać czy jestem uzależniony od telefonu/internetu?” słyszę chyba najczęściej w swojej pracy.

Jeśli miałabym porównywać do czegoś smartfony, to sięgnęłabym po analogię z produktami spożywczymi. Internet jest jak wielki supermarket, a smartfon to drzwi do niego. I nie jest to, bynajmniej, memiczne Dino w Wilanowie, lecz ogromna hala pełna przeróżnych produktów: zdrowych i niezdrowych, potrzebnych i niepotrzebnych, dla dzieci, młodzieży i wyłącznie dla dorosłych. To my dorośli musimy skomponować naszym dzieciom zdrową dietę informacyjną. A kiedy są w szkole, powinny korzystać wyłącznie z cyfrowego menu przygotowanego przez nauczycieli. Media społecznościowe, gry, sklepy internetowe i masa przyjemnych rzeczy w sieci są więc raczej jak słodczyce. Owszem, od cukru można się uzależnić, ale to nie uzależnienia się obawiamy. Ograniczamy cukier dla zdrowych zębów, uniknięcia choroby otyłościowej czy cukrzycy. Nie eliminujemy go z życia, ale nie ma już dzisiaj wątpliwości, że należy go konsumować rozsądnie. Moje dzieci uwielbiają jeden z plakatów z pierwszej połowy XX wieku, którego hasło brzmi „Matko, nie żałuj dziecku cukru”, ale w XXI wieku jest on już wyłącznie żartem z poprzedniej epoki. Jednak mimo całej wiedzy o szkodliwości cukru nie traktujemy go jak narkotyków czy alkoholu, prawda? Dzieci potrzebują jasnych i logicznych opowieści o otaczającym je świecie, spójnych ze sobą na wszystkich etapach poszerzania wiedzy. Porównywanie telefonu do używek jest krótkowzrocznym poszukiwaniem szybkiego rozwiązania, którego hipokryzja i brak logiki prędzej czy później zostaną zdemaskowane przez dorastających młodych ludzi.

Przetną węzeł gordyjski. Szybko i tanio

Debata publiczna wokół tak zwanego zakazu telefonów w szkołach cechuje się też powierzchownością i brakiem konkretności. Jeśli przyjrzymy się jej krytycznie, zobaczymy, że dominują w niej wypowiedzi o tym, co zrobić, a zbyt rzadko pojawia się refleksja nad tym, jaki właściwie problem chcemy rozwiązać. W związku z tym większość propozycji, z którymi się spotkałam, koncentrowała się na wprowadzeniu w ustawie Prawo oświatowe zmian, jakie miałyby pozwolić dyrektorom wprowadzić niepodważalny zakaz używania telefonów. Wiele razy w czasie publicznych debat próbowałam sprowadzić adversarzy do konkretności: co rozumieją pod słowem zakaz? Papier przyjmie wszystko, a internet jeszcze więcej, ale co dalej? Co właściwie chcemy osiągnąć w taki sposób? Jakie mamy przeszkody w ograniczaniu używania smartfonów w szkole i jak je pokonać? W czym chcemy pomóc dzieciom i młodzieży? Po co i dla kogo to wszystko?

To szalenie niepopularna opinia i przysparza mi negatywnego elektoratu, ale tak zwany zakaz telefonów ograniczony do zapisu w ustawie czy statucie rozwiązuje tylko jeden problem: dyskomfortu dorosłych. Im bardziej się boją, tym bardziej krzyczą. Może za bardzo boimy się skonfrontować z tym, jak wiele rzeczy poszło nie tak? Skoro z TikToka korzysta ponad trzynaście milionów osób w Polsce i niejeden dorosły nie potrafi się od niego oderwać, to kto by chciał nagle rozmawiać o jakichś zasadach i o tym, że szkoła i dom to naczynia połączone? Ale wiecie, co się stanie dzień po tym, jak zakaz zostanie wpisany do ustawy? Niespodzianka: zupełnie nic. Dyrektorzy nadal nie otrzymają strategii wdrożenia. Nauczyciele wciąż będą odgrywać rolę szeryfów konfiskujących sprzęt na szkolnych korytarzach, bo część uczniów wniesie telefon, ale nie będzie miała go gdzie odłożyć (nie, odkładanie urządzenia do plecaka lub na biurko nauczyciela nie jest realizacją zakazu używania telefonu). Niektórzy rodzice nadal będą lekceważyli nowe prawo i pozwalali dziecku na posiadanie dwóch telefonów, „jednego dla ciebie, drugiego dla pani”. Nie mam też wątpliwości, że ogromna część dorosłych pracowników szkoły nie zastosuje się do zakazu i na oczach dzieci i młodzieży będzie używała prywatnych urządzeń w celach prywatnych również na lekcjach. To wszystko dlatego, że nikt ich na zmianę nie przygotuje, nikt jej nie wytłumaczy i nie pokaże korzyści. Znam dziesiątki szkół z takim martwym zakazem.

Potrzebujemy znacznie więcej niż zakaz

Problem, z jakim mierzymy się nie tylko w szkole, ale także społecznie, globalnie, we wszystkich grupach wiekowych, to niski poziom higieny cyfrowej i świadomości tego, jak używać nowych technologii w sposób, który chroni zdrowie, pozwala uniknąć negatywnych konsekwencji i czerpać korzyści. Jednocześnie towarzyszy temu brak społecznej odpowiedzialności firm technologicznych typu VLOP², które projektują swoje produkty, takie jak media społecznościowe i gry, w sposób ryzykowny dla naszego dobrostanu.

2. VLOP (ang. very large online platform) – bardzo duże platformy internetowe.

Często otrzymuję pytanie, które można by sparafrazować żartobliwie: „Pani Magdo, jak żyć?”. Odpowiedzi nie da się ująć w jednym zdaniu, bo życie to nie internet, tu się spraw nie załatwia minutową rolką czy wpisem na X. Musimy wiele rzeczy zrobić dobrze, na wielu poziomach, a edukacją należy objąć zarówno dzieci i młodzież, jak i całe społeczeństwa. Takie podejście odwzorowujemy w strategii działania naszej Fundacji „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa” – przytoczę je, abyście mogli zobaczyć, jak ważną rolę pełnią szkoły i przedszkola na drodze do **cyfrowej autonomii**, czyli takiego porządku społecznego, w którym nasze prawa przestrzegane są także w przestrzeni online :

- Poziom indywidualny – to poziom jednostki. Musimy dążyć do tego, aby ludzie rozumieli, czym jest higiena cyfrowa, nie obawiali się nowych technologii, ale umieli z nich korzystać świadomie i bezpiecznie, a poprzez swoje wybory konsumenckie wywierali presję na ich twórców oraz system państwa.
- Poziom społeczny – to poziom stada. Tutaj naszym celem jest doprowadzenie do powstania norm społecznych uwzględniających wyzwania stawiane przez nowe technologie. Przykładem tego jest ochrona wizerunku dzieci w internecie czy uznanie wręczania małym dzieciom telefonów do zabawy za jednoznacznie szkodliwe.
- Poziom systemowy – to poziom wspólnot państwowych i międzynarodowych. W tym obszarze dążymy do wprowadzenia odpowiednich regulacji, które z jednej strony będą chroniły osoby korzystające z nowych technologii, a z drugiej nakładały odpowiednie obowiązki na producentów usług i produktów cyfrowych.

Dzisiaj mamy problem na wszystkich trzech poziomach. Jak pokazują Ogólnopolskie Badania Higieny Cyfrowej, wielu dorosłych zbyt rzadko podejmuje zachowania chroniące zdrowie związane z używaniem internetu i urządzeń ekranowych, w związku z tym przekazują dzieciom szkodliwe wzorce³. Do tego społecznie akceptujemy mnóstwo szkodliwych zjawisk: od normalizacji hejtu, poprzez zarabianie na pokazywaniu swoich dzieci w internecie, po używanie mediów społecznościowych przez dzieci za wiedzą i z przyzwoleniem dorosłych. Ponadto system państwa, poddawany lobbingsowi firm technologicznych, o czym szeroko pisze Sylwia Czubkowska w swojej książce *Bóg Techy*⁴, w wielu kwestiach wciąż nie stoi po stronie obywatela.

Jednym słowem, przed nami mnóstwo pracy i zdecydowanie długi marsz, a nie sprint. Na pocieszenie dodam, że już taką drogą szliśmy. Czyż nie wychowywaliśmy się w oparach papierosowego dymu, zanim przyswoiliśmy informację, że bierne palenie istnieje i naprawdę zabija? Czy nasze babki nie usypiały naszych rodziców za pomocą szmatki nasączonej w spirytusie lub w którą zawinięty był mak, zanim zrozumieliśmy, że są to substancje szkodliwe? A i tak na drodze do higieny cyfrowej podzielimy prawdopodobnie los zdrowego odżywiania: zawsze znajdą się rodzice, którzy będą karmić dzieci ekranami niczym słodyczami, dla świętego spokoju. Nowe technologie już dzisiaj powodują nowy podział klasowy: na świadomych rodziców, dbających o higienę cyfrową i szukających szkół, które naprawdę wprowadziły zasady używa-

3. *Higiena cyfrowa dorosłych. Raport z drugiego Ogólnopolskiego badania higieny cyfrowej osób dorosłych*, red. M. Bigaj, M. Woynarowska, Newslime, Rzeszów 2025.

4. S. Czubkowska, *Bóg Techy*, Znak, Kraków 2025.

nia urządzeń ekranowych, oraz na rodziców nieświadomych zagrożeń lub niechętnych zmierzeniu się z tym wyzwaniem. Dzieci tych pierwszych otrzymują rzadki w dzisiejszych czasach, niezwykle luksusowy prezent: możliwość poznawania świata wszystkimi zmysłami w sposób niezakłócony rozrywką ekranową. Potomstwo tych drugich dorasta zaś w stałym treningu do dekoncentracji, o czym świadczą chociażby dane z Mediapanelu, według których trzysta tysięcy dzieci w wieku od siedmiu do dwunastu lat wchodzi do aplikacji TikTok kilkadziesiąt razy dziennie.

Większość z Was ma pewnie w swojej szkole jednych i drugich rodziców, a także podzielone grono pedagogiczne. Do tego dzieci i młodzież, które naturalnie, jak przystało na wiek dorastania, chcą eksplorować to, co zakazane i przekraczać granice. Dlatego potrzebujemy czegoś więcej niż zakaz używania telefonów w szkołach. **Potrzebujemy nowej umowy społecznej, a w kontekście szkół: zasad i strategii działania.** To właśnie postanowiliśmy zaproponować w niniejszym poradniku.

Nie jest prawdą, że potrzebujemy kolejnej ustawy czy rozporządzenia, by regulować używanie telefonów w szkołach. Znamy obowiązujące prawo oraz – przede wszystkim – współpracujemy od lat ze szkołami i przedszkolami w całej Polsce, jesteśmy więc przekonani, że już dzisiaj mamy wszelkie narzędzia, aby zmierzyć się z kwestią obecności nowych technologii w życiu społeczności szkolnej. Najlepszym tego przykładem jest zwykła (a może właśnie niezwykła?) szkoła podstawowa z niewielkiej małopolskiej gminy Klucze, której przykład opisuję w dalszej części tego rozdziału. Takich szkół i przedszkoli poznajemy od lat coraz więcej i dodają nam one otuchy w realizacji naszej misji. Ja sama przez lata spotkań z różnymi środowiskami zrozumiałam przede wszystkim to, co celnie określił w rozmowie ze mną Marcin Szala, dyrektor Liceum Artes Liberales w Warszawie: **dyrektor jest architektem szkoły.** A mówiąc prościej – jaki dyrektor, taka szkoła.

Poznałam szkoły, w których to właśnie niezłomność i zapał dyrektora pozwoliły wprowadzić higienę cyfrową, ale poznałam także wspaniałych nauczycieli, którzy mimo ogromnego wkładu pracy nie byli w stanie zmienić sytuacji w szkole, ponieważ dyrektor nie był zainteresowany działaniami w tym kierunku.

Nie chcę przez to umniejszać wkładu nauczycieli i nauczycielek oraz rodziców. Przeciwnie, ich zaangażowanie jest kluczowe w realizacji działań związanych z higieną cyfrową w szkole i przedszkolu. Jednak zarówno dorośli tworzący szkolną społeczność, jak i uczniowie i uczennice potrzebują mądrego dyrektora, który pełni rolę przewodnika i daje poczucie bezpieczeństwa, także przez to, że potrafi w sposób uczciwy intelektualnie uzasadnić swoje decyzje. „W naszym liceum nie używa się prywatnych telefonów. Odkładamy je do pudełka i jeśli to ma miejsce na mojej lekcji, wkładam tam swój telefon jako pierwszy. Jestem jednak zawsze dostępny dla swoich uczniów i wiedzą, że zawsze mogą ze mną dyskutować o wprowadzonych zasadach” – wyjaśniał mi swój sposób na wygraną z telefonami w szkole Marcin Szala. Świadomy i pewny swoich decyzji dyrektor jest ostoją dla całej społeczności szkolnej w procesie rewolucji ekranowej, co świetnie pokaże Wam także przykład wspomnianej szkoły w Kluczach.

Skoro nie potrzebujemy więcej paragrafów, by poradzić sobie z problemem nadużywania ekranów, to dlaczego on wciąż istnieje? Otóż, chociaż jestem orędowniczką autonomii szkoły i pozostawiania jej pełnej swobody działania, uważam, że w połowie 2025 roku chaos wokół technologii w szkołach jest zbyt duży, lobbing film technologicznych zbyt silny i szeroko zakrojony, a świadomość społeczna zbyt niska, by oczekiwać, że dorośli w społeczności szkolnej będą mieli wyrównany poziom wiedzy na temat wpływu technologii na dzieci i młodzież oraz dobrych praktyk. Dość powiedzieć, że na rozpoczęciu roku w jednej ze stołecznych szkół na własne uszy słyszałam, jak dyrektorka twierdzi, że ona nic nie może z telefonami w szkole zrobić, bo nie ma żadnej ustawy, więc zachęca rodziców, by „dogadali się z wychowawcami”, żeby uczniowie oddawali wychowawcom telefony na cały czas pobytu w szkole. Wyobrażam już sobie, jak matematyczka, która pracuje na dwóch etatach, bo jest wakat, idzie rano do swoich siódmoklasistów, zbiera od nich sprzęt, a następnie przez kolejnych osiem godzin lekcyjnych z sali do sali dźwiga torbę z dwudziestoma pięcioma smartfonami. W trakcie przychodzą do niej wychowankowie, bo jeden wychodzi wcześniej, drugi musi zadzwonić pilnie do rodzica, a trzeci ma glukometr w smartfonie. Jak to możliwe, że ludzie wpadają na tak kuriozalne pomysły?

Doszliśmy w końcu w Fundacji do wniosku, że nie możemy spędzić kolejnego roku w chaosie i że nie tylko społeczności szkolnej, ale również w debacie publicznej potrzebna jest publikacja, która usystematyzuje wiedzę i zaproponuje konkretne rozwiązania. Postanowiliśmy podjąć się zadania udzielenia odpowiedzi na pytanie: **Jak poradzić sobie z wpływem nowych technologii na funkcjonowanie społeczności szkoły i przedszkola?** Nie tylko uczniów i uczennic, ale także ich rodziców oraz osób pracujących w tych placówkach. Nie godzimy się bowiem na rozmowę o zakazie telefonów, która skupia się wyłącznie na zachowaniach młodych ludzi, a proponujemy podejście oparte na tak zwanej triadzie edukacyjnej, czyli edukowanie wyłącznie w modelu włączającym rodziców i nauczycieli. Ono przyświeca wszystkim naszym działaniom edukacyjnym.

Zależało nam na udzieleniu odpowiedzi klarownej, ale jednocześnie pogłębionej i wyczerpującej. Na zaproponowaniu konkretnych rozwiązań i merytorycznym uzasadnieniu ich. A także na dostarczeniu planu działania, aby osoby czytające tę książkę nie zostały po jej lekturze tylko z inspiracją, ale z konkretnym planem kolejnych kroków do wykonania. Tak powstał poradnik *Higiena cyfrowa w szkole i w przedszkolu*. Do pracy nad nim zaprosiliśmy ekspertki i eksperta, których wiedzę w danych dziedzinach szczególnie cenimy. Postanowiliśmy zachować indywidualny styl autorek i autora, co na pewno zwróci Waszą uwagę w dalszej części poradnika. Mam jednak nadzieję, że ta zmiana nastroju ułatwi zmierzenie się z, bądź co bądź, niełatwym zadaniem.

Co zawiera poradnik *Higiena cyfrowa w szkole i przedszkolu*?

Zależało nam, aby niczego nie narzucać, lecz poprowadzić Was przez logiczny wywód od wiedzy do rozwiązań. Dlatego niezwykle ważne jest, abyście, czytając poradnik po raz pierwszy, robili to zgodnie z kolejnością rozdziałów. Bez tego zrozumienie propozycji z jego ostatniej części może być utrudnione.

W pierwszym rozdziale zawarłam najważniejsze informacje dotyczące higieny cyfrowej i założenia merytoryczne dla przedstawionych dalej rozwiązań praktycznych. Rozdział ten pozwoli zrozumieć, dlaczego wprowadzenie higieny cyfrowej do szkoły i przedszkola ma kluczowy wpływ na funkcjonowanie tych placówek i realizację postawionych przed nimi celów, a także jakich błędów unikać w projektowaniu takiej zmiany. Chcę podkreślić, że rozdział ten nie stanowi kompendium wiedzy o higienie cyfrowej, gdyż znacznie zwiększyłoby to rozmiary tego poradnika. Aby nie tworzyć bytów ponad miarę, odsyłam Was do następujących lektur:

1. nowego wydania *Edukacji zdrowotnej*⁵ pod redakcją prof. Barbary Woynarowskiej, w którym znajdziecie cały rozdział o higienie cyfrowej przygotowany przeze mnie i dr. hab. Magdalenę Woynarowską z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. To prawdziwa pigułka wiedzy na ten temat, a samą książkę polecam każdemu, również rodzicom, ponieważ zawiera wszystko, czego o zdrowiu warto nauczyć własne dzieci;
2. mojej książki *Wychowanie przy ekranie*⁶, w której w przystępny sposób wyjaśniam znaczenie higieny cyfrowej na różnych etapach rozwoju dziecka i nastolatka;
3. książki prof. Magdaleny Hodalskiej i dra Łukasza Buksy *Przewinięci: smartfon w polskiej codzienności: przeglądanie telefonu w świetle badań empirycznych*, która jest dostępna bezpłatnie online i stanowi cenne kompendium na temat badań naukowych dotyczących używania smartfonów⁷.

Wracając jednak do poradnika, który macie przed oczami, nie chcieliśmy tworzyć wyłącznie teoretycznej publikacji, dlatego **w drugim rozdziale** Marta Puciłowska-Schiemann, wiceprezeska Fundacji, oraz dr Justyna Hofmokl, socjolożka internetu i szefowa naszych projektów badawczych, postanowiły usłyszeć szkołę. W tym celu aktywnie słuchały oraz w dostępnych źródłach poszukiwały informacji o tym, co na temat życia ze smartfonami i innymi technologiami cyfrowymi mówią nauczyciele i nauczycielki, rodzice oraz uczniowie i uczennice. Rozdział drugi przypomni więc, że rozwiązania odnoszące się do używania technologii cyfrowych w szkole i w przedszkolu projektujemy dla ludzi.

5. *Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka*. Wydanie nowe, red. B. Woynarowska, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2025.

6. M. Bigaj, *Wychowanie przy ekranie*, Wydawnictwo W.A.B., Warszawa 2023.

7. M. Hodalska, Ł. Buksa, *Przewinięci: smartfon w polskiej codzienności: przeglądanie telefonu w świetle badań empirycznych*, Wydawnictwo ToC, Kraków 2025.

Rozdział trzeci należy do mecenas Agaty Dawidowskiej, poznańskiej Rzeczniczki Praw Uczniowskich, oraz Jolanty Aleksandry Rodzewicz, doświadczonej pedagoga i ekspertki w zakresie ochrony wizerunku dzieci. Autorki w sposób precyzyjny i przejrzysty systematyzują wiedzę na temat obowiązujących aktów prawnych i udowadniają, że już dzisiaj możemy z powodzeniem wprowadzać higienę cyfrową do kultury szkoły, w tym zasady ściśle regulujące używanie na jej terenie urządzeń cyfrowych.

Z czwartym rozdziałem było tak, że od dawna z pewnym niesmakiem obserwowałam powierzchowną dyskusję wokół rozwiązań stosowanych w innych krajach. Mityczna Holandia, Francja czy Australia były i są regularnie przywoływane jako przykłady „zakazu telefonów”. W tych dyskusjach próżno jednak szukać konkretów. Dlatego, aby sprowadzić tę rozmowę do meritum, niezbędny był rozdział opisujący, jak w innych krajach edukuje się w zakresie higieny cyfrowej, w tym jak reguluje się kwestię telefonów w szkole. Do napisania tego rozdziału nie było lepszej osoby niż Kamil Śliwowski, ekspert w zakresie kompetencji cyfrowych, twórca projektu „Otwarte zasoby” i autor newslettera „Rekonesans w sieci”.

Druga część poradnika ma charakter praktyczny i opisuje opracowaną przez nas Metodę ICO, czyli rekomendacje Fundacji „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa” dotyczące wprowadzania higieny cyfrowej do szkół i przedszkoli. W rozdziale tym opisujemy sześć kroków, jakie składają się na Metodę ICO, a także publikujemy praktyczne materiały wspierające ich realizację. Celem tej części jest pozostawienie Was nie tylko z wiedzą i inspiracjami, lecz także z konkretnym planem działania, który możecie modyfikować zgodnie z potrzebami Waszej placówki i realizować w dowolnym momencie roku szkolnego. Rozdział ten powstał na podstawie naszej najlepszej wiedzy oraz zbieranych przez lata doświadczeń na temat skutecznych działań w szkołach w zakresie krzewienia higieny cyfrowej. Jego autorkami są ekspertki Fundacji: wspomniane już Marta Puciłowska-Schiemann i Justyna Hofmokl, Ewa Przybysz-Gardyza, edukatorka higieny cyfrowej, która przez osiemnaście lat pracowała jako nauczycielka, Edyta Daszkowska-Szwajdych, autorka scenariuszy Lekcji Higieny Cyfrowej, i ja. Biogramy wszystkich autorek i autora znajdziecie na końcu książki.

Dla kogo jest ten poradnik?

W codziennej działalności naszej Fundacji staramy się podkreślać, że szkoły i przedszkola tworzą nie tylko uczniowie i uczennice oraz ich pracownicy, ale także rodzice. Wprowadzenie do placówek zasad higieny cyfrowej zależy od mądrych, świadomych dorosłych: dyrektorów, którzy rozumieją wagę problemu i mają determinację, by działać; kadry, która prowadzi edukację i pracuje bezpośrednio z dziećmi i młodzieżą; rodziców, którzy wspierają szkołę w zmianie, a nierzadko to właśnie z ich grona wychodzi impuls do niej. Te trzy grupy dorosłej społeczności szkolnej i przedszkolnej muszą zrozumieć swoją rolę we wdrażaniu zasad higieny cyfrowej, dlatego przedstawiciele każdej z nich skorzystają na przeczytaniu tego poradnika. Liczymy jednak, że przede wszystkim stanie się on lekturą obowiązkową w pokoju nauczycielskim i gabinecie dyrekcji. Dlatego poza bezpłatną wersją online umożliwiamy zamówienie go w wersji drukowanej⁸.

8. Drukowaną wersję poradnika możecie zamówić na stronie www.higienacyfrowa.pl/poradnik

Z oczywistych względów część treści zawartych w tym poradniku nie dotyczy przedszkoli – na tym etapie edukacji należy skupić się na mądrym wykorzystywaniu technologii w przedszkolach (a w zasadzie na ich minimalizowaniu, ponieważ na tym etapie dziecko do rozwoju potrzebuje przede wszystkim poznawać świat wszystkimi zmysłami, w bardzo różnorodny sposób) oraz na edukowaniu rodziców w zakresie higieny cyfrowej maluchów.

Pozwolę sobie tutaj na małą dygresję z początków mojej pracy jako edukatorki higieny cyfrowej. Któregoś razu odebrałam telefon z zaproszeniem do przedszkola w małej miejscowości na południowym zachodzie Polski. Dzieliła mnie od niej duża odległość, około siedmiu godzin jazdy samochodem, było więc wykluczone, bym mogła tam pojechać, a w tamtym czasie Fundacja nie posiadała kilkunastu trenerek w całej Polsce, jak to ma miejsce dzisiaj. Nauczycielka z tego przedszkola bardzo jednak nalegała na spotkanie z rodzicami, więc obiecałam, że jeśli tylko będę we Wrocławiu, podjadę do nich. Pamiętam, jak po drodze powiedziałam do przyjaciółki, która wiozła mnie tam swoim samochodem, żeby nie była rozczarowana, jak zobaczy, że przyszła garstka osób.

Pierwsze zdziwienie nastąpiło, gdy nawigacja doprowadziła nas pod wielką halę sportową. No, grubo – pomyślałam. To przecież tylko przedszkole. Okazało się jednak, że to wielkie gminne przedszkole, które ma siedemnaście oddziałów. Drugie zdziwienie przyszło, gdy ludzie wypełnili całą halę, a przy 409. osobie pani dyrektor kazała zamknąć listę. Jak dyrekcji udało się osiągnąć taką frekwencję? Zapowiedziano, że spotkanie jest obowiązkowe, ale nie podano jego tematu. Po kwadransie zrobiłam chwilę przerwy, by rozczarowani tematem mogli opuścić lokal, z czego skorzystało dosłownie kilka osób. Po wykładzie zapytałam nauczycielki, dlaczego były tak zdeterminowane w ściąganiu mnie na to spotkanie. Okazało się, że od długiego czasu niepokoiło ich zachowanie części dzieci – rano były one bardzo pobudzone, co negatywnie wpływało na resztę dzieci w grupach. Nauczycielki postanowiły, że każdego ranka będą odpytywać dzieci, jak spędzały czas przed przyjściem do przedszkola. Intuicja ich nie zawiodła: dzieci, które miały problemy ze swoimi emocjami, spędzały rano w domu lub drogę do szkoły grając w gry na telefonie lub oglądając bajki. Dyrektorka i nauczycielki uznały więc, że muszą edukować rodziców, jak to wpływa na zachowanie ich dzieci.

Przypadek tego przedszkola pokazuje nie tylko jak ważną rolę pełni placówka w procesie edukacji na temat higieny cyfrowej, lecz także że szkoła i dom to jeden wspólny świat dziecka. Byłam pełna podziwu dla intuicji tamtych nauczycielek. Wyobraźcie sobie świat, w którym nasze dzieci uczą się od najmłodszych lat w placówkach, gdzie obowiązują spójne zasady higieny cyfrowej, przekazywane również rodzicom. Mamy nadzieję, że ten poradnik w tym właśnie pomoże.

Zanim jednak przejdziecie do kolejnych rozdziałów, rozsiądźcie się wygodnie, wyłączcie powiadomienia, schowajcie telefon poza zasięgiem wzroku i pozwólcie mi poprowadzić krótką lekcję o tym, czym jest higiena cyfrowa i jakie są założenia Metody ICO, którą wam proponujemy.

Czym jest higiena cyfrowa i jakie są jej obszary?

Higiena cyfrowa to zachowania chroniące zdrowie związane z używaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych (TIK), zwłaszcza internetu i urządzeń ekranowych⁹.

Powyższą definicję zaproponowałyśmy wspólnie z Magdaleną Woynarowską w 2022 roku, w ramach prowadzonego przez nas Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej osób dorosłych. Nie oznacza to, że wcześniej nie istniały inne propozycje definicji, jednak poszukiwałyśmy takiej, która spełniałaby podstawową zasadę: o rzeczach prostych mów prosto, o trudnych – jeszcze prościej. Jeśli mamy ludzi czegoś uczyć i to na masową skalę, trzeba znaleźć jak najprostszy sposób na wyjaśnienie im tego.

Kiedy rozpoczynałyśmy prace nad badaniami w 2022 roku, w dyskursie wokół wpływu nowych technologii na jednostkę i na społeczeństwo dominowały określenia pejoratywne, jak fonoholizm czy e-uzależnienia. Ponieważ przez kilkanaście lat mojego poprzedniego życia zawodowego zajmowałam się komunikacją społeczną i formułowaniem treści przekonujących odbiorców (cóż, głównie do reklam internetowych), tym razem również intuicja podpowiadała mi, że jeśli chcemy przekonać ludzi do używania technologii cyfrowych w sposób bezpieczny dla zdrowia, musimy zacząć mówić językiem korzyści i nie wpędzać nikogo w poczucie winy. Kto chciałby o sobie myśleć jak o osobie uzależnionej? Znacznie bardziej komfortowo jest rozmawiać o tym, jak się chronić, a jeszcze lepiej: co można zyskać. Dlatego właśnie postanowiłyśmy z Magdą zaproponować prostą i zrozumiałą definicję, która koncentruje się na pozytywnych zachowaniach. Wyprowadziłyśmy ją bezpośrednio z definicji słowa higiena, oznaczającego zachowania chroniące zdrowie. Skoro mamy higienę rąk, jamy ustnej, nawet higienę pracy w konkretnych zawodach, to jest oczywiste, że w dobie przeciążenia informacyjnego i stałej dostępności potrzebujemy higieny cyfrowej, czyli zachowań chroniących zdrowie w związku z używaniem technologii cyfrowych.

Zwróćcie uwagę, że definicja ta mówi o zachowaniach „związanych z **używaniem**”. A zatem, ucząc higieny cyfrowej, pamiętajmy o tym, by podkreślać, że w podejściu tym nie chodzi o zupełne odrzucenie nowych technologii, lecz o nauczenie odpowiedniego obchodzenia się z nimi. Dietę cyfrową możemy porównać do diety spożywczej – obie musimy dostosować do konkretnej osoby, biorąc pod uwagę jej wiek i indywidualne cechy.

Kolejny element definicji higieny cyfrowej to „nowe technologie informacyjno-komunikacyjne” – to otwarty zbiór, którego zawartość będzie się zmieniała wraz z postępem technologicznym. Według Głównego Urzędu Statystycznego technologie informacyjno-komunikacyjne to rodzina technologii przetwarzających, gromadzących i przesyłających informacje w formie elektronicznej¹⁰. Użycie TIK w definicji higieny

9. *Higiena cyfrowa dorosłych użytkowników i użytkowników internetu w Polsce*, M. Bigaj, M. Woynarowska, K. Ciesiołkiewicz, M. Klimowicz, M. Panczyk, Wydawnictwo Newslina, Rzeszów 2023.

10. *Wskaźniki społeczeństwa informacyjnego – badania wykorzystania technologii informacyjno-telekomunikacyjnych*, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa 2009.

cyfrowej daje jej elastyczność i ponadczasowość. Nawet jeśli do powszechnego użytku weszłyby humanoidalne roboty wyposażone w duże modele językowe, które pełniłyby rolę asystentów osób starszych, wciąż działałaby zasada higieny cyfrowej: musisz umieć ich używać w sposób chroniący twoje zdrowie.

Zdrowie, czyli co? Zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne i seksualne. Na wszystkie te obszary ludzkiego zdrowia technologie mogą mieć wpływ. Aby to udowodnić, wykonałyśmy z Magdą Woynarowską solidny przegląd badań naukowych. Dość wymienić, że niewłaściwe używanie urządzeń ekranowych może skracać sen, negatywnie wpływać na samoocenę¹¹ i koncentrację¹², kontakt z pornografią może destrukcyjnie oddziaływać na życie seksualnym¹³, a wpływu fake newsów i polaryzacji opinii w internecie na postrzeganie świata i swojej w nim roli nie trzeba chyba szeroko tłumaczyć. Czy to wszystko musi się zdarzyć każdemu, kto używa TIK? Oczywiście, że nie. Ale zdarza się wielu, mnie także. Nie wszystko na raz, ale kto nigdy nie przeszkroiławał czasu, który można było poświęcić na spacer czy sen, niech pierwszy rzuci kamieniem.

W Ogólnopolskich Badaniach Higieny Cyfrowej na podstawie popartej nauką wiedzy o wpływie nowych technologii na różne aspekty zdrowia wskazaliśmy cztery obszary higieny cyfrowej i przyporządkowaliśmy im konkretne zachowania. Pojawiają się one w narzędziu badawczym, którego część udostępniona jest publicznie jako Test Higieny Cyfrowej ICO. Jego wersję dla dorosłych i młodzieży znajdziecie na końcu tego poradnika oraz na naszej platformie edukacyjnej www.higienacyfrowa.pl.

11. Przegląd literatury na ten temat znajduje się m.in. w artykule: R. Rathore, A. Bansal, P. Bansal, *The negative impact of social media on self-esteem and body image – A narrative review*, „IP International Journal of Comprehensive and Advanced Pharmacology” 2022, 7 (4),

12. Q. Gao, J. Li, H. Sun, *Mobile multitasking in learning: A meta-analysis of effects of mobile phone distraction on young adults' immediate recall*, „Computers in Human Behavior” 2024, 158, 107266, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.107266> (data dostępu: 10.09.2025).

13. E. Häggström-Nordin, Å. Hedström, *Pornography and sexual dysfunction: Is there any relationship?*, „Current Sexual Health Reports” 2024, nr 16(1), <https://doi.org/10.1007/s11930-023-00380-z> (data dostępu: 10.09.2025).

Tabela 1. Obszary i podobszary higieny cyfrowej oraz zaliczone do nich zachowania (wersja dla dorosłych)

Obszar 1. Stawianie granic i kontrola używania urządzeń ekranowych	
Kontrola czasu ekranowego	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sprawdzanie w statystykach telefonu przynajmniej raz w tygodniu, jak długo się go używa (na przykład w sekcji „Czas przed ekranem” lub „Cyfrowy dobrostan”). 2. Ograniczanie czasu spędzanego przed ekranem, kiedy zauważyło się, że jest go zbyt dużo. 3. Przestrzeganie limitu czasu używania telefonu lub innych urządzeń ekranowych, kiedy się go wyznaczyło. 4. Takie gospodarowanie czasem przed ekranem, aby wystarczyło go na inne ważne sprawy (na przykład na sen, aktywność fizyczną, uczenie się).
Ograniczanie kontaktu z urządzeniem ekranowym	<ol style="list-style-type: none"> 5. Unikanie posiadania telefonu przy sobie cały czas, na przykład zrezygnowanie z noszenia go przy sobie w domu. 6. Ograniczanie w telefonie liczby powiadomień z mediów społecznościowych, komunikatorów i gier (na przykład wyłączanie dźwięków powiadomień, włączanie trybu „nie przeszkadzać” lub trybu cichego). 7. Ograniczanie używania internetu i urządzeń ekranowych w celach służbowych po godzinach pracy.
Skupienie na czynnościach	<ol style="list-style-type: none"> 8. Usuwanie telefonu z zasięgu wzroku podczas pracy / uczenia się. 9. Wyłączanie działających w tle aplikacji, gier i serwisów społecznościowych podczas pracy/uczenia się z użyciem komputera, tabletu, telefonu.
Obszar 2. Bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych	
Bezpieczne udostępnianie danych osobowych	<ol style="list-style-type: none"> 10. Zastanawianie się przed opublikowaniem w internecie swoich zdjęć, danych osobowych lub innych informacji o sobie, czy jest to bezpieczne. 11. Przyjmowanie zaproszeń do sieci znajomych w internecie tylko od osób, do których ma się zaufanie. 12. Sprawdzanie, czy nowe aplikacje, których chce się użyć, wymagają dostępu do informacji osobistych (na przykład imienia i nazwiska, zdjęć z aparatu, listy kontaktów).

<p>Ochrona przed złośliwym oprogramowaniem lub kradzieżą danych</p>	<p>13. Klikanie tylko w te linki i wiadomości, które pochodzą od zaufanych osób lub ze znanych źródeł.</p> <p>14. Używanie tylko tych sieci wi-fi, które uznaje się za bezpieczne (na przykład niekorzystanie z publicznych hotspotów dostępnych w kawiarniach czy centrach handlowych bez weryfikacji ich zabezpieczeń).</p> <p>15. Chronienie swoich haseł w urządzeniach ekranowych (na przykład używanie trudnych do odgadnięcia haseł, unikanie używania tego samego hasła do wielu kont, nieudostępnianie haseł innym osobom).</p> <p>16. Zabezpieczanie swoich kont w mediach społecznościowych za pomocą uwierzytelniania wieloskładnikowego (to znaczy podczas logowania, oprócz podania hasła, potwierdzanie dodatkowo swojej tożsamości na przykład poprzez kod otrzymany SMS-em lub e-mailem).</p>
<p>Obszar 3. Tworzenie i odbieranie informacji w internecie</p>	
<p>Odpowiedzialne tworzenie treści</p>	<p>17. Zwracanie uwagi na to, aby nie wyrządzić krzywdy lub szkody innym osobom, kiedy publikuje się w internecie posty lub komentarze.</p> <p>18. Publikowanie w internecie zdjęć innych osób lub informacji na ich temat tylko za ich zgodą.</p>
<p>Dobór i weryfikacja treści</p>	<p>19. Rezygnowanie z gier, oglądania treści lub obserwowania w internecie kont/profilu, które źle wpływają na użytkownika (na przykład powodują stres, gniew, negatywne myśli na swój temat).</p> <p>20. Podchodzenie krytycznie, z ograniczonym zaufaniem do treści napotykanych w internecie, na przykład informacji na jakiś temat, zdjęć przedstawiających życie innych osób.</p> <p>21. Weryfikowanie ważnych dla siebie informacji z internetu w celu ochrony przed nieprawdziwymi informacjami.</p>
<p>Reagowanie na niepokojące lub niebezpieczne treści</p>	<p>22. Zgłaszanie administratorom danej strony lub aplikacji przypadków obrażania, nękania, hejtowania, kiedy się je zauważa w internecie.</p> <p>23. Zwracanie się po pomoc do osób bliskich lub zaufanych w przypadku doświadczenia w internecie złego traktowania przez kogoś, na przykład dokuczania, nękania, hejtowania.</p>
<p>Obszar 4. Inne zalecane zachowania prozdrowotne związane z używaniem urządzeń ekranowych i internetu</p>	
<p>Dbłość o jakość snu</p>	<p>24. Spędzanie czasu bez urządzeń ekranowych po godzinie 22.</p> <p>25. Zасыпianie bez telefonu w łóżku.</p>
<p>Uważne jedzenie</p>	<p>26. Unikanie spożywania posiłków czy przekąsek (zwłaszcza słodkich i słonych) w czasie korzystania z urządzeń ekranowych.</p>
<p>Ochrona przed zakażeniami</p>	<p>27. Czyszczenie swojego telefonu komórkowego co najmniej raz dziennie, na przykład za pomocą chusteczek dezynfekujących.</p>

Dbałość o przerwę na ruch i prawidłową pozycję ciała	<p>28. Robienie przerw na ruch w przypadku długiego używania urządzeń ekranowych w bezruchu.</p> <p>29. Ustawianie lub trzymanie urządzeń ekranowych podczas korzystania z nich w taki sposób, aby nie pochylać głowy.</p>
Ochrona słuchu	<p>30. W przypadku dłuższego użytkowania słuchawek zdejmowanie ich co jakiś czas w celu robienia sobie przerwy od słuchania.</p>
Dbanie o relacje interpersonalne	<p>31. Trzymanie telefonu poza zasięgiem wzroku podczas rozmowy z kimś w domu, na spotkaniu, w pracy.</p>
Zapobieganie wypadkom i urazom	<p>32. Przestrzeganie zakazu korzystania z telefonu w sposób ograniczający możliwość obserwacji sytuacji na jezdni podczas przechodzenia przez nią.</p> <p>33. Przestrzeganie zakazu korzystania z telefonu wymagającego trzymania słuchawki lub mikrofonu w ręku podczas kierowania pojazdem (na przykład samochodem, rowerem).</p>

Źródło: M. Woynarowska, M. Bigaj, Edukacja do higieny cyfrowej, [w:] Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka. Wydanie nowe, red. B. Woynarowska, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2025.

Chociaż w cytowanych badaniach uwzględniamy powyższe trzydzieści dwa zachowania, jest to, jak już wspomniałam, zbiór otwarty. Choćby szybki rozwój sztucznej inteligencji i dużych modeli językowych sprawia, że wśród istotnych zachowań chroniących zdrowie powinny znaleźć się te, które mówią o bezpiecznym używaniu tego rodzaju technologii.

Dlatego w podejściu do higieny cyfrowej istotne jest nie to, aby wyuczyć się listy zachowań na pamięć, lecz by zdobyć wiedzę o tym, jak nowe technologie mogą na nas wpływać. Wówczas zachowania chroniące staną się logiczne. Skoro wiem, że skrołowanie wciaga i prowadzi do utraty kontroli nad czasem, to nie powinnam tego robić przed snem albo w czasie uczenia się.

Otwarty zbiór zachowań wchodzących w skład higieny cyfrowej można jednak spróbować ująć w pewne ogólne zasady, które należy sformułować w zależności od tego, gdzie i kogo mają obowiązywać. Zasady higieny cyfrowej w domu będą się nieco różnić od tych w pracy czy szkole. A nawet w szkole nieco inaczej będą brzmiały zasady ogólne, a inaczej te w pokoju nauczycielskim.

W ramach szkoleń realizowanych przez naszą Fundację dla szkół i przedszkoli proponujemy następującą listę najważniejszych zasad higieny cyfrowej:

Podstawowe zasady higieny cyfrowej Fundacji „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”

1. Kontrolujemy swój czas ekranowy i przestrzegamy wyznaczonych limitów.
2. W domu odkładamy telefony w jedno wspólne miejsce i nie nosimy ich cały czas przy sobie.
3. Wyłączamy wszystkie zbędne powiadomienia dźwiękowe, w razie konieczności zostawiamy tylko sygnał rozmowy przychodzącej i SMS.
4. W czasie uczenia się lub innej czynności wymagającej skupienia, a także w czasie posiłków odkładamy telefon poza zasięgiem wzroku.
5. W czasie rozmowy z innymi nie wpatrujemy się równocześnie w ekran.
6. Po godzinie 22 nie używamy urządzeń ekranowych, a na czas snu telefony są odłożone poza sypialnię.
7. Dbamy o aktywność fizyczną każdego dnia.
8. Rozwijamy swoje zainteresowania w trybie offline.
9. Zawsze możemy liczyć na wzajemną pomoc, gdy w internecie wydarzy się coś niepokojącego.
10. Dbamy o własną inteligencję i zdrowe relacje. Sztuczna inteligencja może wspierać, ale nie wyręczać.

Podczas wydarzenia „Szkoly kontra smartfony – troska o młodych czy hipokryzja dorosłych?” organizowanego we wrześniu 2025 roku przez magazyn „Pismo” Jarosław Pytlak, dyrektor zespołu szkół STO na warszawskim Bemowie, opowiedział o ciekawej zasadzie obowiązującej pracowników jego szkoły: mogą oni korzystać z prywatnych telefonów tylko wtedy, kiedy nie prowadzą zajęć, i tylko w pomieszczeniu, w którym nie ma uczniów i uczennic¹⁴. Dyrektor Pytlak opowiedział także o ciekawej drodze, jaką on i jego szkoła przeszli w poszukiwaniu najlepszego rozwiązania: od partycypacji w ustalaniu zasad aż do całkowitego zakazu używania telefonów na przerwach i lekcjach w celach prywatnych.

Wracając jednak do samych zachowań z zakresu higieny cyfrowej, zdobycie wiedzy o tym, jak chronią nasze zdrowie, pozwala zrozumieć piękno higieny cyfrowej, które wynika z faktu, że:

14. Zapis tego wydarzenia został opublikowany na stronie internetowej magazynu „Pismo”: <https://magazynpismo.pl/pismo-do-sluchania/szkoly-kontra-smartfony-troska-o-mlodych-czy-hipokryzja-doroslych/> (data dostępu: 11.09.2025).

Higiena cyfrowa niczego nam nie zabiera, lecz oddaje

W mojej świeżo wydanej książce dla młodzieży *Twój telefon, twoje zasady. Jak dzięki higienie cyfrowej żyć po swojemu* staram się przekonać nastoletnich czytelników i nastoletnie czytelniczki, że nie chodzi o to, by zabrać im dostęp do świata cyfrowego, tylko o to by ten świat nie zabrał im młodości. Pisząc te słowa, mam przed oczami wyniki badania Mediapanel z sierpnia 2025 roku, według którego dziewczynki w wieku od siedmiu do czternastu lat spędzają na TikToku średnio pięćdziesiąt godzin miesięcznie. My, dorośli, też mamy swoje *guilty pleasures* w internecie, za które płacimy czasem. Ja również mam. Dlatego z lekką trwogą przeczytałam kiedyś słowa Henry’ego Davida Thoreau: „Ceną zaś rzeczy jest ilość tego, co nazwałbym życiem, które należy za nią wymienić – natychmiast albo w ostatecznym rozrachunku”¹⁵. Jak będą wyglądać nasze rachunki za internet płacone w walucie czasu? Kiedyś policzyłam, że trzy godziny dziennie spędzone na patrzeniu w ekran to prawie cztery dni miesięcznie, półtora miesiąca rocznie i niemal półtora roku w ciągu dekady. Dalej wołałam już nie liczyć.

To wspaniałe, że gdy pasjonujemy się tańcem, możemy obserwować w mediach społecznościowych najlepszych tancerzy na świecie. Ale byłoby ogromną stratą przeżyć życie na lajkowaniu ich rolek i nigdy nie zapisać się na kurs tańca. Dlatego w edukacji na temat higieny cyfrowej **stawiajcie na język korzyści**, zarówno wobec uczniów i uczennic, jak i ich rodziców oraz Waszych kolegów i koleżanek z pracy. Poszukujcie tych korzyści wspólnie, debatujcie o nich, wymyślajcie rozwiązania, które ułatwią zmianę. Przede wszystkim jednak nie straszcie i nie wywołujcie w nikim poczucia winy.

Higiena cyfrowa w priorytetowych kierunkach polityki oświatowej państwa i edukacji zdrowotnej

Z satysfakcją odnotowaliśmy, że Ministerstwo Edukacji Narodowej zdecydowało się umieścić higienę cyfrową w *Podstawowych kierunkach realizacji polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2025/2026*:

1. **Promowanie higieny cyfrowej** i bezpiecznego poruszania się w sieci, rozwijanie umiejętności krytycznej analizy informacji dostępnych w Internecie, poprawne metodycznie wykorzystywanie przez nauczycieli nowoczesnych technologii, w szczególności opartych na sztucznej inteligencji oraz korzystanie z zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej.
2. Profilaktyka przemocy rówieśniczej, zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, wsparcie w kryzysach psychicznych, profilaktyka uzależnień.
3. **Promocja zdrowego trybu życia w szkole – kształtowanie postaw i zachowań prozdrowotnych, wspieranie aktywności fizycznej uczniów**¹⁶.

15. H.D. Thoreau, *Walden, czyli życie w lesie*, przeł. H. Cieplińska, Rebis, Poznań 2024.

16. Zob. <https://www.gov.pl/web/edukacja/podstawowe-kierunki-realizacji-polityki-oswiatowej-panstwa-w-roku-szkolnym-20252026> (data dostępu: 11.09.2025).

Jak widać higiena cyfrowa rozumiana jako zachowania chroniące wszystkie obszary naszego zdrowia ujęta jest nie tylko w punkcie piątym, gdzie mowa o bezpiecznym poruszaniu się w świecie cyfrowym, ale także w punkcie czwartym, mówiącym o przemocy rówieśniczej i zdrowiu psychicznym, oraz w punkcie trzecim dotyczącym aktywności fizycznej. Według Światowej Organizacji Zdrowia 80% nastolatków ma za mało codziennego ruchu, a rosnący czas ekranowy często powoduje właśnie rezygnację z aktywności fizycznej na rzecz trybu siedzącego. Wprowadzenie w życie rekomendacji z niniejszego poradnika pomoże więc wam zrealizować wiele działań wpisujących się w powyższe podstawowe kierunki polityki oświatowej państwa.

Moduł poświęcony higienie cyfrowej znajdziecie również w nowych przedmiotach: edukacji zdrowotnej, w której obszernie omówiono zachowania chroniące, ale także w edukacji obywatelskiej, która poświęca uwagę także fake newsom i dezinformacji – odporność na nie jest z kolei elementem higieny cyfrowej.

Metoda ICO, czyli co?

Metoda ICO, o której wspomniałam wyżej i której poświęcamy ostatnią część naszego poradnika, to efekt połączenia kilkunastu lat pracy ekspertek naszej Fundacji i doświadczeń zdobytych w bardzo różnych zawodach, a także wspólnej pracy ze szkołami i przedszkolami w ramach działalności szkoleniowej Instytutu Cyfrowego Obywatelstwa. Idea dojrzewała w naszym zespole przez wiele miesięcy i początkowo określenie Metoda ICO funkcjonowało jako potoczna nazwa zadania, jakie sobie postawiłyśmy, czyli przygotowania czegoś więcej niż rekomendacji. Nasze obserwacje oraz rozmowy ze społecznościami szkół i przedszkoli utwierdziły nas w przekonaniu, że potrzebne jest po prostu wskazanie krok po kroku, co szkoła i przedszkole mogą konkretnie zrobić w kwestii higieny cyfrowej, jakie kroki podjąć i w jakiej kolejności, a także kto jaką rolę pełni w tej taktyce.

Zwłaszcza kwestia partycypacji budziła wiele wątpliwości i często była rozumiana jako sytuacja, w której uczniowie, rodzice, nauczyciele i dyrekcja mają dochodzić do porozumienia w kwestii obecności telefonów w szkole. Tymczasem partycypacja nie oznacza, że każdy uczestnik ma taki sam wpływ na efekt końcowy. Nawet w demokracji powierzamy przecież najważniejsze decyzje uprawnionym organom, które – przynajmniej na poziomie teorii – mają kompetencje, by podejmować decyzje w określonym zakresie.

Metoda ICO, którą proponujemy w tym poradniku, opiera się na sześciu gruntownie przemyślanych założeniach, bazujących na całokształcie wiedzy zgromadzonej w części teoretycznej publikacji. Przyjrzyjmy się im teraz, zanim przejdziecie do dalszych rozdziałów.

1. Technologie, a nie tylko telefony

Czy wiecie, że zegarki typu smartwatch utrudniają koncentrację w czasie lekcji nie mniej niż telefon w plecaku? Uczniowie coraz częściej dyskutują za ich pośrednictwem na WhatsAppie, przechowują na nich ściągę, a rodzice potrafią kontaktować się za ich pomocą ze swoimi dziećmi w czasie zajęć lekcyjnych. Pół biedy, jeśli za wiedzą dziecka. Zdarza się bowiem, że zdalnie włączają w zegarku opcję nasłuchu, aby skontrolować nauczyciela. A co z innymi technologiami, które nie stanowią grupy urządzeń, lecz software, czyli z różnymi programami i aplikacjami używanymi w szkole? Czy nie należy wziąć ich pod uwagę? Czy rodzice nie piszą do nauczycieli o każdej porze dnia i nocy, oczekując natychmiastowej odpowiedzi? A wizerunek dzieci i wykorzystywanie go do promocji placówki – czy nie wymaga to uregulowania i ustalenia jasnych zasad z całą społecznością? W dalszej części poradnika przekonacie się, że ustalenie zasad komunikacji wewnętrznej i zewnętrznej szkoły to dzisiaj jedna z bardziej palących potrzeb. Takich problemów z nowymi technologiami w szkole i przedszkolu jest więcej, i tak zwany zakaz smartfonów w żaden sposób ich nie rozwiązuje. Już dzisiaj potrzebujemy więc rozwiązań, które uwzględniają szeroko rozumiane technologie, a nie tylko telefony.

2. Zasady, nie zakazy

Tę kwestię poruszyłam już wyżej. Ponieważ jednak głęboko wierzę, że język naprawdę tworzy rzeczywistość, to zaproszę Was do krótkiego ćwiczenia. Co byście czuli, gdyby pracodawca wprowadził zakaz wnoszenia prywatnego sprzętu do pracy, ale nie zapewnił miejsca, gdzie możecie go zdeponować? Jakież uczucia się w Was pojawiają i czy jesteście skłonni się zastosować do takich zakazów? A teraz wyobraźmy sobie, że ze względu na rodzaj wykonywanej pracy rzeczywiście nie możecie używać w pracy prywatnych urządzeń (są takie miejsca, na przykład dające dostęp do poufnych informacji), ale pracodawca mówi wam: rozumiem, że potrzebujecie swoich telefonów i że wielu z Was nie ma ich gdzie zostawić, dlatego po wejściu do zakładu pracy zdeponujecie urządzenie u strażnika lub w Waszych prywatnych szafkach, a jeśli będziecie potrzebowali skontaktować się z kimś bliskim, zapewnię wam taką możliwość.

Drugie rozwiązanie również nie jest komfortowe, bo jako dorośli nie lubimy oddawać swoich telefonów nie mniej niż dzieci – ale w drugim przypadku pracodawca nie neguje faktu, że używamy tych urządzeń, i proponuje konkretne zasady obowiązujące na terenie zakładu.

Zresztą, kwestia miejsca na zdeponowanie prywatnych urządzeń wymaga krótkiego zatrzymania się. To właśnie ona jest języczkiem u wagi, który przesądza o sukcesie lub trudnościach we wprowadzaniu higieny cyfrowej w szkole. Jeśli nie stworzymy uczniom i uczennicom możliwości bezpiecznego odłożenia telefonu na czas pobytu w szkole, nie łudźmy się, że nie sięgną po niego do plecaka. Francja, kraj, który jest pionierem w kwestii higieny cyfrowej w szkołach, przyznała niedawno, że zakaz polegający na trzymaniu telefonu w plecaku nie przyniósł pożądanego efektu. Jest to związane z bardzo prozaicznymi mechanizmami działania układu nagrody w naszych

mózgach – świadomość, że źródło łatwej rozrywki jest pod ręką, stwarza pokusę sięgnięcia po nie, której trudno się oprzeć dorosłym, a co dopiero osobom niepełnoletnim¹⁷. Z moich obserwacji wynika, że szkoły wprowadzające ograniczenia używania prywatnych urządzeń na swoim terenie poza zarządzeniem trzymania ich w plecakach sięgają po jedno z trzech rozwiązań:

1. Szafki zamykane na klucz – najskuteczniejsze rozwiązanie, które pozwala zostawić telefon na cały czas pobytu w szkole. W wielu szkołach uczniowie mają takie szafki, a tam, gdzie nie ma na nie miejsca fizycznie, dyrektorzy montują małe szafki przypominając skrzynki na listy. W niektórych szkołach szafki są współdzielone przez dwie ufające sobie nawzajem osoby.

Szafki oczywiście kosztują, ale zaryzykuję stwierdzenie, że wyposażenie w nie szkół jest tańsze niż pracownie AI czy laptopy dla czwartoklasistów. Obawiam się jednak, że nie istnieje lobby szafkowe, dlatego nie doczekaliśmy się jeszcze wsparcia szkół w tym zakresie.

Przy okazji szafek pojawia się często pytanie: kto jest odpowiedzialny za telefon w depozycie. Oczywiście odpowiedzialna jest szkoła. Podobnie jak za drogie obuwie pozostawiane w szatniach, co nie budzi takich emocji. Rozwiązaniem tej sytuacji może być zamontowanie kamery monitoringu skierowanej na szafki, co skutecznie odstraszy ewentualnych złodziei.

Trudne? Kosztowne? Tak. Właśnie na tym polega odpowiedzialna rozmowa o rozwiązaniu kwestii smartfonów w szkole: to nie są tanie rzeczy. Ale naprawdę warto ponieść te koszty.

2. Pojemniki na telefony w salach lekcyjnych – osobiście odradzam to rozwiązanie, choć wiem, że w wielu szkołach jest stosowane. Oddawanie telefonu na każdej lekcji, a następnie odbieranie go na przerwie generuje niepotrzebny kontakt z telefonem dwa razy w ciągu godziny. Powoduje to odruch sprawdzania telefonu po zakończeniu lekcji i wywołuje trudności w przechowywaniu go w plecaku na przerwie. Na dodatek widok swojego telefonu w pojemniku na biurku nauczyciela może odwracać uwagę, a niektórzy uczniowie mówią, że już w drugiej połowie lekcji zaczynają się stresować, czy ktoś przez pomyłkę nie zabierze potem ich telefonu. Widzicie, ile to okazji do odpływania uwagi w stronę urządzenia? Takie rozwiązanie rekomendujemy ewentualnie w szkołach ponadpodstawowych, ale tylko w sytuacji, w której naprawdę nie można zapewnić uczniom depozytów w formie szafek.
3. Telefon w specjalnych pokrowcach – rozwiązanie to widziałam w materiale promocyjnym jednej z brytyjskich szkół. Uczniowie trzymali swoje smartfony w specjalnych pokrowcach/etui, wykonanych z miękkiego materiału, które zawierały w górnej części element blokady magnetycznej. Po wejściu do szkoły każdy przykładał etui do specjalnego panelu na ścianie, który powodował zamknięcie etui na czas lekcji. Przy wyjściu ze szkoły przyłożenie etui do panelu odblokowywa-

17. Procesy te szeroko omawiam w moich książkach *Wychowanie przy ekranie* oraz *Twój telefon, twoje zasady*. Scenariusze zajęć, które pozwolą Wam porozmawiać o tym z uczniami i uczennicami, znajdziecie w naszych *Lekcjach Higieny Cyfrowej* – bezpłatnym programie edukacyjnym dostępnym pod adresem www.higienacyfrowa.pl/lekcje (data dostępu: 16.09.2025).

ło je. Panel wyglądał podobnie jak ten, do którego w przymierzalniach sklepów odzieżowych przykładamy torebki. Zaletą tego rozwiązania jest to, że telefon cały czas pozostaje w plecaku, ale nie można z niego skorzystać bez zgody nauczyciela. Wadą – syndrom FOMO, który może męczyć uczniów na pierwszym etapie. Myśl, że nie możesz użyć swojego telefonu, choć trzymasz go w rękach, może być męcząca. Rozwiązanie to pozwala jednak pominąć kwestię organizacji szafek depozytowych i monitoringu.

3. Klucze do sukcesu w higienie cyfrowej

Wspomniana przeze mnie Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Kluczach (województwo małopolskie) jako pierwsza zamówiła w naszej Fundacji szkolenia. Dziś dzięki środkom pozyskiwanym z rozmaitych programów oferujemy nasze szkolenia bezpłatnie blisko dwustu szkołom i przedszkolom rocznie¹⁸ – jednak w tamtym czasie nasza działalność dopiero się zaczynała i usługi szkoleniowe musieliśmy świadczyć odpłatnie. Byłam więc naprawdę zbudowana, że gminna szkoła na granicy województw małopolskiego i śląskiego znalazła środki na szkolenia, które ze względu na liczbę uczniów stanowiły przecież spory wydatek. Kilka lat temu hasło „higiena cyfrowa” nie było tak popularne, więc bardzo zaimponowała mi świadomość problemu i determinacja pani dyrektor Marty Dziury i nauczycielki historii Marty Myszewskiej. Jakiś czas po naszej wizycie Marta skontaktowała się ze mną, by skonsultować pomysł szkoły na uporanie się z obecnością smartfonów w rękach dzieci. Szkoła podejmowała już wcześniej próby wprowadzenia tak zwanego zakazu, ale spotykało się to z protestami rodziców. Marta przedstawiła mi dokument, który chcieli opublikować w szkole. Powiedziałam jej wtedy: „Zaczekaj. To nie jest zakaz, tylko zasady, więc musicie to inaczej zakomunikować”. Wymyśliłam wtedy formułę, którą od tamtej pory dyktuję na wszystkich wykładach dla dyrektorów, i Bóg mi świadkiem, że notują z zapalem uczniów w pierwszych dniach września. Brzmi ona następująco:

Szanując prawo własności ucznia oraz potrzebę rodziców bycia w kontakcie ze swoimi dziećmi, nasza szkoła nie wprowadza zakazu przynoszenia prywatnych urządzeń ekranowych, lecz po ich wniesieniu na jej teren obowiązują szczegółowe zasady ich używania.

Szkoła w Kluczach ostatecznie zdecydowała, aby w dokumencie pod tytułem „Zasady korzystania z telefonów komórkowych oraz innych urządzeń elektronicznych na terenie szkoły” preambuła brzmiała następująco:

18. Informacje o naszych programach edukacyjnych znajdziecie na stronie internetowej Fundacji: www.cyfroweobywatelstwo.pl (data dostępu:).

Szanując prawo dziecka do prywatności oraz potrzebę kontaktu z dzieckiem ze strony rodziców, nie zakazuje się przynoszenia telefonu do szkoły. Jednocześnie w związku z potwierdzonym naukowo negatywnym wpływem telefonów na proces uczenia się oraz budowania relacji społecznych, wprowadzamy zasadę nieużywania telefonów podczas pobytu uczniów w szkole¹⁹.

Ten wstęp pokazuje przede wszystkim dwie rzeczy: że zasady zostały zaprojektowane z myślą o uczniach i rodzicach oraz w oparciu o wiedzę. Dalsza część dokumentu szczegółowo określa, w jaki sposób przechowuje się prywatne urządzenia przyniesione do szkoły.

Kiedy przygotowywałam się do napisania tego rozdziału, zadzwoniłam do Marty Myszeńskiej zapytać, jak się mają dzisiaj, po kilku latach od naszej wizyty. Byłam ciekawa, co zostało z ich zapału i naszych szkoleń. Nie spodziewałam się tego, co usłyszę, i przez całe czterdzieści minut rozmowy chodziłam z ekscytacji po biurze, w tę i z powrotem. Otóż szkoła w Kluczach wprowadziła w zasadzie wszystko, co rekomendujemy w tym poradniku. Na swój sposób, w różnej kolejności, ale zupełnie sami doszli do tego, co jest najważniejsze – to przykład na to, że nie potrzebujemy więcej ustaw i rozporządzeń, potrzebujemy po prostu determinacji w działaniu. Podstawówka w Kluczach przede wszystkim zadbała o to, by dzieci i młodzież miały gdzie odłożyć telefony. Owszem, za telefony w depozycie odpowiada szkoła, ale wielu uczniów przynosi do szkoły inne drogie rzeczy, na przykład obuwie czy rowery. Dlaczego obawiamy się o jedno, a o drugie nie? Przez ponad rok obowiązywania nowych zasad w szkole w Kluczach nie ucierpiał żaden telefon. Dla niewielkiej liczby uczniów najstarszych klas nie było szafek, ale w tym przypadku uczniowie mieli obowiązek wyłączyć swoje telefony na czas lekcji, a to, że inne klasy spędzały czas na przerwach bez telefonów, sprawiło, że pokusie wyjęcia urządzenia z plecaka łatwiej było się oprzeć.

„To, jak bardzo udało nam się odczarować szkołę i sprawić, żeby uczniowie nie korzystali z telefonów na przerwach i lekcjach, uświadomiłam sobie dopiero podczas wizyty w innej szkole” – powiedziała mi Marta. „Uderzyło mnie, że na korytarzach jest ciszej, a uczniowie siedzą w charakterystycznej pozycji z głową spuszczoną nad telefonem”.

Jeśli zastanawiacie się, jak udało się to takiej zwykłej (niezwykłej!) gminnej szkole, to powiem Wam, że w rozmowie z Martą przewijało się jedno zdanie: „Przede wszystkim to pani dyrektor była bardzo zdeterminowana i pewna swoich decyzji”. Wśród wielu rozwiązań wspierających przestrzeganie zasad wprowadzono między innymi podpisywanie deklaracji ich przestrzegania – nie tylko przez każdego ucznia i każdą uczennicę, ale także przez wszystkich rodziców. Ci drudzy muszą także zadeklarować, czy będą dawali swoim dzieciom telefony do szkół. Z założenia sama konieczność podpisania takiej deklaracji skłania do odpowiedzenia sobie na pytanie: czy i po co będę dawał dziecku telefon. Efekt? Są klasy, w których większość rodziców deklaruje, że telefon dziecku da, ale są i takie, w których rodzice potrafią się porozumieć i zgodnie

19. Cały dokument znajduje się na stronie Szkoły Podstawowej im. Jana Pawła II w Kluczach: <https://www.sp-klucze.pl/nasza-szkola/dokumenty-szkolne/> (data dostępu:).

nie dawać dzieciom do szkoły prywatnych urządzeń. „Oczywiście, że z najstarszymi klasami bywa różnie, ale jeśli już po ponad roku widzimy taką różnicę w kulturze szkoły, to z każdym rokiem będzie coraz lepiej” – powiedziała mi z pełnym przekonaniem Marta. „No dobrze, a co robicie z tymi, którzy nie chcą podpisać deklaracji przestrzegania zasad?” – zapytałam. „Takie osoby pani dyrektor zaprasza na rozmowę”.

I chociaż w tym miejscu może na twarzy niejednego i niejednej z Was pojawił się ironiczny uśmiech, że oto właśnie koniec szkolnej wolności, to ta historia nie jest o tym, że na końcu i tak dyrektor każe ci coś podpisać, lecz o tym, że jeśli dobrze zaprojektujesz zmianę i potrafisz swoim uczniom i rodzicom wytłumaczyć, jakie korzyści ona przyniesie, to trudno wówczas powiedzieć: „Dziękuję, nie chcę z tego skorzystać”.

Mam nadzieję, że szkoła w Kluczach nie przeżyje teraz szturmu uczniów z okolicznych gmin, ale jako mama szczerze zazdroszczę tamtejszym mieszkańcom, że pod względem higieny cyfrowej mają u siebie szkołę na poziomie, jakiego nie powstydziliby się w słynnej Holandii. Bez wątpienia w kwestii technologii w szkole znaleziono w Kluczach klucze do sukcesu.

4. Stworzenie ram to zadanie dorosłych

W szkole, podobnie jak w domu, każdy musi znać swoją rolę i rozumieć role innych. Dzieci i młodzież potrzebują dojrzałych dorosłych, którzy wyznaczają granice tego, co dozwolone. W takim świecie czują się bezpieczne i uczą się tego, co jest społecznie akceptowalne oraz jakie są konsekwencje łamania zasad. Dlatego to dyrektor szkoły w porozumieniu z radą pedagogiczną i na podstawie dostępnej wiedzy musi zaprojektować ramy dotyczące zasad używania telefonów w szkole, a dopiero w następnym kroku włączyć rodziców oraz uczniów i uczennice w wypełnianie tych ram dodatkowymi elementami. Spójrzcie na organizację wyjść ewakuacyjnych i poruszania się po szkole. Zostały one zaprojektowane na podstawie przepisów dotyczących bezpieczeństwa przeciwpożarowego. Oczywiście kolor ścian i schodów, ozdobienie ich, by były przyjazne, może leżeć w gestii uczniów, ale chyba nikomu przez myśl nie przejdzie, by poddawać debacie uczniowskiej i rodzicielskiej drogę ewakuacji pożarowej. Innym przykładem są standardy ochrony małoletnich. Dyrektor wdraża je w szkole na podstawie ustawy, a to, co może podlegać dyskusji, to projektowanie rozmaitych szkolnych programów profilaktycznych, działań edukacyjnych skierowanych do uczniów i rodziców i tak dalej.

Podobnie stworzenie i wprowadzenie ramowych zasad korzystania z nowych technologii, w tym urządzeń ekranowych, na terenie szkoły wymaga wiedzy z zakresu zarządzania szkołą i dydaktyki, którą dysponują dyrektorzy i nauczyciele. Metoda ICO prezentowana w ostatniej części poradnika szczegółowo omawia podział zadań i wskazuje, w którym momencie i w jaki sposób uczniowie i rodzice mogą partycypować we wprowadzaniu higieny cyfrowej do szkół i przedszkoli.

Jeśli rozglądacie się teraz za listą zasad, którą można by wydrukować i powiesić na szkolnej tablicy, to mam złe wieści – to praca, którą musicie wykonać sami, ale z naszą pomocą. Poprowadzimy Was przez ten proces krok po kroku w tym poradniku. A we wspomnianej wcześniej książce *Edukacja zdrowotna* wydanej przez PWN proponujemy z Magdą Woynarowską następujące ramowe zasady, które można uwzględnić:

Przykładowe ogólne zasady higieny cyfrowej w szkole

1. W naszej szkole używamy urządzeń ekranowych tylko do celów edukacyjnych, o których decyduje nauczyciel.
2. W czasie lekcji i przerw nie używamy prywatnych urządzeń ekranowych, zwłaszcza smartfonów.
3. Prywatne urządzenia ekranowe wniesione na teren szkoły powinny zostać ustawione w tryb cichy i zdeponowane w przeznaczonym do tego miejscu lub u nauczyciela.
4. W naszej szkole nie zgadzamy się na hejt i cyberprzemoc. Jesteś ich świadkiem? Nieś pomoc osobom krzywdzonym i poinformuj o tym osobę dorosłą.
5. Sztuczna inteligencja może wspierać nas w nauce, ale nie może za nas pisać prac i rozwiązywać zadań, tak jak nie może za nas napisać egzaminów.

5. Zasady dotyczą całej społeczności szkolnej

„Magda, dla mnie największym problemem jest zachowanie moich nauczycieli” – wyznała mi znajoma dyrektorka. „Nasza szkoła jest prywatna, zdarza mi się oprowadzać po niej rodziców rozważających zapisanie do nas swoich dzieci. Kiedy wchodzimy na lekcję, w dziewięciu przypadkach na dziesięć zastaję nauczyciela skrolującego coś na swoim telefonie”.

Wiem, że nie czyta się tego miło, ale musimy jako dorośli uderzyć się w piersi. I tak jak w przypadku higieny cyfrowej w domu radziłam rodzicom w *Wychowaniu przy ekranie*, by zaczęli od siebie, tak powtarzam to także, gdy rozmawiamy o higienie cyfrowej w szkole i przedszkolu. Dzieci i młodzież uczą się nie przez to, co do nich mówimy, ale przez obserwację naszych zachowań. W rozdziale *Ustyszeć szkołę* przeczytacie o tym, co widzą uczniowie. Nie jest możliwe ograniczenie używania telefonów w szkole przez uczniów i uczennice, jeśli tych zasad nie będą przestrzegać nauczyciele. Nauczyciel, który odebrał uczniowi telefon, a w czasie lekcji zerka na powiadomienia na zegarku lub gra w gry w czasie wykonywania przez klasę zadań, jest natychmiast odbierany przez uczniów jako osoba fałszywa i niekonsekwentna. W wypowiedziach uczniów o takich nauczycielach pobrzmiwają ironia i pobłażanie.

„Pani Magdo, ale moi nauczyciele stanowczo odmówili wyciszania swoich telefonów w czasie lekcji i nieużywania ich na szkolnych korytarzach” – powiedział mi dyrektor na jednym ze szkoleń dla menedżerów oświaty. W takich sytuacjach mogę tylko powtórzyć: to dyrektor jest tutaj kapitanem. Podobnie jak rodzic wprowadzający kontrolę

rodzicielską na urządzeniach swoich dzieci czy odmawiający im dostępu do mediów społecznościowych, dyrektor musi rozumieć, z czego wynikają wprowadzane zasady, umieć je uzasadnić i pamiętać, kto wyznacza granice.

Zasady higieny cyfrowej w szkole powinny dotyczyć całej jej społeczności, włącznie z rodzicami, i cała społeczność powinna mieć tego świadomość. Pokazuje to młodym, że sami wyznajemy zasady, które ich obowiązują, i że w tym, co robimy, jesteśmy spójni z tym, co do nich mówimy. Ale stworzenie zasad dla wszystkich to za mało. Dlatego kolejne założenie Metody ICO brzmi:

6. Edukacja społeczności szkolnej to warunek sukcesu

Przygotujcie się na to, że wielu nie będzie zadowolonych z wprowadzonych zmian. To, że uczniowie i uczennice będą próbowali przekraczać granice, nie powinno być żadnym zaskoczeniem. Testowanie granic i zachowania ryzykowne są naturalne dla okresu dorastania. Nowe zasady nie będą się jednak podobały także wielu dorosłym – nauczycielom czy rodzicom. Pamiętajcie wówczas, by koncentrować się na języku korzyści. W ostatnim rozdziale tego poradnika oraz na naszej platformie edukacyjnej www.higienacyfrowa.pl proponujemy wiele ciekawych, łatwo przyswajalnych źródeł wiedzy, które można podesłać dorosłej części społeczności. Podcasty, wywiady, wystąpienia w formie wideo – wszystko podane w sposób atrakcyjny i zrozumiały dla przeciętnego zjadacza internetu powinno pomóc przekonać dorosłą część społeczności do nowych zasad panujących w szkole.

To właśnie edukacja całej szkolnej społeczności – uczniów, rodziców i nauczycieli – a nie sam zapis w statucie placówki czy w innym dokumencie, jest warunkiem sukcesu we wdrożeniu zasad higieny cyfrowej w szkole i przedszkolu. Celnie ujmuje to w swoim rozdziale Aleksandra Rodzewicz:

Profilaktyka w obszarze higieny cyfrowej to nie jednorazowa interwencja, lecz ciągły, zintegrowany proces wychowawczo-edukacyjny, wymagający współpracy wszystkich stron zaangażowanych (w ramach wszystkich przedmiotów) w życie dziecka – nauczycieli, rodziców i samych uczniów.

7. Szkoła to przestrzeń edukacji i relacji

Nadużywanie urządzeń ekranowych prowadzi często do wykształcenia się nawyku sięgania po nie. A z nawykami jest tak, że jeśli chcemy się pozbyć jakiegoś, musimy dać sobie coś w zamian – znaleźć jakiś dobry nawyk lub alternatywny sposób spędzania czasu. W książce *Twój telefon, twoje zasady* zachęcam młodych czytelników do zrobienia sobie tak zwanych fiszek higieny cyfrowej. Na jednej stronie piszą „Gdy się nudzę, to mogę...”, a na drugiej wypisują pomysły, które nie są związane z używaniem smartfona czy internetu. To ćwiczenie z powodzeniem możecie robić ze swoimi uczniami i uczennicami. Co możemy zrobić, żeby łatwiej było nam się dostosować do nowych zasad? Jakie potrzeby zaspokajaliśmy sięganiem po telefon w czasie przerw? Porozmawiajcie o tym ze społecznością szkolną. Po czasie skupienia na lekcji potrzebujemy się pobawić

w czasie przerwy – jak możemy dostosować przestrzeń szkolną, by zaspokoiła potrzebę rozrywki? Potrzebujemy odciąć się od hałasu i tłumu na przerwie – może na każdym piętrze będzie wskazana jedna sala, w której można spędzić tak zwaną cichą przerwę? Potrzebujemy dostępu do informacji – może jest szansa, żeby na wskazanych przerwach można było skorzystać ze stanowiska komputerowego z dostępem do internetu? Potrzebujemy urządzeń ekranowych na zajęciach – świetnie, ale to szkoła powinna zapewnić takie urządzenia swoim uczniom. Jedna z dyrektorek szkoły na warszawskich Bielanych zakupiła po prostu dwa komplety tabletów (po piętnaście sztuk w każdym zestawie), które w razie potrzeby każdy nauczyciel mógł wypożyczyć na swoją lekcję.

Telefon jako źródło szybkiej i łatwiej do zdobycia przyjemności towarzyszy uczniom i uczennicom w szkole także dlatego, że po prostu nie mają alternatywy. Wielu z nich mówi o tym, że skupienie uwagi na ekranie pozwala na przykład odciąć się od otoczenia, udawać, że jest się czymś zajęтым, i uniknąć w ten sposób uczucia skrępowania, że nie wiadomo, co ze sobą na korytarzu począć. W książce *Twój telefon, twoje zasady* zamieściłam listę naturalnych ludzkich potrzeb z podziałem na kategorie – z łatwością znajdziecie taką listę w internecie. Możecie wykorzystać ją jako przedmiot dyskusji ze społecznością szkolną i wspólnie zastanowić się, w jaki sposób można te potrzeby zrealizować inaczej niż ze smartfonem. Działając w ten sposób, szybko przekonacie się, że w całym tym wyzwaniu nie chodzi o „zakaz smartfonów”, lecz o zmianę kultury szkoły.

Założenia Metody ICO, przy odpowiedniej dawce Waszej determinacji, dają szansę na sukces we wprowadzaniu higieny cyfrowej w Waszej placówce.

Pozostało tylko jedno pytanie:

Dlaczego mielibyście to wszystko zrobić? Czyli o celach Metody ICO

Jeśli przeczytacie tę publikację i zdecydujecie się wdrożyć Metodę ICO w swojej szkole lub przedszkolu, w długiej perspektywie możecie spodziewać się wielu pozytywnych efektów, jakie przynosi działanie wynikające z realizacji przemyślanej strategii. Przede wszystkim działania edukacyjne skierowane do całej społeczności mają szansę sprawić, że jeśli nie wszyscy, to przynajmniej większość jej członków będzie rozumiała, czym jest higiena cyfrowa i jakie korzyści przyniesie wprowadzenie jej do życia placówki. Dzięki szczegółowo rozpisanyom krokom i zestawowi dodatkowych materiałów, które znajdziecie w ostatnim rozdziale, Wasza placówka będzie potrafiła samodzielnie wypracować zasady korzystania z nowych technologii na jej terenie. Dowiedziecie się także, jak zachęcać do ich przestrzegania. Wszyscy członkowie społeczności będą poinformowani, jaka jest ich rola w tworzeniu tych zasad i ich przestrzeganiu. Pomoce takie jak *Lista kontrolna* ułatwią wam regularną weryfikację przyjętych zasad i dostosowanie ich do Waszych zmieniających się potrzeb. Rodzice staną się Waszymi sprzymierzeńcami, gdy zrozumieją związek między higieną cyfrową w domu a funkcjonowaniem dziecka w szkole lub w przedszkolu. To wszystko możecie osiągnąć bez czekania na nowe ustawy i rozporządzenia – zacznijcie działać już dziś.

Epilog

Tuż przed rozpoczęciem roku szkolnego 2025/26 w wieczornej rozmowie na antenie Radia 357 Krzysztof Tubilewicz zapytał mnie, czego życzyłabym sobie w kwestii zmian w systemie edukacji. Ani przez chwilę nie zastanawiałam się nad odpowiedzią, bo to marzenie towarzyszy mi już od dłuższego czasu: marzę o tym, byśmy zgodzili się co do tego, że **to nie świat ma zmieniać szkołę, lecz to szkoła ma zmieniać świat**.

Stawianie szkoły do wyścigu z nowymi technologiami jest ogromnym błędem. Szkoła z nikim ścigać się nie musi, bo antidotum na współczesne problemy znalazła, zanim przysporzyły nam ich nowe technologie: uczy skupienia w świecie trenującym nas do dekoncentracji; uczy, że niektóre rzeczy w życiu będą nudne, ale życie to nie TikTok i jeszcze nie raz będziemy znużeni; uczy, że aby wieść dobre życie, potrzebujemy uczyć się trudnej sztuki budowania relacji, których nie da się załatwić lajkami. Bardzo bym chciała, żeby nauczyciele nie dawali sobie wmówić, że ich rolą jest ściganie się z influencerami na atrakcyjność przekazu, a szkoła przygotowująca na przyszłość musi wyglądać jak ta z *Jetsonów* i być naszpikowana nowoczesnymi urządzeniami. Nie pracuję na co dzień w szkole, nie wyobrażam sobie nawet, z iloma wyzwaniem się mierzycie, ale w kwestii higieny cyfrowej mogę Was zapewnić: wszystko już macie na pokładzie, musicie tylko w to uwierzyć.

Zapraszam do lektury kolejnych rozdziałów.

ROZDZIAŁ II

USŁYSZEĆ SZKOŁĘ - INTERNET I EKRANY W OPINII SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ

Justyna Hofmokl
Marta Puciłowska-Schiellmann

Wprowadzenie

Szkoła – rozumiana jako wspólnota uczniów, pedagogów oraz rodziców – to miejsce, w którym mamy szansę usłyszeć głos każdej z tych grup. Aby to zrobić, musimy przekierować uwagę z szukania gotowych rozwiązań na wsłuchiwanie się w język, jakim posługują się uczniowie i uczennice, nauczyciele i nauczycielki oraz rodzice i opiekunowie. Musimy zrozumieć nie tylko jak mówią o korzystaniu z technologii w szkole i w domu, ale także jakie potrzeby, obawy i nadzieje stoją za ich słowami. Tego nie zobaczymy w liczbach i strategiach, to można usłyszeć na szkolnych korytarzach. Wiedza pozyskana w ten sposób będzie przedmiotem naszego zainteresowania w niniejszym rozdziale.

Słuchałyśmy głosów szkolnej społeczności na kilka sposobów. Przede wszystkim korzystaliśmy z rozmów, jakie odbyłyśmy podczas wykładów i warsztatów prowadzonych zarówno dla dzieci i młodzieży, jak i osób dorosłych w szkołach w całej Polsce. Poprosiliśmy także nauczycieli i nauczycielki, aby podzielili się z nami swoimi obserwacjami i doświadczeniem i nagrali tak zwane głosówki – ten materiał, powstający czasem w drodze do pracy czy podczas szkolnej przerwy, był dla nas doświadczeniem żywego języka. Korzystaliśmy także z zapisów wywiadów prowadzonych w ramach istniejących już badań oraz z cytatów dostępnych w publikacjach poświęconych edukacji cyfrowej. To między innymi raporty: *Dojrzeć do praw* (Fundacja Orange), *Dziewczynki i komunikatory* (Fundacja Kosmos dla Dziewczynek), *Rozmawiaj z Klasą* (Fundacja Szkoła z Klasą), *Edukacja zdalna w czasie pandemii* (Centrum Cyfrowe). Dziękujemy ich autorom i autorkom.

Naszym celem było wyodrębnienie powtarzających się motywów – refrenów – które regularnie pojawiały się w wypowiedziach wszystkich trzech grup, oraz uchwycenie języka, którym o nich opowiadają. Dzięki temu możemy lepiej zrozumieć ich motywacje, lęki czy potrzeby.

Poniżej znajdziecie siedem podrozdziałów opisujących siedem zjawisk najczęściej i najmocniej wybrzmiewających w wysłuchanych lub przeanalizowanych przez nas wypowiedziach. Rozdział ten nie jest raportem z badań naukowych, a przedstawionych w nim wniosków nie należy rozciągać na całą populację. Wierzymy jednak, że kontakt z żywym językiem ludzi tworzących społeczność szkolną jest niezbędny dla planowania skutecznych działań edukacyjnych kierowanych do tej grupy.

Okno na świat

Większość osób dorosłych w Polsce ma problemy z kontrolowaniem własnego używania urządzeń ekranowych i zachowaniem podstaw higieny cyfrowej²⁰. Przyczyn takiego stanu rzeczy należy upatrywać w niskiej świadomości społecznej na temat wpływu urządzeń ekranowych na ich użytkowników i braku wystarczającej edukacji dorosłych w tym zakresie. Po analizie wypowiedzi rodziców i opiekunów dzieci i młodzieży można dojść do wniosku, że stosowanie technologii telekomunikacyjnych

20. Zob. *Higiena cyfrowa dorosłych. Raport z drugiego Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej Dorosłych*, red. M. Bigaj, M. Woynarowska, M. Panczyk, Sz. Wójcik, Wydawnictwo Newsline, Rzeszów 2025, www.higienacyfrowa.pl (data dostępu: 25.04.2025).

w życiu codziennym jest synonimem postępu, otwarcia na świat i bycia na czasie. Widać to doskonale w słowach rodziców, którzy, choć na poziomie racjonalnym wiedzą, że małe dzieci nie powinny w ogóle mieć kontaktu z telefonami czy tabletami, pozwalają im z nich korzystać ze względu na potencjalne korzyści edukacyjne płynące z takiej aktywności.

Uczy się rzeczy, których ja bym [jej] nie nauczyła.

(rodzic dziecka w wieku 6–9 lat)

Córka 2,5 roku mówi po angielsku większość słówek, bo ogląda dużo krótkich bajek w oryginale.

(rodzic dziecka w wieku 0–2 lat)

Uczy się angielskiego – używa go płynnie w trakcie rozmów z kolegami z innych krajów.

(rodzic dziecka w wieku 13–18 lat)²¹

Mimo że wyniki badań naukowych na temat wpływu mediów elektronicznych na rozwój poznawczy małych dzieci nie są jednoznaczne²², wielu rodziców zakłada, że biegłość w obsłudze urządzeń powinna być wypracowywana od najmłodszych lat. Wierzą, że dzięki temu ich dzieci będą miały lepszy start i przewagę nad rówieśnikami, którzy tych umiejętności nie nabędą tak wcześnie. Młodość wielu współczesnych rodziców i opiekunów nastolatków przypadła na trudny okres lat osiemdziesiątych – czas napiętej sytuacji politycznej oraz gospodarki niedoboru. Tęsknota za lepszym światem była jednym z doświadczeń pokoleniowych tej grupy. Zmiana ustrojowa pozwoliła na realizację wielu marzeń, ale za cenę olbrzymiej mobilizacji, rywalizacji o pozycję w wyścigu, ciągłego nadrabiania często wyimaginowanych zaległości wobec lepiej rozwiniętych krajów Zachodu.

Echa tej postawy są widoczne w przekonaniach wielu rodziców, że powinni zapewnić swoim dzieciom jak najlepsze warunki rozwoju, lepsze niż te, jakie mieli sami. Mieści się w tym również dostęp do najnowszego sprzętu, korzystanie z nowinek edukacyjnych czy technologicznych. Dlatego trudno im się oprzeć atrakcyjnym aplikacjom, programom, grom oraz innym materiałom edukacyjnym, których producenci zapewniają o ich wysokiej skuteczności w nauczaniu poprzez zabawę, i to już od wieku niemowlęcego.

21. Wywiady z rodzicami przeprowadzone przez Magdalena Bigaj na potrzeby książki *Wychowanie przy ekranie*, Grupa Wydawnicza Foksal, Warszawa 2023.

22. Zob. D. Puzio, I. Makowska, K. Rymarczyk, *Raising the Child-Do Screen Media Help or Hinder? The Quality over Quantity Hypothesis*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2022, nr 19(16), 9880, doi.org/10.3390/ijerph19169880 (data dostępu: 25.04.2025).

.....
Dzięki grze w Minecrafta syn nauczył się czytać, liczyć, planować budowlę, tworzyć własne projekty. Rozwinęła mu się też wyobraźnia przestrzenna.

(rodzic dziecka w wieku 6–9 lat)

Moje dzieci mają dzisiaj w zasięgu wiedzy i wiedzę, jak z niej korzystać. Oglądają filmy dokumentalne, szukają informacji do szkoły, uczą się języków.

(rodzic dzieci w wieku 6–9 i 10–13 lat)

Jeśli dla dziecka korzystanie z telefonu i internetu to okazja do nauki, poznawania świata, to widzę w tym wielki potencjał.

(rodzic dziecka w wieku 0–2 lat)²³
.....

Możliwe, że to właśnie wewnętrzna presja, by stworzyć dziecku optymalne warunki do rozwoju, sprawia, że tak niewielu rodziców potrafi wyłamać się z powszechnego trendu, jakim jest kupowanie dziecku telefonu na początku szkoły podstawowej. Posiadanie urządzenia staje się warunkiem przynależności społecznej już w bardzo młodym wieku, a odmowa dostępu może, zdaniem niektórych rodziców, prowadzić do wykluczenia i potencjalnej utraty szans.

.....
Korzyści: nie zawraca gitary, czyli mam święty spokój. Ale z drugiej strony wiem, że bez telefonu w dzisiejszym świecie dziecko jest pominięte – nie ma dostępu do informacji.

(rodzic dzieci w wieku 6–9 i 13–18 lat)

Nie da się wychować dziecka w XXI wieku bez zaznajomienia go z technologią. Dla nas to element poznawania świata.

(rodzic dziecka w wieku 0–2 lat)

Bez tego nie da się żyć. Dzieciakowi daje to szansę na funkcjonowanie w grupie rówieśniczej. Bez smartfona jest wykluczony z życia.

(rodzic dzieci w wieku 6–9 i 13–18 lat)²⁴
.....

W wypowiedziach nastolatków widać wyraźnie, że brak smartfona czy możliwości używania aplikacji społecznościowych oznacza wykluczenie z istotnej części życia rówieśniczego²⁵. Telefony komórkowe są dziś dla młodych ludzi nie tylko środkiem komunikacji, ale także centrum aktywności społecznych. To za ich pomocą podtrzymują codzienne relacje z rówieśnikami, umawiają się na spotkania, dzielą przeżyciami, a także budują swoją tożsamość i pozycję w grupie. Różne aplikacje komunikacyjne (Messenger, WhatsApp, Snapchat, Discord) czy media społecznościowe (Instagram, TikTok, Facebook) oferują młodzieży wielość form komunikacji – od krótkich wiadomości tekstowych, przez rozmowy wideo, po dzielenie się zdjęciami, memami i krótkimi filmikami. Każdy z kanałów rządzi się własnymi, często niepisanymi zasadami.

23. Wywiady z rodzicami przeprowadzone przez Magdalenę Bigaj na potrzeby książki *Wychowanie przy ekranie*, dz. cyt.

24. Tamże.

25. Zob. *Dziewczynki i komunikatory*, Fundacja Kosmos dla Dziewczynek, Warszawa 2025, <https://kosmosdladziejczynyk.pl/wp-content/uploads/2025/02/Dziewczynki-i-komunikatory-raport-1.pdf> (data dostępu: 27.04.2025).

Znajomość tych kodów – na przykład kiedy wypada odpowiedzieć, jakich emotikonów użyć, jakie zasady panują na danym serwerze Discorda – staje się kluczowa dla bycia zaakceptowanym przez rówieśników. Brak szybkiej reakcji na wiadomość lub nieznanie popularnych trendów i memów mogą być odebrane jako oznaka bycia poza grupą.

Dla wielu młodych osób telefon komórkowy to swego rodzaju społeczny paszport – bez aktywnej obecności w wymienionych wyżej kanałach komunikacyjnych młodzież często czuje się wykluczona lub niewidzialna.

Ja mam telefon Nokię, ale właściwie dla mnie to jest teraz tak, jakbym go [wcale] nie miała, bo wszyscy mają smartfony i się nimi przechwalają, a u mnie w telefonie nie ma żadnych mediów społecznościowych ani internetu. Jestem przewodniczącą klasy i wszyscy marudzą, że do niczego taka przewodnicząca, bo jestem wykluczona z tych wszystkich rzeczy na WhatsAppie i nigdy nie wiem, co się w klasie dzieło²⁶.

Lęk przed tym, że nie weźmiemy udziału w jakimś wydarzeniu grupowym, którym może być na przykład rozmowa na komunikatorze, obejrzenie popularnego mema, wspólna gra online czy skomentowanie zdjęcia udostępnionego w serwisie społecznościowym nosi nazwę FOMO (ang. *fear of missing out*). Doświadcza go ponad 94% osób w wieku 15–19 lat, które odczuwają częsty lub stały przymus bycia online w każdej sytuacji życiowej²⁷. Jak wskazują autorzy raportu *Dojrzyć do praw* ostracyzm związany z brakiem uczestnictwa danej osoby w aktywnościach internetowych grupy może przybrać dużo bardziej radykalną formę hejtu. Jeśli nie jesteś na bieżąco z najnowszymi trendami, memami czy komentarzami możesz stać się obiektem wyszydzania i odrzucenia²⁸.

Z rozmów z nauczycielkami i nauczycielami wynika, że nadążanie za postępem technologicznym postrzegają oni coraz częściej nie jako opcjonalny, lecz jako nieodzowny element rozwoju zawodowego. W dobie cyfryzacji edukacji konieczność korzystania z nowoczesnych narzędzi dydaktycznych, platform e-learningowych czy aplikacji wspierających proces nauczania staje się codziennością. Dla wielu pedagogów umiejętność sprawnego poruszania się w świecie technologii jest dziś równie ważna, jak znajomość metodyki nauczania.

26. Tamże.

27. Zob. A. Jupowicz-Ginalska, M. Kisilowska, J. Jasiewicz, T. Baran, A. Wysocki, *FOMO 2019, Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań*, Warszawa 2019, https://www.wdib.uw.edu.pl/attachments/article/2535/FOMO%202019_Raport.pdf (data dostępu: 25.04.2025).

28. Zob. *Dojrzyć do praw. Raport z monitoringu praw i podmiotowości dziecka w Polsce w dobie społeczeństwa informacyjnego*, Fundacja Orange, Warszawa 2023, https://fundacja.orange.pl/app/uploads/2023/05/Raport_Dojrzyć-do-praw_2023-1.pdf (data dostępu: 24.05.2025).

***Metoda podawcza przekazywania wiedzy sprawdza się coraz mniej. Nauka zdalna pokazała, że da się wykorzystywać nowe technologie w prowadzeniu lekcji. Doce-
niani są ci/te nauczyciele/lki, którzy/re potrafią wyjść poza podręcznikową sztaampę
i proponują coś atrakcyjnego i zaskakującego***²⁹.

Nauczyciele czują presję – zarówno ze strony uczniów, oczekujących atrakcyjnych form przekazu, jak i instytucji, wymagających kompetencji cyfrowych w realizacji podstawy programowej oraz dokumentacji szkolnej. Dobrym przykładem aktywnego i odważnego podejścia do wyzwań technologicznych może być wypowiedź nauczyciela z wieloletnim stażem, który opisał nam swoją ścieżkę rozwoju cyfrowego:

Jestem chyba ostatnim pokoleniem, które zaczynało pisać pracę magisterską na zwykłej maszynie do pisania, a kończyło już na komputerze. Wchodziłem do szkoły z poczuciem, że jestem cyfrowo zapóźniony, a jako historyk musiałem się jeszcze dodatkowo dokształcać. Z czasem jednak, dzięki współpracy z uczniami i szkołą, szybko nadrobiłem zaległości i stałem się raczej entuzjastą nowoczesnych rozwiązań w edukacji³⁰.

Okres pandemii i wprowadzenie zdalnego nauczania miały przełomowe znaczenie dla podniesienia poziomu cyfryzacji polskiej szkoły. O ile wcześniej decyzja o rozwijaniu kompetencji cyfrowych, uczestnictwie w szkoleniach czy wykorzystywaniu podczas lekcji narzędzi cyfrowych zależała w dużym stopniu od indywidualnych preferencji i decyzji poszczególnych pedagogów, o tyle konieczność przejścia na e-nauczanie wy-
musiła tę metamorfozę na zdecydowanej większości aktywnych zawodowo nauczycieli. Dla wielu z nich był to ogromny wysiłek, który podejmowali nie tyle z obawy o utratę pracy, ile z głębokiego przekonania o tym, że wykonują zawód będący powołaniem, któ-
ry w wyjątkowej sytuacji wymaga od nich szczególnego zaangażowania i poświęcenia.

***Każdego dnia mam poczucie, że jestem na froncie. Nie byłam na to zupełnie przygo-
towana. Wszystkiego uczę się sama, staram się jak mogę, dla dzieciaków i rodziców,
bo wiem, że liczą na nas.***

(K, 11 i więcej lat stażu, szkoła państwowa, pomorskie)³¹.

29. Raport z badania *Rozmawiaj z Klasą. Codziennosc wychowawstwa – co jest ważne dla wychowawców i młodych ludzi?*, Fundacja Szkoła z Klasą, 2021, <https://sosdlaedukacji.pl/wp-content/uploads/2023/03/Rozmawiaj-z-Klasa-Codziennosc-wychowawstwa-%E2%80%93-co-jest-wazne-dla-wychowawcow-i-mlodych-ludzi-Raport-z-badania.pdf>, s. 29 (data dostępu: 15.06.2025).

30. Wywiady z nauczycielami zebrane na użytek tej publikacji. Nauczyciel z 29-letnim stażem, liceum, miasto 65 tys. mieszkańców.

31. Raport z badań *Edukacja zdalna w czasie pandemii*, Centrum Cyfrowe, 2020 https://centrumcyfrowe.pl/wp-content/uploads/sites/16/2020/05/Edukacja_zdalna_w_czasie_pandemii.pptx-2.pdf, s.3 (data dostępu: 14.05.2025).

Wydaje się, że jednym z trwałych skutków wysiłków podjętych przez nauczycieli w czasie pandemii było zadomowienie się technologii w szkole na stałe. Nie chodzi jednak o transmisje lekcji online dla nieobecnych uczniów, tablice multimedialne w każdej klasie czy tablety na każdej ławce. Zmiana, która zaszła, miała przede wszystkim charakter mentalny – nauczyciele wykazują znacznie większą otwartość na nowoczesne rozwiązania oraz gotowość do korzystania z narzędzi usprawniających codzienną pracę dydaktyczną.

Myślę, że edukacja zdalna wprowadziła w życie wiele fantastycznych rozwiązań! Z wielu z nich będę korzystać również teraz. Zmieniła się perspektywa nauczyciela w podejściu do nowych technologii. Zaszła wielka zmiana w mentalności nauczycieli. Jestem tego pewna.³²

Chwila wytchnienia

Zakupy w supermarkecie – rodzice wrzucają do koszyka kolejny produkt z listy, podczas gdy dwulatek w wózku jak zahipnotyzowany wpatruje się w ekran z bajkami odtwarzanymi z YouTube’a. Stołówka w ośrodku wakacyjnym – podczas posiłku rodzice mogą spokojnie porozmawiać, a także wcisnąć dziecku do ust nie lubianego brokuła, ponieważ tablet ustawiony tuż za talerzem skutecznie zajmuje całą jego uwagę. To tylko dwa z wielu obrazków z codzienności współczesnego rodzicielstwa, które pokazują, że urządzenia ekranowe stały się często stosowanymi narzędziami oraz źródłem wytchnienia.

Z rozmów przeprowadzanych z rodzicami zarówno dzieci najmłodszych, jak i tych prawie dorosłych wynika, że wychowywanie to proces głęboko angażujący i często wyczerpujący. Każdy etap przeprowadzania dziecka przez ścieżkę od pełnej zależności do samodzielności wymaga coraz to nowych kompetencji i ogromnej wytrwałości. Tak było zawsze, lecz zmieniły się warunki, w jakich funkcjonują dzisiejsze rodziny. W przeszłości w obliczu zwykłego zmęczenia lub poważniejszych trudności rodzice mogli liczyć na odciążenie lub wsparcie pomocnych dłoni większej, wielopokoleniowej rodziny, której członkowie zazwyczaj mieszkali niedaleko, czasem nawet w tym samym budynku. Dzisiejsi rodzice są w większości zdani sami na siebie, w dodatku starają się połączyć wiele ról – opiekunów, partnerów czy pracowników – i sprostać oczekiwaniom związanym z każdą z tych funkcji.

Trudno się zatem dziwić, że w chwili bezsilności, zmęczenia, frustracji czy najzwyklejszej niemożności znalezienia się w dwóch miejscach na raz, nieświadomi konsekwencji i ryzyka posiłkują się najbardziej dostępnym i – co najważniejsze – niesłychanie skutecznym narzędziem, jakim jest interaktywne urządzenie z ekranem.

Rodzice bardzo często używają metafory telefonu jako koła ratunkowego w najtrudniejszych codziennych sytuacjach.

32. Tamże, s. 5.

Wiem, że to mało wychowawcze, ale pamiętam jak raz podczas długiej kolejki w przychodni smartfon uratował mi życie – mały nie marudził, obejrzał bajki.
(rodzic dziecka w wieku 3–5 lat)

Chwila ciszy i spokoju dla mnie, pewność, że przy włączonej bajce syn zje coś więcej niż kawałek ogórka.
(rodzic dziecka w wieku 0–2 lat)

Puszczanie bajek to ratunek, kiedy jestem wykończona i muszę zrobić cokolwiek w domu.
(rodzic dziecka w wieku 0–2 lat)

Kiedy dzieci były młodsze, to czasem bajki na telefonie ratowały życie – podróż autobusem, kolejka u lekarza.
(rodzic dziecka w wieku 13–18 lat)³³

Ta chwila wytchnienia dla przeciążonego rodzica ma jednak swoją cenę, w przypadku wielu osób obarczona jest wysokim poczuciem winy i lękiem przed konsekwencjami wpełnienia dziecka w nieznaną do końca przestrzeń cyfrowej rozrywki. Wielu rodziców zdaje sobie sprawę, że wręczenie dziecku urządzenia jest pewną formą drogi na skróty i porażki rodzicielskiej, ponieważ nie udało im się inaczej poradzić sobie w trudnej sytuacji.

Czasem biczuję się, że nie potrafię sobie poradzić w inny sposób, niż sięgnięcie po telewizor czy telefon. Chciałabym, żeby takie sytuacje były wyjątkami, a niestety zdarzają się często, zwłaszcza, jak dziecko jest w domu chore albo na kwarantannie.
(rodzic dziecka w wieku 0–2 lat)

Też taką czarną stroną korzystania z ekranu jest mój wstyd i wyrzuty sumienia, że na pewno inne dzieci nie oglądają w ogóle albo nie tyle, co u mnie i że na pewno bardzo im szkodzą w rozwoju i jestem złym rodzicem. Mam takie myśli czasami.
(rodzic dzieci w wieku 0–2 i 3–5 lat)³⁴

Tym bardziej, że dzieci, które w sytuacjach zwiększonego napięcia emocjonalnego były wyciszane z pomocą ekranu, niesłychanie szybko przyzwyczajają się do cyfrowego uspokajacza i domagają regularnego dostępu do urządzeń³⁵.

33. Wywiady z rodzicami przeprowadzone przez Magdalenę Bigaj na potrzeby książki *Wychowanie przy ekranie*, dz.cyt.

34. Tamże.

35. Zob. badania prof. K. Rymarczyk z Uniwersytetu SWPS: D. Puzio, I. Makowska i K. Rymarczyk, *Raising the Child-Do Screen Media Help or Hinder? The Quality over Quantity Hypothesis*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2022, nr 19(16), 9880, <https://doi.org/10.3390/ijerph19169880> (dostęp: 12.05.2025).

Najmłodszy już wie, że jak płacze, to puszcza bajkę.

(rodzic dziecka w wieku 0–2 lat)

Uzależniłam dwulatka od YouTube’a i teraz mam problem z odstawieniem.

(rodzic dziecka w wieku 0–2 lat)

Telefon działa jak magiczny przycisk – uspokaja, ale na jak długo?

(rodzic dziecka w wieku 0–2 lat)

Smartfon przy posiłkach. Babcia pilnująca malucha, żeby jadł, włączała mu bajki. Teraz gnom się o te bajki w trakcie jedzenia upomina i trzeba się nagimnastykować, żeby jednak wytłumaczyć mu, że zjemy bez bajki. Na dodatek mąż przy posiłku ogląda filmy/seriale, więc ciężko dziecku przetłumaczyć, że jemu nie wolno :/

(rodzic dziecka w wieku 0–2 lat)³⁶

Dodatkowa ambiwalencja pojawia się w związku z własnymi nawykami cyfrowymi rodziców. Brak umiejętności samoregulacji prowadzi do automatycznego sięgania po urządzenie w sytuacji zwiększonego napięcia czy intensywnych emocji. Urządzenia są stale obecne w życiu rodziców, co sprawia, że trudniej jest im regulować korzystanie z nich dzieciom. Świadomość własnej słabości dodatkowo przyczynia się do pojawienia się wyrzutów sumienia, niskiej oceny własnych kompetencji rodzicielskich i bezradności.

Telefon mocno pochłania. Dużo bardziej niż cokolwiek innego. Widzę po sobie – siedzę w telefonie nawet, jak dziecko czegoś ode mnie chce.

(rodzic dzieci w wieku 0–2 lat i 3–5 lat)

Ja używam smartfona za dużo. Nie umiem dobrze kontrolować siebie ani dzieci.

(rodzic dziecka w wieku 6–9 lat)

Telefon rozprasza mnie nawet w czasie zabawy z dzieckiem. Jest mi potem wstyd.

(rodzic dzieci w wieku 6–9 i 10–13 lat)

Nie radzę sobie z ograniczeniem korzystania z telefonu – a jak mam nauczyć dziecko ograniczeń, skoro sama łamię zasady?

(rodzic dziecka w wieku 13–18 lat)³⁷

Z wypowiedzi rodziców wynika, że oprócz funkcji uspokajacza urządzenia ekranowe wykorzystywane są również jako narzędzie wspomagające proces wychowawczy. Poprzez ograniczanie lub udzielanie dostępu do telefonu lub tabletu rodzice często zyskują wpływ na zachowanie dziecka: motywują zezwoleniem na dodatkowe minuty ekranowe lub karzą odcięciem możliwości korzystania z urządzenia.

36. Wywiady z rodzicami przeprowadzone przez Magdalenę Bigaj na potrzeby książki *Wychowanie przy ekranie*, dz.cyt.

37. Tamże.

.....
Telefon traktujemy jako nagrodę za obowiązki, |np. po odrobieniu lekcji może trochę pograć.

(rodzic dziecka w wieku 6–9 lat)³⁸
.....

Tak nową formę karania widzą nastolatki:

.....
A jak dostanę słaby stopień, to nie mogę np. jeden dzień korzystać z internetu. To nie jest dotkliwa kara, spływa to po mnie jak po kaczce. Nie wiem, czemu to robią. Tylko oni wiedzą, po co to jest.

(Mateusz, 13 lat)

Jak coś przeszkrobię w szkole, to mam bana na internet. Może nie, że jedynka i od razu koniec świata, zabierają telefon, tylko jak mam czarną serię jedynek i dwójek. Mam telefon do nauki i później muszę odłożyć. Do odwołania. Zazwyczaj to jest dzień, czasem dwa. To mnie nie motywuje do nauki. Leżę, dzień rozwalony. To jest raczej demotywacja. Na przeczekanie. To powinno być inaczej, powinni dorośli rozmawiać. Też jak to jest za często, to nie robi wrażenia albo idzie to w stronę buntu. Mnie to strasznie wkurza.

(Stanisław, 15 lat)³⁹
.....

Motyw wykorzystywania urządzeń ekranowych jako źródła wytchnienia, chwilowej ucieczki od trudności dnia codziennego pojawia się również w wypowiedziach młodych ludzi. W ich przypadku ogromna część czasu spędzanego przed ekranem poświęcona jest rozrywce, temu przede wszystkim służą ich zdaniem telefony komórkowe⁴⁰. Dzieci i młodzież nie mają zazwyczaj dostępu do szerszej informacji i wiedzy na temat emocji czy też obserwacji własnego organizmu i jego zmian pod wpływem silnych przeżyć. Ich świadomość na temat samoregulacji jest znikoma, ponieważ te zagadnienia nie mieszczą się w szkolnych programach profilaktyki zdrowotnej i rzadko są poruszane w domu. W poniższej wypowiedzi ucznia ostatniej klasy szkoły podstawowej doskonale widać potrzebę rozładowania trudnych emocji, zaspokojoną nie poprzez rozmowę z bliską osobą lub wysiłek fizyczny, lecz poprzez kontakt z treściami cyfrowymi, dobranymi przez algorytmy, których ostatecznym celem nie jest wcale zwiększenie dobrostanu młodej osoby.

.....
Jak odpalam internet, to czuję, jakby moje problemy zniknęły, i lubię się odprężyć, oglądając jakieś filmy. Na YouTube albo na Netflixie po szkole. Niektóre rzeczy ze szkoły mnie przeciążają, dlatego potrzebuję się oderwać po prostu.

(Jeremi, 13 lat)⁴¹
.....

38. Tamże.

39. *Dojrzenie do praw*, dz. cyt., s.27 (data dostępu: 27.04.2025).

40. Zob. M. Bigaj, K. Ciesiołkiewicz, K. Mikulski, A. Miotk, J. Przewłocka, M. Rosa, A. Załęska, *Internet dzieci. Raport z monitoringu obecności dzieci i młodzieży w internecie*, Fundacja „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa” oraz Państwowa Komisja do spraw przeciwdziałania wykorzystaniu seksualnemu małoletnich poniżej lat 15, Warszawa 2025, www.internetdzieci.pl (data dostępu: 25.04.2025).

41. *Dojrzenie do praw*, dz. cyt., s. 25.

Wykorzystywanie nowoczesnych technologii w szkole prawie zawsze wiązało się z uatrakcyjnieniem procesu dydaktycznego. Dzieci i młodzież zazwyczaj bardzo pozytywnie reagują na wszelkie nowinki wyraźnie różniące się od tradycyjnych narzędzi szkolnych typu tablica i kreda. Jak pokazujemy w części *Okno na świat*, nauczyciele są grupą, która odczuwa dużą presję na niepozostawanie w tyle i nadrabianie zaległości w nowych technologiach.

W tym miejscu chcemy zwrócić uwagę na te sytuacje, w których właśnie szczególna atrakcyjność urządzeń ekranowych dla uczniów sprawia, że nauczyciel może używać ich jako nagrody bądź uspokajacza, wpływającego na obniżenie poziomu energii rozbrykanych uczniów.

Co ciekawe, nauczyciele doskonale zdają sobie sprawę, że brak zakazu korzystania z telefonów komórkowych podczas przerw szkolnych oznaczałoby dla nich mniej stresu i więcej wytchnienia, ponieważ dzieci wpatrzone w urządzenia to ciche i spokojne korytarze, mniej konfliktów i bójek, brak trudnych sytuacji do rozwiązywania. Dobrze opisuje to wypowiedź pedagogożki szkolnej z dużej warszawskiej szkoły podstawowej na Mokotowie:

W ramach eksperymentu, w odpowiedzi na naciski uczniów, by umożliwić korzystanie z telefonów, pozwoliliśmy przez dwa tygodnie na ich swobodne użycie. Dzieci same przychodziły i mówiły, że im się to nie podoba – nikt się nie bawił, wszyscy siedzieli w telefonach. Niektórzy przynosili nawet laptopy. Nauczyciele cieszyli się spokojem na korytarzach, ale atmosfera była smutna. Dzieci same zaproponowały, by zakaz wrócił – i tak się stało, za zgodą rady rodziców.⁴²

Częstym problemem, zgłaszanym wielokrotnie przez rodziców uczniów szkół podstawowych, jest odtwarzanie filmów w świetlicy. Jest to, jak się wydaje, najprostszy sposób na spacyfikowanie energicznych uczniów, bez konieczności wkładania większego wysiłku w zagospodarowanie im czasu i kontrolowanie ich podczas oczekiwania na przyjazd rodziców. Podobne funkcje wytchnieniowe i motywacyjne pełni obiecywanie dzieciom filmu na koniec lekcji, jeśli sprawnie zrealizują przypisane im zadania. Na lekcjach informatyki, podczas których dzieci mają dostęp do komputerów, regułą staje się korzystanie z gier online, jeśli tylko dzieciom uda się skończyć zadaną pracę wcześniej.

Ciągła dostępność

Ocena z kartkówki trafia do e-dziennika w niedzielny wieczór. Zanim uczeń – nazwijmy go Jasiem – pojawi się w szkole w poniedziałek, jego mama i tata będą już wiedzieli, jaki stopień dostał. Jaś również się o nim dowie, ale nie będzie miał szansy usłyszeć czy przeczytać uzasadnienia i zobaczyć, jakie zrobił błędy. Być może stopień będzie dobry i sprawi mu satysfakcję, a rodzice będą zadowoleni. Może być jednak odwrotnie – słaba ocena wpłynie na atmosferę i humory domowników. Sytuację edu-

42. Wywiady z nauczycielami zebrane na użytek niniejszej publikacji. Pedagog szkolna z kilkuletnim stażem, szkoła podstawowa, miasto 1,8 mln mieszkańców.

kacyjną – w której Jaś ma się przede wszystkim czegoś nauczyć i zrozumieć, z czego wynika ocena, co może z nią zrobić, a przede wszystkim ma szansę dowiedzieć się o niej jako pierwszy – wyprzedza wymiana informacji między dorosłymi. Co więcej, wszystko to dzieje się w czasie wolnym. Podrozdział o dostępności zaczynamy więc od e-dziennika, jednego z narzędzi, które miały poprawić i ułatwić komunikację między rodzicami i nauczycielami. Czy to się udało?

Z rozmów z nauczycielami i nauczycielkami wynika, że dziennik elektroniczny sprawdza się, gdy istniejące relacje są silne i oparte na zaufaniu – wówczas stanowi on cenne narzędzie wspomagające komunikację. Nie jest jednak w stanie jej zastąpić. Często staje się dodatkowym cyfrowym obowiązkiem, który zwiększa przeciążenie i wpływa na poczucie ciągłej dostępności. Pedagodzy przyznają, że nawet po powrocie do domu spędzają wieczory przy e-dzienniku i traktują to jako część swojej pracy. Wiele mówi się dziś o prawie do bycia odłączonym, tymczasem technologia w szkołach pochłania uwagę nie tylko uczniów, ale też dorosłych. Doświadczenie nieustannej dostępności – znane pracownikom korporacji czy urzędów – coraz częściej staje się też udziałem nauczycielek i nauczycieli.

[...] dziennik elektroniczny, komunikatory czy strona internetowa szkoły pozwalają na szybki kontakt z rodzicami. Wielu z nich jest niemal stale online, co sprawia, że wiadomości docierają natychmiast, a my jako szkoła możemy liczyć na szybką reakcję z ich strony⁴³.

Większość dorosłych jest więc stale online – rodzice w gotowości, by odpowiedzieć szkole, a szkoła, by zadać pytanie lub przekazać informację – i oczekuje natychmiastowej reakcji. Tak skonstruowany świat modeluje również zachowania dzieci, które – jak ujęła to jedna z naszych rozmówczyń – również są na ciągłym standbaju. Nawet jeśli telefony są schowane w plecakach, uczniom i uczennicom podczas lekcji towarzyszy napięcie: czy i kiedy mogą odebrać powiadomienia lub – w przypadku młodszych dzieci – oddzwonić? Problem pogłębiają dodatkowo elektroniczne zegarki – z pozoru mniej inwazyjne niż smartfony, a w rzeczywistości jeszcze silniej zintegrowane z ciałem, trudniejsze do wyłączenia czy odłożenia.

43. Wywiady z nauczycielami zebrane na użytek niniejszej publikacji. Nauczycielka z 27-letnim stażem, szkoła podstawowa, miejscowość 18 tys. mieszkańców.

To, co według mnie stanowi większy problem w młodszych klasach, to elektroniczne zegarki z funkcją dzwonienia. Bardzo często zdarza się, że dzieci korzystają z nich podczas lekcji, bo na przykład któryś z rodziców próbuje się z dzieckiem skontaktować w trakcie zajęć⁴⁴.

Zdarza się, że rodzice dzwonią do dzieci w trakcie lekcji, mimo że wiedzą, w jakich godzinach dziecko powinno być skupione na nauce. Niektóre dzieci żyją w ciągłym napięciu – czują, że muszą odebrać telefon lub odpisać na wiadomość od rodzica. To uniemożliwia im koncentrację – są w trybie ciągłego oczekiwania⁴⁵.

Wydaje się, że granica tego, co uznawane dziś za ważne – a więc uzasadniające kontakt z rodzicem w trakcie lekcji – przesunęła się dziś znacznie w kierunku spraw codziennych, takich jak brak butów na zmianę czy stroju na basen. Jak zauważają nauczyciele, natychmiastowość komunikacji sprawia, że zarówno dzieci, jak i dorośli odzwyczajają się od planowania z wyprzedzeniem, bo wszystko da się rozwiązać na bieżąco.

Bieżącym tematом – wysyłaniu sobie zadań domowych, wymianie szkolnych informacji i wzmacnianiu koleżeńskich kontaktów – mają też służyć grupy klasowe, które powstają na popularnych komunikatorach. Młodzi chcą być ich częścią, ponieważ daje im to poczucie przynależności – nieobecność w takiej grupie bywa równoznaczna z wykluczeniem z życia klasy.

Z drugiej strony sami uczniowie widzą potrzebę uporządkowania grupowych interakcji. Część z nich wręcz kwestionuje zasadność istnienia grup – ponieważ zostały powołane w konkretnym celu, lecz często go nie realizują. Z ich obserwacji wynika, że takie grupy funkcjonują bez jakichkolwiek zasad czy regulacji, a użyteczne informacje szkolne giną pod naporem treści, które, jak mówią młodzi, są po prostu śmieciami – wiadomościami przesyłanymi masowo, nic niewnoszącymi, ale generującymi hałas i przeciążenie. Młodzi ludzie opisują komunikację w grupach jako przytłaczającą, mówią, że trudno z niej „wyjść głową”, ponieważ powiadomienia wpływają nieustannie, nawet w nocy i w czasie wolnym od szkoły.

Ale jest taki znaczek, że są nieodczytane wiadomości, i to denerwuje. Trzeba to kliknąć, żeby zniknął⁴⁶.

U mnie na grupce klasowej jest zawsze jakieś pięćdziesiąt wiadomości, samych kłótni. Na przykład ktoś zapytał: co robicie? – a taka koleżanka od razu pisze mu, że te wiadomości są takie bezsensowne, po co je piszesz, no i kłótnia, i kolejne pięćdziesiąt wiadomości⁴⁷.

44. Wywiady z nauczycielami zebrane na użytek niniejszej publikacji. Nauczycielka z 20-letnim stażem, szkoła podstawowa, miasto 1,8 mln mieszkańców.

45. Wywiady z nauczycielami zebrane na użytek niniejszej publikacji. Pedagog szkolna z kilkuletnim stażem, szkoła podstawowa, miasto 1,8 mln mieszkańców.

46. *Dziewczynki i komunikatory*, dz.cyt., s.12

47. Tamże, s. 12.

Wydaje się, że znakomita część tego, czego w szkole nie widać, a co dzieje się w sieci, rozgrywa się właśnie w klasowych grupach i podgrupach.

Najpoważniejsze konflikty, z jakimi spotykamy się w szkole, mają często źródło właśnie tam. Mowa o obrażaniu, przerabianiu i przesyłaniu zdjęć, udostępnianiu treści pornograficznych czy uczestnictwie w niebezpiecznych „wyzwaniach”, na przykład masowym dołączaniu do grup z nieznanymi osobami. Część dzieci nie ma świadomości, co oznacza udostępnienie swojego numeru, część ignoruje zasady bezpieczeństwa. Są jednak i uczniowie świadomi – przynoszą screeny, informują o problematycznych treściach i wtedy jesteśmy w stanie reagować⁴⁸.

Zasadne wydaje się postawienie pytania: czy grupy zawsze są potrzebne – zwłaszcza w klasach najmłodszych, wśród dzieci, które nie powinny jeszcze korzystać z aplikacji przeznaczonych dla osób powyżej trzynastego roku życia. Czy rzeczywiście pełnią one jakąś funkcję, a jeśli tak – jaką? Takie pytania często pojawiają się także podczas warsztatów – stawiają je sami uczniowie i uczennice. Jedną z zasad, jaka najczęściej pojawia się podczas wspólnej pracy nad regułami korzystania z nowych technologii, jest potrzeba stworzenia regulaminu obowiązującego wszystkich użytkowników i użytkowniczki, ze szczególnym uwzględnieniem zasad korzystania z grup w czasie pobytu w szkole. To podwójne bycie w szkole – jednoczesna obecność w realnej klasie i na grupie online – okazuje się męczące i przeciążające. Wydaje się, że mamy dziś społeczność szkolną w trybie czuwania, a ciągła dostępność wszystkich jej członków pochłania energię i rozprasza uwagę.

48. Wywiady z nauczycielami zebrane na użytek niniejszej publikacji. Pedagog szkolna z kilkuletnim stażem, szkoła podstawowa, miasto 1,8 mln mieszkańców.

Walka o uwagę

Mam wrażenie, że przez pierwsze kilkanaście lat pracy technologie cyfrowe i ekranowe świetnie uzupełniały metody nauczania, przyciągały uwagę uczniów i były po prostu fajną zabawą. Niestety, od czasu pojawienia się mediów społecznościowych zaczęliśmy wyraźnie przegrywać walkę o uwagę ucznia. To właśnie one – media społecznościowe i gry na telefonach – coraz częściej zabierają uczniom uwagę, zarówno w życiu codziennym, jak i na lekcjach czy podczas przerw⁴⁹.

Nauczyciele i nauczycielki, aby opisać wyzwania związane z nowymi technologiami w szkole, sięgają często po terminologię militarną. Pilnują, czujnie obserwują, czuwają, by wyłapać moment korzystania z telefonu. Są na froncie walki o uwagę, konkurują ze światem, który – jak to ujął jeden z rodziców – „nieustannie świeci jak choinka”. Wydaje się, że uczestniczą w swego rodzaju wyścigu, a jego nadrzędnym kryterium staje się atrakcyjność przekazu rozumiana według zasad narzuconych przez technologie: szybko i krótko, w niewielkich dawkach, z minimalizowaniem elementów żmudnych, trudnych, zawiłych. Tę walkę wygrywają lub przegrywają, chociaż częściej mają poczucie, że raczej to drugie.

Dziś szkoła ma trudniejsze zadanie w przygotowaniu uczniów do życia i w przekazywaniu wiedzy. Wielu nauczycieli nie nadąża za tempem zmian i za oczekiwaniami młodych ludzi, którzy chcą, żeby wszystko było atrakcyjne, szybkie, dynamiczne. Mają duży problem z cierpliwością, koncentracją i skupieniem uwagi na tym, co dzieje się wokół. Tak przynajmniej my, dorośli, to odbieramy⁵⁰.

Nauczyciele i nauczycielki sygnalizują też, że starają się utrzymać zainteresowanie i uwagę uczniów, ale czują, że nie potrafią znaleźć metod ani języka, żeby to skutecznie zrobić.

Wielu uczniów jest przebudżcowanych i funkcjonuje w wirtualnym świecie, którego – mam wrażenie – my, dorośli, do końca nie rozumiemy.

Coraz trudniej jest nam porozumieć się z uczniami, szczególnie tymi starszymi, bo żyją oni w swoim świecie.

Może też brakuje nam słów, odpowiednich narzędzi albo zbudowanej relacji, żeby zacząć taką rozmowę⁵¹.

Walka o uwagę ma swoich przegranych, ale i wygranych, a – jak zauważają rodzice i nauczyciele – zwycięzcami często okazują się influencerzy. To oni wchodzą dziś w rolę autorytetów: kształtują język, sposób bycia i zachowania młodych ludzi.

49. Wywiady z nauczycielami zebrane na użytek niniejszej publikacji. Nauczyciel z 29-letnim stażem, liceum, miasto 65 tys. mieszkańców.

50. Wywiady z nauczycielami zebrane na użytek niniejszej publikacji. Nauczyciel z 22-letnim stażem, zespół szkół, miasto 60 tys. mieszkańców.

51. Wywiady z nauczycielami zebrane na użytek niniejszej publikacji. Nauczyciel z 22-letnim stażem, zespół szkół, miasto 60 tys. mieszkańców.

Martwi mnie też rosnące znaczenie influencerów – uczniowie naśladowują ich, często nie zdając sobie sprawy, że te treści są sztucznie wykreowane. Próbuje się dopasować, przybierają maski, pod którymi ukrywają prawdziwe ja. To prowadzi do obniżenia poczucia własnej wartości, frustracji, kompleksów⁵².

Czy dorośli mogą oraz czy w ogóle mają szansę konkurować z influencerami? A jeśli nie, to czy ich krytyka jest skuteczną metodą na odzyskanie uwagi młodzieży i budowanie własnego autorytetu? Spośród refleksji nauczycieli i nauczycielek można wyłuskać takie, które próbują znaleźć odpowiedź na te pytania. Część z nich stara się przekierować uwagę z roli kontrolera, sędziego czy uczestnika pojedynku i poszukać innych sposobów, wychodząc od pytania, kim my, dorośli, chcemy dziś być i jakie wartości chcemy reprezentować. Co chcemy przekazywać młodym ludziom? Jakie postawy kształtować?

Coraz częściej robię sobie z tego powodu rachunek sumienia i skłaniam się ku bardziej radykalnym rozwiązaniom. Bo przecież skupienia trzeba się nauczyć, ciszy trzeba się nauczyć, relacji, rozmowy, dyskusji czy debaty – tego wszystkiego trzeba uczyć i ćwiczyć. A do tego potrzebny jest spokój i odpowiednie warunki. Dlatego coraz bardziej przekonuję się do idei cyfrowego detoksu – kilka godzin całkowicie offline, bez żadnych urządzeń elektronicznych⁵³.

Regulacja używania telefonów w szkole może nam w tym pomóc, ale warto najpierw zrozumieć, po co chcemy regulować. Nie chodzi wyłącznie o to, czego chcemy zakazywać, ale kogo chcemy wychować i w co chcemy wyposażać młodych ludzi.

Nauczyciele i nauczycielki zwracają uwagę, że dziś to właśnie cisza, skupienie, uważna rozmowa, głęboka refleksja oraz wspólne działanie stają się towarami deficytowymi. Może więc warto przekierować energię i zasoby na inne tory. Większość nauczycieli – także tych, którzy długo określali siebie mianem technoentuzjastów – jest przekonana, że ograniczenia w korzystaniu z telefonów w szkole są słuszne. Poszukują jednak języka umożliwiającego mówienie o tym w sposób pozytywny – w kategoriach korzyści, a nie zakazów. Podobną postawę mogliby przyjąć rodzice. Zamiast obwiniać się, że czegoś nie rozumieją albo że robią za mało, mogliby skupić się na świadomym stawianiu granic – tam, gdzie służą one budowaniu relacji z dzieckiem. Największym zyskiem byłaby sytuacja, w której te dwa procesy – szkolny i domowy – wzajemnie by się wzmacniały, a dorośli grali do jednej bramki.

52. Wywiady z nauczycielami zebrane na użytek niniejszej publikacji. Nauczycielka z 27-letnim stażem, szkoła podstawowa, miejscowość 18 tys. mieszkańców.

53. Wywiady z nauczycielami zebrane na użytek niniejszej publikacji. Nauczyciel z 29-letnim stażem, liceum, miasto 65 tys. mieszkańców.

Naprawcie mi dziecko

„Wszystkie dzieci nasze są” – głosi refren popularnej piosenki⁵⁴. W dzisiejszej silnie spolaryzowanej debacie publicznej na temat dzieci, odpowiedzialności za ich wychowanie i nieustannego poszukiwania winnych, to właśnie telefony i szkoła stały się języczkiem u wagi. W oczach wielu osób rozwiązanie problemu obecności urządzeń ekranowych w szkole jawi się wręcz jako klucz do rozwiązania wszystkich problemów młodego pokolenia. Dyskusja toczy się więc wokół pytania, czyje są właściwie dzieci i jak można je (relatywnie) łatwo „naprawić”. Czy odpowiedzialność spoczywa na szkole, czy może na rodzicach? Odpowiedź wydaje się bardziej złożona, a zarazem intuicyjna i prosta: potrzebna jest współpraca obu stron. Rozmowa nie może ograniczać się wyłącznie do kwestii telefonów – powinna dotyczyć budowania relacji, wspólnoty i zaufania w całej społeczności szkolnej. Społeczności, której NIE ODŁĄCZNYM członkiem jest zarówno rodzic, jak i uczennica lub uczeń, którzy powinni być traktowani podmiotowo, a nie jak obiekty działań naprawczych.

Nauczyciele i nauczycielki odczuwają społeczną presję nakładaną na szkołę. Równocześnie towarzyszy im zmęczenie, wypalenie oraz obciążenie nowymi rolami i obowiązkami. Problemy zdrowia psychicznego uczniów, a wkrótce także wdrażana edukacja zdrowotna, to tylko niektóre z obszarów, w których pedagodzy często zmagają się z poczuciem niekompetencji lub niepewnością co do granic własnej odpowiedzialności. Pojawiają się pytania: Gdzie kończy się nasza rola? Do kogo skierować ucznia czy uczennicę, gdy potrzebują wsparcia, którego nie jesteśmy w stanie zapewnić⁵⁵? Dodatkowym obciążeniem staje się też rola strażników. Nauczyciele przyznają, że pilnowanie, czy dzieci korzystają z urządzeń zgodnie z zasadami, ich przytłacza. „Jesteśmy strażnikami telefonów” – usłyszałyśmy na jednym z warsztatów – „i zajmuje nam to bardzo dużo czasu i uwagi”. W wypowiedziach nauczycieli często pojawia się słownictwo związane z monitorowaniem, czuwaniem, gotowością do natychmiastowej reakcji. Wydaje się, że nieustannie poszukują sposobów na utrzymanie kontroli – trochę jakby próbowali zapobiec pęknięciu tamy. Problem, z którym się mierzą, przerasta możliwości szkoły, mimo że nauczyciele stawiają mu czoła najlepiej, jak potrafią.

Równocześnie w szkołach często słyszymy, że trudno jest wciągnąć rodziców do wspólnej rozmowy o technologiach – szczególnie gdy dzieci są starsze. Podczas wykładów i warsztatów ciągle powracają pytania: Jak zaangażować rodziców? Jak sprawić, by przychodzili na zebrania, interesowali się tematem, chcieli zmienić cyfrowe przyzwyczajenia w swoich domach?

54. *Wszystkie dzieci nasze są*, sl. J. Cygan, muz. M. Jeżowska, 1989, https://bibliotekapiosenki.pl/utwory/Wszystkie_dzieci_nasze_sa (data dostępu: 27.05.2025)

55. Zob. *Rozmawiaj z Klasą*, dz.cyt.

Być może kluczem jest budowanie wspólnoty, w której rodzic nie czuje się kimś z zewnątrz, lecz postrzega siebie jako część społeczności szkolnej. To może być nasze największe wyzwanie, ale też możliwa odpowiedź na wiele rodzicielskich lęków i wątpliwości, o jakich piszemy w innych częściach tej publikacji.

Tymczasem dane z raportu *Internet dzieci* jednoznacznie pokazują, że nawet jeśli szkoła wprowadza ograniczenia w korzystaniu z telefonów – a pod pojęciem „zakaz” w polskich realiach kryją się bardzo różne rozwiązania: od zostawiania urządzeń w szafkach, przez trzymanie ich w kieszeniach czy plecakach – to po wyjściu ze szkoły dziecko sięgnie po ekran na takich zasadach, jakie obowiązują w jego domu⁵⁶. Nawet jeśli nauczyciele skutecznie egzekwują szkolne regulacje, to w sytuacji, gdy w domu nie ma żadnych zasad dotyczących korzystania z technologii, szkoła ma ograniczone możliwości przeciwdziałania problematycznemu korzystaniu z urządzeń.

Choć te zachowania mają miejsce poza szkołą, ich skutki wracają do nas – uczniowie zgłaszają konflikty, informują nas rodzice, a my musimy reagować. Niestety, jako szkoła mamy w takich sytuacjach ograniczone możliwości – możemy rozmawiać, uświadamiać, mediować. Kluczową rolę powinni odegrać tu rodzice, ale często nie mają wiedzy ani kontroli nad tym, co dzieje się online⁵⁷.

Jeśli chodzi o rodziców, edukacja w tym zakresie praktycznie nie istnieje. Zawsze miałem w planach włączenie tego tematu w zebrania z rodzicami i czasem w niewielkim stopniu mi się to udawało – rozmawiać o higienie cyfrowej i o wpływie nowych technologii na dzieci⁵⁸.

Z niepokojem obserwuję też, że wiele dzieci korzysta z mediów społecznościowych pomimo zakazu wiekowego – mają konta na TikToku czy Instagramie przed ukończeniem trzynastego roku życia, często bez wiedzy rodziców. I znow – brak nadzoru sprawia, że to szkoła musi mierzyć się ze skutkami: emocjonalnymi, wychowawczymi, społecznymi⁵⁹.

W rozmowach z rodzicami wyraźnie wybrzmiewają lęk i poczucie braku – wiedzy, kompetencji, wsparcia. Wydaje się, że sojusz na linii dom - szkoła, choć trudny do zbudowania, stanowi kluczowy element, jaki mógłby pomóc stawić czoła wielu wyzwaniom wychowawczym, w tym negatywnym skutkom korzystania z nowych technologii. Ten temat co prawda pojawia się podczas zebrań czy indywidualnych rozmów, jednak wciąż brakuje spójnych działań edukacyjnych skierowanych do rodziców – takich, których celem byłoby zbudowanie porozumienia i wspólnej strategii rozsądnych dorosłych działających na rzecz dobra dziecka.

56. Zob. M. Bigaj i in., *Internet dzieci...*, dz. cyt.

57. Wywiady z nauczycielami zebrane na użytek niniejszej publikacji. Nauczycielka z 27-letnim stażem, szkoła podstawowa, miejscowość 18 tys. mieszkańców.

58. Wywiady z nauczycielami zebrane na użytek niniejszej publikacji. Nauczyciel z 29-letnim stażem, liceum, miasto 65 tys. mieszkańców.

59. Wywiady z nauczycielami zebrane na użytek niniejszej publikacji. Nauczycielka z 27-letnim stażem, szkoła podstawowa, miejscowość 18 tys. mieszkańców.

To nie fair

Młodzi ludzie mają poczucie, że rola ucznia czy uczennicy sprowadza się przede wszystkim do wypełniania obowiązków, podczas gdy przysługujące im prawa są często pomijane lub ignorowane. W dyskusjach o technologii pomija się ich głos, lęki i obawy, dominuje język kontroli i zakazów, brakuje miejsca na pytania: Po co wam te ekrany? Co wam dają? Czego w nich szukacie? Tymczasem młodzi bardzo uważnie obserwują dorosłych i widzą, że oni sami nie przestrzegają zasad, których wymagają od dzieci. Wypominają rodzicom, że „cały czas siedzą w telefonie”, „odpisują na maile przy stole”, „przeglądają Facebooka zamiast słuchać”. Zauważają, że nauczyciele w czasie lekcji sami zerkają na ekran, odbierają telefony czy używają komórek bez wyjaśnienia. To rodzi frustrację, ale też poczucie głębokiej nierówności – skoro dorośli mogą wszystko, to dlaczego dzieci nie mogą nic?

Rola dorosłych – co wielokrotnie podkreślaliśmy w tej publikacji – jest kluczowa dla kształtowania cyfrowych nawyków młodych ludzi. Wiele osób dorosłych ma tego świadomość. Według raportu z drugiego Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej Dorosłych 40% dorosłych w Polsce przyznaje, że nadużywa telefonu.

Ja używam smartfona za dużo. Nie umiem dobrze kontrolować czasu. Reszta rodziny też nie. Nie będę ściemniać, że tylko dzieci. Nie radzę sobie z tym za dobrze.
(rodzic dziecka w wieku 13–18 lat)⁶⁰

Modelowanie zachowań dotyczy nie tylko rodziców, ale również nauczycielek i nauczycieli.

Zastanawiam się, czy ktokolwiek kiedykolwiek zbadał, jak zmieniło się przygotowywanie się nauczycieli do lekcji w czasach, gdy wieczory spędzają w mediach społecznościowych czy na Netflixie. Jak wygląda ich dobrostan psychiczny, ich poziom wypoczęcia po nieprzespanej nocy? Widzę młodych nauczycieli, czasami wykończonych, choć nie wiem, na ile to efekt nadgodzin i pracy na dwa etaty, a na ile tego, że oni też są zanurzeni w mediach społecznościowych⁶¹.

O braku równowagi w tym, co i komu wolno w szkole w kontekście korzystania z nowych technologii, wiele mówią nasi rozmówcy. Podczas warsztatów uczniowie i uczennice często podkreślają, że zakazy i ograniczenia dotyczą wyłącznie młodzieży, podczas gdy dorośli swobodnie korzystają z telefonów w czasie przerw czy lekcji. „My nie możemy nawet sprawdzić wiadomości, a pan od WF-u całą lekcję gra w gry” – powiedziały nam uczennice w czasie jednego z warsztatów. Takich głosów jest znacznie więcej. Młodzi jednoznacznie oceniają ten układ jako niesprawiedliwy – mówią wprost, że „to nie fair”. Zwracają też uwagę na to, jak silne emocje wywo-

60. Wywiady z rodzicami przeprowadzone przez Magdalenę Bigaj na potrzeby książki *Wychowanie przy ekranie*, dz.cyt.

61. Wywiady z nauczycielami zebrane na użytek niniejszej publikacji. Nauczyciel z 29-letnim stażem, liceum, miasto 65 tys. mieszkańców.

luje korzystanie z telefonu przez uczniów i jak surowe bywają reakcje dorosłych. Jak ujęła to jedna z uczennic, bywają one wręcz „histeryczne” i „nieadekwatne”. Zamiast spokojnego upomnienia czy przypomnienia zasad, uczniowie często otrzymują karę – minus, uwagę lub nawet ocenę niedostateczną – tylko za to, że zadzwonił ich telefon.

Wątpliwości budzi także to, że w niektórych szkołach nauczyciele i nauczycielki posługują się prywatnymi urządzeniami do realizacji obowiązków zawodowych, na przykład do sprawdzania listy obecności. Nie wszyscy są z takiego stanu rzeczy zadowoleni. Kontekst prywatny – własny telefon, na którym zainstalowane są aplikacje, komunikatory, na który może w każdej chwili przyjść prywatna wiadomość – miesza się z kontekstem zawodowym, takim jak obsługa dziennika elektronicznego czy kontakt z rodzicami. Jak przyznają sami nauczyciele, takie rozwiązanie jest niehigieniczne i utrudnia im zachowanie dyscypliny w korzystaniu z telefonu w klasie. Część pedagogów zwraca uwagę na potrzebę posiadania służbowego urządzenia, na przykład tabletu, służącego wyłącznie do celów zawodowych, co pomogłoby oddzielić sferę prywatną od szkolnej.

O potrzebie bezpiecznego i sensownego kontaktu z technologią mówią również uczniowie i uczennice, zwłaszcza z siódmych i ósmych klas szkół podstawowych. Podkreślają, że telefony służą im nie tylko do komunikacji, lecz także do nauki i organizacji codziennych spraw: robią w nich notatki, korzystają z aplikacji edukacyjnych, słuchają muzyki, by odciąć się od hałasu na przerwach, a nawet czytają książki. Dla wielu to także jedyny zegarek i kalkulator, jakim dysponują. Z jednej strony zabrania im się korzystania z tych urządzeń, z drugiej – nie oferuje żadnej bezpiecznej alternatywy, która umożliwiłaby korzystanie z technologii w sposób zaakceptowany przez całą społeczność szkolną. Starsi uczniowie zwracają również uwagę na brak dostosowania zasad do wieku. Między pierwszoklasistą a ósmoklasistą istnieje ogromna różnica w poziomie samodzielności i potrzeb, tymczasem obowiązujące zasady często traktują wszystkich jednakowo.

Uczniowie i uczennice narzekają też na brak w szkole miejsc umożliwiających spokojne powtórzenie materiału, odpoczynek albo po prostu rozmowę. Powraca temat alternatywnych sposobów spędzania czasu na przerwach oraz problem hałasu, przed którym trudno uciec.

Tytuł tego podrozdziału pochodzi bezpośrednio z wypowiedzi młodych. Często zarzuca im się, że żyją w telefonach, odcinają się od prawdziwych relacji i nie potrafią budować bezpośrednich, pogłębionych więzi. Taka opinia wydaje się jednostronna i – jak mówią sami uczniowie – jest po prostu nie fair. Dorośli rzadko dostrzegają własne przyzwyczajenia i codzienne cyfrowe nawyki. Często łatwiej im przerzucać odpowiedzialność na dzieci – uprościć problem, sprowadzić go do kwestii dyscypliny, szukać szybkich i prostych rozwiązań, zamiast zmierzyć się z bardziej złożonym, wymagającym procesem zmiany.

Tymczasem prawdziwa zmiana wymaga czasu, uważności i gotowości do przyjrzenia się także sobie. I nawet jeśli nie uda się w pełni i będzie niedoskonała, wciąż warto podjąć próbę jej wprowadzenia. Pierwszym krokiem powinno być przeniesienie uwagi z dziecka (dziś dyskurs o winie często koncentruje się na nim właśnie) na szkołę i dom, a przede wszystkim na nas samych, dorosłych, bo to my stanowimy kluczowy element tej układanki.

Widzę też, że wiele starszych osób przysyła sobie różne filmiki, memy, śmieszne obrazki, jest bardzo aktywna w sieci. Zdarza się, że nauczyciele podglądają profile społecznościowe swoich uczniów albo ich rodziców – i niestety czasem wyciągają z tego błędne wnioski. Jest w tym wszystkim trochę grzebania, trochę podglądania, które nie zawsze służy dobrej relacji⁶².

Jak sobie z tym poradzić?

Wszystkie opisywane przez nas grupy – nauczyciele, rodzice oraz dzieci i młodzież – w różny sposób próbują radzić sobie z wyzwaniem, jakie niesie ze sobą coraz większa obecność urządzeń ekranowych w życiu codziennym, zarówno w szkole, jak i w domu.

Dorośli, którzy są również głównymi adresatami przekazów medialnych, mają większą świadomość potencjalnych zagrożeń związanych z używaniem smartfonów. Te przekazy często operują silnymi emocjami, by mobilizować do radykalnych działań – takich jak całkowity zakaz korzystania z telefonów – motywowanych przede wszystkim lękiem. W przeciwieństwie do dorosłych, dzieci i młodzież nie zawsze potrafią precyzyjnie nazwać doświadczane trudności. Te problemy są często nieuświadomione, a ich istnienie może ujawniać się raczej poprzez sygnały z ciała, takie jak niepokój, trudność z odłożeniem urządzenia czy pogorszenie koncentracji i wyników w nauce.

Poszczególne grupy radzą sobie z tymi wyzwaniami w odmienny sposób. Nauczyciele i środowisko szkolne często wykazują postawę aktywną – podejmują próby poszukiwania rozwiązań i wspólnie wypracowują strategie działania. Rodzice częściej doświadczają poczucia winy, bezsilności i paraliżu decyzyjnego. Z kolei dzieci i młodzież mierzą się z trudnościami w samotności, bez poczucia wsparcia i przestrzeni do wyrażania swoich potrzeb.

Z wypowiedzi rodziców dzieci z niemal wszystkich grup wiekowych wynika jasno, że nie czują się bezpiecznie, gdy wręczają dzieciom do rąk urządzenia ekranowe, a także – ich zdaniem – nie posiadają wystarczających kompetencji, by skutecznie zarządzać relacją dziecka z telefonem. Jak argumentowałyśmy w poprzednich częściach tekstu, opiekunom młodych ludzi towarzyszy stała ambiwalencja: z jednej strony telefony komórkowe są wszechobecne, symbolizują nowoczesność, postęp i szansę, a z drugiej – są źródłem stałych napięć domowych, lęku o bezpieczeństwo dziecka i niepewności związanej z niemożnością podjęcia jednoznacznych decyzji, jak powinny być przez nie wykorzystywane.

Dla wielu rodziców pandemia i okres zamknięcia szkół to moment, w którym ich dzieci dosłownie wpadły w czarną dziurę cyfrowej rzeczywistości. Nagle, w imię konieczności edukacyjnej, młodzi ludzie zaczęli spędzać przed ekranem całe dnie – rano uczyli się zdalnie, a potem płynnie przechodzili w świat rozrywki online. Rodzice z jednej strony musieli wspierać ich w przejściu na e-nauczanie: dbać o sprzęt, sprawne połą-

62. Wywiady z nauczycielami zebrane na użytek niniejszej publikacji. Nauczyciel z 22-letnim stażem, zespół szkół, miasto 60 tys. mieszkańców.

czenie, obecności na lekcjach, z drugiej z przerażeniem obserwowali, jak pochłaniają ich ekrany. To właśnie w tym czasie wielu z nich zaczęło dostrzegać siłę przyciągania cyfrowych treści – ich zdolność do odrywania dzieci od rzeczywistości, zaburzania codziennej rutyny, osłabiania relacji rodzinnych. Poniższe wypowiedzi rodziców z tamtego okresu oddają to napięcie.

Jak uchronić dziecko przed ciemną stroną internetu? Jak wytłumaczyć że ważniejsze są kontakty realne, a nie te internetowe? Jak pomóc walczyć z hejtem w sieci, z którym na pewno dziecko się zetknie?

(rodzic dziecka wieku 0–2 lat)⁶³

Jak poznać, czy się uzależniło i jest już za późno – pytanie jak zrobić, żeby się nie uzależniło, kiedy telefony są tak skonstruowane, żeby nas od siebie uzależnić? Jak chronić dziecko, kiedy już jest na tyle mądre, że wygoogluje, jak zdjąć zabezpieczenia rodziców? Jak sprawić, żeby nie wpadło w siatkę pedofila udającego, że jest kotkiem/koleżanką? Jak sprawić, żeby nie robiło challenge'y typu słoneczko/wieloryb?

(rodzic dziecka wieku 10–13 lat)

Ile internetu to dużo? Jak chronić dziecko przed niebezpieczeństwami? (Korzystamy z family linka). Ile swobody dać dziecku w internecie? Czy ograniczanie dostępu do mediów społecznościowych jest słuszne? Moje córki zaczynają z nich korzystać, kiedy wchodzi w wiek, w którym jest to prawnie dozwolone – z reguły ich rówieśnicy mają już wówczas konta od paru lat.

(rodzic dzieci w wieku 10–13 i 13–18 lat)

Najbardziej się boję, jak to wpłynie na ich relacje w życiu. Czy będą umieli rozmawiać face to face? Odczytywać emocje bez emotikonów? Obserwuję.

(rodzic dzieci w wieku 10–13 i 13–18 lat)

Najprostszym sposobem na lęk i poczucie zagubienia, które rodzice odczuwają na widok dziecka przyklejonego do ekranu, jest wprowadzenie ograniczeń rodzicielskich i limitowanie dostępu do internetu. Niektórzy nie zezwalają również na instalowanie serwisów społecznościowych, takich jak Facebook, Instagram czy TikTok, lub czekają, aż dziecko osiągnie odpowiedni wiek do legalnej rejestracji na takich platformach.

Bardzo ważne okazało się ustalenie zasad NA STARCIE. [...] Mamy family link, mamy ustalony czas na granie, na net, filmy oraz naukę via net (m.in. insta.ling, sula itd). Umówiliśmy się też, że dorośli mogą po prostu wziąć telefon i zajrzeć. Nie robimy tego, ale czasami proszę córki, aby przy okazji rozmowy pokazały mi coś, co jest ważne, trudne, zaskakujące albo śmieszne. Dzięki temu widzę, w jakich tematach się poruszają.

(rodzic dzieci w wieku 10–13 i 13–18 lat)⁶⁴

63. Wywiady z rodzicami przeprowadzone przez Magdalenę Bigaj na potrzeby książki *Wychowanie przy ekranie*, dz.cyt.

64. Tamże.

Taka świadoma postawa nie jest jeszcze powszechna. Jak piszą autorzy raportu *Dojrzeć do praw*:

W domu praktycznie nie mówi się o higienie cyfrowej, o tym, jakie zagrożenia psychiczne niesie za sobą zbyt długie przebywanie w sieci i dlaczego tak ważne jest, by nauczyć się kontrolować czas przeznaczony na tę czynność. Rodzice [...] wprowadzają zakazy i nakazy, które niezinternalizowane są często łamane przez ich podopiecznych. [...] Trudno jednak w praktyce egzekwować te ustalenia – dzieci w ukryciu łamią zakazy lub wręcz otwarcie je bagatelizują⁶⁵.

Starsi uczniowie postrzegają często taką formę kontroli jako brak zaufania i naruszanie prywatności, co utrudnia budowanie porozumienia międzypokoleniowego i możliwość wglądu dorosłych w ten obszar aktywności dzieci.

Dorośli nie powinni kontrolować ZA BARDZO – zabieranie telefonu i przeglądanie wszystkich wiadomości to jest już ostre naruszenie prywatności. Wiem, że takie sytuacje mają miejsce, słyszałam od chłopaka z mojej klasy, że jego mama przejrzała jego telefon.

(Ida, 17 lat)⁶⁶

Z obserwacji nauczycieli wynika jednak, że uczniowie w znakomitej większości mają swobodę w korzystaniu z urządzeń:

Zdecydowanie brakuje kontroli ze strony rodziców. Tylko nieliczni ograniczają dzieciom dostęp do sieci – widzę to wtedy, gdy uczniowie muszą poprosić o odblokowanie internetu przed lekcją. Większość ma całkowity, niczym nieograniczony dostęp do sieci, co oznacza, że mogą oglądać wszystko – również treści erotyczne, brutalne czy po prostu nieodpowiednie⁶⁷.

Należy dodatkowo podkreślić samotność rodziców wobec wyzwań cyfrowego świata, która wyróżnia ich na tle innych opisywanych grup. Nauczyciele funkcjonują w środowisku sprzyjającym wymianie doświadczeń i współpracy z innymi – choćby poprzez codzienne rozmowy w pokoju nauczycielskim czy udział w radach pedagogicznych. Mimo że dzieci często czują się zagubione w cyfrowej rzeczywistości, mają szansę dzielić się swoimi przeżyciami z rówieśnikami i przy odrobinie szczęścia mogą liczyć na ich pomoc. Tymczasem rodzice często zostają ze swoimi wątpliwościami zupełnie sami – bez możliwości porównania doświadczeń, bez przestrzeni do rozmowy i realnego wsparcia.

Może to wynikać z poczucia wstydu i przekonania, że trudności wychowawcze stanowią oznakę osobistej porażki. Dodatkowo rozterki związane z wyznaczaniem dzieciom cyfrowych granic są całkowicie nowe, trudno uzyskać wsparcie od bardziej do-

65. *Dojrzeć do praw*, dz. cyt., s. 26.

66. Tamże, s. 27.

67. Wywiady z nauczycielami zebrane na użytek niniejszej publikacji. Nauczycielka z 27-letnim stażem, szkoła podstawowa, miejscowość 18 tys. mieszkańców.

świadczonych członków rodziny, bo ich po prostu nie ma. O ile w przypadku małych dzieci dzielenie się troskami i pytaniami z innymi rodzicami jest społecznie akceptowane, o tyle na późniejszych etapach rozwoju dziecka rodzice rzadziej przyznają się do problemów. Trudności wychowawcze są często skrywane – z obawy przed oceną, z powodu poczucia winy czy wstydu. Łatwiej pokazać na Instagramie świadectwo z czerwonym paskiem niż przyznać się, że syn czy córka hejtuje innych w sieci.

Choć potencjalnie grupy klasowe mogłyby być idealnym miejscem wymiany doświadczeń, w praktyce tak się nie dzieje. Rodzice częściej jednoczą się wokół krytyki szkoły czy nauczycieli niż wokół własnych wątpliwości dotyczących wychowania w dobie cyfrowej. Tymczasem to właśnie działania wspólnotowe mogłyby dać rodzicom poczucie sprawczości i odwagę do podejmowania trudnych, ale świadomych decyzji, takich jak opóźnienie momentu, w którym dziecko dostaje swój pierwszy telefon. Inspirującym przykładem może być brytyjski ruch Smartphone Free Childhood⁶⁸ – zrodził się on z potrzeby wzajemnego wsparcia między rodzicami chcącymi, by ich dzieci nie czuły się wykluczone tylko dlatego, że jako jedyne „jeszcze nie mają telefonu”.

Dzieci i młodzież doświadczają innego rodzaju osamotnienia. Czują, że dorośli albo nie rozumieją, jak trudne jest dla nich funkcjonowanie w różnych obszarach cyfrowej rzeczywistości, albo nie chcą tego zrozumieć. Tymczasem internet, podobnie jak każda inna sfera życia społecznego, wymaga jasnych, wspólnie ustalonych zasad. Widząc bezradność dorosłych – ich wycofanie się, chaotyczne działania, wahania między zakazami a nagradzaniem technologią – młodzi tracą zaufanie do ich kompetencji wychowawczych. W rezultacie zaczynają postrzegać świat cyfrowy jako obszar, w którym muszą radzić sobie sami. Nawet gdy stają się świadkami trudnych, a czasem traumatycznych sytuacji w internecie, rzadko decydują się porozmawiać o tym z dorosłymi – nie widzą w nich naturalnych partnerów do takich rozmów.

Tak jakby rodzice nie pilnują dzieci w tej sieci, one bardziej są takie pewne, że mogą zrobić więcej złego niż w szkole. Przez telefon im się wydaje, że mają większą władzę i mogą udawać kogoś innego przed nieznajomą osobą⁶⁹.

Niektórzy rodzice rozmawiają z dziećmi na ten temat. A inni znowu uważają, że jeśli my piszemy coś w internecie na grupie, to nie będzie potem żadnych konsekwencji, śladu po tym, i nikt na to nie zwróci uwagi⁷⁰.

Kompletnie nie czuję się bezpiecznie w internecie, dla mnie jest tam dużo niebezpieczniej niż na ulicy.

(Olga, 14 lat)⁷¹

68. Brytyjski ruch rodziców działających na rzecz opóźnienia wieku, od którego dzieci zaczynają korzystać ze smartfonów. Ruch ma obecnie swoje filie w dwudziestu innych krajach na całym świecie, oprócz Polski, zob. <https://smartphonefreechildhood.co.uk/> (data dostępu: 25.05.2025).

69. *Dziewczynki i komunikatory*, dz.cyt., s. 27.

70. Tamże.

71. *Dojrzeć do praw*, dz.cyt., s. 21.

Jak podkreślają autorzy raportu *Dziewczynki i komunikatory*⁷², dzieci przyjmują przestrzeń aplikacji czy narzędzi cyfrowych z ich zasadami funkcjonowania zaprojektowanymi przez twórców tych programów. Choć wiele sytuacji tam napotkanych czy zachowania uczestników są dla nich trudne, nie mają narzędzi do zakwestionowania tych zasad ani poczucia, że nie są z tym sami. Przykład komunikatorów doskonale pokazuje, że te same aplikacje mogą pełnić zupełnie różne funkcje w zależności od grupy wiekowej użytkowników. Podczas gdy dorosłym WhatsApp czy Messenger służą do przekazywania konkretnych informacji, organizacji codziennych spraw czy kontaktów zawodowych, dla młodzieży są one przede wszystkim przestrzenią budowania i podtrzymywania relacji rówieśniczych oraz wyrażania tożsamości. Inny sposób korzystania z narzędzia sprawia, że dorośli nie uświadamiają sobie, jak wyglądają interakcje dzieci na komunikatorach, jak złożona jest to przestrzeń i na jakie wyzwania czy zagrożenia są one narażone.

Mimo że młodzi użytkownicy smartfonów nie wyobrażają sobie bez nich życia, to przynajmniej część z nich dostrzega też ich negatywne strony. Dzieci rozumieją, że telefony mogą być szkodliwe dla oczu i funkcjonowania mózgu, odciągają od codziennych aktywności i sprawiają, że traci się kontakt z rzeczywistością. Dlatego niektóre same ograniczają czas korzystania z telefonu lub mają poczucie winy, gdy spędzają z nim zbyt dużo czasu⁷³.

Zauważyłem sam u siebie dwa lata temu, że chciałem iść spać o północy, ale nie mogłem spać, bo cały czas miałem w myśli, że muszę zobaczyć coś w internecie. I szedłem spać o trzeciej. W pewnym momencie potrafiłem siedzieć cały dzień na telefonie, w czasie pandemii, przez to mi się też pogorszyły stopnie. W momencie, w którym dostałem kolejną jedynkę z biologii i się dowiedziałem, że mogę nie zdać, a to była klasa VIII i wiedziałem, że muszę się wziąć w garść, i wtedy zacząłem grać w siatkówkę i wychodzić ze znajomymi.

(Tadeusz, 15 lat)⁷⁴

Ja sobie sama ustaliam, że na przykład na granie mam pół godziny. Uważam, że to jest bardzo potrzebne i lubię to bardzo, bo [inaczej] bym nie zauważyła, że minęło tyle czasu, i mogłabym gdzieś się spóźnić, a bardzo nie lubię się spóźniać. Poza tym mogłabym stracić bardzo dużo [okazji do] różnych rzeczy, które bym mogła w tym czasie robić, czy zapomnieć [o tym, co miałam zrobić]⁷⁵.

Młodzi ludzie nie są fanami rozwiązań przyjmowanych przez dorosłych – limitów czy kontroli rodzicielskiej. Wydaje się, że rozwiązują one jedynie część problemów. Wyłączenie urządzenia na kilka godzin nie sprawi, że znikną łańcuszki nękające dzieci na WhatsAppie, nienawistne komentarze pod postami na Instagramie, kompromitujące zdjęcia przesyłane przez kolegów czy nieustannie pikające powiadomienia. Po ponownym uruchomieniu telefonu wszystkie te problemy wracają, niektóre ze zdwojoną siłą,

72. *Dziewczynki i komunikatory*, dz.cyt., s. 28.

73. Zob. tamże.

74. *Dojrzeć do praw*, dz.cyt., s. 26.

75. *Dziewczynki i komunikatory*, dz.cyt., s. 31.

jak na przykład powiadomienia z grupy „Dodajemy całą Polskę”, do której w międzyczasie dołączyło trzystu użytkowników. W tych wszystkich obszarach wsparcie i przewodnictwo dorosłych jest znikome, dlatego dzieci mają tak ogromne poczucie osamotnienia. Część z nich podejmuje na własną rękę próby radzenia sobie z opresyjnymi sytuacjami, takie jak narzucanie sobie ograniczeń czasowych czy usuwanie nękających aplikacji.

Mimo że podczas lekcji wychowawczych czy dodatkowych warsztatów pojawiają się zagadnienia dotyczące używania urządzeń ekranowych, dzieci skarżą się, że koncentrują się one głównie na ostrzeganiu przed zagrożeniami, takimi jak cyberprzemoc, uzależnienie czy utrata prywatności. Znacznie rzadziej podejmowane są tematy dotyczące budowania odpowiedzialnych relacji online czy wspólnego ustalania reguł korzystania z technologii.

Dziewczynki w świecie komunikatorów w dużej mierze czują się opuszczone przez dorosłych i pozostawione same z trudnymi dla nich zjawiskami i emocjami. Potrzebują wsparcia ze strony dorosłych. Wsparcia, które wykraczałoby poza założenie limitów. Potrzebują dialogu o tym, jak sobie w tym świecie radzić, przewodnictwa, towarzyszenia w tej wirtualnej rzeczywistości⁷⁶.

Rozmowy przeprowadzone z nauczycielami pokazują, że problemy wynikające z nadużywania urządzeń ekranowych przez uczniów traktują oni jako kolejny trudny moment w ciągłym procesie adaptacji do zmieniających się realiów edukacyjnych. Analiza raportów na temat wdrażania edukacji zdalnej w okresie pandemii jest cennym źródłem przykładów tego, że nauczyciele byli poddawani licznym próbom i wyzwaniom związanym z adaptowaniem technologii do codziennej pracy dydaktycznej⁷⁷. Dla większości z nich to nie był proces ewolucyjny, a raczej rodzaj terapii szokowej, wymagającej natychmiastowego przyswojenia zupełnie nowych kompetencji. Choć w tamtym czasie doświadczenia tego rodzaju były często opisywane jako traumatyczne, z perspektywy kilku lat mogą być źródłem większej odporności zawodowej i umiejętności radzenia sobie z trudnościami.

Wielu nauczycieli wyniosło również z tego okresu nowe nawyki współpracy i sięgania po pomoc zarówno w obrębie własnego środowiska szkolnego, jak i we współdziałaniu z uczniami oraz, choć w mniejszym stopniu, z rodzicami.

U nas koleżanki, które miały w zeszłym roku szkolenie z G Suite, nagrywają tutoriale dla pozostałych i wszystko tłumaczą, szczególnie tym starszym, mniej kompetentnym. Można do nich zadzwonić, we wszystkim pomogą, wyjaśnią.
(IDI, K, 0–5 lat stażu, szkoła państwowa, pomorskie)⁷⁸

76. Tamże, s. 33.

77. *Edukacja zdalna w czasie pandemii*, edycja I i II, Centrum Cyfrowe, Warszawa 2020, <https://centrumcyfrowe.pl/edukacja-zdalna/> (data dostępu: 27.04.2025).

78. *Edukacja zdalna w czasie pandemii*, dz.cyt.

Dzięki codziennej pracy z uczniami w różnym wieku i z różnych środowisk, kadra pedagogiczna ma unikalny wgląd w różnorodne postawy wobec technologii, zarówno te pozytywne, jak i problematyczne. To sprawia, że nauczyciele dysponują cennym doświadczeniem i wiedzą na temat korzystnych i szkodliwych wzorców korzystania z urządzeń ekranowych. Warto też podkreślić większą niż w przypadku rodziców popularność i dostępność szkoleń z różnych obszarów – od praktycznej obsługi i stosowania technologii w edukacji po jej psychologiczne skutki – z których nauczyciele coraz chętniej korzystają.

Wszystko to sprawia, że na tle rodziców i dzieci to właśnie pedagodzy wydają się mieć najbardziej realistyczny i aktywny stosunek do skutków rewolucji cyfrowej, w centrum której się znajdują. Nauczyciele dostrzegają pozytywne skutki cyfryzacji szkoły i korzystają z technologii pozwalających im uatrakcyjnić proces nauczania, poprawić komunikację z uczniami i rodzicami, uczynić szkołę bliższą. Są przy tym świadomi większości zagrożeń, jakie niosą ze sobą smartfony i inne urządzenia stale połączone z internetem – zwracają uwagę na problemy z koncentracją, trudności w bezpośrednich relacjach międzyludzkich, ryzyko narażenia uczniów na przemoc psychiczną i seksualną, kłopoty z zasypianiem, obniżenie poziomu aktywności fizycznej uczniów.

W dużym stopniu jednak reprezentują podejście bardziej aktywne niż bierne. Po pierwsze akceptują fakt, że technologie stały się elementem życia, po drugie założenie, że uczniowie z nich zrezygnują pod wpływem pokrzykiwania dorosłych, traktują jako utopijne. Dlatego starają się, w miarę swoich możliwości, próbować zrozumieć i wejść w świat, w którym uczniowie już są.

Uważam też, że nie ma w tym nic złego, o ile my, dorośli, potrafimy mądrze tym zarządzać – wyznaczać granice i jasno określać, do czego służy dana technologia i w jakim celu jej używamy⁷⁹.

Ograniczanie używania smartfonów w placówkach edukacyjnych staje się praktycznie ogólnopolskim standardem, choć jak na razie nie ma w tej sprawie odgórnych wytycznych Ministerstwa Edukacji. Jednak proces dochodzenia do tej decyzji i jej szczegółowa forma wypracowywana jest często w procesie docierania się zaangażowanych stron. O takich eksperymentach opowiadają nauczyciele, z którymi rozmawialiśmy.

W naszej szkole wprowadziliśmy też jeden dzień w tygodniu bez telefonów komórkowych podczas przerw. To nowość, ale widzę, że dzieciaki bardzo dobrze się do tego dostosowały i bardzo mnie to cieszy. Widzę, że zaczęły więcej ze sobą rozmawiać, bawić się w różne zabawy – pojawia się między nimi prawdziwa interakcja⁸⁰.

79. Wywiady z nauczycielami zebrane na użytek niniejszej publikacji. Nauczycielka z 35-letnim stażem, szkoła podstawowa, miejscowość 10 tys. mieszkańców.

80. Tamże.

Podsumowanie

Alicja Pacewicz, dziś ekspertka edukacyjna, współzałożycielka Centrum Edukacji Obywatelskiej i jego wieloletnia wiceprezeska, zwykła mawiać, że nie lubi sformułowania: „szkoła przygotowuje do życia”. Szkoła nie jest poczekalnią, do której młody człowiek trafia na kilkanaście lat, żeby potem ruszyć w świat. W szkole życie dzieje się naprawdę. To właśnie w szkole rodzą się przyjaźnie i pierwsze miłości, wybuchają konflikty i toczą się codzienne zmagania. To tu rozgrywa się pełne emocji, relacji i doświadczeń życie młodych ludzi, a także towarzyszących im dorosłych.

Być może, jak sugeruje tytuł książki Justyny Sucheckiej⁸¹, cała nadzieja w szkole. W idealnym świecie szkoły mogłyby pełnić rolę małych społeczności angażujących wszystkie strony: dzieci i młodzież, kadrę pedagogiczną oraz rodziców. To właśnie szkoła jest miejscem, gdzie te trzy grupy mają wspólny interes – zapewnienie jak najlepszej edukacji młodemu pokoleniu. Tutaj rodzice przestają być rozproszoną, nieuchwytną grupą, do której trudno skierować jakiegokolwiek działania edukacyjne. Stają się realnymi osobami, którym leży na sercu dobro dzieci. W rozmowach z nauczycielami i nauczycielkami – mimo licznych napięć i nieporozumień – jasno wybrzmiewa potrzeba obecności rodziców jako partnerów w procesie wychowawczo-edukacyjnym. Pojawiają się też smutek i bezsilność wynikające z trudności w pozyskaniu ich uwagi i zaangażowania na rzecz szkoły.

Z drugiej strony – technologia już w szkole jest i nadal będzie obecna. Nie chodzi o to, by ją wyeliminować, ale żeby odejść od uproszczonego przekazu, że jej samo istnienie gwarantuje nowoczesność. Co ciekawe, taka narracja współlistnieje często z zakazem korzystania z telefonów. Ważne, by każdorazowo zadawać sobie pytania: Cemu ma to służyć? Czego dzieci się dzięki temu nauczą? Jaki będzie edukacyjny zysk? Rozsądne i uzasadnione korzystanie z technologii to nie tylko skuteczne narzędzie dydaktyczne, ale także ważna lekcja dla uczniów i uczennic.

Nie stawiamy tezy, że szkoła w obecnym kształcie jest wystarczającą przeciwwagą dla trudności i problemów. Ale z pewnością nie jest nią również udział w wyścigu, którego tempo i reguły narzucają media społecznościowe i prezentowana w nich często wizja tak zwanej szkoły przyszłości. Szkoła – mimo przeciążenia obowiązkami i presją oczekiwań – próbuje odnaleźć się w tej rzeczywistości. I choć dziś dyskusja często toczy się wokół pytania o to, czy zakazać telefonów czy nie, może warto zastanowić się nad innym: Czym dziś powinna być szkoła? Czego powinna uczyć i dlaczego?

W poszukiwaniu odpowiedzi na te pytania nie sposób pominąć żadnej ze stron. Niezbędne jest włączenie zarówno tych, którzy dotąd często unikali zaangażowania, czyli rodziców, oraz tych, których głos był ignorowany – dzieci i młodzieży. Jeśli młodzi ludzie zostaną potraktowani poważnie, mogą poczuć się usłyszani, zrozumiani i realnie włączeni, również w proces tworzenia zasad korzystania z technologii w szkole. Rodzice z kolei mogą odnaleźć w tym działaniu przestrzeń wsparcia i współodpowiedzialności zamiast samotnej walki o cyfrową równowagę w domu. To właśnie dialog i wspólne tworzenie reguł – a nie ich jednostronne narzucanie – mogą stać się fundamentem nowej, bardziej relacyjnej wspólnoty.

81. J. Suhecka, *Cała nadzieja w szkole*, Wydawnictwo W.A.B., Warszawa 2024.

Wnioski i rekomendacje

- Szkoła powinna być postrzegana jako jeden organizm, który współtworzą uczniowie, nauczyciele i rodzice. Wyznaczenie ram dyskusji o regulowaniu technologii w placówkach to zadanie szkoły, ale zaangażowanie wszystkich członków szkolnej społeczności zwiększa skuteczność we wprowadzaniu zasad higieny cyfrowej i buduje poczucie współodpowiedzialności.
- Sojusz na linii dom - szkoła, choć trudny do zbudowania, jest kluczowym elementem, który mógłby pomóc stawić czoła wielu wyzwaniom wychowawczym. Rodzice powinni być włączani w szkolne procesy decyzyjne, tak by rozwijać partnerskie relacje z kadrami pedagogicznymi oraz pozostałymi rodzicami, uczyć się wspólnego rozwiązywania problemów i budować poczucie wspólnoty.
- Uczniowie nie powinni zostawać sami ze swoimi wątpliwościami czy problemami związanymi z używaniem technologii. Potrzebują przestrzeni, w której mogą otwarcie mówić o swoich potrzebach i obawach. Jeśli młodzi ludzie zostaną potraktowani poważnie, mogą poczuć się usłyszani, zrozumiani i realnie włączeni, również w proces tworzenia zasad korzystania z technologii w szkole.
- Dzięki codziennej pracy z uczniami w różnym wieku i z różnych środowisk, kadra pedagogiczna ma unikalny wgląd w różnorodne postawy wobec technologii, zarówno pozytywne, jak i problematyczne. To sprawia, że nauczyciele dysponują cennym doświadczeniem i pogłębioną wiedzą na temat korzystnych i szkodliwych wzorców korzystania z urządzeń ekranowych. Doświadczenia nauczycieli mogą stać się podstawą do tworzenia bazy sprawdzonych rozwiązań, która będzie służyć całej społeczności szkolnej – od rodziców po innych nauczycieli i dyrekcję.
- Wzmacnianie szkolnych regulacji o element wiedzy eksperckiej daje lepsze rezultaty. Dlatego warto zapraszać do współpracy specjalistów i organizacje pozarządowe zajmujące się edukacją cyfrową.

Zasady korzystania z technologii w szkole

- Jasne i jednolite reguły dotyczące telefonów i urządzeń cyfrowych ułatwiają funkcjonowanie szkoły – szczególnie wtedy, gdy obejmują wszystkich: uczniów i nauczycieli, a nawet rodziców. Dzięki temu nikt nie ma poczucia, że zasady są niesprawiedliwe.
- Potrzeby siedmiolatka i piętnastolatka są inne. Dlatego zasady korzystania z urządzeń powinny być stopniowalne, bardziej restrykcyjne dla młodszych uczniów i bardziej elastyczne dla starszych.
- Grupy klasowe czy koleżeńskie na komunikatorach nie zawsze są bezpieczną przestrzenią. Warto zadbać o stworzenie regulaminu określającego zasady dobrej i bezpiecznej komunikacji.
- Również nauczyciele i rodzice zasługują na ochronę swojego czasu wolnego. Jasne wytyczne dotyczące dziennika elektronicznego czy szkolnych komunikatorów pomagają zachować prawo do bycia offline.
- Szkoła może tworzyć specjalne miejsca wolne od ekranów – przestrzenie odpoczynku, rozmowy i wspólnej nauki, co ograniczy przeciążenie sensoryczne i emocjonalne uczniów.

Rozwój kompetencji cyfrowych i społecznych

- Nauczyciele potrzebują regularnego wsparcia – nie tylko w zakresie umiejętności cyfrowych, lecz także w radzeniu sobie z nowymi wyzwaniami, takimi jak utrzymanie uwagi uczniów czy dbanie o dobrostan psychiczny.
- Rodzice potrzebują nie tylko rzetelnych informacji o tym, jakie ryzyka wiążą się z przedwczesnym kupowaniem dzieciom smartfonów czy instalowaniem aplikacji społecznościowych, lecz także przestrzeni do rozmowy i wymiany doświadczeń – by wiedzieć, że nie są sami w wychowawczych wyzwaniach związanych z technologią.
- Dzieci warto uczyć samoregulacji, rozpoznawania własnych emocji i potrzeb – i tego, jak znajdować inne sposoby radzenia sobie ze stresem niż sięganie po ekran.
- Cała społeczność szkolna może ćwiczyć planowanie czasu i komunikowanie się, tak by nie ulegać presji natychmiastowej reakcji na każdą wiadomość.
- Relacje rówieńnicze nie powinny zależeć od tego, czy ktoś ma najnowszy telefon albo konto w mediach społecznościowych. Szkoła może wspierać takie formy integracji, które opierają się na wspólnych doświadczeniach, a nie na sprzęcie.

ROZDZIAŁ III

RAMY PRAWNE DLA WPROWADZANIA HIGIENY CYFROWEJ W SZKOLE I W PRZEDSZKOLU

Agata Dawidowska
Aleksandra Rodzewicz

Higiena cyfrowa, rozumiana jako zachowania chroniące zdrowie (fizyczne, psychiczne i społeczne), związane z używaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych (dalej: TIK), zwłaszcza internetu i urządzeń ekranowych, to odpowiedź na całkowicie nowe zjawiska i wyzwania, które pojawiły się w ostatniej dekadzie. Wiele osób błędnie uważa, że nie istnieją żadne przepisy prawne regulujące tę kwestię w szkołach, ponieważ przez lata w żadnym akcie prawnym nie pojawiło się wyrażenie „higiena cyfrowa”. Dopiero w ostatnich latach to pojęcie znalazło się w podstawie programowej nowego przedmiotu – edukacji zdrowotnej – a także w podstawowych kierunkach polityki oświatowej państwa na rok szkolny 2025/26.

Jednak myślenie, że dla nowych wyzwań społecznych, a takim jest ochrona zdrowia przed negatywnym wpływem TIK, konieczne jest tworzenie nowych przepisów prawa – jest błędne. Prawidłowo sformułowane przepisy prawa charakteryzują się uniwersalnością, co pozwala na ich adaptację i zastosowanie do nowych kontekstów. Właściwa interpretacja istniejących regulacji pozwala zidentyfikować ich użyteczność w odniesieniu do higieny cyfrowej. Pamiętajmy, że prawo nie dokonuje rozróżnienia na świat realny i cyfrowy. **Świat jest jeden, a prawo ma charakter powszechny i obowiązuje zarówno w przestrzeni cyfrowej, jak i fizycznej. Przestrzeń cyfrowa, która stanowi obecnie istotny obszar życia społecznego, nie może być traktowana przez prawo jako nieistniejąca, zwłaszcza w świetle badań, które dokumentują znaczną ilość czasu i uwagi, jaką dzieci i młodzież jej poświęcają⁸². W związku z tym obowiązki państwa nie ustają w momencie połączenia się z internetem.** Sam internet nie jest wyjętą spod prawa eksterytorialną enklawą ani obszarem wymagającym utworzenia odrębnego, całkowicie nowego systemu prawnego. Oczywiście wiele kwestii wymaga doprecyzowania i uściślenia, jednak nawet jeśli prawodawcy nie będą zajmować się tym tematem, to nie brakuje nam w obowiązujących regulacjach podstaw, jakimi możemy się kierować i do jakich możemy się odwoływać.

**Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 roku
Dz.U. 1997 Nr 78, poz. 483**

Art. 72. [Ochrona praw dziecka]

Rzeczpospolita Polska zapewnia ochronę praw dziecka. Każdy ma prawo żądać od organów władzy publicznej ochrony dziecka przed przemocą, okrucieństwem, wyzyskiem i demoralizacją.

Dziecko pozbawione opieki rodzicielskiej ma prawo do opieki i pomocy władz publicznych.

W toku ustalania praw dziecka organy władzy publicznej oraz osoby odpowiedzialne za dziecko są obowiązane do wysłuchania i w miarę możliwości uwzględnienia zdania dziecka.

82. Zob. *Nastolatki 3.0. Raport z Ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*, NASK, Warszawa 2023.

Pierwszym i najważniejszym aktem prawnym w naszym kraju jest konstytucja. Jest to akt uniwersalny, a jego zapisy stanowią kluczową wskazówkę przy interpretacji i stosowaniu prawa. Należy zwrócić szczególną uwagę na artykuł 72, który gwarantuje dziecku ochronę jego praw. Zgodnie z tym artykułem, każdy organ publiczny ma obowiązek chronić dziecko przed przemocą, okrucieństwem, wyzyskiem i demoralizacją. Szkoła, jako jednostka realizująca zadania publiczne, i dyrektor szkoły, jako organ administracji publicznej, są szczególnie zobowiązani do przestrzegania tego zapisu. Szkoła to powszechny i zdecentralizowany podmiot administracji publicznej i w związku z tym jest wyjątkowa na tle innych organów, gdyż ma regularny i bliiski kontakt z każdym dzieckiem powyżej siódmego roku życia. Obecnie to właśnie w przestrzeni cyfrowej dzieci są szczególnie narażone na przemoc, okrucieństwo, wyzysk i demoralizację. Zatem już na podstawie tego najważniejszego aktu prawnego szkoła ma obowiązek zapewnić dziecku ochronę, a **najskuteczniejszą formą ochrony jest prewencja**. Higiena cyfrowa stanowi zatem formę prewencji, która ma na celu zapobieganie i niedopuszczanie do występowania niepożądanych zjawisk, w tym narażenia dzieci na wspomniane zagrożenia, a także dbałość o ich zdrowie psychiczne, fizyczne i społeczne.

Niestety, z różnych przyczyn, dzieci mogą być pozbawione opieki rodzicielskiej. W takich przypadkach rola państwa, a w szczególności placówek oświatowych, staje się jeszcze ważniejsza. System edukacji odgrywa kluczową rolę w zapewnieniu tym dzieciom dostępu do wiedzy i umiejętności niezbędnych do bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z technologii cyfrowych. Należy pamiętać, że rodzice często sami nie posiadają wystarczającej wiedzy na temat zagrożeń i wyzwań związanych z cyfrowym światem, ponieważ nie byli w tym zakresie edukowani albo brakuje im świadomości, i dlatego rola szkoły w tym zakresie jest zasadnicza.

**Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe
(Dz. U. z 2024 r. poz. 737 z późn. zm.).**

Art. 1. Prawo oświatowe

System oświaty zapewnia w szczególności:

- 1) realizację prawa każdego obywatela Rzeczypospolitej Polskiej do kształcenia się oraz prawa dzieci i młodzieży do wychowania i opieki, **odpowiednich do wieku i osiągniętego rozwoju**;
- 14) utrzymywanie bezpiecznych i higienicznych warunków nauki, wychowania i opieki w szkołach i placówkach;
- 21) upowszechnianie wśród dzieci i młodzieży wiedzy o bezpieczeństwie oraz kształtowanie właściwych postaw wobec zagrożeń, w tym związanych z korzystaniem z technologii informacyjno-komunikacyjnych, i sytuacji nadzwyczajnych;
- 22) kształtowanie u uczniów umiejętności sprawnego posługiwania się technologiami informacyjno-komunikacyjnymi.

Ustawa Prawo oświatowe zapewnia **prawo każdego dziecka do wychowania i opieki odpowiednich do wieku i osiągniętego rozwoju**. Państwo troszczy się przede wszystkim o ochronę najmłodszych. Ustawa zapewnia w szczególności utrzymywanie bezpiecznych i higienicznych warunków nauki, wychowania i opieki w szkołach i placówkach. Co to oznacza? W dużym uproszczeniu ten zapis jest często sprowadzany do zapewnienia dzieciom i młodzieży warunków do nauki, wychowania i opieki w aspekcie technicznym, który jest oczywiście niezwykle ważny. Warto byśmy pamiętali jednak o tym, że oprócz na przykład właściwego oświetlenia czy wysokości ławek, równie ważne jest nasze przygotowanie do prezentowania dzieciom i młodzieży treści adekwatnych do ich wieku i osiągniętego rozwoju.

Każde urządzenie i oprogramowanie wykorzystywane w procesie kształcenia, do jakiego dopuszczani są uczniowie w szkołach, musi być zweryfikowane i bardzo dokładnie sprawdzone w zakresie tego czy jest odpowiednie do wieku i stopnia rozwoju dzieci (w ogólności), a także indywidualnie w stosunku do każdego z nich. Ta kwestia jest szczególnie istotna w przypadku urządzeń, które są całkowicie nowe i wykorzystywane w edukacji po raz pierwszy w ramach różnych innowacyjnych programów nauczania. Po stronie szkoły leży odpowiedzialność za bezpieczeństwo w tym zakresie.

Niezwykle istotne jest też właściwe rozumienie profilaktyki uniwersalnej. W przestrzeni publicznej, ale również w niektórych publikacjach z zakresu profilaktyki, można znaleźć dzisiaj wiele treści straszących dzieci czy młodzież na przykład skutkami przebywania w przestrzeni cyfrowej, zawierających obrazy wywołujące silne emocje i pisane językiem zupełnie niedostosowanym do wieku odbiorców. Działania profilaktyczne muszą być zawsze dostosowane do wieku, poziomu rozwoju oraz indywidualnych możliwości i potrzeb dzieci i młodzieży. Dobrze prowadzona profilaktyka pierwszorzędowa odgrywa kluczową rolę w edukacji związanej z higieną cyfrową, ponieważ umożliwia wczesne kształtowanie zdrowych nawyków nie tylko korzystania z technologii, lecz także budowania zdrowego stylu życia i odporności psychicznej. My dorośli powinniśmy dobrze rozumieć, co w tym obszarze jest czynnikiem chroniącym, a co czynnikiem ryzyka. Ważne, by w szkole, jako przestrzeni wychowawczej i edukacyjnej, podejmowano właściwe działania profilaktyczne, na przykład poprzez edukację medialną, warsztaty o świadomym korzystaniu z zasobów internetu czy promowanie zdrowego stylu życia i dobrego jakościowo spędzania czasu wolnego oraz bezpiecznych zasad nawiązywania i utrzymywania relacji w przestrzeni cyfrowej. Takie podejście nie tylko zwiększa świadomość uczniów, ale również wzmacnia ich zdolność do samoregulacji i krytycznego myślenia, co wydaje się podstawą bezpiecznego funkcjonowania w środowisku cyfrowym. Z tej perspektywy profilaktyka uniwersalna staje się inwestycją w zdrowie psychiczne i społeczne młodych ludzi.

Profilaktyka uniwersalna skierowana jest do wszystkich uczniów, bez względu na stopień ryzyka – całej społeczności szkolnej. Podejmowane działania skupiają się wokół zagadnień związanych z promocją zdrowego stylu życia, rozwijaniem postawy dbałości o zdrowie własne i innych ludzi, umiejętności dokonywania świadomych wyborów. To również rozwijanie postawy asertywności, kształtowanie umiejętności radzenia sobie z emocjami w przypadku przeżywania trud-

nych sytuacji życiowych. Profilaktyka uniwersalna ma na celu przeciwdziałanie pierwszemu próbowi podejmowania zachowań ryzykownych lub opóźnienie inicjacji. Działania z zakresu profilaktyki uniwersalnej realizowane są przede wszystkim przez nauczycieli, pedagogów i psychologów szkolnych⁸³.

Skuteczna profilaktyka uniwersalna w zakresie higieny cyfrowej wymaga ściślejszej współpracy pomiędzy szkołą a domem rodzinnym oraz aktywnego udziału samych uczniów i uczennic. Spójne i konsekwentne działania nauczycieli i rodziców mogą stworzyć młodym ludziom bezpieczne i wspierające środowisko do kształtowania zdrowych nawyków. Nie jest to zadanie proste, ponieważ wymaga często zdefiniowania niełatwego obszaru, jakim są wartości. Kluczowe jest, aby w ten proces włączyć młodzież – dawać im przestrzeń do wyrażania potrzeb, doświadczeń i współtworzenia zasad cyfrowego obywatelstwa. Partycypacja zwiększa poczucie sprawczości i odpowiedzialności uczniów, co zawsze podnosi skuteczność działań profilaktycznych. Profilaktyka nigdy nie powinna być narzucona z góry, ale tworzona na podstawie rzetelnej diagnozy, we współpracy i dialogu – co wpisuje się w ideę edukacji opartej na relacjach i wzajemnym zaufaniu. **Profilaktyka w obszarze higieny cyfrowej to nie jednorazowa interwencja, lecz ciągle, zintegrowany proces wychowawczo-edukacyjny, wymagający współpracy wszystkich stron zaangażowanych (w ramach wszystkich przedmiotów) w życie dziecka – nauczycieli, rodziców i samych uczniów.**

System oświaty zapewnia prawo do kształtowania umiejętności sprawnego posługiwania się technologiami informacyjno-komunikacyjnymi. Mamy w Polsce dzisiaj edukację wysokiej jakości dla każdej osoby uczącej się, która to edukacja musi spełniać wymogi Ustawy o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami⁸⁴.

Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2024 r. poz. 737 z późn. zm.).

Art. 99. Prawo oświatowe

Obowiązki ucznia

Obowiązki ucznia określa się w statucie szkoły z uwzględnieniem obowiązków w zakresie:

- 1) właściwego zachowania podczas zajęć edukacyjnych;
- 4) przestrzegania warunków wnoszenia i korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych na terenie szkoły;
- 5) właściwego zachowania wobec nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz pozostałych uczniów.

Dyrektorzy i dyrektorki szkół, zgodnie z obowiązującymi przepisami, posiadają autonomię w zakresie ustalania szczegółowych zasad dotyczących wnoszenia i korzystania z telefonów komórkowych oraz innych urządzeń elektronicznych na

83. Za: <https://www.gov.pl/web/edukacja/profilaktyka> (data dostępu: 15.08.2025).

84. Zob. <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20190001696> (data dostępu: 10.08.2025).

terenie placówki. Takie rozwiązanie ustawodawcy umożliwia dostosowanie regulacji do specyficznych potrzeb i możliwości każdej szkoły. Przykładowo, inne rozwiązania mogą okazać się optymalne dla szkoły podstawowej z dużą liczbą uczniów, a inne dla mniejszej placówki o odmiennym kontekście środowiskowym i infrastrukturze.

Najważniejszym jednak elementem procesu tworzenia takiego regulaminu powinno być zaangażowanie całej społeczności szkolnej. Warto poprzedzić jego powstanie szeregiem dyskusji, obejmującą ankiety wśród uczniów, rodziców i nauczycieli, a także debaty i konsultacje. Dodatkowo integracja tej tematyki z zajęciami dotyczącymi higieny cyfrowej pozwoli na podniesienie świadomości uczniów i uczennic w zakresie odpowiedzialnego korzystania z technologii. Praca nad takim regulaminem może trwać nawet cały semestr, jednak dzięki takiemu podejściu regulamin będzie wynikiem wspólnych ustaleń i zrozumienia potrzeb wszystkich zainteresowanych stron, a nie aktem narzuconym odgórnie, co zwiększa szanse na to, że będzie skuteczny i przestrzegany.

Higiena cyfrowa w podstawach programowych kształcenia ogólnego

Elementy higieny cyfrowej ujęte są w podstawach programowych kształcenia ogólnego, poniżej przytaczamy szczegółowe zapisy zawarte w Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej.

Aktem prawnym regulującym kwestie podstawy programowej jest Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej (Dz. U. poz. 356 z późn. zm.).

Podstawa programowa to obowiązkowy na danym etapie edukacyjnym zestaw treści nauczania, w tym cele, które uczeń powinien osiągnąć po zakończeniu określonego etapu edukacyjnego⁸⁵:

Kształcenie ogólne w szkole podstawowej ma na celu m.in.:

- 3) formowanie u uczniów poczucia godności własnej osoby i szacunku dla godności innych osób;*
- 5) rozwijanie umiejętności krytycznego i logicznego myślenia, rozumowania, argumentowania i wnioskowania;*
- 13) ukierunkowanie ucznia ku wartościom.*

85. Zob. <https://www.gov.pl/web/edukacja/podstawa-programowa6>

By ukierunkować ucznia ku wartościom – należy je zdefiniować. Każdy z nas ma inną definicję dobra, bezpieczeństwa, uczciwości, godności i tak dalej. Dlatego też w procesie edukacyjnym kluczowe staje się wspólne ustalenie i przedyskutowanie znaczenia fundamentalnych wartości, aby uczniowie mogli budować spójny i świadomy system etyczny. Tylko poprzez jasne określenie, co rozumiemy pod pojęciem dobra czy szacunku, możemy skutecznie kształtować postawy i ukierunkowywać młodych ludzi.

Szkoła podstawowa I–III

Podstawa programowa kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej

Edukacja informatyczna:

5. Osiągnięcia w zakresie przestrzegania prawa i zasad bezpieczeństwa. Uczeń:

- posługuje się udostępnioną mu technologią zgodnie z ustalonymi zasadami;
- rozróżnia pożądane i niepożądane zachowania innych osób (również uczniów) korzystających z technologii, zwłaszcza w sieci internet;
- przestrzega zasad dotyczących korzystania z efektów pracy innych osób i związanych z bezpieczeństwem w internecie.

Już w pierwszych klasach szkoły podstawowej nauczyciele wskazują najmłodszym uczniom i uczennicom, jak należy korzystać z technologii i co oznacza bezpieczeństwo i higiena korzystania z zasobów internetowych. To wyzwanie dla wszystkich dorosłych, by mówić o higienie cyfrowej na tym etapie, być konsekwentnym w swoich zachowaniach i uczyć dzieci zdrowych nawyków korzystania z technologii oraz przebywania w przestrzeni cyfrowej. **Wiele badań pokazuje, że – mówiąc obrazowo – dzieci zatykają uszy na to, co mówimy, a szeroko otwierają oczy na to, co robimy.** Jeżeli będziemy wyłącznie mówić o zdrowych zasadach, a sami nie będziemy ich przestrzegać (na przykład nauczyciele będą korzystać z telefonów w czasie prowadzenia zajęć w szkole), nasze słowa na nic się zdadzą.

Szkoła podstawowa IV–VI

Podstawa programowa kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej – Informatyka

V. Przestrzeganie prawa i zasad bezpieczeństwa. Uczeń:

- posługuje się technologią zgodnie z przyjętymi zasadami i prawem; przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy;
- uznaje i respektuje prawo do prywatności danych i informacji oraz prawo do własności intelektualnej;
- wymienia zagrożenia związane z powszechnym dostępem do technologii oraz do informacji i opisuje metody wystrzegania się ich.

W klasach 4–6 i 7–8 uczniowie i uczennice w czasie lekcji informatyki uczą się zasad cyfrowego obywatelstwa, takich jak przestrzeganie prawa i zasad bezpieczeństwa.

Szkoła podstawowa VII–VIII

Podstawa programowa kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej – Informatyka

V. Przestrzeganie prawa i zasad bezpieczeństwa. Uczeń:

- opisuje kwestie etyczne związane z wykorzystaniem komputerów i sieci komputerowych, takie jak: bezpieczeństwo, cyfrowa tożsamość, prywatność, własność intelektualna, równy dostęp do informacji i dzielenie się informacją;
- postępuje etycznie w pracy z informacjami.

Powyższe treści stanowią jedynie przykład. Elementy higieny cyfrowej znajdziemy w podstawach programowych wszystkich poziomów edukacji i w wytycznych dotyczących różnych przedmiotów.

Higiena cyfrowa w podstawie programowej przedmiotu edukacja zdrowotna

Od 1 września 2025 roku w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych edukacja zdrowotna będzie przedmiotem nieobowiązkowym. W nowym przedmiocie kładzie się nacisk na całowyciową dbałość o zdrowie. Dokument wyodrębnia dziesięć działów tematycznych, obejmujących różne sfery funkcjonowania człowieka. Wśród nich znalazł się dział „Internet i profilaktyka uzależnień”, który dotyczy bezpiecznego i świadomego korzystania z sieci. Pozwoliło to na włączenie higieny cyfrowej do edukacji zdrowotnej w szkole – została ona szeroko ujęta w podstawie programowej, o czym pisała już w rozdziale pierwszym Magdalena Bigaj.

Podstawa programowa przedmiotu edukacja zdrowotna zawiera konkretne wymagania dotyczące higieny cyfrowej w kolejnych klasach. Na poziomie klas 4–6 (uczniowie w wieku około dziesięciu do dwunastu lat) zadania realizowane w dziale „Internet i profilaktyka uzależnień” obejmują między innymi obowiązek przestrzegania zasad higieny cyfrowej. Uczniowie omawiają definicje zjawisk związanych z nadużywaniem ekranów: wpływ niebieskiego światła na oczy, tak zwaną sztygę SMS-ową czy krótkowzroczność. W podstawie poruszane są też zagrożenia technologiczne (cyberprzemoc, uzależnienie od internetu i gier), a także korzyści wynikające z przestrzegania domowych zasad ekranowych, na przykład ustalonych godzin bez smartfona czy wspólnych zabaw bez technologii.

W klasach 7–8 (uczniowie w wieku około trzynastu do piętnastu lat) treści te są rozwinięte o analizę własnych zachowań online i promowanie zdrowego stylu życia. Uczniowie uczą się rozpoznawać cyfrowe zachowania ryzykowne (takie jak seksting czy nadmierne udostępnianie danych). Omawiają także negatywne oddziaływanie długotrwałego korzystania z mediów społecznościowych i ekranów na psychikę czy sen. W ramach edukacji realizują działania promujące higienę cyfrową, na przykład kampanie lub projekty w grupie klasowej czy szkolnej, oraz uczą się asertywności w obronie swoich granic.

Warto podkreślić, że w klasach 1–3 (edukacja wczesnoszkolna) edukacja zdrowotna ma charakter zintegrowany – jednak i tam nauczyciele powinni uwrażliwiać najmłodszych na zdrowe korzystanie z technologii. Eksperci zalecają, by dzieci w wieku przedszkolnym korzystały z ekranu maksymalnie godzinę dziennie, a najlepiej w ogóle tego unikały. Jak podkreślają specjaliści, higienę cyfrową dzieci należy kształtować tak, jak nawyki higieny osobistej – bez kategoriycznych zakazów, lecz **krok po kroku, przez przykład i jasne reguły od najmłodszych lat**.

Podsumowując, nowa podstawa programowa edukacji zdrowotnej integruje temat higieny cyfrowej w sposób promujący świadome korzystanie z technologii. Nauczyciele i rodzice mogą wspólnie budować zasady higieny cyfrowej, wprowadzać zdrowe nawyki – od regulacji czasu ekranowego aż po rozwijanie zdrowych i atrakcyjnych dla całej rodziny form spędzania czasu wolnego. Realizując cele edukacji zdrowotnej, uczymy więc młode pokolenie korzystać z technologii w sposób świadomy i odpowiedzialny, nie przez zakazy, lecz przez zrozumienie, samokontrolę i dialog.

Poniżej przytaczamy szczegółowe zapisy dotyczące podstaw programowych edukacji zdrowotnej.

Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej (Dz. U. poz. 378).

Przedmiot edukacja zdrowotna realizuje następujące cele kształcenia:

1. Cel – podejmowanie działań wspierających zdrowie we wszystkich jego wymiarach na wszystkich etapach życia.

Uczeń jest gotowy do podejmowania działań dotyczących sposobów zachowania, dbania i poprawy zdrowia we wszystkich jego wymiarach (tj. fizycznym, psychicznym, społecznym, seksualnym i środowiskowym) oraz do dbałości o bezpieczeństwo zdrowotne własne i innych osób.

2. Cel – rozumienie i akceptacja przemian oraz procesów zachodzących w ludzkim ciele na wszystkich etapach życia.

Uczeń zna i rozumie proste pojęcia z zakresu zdrowia oraz zależności wybranych zjawisk i procesów zachodzących w ciele człowieka, w tym chorób i niepełnosprawności. Uczeń jest gotowy do akceptowania zmian zachodzących w ciele człowieka.

3. Cel – odpowiedzialne pełnienie ról społecznych i budowanie relacji opartych na wartości zdrowia, godności, szacunku i tolerancji na wszystkich etapach życia.

Uczeń zna i rozumie zasady funkcjonowania w różnych grupach społecznych oraz podstawowe obowiązki człowieka wobec rodziny i społeczności lokalnej oraz środowiska. W swoim postępowaniu przejawia akceptację i szacunek wobec siebie i innych osób. Dostrzega potrzeby innych osób i reaguje na nie.

4. Cel – monitorowanie własnego stanu zdrowia we wszystkich jego wymiarach na wszystkich etapach życia.

Uczeń potrafi obserwować swój stan zdrowia w różnych sytuacjach, w tym z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych. Potrafi odbierać ze zrozumieniem komunikaty dotyczące swojego stanu zdrowia. Rozumie konsekwencje braku dbania o zdrowie.

5. Cel – rozumienie czynników wpływających na zdrowie we wszystkich jego wymiarach.

Uczeń potrafi dostrzegać czynniki pozytywnie i negatywnie wpływające na zdrowie we wszystkich jego wymiarach (tj. fizycznym, psychicznym, społecznym, seksualnym i środowiskowym).

KLASY IV–VI

Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień

Pytanie wiodące: Co należy wiedzieć na temat bezpiecznego korzystania z internetu i zagrożeń związanych z zażywaniem substancji psychoaktywnych?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele					
	1	2	3	4	5	6
	Umiejętności					
	1	2	3	4	5	6
1) przestrzega zasad higieny cyfrowej; omawia definicje zjawiska: niebieskiego światła, szty SMS-owej, krótkowzroczności w kontekście nadużywania urządzeń ekranowych; omawia różnice między relacjami międzyludzkimi bez użycia oraz z użyciem technologii i urządzeń elektronicznych;	x		x			x
2) omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, hejt, mowę nienawiści, kreowanie cyberzeczywistości, zjawisko patostreamingu, uzależnienie od internetu i gier komputerowych oraz niebezpieczne kontakty w sieci, m.in. uwodzenie w sieci (grooming); omawia korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz wirtualną rzeczywistością (VR);		x	x			x
3) omawia korzyści wynikające z przestrzegania „domowych zasad ekranowych”;				x	x	
4) omawia zagrożenia związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, wyrobów tytoniowych, napojów energetyzujących;		x				x
5) omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z internetu i zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym ze spożywaniem alkoholu, używaniem wyrobów tytoniowych, spożywaniem napojów energetyzujących, a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;		x				x
6) formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezażywania substancji psychoaktywnych, w tym niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych, niespożywania napojów energetyzujących.		x		x		x

KLASY VII i VIII

Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień

Pytanie wiodące: Jak identyfikować zachowania ryzykowne u siebie i innych osób w zakresie szkodliwego korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych, zażywania substancji psychoaktywnych oraz występowania uzależnień behawioralnych?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności					
	1	2	3	4	5	6
1) opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań; wymienia konsekwencje nadmiernego dzielenia się informacjami osobistymi w internecie oraz konsekwencje odbioru niewłaściwych treści, takich jak patostreaming, internetowe wyzwania (<i>challenge</i>);			x	x		x
2) analizuje własną aktywność w internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń (np. cyberprzemocy, hejtu i mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii, uzależnienia od mediów społecznościowych i gier komputerowych);			x	x	x	x
3) wymienia konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne zażywania substancji psychoaktywnych (np. spożywania alkoholu, używania wyrobów tytoniowych, zażywania narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych, leków przyjmowanych w celach innych niż wskazania medyczne, niezgodnie z zaleceniami lekarza i potrzebami zdrowotnymi) oraz korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych w szkodliwy dla siebie oraz najbliższego otoczenia sposób;	x				x	
4) wykorzystuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii informacyjno-komunikacyjnych i przed zażywaniem substancji psychoaktywnych (np. spożywaniem alkoholu, używaniem wyrobów tytoniowych, zażywaniem narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych, leków przyjmowanych w celach innych niż wskazania medyczne, niezgodnie z zaleceniami lekarza i potrzebami zdrowotnymi), a także stosuje postawę asertywną i nie ulega presji otoczenia.		x	x	x	x	
Wymagania fakultatywne (nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:	Cele					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności					
	1	2	3	4	5	6
1) formułuje argumenty zachęcające do unikania ryzykownych zachowań wpływających na rozwój uzależnień;		x			x	
2) realizuje działania promujące higienę cyfrową i styl życia wolny od ryzykownych zachowań we współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym i lokalnym.	x				x	

Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia (Dz. U. poz. 382).

Przedmiot edukacja zdrowotna realizuje następujące cele kształcenia:

1. Cel – podejmowanie działań wspierających zdrowie we wszystkich jego wymiarach na wszystkich etapach życia.

Uczeń jest gotowy do przestrzegania zasad dbałości o zdrowie własne i innych osób na wszystkich etapach życia. Zna i rozumie zjawiska związane ze zdrowiem we wszystkich jego wymiarach (tj. fizycznym, psychicznym, społecznym, seksualnym i środowiskowym).

2. Cel – rozumienie i akceptacja przemian oraz procesów zachodzących w ludzkim ciele na wszystkich etapach życia.

Uczeń zna i rozumie pojęcia związane z przemianami człowieka na wszystkich etapach życia. Uczeń jest gotowy do działania na rzecz zdrowia i reagowania w przypadkach zagrożenia życia i zdrowia.

3. Cel – odpowiedzialne pełnienie ról społecznych i budowanie relacji opartych na wartości zdrowia, godności, szacunku i tolerancji na wszystkich etapach życia.

Uczeń jest gotowy do podejmowania obowiązków, które wiążą się z przynależnością do wspólnoty, do promowania postaw opartych na zdrowym stylu życia i odpowiedzialności za zdrowie wśród członków wspólnot, do których przynależy.

4. Cel – monitorowanie własnego stanu zdrowia we wszystkich jego wymiarach na wszystkich etapach życia.

Uczeń potrafi obserwować stan zdrowia swój i innych osób na podstawie wybranych wskaźników zdrowia oraz wiarygodnych i rzetelnych źródeł informacji. Potrafi zaplanować działania związane z dbałością o swoje zdrowie, także w dorosłym życiu.

5. Cel – rozumienie czynników wpływających na zdrowie we wszystkich jego wymiarach.

Uczeń zna i rozumie wpływ czynników na zdrowie na wszystkich etapach życia, ze szczególnym uwzględnieniem zdrowia środowiskowego. Potrafi zidentyfikować specjalistów w różnych obszarach zdrowia. Wyszukuje i wykorzystuje informacje związane z planowaniem dorosłego życia, w tym związków oraz rodzicielstwa.

Dział IX. Internet i profilaktyka uzależnień

Pytanie wiodące: Jak bezpiecznie korzystać z internetu oraz reagować na objawy uzależnienia fizycznego i behawioralnego?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności					
	1	2	3	4	5	6
1) omawia sposoby ochrony prywatności swojej i bliskich osób, w tym zagrożenia związane z udostępnianiem wizerunku dzieci w internecie (<i>sharenting</i>);		x		x		x
2) wymienia rodzaje dezinformacji; charakteryzuje pojęcie fake news, omawia korzyści i zagrożenia związane z rozwojem sztucznej inteligencji; omawia wpływ reklam na postawy i decyzje w zakresie używania substancji psychoaktywnych, w tym w szczególności alkoholu i nowatorskich wyrobów tytoniowych;		x				x
3) podaje przykłady uzależnienia fizycznego i behawioralnego, w tym hazard; omawia mechanizm uzależnienia; ocenia własne zachowania pod względem potencjalnego ryzyka uzależnień fizycznych i behawioralnych;		x				x
4) wymienia objawy uzależnień; omawia sytuacje, w których należy podjąć leczenie uzależnień w trybie ambulatoryjnym, dziennym, stacjonarnym albo w trybie leczenia przymusowego.		x				x
Wymagania fakultatywne (decyzję o ich zrealizowaniu oraz zakresie, w jakim będą zrealizowane, podejmuje nauczyciel na podstawie oceny dostępnego czasu, umiejętności uczniów i ich zainteresowania danym zagadnieniem). Uczeń:	Cele					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności					
	1	2	3	4	5	6
1) wymienia zagrożenia zdrowotne i psychospołeczne wynikające z używania niektórych narkotyków w celach seksualnych; wyjaśnia koncepcję redukcji szkód;		x				x
2) wyszukuje przepisy prawne dotyczące zakazu posiadania, nakłaniania do używania, udzielania substancji psychoaktywnych oraz handlu nimi;	x	x				x
3) omawia zjawisko przeciążenia informacyjnego, lęku przed niedoinformowaniem (FOMO) oraz radości z pomijania informacji z internetu (JOMO).		x				x

Dobrowolne i nieodpłatne wsparcie systemowe

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 1 lutego 2013 r. w sprawie szczegółowych zasad działania publicznych poradni psychologiczno-pedagogicznych, w tym publicznych poradni specjalistycznych (Dz. U. z 2023 r. poz. 2499 z późn. zm.)

§ 9. 1. Realizowanie przez poradnie zadań, o których mowa w § 2 pkt 3, polega w szczególności na:

- 4) udzielaniu nauczycielom, wychowawcom grup wychowawczych lub specjalistom, o których mowa w § 5 ust. 2, pomocy w rozwiązywaniu problemów dydaktycznych i wychowawczych;
- 5) podejmowaniu działań z zakresu profilaktyki uzależnień i innych problemów dzieci i młodzieży;
- 6) prowadzeniu edukacji dotyczącej ochrony zdrowia psychicznego wśród dzieci i młodzieży, rodziców i nauczycieli.

Z powyższego rozporządzenia wynika, że istnieją **instytucje wsparcia, z pomocy których mogą korzystać dobrowolnie i nieodpłatnie** pracownicy szkół i przedszkoli oraz rodzice.

W codzienności, w gąszczu spraw, możemy czasami czuć się osamotnieni. Publiczne poradnie psychologiczno-pedagogiczne są dla nas miejscem, gdzie możemy uzyskać wsparcie między innymi w rozwiązywaniu problemów dydaktycznych i wychowawczych, w planowaniu i podejmowaniu działań profilaktycznych czy prowadzeniu edukacji dotyczącej ochrony zdrowia psychicznego. Każdy z nas ma swoją rejonową publiczną poradnię psychologiczno-pedagogiczną:

- poradnia udziela pomocy dzieciom i młodzieży, rodzicom i nauczycielom z przedszkoli, szkół lub placówek mających siedzibę na terenie działania poradni;
- w przypadku dzieci i młodzieży oraz rodziców dzieci nieuczęszczających do przedszkola, szkoły lub placówki pomocy udziela poradnia właściwa ze względu na miejsce zamieszkania dziecka.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 11 sierpnia 2017 r. w sprawie wymagań wobec szkół i placówek (Dz. U. z 2020 r. poz. 2198)

II. WYMAGANIA WOBEC SZKÓŁ PODSTAWOWYCH [...]

4. Kształtowane są postawy i respektowane normy społeczne

- Działania szkoły lub placówki zapewniają uczniom bezpieczeństwo fizyczne i psychiczne, a relacje między wszystkimi członkami społeczności szkolnej są oparte na wzajemnym szacunku i zaufaniu.
- Zasady zachowania i wzajemnych relacji w szkole lub placówce są ustalone i przestrzegane przez uczniów, pracowników szkoły oraz rodziców.

9. Zarządzanie szkołą lub placówką służy jej rozwojowi

- W szkole lub placówce są ustalane i przestrzegane procedury dotyczące bezpieczeństwa, w tym sposobów działania w sytuacjach trudnych i kryzysowych.

To rozporządzenie nakłada na dyrektorów przedszkoli i szkół obowiązek ujęcia w nadzorze pedagogicznym spraw związanych z kształtowaniem postaw i respektowaniem norm społecznych, w tym budowanie bezpieczeństwa fizycznego i psychicznego oraz relacji dorosły – dziecko, dziecko – dziecko.

Zatem dbałość o bezpieczeństwo i dobrostan uczniów, w tym kształtowanie prawidłowych relacji, od dawna stanowi istotny element nadzoru pedagogicznego. W tym kontekście wprowadzenie konkretnych standardów ochrony małoletnich w 2024 roku należy postrzegać jako uszczegółowienie i wzmocnienie istniejących już w systemie oświaty obowiązków.

Standardy ochrony małoletnich

Znowelizowana w 2024 roku wersja Ustawy o przeciwdziałaniu zagrożeniom przestępczością na tle seksualnym i ochronie małoletnich wprowadziła obowiązek wdrożenia standardów ochrony małoletnich (dalej: SOM) we wszystkich jednostkach systemu oświaty.

Ustawa z dnia 13 maja 2016 r. o przeciwdziałaniu zagrożeniom przestępczością na tle seksualnym i ochronie małoletnich (Dz. U. z 2024 r. poz. 1802. z późn. zm.)

Art. 22c. [Treść standardów ochrony małoletnich; sporządzenie, ocena i udostępnianie standardów]

1. W standardach, w sposób dostosowany do charakteru i rodzaju placówki lub działalności, określa się w szczególności:

1) zasady zapewniające bezpieczne relacje między małoletnim a personelem placówki lub organizatora, a w szczególności zachowania niedozwolone wobec małoletnich;

2) zasady i procedurę podejmowania interwencji w sytuacji podejrzenia krzywdzenia lub posiadania informacji o krzywdzeniu małoletniego;

3) procedury i osoby odpowiedzialne za składanie zawiadomień o podejrzeniu popełnienia przestępstwa na szkodę małoletniego, zawiadamianie sądu opiekuńczego oraz w przypadku instytucji, które posiadają takie uprawnienia, osoby odpowiedzialne za wszczynanie procedury „Niebieskie Karty”;

4) zasady przeglądu i aktualizacji standardów;

5) zakres kompetencji osoby odpowiedzialnej za przygotowanie personelu placówki lub organizatora do stosowania standardów, zasady przygotowania tego personelu do ich stosowania oraz sposób dokumentowania tej czynności;

6) zasady i sposób udostępniania rodzicom albo opiekunom prawnym lub faktycznym oraz małoletnim standardów do zaznajomienia się z nimi i ich stosowania;

7) osoby odpowiedzialne za przyjmowanie zgłoszeń o zdarzeniach zagrażających małoletniemu i udzielenie mu wsparcia;

8) sposób dokumentowania i zasady przechowywania ujawnionych lub zgłoszonych incydentów lub zdarzeń zagrażających dobru małoletniego.

2. W standardach wprowadzanych w placówce lub miejscu prowadzonej działalności, o których mowa w art. 22b, należy określić także:

1) wymogi dotyczące bezpiecznych relacji między małoletnimi, a w szczególności zachowania niedozwolone;

2) zasady korzystania z urządzeń elektronicznych z dostępem do sieci internet;

3) procedury ochrony dzieci przed treściami szkodliwymi i zagrożeniami w sieci internet oraz utwalonymi w innej formie;

4) zasady ustalania planu wsparcia małoletniego po ujawnieniu krzywdzenia.

Rozważmy na początek **procedury podejmowania interwencji w sytuacji podejrzenia krzywdzenia lub posiadania informacji o krzywdzeniu małoletniego**. Te zasady i działania są najważniejsze z punktu widzenia obowiązku szkoły REAGOWANIA na uzyskanie informacji o krzywdzeniu dziecka, obejmującym między innymi przemoc, okrucieństwo, wyzysk i demoralizację (zgodnie z art. 72 Konstytucji RP, o którym wspomniano wcześniej). W ramach tych zasad, szkoła i jej pracownicy muszą mieć jasno określone kroki postępowania w przypadku uzyskania jakiegokolwiek informacji o krzywdzeniu dziecka.

Z perspektywy niniejszej publikacji najważniejsze są działania podejmowane po ujawnieniu krzywdzenia w przestrzeni cyfrowej. Jasne, transparentne i jawne procedury (a SOM muszą być jawne i udostępnione rodzicom i dzieciom w zrozumiałej dla nich formie, zgodnie z art. 22c ust. 7 ustawy) stanowią istotny element higieny cyfrowej. Określają one sposób reakcji szkoły na ujawnienie krzywdzenia oraz definiują samo pojęcie krzywdzenia. Szkolenia dla personelu (obowiązkowe na mocy art. 22c ust. 1 pkt 5 ustawy) powinny szczegółowo omawiać kwestie związane z krzywdzeniem dzieci w przestrzeni cyfrowej oraz uwrażliwiać kadrę na rodzaje zgłoszeń, które wymagają bezwzględnej reakcji.

Procedury interwencyjne muszą uwzględniać wszystkie istotne elementy i podkreślać konieczność działania w każdej sytuacji, gdy ujawnione zostaną nielegalne lub szkodliwe treści online albo gdy zaistnieje zagrożenie dla bezpieczeństwa dzieci (na przykład niebezpieczne kontakty). W takich przypadkach należy niezwłocznie podjąć następujące kroki: opisać, przeanalizować i udokumentować sprawę przez zabezpieczenie dowodów (wiadomości e-mail, SMS-y, zrzuty ekranu) z poszanowaniem prywatności dziecka. Dowody należy szczegółowo opisać (data, treść, nadawca).

W przypadku podejrzenia popełnienia przestępstwa należy niezwłocznie powiadomić policję. Rodzice powinni być poinformowani o możliwości usunięcia szkodliwych treści za pośrednictwem Dyżurnet.pl oraz o dostępnych telefonach zaufania. Należy również pamiętać o prawie do bycia zapomnianym i o istnieniu stron internetowych pomagających w usuwaniu intymnych materiałów opublikowanych bez zgody.

Po podjęciu interwencji konieczne jest monitorowanie sytuacji, aby upewnić się, że podjęte działania były skuteczne i zapewniły bezpieczeństwo dziecka. Niezwykle istotne jest też przeprowadzenie rozmowy z pokrzywdzonym, sprawcą i świadkami, których w przypadku krzywdzenia online może być naprawdę wielu, poinformowanie ich rodziców o przebiegu sytuacji i zaproponowanie im odpowiedniego wsparcia. W przypadku podejrzenia popełnienia przestępstwa należy powiadomić policję lub sąd rodzinny. **Placówka oświatowa ma obowiązek współpracować z policją i sądem rodzinnym, zgłaszać im przestępstwa popełnione przez uczniów, zabezpieczać dowody i udzielać im pomocy w prowadzonych postępowaniach.** Wszystkim uczestnikom zdarzenia należy zapewnić dostęp do wsparcia psychologiczno-pedagogicznego.

Warto w tym miejscu wspomnieć o przestępstwach najczęściej popełnianych w sieci przeciwko dobru dziecka. Nie jest to miejsce na szczegółowe omówienie, jednak należy zasygnalizować, że istnieje ich cały szereg w kodeksie karnym [Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny (Dz. U. z 2025 r. poz. 383)].

Do przestępstw tych zalicza się między innymi grooming (art. 200a), czyli zakazane nawiązywanie kontaktu z małoletnim, na przykład zachowanie polegające na wielokrotnym, usilnym nakłanianiu i ponagłaniu małoletniego poniżej piętnastego roku życia, poza samym ponawianiem propozycji seksualnych, do nawiązania kontaktu, na przykład przy użyciu takich zwrotów jak: „odpisz”, „czekam”, „dlaczego nie piszesz” (postanowienie Sądu Najwyższego z 23.11.2017 r., V KK 227/17), czy produkcja, rozpowszechnianie, prezentowanie, przechowywanie lub posiadanie treści pornograficznych przedstawiających wytworzony albo przetworzony wizerunek małoletniego uczestniczącego w czynności seksualnej (art. 202 § 4b).

Przepis ten dotyczy także filmów animowanych, obrazów i filmów stworzonych przez sztuczną inteligencję, komiksów lub gier komputerowych o charakterze pornograficznym – nawet jeśli żadne dziecko nie ucierpiało przy produkcji takich treści, ich posiadanie jest karalne.

Do treści skierowanych przeciwko bezpieczeństwu dzieci należy na przykład propagowanie lub pochwalanie zachowań o charakterze pedofilskim (art. 200b kodeksu karnego), materiały utrwalające wizerunek nagiej osoby lub osoby w trakcie czynności seksualnej przy użyciu przemocy, groźby bezprawnej lub podstępnie albo rozpowszechniane bez jej zgody (art. 191a), a także zjawisko szantażu na tle seksualnym (określane również jako sextortion). W kontekście krzywdzenia dzieci w przestrzeni cyfrowej należy również zwrócić uwagę na mniej typowe formy krzywdzenia dzieci przez dorosłych, takie jak nadmierne publikowanie wizerunku dziecka przez rodziców w internecie (sharenting), które także może być formą krzywdzenia. Inną kwestią jest obowiązek reagowania szkoły na krzywdzenie w formie wyzysku dziecka i pracy dziecka. Polskie prawo chroni dzieci przed przedwczesnym podjęciem pracy. Konstytucja RP wyraźnie zakazuje stałego zatrudniania dzieci do szesnastego roku życia, a ustawa określa wyjątki i warunki dopuszczalnej pracy. Zgodnie z kodeksem pracy [Ustawa z dnia 26 czerwca 1974 r. – Kodeks pracy (Dz. U. z 2025 r. poz. 277 z późn. zm.)], młodocianym jest osoba między piętnastym a osiemnastym rokiem życia, natomiast zatrudnianie osób w wieku poniżej piętnastu lat jest całkowicie zabronione. Wyjątkowo dziecko do szesnastego roku życia może wykonywać pracę lub inne zajęcia zarobkowe, ale tylko na rzecz podmiotu prowadzącego działalność kulturalną, artystyczną, sportową lub reklamową. Taka praca wymaga jednak uprzedniej pisemnej zgody rodzica lub opiekuna, pozytywnej opinii poradni psychologiczno-pedagogicznej, orzeczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań oraz, jeśli dziecko chodzi do szkoły, opinii dyrektora szkoły o możliwości łączenia pracy z obowiązkiem szkolnym, a także zezwolenia właściwego inspektora pracy, co wynika wprost z kodeksu pracy (art. 190 § 2 oraz art. 304[5]). **Należy zastanowić się nad tym, czy dziecko pozujące do zdjęć i występujące w rolkach i relacjach rodzica, który zajmuje się promowaniem swojego profilu w mediach społecznościowych i wykorzystuje do tego dziecko, nie jest już formą pracy takiego dziecka. Warto o tym, w ramach postępowania profilaktycznego, rozmawiać z rodzicami, jeśli zostanie w placówce ujawniona taka sytuacja.**

Kolejną kwestią jest spisanie i opublikowanie zasad zapewniających bezpieczne relacje między małoletnimi a personelem placówki i, co jeszcze ważniejsze, pomiędzy małoletnimi. W obu przypadkach ustawa nakazuje wskazanie zachowań niedozwolonych wobec małoletnich, co ma fundamentalne znaczenie właśnie w kontekście prewencji zachowań niepożądanych. Ograniczając się do przestrzeni cyfrowej, ustalenie reguł, w jaki sposób personel placówki ma w niej budować relacje z małoletnimi, jest bardzo istotne, jednak jeszcze istotniejsze są relacje między małoletnimi. Należy przemyśleć i opisać kwestię sposobów komunikowania się personelu z małoletnimi oraz to, jakie formy komunikacji w konkretnej placówce są potrzebne. Warto przedyskutować także kwestię przyjmowania do grona znajomych czy obserwowania kont członków personelu przez małoletnich, a także kont małoletnich przez członków personelu.

W kontekście odpowiedzialności dyscyplinarnej nauczycieli, warto przywołać sprawę dyrektorki szkoły, która dopuściła się obraźliwych wypowiedzi na portalach społecznościowych. Naczelny Sąd Administracyjny, oddalając skargę kasacyjną w sprawie jej odwołania ze stanowiska, wyraźnie podkreślił wysokie

wymagania moralne stawiane nauczycielom pełniącym funkcje wychowawców i edukatorów młodzieży. Te kwalifikacje etyczne powinny być widoczne zarówno w ich pracy zawodowej, jak i życiu prywatnym. Nauczyciel publicznie manifestujący pogardliwy stosunek do innych także w przestrzeni cyfrowej podważa misję wychowawczą i edukacyjną szkoły, którą kieruje. Prawo do posiadania własnych opinii nie usprawiedliwia zachowań naruszających godność drugiego człowieka. Zatem, aktywność nauczycieli w mediach społecznościowych podlega ocenie prawnej i może stanowić podstawę do odpowiedzialności dyscyplinarnej na mocy Karty Nauczyciela⁸⁶.

Mamy bardzo niewiele źródeł, z których można czerpać wiedzę na temat tego, jakie zasady obowiązują w przestrzeni cyfrowej. Brakuje odpowiednich kodeksów i społecznych wskazówek. Dzieci nie uczestniczą w czatach, w których ich rodzice rozmawiają z innymi, nie widzą, jak dorośli zachowują się w internecie, i nie mogą ich naśladować. Zatem rozmowa na ten temat i ustalenie jasnych zasad jest kluczowe dla kształtowania właściwych zachowań młodych ludzi na forach rówieśniczych, w grupach i mediach społecznościowych. Właśnie przepisy dotyczące SOM dają nam przestrzeń do spisania takiego kodeksu i dlatego warto je wykorzystać.

Z badań i raportów wynika, że dzieci potrzebują wsparcia dorosłych w sferze używania komunikatorów, które wykraczałoby poza wprowadzenie limitów i zakazów, i opierało się na mądrym towarzyszeniu im w poruszaniu się po tym świecie⁸⁷.

Przygotowując zasady bezpiecznych relacji między małoletnimi, powinniśmy przede wszystkim dać głos samym zainteresowanym. Rekomendujemy przeprowadzenie debat, ankiet i umożliwienie wypowiedzenia się wszystkim uczniom. Mimo że dzieci poniżej trzynastego roku życia z prawnego punktu widzenia nie powinny korzystać z komunikatorów typu WhatsApp czy Messenger, w rzeczywistości robią to. Wiemy to między innymi z wyników przywoływanych w pierwszym rozdziale raportów *Internet Dzieci i Sprawdzian 13+*. Co więcej, wiele dzieci gra w gry cyfrowe, które mają charakter społecznościowy (ten typ gier nazywany jest multiplayerem) i pozwalają na kontakt z innymi. W komunikatorach growych dyskusje często bywają wulgarne lub przemocowe. Dlatego do rozmowy należy zaprosić uczniów już od czwartej klasy szkoły podstawowej. Warto ustalić, jakie zachowania uważają oni za niedozwolone w relacjach między sobą. Należy wsłuchać się w ich opinie i doświadczenia, ponieważ mogą mieć wiedzę o zagrożeniach, o których dorośli nie mają pojęcia. Trzeba wziąć pod uwagę ich obawy, lęki i doświadczenia, a także zapewnić im możliwość anonimowej wypowiedzi. Można to zrobić na lekcjach wychowawczych, a następnie zebrać wszystkie materiały i przeprowadzić szkolną debatę lub referendum na temat tych zasad. To najlepsza droga do wdrożenia skutecznych zasad higieny i bezpieczeństwa w przestrzeni cyfrowej.

Elementem zasad bezpiecznych relacji cyfrowych między małoletnimi może być uniwersalny regulamin grup rówieśniczych, do których należą uczniowie. Wskazanie w nim podstawowych zasad, takich jak zakaz przesyłania obraźliwych, wulgarnych

86. Zob.: III OSK 7365/21 – Wyrok NSA.

87. Zob. *Dziewczynki i komunikatory*, Fundacja Kosmos dla Dziewczynek, Warszawa 2025, <https://kosmosdladziewczynek.pl/wp-content/uploads/2025/02/Dziewczynki-i-komunikatory-raport-1.pdf> (data dostępu: 15.08.2025).

lub nieodpowiednich treści, zakaz przesyłania zdjęć i innych materiałów audiowizualnych przedstawiających inne osoby i zakaz przerabiania takich materiałów bez wyrażonej zgody osób na nich przedstawionych, pozwoli dzieciom na samoregulację grupy. Co najważniejsze, uświadomi im, jakie zachowania są niedozwolone i do kogo mogą się zwrócić o pomoc.

W tym kontekście ważne jest również przeprowadzenie z uczniami dyskusji na temat hejtu, a także rozróżnienia między żartami a hejtem oraz między krytykowaniem czyjegoś zachowania a hejtem. Dorośli często mają problem z rozróżnieniem tych kwestii, a dla dzieci szczególnie istotne jest postawienie jasnych granic w tym zakresie.

Wszystkie te dyskusje i wprowadzenie zasad stanowią fundament prewencji przemocy rówieśniczej w szkole. Obecnie znaczna część przemocy rówieśniczej przeniosła się do przestrzeni cyfrowej, dlatego wyznaczenie zasad, które mają obowiązywać w szkole i do których będziemy mogli się odwołać, jest kluczowe dla dalszych działań.

Zachowania, jakie bezdyskusyjnie muszą być określone jako niedozwolone, to każda forma przemocy online: nękanie, groźby, szantaż, podszywanie się, pornografia, rozsyłanie kompromitujących materiałów. Takie zachowania obejmują również przemoc z wykorzystaniem wizerunku, czyli publikowanie kompromitujących zdjęć danej osoby, a także tworzenie i rozpowszechnianie przerobionych wizerunków (w tym przy użyciu AI).

W SOM szkoła musi ustalić zasady korzystania z urządzeń elektronicznych z dostępem do sieci internetowej obowiązujące na terenie szkoły, procedury ochrony dzieci przed treściami szkodliwymi i zagrożeniami w internecie oraz zasady publikowania i rozpowszechniania materiałów utrwalonych w innej formie. Zasady te trzeba przygotować w taki sposób, aby uczniowie w placówce mogli bezpiecznie korzystać z internetu. Należy blokować nielegalne i szkodliwe treści, wybrać i zainstalować odpowiednie programy (antyvirus, ochrona rodzicielska), regularnie je aktualizować, a dla urządzeń prywatnych uczniów i personelu (jeśli jest to potrzebne) przygotować osobną sieć z hasłem i akceptacją regulaminu przed podłączeniem. Dzieci mogą korzystać z internetu na sprzęcie placówki tylko przez jej sieć, ale blokowanie nie może być przesadne, żeby nie ograniczać nauki bezpiecznego korzystania z sieci. Personel i uczniowie powinni mieć dostęp do internetu zgodnie z zasadami bezpieczeństwa. W sytuacji, gdy zostaną ujawnione szkodliwe treści, powinna być przygotowana specjalna procedura. Dzieci muszą znać zasady bezpiecznego korzystania z internetu, a placówka ma im w tym pomóc i udostępniać materiały edukacyjne na ten temat⁸⁸.

Obowiązek określenia zasad korzystania z urządzeń elektronicznych z dostępem do internetu, wynikający z ustawy o SOM, nakłada pośrednio na szkoły obowiązek wprowadzenia i wdrożenia zasad higieny cyfrowej. Samo to, że szkoła musi te zasady ustalić, a także że mają one być jawne dla wszystkich członków społeczności szkolnej, personel powinien być z nich przeszkolony, a uczniowie z nimi zaznajomieni, sprawia, że cała społeczność szkolna – czyli także rodzice, którzy muszą mieć wgląd do tych dokumentów i znać obowiązujące zasady – powinni przejść co najmniej krótki kurs higieny cyfrowej.

88. Zob. <https://www.gov.pl/web/sprawiedliwosc/wytyczne-do-standardow-ochrony-dzieci---ochrona-dziecka-w-internecie> (data dostępu: 10.09.2025).

Ostatnim obowiązkiem wynikającym z SOM, o którym należy tu wspomnieć, jest **obowiązek ustalania planu wsparcia małoletniego po ujawnieniu krzywdzenia**. W przypadku krzywdzenia w przestrzeni cyfrowej jest to szczególnie trudne. Musimy pamiętać, że pokrzywdzonymi są często całe grupy uczniów będących świadkami krzywdzenia, a nierzadko sami krzywdzący mogą być ofiarami. Przygotowanie takiego planu jest wyzwaniem dla wychowawców i psychologów szkolnych, jednak jego elementem bezwzględnie powinny być zajęcia z higieny cyfrowej dla całej grupy.

Inne obowiązki szkoły związane ze standardami ochrony małoletnich w zakresie higieny cyfrowej

Wdrażanie standardów ochrony małoletnich w jednostkach systemu oświaty to złożony i długotrwały proces, wymagający ciągłej weryfikacji i aktualizacji przyjętych założeń (zgodnie z art. 22c ust. 1 pkt 4 omawianej wyżej ustawy). Placówka musi przyjąć nie tylko konkretne dokumenty, lecz także szeroko rozumianą politykę ochrony dzieci w swoim postępowaniu i określić, jakimi podstawowymi zasadami kierują się wszyscy jej pracownicy przy podejmowaniu dowolnych decyzji dotyczących małoletnich. Szczególną uwagę ustawa poświęca w rozdziale 3 kwestiom dotyczącym weryfikacji osób zatrudnianych lub dopuszczanych do działalności związanej z wychowaniem, edukacją i opieką nad dziećmi (art. 21). Jednakże równie istotnym aspektem jest sposób **weryfikacji urządzeń i oprogramowania udostępnianych dzieciom w szkole**.

W ramach procedur ochrony dzieci przed szkodliwymi treściami i zagrożeniami w sieci internet oraz utrwalonymi w innej formie (art. 22c ust. 2 pkt 3 ustawy) kluczowe jest **do-
kładne sprawdzanie materiałów, do których mają dostęp uczniowie**. Należy ocenić ich adekwatność do wieku, specjalnych potrzeb (wynikających z orzeczeń lub opinii), stanu zdrowia (na przykład ryzyka ataków padaczki) oraz indywidualnej wrażliwości każdego dziecka znanej wychowawcy. **Szczególną ostrożność należy zachować przy wyborze narzędzi wykorzystujących nowe technologie, takich jak okulary VR.**

Wprowadzając do szkół technologię wirtualnej rzeczywistości, należy mieć na uwadze potencjalne zagrożenia, jakie niesie ona dla zdrowia i samopoczucia osób, które nie są w pełni dojrzałe. Intensywne bodźce wzrokowe i przestrzenne generowane przez VR mogą powodować **dyskomfort, zawroty głowy, nudności, a nawet dezorientację**. U dzieci z predyspozycjami istnieje **ryzyko wywołania ataków padaczki fotogennej**. Ponadto długotrwałe korzystanie z VR może negatywnie wpływać na **rozwój wzroku i percepcji przestrzennej**. Nie można również lekceważyć potencjalnego **oddziaływania treści prezentowanych w wirtualnej rzeczywistości na psychikę i emocje młodych ludzi**, którzy mogą być bardziej podatni na sugestie i silne wrażenia. Przy wyborze narzędzi edukacyjnych i interaktywnych musimy kierować się wartościami przyjętymi w SOM i stawiać na pierwszym miejscu dobrostan i zdrowie psychiczne uczniów. Każdy produkt VR powinien być **wcześniej przetestowany przez oddelegowanego do tego zadania i odpowiednio przeszkolonego pracownika szkoły oraz wychowawcę danej grupy**, aby upewnić się, że jest odpowiedni zarówno do wieku, jak i do indywidualnych potrzeb konkretnych dzieci.

Ochrona danych osobowych - wizerunek jako dana osobowa

Ten podrozdział wydaje się dzisiaj wyjątkowo ważny, z uwagi na to, że nie jesteśmy w stanie teraz ocenić, jak daleko idące skutki będą miały decyzje dotyczące publikowania na tak masową skalę wizerunku dzieci w przestrzeni cyfrowej. Powinniśmy jednak założyć, że są one nie do końca przewidywalne i mogą być bardzo odroczone w czasie. Tym bardziej należy podejść do rozmowy o ochronie wizerunku w poważny sposób.

To, jaką kulturę dbania o wizerunek osób małoletnich przyjmiemy, będzie miało również wpływ na ich podejście do tematu higieny cyfrowej. Dzieci wychowane w domu, przedszkolu i szkole, w których każdą aktywność rejestruje się na telefonie (permanently wymierzonym w dziecko i będącym barierą w naturalnej interakcji dorosły – dziecko), uznają ten sposób codziennego funkcjonowania za naturalny i obowiązujący.

Wizerunek nie posiada dzisiaj definicji legalnej w polskim prawie, natomiast jego interpretację i definicję prawną można znaleźć w doktrynie i w polskim ustawodawstwie. Na podstawie art. 23 kodeksu cywilnego [Ustawa z dnia 23 kwietnia 1964 r. – Kodeks cywilny (Dz. U. z 2024 r. poz. 1061 z późn. zm.)] wizerunek jest uznany za dobro osobiste, czyli prawo niemajątkowe, bezpośrednio związane z daną osobą. Jest ono wizualnym ukazaniem zespołu cech fizycznych charakterystycznych dla danej osoby, poprzez które uzyskuje się wyobrażenie o jej wyglądzie. Znajdujemy też próby takiego definiowania wizerunku: „To obraz danej osoby (czyli różne cechy fizyczne składające się na jej wygląd, w tym zarówno twarz, jak i np. charakterystyczna sylwetka), który został w jakiś sposób utrwalony (na zdjęciu, w filmie itp.)”⁸⁹.

Ustawa z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych
(Dz. U. z 2025 r. poz. 24 z późn. zm.)

Ochrona wizerunku

1. Rozpowszechnianie wizerunku wymaga zezwolenia osoby na nim przedstawionej. W braku wyraźnego zastrzeżenia zezwolenie nie jest wymagane, jeżeli osoba ta otrzymała umówioną zapłatę za pozowanie.

2. Zezwolenia nie wymaga rozpowszechnianie wizerunku:

- 1) osoby powszechnie znanej, jeżeli wizerunek wykonano w związku z pełnieniem przez nią funkcji publicznych, w szczególności politycznych, społecznych, zawodowych;
- 2) osoby stanowiącej jedynie szczegół całości takiej jak zgromadzenie, krajobraz, publiczna impreza.

Ustawa w tym miejscu mówi o ochronie wizerunku osoby fizycznej. To jeden z kluczowych przepisów w polskim prawie autorskim, który reguluje, kiedy można rozpowszechniać wizerunek osoby, a kiedy potrzebna jest jej zgoda. Co to oznacza w praktyce? Biorąc pod uwagę zapisy Ustawy o prawie autorskim:

89. *Wizerunek dziecka w Internecie. Publikować czy nie?*, Fundacja Orange, Warszawa 2024, s. 5.

- Nie możesz legalnie opublikować czyjegoś zdjęcia czy nagrania z udziałem osoby (na przykład w internecie, na plakacie, w książce, czasopiśmie), jeśli ta osoba nie wyraziła na to zgody – nawet jeśli jesteś autorem zdjęcia czy nagrania.
- W przypadku zdjęć i nagrań zrobionych w przestrzeni publicznej, gdzie osoba jest jednym z elementów zgromadzenia, na przykład zdjęcia z koncertu – nie jest wymagana zgoda każdej osoby widocznej na nich.
- Osoba znana publicznie może być pokazana bez zgody w kontekście jej działalności publicznej, ale nie prywatnej.

Ustawa z dnia 23 kwietnia 1964 r. – Kodeks cywilny
(Dz. U. z 2024 r. poz. 1061 z późn. zm.)

Art. 23. [Dobra osobiste człowieka]

Dobra osobiste człowieka, jak w szczególności zdrowie, wolność, cześć, swoboda sumienia, nazwisko lub pseudonim, wizerunek, tajemnica korespondencji, nietykalność mieszkania, twórczość naukowa, artystyczna, wynalazcza i racjonalizatorska, pozostają pod ochroną prawa cywilnego niezależnie od ochrony przewidzianej w innych przepisach.

Art. 24. [Ochrona dóbr osobistych]

§ 1. Ten, czyje dobro osobiste zostaje zagrożone cudzym działaniem, może żądać zaniechania tego działania, chyba że nie jest ono bezprawne. W razie dokonanego naruszenia może on także żądać, ażeby osoba, która dopuściła się naruszenia, dopełniła czynności potrzebnych do usunięcia jego skutków, w szczególności ażeby złożyła oświadczenie odpowiedniej treści i w odpowiedniej formie. Na zasadach przewidzianych w kodeksie może on również żądać zadośćuczynienia pieniężnego albo zapłaty odpowiedniej sumy pieniężnej na wskazany cel społeczny.

§ 2. Jeżeli wskutek naruszenia dobra osobistego została wyrządzona szkoda majątkowa, poszkodowany może żądać jej naprawienia na zasadach ogólnych.

§ 3. Przepisy powyższe nie uchybiają uprawnieniom przewidzianym w innych przepisach, w szczególności w prawie autorskim oraz w prawie wynalazczym.

Wizerunek jest uznawany za dobro osobiste, co oznacza, że podlega ochronie na podstawie przepisów o ochronie dóbr osobistych.

W przypadku dzieci ochrona dobra osobistego, jakim jest ochrona wizerunku, wydaje się szczególnie ważna. I nie chodzi o to, by nie utrwalać wizerunku dzieci w postaci zdjęć czy nagrań w przedszkolu czy szkole, ale o to, by nie udostępniać ich w internecie. Ważne, by przedszkola, szkoły i placówki tworzyły trendy, a nie ulegały im. To zdecydowanie temat do pogłębionej rozmowy i wypracowania rozwiązań w gronie pracowników przedszkola, szkoły czy placówki, rodziców oraz osób małoletnich.

Warto zaznaczyć w tym miejscu, że partycypacją dzieci i młodzieży nie możemy nazwać przeniesienia na osoby małoletnie odpowiedzialności za podejmowanie decyzji, których

dorośli często nie chcą podejmować. Konsekwencje tych decyzji mogą być bardzo daleko idące, dlatego też zawsze należy je dokładnie przeanalizować. Ustawa z dnia 25 lutego 1964 r. – Kodeks rodzinny i opiekuńczy (Dz. U. z 2023 r. poz. 2809 z późn. zm.)

Art. 87. [Obowiązek wzajemnego szacunku i wspierania się]

Rodzice i dzieci są obowiązani do wzajemnego szacunku i wspierania się.

Art. 92. [Okres pozostawania pod władzą rodzicielską]

Dziecko pozostaje aż do pełnoletności pod władzą rodzicielską.

Art. 95. [Zakres władzy rodzicielskiej]

§ 1. Władza rodzicielska obejmuje w szczególności obowiązek i prawo rodziców do wykonywania pieczy nad osobą i majątkiem dziecka oraz do wychowania dziecka, z poszanowaniem jego godności i praw.

§ 2. Dziecko pozostające pod władzą rodzicielską winno rodzicom posłuszeństwo, a w sprawach, w których może samodzielnie podejmować decyzje i składać oświadczenia woli, powinno wysłuchać opinii i zaleceń rodziców formułowanych dla jego dobra.

§ 3. Władza rodzicielska powinna być wykonywana tak, jak tego wymaga dobro dziecka i interes społeczny.

§ 4. Rodzice przed powzięciem decyzji w ważniejszych sprawach dotyczących osoby lub majątku dziecka powinni je wysłuchać, jeżeli rozwój umysłowy, stan zdrowia i stopień dojrzałości dziecka na to pozwala, oraz uwzględnić w miarę możliwości jego rozsądne życzenia.

Dziecko, które nie ukończyło osiemnastu lat, nie może samodzielnie decydować o rozpowszechnianiu swojego wizerunku. Decyzję w tej sprawie podejmują jego rodzice (opiekunowie prawni) w ramach sprawowania władzy rodzicielskiej.

Rodzice wyrażają zgodę na publikację wizerunku dziecka (lub jej nie wyrażają), są jednak zobowiązani, by działać dla dobra dziecka i z poszanowaniem jego praw – w tym prawa do prywatności, bezpieczeństwa, ochrony przed ośmieszeniem czy napiętnowaniem. Jeżeli publikacja naraża dziecko na krzywdę psychiczną, wyśmianie, hejt i tym podobne, może być uznana za nadużycie władzy rodzicielskiej.

Należy jednak pamiętać, że właściwą praktyką jest uzyskanie także od samego dziecka zgody na publikację zdjęć. Obecnie nie ma takiego wymogu prawnego, jednak trwają prace nad wprowadzeniem go. Niezależnie jednak od samych zapisów ustawowych pytanie o zgodę ucznia w takiej sytuacji jest jak najbardziej uzasadnione⁹⁰.

90. Zob. <https://www.gov.pl/web/premier/projekt-ustawy-o-zmianie-ustawy--prawo-oswiatowe-oraz-niektorych-innych-ustaw>⁹ (data dostępu: 19.08.2025).

Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. U. UE. L. z 2016 r. Nr 119, str. 1 z późn. zm.)

Art. 4 RODO

Na użytek niniejszego rozporządzenia:

1. „dane osobowe” oznaczają informacje o zidentyfikowanej lub możliwej do zidentyfikowania osobie fizycznej („osobie, której dane dotyczą”); możliwa do zidentyfikowania osoba fizyczna to osoba, którą można bezpośrednio lub pośrednio zidentyfikować, w szczególności na podstawie identyfikatora takiego jak imię i nazwisko, numer identyfikacyjny, dane o lokalizacji, identyfikator internetowy lub jeden bądź kilka szczególnych czynników określających fizyczną, fizjologiczną, genetyczną, psychiczną, ekonomiczną, kulturową lub społeczną tożsamość osoby fizycznej.

Wizerunek (na przykład na zdjęciu czy nagraniu) to jedna z danych osobowych, mówimy o nim wtedy, gdy można na jego podstawie zidentyfikować konkretną osobę – na przykład po twarzy, ubraniu, miejscu, kontekście.

Zauważmy, że ochrona wizerunku jako jednej z danych osobowych wynikająca z RODO jest znacznie szersza niż ochrona wizerunku wynikająca z ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych. W tym przypadku nie obowiązuje wyjątek dotyczący tego, że dana osoba stanowi „część większej całości” czy jest „częścią zgromadzenia” – jeśli tylko istnieje możliwość identyfikacji osoby (choćaby na podstawie sylwetki), wówczas wizerunek zalicza się do danych osobowych i publikacja takiego zdjęcia jest obwarowana przepisami RODO.

Artykuł 6 RODO

Zgodność przetwarzania z prawem

1. Przetwarzanie jest zgodne z prawem wyłącznie w przypadkach, gdy – i w takim zakresie, w jakim – spełniony jest co najmniej jeden z poniższych warunków:

a) osoba, której dane dotyczą wyraziła zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych w jednym lub większej liczbie określonych celów;

[...]

f) przetwarzanie jest niezbędne do celów wynikających z prawnie uzasadnionych interesów realizowanych przez administratora lub przez stronę trzecią, z wyjątkiem sytuacji, w których nadrzędny charakter wobec tych interesów mają interesy lub podstawowe prawa i wolności osoby, której dane dotyczą, wymagające ochrony danych osobowych, w szczególności gdy osoba, której dane dotyczą, jest dzieckiem.

Art. 7 RODO

Warunki wyrażenia zgody

1. Jeżeli przetwarzanie odbywa się na podstawie zgody, administrator musi być w stanie wykazać, że osoba, której dane dotyczą, wyraziła zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych.
2. Jeżeli osoba, której dane dotyczą, wyraża zgodę w pisemnym oświadczeniu, które dotyczy także innych kwestii, zapytanie o zgodę musi zostać przedstawione w sposób pozwalający wyraźnie odróżnić je od pozostałych kwestii, w zrozumiałej i łatwo dostępnej formie, jasnym i prostym językiem. Część takiego oświadczenia osoby, której dane dotyczą, stanowiąca naruszenie niniejszego rozporządzenia nie jest wiążąca.
3. Osoba, której dane dotyczą, ma prawo w dowolnym momencie wycofać zgodę. Wycofanie zgody nie wpływa na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej wycofaniem. Osoba, której dane dotyczą, jest o tym informowana, zanim wyrazi zgodę. Wycofanie zgody musi być równie łatwe jak jej wyrażenie.

Administrator (czyli na przykład przedszkole czy szkoła) musi mieć dowód, że osoba rzeczywiście wyraziła zgodę na przetwarzanie danych. Najlepiej, gdy jest to zgoda pisemna (formularz zgody powinien być precyzyjny).

Zgoda musi być:

- dobrowolna,
- świadoma,
- konkretna i jednoznaczna,
- możliwa do odwołania w każdej chwili.

Przykład: Rodzic podpisuje zgodę na publikację zdjęć dziecka na stronie internetowej szkoły. Szkoła musi zapewnić możliwość wycofania zgody w przeszłości.

Jeśli zgoda na przetwarzanie danych (na przykład wizerunku) znajduje się w dokumencie o szerszym zakresie (na przykład w zgodzie na udział dziecka w wycieczce), to:

- musi być wyraźnie wyróżniona (osobna część),
- nie może być ukryta między innymi zapisami,
- musi być napisana prostym, jasnym językiem.

Każda osoba, która zgodziła się na przetwarzanie danych (na przykład publikację zdjęć czy nagrania), może w każdej chwili zmienić zdanie i wycofać zgodę. Administrator musi poinformować o tej możliwości, zanim zgoda zostanie wyrażona.

Proces wycofania zgody powinien być:

- szybki,
- prosty,
- nieutrudniony (nie może wymagać na przykład wysłania listu poleconego).

Rodzic może cofnąć zgodę na publikację zdjęcia dziecka, na przykład mailowo lub telefonicznie, a szkoła musi to uszanować i usunąć dane (na przykład zdjęcie ze strony internetowej).

Art. 8 RODO

Warunki wyrażenia zgody przez dziecko w przypadku usług społeczeństwa informacyjnego

1. Jeżeli zastosowanie ma art. 6 ust. 1 lit. a, w przypadku usług społeczeństwa informacyjnego oferowanych bezpośrednio dziecku, zgodne z prawem jest przetwarzanie danych osobowych dziecka, które ukończyło 16 lat. Jeżeli dziecko nie ukończyło 16 lat, takie przetwarzanie jest zgodne z prawem wyłącznie w przypadkach, gdy zgodę wyraziła lub zaaprobowała ją osoba sprawująca władzę rodzicielską lub opiekę nad dzieckiem oraz wyłącznie w zakresie wyrażonej zgody. Państwa członkowskie mogą przewidzieć w swoim prawie niższą granicę wiekową, która musi wynosić co najmniej 13 lat.
2. W takich przypadkach administrator, uwzględniając dostępną technologię, podejmuje rozsądne starania, by zweryfikować, czy osoba sprawująca władzę rodzicielską lub opiekę nad dzieckiem wyraziła zgodę lub ją zaaprobowała.
3. Ust. 1 nie wpływa na ogólne przepisy prawa umów państw członkowskich, takie jak przepisy o ważności, zawieraniu lub skutkach umowy wobec dziecka.

Powyższy artykuł wyraźnie wskazuje szczególną troskę o dobro i bezpieczeństwo danych dotyczących dzieci. Domyślny próg wiekowy w UE to szesnaście lat – wtedy dziecko może samodzielnie wyrazić zgodę na przetwarzanie danych (na przykład przy zakładaniu konta w serwisie internetowym). Jeśli dziecko nie ma szesnastu lat, serwis lub aplikacja musi uzyskać zgodę rodzica lub opiekuna. Serwisy internetowe kierujące ofertę do dzieci muszą sprawdzić, czy zgoda rzeczywiście pochodzi od osoby dorosłej.

W praktyce może to być na przykład:

- formularz papierowy lub elektroniczny z podpisem rodzica,
- potwierdzenie za pomocą dziennika elektronicznego poprzez konto rodzica.

Pamiętajmy również, że w każdej sytuacji, gdy dochodzi do przetwarzania danych osobowych, w tym wizerunku, niezbędne jest spełnienie obowiązku informacyjnego wobec osoby, której dane dotyczą.

Kodeks karny

Art. 190 a

§ 1. Kto przez uporczywe nękanie innej osoby lub osoby dla niej najbliższej wzbudza u niej uzasadnione okolicznościami poczucie zagrożenia, poniżenia lub udręczenia lub istotnie narusza jej prywatność, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

§ 2. Tej samej karze podlega, kto, podszywając się pod inną osobę, wykorzystuje jej wizerunek, inne jej dane osobowe lub inne dane, za pomocą których jest ona publicznie identyfikowana, przez co wyrządza jej szkodę majątkową lub osobistą.

Art. 190a przewiduje odpowiedzialność karną za uporczywe nękanie, w tym poprzez rozpowszechnianie wizerunku.

Ten przepis mówi o karze dla osób, które podszywają się pod kogoś innego, wykorzystując:

- **wizerunek** (na przykład zdjęcie z profilu),
- **dane** osobowe (na przykład imię, nazwisko, PESEL, adres),
- **inne dane identyfikujące** (na przykład login, pseudonim znany publicznie, numer telefonu),

w sposób, który może wyrządzić komuś szkodę – majątkową (na przykład finansową) lub osobistą (na przykład utrata dobrego imienia, stres, naruszenie prywatności).

Dorośli powinni mieć wiedzę na temat tego, że internet dzisiaj jest zupełnie innym miejscem, niż ten, który znają sprzed kilku czy kilkunastu lat. Sharenting nie jest już bezpieczny, a wizerunek w postaci zdjęć czy filmów z udziałem dzieci opublikowany w internecie:

- zostaje w sieci na zawsze;
- może się rozprzestrzeniać błyskawicznie i daleko poza krąg zaufanych osób;
- być wykorzystany i rozpowszechniany przez innych (w tym oszustów) w różnych celach;
- może zostać pobrany i modyfikowany zupełnie poza naszą kontrolą i wpływem – od memów, przez deepfake, po deepnude;
- narazić dziecko na kpiny, hejt, cyberprzemoc i krzywdzące komentarze – w sieci i w realu;
- kompromitować, ośmieszać i naruszać podmiotowość i godność dziecka (na przykład zdjęcia w krępujących sytuacjach);
- służyć celom przestępczym, wyłudzeniom, organizacji fałszywych zbiórek na niby chore dziecko;
- trafić na fora i portale z treściami pornograficznymi z udziałem dzieci;

- ułatwić osobom o złych zamiarach kontakty z dzieckiem na podstawie informacji dostępnych o nim w sieci;
- być wykorzystane w niejawnych celach komercyjnych i zarobkowych innych podmiotów;
- odbierać dziecku prawo do opowiedzenia swojej historii tak, jak samo by chciało.

Dotyczy to również publikowania wizerunku osób małoletnich przez przedszkola, szkoły i placówki.

Ochrona wizerunku w przedszkolach i szkołach w Polsce

W kwietniu 2025 roku, we współpracy z kuratoriami oświaty, poprosiliśmy przedszkola i szkoły w Polsce o wypełnienie krótkiej ankiety. Odpowiedzi udzieliło **5058 przedszkoli i szkół (w tym 3111 szkół podstawowych, 1263 przedszkola i 684 szkoły ponadpodstawowe)**. Z zebranych informacji wynika, że:

- 95% z nich ma stronę internetową, na której **78,2% zamieszcza zdjęcia lub materiały wideo z wykorzystaniem wizerunku dzieci (pozwalające na identyfikację osoby) podczas codziennych aktywności w szkole lub innych wydarzeń.**
- **78,9% prowadzi profile w mediach społecznościowych (w 78% jest to Facebook), z czego 69% zamieszcza na nich zdjęcia lub materiały wideo z wykorzystaniem wizerunku dzieci (pozwalające na identyfikację osoby) podczas codziennych aktywności w szkole lub innych wydarzeń.**
- **Strony internetowe prowadzi w 84,3% nauczyciel, a w przypadku social mediów – również nauczyciel w 74,7 %.**

Żadna placówka edukacyjna w Polsce nie ma obowiązku promowania swojej działalności, szczególnie w mediach społecznościowych. Niestety wiele przedszkoli i szkół w Polsce promuje swoje działania w przestrzeni cyfrowej i nadmiarowo wykorzystujące przy tym wizerunek dzieci.

W social mediach szkół i przedszkoli często znajdziemy też inne dane – nazwę szkoły/przedszkola, imię i nazwisko dziecka (na przykład na fotografiach dzieci z dyplomami). W ten sposób placówki edukacyjne jak na tacy podają do świata przestępczego informacje o dzieciach i miejscu, w którym można je spotkać. Zdjęcia czy nagrania zamieszczane w przestrzeni cyfrowej niestety nierzadko pozwalają na identyfikację dziecka.

Przedszkola i szkoły często komunikują na zewnątrz, że brakuje im czasu na realizację zadań statutowych – może warto więc zrezygnować z zajmowania się sprawami, które nie są w nich zapisane?

Jakie obowiązki i jakie możliwości działania w zakresie higieny cyfrowej ma dyrekcja?

Dyrekcja szkoły przede wszystkim ma obowiązek dbać o dobro dziecka i chronić je, co wynika z ustawy zasadniczej i ogólnych zapisów prawa. Najbardziej konkretnie obowiązki te zostały opisane w rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 11 sierpnia 2017 roku w sprawie wymagań wobec szkół i placówek (Dz.U. 2017 poz. 1611). Z tego rozporządzenia wynika, że dyrektor szkoły jest odpowiedzialny za zapewnienie bezpiecznych i higienicznych warunków nauki, wychowania i opieki. W kontekście rosnącej obecności technologii cyfrowych w edukacji obowiązki te obejmują również działania z zakresu higieny cyfrowej, nawet jeśli nie są wprost tak nazwane w przepisach (w podstawie programowej edukacji zdrowotnej jest już mowa dokładnie o higienie cyfrowej). Do głównych zadań dyrektora w tym obszarze należą:

1. Organizacja bezpiecznego środowiska cyfrowego

Dyrektor odpowiada za stworzenie warunków, w których uczniowie mogą korzystać z urządzeń cyfrowych w sposób bezpieczny dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Dotyczy to między innymi ograniczania czasu ekranowego, dbania o ergonomię stanowisk komputerowych oraz zapewnienia odpowiednich przerw w pracy z ekranem.

2. Dostosowanie technologii do potrzeb rozwojowych uczniów

W ramach organizacji procesu dydaktycznego dyrektor powinien dbać o to, by korzystanie z narzędzi cyfrowych było dostosowane do wieku, możliwości i potrzeb poznawczych oraz emocjonalnych uczniów.

3. Wspieranie edukacji w zakresie odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych

Dyrektor wspiera nauczycieli w prowadzeniu działań wychowawczych i profilaktycznych dotyczących świadomego, bezpiecznego i etycznego korzystania z internetu oraz urządzeń cyfrowych. Może to obejmować zajęcia z edukacji medialnej, godziny wychowawcze czy warsztaty z ekspertami.

4. Przeciwdziałanie zagrożeniom

Do zadań dyrektora należy wdrażanie rozwiązań służących zapobieganiu i reagowaniu na zagrożenia, w tym w środowisku cyfrowym, takie jak cyberprzemoc, uzależnienie od internetu.

5. Współpraca z rodzicami i specjalistami

Dyrektor organizuje współpracę z rodzicami oraz specjalistami (pedagogami, psychologami), aby promować wspólne działania na rzecz higieny cyfrowej dzieci i młodzieży. Może to przybierać formę spotkań informacyjnych, konsultacji czy kampanii informacyjnych.

Jakie obowiązki i jakie możliwości działania w zakresie higieny cyfrowej ma rada pedagogiczna?

Rozwój technologii cyfrowych stawia przed szkołą nowe wyzwania wychowawcze i profilaktyczne. Jednym z nich jest troska o higienę cyfrową uczniów, rozumianą jako świadome, bezpieczne i zrównoważone korzystanie z technologii. Rada pedagogiczna ma w tym obszarze bardzo ważną rolę do spełnienia – zarówno w zakresie obowiązkowych zadań wynikających z przepisów prawa, jak i w inicjowaniu działań wykraczających poza obowiązki, w tym innowacji. Decyzje podejmowane przez rady pedagogiczne zapewniają spójność w oddziaływaniach wychowawczych i dydaktycznych w całej szkole.

Zgodnie z obowiązującym prawem oświatowym, rada pedagogiczna ma obowiązek:

1. **Uchwalać program wychowawczo-profilaktyczny szkoły**, który musi uwzględniać profilaktykę uzależnień behawioralnych, w tym nadużywania technologii cyfrowych.
2. **Realizować działania wychowawcze i profilaktyczne na terenie szkoły**, w tym zapobieganie skutkom nadużywania urządzeń cyfrowych oraz cyberprzemocy.
3. **Współpracować z rodzicami i specjalistami** w celu podejmowania działań edukacyjnych i interwencyjnych, gdy zachowania uczniów w sieci zagrażają ich dobrostanowi.
4. **Przeciwdziałać cyberprzemocy i wspierać uczniów w dbaniu o higienę cyfrową**. Szkoła winna zapewnić każdemu uczniowi warunki niezbędne do jego rozwoju, przygotować go do wypełniania obowiązków rodzinnych i obywatelskich w oparciu o zasady solidarności, demokracji, tolerancji, sprawiedliwości i wolności⁹¹.

Działania, które może podjąć rada pedagogiczna – dobre praktyki

Poza ustawowymi obowiązkami, rada pedagogiczna może:

1. **Ustanowić szkolny regulamin korzystania z urządzeń cyfrowych**, na przykład ograniczenia dotyczące korzystania z telefonów komórkowych na lekcjach lub w wybranych strefach szkoły.
2. **Inicjować zajęcia i warsztaty edukacyjne**.
3. **Organizować akcje profilaktyczne i kampanie społeczne**, które nie będą jednorazowe, ale będą regularnie wspierały długofalowe działania szkoły skoncentrowane na budowaniu zdrowego stylu życia, a nie na straszeniu technologią.

Rada pedagogiczna, jako organ odpowiedzialny za kształtowanie kultury pracy szkoły, powinna podejmować działania na rzecz higieny cyfrowej uczniów zarówno na poziomie obowiązków ustawowych, jak i dobrych praktyk. Wypracowanie wspólnych rozwiązań, odpowiednie zapisy w dokumentach szkoły, współpraca z rodzicami i specjalistami, a także promocja cyfrowej równowagi to działania, które mogą realnie wpłynąć na dobrostan uczniów w świecie nowych technologii.

91. Zob. preambuła ustawy z dn. 14 grudnia 2016 r. – *Prawo oświatowe* (Dz. U. 2017 poz. 59).

Rola nauczyciela i wychowawcy w zakresie higieny cyfrowej uczniów - w świetle prawa oświatowego

Współczesna szkoła ma obowiązek reagować na zmieniające się potrzeby i zagrożenia, jakie niesie za sobą powszechna obecność technologii cyfrowych w życiu uczniów. Jednym z kluczowych zadań nauczycieli i wychowawców staje się dziś kształtowanie zdrowych nawyków cyfrowych, zapobieganie nadużywaniu ekranów i reagowanie na skutki przeciążenia cyfrowego.

Zgodnie z prawem, nauczyciel i wychowawca mają obowiązek:

1. Realizować zadania opiekuńcze i wychowawcze szkoły, w tym rozpoznawać i reagować na trudności emocjonalne i wychowawcze wynikające z nieprawidłowego korzystania z technologii (na przykład uzależnienia, cyberprzemoc, izolacja społeczna).
2. Realizować treści podstawy programowej związane z edukacją medialną, społeczną i zdrowotną – w tym umiejętność bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z internetu, krytycznego myślenia, selekcji informacji oraz zachowania higieny cyfrowej. Istotne wydaje się wprowadzenie od września 2025 roku edukacji zdrowotnej.
3. Współtworzyć i realizować program wychowawczo-profilaktyczny szkoły, który obejmuje między innymi przeciwdziałanie uzależnieniom od technologii, cyberprzemocy i promowanie zdrowego stylu życia.
4. Współpracować z rodzicami i specjalistami szkolnymi (pedagogiem, psychologiem) w zakresie diagnozowania i rozwiązywania problemów uczniów wynikających z nadmiernego użycia technologii.

Co mogą zrobić nauczyciel i wychowawca - zalecane działania wspierające higienę cyfrową uczniów

Poza obowiązkami wynikającymi z prawa, nauczyciel lub wychowawca może podejmować szereg inicjatyw wychowawczo-edukacyjnych, które wspierają uczniów w dbaniu o higienę cyfrową. Należą do nich:

1. Rozmowy z uczniami na temat zdrowych nawyków, takich jak limity czasu ekranowego, jakość odbieranych treści, zasady bezpieczeństwa online.
2. Prowadzenie godzin wychowawczych na temat higieny dnia codziennego, w tym snu, dbania o jakość spędzania wolnego czasu i aktywność fizyczną.
3. Angażowanie rodziców w działania profilaktyczne, na przykład poprzez zebrania, w czasie których są omawiane zagadnienia związane z higieną cyfrową, udostępnianie materiałów, prowadzenie warsztatów i konsultacji.
4. Wdrażanie dobrych praktyk w pracy dydaktycznej: używanie narzędzi cyfrowych w sposób świadomy – zawsze z uwzględnieniem indywidualnych możliwości i potrzeb uczniów.
5. Dbłość o własną higienę cyfrową jako dobry przykład dla uczniów.

Działania nauczycieli i wychowawców w obszarze higieny cyfrowej – zarówno te wynikające z przepisów prawa, jak i dobrowolne inicjatywy – mają realny wpływ na dobrostan psychiczny i społeczny uczniów. Promowanie higieny cyfrowej to nie tylko kwestia profilaktyki, ale także nowoczesnej, świadomej edukacji na miarę wyzwań XXI wieku.

Rola psychologa, pedagoga szkolnego i pedagoga specjalnego w zakresie higieny cyfrowej uczniów w świetle prawa oświatowego

Rozporządzenie MEN z dnia 9 sierpnia 2017 r. w sprawie zasad organizacji i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach

§ 24. Do zadań pedagoga i psychologa w przedszkolu, szkole i placówce należy w szczególności:

- 1) prowadzenie badań i działań diagnostycznych uczniów, w tym diagnozowanie indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych uczniów w celu określenia mocnych stron, predyspozycji, zainteresowań i uzdolnień uczniów oraz przyczyn niepowodzeń edukacyjnych lub trudności w funkcjonowaniu uczniów, w tym barier i ograniczeń utrudniających funkcjonowanie ucznia i jego uczestnictwo w życiu przedszkola, szkoły i placówki;
- 2) diagnozowanie sytuacji wychowawczych w przedszkolu, szkole lub placówce w celu rozwiązywania problemów wychowawczych stanowiących barierę i ograniczających aktywne i pełne uczestnictwo ucznia w życiu przedszkola, szkoły i placówki;
- 3) udzielanie uczniom pomocy psychologiczno-pedagogicznej w formach odpowiednich do rozpoznanych potrzeb;
- 4) podejmowanie działań z zakresu profilaktyki uzależnień i innych problemów dzieci i młodzieży;
- 5) minimalizowanie skutków zaburzeń rozwojowych, zapobieganie zaburzeniom zachowania oraz inicjowanie różnych form pomocy w środowisku przedszkolnym, szkolnym i pozaszkolnym uczniów;
- 6) inicjowanie i prowadzenie działań mediacyjnych i interwencyjnych w sytuacjach kryzysowych;
- 7) pomoc rodzicom i nauczycielom w rozpoznawaniu i rozwijaniu indywidualnych możliwości, predyspozycji i uzdolnień uczniów;
- 8) wspieranie nauczycieli, wychowawców grup wychowawczych i innych specjalistów w:
 - a) rozpoznawaniu indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych uczniów w celu określenia mocnych stron, predyspozycji, zainteresowań i uzdolnień uczniów oraz przyczyn niepowodzeń edukacyjnych lub trudności w funkcjonowaniu uczniów, w tym barier i ograniczeń utrudniających funkcjonowanie ucznia i jego uczestnictwo w życiu przedszkola, szkoły i placówki,
 - b) udzielaniu pomocy psychologiczno-pedagogicznej.

Psycholog i pedagog szkolny mają w zakresie swoich zadań wiele możliwych działań, od diagnozy, poprzez planowanie, aż do prowadzenia działań profilaktycznych i terapeutycznych. Bardzo ważne jest także wspieranie nauczycieli oraz współpraca z rodzicami. Wszystkie te zadania są bardzo związane z tematem higieny cyfrowej (choć nie wynika to z przepisów wprost).

Psycholog i pedagog to specjaliści, do których zadań należą również działania medycyne i interwencyjne w sytuacjach kryzysowych, co w kontekście ustalania, a następnie monitorowania zasad przestrzegania warunków wnoszenia na teren szkoły telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych i korzystania z nich wydaje się bardzo ważne.

Obowiązki pedagoga specjalnego w zakresie higieny cyfrowej

§ 24a. [Zadania pedagoga specjalnego] Do zadań pedagoga specjalnego w przedszkolu, szkole i placówce należą w szczególności:

1) współpraca z nauczycielami, wychowawcami grup wychowawczych lub innymi specjalistami, rodzicami oraz uczniami w:

a) rekomendowaniu dyrektorowi przedszkola, szkoły lub placówki do realizacji działań w zakresie zapewnienia aktywnego i pełnego uczestnictwa uczniów w życiu przedszkola, szkoły i placówki oraz dostępności, o której mowa w ustawie z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz. U. z 2022 r. poz. 2240),

b) prowadzeniu badań i działań diagnostycznych związanych z rozpoznawaniem indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych uczniów w celu określenia mocnych stron, predyspozycji, zainteresowań i uzdolnień uczniów oraz przyczyn niepowodzeń edukacyjnych lub trudności w funkcjonowaniu uczniów, w tym barier i ograniczeń utrudniających funkcjonowanie ucznia i jego uczestnictwo w życiu przedszkola, szkoły i placówki,

c) rozwiązywaniu problemów dydaktycznych i wychowawczych uczniów,

d) określaniu niezbędnych do nauki warunków, sprzętu specjalistycznego i środków dydaktycznych, w tym wykorzystujących technologie informacyjno-komunikacyjne, odpowiednich ze względu na indywidualne potrzeby rozwojowe i edukacyjne oraz możliwości psychofizyczne ucznia;

2) współpraca z zespołem, o którym mowa w przepisach wydanych na podstawie art. 127 ust. 19 pkt 2 ustawy, w zakresie opracowania i realizacji indywidualnego programu edukacyjno-terapeutycznego ucznia posiadającego orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego, w tym zapewnienia mu pomocy psychologiczno-pedagogicznej;

3) wspieranie nauczycieli, wychowawców grup wychowawczych i innych specjalistów w:

a) rozpoznawaniu przyczyn niepowodzeń edukacyjnych uczniów lub trudności w ich funkcjonowaniu, w tym barier i ograniczeń utrudniających funkcjonowanie ucznia i jego uczestnictwo w życiu przedszkola, szkoły lub placówki,

b) udzielaniu pomocy psychologiczno-pedagogicznej w bezpośredniej pracy z uczniem,

c) dostosowaniu sposobów i metod pracy do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych ucznia oraz jego możliwości psychofizycznych,

d) doborze metod, form kształcenia i środków dydaktycznych do potrzeb uczniów;

4) udzielanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej uczniom, rodzicom uczniów i nauczycielom;

5) współpraca, w zależności od potrzeb, z innymi podmiotami, o których mowa w § 4 ust. 3 oraz w § 5;

6) przedstawianie radzie pedagogicznej propozycji w zakresie doskonalenia zawodowego nauczycieli przedszkola, szkoły lub placówki w zakresie zadań określonych w pkt 1–5.

Zadania pedagoga specjalnego zostały określone oddzielnie w tym rozporządzeniu, ponieważ są związane z wprowadzeniem zasad dostępności wynikających z Ustawy o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami. Polska w 2012 roku ratyfikowała Konwencję o prawach osób niepełnosprawnych i stała się w tym momencie stroną, która bierze na siebie obowiązek wdrażania i monitorowania jej postanowień. Dlatego między innymi pojawił się wymóg zatrudnienia psychologa, pedagoga i pedagoga specjalnego.

Nauczyciele, psycholog, pedagog szkolny i pedagog specjalny udzielają pomocy psychologiczno-pedagogicznej określonej w przywołanym wyżej rozporządzeniu. Wszystkie działania wymienione w tabeli łączą się z higieną cyfrową, ponieważ urządzenia cyfrowe są obecne w każdej sferze życia dzieci i młodzieży, nauczycieli i rodziców, więc rola tych specjalistów, a przede wszystkim ich rzetelna wiedza w tym zakresie, jest nieoceniona.

Co mogą zrobić psycholog, pedagog i pedagog specjalny — dobre praktyki i dodatkowe działania

Poza obowiązkami ustawowymi, psycholog, pedagog szkolny i pedagog specjalny mogą (i powinni, jeśli warunki na to pozwalają):

- 1. Prowadzić warsztaty, prelekcje i zajęcia psychoedukacyjne** dotyczące higieny cyfrowej, zarządzania czasem ekranowym, zdrowia psychicznego w świecie online, cyberprzemocy, FOMO czy depresji cyfrowej.

2. **Organizować spotkania z rodzicami**, w tym dotyczące na przykład rozpoznawania objawów szkodliwego używania urządzeń cyfrowych czy metod wspierania młodzieży w ograniczaniu korzystania z mediów społecznościowych.
3. **Tworzyć materiały edukacyjne** – plakaty, broszury, poradniki, newslettery dla uczniów i rodziców promujące zasady higieny cyfrowej i dobrostanu cyfrowego.
4. **Udzielać konsultacji indywidualnych** uczniom, rodzicom i nauczycielom w obszarze higieny cyfrowej.
5. **Wspierać nauczycieli w reagowaniu na sygnały zagrożeń cyfrowych** – na przykład trudności z koncentracją, nieobecność emocjonalną, konflikty rówieśnicze online, hejt.
6. **Inicjować i wspierać kampanie społeczne w szkole.**

Psycholog, pedagog szkolny i pedagog specjalny to nie tylko osoby reagujące na kryzysy, ale także liderzy działań profilaktycznych i edukacyjnych w obszarze zdrowia. Ich rola – wynikająca zarówno z prawa, jak i z nowo pojawiających się potrzeb środowiska szkolnego – ma ogromne znaczenie w przeciwdziałaniu skutkom przeciążenia technologią i budowaniu zdrowych nawyków cyfrowych wśród uczniów. Ich aktywność wspiera nauczycieli, rodziców i samych uczniów w tworzeniu bezpiecznego i zrównoważonego środowiska edukacyjnego.

Co w zakresie higieny cyfrowej może zrobić rada rodziców?

Rada rodziców, zgodnie z obowiązującymi przepisami, odgrywa istotną rolę w życiu szkoły – ma możliwość wpływania na kształt jej działań wychowawczych i profilaktycznych. W kontekście higieny cyfrowej rada rodziców może podejmować szereg inicjatyw, mających na celu zwiększenie bezpieczeństwa uczniów w internecie i podnoszenie świadomości cyfrowej całej społeczności szkolnej.

Działania rady rodziców w zakresie higieny cyfrowej mogą polegać między innymi na podejmowaniu współpracy z radą pedagogiczną. Zgodnie z art. 84 ust. 2 pkt 1 ustawy Prawo oświatowe, rada rodziców w porozumieniu z radą pedagogiczną uchwała na początku każdego roku szkolnego program wychowawczo-profilaktyczny szkoły. Program ten powinien uwzględniać:

- wszystkie treści i działania o charakterze wychowawczym skierowane do uczniów,
- treści i działania o charakterze profilaktycznym skierowane do uczniów, nauczycieli i rodziców, dostosowane do potrzeb rozwojowych uczniów oraz potrzeb danego środowiska.

Warto podkreślić, że to właśnie rodzice posiadają wiedzę na temat specyficznych potrzeb i wyzwań, z jakimi mierzą się ich dzieci w danym środowisku. Dzięki temu mogą skutecznie identyfikować obszary wymagające szczególnej uwagi w programie profilaktycznym, w tym te związane z higieną cyfrową. Ich zaangażowanie i bliska współpraca ze szkołą pozwalają na lepsze dostosowanie działań profilaktycznych do realnych potrzeb uczniów i zwiększenie ich skuteczności.

Rada rodziców może także występować do dyrektora szkoły, rady pedagogicznej, samorządu uczniowskiego, organu prowadzącego szkołę oraz organu sprawującego nadzór pedagogiczny we wszystkich sprawach dotyczących szkoły lub placówki. Wnioski i opinie rady rodziców, poparte solidną argumentacją, mogą skutecznie wpłynąć na realizację postulatów związanych z higieną cyfrową, takich jak:

- wprowadzenie tematyki higieny cyfrowej do zajęć szkolnych, w tym promocja edukacji zdrowotnej, która jest nieobowiązkowa;
- uzupełnienie standardów ochrony małoletnich o szczegółowe regulacje dotyczące higieny cyfrowej i bezpiecznego korzystania z technologii.

Rada rodziców może organizować spotkania, prelekcje i warsztaty dla rodziców poświęcone tematyce higieny cyfrowej. Ważnym elementem może być również opracowanie i udostępnienie rodzicom materiałów edukacyjnych.

Z uwagi na powszechność komunikacji rodziców za pośrednictwem grupowych czatów rada rodziców może podjąć inicjatywę stworzenia regulaminu dla takich grup. Regulamin, zawierający zasady kulturalnej komunikacji, poszanowania prywatności i unikania hejtu, może pomóc w zapewnieniu bezpiecznego i konstruktywnego dialogu między rodzicami, a przy okazji zwrócić im uwagę na kwestie dotyczące higieny cyfrowej istotne dla nich samych jako dorosłych.

Co może zrobić samorząd uczniowski w zakresie higieny cyfrowej?

Samorząd uczniowski, reprezentujący ogół uczniów, ma prawo przedstawiać dyrektorowi, radzie rodziców i radzie pedagogicznej wnioski i opinie we wszystkich sprawach dotyczących szkoły, a w szczególności w zakresie realizacji podstawowych praw uczniów, takich jak prawo do organizowania działalności kulturalnej, oświatowej, sportowej i rekreacyjnej, zgodnie z własnymi potrzebami i możliwościami organizacyjnymi, w porozumieniu z dyrektorem szkoły (art. 85 ust. 5 ustawy Prawo oświatowe).

W związku z tym samorząd uczniowski może odgrywać kluczową rolę w kształtowaniu higieny cyfrowej w szkole poprzez występowanie z inicjatywami dotyczącymi edukacji cyfrowej, bezpieczeństwa online i profilaktyki zagrożeń związanych z korzystaniem z technologii.

Samorząd uczniowski może wnioskować do dyrektora szkoły o zorganizowanie zajęć i warsztatów dla uczniów poświęconych tematyce higieny cyfrowej. Zajęcia te mogą obejmować zagadnienia związane z bezpiecznym korzystaniem z internetu, ochroną prywatności, odpowiedzialnością za publikowane treści, rozpoznawaniem i reagowaniem na cyberprzemoc, a także profilaktyką uzależnienia od technologii cyfrowych.

Samorząd uczniowski powinien aktywnie uczestniczyć w tworzeniu i aktualizacji szkolnych regulaminów i zasad, w tym regulaminów korzystania z urządzeń mobilnych i internetu na terenie szkoły. Szczególną uwagę należy zwrócić na uregulowanie zasad bezpiecznych relacji online między uczniami.

Samorząd uczniowski może inicjować i organizować działania profilaktyczne, mające na celu zwiększenie świadomości uczniów na temat zagrożeń związanych z korzystaniem z internetu i promowanie pozytywnych zachowań w sieci. Działania te mogą obejmować kampanie informacyjne, happeningi, debaty, konkursy, a także tworzenie i rozpowszechnianie materiałów edukacyjnych.

Samorząd uczniowski powinien monitorować zjawisko hejtu i cyberprzemocy w szkole i podejmować działania mające na celu jego zwalczanie. Ważne jest, aby uczniowie mieli poczucie, że ich obawy są traktowane poważnie, a samorząd uczniowski jest rzecznikiem ich interesów w tym zakresie. Samorząd może organizować spotkania i dyskusje na temat przyczyn i skutków hejtu, nabywania umiejętności rozpoznawania i reagowania na cyberprzemoc, a także promować kulturę szacunku i empatii w komunikacji online.

Samorząd uczniowski powinien zwracać uwagę na wpływ technologii cyfrowych na zdrowie psychiczne uczniów. Może inicjować działania promujące równowagę między życiem online i offline, uczyć radzenia sobie ze stresem związanym z korzystaniem z internetu, a także informować o dostępnych źródłach wsparcia w przypadku problemów emocjonalnych.

Samorząd uczniowski powinien reprezentować uczniów wobec dyrekcji szkoły, rady rodziców i rady pedagogicznej w sprawach dotyczących higieny cyfrowej. Może zgłaszać do nich postulaty i wnioski, a także monitorować realizację podjętych działań.

W zależności od aktywności i zaangażowania uczniów ich głos może bardzo przyczynić się do stworzenia bezpiecznego i przyjaznego środowiska online, w którym uczniowie mogą rozwijać swoje kompetencje cyfrowe i korzystać z technologii w sposób odpowiedzialny. Szkoła nie powinna pomijać ani ignorować głosu osób najbardziej zainteresowanych tymi kwestiami.

Bibliografia

Literatura

G. Całek, *Rada Rodziców w przedszkolu – szkole. Różne aspekty funkcjonowania. Praktyczny poradnik*, Impuls, Kraków 2024,
https://pliki.impulsoficyna.com.pl/pliki/2024/RADA_RODZICOW.pdf
 (data dostępu: 15.08.2025).

R. Raszevska-Skałeczka, *Szkoła publiczna jako zdecentralizowany podmiot administracji publicznej. Studium administracyjnoprawne*, Prawnicza i Ekonomiczna Biblioteka Cyfrowa. Wydział Prawa, Administracji i Ekonomii Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2019,
<https://www.bibliotekacyfrowa.pl/publication/101879>
 (data dostępu: 5.04.2025).

Źródła internetowe:

J.O. Bailey, J.N. Bailenson, *Immersive Virtual Reality and the Developing Child*,
<https://vhil.stanford.edu/sites/g/files/sbiybj29011/files/media/file/bailey-ivr-developing-child.pdf>
(data dostępu: 10.08.2025).

Dziewczynki i komunikatory, Fundacja Kosmos dla Dziewczynek, Warszawa 2025,
<https://kosmosdladziewczynek.pl/wp-content/uploads/2025/02/Dziewczynki-i-komunikatory-raport-1.pdf>
(data dostępu: 10.08.2025).

Ochrona wizerunku dziecka w internecie,
<https://uodo.gov.pl/pl/138/3312>
(data dostępu: 15.08.2025).

Ochrona wizerunku w kontekście przemocy rówieśniczej. Czy zdjęcie może zabrać nam kawałek duszy?,
<https://portalwpe.pl/ochrona-wizerunku/>
(data dostępu: 15.08.2025).

Podstawa programowa,
<https://www.gov.pl/web/edukacja/podstawa-programowa6>
(data dostępu: 01.08.2025).

Ustawa z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami,
<https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20190001696>
(data dostępu: 01.08.2025).

Wyrok NSA – OSK 7365/21,
<https://orzeczenia.nsa.gov.pl/doc/D22D4BA128>
(data dostępu: 01.08.2025).

Akty prawne:

Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 r.,
(Dz. U. Nr 78, poz. 483 z późn. zm.).

Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej,
(Dz. U. poz. 378).

Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia,
(Dz. U. poz. 382).

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 1 lutego 2013 r. w sprawie szczególnych zasad działania publicznych poradni psychologiczno-pedagogicznych, w tym publicznych poradni specjalistycznych,
(Dz. U. z 2023 r. poz. 2499).

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej,
(Dz. U. poz. 356 z późn. zm.).

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 11 sierpnia 2017 r. w sprawie wymagań wobec szkół i placówek,
(Dz. U. z 2020 r. poz. 2198).

Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych),
(Dz. U. UE. L. z 2016 r. Nr 119, str. 1 z późn. zm.).

Ustawa z dnia 25 lutego 1964 r. – Kodeks rodzinny i opiekuńczy,
(Dz. U. z 2023 r. poz. 2809 z późn. zm.).

Ustawa z dnia 23 kwietnia 1964 r. – Kodeks cywilny
(Dz. U. z 2024 r. poz. 1061 z późn. zm.).

Ustawa z dnia 26 czerwca 1974 r. – Kodeks pracy
(Dz. U. z 2025 r. poz. 277 z późn. zm.).

Ustawa z dnia 26 stycznia 1982 r. – Karta Nauczyciela
(Dz. U. z 2024 r. poz. 986 z późn. zm.).

Ustawa z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych
(Dz. U. z 2025 r. poz. 24 z późn. zm.).

Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny
(Dz. U. z 2025 r. poz. 383).

Ustawa z dnia 13 maja 2016 r. o przeciwdziałaniu zagrożeniom przestępczością na tle seksualnym i ochronie małoletnich
(Dz. U. z 2024 r. poz. 1802 z późn. zm.).

Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe
(Dz. U. z 2024 r. poz. 737 z późn. zm.).

Wnioski i rekomendacje

- Szkoły powinny opierać swoje regulacje dotyczące higieny cyfrowej na uniwersalnych normach prawnych, takich jak Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej oraz prawo oświatowe, które jasno wskazują na obowiązek zapewnienia dzieciom bezpieczeństwa fizycznego i psychicznego.
- Polityka cyfrowa powinna być zgodna z zapisami o ochronie praw dziecka (art. 72 Konstytucji RP), szczególnie w kontekście ochrony przed przemocą, wyzyskiem, demoralizacją i krzywdzeniem cyfrowym.
- Obowiązkowe jest wdrożenie standardów ochrony małoletnich oraz opracowanie szczegółowych procedur dotyczących reagowania na wszelkie formy krzywdzenia dzieci w sieci internetowej (w tym cyberprzemoc, grooming, udostępnianie szkodliwych treści).
- Należy jasno określić, jakie zachowania uznaje się w szkole za niedozwolone (także w przestrzeni cyfrowej) zarówno w relacjach między uczniami, jak i między uczniami a personelem szkoły.
- Istotne jest wyznaczenie osób odpowiedzialnych za przyjmowanie zgłoszeń i reagowanie na incydenty w przestrzeni cyfrowej oraz organizowanie regularnych szkoleń dla kadry.
- Edukacja zdrowotna wspiera uczenie higieny cyfrowej, zarówno w klasach 1–3 (budowanie zdrowych nawyków), jak i w klasach starszych, w których uczniowie uczą się rozpoznawać zagrożenia (uzależnienia, seksting, hejt, patostreaming).
- Należy edukować uczniów w zakresie ochrony prywatności oraz własności intelektualnej, a także podkreślać konsekwencje niewłaściwego dzielenia się informacjami osobistymi w internecie.
- Wszystkie urządzenia cyfrowe, z których uczniowie korzystają w szkole, a także aplikacje wykorzystywane w edukacji powinny być szczegółowo sprawdzane pod kątem ich bezpieczeństwa, zgodności z wiekiem dzieci oraz potencjalnych zagrożeń dla zdrowia psychicznego i fizycznego.
- Należy zwrócić szczególną uwagę na nowe technologie, takie jak wirtualna rzeczywistość (VR), ze względu na ryzyko niepożądanych efektów zdrowotnych.
- Szkolne regulacje dotyczące higieny cyfrowej powinny być wypracowywane wspólnie przez nauczycieli, rodziców i uczniów. Proces ich powstawania powinien obejmować szeroką debatę, ankiety i konsultacje społeczne.
- Warto prowadzić regularne kampanie edukacyjne skierowane do rodziców i nauczycieli na temat zagrożeń cyfrowych oraz zasad bezpiecznego korzystania z technologii przez dzieci.

- Dorośli (nauczyciele oraz rodzice) powinni być świadomi swojej roli wzorca zachowań cyfrowych. Należy edukować ich, by byli konsekwentni w stosowaniu zasad higieny cyfrowej wobec siebie samych, co zwiększy skuteczność komunikatów przekazywanych dzieciom. Szkoły powinny stosować wysokie standardy ochrony danych osobowych uczniów oraz uczyć ich świadomego zarządzania swoją tożsamością cyfrową.
- Każda szkoła powinna posiadać przejrzysty i dostępny dla wszystkich regulamin korzystania z urządzeń cyfrowych, opracowany wspólnie z uczniami, rodzicami i kadrami pedagogiczną.
- Ważna jest współpraca z poradniami psychologiczno-pedagogicznymi, które powinny być aktywnie włączane w działania profilaktyczne i edukacyjne.

ROZDZIAŁ IV

TECHNOLOGIE W SZKOLE — JAK TO SIĘ ROBI W INNYCH KRAJACH

Kamil Śliwowski

Technologia w edukacji nigdy nie będzie **odpowiednia**, jeśli nie będzie bezpieczna i nie zatroszczy się o dobrostan młodych ludzi*.

* „Technology in education will never be appropriate if it is not safe and does not protect young people’s well-being” (tłum. KŚ), UNESCO Youth Report 2024: *Technology in education: A tool on our terms!*, <https://doi.org/10.54676/ELSQ4648> (data dostępu: 26.06.2025).

Wstęp

Aplikacje, urządzenia i usługi cyfrowe, z których korzystają dzieci i młodzież, zostały w ogromnej większości zaprojektowane przez firmy komercyjne z myślą o dorosłych, nie o osobach niepełnoletnich. Mimo to kluczową grupą docelową wielu z tych narzędzi, często bez adekwatnej ochrony czy wsparcia edukacyjnego, stali się właśnie młodzi użytkownicy. Nigdzie nie widać tego tak dobrze jak w szkole, w której przyjęły się smartfony, media społecznościowe, narzędzia AI, często nawet bez dostosowywania ich do wieku użytkowników. Edtech, czyli technologie edukacyjne, przestały obejmować wyłącznie usługi i produkty tworzone z myślą o edukacji. Stały się polem doświadczalnym firm big tech i sposobem na bardzo taną promocję ich produktów wśród najmłodszych, o czym na przykładach z Polski pisze w książce *Bóg techy* dziennikarka Sylwia Czubkowska.

W tym rozdziale przyjrzymy się temu, jak zmienia się podejście do obecności technologii w edukacji szkolnej i jak zróżnicowane są odpowiedzi państw na wyzwania z tym związane. W Polsce, przynajmniej deklaracyjnie, od wielu lat zagadnienia edukacji medialnej, kompetencji cyfrowych, a ostatnio również higieny cyfrowej trafiają na podatny grunt. Sprawdźmy, jak systemowe wdrożenia tych deklaracji wypadają na tle innych państw.

Technologie w wieku szkolnym

Jak zmieniły się internet i cyfrowe urządzenia dla dzieci i nastolatków w ciągu dwudziestu lat?

- Wzrosła dostępność sieci: dwie dekady temu w państwach OECD⁹² (Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju), wśród których od 1996 roku jest również Polska, dostęp do sieci miało 50% populacji nastolatków – w 2022 roku odsetek ten wyniósł 96%.
- Wśród topowych aplikacji, z których korzystają młodzi ludzie, żadna nie istniała dwadzieścia lat temu i, co być może ważniejsze, wszystkie są czysto komercyjne, zaprojektowane na potrzeby dorosłej lub ogólnej publiczności (nie dzieci i młodzieży) i należą do kilku amerykańskich firm (z wyjątkiem chińskiego TikToka)⁹³.
- Około dziesiątego roku życia prawie 70% dzieci ma już własny smartfon (98% wśród piętnastolatków). Istnieją jednak duże różnice między krajami: od zaledwie 29% w Turcji i 40% we Francji, po ponad 90% dziesięciolatków na Łotwie, w Polsce i europejskich krajach nordyckich.
- Co najmniej 50% piętnastolatków spędzało trzydzieści godzin lub więcej tygodniowo na korzystaniu z urządzeń cyfrowych. Dwa razy tyle czasu – sześćdziesiąt godzin lub więcej – na urządzeniach cyfrowych spędza 10% nastolatków w Japonii i aż 43% na Łotwie.

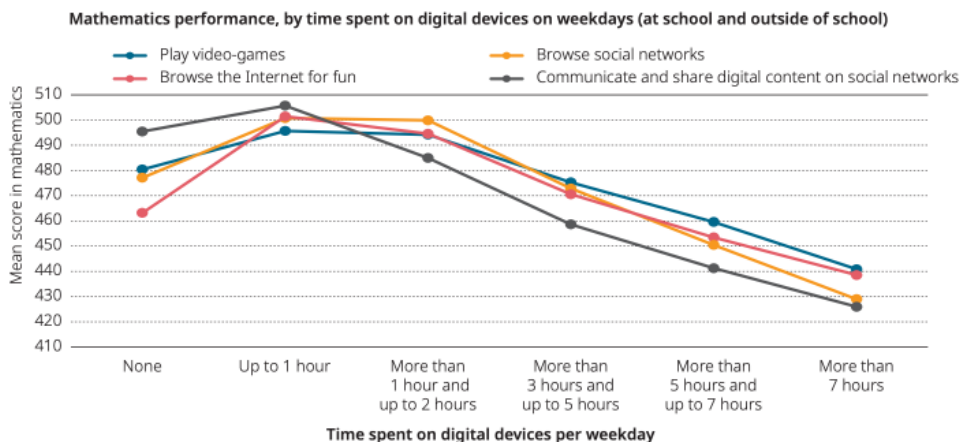
92. Zob. *How's Life for Children in the Digital Age?*, OECD Publishing, Paris 2025, <https://doi.org/10.1787/0854b-900-en>, (data dostępu: 27.06.2025).

93. Zob. *Najpopularniejsze na całym świecie aplikacje wśród dzieci od marca do kwietnia 2024*, <https://www.statista.com/statistics/1345374/top-apps-among-global-kids/> (data dostępu: 24.06.2025).

W badaniach umiejętności piętnastolatków PISA w 2022 roku zbadano związek pomiędzy korzystaniem z urządzeń cyfrowych przez uczniów w tym wieku a ich wynikami w nauce i poczuciem przynależności do społeczności szkoły⁹⁴. Średnio w krajach członkowskich OECD uczniowie, którzy spędzali od jednej do pięciu godzin dziennie na urządzeniach cyfrowych do nauki w szkole, mieli o dwadzieścia punktów więcej w matematyce niż ci, którzy nie korzystali z urządzeń wcale. Jednak im ten czas był dłuższy (i jeśli nie był ograniczony), tym bardziej spadały wyniki. Uczniowie spędzający ponad godzinę na urządzeniach cyfrowych w celach rekreacyjnych poza szkołą oraz w szkole zgłaszali również niższe poczucie przynależności do szkoły niż ci, którzy nie spędzali czasu wolnego na urządzeniach cyfrowych.

Students who spend more than one hour daily on various leisure activities online score lower in mathematics [1/2]

Based on students' reports; OECD average



Uczniowie, którzy spędzają ponad godzinę dziennie na różnych rozrywkach online, osiągają niższe wyniki z matematyki. Wyniki z matematyki w zależności od czasu spędzanego na urządzeniach cyfrowych w dni powszednie (w szkole i poza szkołą). Na podstawie samooceny uczniów; średnia OECD. Źródło: Jihye Lee i Žiga Žarnić, *The Impact of Digital Technologies on Well-Being: Main Insights from the Literature*, OECD Papers on Well-Being and Inequalities (Paryż: OECD, 2024).

Cyfryzację szkół, zwłaszcza od czasów pandemii COVID-19, również zdominowały firmy technologiczne, dla których edukacja to dodatkowy element biznesplanu, czego naczelnymi przykładami są Microsoft i Google. Tych dwóch dostawców nie ma konkurencji, jeśli chodzi o podstawowe usługi w szkole, od systemów operacyjnych na komputery, aż po narzędzia edukacji zdalnej i współpracy. W Niemczech ogromny program cyfryzacji edukacji DigitalPakt Schule, prowadzony od 2019 roku, spotkał się z krytyką ze strony organizacji praw konsumentów jako dający nieproporcjonalną promocję firmom big tech, które za pomocą szkoleń dla nauczycieli i sprzętu wprowadzały korporacyjny branding do szkół⁹⁵. Choć inne firmy big tech, zarówno z branż

94. Zob. *Managing screen time: How to protect and equip students against distraction*, „PISA in Focus” 2024, nr 124, OECD Publishing, Paris 2024, <https://doi.org/10.1787/7c225af4-en> (data dostępu: 27.06.2025).

95. Zob. *Digitalpakt*, https://de.wikipedia.org/wiki/Digitalpakt#cite_ref-19 (data dostępu: 20.06.2025).

mediów społecznościowych, jak i sztucznej inteligencji, nie oferują produktów stricte edukacyjnych, to ich obecność w szkołach jest ogromna, nawet jeśli stoi w sprzeczności z regulacjami ograniczającymi wiek dostępu do nich.

Wiele szkół promuje się i prowadzi nieformalną komunikację w narzędziach Meta (Facebook, Messenger, WhatsApp)⁹⁶, influencerzy edukacyjni (w tym nauczyciele i nauczycielki) prowadzą swoją komunikację do dzieci i nastolatków we wszystkich dostępnych mediach społecznościowych na czele z TikTokiem i Instagramem. Jeśli spojrzeć na fora dyskusyjne zarówno uczniów, jak i nauczycieli, to ostatnie dwa lata zdominowały z kolei aplikacje generatywnej AI, a w szczególności ChatGPT. Ograniczone badania w Polsce już w połowie 2024 roku wskazywały, że blisko 60% uczniów korzystało do celów edukacyjnych z tego narzędzia⁹⁷. To zupełnie nowa klasa technologii, której szkoła się nie spodziewała, a jej twórcy nie poświęcili za wiele uwagi ryzykom związanym z korzystaniem z niej przez dzieci i młodzież. To tylko dane o dostępności technologii. Jeżeli spojrzymy na badania dotyczące tego, jak wpływa ona na użytkowników (dorosłych oraz dzieci i młodzież), obraz tempa i głębokości zmian jest jeszcze bardziej intensywny.

Globalne aplikacje i powszechność dostępu do urządzeń i sieci koegzystują ze zróżnicowanymi praktykami korzystania z nich, normami społecznymi i coraz częstszymi regulacjami obecności technologii w życiu (lub przynajmniej w czasie spędzonym w szkole) osób niepełnoletnich. Odpowiedzi na te wyzwania, najczęściej w formie programów edukacyjnych lub regulacji dostępu do urządzeń i usług cyfrowych, również wynikają ze zróżnicowanych wyzwań. W dalszym przeglądzie skupimy się głównie na tym, jak (nie tylko nadmierne) korzystanie z technologii łączy się z higieną cyfrową i szeroko rozumianymi problemami zdrowotnymi, psychicznymi i dobrostanem dzieci i młodzieży. Bardziej skomplikowaną stroną cyfryzacji edukacji i życia młodych ludzi są nierówności wynikające z dostępności do technologii. W wynikach PISA widać, że dzieci z niższym statusem społeczno-ekonomicznym rzadziej korzystają z technologii w celach edukacyjnych, częściej do grania, i mają niższe kompetencje cyfrowe⁹⁸. Neuróżnorodność i specjalne potrzeby edukacyjne to kolejny obszar, w którym technologie mogą niwelować lub wzmacniać nierówności, jeśli zostały zaprojektowane bez uwzględnienia tych wyzwań⁹⁹.

Dobrostan dzieci w erze cyfrowej, a w kolejnym kroku również ich poziom higieny cyfrowej zależy przede wszystkim od aktywności i nawyków, jakie młode osoby rozwijają w środowisku cyfrowym, ale również od tego, jak są zaprojektowane i dostarczane im usługi cyfrowe.

96. Zob. M. Pstrąg-Jaworska, *Każę uczniom korzystać z zakazanej aplikacji. Rodzice wściekli, nauczycielka nie ustępuje*, <https://mamadu.pl/171125,nauczyciel-wysyla-uczniom-materiale-przez-messenger-lamiac-prawo> (data dostępu: 27.06.2025).

97. Zob. K. Bączek-Lesiuk, K. Patkowski, M. Zieliński, *Polska edukacja w cieniu AI*, 2024, <https://raporty.cdv.pl/poznai> (data dostępu: 25.06.2025).

98. PISA 2022 Results (Volume I). *The State of Learning and Equity in Education*, OECD Publishing, Paris 2023, https://www.oecd.org/en/publications/pisa-2022-results-volume-i_53f23881-en.html (data dostępu: 25.06.2025).

99. Zob. M. Cowling, K.N. Sim, J. Orlando i in., *Untangling Digital Safety, literacy, and Wellbeing in School activities for 10 to 13 Year Old Students*, „*Education and Information Technologies*” 2025, nr 30, <https://doi.org/10.1007/s10639-024-13183-z> (data dostępu: 24.06.2025).

Higiena cyfrowa - początki wyzwania

W ciągu ostatnich kilkunastu lat różne formy szeroko rozumianej higieny cyfrowej zaczęły pojawiać się w programach politycznych, strategiach i przepisach prawa na całym świecie. Idea budowania zdrowych nawyków korzystania z technologii ekranowych przyświeca zarówno obozom cyfrowego detoksu dla młodzieży, które ponad dziesięć lat temu prowadzono w Korei Południowej¹⁰⁰, programom edukacyjnym zdrowego korzystania z technologii, jak i zakazom korzystania z telefonów w szkołach. W ostatnim czasie, co najmocniej wybrzmiało w raporcie amerykańskiego naczelnego lekarza¹⁰¹, wpływ mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne stał się jednym z najgorętszych tematów w obrębie higieny cyfrowej. Ta zmienność i różnorodność ma swoje przyczyny w zmienności technologii, trendów w sposobach korzystania z niej, a także w warunkach politycznych i ekonomicznych.

Organizacje międzynarodowe, takie jak OECD, czy agencje rządowe poszczególnych krajów dostrzegły potrzebę edukowania, a czasem również interwencji w zakresie zdrowego korzystania z technologii. Sposoby definiowania wyzwań związanych ze zdrowym korzystaniem z technologii, podobnie jak programy mające odpowiadać na te wyzwania, są zróżnicowane – ich przegląd może być przydatnym ćwiczeniem dla nas w Polsce. Zanim zainspirujemy się próbami podejmowanymi przez organizacje i rządy lub je odrzucimy, warto podkreślić, że poprawa cyfrowej higieny jest prawdopodobnie typem wyzwania, jakie specjaliści od analizy systemowej nazwaliby wicked (złośliwe), co dosadnie ilustruje przykład wspomnianej już Korei Południowej¹⁰². To typ złożonych problemów: są trudne do precyzyjnego zdefiniowania, nie mają jasnego rozwiązania, występują w nich często sprzeczne potrzeby i interesy różnych osób. Nie oznacza to, że problemów tego typu poprzez lepsze ich zrozumienie (dzięki badaniom) i podejmowanie działań nie można wyeliminować i poprawić w ten sposób sytuacji zaangażowanych osób. Ważne jest jednak zaakceptowanie, że poprawa jest procesem, a nie idealnym stanem, w którym problem znika.

Na złożoność wyzwań związanych z higieną cyfrową wpływają takie czynniki jak:

- zmienność technologii – nowa aplikacja lub funkcjonalność może zmienić nawyki użytkowników i użytkowniczek szybciej, niż badania zdołają to uchwycić i opisać zmianę oraz jej skutki,
- współwystępujące globalizacja i centralizacja technologii, z których korzystamy – na przykład systemy operacyjne i większość aplikacji społecznościowych na naszych smartfonach pochodzi od zaledwie kilku firm z jednego państwa,
- cyfryzacja kolejnych obszarów życia i gospodarki związana z rozwojem ekonomicznym i przemianami społecznymi,
- wysoki poziom zróżnicowania wpływu technologii z racji na różnice kulturowe, społeczne, edukacyjne i prawne.

100. Zob. Son Hae-Yong, *Digital detox picks up in Korea*, 2014, <https://koreajoongangdaily.joins.com/2014/08/24/industry/Digital-detox-picks-up-in-Korea/2993975.html> (data dostępu: 25.06.2025).

101. *Social Media and Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory*, 2023, <https://www.hhs.gov/surgeongeneral/reports-and-publications/youth-mental-health/social-media/index.html> (data dostępu: 25.05.2025).

102. Zob. S.P. Widjaja, J.S. Baek, *Visualizing the Complex Problem of Children's Digital Wellbeing in South Korea: A Systems Thinking Approach*, [w:] Proceedings of the International Conference on Engineering Design (ICED23), Bordeaux 2023, <https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/FEC18D6F0F-677F0E60E0FFDFC174A256/S2732527X23003851a.pdf/visualizing-the-complex-problem-of-childrens-digital-well-being-in-south-korea-a-systems-thinking-approach.pdf> (data dostępu: 24.06.2025).

Jeśli przyjrzymy się elementom definicji **higieny cyfrowej**, którą proponujemy w Instytucie Cyfrowego Obywatelstwa, to każdy z nich może stanowić osobne zagadnienie badawcze oraz regulacyjne:

- intencjonalne używanie technologii informacyjno-komunikacyjnych,
- zachowania i nawyki chroniące zdrowie,
- bezpieczne korzystanie z urządzeń cyfrowych.

Definicję **higieny cyfrowej** będzie spełniać, przynajmniej częściowo, wiele działań i programów nieużywających tego zwrotu, dlatego musimy szukać inspiracji szerzej. Europejskie Ramy Kompetencji Cyfrowych dla Obywateli (DigComp) wymieniają **cyfrowe zdrowie i dobrostan** pośród dwudziestu jeden podstawowych kompetencji¹⁰³. **Edukacja medialna i informacyjna** zgodnie z definicją UNESCO¹⁰⁴, którą wiele państw, w tym Polska, wprowadziło do podstawy programowej nauczania szkolnego w różnych formach, w kilku kluczowych aspektach również łączy się z higieną cyfrową. Ta koncepcja obejmuje umiejętność korzystania z informacji, korzystania z mediów oraz kompetencje cyfrowe uwzględniające wolność słowa i dostęp do informacji. **Cyfrowe obywatelstwo**¹⁰⁵ to kolejny termin odnoszony zazwyczaj do norm odpowiedniego, odpowiedzialnego i etycznego zachowania w odniesieniu do korzystania z technologii. Programy z tego zakresu często obejmują tematykę praw i obowiązków w sieci, etykiety online, prywatności oraz walki z cyberprzemocą¹⁰⁶. Wokół cyfrowego obywatelstwa powstała również najszerza koalicja¹⁰⁷ organizacji i firm technologicznych, w tym firm big tech (Google, Apple, Meta, Snapchat), promujących to podejście. **Dobrostan cyfrowy (digital wellbeing)** to sformułowanie, jakie najczęściej spotkamy w strategiach rządowych, ale również w terminologii twórców urządzeń cyfrowych. To szerokie pojęcie odnoszące się do zachowania optymalnej równowagi pomiędzy korzyściami i negatywnymi stronami korzystania z nowych technologii cyfrowych, a także do ich wpływu na różne sfery życia. Najczęściej wymienia się cztery: rozwojowy, psychiczny (emocjonalny), fizyczny i społeczny¹⁰⁸. Często dobrostan definiowany jest w kategorii stanu, w którym technologie cyfrowe przyczyniają się do długofalowego ogólnego dobrostanu człowieka. Kluczowe aspekty to: równowaga między światem online i offline, świadome korzystanie z urządzeń, kontrola nad czasem spędzonym w sieci i umiejętność odłączania się w trosce o zdrowie psychiczne. **Higiena cyfrowa** jest warunkiem osiągnięcia dobrostanu cyfrowego. Relacja między tymi pojęciami, choć znacząca w badaniach, w programach strategicznych i edukacyjnych jest często mniej precyzyjna, dlatego w dalszym przeglądzie będą pojawiać się programy i działania w różnym stopniu stawiające sobie za cel poprawę higieny, zdrowia i dobrostanu cyfrowego.

103. Zob. *Digital Competence Framework for Citizens (DigComp)*, https://joint-research-centre.ec.europa.eu/projects-and-activities/education-and-training/digital-transformation-education/digital-competence-framework-citizens-digcomp_en (data dostępu: 25.06.2025).

104. Zob. UNESCO, *Media and information literacy: policy and strategy guidelines*, <https://www.unesco.org/en/media-information-literacy/policy-strategy> (data dostępu: 27.06.2025).

105. Zob. *Digital Citizenship*, <https://infohub.nyced.org/in-our-schools/programs/digital-citizenship> (data dostępu: 26.06.2025).

106. Zob. *Everything You Need to Teach Digital Citizenship*, <https://www.common sense.org/education/digital-citizenship> (data dostępu: 26.06.2025).

107. Zob. *Digital Citizenship in Education*, <https://iste.org/digital-citizenship> (data dostępu: 23.06.2025).

108. Zob. D.T. Levine, A. Page, E. Law, M. O'Reilly, *Children and families' wellbeing in a digital world. A four-dimensional model*, Univeristy of Leicester, <https://www.internetmatters.org/hub/research/children-families-wellbeing-in-a-digital-world-report/> (data dostępu: 25.06.2025).

Zróznicowane odpowiedzi na wyzwania higieny cyfrowej w edukacji

Na całym świecie obserwuje się rosnącą liczbę inicjatyw politycznych i programów edukacyjnych mających na celu promowanie higieny cyfrowej, cyberbezpieczeństwa i odpowiedzialnego obywatelstwa cyfrowego. Działania te są podejmowane zarówno na poziomie ponadnarodowym, przez organizacje międzynarodowe, jak i na poziomie krajowym, z uwzględnieniem lokalnych uwarunkowań.

Działania podejmowane przez rządy, instytucje publiczne oraz organizacje pozarządowe możemy podzielić na:

- badania,
- kampanie informacyjne,
- działania edukacyjne na poziomie programów dodatkowych,
- działania edukacyjne na poziomie podstawy programowej,
- regulacje wieku dostępu do mediów społecznościowych,
- zakazy korzystania ze smartfonów w szkołach,
- regulacje dla firm big tech w kierunku lepszego projektowania usług i urządzeń cyfrowych.

Zwykle każde z tych działań jest w praktyce (lub przynajmniej na poziomie narracji), skupione bardziej na odpowiedzialności, możliwościach i kompetencjach jednostki lub na podejściu systemowym i zmianie warunków oraz otoczenia jednostek, tak aby pomóc im podnieść poziom higieny cyfrowej. Zróznicowane podejścia widać dobrze w kontekście strategii i polityk krajowych – częściej stawiają one na edukację w zakresie kształtowania rutynowych zachowań, chroniących dane osobowe, prywatność i bezpieczeństwo urządzeń. Podobny, nawet węższy fokus znajdziemy w podejściu firm telekomunikacyjnych¹⁰⁹ oraz stowarzyszeń branżowych komunikacji i usług cyfrowych. Coraz częściej możemy spotkać jednak podejście bardziej całościowe, proponowane również przez Instytut Cyfrowego Obywatelstwa, aby w popularyzacji i wdrażaniu rozwiązań na rzecz higieny cyfrowej wychodzić poza nawyki i działania indywidualne, a dostrzegać relacyjność jednostek oraz ogromną zależność od tego, jak zaprojektowane są systemy cyfrowe (na czele ze smartfonami i z aplikacjami), z których korzystamy.

Działania na poziomie programów nauczania

Państwa tworzą tak wiele programów i inicjatyw mających na celu promowanie różnych aspektów higieny cyfrowej, że nie sposób opisać wszystkich, zwłaszcza kiedy wiele z nich jest realizowanych krócej niż jedna kadencja rządu i rzadko zostaje utrwa-

109. Zob. *For a safer, more responsible digital world*, <https://www.orange.com/en/safer-digital-world>; *Digital hygiene: the most important unfinished business*, <https://www.telefonica.cm/en/communication-room/blog/digital-hygiene-the-most-important-unfinished-business/>; *Digital Health*, <https://www.digitaleurope.org/policies/health/> (data dostępu: 27.06.2025).

lonych w formie szkolnej podstawy programowej lub przedmiotów lekcyjnych. Tak jak zostało wspomniane wcześniej, wiele elementów higieny cyfrowej pojawia się w programach określanych mianem edukacji w zakresie obywatelstwa cyfrowego, umiejętności cyfrowych, dobrostanu cyfrowego czy poprawy poziomu bezpieczeństwa online.

Możemy obserwować pewne trendy wynikające z podobieństwa systemów edukacyjnych lub prawnych – jak w przypadku państw Unii Europejskiej lub krajów skandynawskich. Drugim czynnikiem sprzyjającym koncentracji trendów i programów edukacyjnych jest szybszy rozwój badań i wcześniejsze rozpoznawanie wyzwań, na przykład związanych z mediami społecznościowymi. Widać to szczególnie w krajach anglojęzycznych, od Stanów Zjednoczonych, poprzez Wielką Brytanię, aż po Australię i Nową Zelandię – choć mają zupełnie odmienne systemy edukacji, współdzielą trendy kulturowe. To w tych państwach szybciej pojawiły się wyzwania związane między innymi z radykalizacją dzieci i młodzieży poprzez treści w mediach społecznościowych, której tragicznym skutkiem były transmitowane na żywo w internecie akty przemocy na tle rasowym i religijnym.

Historycznie ważnym trendem jest wprowadzenie koncepcji dobrostanu cyfrowego (digital wellness, digital wellbeing), która poszerzyła zakres wcześniej dominujących programów edukacyjnych skupionych na bezpieczeństwie online, obywatelstwie cyfrowym czy kompetencjach medialnych i cyfrowych. Na bazie zróżnicowanych programów możemy wyodrębnić kilka dobrych praktyk:

- **Dostosowanie do wieku:** przykładowo, amerykański program Common Sense Education¹¹⁰ realizowany od 2008 roku oferuje odrębne rekomendacje i lekcje dla grup wiekowych klas 1–2, 3–5, 6–8 oraz 9–12 (amerykańskiego systemu nauczania). W każdej z nich znajdziemy oceny zasobów, takich jak aplikacje, filmy i gry, a także dopasowane do wieku przykłady, język oraz porady dla edukatorów i edukatorek jak radzić sobie z różnorodnymi problemami, które występują częściej w danym wieku.
- **Realne scenariusze i dylematy:** korzystanie z sieci, ekranów i mediów społecznościowych jest bardzo ważną i integralną częścią życia dzieci, nastolatków oraz dorosłych. Proces edukacji ma poprawić nawyki korzystania z nich na zdrowsze, potrzeba zatem realistycznych scenariuszy, które pomogą uczniom odnieść zdobytą wiedzę do własnych doświadczeń i będą wsparciem praktycznego rozwoju krytycznego myślenia i umiejętności podejmowania decyzji. Wiele programów, zwłaszcza w obszarze edukacji o bezpieczeństwie online, odnosiło się do świata dzieci i młodzieży w sposób sztuczny, unikało trudnych tematów i traktowało trendy kulturowe i społeczne bez zrozumienia i empatii.
- **Zaangażowanie rodziny:** dostarczanie zasobów i włączanie rodziców/opiekunów w proces edukacji o higienie cyfrowej dzieci i młodzieży są kluczowe ze względów pedagogicznych i systemowych¹¹¹. Edukacja szkolna nie tylko korzysta z tych samych technologii, ale także może wzmacniać zarówno pozytywne (na przykład umiejętność odłączania się), jak i negatywne efekty korzystania z technologii

110. Zob. <https://www.commonsense.org/education/digital-citizenship> (data dostępu: 26.06.2025).

111. Zob. D. Qualter, R. Farrell, *Parental and Family Involvement in Children's Digital Learning: Bridging Policy and Practice*, 2025, <https://blog.eera-ecer.de/childrens-digital-learning/> (data dostępu: 25.06.2025).

ekranowych (na przykład wydłużanie czasu ekranowego). Rola rodziny nie ogranicza się do wspierania szkoły, lecz ma postać aktywnej współpracy (na przykład respektowania szkolnych zasad komunikacji cyfrowej z uczniami w czasie lekcji).

- **Wsparcie nauczycieli:** wyposażenie edukatorów w wiedzę i umiejętności jest równie ważne, jak zadbanie o ich higienę cyfrową i dobrostan¹¹². Podobnie jak rodzice, są oni wzorem zachowania dla dzieci oraz – co istotniejsze – powinni umieć dbać o siebie, aby móc wspierać w tym samym uczniów i uczennice.

Przykład: Singapur

Program nauczania Cyber Wellness¹¹³ singapurskiego ministerstwa edukacji koncentruje się na dobrostanie uczniów w cyberprzestrzeni. Ma na celu wyposażenie uczniów w wiedzę i umiejętności do pozytywnego wykorzystania TIK (technologii informacyjno-komunikacyjnych), utrzymania pozytywnej obecności online oraz bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z TIK. Równolegle prowadzone są działania edukacyjne skierowane do nauczycieli i rodziców. Kluczowe przesłania programu to równowaga między czasem spędzonym online i offline, bycie bezpiecznym i odpowiedzialnym w sieci, odpowiedzialność za osobisty dobrostan. Program jest realizowany w ramach lekcji wychowania obywatelskiego (tak zwane CCE, Character and Citizenship Education), planowania rozwoju (tak zwane SDE, Student Development Experiences) oraz pozalekcyjnych inicjatyw szkolnych. Jest wspierany przez agencje takie jak Media Literacy Council, Cyber Security Agency.

Singapur, idąc za przykładem Australii, chce wprowadzania przepisów ograniczających wiek dostępu do mediów społecznościowych w celu ochrony młodych użytkowników¹¹⁴ powyżej trzynastego roku życia. W tym momencie podejście rządu singapurskiego w kwestii podniesienia poziomu bezpieczeństwa online koncentruje się na sklepach z aplikacjami (App Stores) i twórcach aplikacji, którzy są zobowiązani do przestrzegania nowych standardów określonych w kodeksach postępowania, co ma prowadzić do ograniczenia szkodliwych treści na tych platformach¹¹⁵. Do marca 2026 roku sklepy z aplikacjami będą musiały wdrożyć systemy weryfikacji wieku w celu ograniczenia dostępu do aplikacji dozwolonych od osiemnastego roku życia. Do marca 2025 roku twórcy aplikacji i sklepy z aplikacjami musieli wdrożyć standardy społeczności oraz dla deweloperów, które między innymi wprowadzą wymóg, pod groźbą kary finansowej, reagowania na zgłaszane przez użytkowników treści CSAM (ang. *child sexual abuse material*) i dozwolone dla użytkowników pełnoletnich.

112. Zob. D. Passey, (2021), *Digital Technologies – And Teacher Wellbeing?*, „Education Sciences” 2021, nr 11(3), <https://www.mdpi.com/2227-7102/11/3/117> (data dostępu: 24.06.2025).

113. Zob. <https://www.moe.gov.sg/education-in-sg/our-programmes/cyber-wellness> (data dostępu: 27.06.2025).

114. Zob. *Singapore in talks with Australia over social media ban for young users*, 2025, <https://www.singaporelawwatch.sg/Headlines/singapore-in-talks-with-australia-over-social-media-ban-for-young-users> (data dostępu: 27.06.2025).

115. Zob. *New Online Safety Code of Practice for App Distribution Services Enhances Protection for Singapore Users*, 2025, <https://www.imda.gov.sg/resources/press-releases-factsheets-and-speeches/press-releases/2025/online-safety-code-of-practice-for-app-distribution-services> (data dostępu: 26.06.2025).

Przykład: Unia Europejska

Na poziomie systemowym, który wpływa tylko pośrednio na krajowe systemy edukacji poprzez rekomendacje lub standaryzację, Unia Europejska promuje dobrostan cyfrowy (digital wellbeing) jako nieodłączną część kompetencji cyfrowych obywateli i fundament odpowiedzialnej transformacji cyfrowej. Wspomniany już dokument DigComp 2.2 oraz jego wersja dla nauczycieli DigCompEdu bardzo konkretnie określają, co powinni wiedzieć i umieć zarówno uczniowie, jak i nauczyciele w kontekście korzystania z technologii, w tym w obszarze dobrostanu cyfrowego. Każdy poziom DigComp – od podstawowego do zaawansowanego – zawiera przykłady wiedzy, umiejętności i postaw, jakie użytkownik powinien rozwijać (na przykład na poziomie podstawowym: „umie rozpoznać sytuację ryzyka”, a na zaawansowanym: „uczy innych, jak chronić dobrostan w sieci”).

W Unii Europejskiej wspierane są działania zarówno na poziomie systemowym – poprzez ramy polityczne i regulacyjne (na przykład Rekomendacje Rady UE z 2022 roku dotyczące dobrostanu w edukacji cyfrowej) – jak i operacyjnym, obejmujące szkolenia dla nauczycieli (DigCompEdu), narzędzia samooceny (SELFIE¹¹⁶ i SELFIEforTeachers¹¹⁷) czy programy edukacyjno-badawcze, takie jak Well-being in digital education (WBDE)¹¹⁸.

Regulacje używania urządzeń ekranowych w edukacji

Edukacja szkolna z wykorzystaniem technologii cyfrowych może być bardziej efektywna, ale równocześnie zwiększa ryzyka związane z bezpieczeństwem online, ochroną prywatności i higieną cyfrową między innymi poprzez wydłużanie czasu ekranowego. Według analizy UNESCO spośród czterdziestu dwóch państw trzydzieści dziewięć podczas wprowadzania rozwiązań zapewniających edukację online w czasie pandemii wspierało zastosowania, które zagrażały istniejącym prawom dziecka lub je naruszały¹¹⁹. Nadzwyczajna sytuacja była uzasadnieniem dla zawieszenia regulacji dotyczących prywatności, oceniania, równego dostępu do edukacji lub przymykania na nie oka.

Według Global Education Monitoring UNESCO¹²⁰ **w sześćdziesięciu krajach wprowadzono zakazy lub ograniczenia używania smartfonów w szkołach** do końca 2023 roku. Kolejnych dziewiętnaście dołączyło w 2024, a kilka państw takich jak Austria, Dania, Finlandia¹²¹ wprowadzi przepisy w 2025 roku. W tym samym raporcie UNESCO rekomenduje, aby telefony w szkołach były wykorzystywane tylko w celach edukacyjnych, jeśli to możliwe. Opisywane regulacje są jednak niezwykle zróżnicowane, nie tylko pomiędzy państwami, ale również pomiędzy samorządami lub szkoła-

116. Zob. *SELFIE. A tool to support learning in the digital age*, <https://education.ec.europa.eu/selfie> (data dostępu: 25.06.2025).

117. Zob. *SELFIE for TEACHERS. Supporting teachers in building their digital competence*, <https://education.ec.europa.eu/selfie-for-teachers> (data dostępu: 24.06.2025).

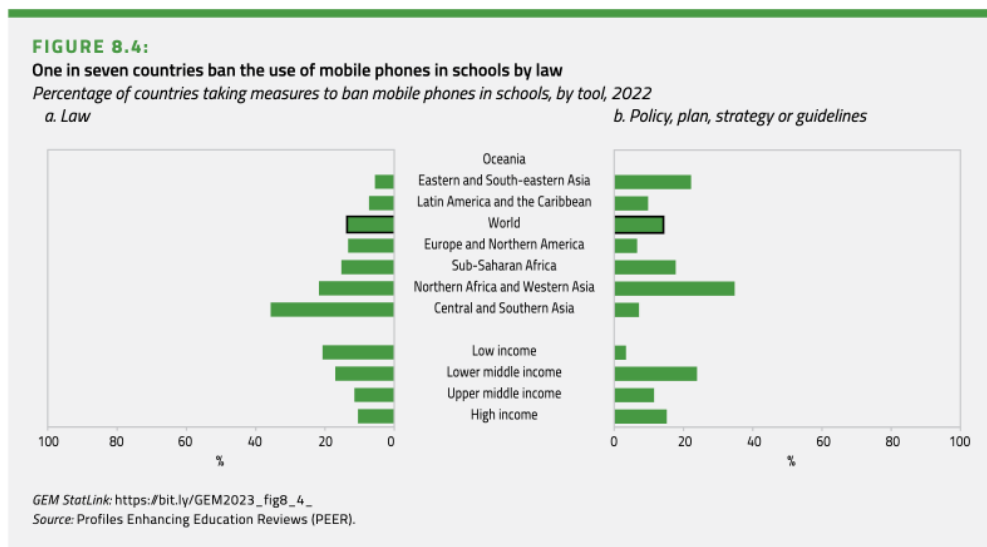
118. Zob. *Well-being in digital education (WBDE)*, 2023, https://joint-research-centre.ec.europa.eu/projects-and-activities/education-and-training/well-being-education_en (data dostępu: 27.06.2025).

119. *Global Education Monitoring Report 2023: Technology in education – A tool on whose terms?*, UNESCO, Paris 2023, <https://www.unesco.org/gem-report/en/publication/technology-education> (data dostępu: 26.06.2025).

120. Tamże.

121. Zob. M. Bryant, *Finland restricts use of mobile phones during school day*, 2025, <https://www.theguardian.com/education/2025/apr/30/finland-restricts-use-of-mobile-phones-during-school-day> (data dostępu: 26.06.2025).

mi. Często to im pozostawione są praktyczne decyzje dotyczące tego, jak te ograniczenia stosować. Skala rozwiązań jest tak pojemna, że pod hasłem zakazu używania smartfonów znajdziemy niemal wszystko od nakazu wyłączania dźwięku urządzeń po obowiązek oddania ich do depozytu. Nieprecyzyjne definicje utrudniają rzetelne badania nad potencjalnymi efektami tych regulacji.



Jeden na siedem krajów zakazuje używania telefonów komórkowych w szkołach na mocy prawa
Odsetek krajów podejmujących działania na rzecz zakazu używania telefonów komórkowych w szkołach według rodzaju instrumentu, 2022

Źródło: Profiles Enhancing Education Reviews (PEER)

Opis obecnej sytuacji w Polsce przedstawia raport *Telefony komórkowe w szkole. Jak jest? Jak chcemy, by było?*¹²². Na pytania o ograniczenie używania telefonów w szkołach odpowiedzieli uczniowie, rodzice i nauczyciele. Większość z nich potwierdziła, że w ich szkole obowiązują zasady używania telefonów komórkowych na lekcjach.

Niektóre kraje zakazują w szkołach nie smartfonów, a używania określonych aplikacji lub sprzętu komputerowego ze względu na obawy dotyczące prywatności. W Danii ocena Urzędu Ochrony Danych Osobowych przeprowadzona w gminie Helsingør w odniesieniu do Google Workspace for Education i Chromebooków doprowadziła do zakazu ich używania w szkołach¹²³. Francuskie Ministerstwo Edukacji i Młodzieży zabroniło szkołom używania bezpłatnych wersji Microsoft Office 365 i Google Workspace¹²⁴, gdyż uznało praktykę przekazywania szkołom bezpłatnych licencji za nielegalne obchodzenie przetargów publicznych.

122. Zob. K. Prachnio, *Telefony komórkowe w szkole. Jak jest? Jak chcemy, by było?*, SOS dla Edukacji Fundacja Civis Polonus, Warszawa 2025, <https://sosdlaedukacji.pl/telefony-komorkowe-w-szkole-jak-jest-jak-chcemy-by-bylo-raport/> (data dostępu: 27.06.2025).

123. Zob. M. Corrales Compagnucci, *Danish DPA Banned the Use of Google Chromebooks and Google Workspace in Schools in Helsingør Municipality*, 2022, https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=4189604 (data dostępu: 26.06.2025).

124. Zob. D. Barraco-David, M.-H. Tonnelier, *The French doctrine on the use of the cloud tested against free American solutions for education*, 2023, <https://inplp.com/latest-news/article/the-french-doctrine-on-the-use-of-the-cloud-tested-against-free-american-solutions-for-education/> (data dostępu: 25.06.2025).

Przykład: Francja

Prawo wprowadzone w 2018 roku¹²⁵ stanowi, że dzieci nie mogą korzystać ze swoich telefonów na terenie szkoły (ani podczas zajęć szkolnych poza terenem szkoły), nie mogą także łączyć się z internetem za pośrednictwem żadnego urządzenia. Istnieją możliwe wyjątki pedagogiczne na przykład ze względów medycznych i z powodu specjalnych potrzeb edukacyjnych.

Każda szkoła musi samodzielnie ustalić, jak egzekwować zakaz, który dotyczy dzieci w *école maternelle* (przedszkole), *école élémentaire* (odpowiednik polskiej szkoły podstawowej, do dziesiątego roku życia) i *collège* (odpowiednik gimnazjum, do piętnastego roku życia). W *lycée* (szkoła średnia) poszczególne placówki ustalają własne zasady dotyczące korzystania z telefonów. W 2024 roku dwieście szkół zostało objętych testem¹²⁶ bardziej restrykcyjnej wersji całkowitego zakazu używania prywatnych smartfonów i podłączonych do sieci urządzeń – muszą one zostać zdeponowane na recepcji po wejściu do szkoły. Od września 2025 roku ta wersja zakazu ma zostać wdrożona w szkołach ponadpodstawowych (we Francji obejmujących młodzież w wieku od jedenastu do piętnastu lat).

Ograniczenia w szkołach nie są jedynym rozwiązaniem, które francuski rząd brał pod uwagę. Deklarowane przez prezydenta i rząd szersze intencje to w praktyce trudne do wdrożenia ogólne regulacje ograniczające dostęp dzieci i młodzieży do mediów społecznościowych i skrócenie czasu ekranowego. Większość z tych zaleceń leży bardziej w gestii rodziców i opiekunów. Rozważne podniesienie wieku dostępu do mediów społecznościowych oraz narzucenie systemu weryfikacji wieku również budzą wątpliwości francuskiego organu ochrony danych i Komisji Europejskiej¹²⁷.

Po trwających pół roku pracach, 11 września 2025 roku francuska komisja parlamentarna do spraw wpływu TikToka na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży wydała czterdzieści trzy rekomendacje dotyczące potencjalnych zmian w działaniu aplikacji i szerzej mediów społecznościowych. Poślowie na bazie wywiadów z ekspertami, influencerami oraz ponad trzydziestu tysięcy komentarzy zgłoszonych w ramach konsultacji społecznych rekomendują między innymi: zakazanie korzystania z mediów społecznościowych (z wyjątkiem komunikatorów) osobom nieletnim poniżej piętnastego roku życia; wprowadzenie cyfrowej „godziny policyjnej” dla osób nieletnich w wieku od piętnastu do osiemnastu lat w godzinach od 22 do 8, całkowity zakaz używania smartfonów w szkołach średnich oraz utworzenie przestępstwa zaniedbania cyfrowego „w celu ukarania poważnych zaniedbań ze strony tych rodziców, którzy nie wypełniają obowiązków w zakresie ochrony zdrowia i bezpieczeństwa swoich dzieci podczas korzystania z narzędzi cyfrowych”. Czy część z tych rekomendacji stanie się prawem, zależy od dalszych kroków parlamentu francuskiego, komisji europejskiej oraz szerszych konsultacji społecznych i sektorowych (między innymi w zakresie skutecznych metod weryfikacji wieku)¹²⁸.

125. Zob. C. Calvier, *Les téléphones portables seront interdits dès la rentrée scolaire*, 31.07.2018, <https://www.lefigaro.fr/actualite-france/2018/07/30/01016-20180730ARTFIG00201-les-telephones-portables-seront-interdits-des-la-rentree.php> (data dostępu: 27.06.2025).

126. Zob. K. Willsher, *France to trial ban on mobile phones at school for children under 15*, 27.08.2024, <https://www.theguardian.com/world/article/2024/aug/27/france-to-trial-ban-on-mobile-phones-at-school-for-children-under-15> (data dostępu: 28.06.2025).

127. Zob. S. Ferraris, *Limitation des écrans: pourquoi les recommandations des experts sont difficiles à mettre en place*, 2024, https://www.bfmtv.com/tech/limitation-des-ecrians-pourquoi-les-recommandations-des-experts-sont-difficiles-a-mettre-en-place_AV-202404300401.html (data dostępu: 25.06.2025).

128. Romain David, *TikTok : est-il possible d'interdire les réseaux sociaux aux mineurs de moins de 15 ans?*, 2025,

Przykład: Norwegia

W Norwegii Ministerstwo Edukacji i Badań Naukowych wydało w 2019 roku zalecenia dotyczące ograniczenia korzystania z telefonów komórkowych w szkołach, aby pomóc zmniejszyć rozproszenie uwagi i poprawić samopoczucie uczniów. Wytyczne sugerowały, że osobiste telefony komórkowe i smartwatche powinny być ściśle reglamentowane w godzinach szkolnych, w tym w przerwach, zarówno w szkołach podstawowych, jak i średnich. Chociaż norweski parlament rozważał całkowity zakaz, zdecydował się najpierw ocenić skuteczność tych wytycznych przed wprowadzeniem ustawodawstwa. Takie podejście miało pozwolić na lokalną elastyczność i zachęcić szkoły do dostosowywania zasad w sposób najlepiej odpowiadający ich konkretnym potrzebom. Badania przeprowadzone przez Norweski Instytut Zdrowia Publicznego¹²⁹ opisywały spadek zjawiska nękania (ang. *bullying*) o 46% wśród dziewcząt i o 43% wśród chłopców po wprowadzeniu ograniczeń dotyczących telefonów komórkowych. Badanie wykazywało również poprawę wyników w nauce oraz lepsze samopoczucie uczniów. Jednocześnie wzbudziło jednak sporo krytyki ze strony innych psychologów¹³⁰, w tym Jonathana Haidta, autora głośnej książki *Niespokojne pokolenie*. Krytycy podkreślają, że tak duże zróżnicowanie praktyk (szkoły miały szeroką swobodę w realizacji ograniczeń) unieumożliwia wyciągnięcie jednoznacznych wniosków, jakie przedstawiono w raporcie.

Przykład: Dania

Duńskie szkoły podstawowe i średnie (*Folkeskole*) włączają szeroko rozumianą edukację cyfrową do programu przedmiotów obowiązkowych, takich jak informatyka, język duński czy nauki społeczne. W ramach nich uczniowie uczą się między innymi o bezpiecznym korzystaniu z technologii, krytycznym myśleniu oraz odpowiedzialnym zachowaniu w środowisku cyfrowym. Dania przoduje w zakresie wdrażania technologii cyfrowych w edukacji oraz w ich wykorzystywaniu w tej dziedzinie, na przykład w 2023 roku powołano komisję mającą na celu zbadanie między innymi wpływu cyfryzacji na życie dzieci i młodzieży¹³¹. Wśród trzydziestu pięciu zaleceń znalazły się zakaz używania telefonów komórkowych w szkołach i podczas zajęć pozalekcyjnych oraz rekomendacja, by dzieci poniżej trzynastego roku życia nie posiadały własnych smartfonów czy tabletów. Równocześnie rząd duński inwestuje w rozwój rodzimych edukacyjnych platform cyfrowych. Jednym z takich systemów jest aplikacja Woof wdrożona w kilkuset szkołach, która regularnie pyta młode osoby o ich samopoczucie, jakość snu, aktywność i jakość relacji z innymi. Dane z Woof są zanonimizowane, a nauczyciele otrzymują jedynie średnie dla danej klasy, zamiast indywidualnych informacji¹³².

<https://www.publicsenat.fr/actualites/societe/tiktok-est-il-possible-dinterdire-les-reseaux-sociaux-aux-mineurs-de-moins-de-15-ans> (data dostępu: 16.09.2025).

129. Zob. S. Abrahamsson, *Smartphone Bans, Student Outcomes and Mental Health*, 2024, <https://openaccess.nhh.no/nhh-xmlui/bitstream/handle/11250/3119200/DP%2001.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (data dostępu: 25.05.2025)

130. Zob. D. O'Leary, *Norway Limits Phone Use in School. Did That Truly Help Students?*, 2024, <https://mindmatters.ai/2024/05/norway-limits-phone-use-in-school-did-that-truly-help-students/> (data dostępu: 26.06.2025).

131. Zob. Denmark: *The government addresses well-being challenges for children and young people*, 2024, <https://euridice.eacea.ec.europa.eu/news/denmark-government-addresses-well-being-challenges-children-and-young-people#:~:text=The%20Danish%20government%20has%20set%20up%20an,people%20after%20increasing%20challenges%20with%20declining%20well%20> (data dostępu: 26.06.2025).

132. Zob. A. Khameneh, *Is Denmark a Model for Using Ed Tech for Student Well-Being?*, 2023, <https://www.govtech.com/education/k-12/is-denmark-a-model-for-using-ed-tech-for-student-well-being> (data dostępu: 26.06.2025).

Przykład: Holandia

Krajowe wytyczne, wprowadzone w styczniu 2024 roku, zalecają zakaz używania smartfonów w szkołach średnich. Prawie wszystkie szkoły zastosowały się do tych zaleceń. Od początku roku szkolnego 2024/2025 wytycznymi zostały objęte również szkoły podstawowe. Przepisy pozostawiają szkołom swobodę wdrożenia zakazu oraz pozwalają na wyjątki związane ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. W parlamencie trwają dyskusje o potencjalnym całkowitym zakazie używania smartfonów w szkołach. Dotychczasowa swoboda w realizacji wytycznych okazała się dość skuteczna. Blisko dwie trzecie szkół średnich prosi uczniów o pozostawienie telefonów w domu lub schowanie ich do szafek, a w co piątej szkole telefony są oddawane w depozyt na początku lekcji. Część sukcesu można przypisać kompleksowemu systemowi wsparcia w zakresie TIK, które ministerstwo edukacji Holandii realizuje między innymi z pomocą Kennisnet, publicznej organizacji założonej przez holenderskie ministerstwo edukacji w celu wdrażania technologii w edukacji.

Raport tej agencji dotyczący smartfonów w szkołach¹³³ przedstawia szkołom szerokie spektrum sposobów wdrażania zakazu oraz proponuje konkretne programy, które mają wspierać nauczycieli i uczniów w dbaniu o higienę cyfrową i regulację emocji. Znajdziemy w nim schemat skutecznego wdrażania takich regulacji w szkole, z naciskiem na stałą ewaluację oraz dostosowywanie zasad w miarę zdobywania doświadczeń dotyczących ich działania i wpływu na społeczność szkolną.

Z krótkiego podsumowania monitoringu polityki dotyczącej telefonów komórkowych i innych urządzeń w szkołach średnich, podstawowych i specjalnych, dowiadujemy się¹³⁴, że odsetek szkół, które uznają nieedukacyjne użycie telefonu za problem, spadł z 62% do 29%. Szkoły określiły pozytywne efekty w zakresie koncentracji (75%), klimatu społecznego (59%) oraz – w mniejszym stopniu – osiągnięć edukacyjnych (28%). W ramach badania dyrektorzy szkół wypełniali ankiety, przeprowadzono także wywiady grupowe z nauczycielami, personelem wspierającym, uczniami i rodzicami.

Ograniczenie korzystania z mediów społecznościowych

Najnowsze dane WHO pokazują gwałtowny wzrost problematycznego korzystania z mediów społecznościowych wśród młodzieży – z 7% w 2018 do 11% w 2022 roku. Co dziesiąty nastolatek ma trudności z kontrolowaniem czasu spędzanego online, a 12% jest zagrożone problematycznym graniem. Dziewczeta częściej zgłaszały problemy z mediami społecznościowymi (13%) niż chłopcy (9%), natomiast chłopcy częściej przejawiali ryzykowne zachowania związane z grami (16% versus 7%). Badanie HBSC (Health Behaviour in School-aged Children)¹³⁵ objęło niemal 280 tysięcy uczniów w wieku jedenastu, trzynastu i piętnastu lat z czterdziestu czterech krajów Europy,

133. Zob. R. Pijpers, L. Dondorp, *Schoolbeleid voor smartphones*, Kennisnet, Zoetermeer 2024, <https://www.kennisnet.nl/app/uploads/Schoolbeleid-voor-smartphones.pdf> (data dostępu: 26.06.2025).

134. Zob. *Monitoringsonderzoek Landelijke afspraak mobiele telefoons en andere devices*, Kohnstamm Instituut, 2025, <https://open.overheid.nl/documenten/54c01e11-5a20-4779-9243-f4ed5fda1c9f/file> (data dostępu: 25.06.2025).

135. Zob. M. Boniel-Nissim, C. Marino, T. Galeotti, L. Blinka, K. Ozoliņa i in., *A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey*, 2024, <https://iris.who.int/handle/10665/378982> <https://iris.who.int/handle/10665/378982> (data dostępu: 27.06.2025).

Azji Centralnej i Kanady. Problematyczne używanie mediów społecznościowych łączy się z gorszym zdrowiem psychicznym, większym ryzykiem depresji, zaburzeniami snu i niższymi wynikami w nauce.

WHO wezwwała rządy i szkoły do natychmiastowych działań: wdrażania edukacji cyfrowej w szkołach, promowania bezpiecznego korzystania z internetu, zapewnienia dostępu do usług zdrowia psychicznego oraz szkolenia nauczycieli i pracowników służby zdrowia. WHO podkreśla, że celem działań na rzecz ograniczenia negatywnych skutków używania mediów społecznościowych powinno być głównie wyposażenie młodzieży w umiejętność świadomego poruszania się w cyfrowym świecie, z korzyścią dla ich dobrostanu i rozwoju.

Wśród pozaedukacyjnych interwencji dyskutowanych globalnie są różne formy ograniczenia dostępu do mediów społecznościowych dla osób młodych: od podwyższenia wieku prawnego dostępu, weryfikację wieku, po zakazy zakładania kont i zmiany w odpowiedzialności platform technologicznych.

Rząd Norwegii od kwietnia 2024 roku pracuje nad podniesieniem wieku, w jakim dzieci mogą wyrazić zgodę na warunki korzystania z mediów społecznościowych, z obecnych trzynastu do piętnastu lat. Plan ma dać możliwość wyrażenia takiej zgody przez rodziców przed osiągnięciem tego wieku. Do weryfikacji wieku rozważany jest system cyfrowego nieobowiązkowego dokumentu BankID. Według badań norweskiego urzędu telekomunikacji ponad połowa dziewięciolatków korzysta z mediów społecznościowych. W tym kraju jedną z sił napędowych takiej regulacji wydają się rodzice, którzy chcą większej kontroli nad dostępem dzieci do mediów społecznościowych oraz rząd, który, ponieważ Norwegia nie należy do Unii Europejskiej, może sam decydować o kwestiach regulacji technologicznych.

Francja zatwierdziła w połowie 2023 roku prawo wymagające od właścicieli mediów społecznościowych, takich jak TikTok czy Facebook, uzyskania zgody rodziców w przypadku osób poniżej piętnastego roku życia. Prawo nie weszło jednak jeszcze w życie i oczekuje na opinię Komisji Europejskiej oraz potwierdzenie zgodności z prawem unijnym. Brak również dokładnych informacji o tym, jak platformy miałyby weryfikować wiek w sposób bardziej skuteczny niż dotychczas (czyli poprzez potwierdzenie, że mamy powyżej trzynastu lat podczas zakładania konta). Francja, podobnie jak Australia, już od kilku lat prowadzi systematyczne próby regulacji mediów społecznościowych i big techu, nie tylko w kwestii poprawy bezpieczeństwa dzieci. W publicznych wypowiedziach prezydent Francji Emmanuel Macron opowiada się za wprowadzeniem ogólnoeuropejskiego ograniczenia wieku dostępu do mediów społecznościowych do lat piętnastu.

Wielka Brytania wprowadziła w 2023 roku nową ustawę o bezpieczeństwie online. Nakłada ona na platformy obowiązek uniemożliwienia dzieciom dostępu do treści szkodliwych i nieodpowiednich dla wieku (na przykład pornografii, treści zachęcających do samookaleczeń czy nękania). Uzupełnieniem ustawy jest program nauczania bezpieczeństwa online w szkołach¹³⁶. Przy okazji szeroko dyskutowano możliwość podwyż-

136. Zob. *Teaching online safety in schools*, 2023, <https://www.gov.uk/government/publications/teaching-online-safety-in-schools/teaching-online-safety-in-schools> (data dostępu: 25.06.2025).

szenia wieku dostępu do mediów społecznościowych. Przeciwno takiemu rozwiązaniu opowiedział się między innymi brytyjski parlament młodzieży oraz parlamentarna agencja do spraw młodzieży. W jej raporcie¹³⁷ na temat mediów społecznościowych i przemocy online wezwano rząd do lepszej edukacji w zakresie umiejętności korzystania z mediów w szkołach, ale stwierdzono również, że obecnie obowiązująca ustawa nie jest wystarczająca w egzekwowaniu limitu wieku na platformach mediów społecznościowych i zapewnianiu ochrony przed szkodliwymi treściami. Pod koniec 2024 roku Australia jako pierwsza zdecydowała o prawnym podniesieniu wieku dostępu do mediów społecznościowych i wprowadziła nowe obowiązki dla dostawców tych usług.

Przykład: Australia

W Australii w celu ochrony i promowania bezpieczeństwa dzieci w internecie w 2015 roku zostało utworzone biuro komisarza do spraw bezpieczeństwa online. W 2022 roku opublikowało ono badanie *Mind the Gap*¹³⁸, którego celem była analiza roli internetu w życiu młodych osób oraz ich rodziców. W sierpniu i wrześniu 2021 roku przebadano ponad trzy i pół tysiąca młodych ludzi w wieku od ośmiu do siedemnastu lat oraz ich rodziców. Badanie zostało przeprowadzone w ramach współpracy eSafety z Global Kids Online – międzynarodowym projektem badającym ryzyka i możliwości związane z korzystaniem z internetu przez dzieci. Z badania wynika między innymi, że:

- dla wielu badanych internet był ważnym źródłem informacji o zdrowiu psychicznym, fizycznym i seksualnym;
- jedna trzecia dzieci z pomocą sieci szukała wsparcia emocjonalnego u przyjaciół lub w serwisach oferujących pomoc w zakresie zdrowia psychicznego;
- prawie połowa badanych spotkała się z różnego rodzaju krzywdzeniem i nienawiścią w sieci, niemal wszystkie dzieci podjęły jakieś działania w odpowiedzi na negatywne doświadczenia online – najczęściej informowały o tym rodziców;
- prawie dwie trzecie młodych ludzi w wieku od czternastu do siedemnastu lat były w ciągu ostatniego roku narażone na negatywne treści, takie jak materiały dotyczące zażywania narkotyków, samobójstw lub samookaleczeń, a także drastyczne lub brutalne treści.

Rząd australijski, wobec kolejnych sporów z firmami, które stoją za portalami społecznościowymi, zwłaszcza X (dawniej Twitter¹³⁹) oraz Meta¹⁴⁰, próbuje zaostrzyć regulacje dotyczące odpowiedzialności platform za publikowane w nich treści. Spory

137. Zob. *Youth Violence and Social Media*, 2025, <https://nva.org.uk/wp-content/uploads/2025/03/hc-999-youth-violence-and-social-media-online.pdf> (data dostępu: 27.06.2025).

138. Zob. *Mind the Gap: Parental awareness of children's exposure to risks online*, 2022, <https://www.esafety.gov.au/research/mind-gap> (data dostępu: 26.06.2025).

139. Zob. *Statement on removal of extreme violent content*, 2022, <https://www.esafety.gov.au/newsroom/media-releases/statement-on-removal-of-extreme-violent-content-X-fails-to-avoid-Australia-child-safety-fine-by-arguing-Twitter-doesn't-exist>, 4.10.2024, <https://arstechnica.com/tech-policy/2024/10/x-loses-appeal-of-400k-australia-child-safety-fine-now-faces-more-fines/> (data dostępu: 25.06.2025).

140. Zob. *Tech giants to face uncomfortable truths as eSafety compels them to lift their game tackling child abuse*, 27.04.2024, <https://www.esafety.gov.au/newsroom/media-releases/tech-giants-to-face-uncomfortable-truths-as-esafety-compels-them-to-lift-their-game-tackling-child-abuse> (data dostępu: 26.06.2025).

te dotyczyły między innymi uchybienia w usuwaniu treści i raportowaniu na temat zwalczania domniemanego rozprzestrzeniania się materiałów przedstawiających seksualne wykorzystywanie dzieci (CSAM). Rząd Australii od kilku lat zwracał uwagę na problem braku regulacji platform społecznościowych oraz na wyzwania płynące z ich globalnych wpływów, pomimo że większość zasobów i decyzji skupiona jest w kraju powstania i operowania, czyli w Stanach Zjednoczonych.

W listopadzie 2024 roku australijscy ustawodawcy przyjęli przepisy zakazujące osobom poniżej szesnastego roku życia korzystania z mediów społecznościowych – zawarli jedno z pierwszych tego rodzaju ograniczeń na świecie (Online Safety Amendment Social Media Minimum Age Bill 2024¹⁴¹). Jest to nowelizacja ustawy z 2021 roku¹⁴² (Online Safety Bill 2021) skierowana do popularnych platform takich jak Facebook, Instagram czy X. Przepisy nie będą miały zastosowania do komunikatorów, takich jak Messenger czy WhatsApp, ani do usług online, takich jak infolinie pomocy psychologicznej, na przykład Kids Helpline¹⁴³. Przepisy przewidują również pewne wyjątki dla produktów wykorzystywanych w celach edukacyjnych, takich jak YouTube czy Google Classroom. Kluczowe aspekty planu wdrożenia nowelizacji obejmują:

- odpowiedzialność platform (a nie rodziców ani dzieci) za egzekwowanie zakazu możliwości zakładania kont przez osoby poniżej szesnastego roku życia;
- możliwość ukarania platform grzywną w wysokości do pięćdziesięciu milionów dolarów australijskich (około trzydzieści trzy miliony dolarów amerykańskich) za systemowe uchybienia w zapobieganiu dostępowi niepełnoletnich;
- brak kar za indywidualne przypadki obchodzenia zabezpieczeń przez młodych ludzi.

Australijski rząd wprowadził do ustawy zapisy, zgodnie z którymi nikt nie powinien być zmuszany do przedstawiania dokumentów tożsamości wydanych przez rząd – takich jak prawo jazdy czy karta Medicare – aby zarejestrować się na platformach mediów społecznościowych, ze względu na obawy dotyczące prywatności¹⁴⁴. Zapisy te zostały dodane w ostatniej chwili, a ich brak we wcześniejszych wersjach ustawy przekazanych do konsultacji wzbudzał częste obawy ekspertów¹⁴⁵ oraz platform społecznościowych. Oznacza to, że firmy prowadzące media społecznościowe będą musiały zaproponować inne opcje weryfikacji wieku użytkowników.

141. Zob. *The Online Safety Amendment Social Media Minimum Age Bill 2024*, https://www.aph.gov.au/Parliamentary_Business/Bills_Legislation/Bills_Search_Results/Result?bId=r7284 (data dostępu: 25.06.2025).

142. Zob. *Online Safety Bill 2021*, https://www.aph.gov.au/Parliamentary_Business/Bills_Legislation/Bills_Search_Results/Result?bId=r6680 (data dostępu: 26.06.2025).

143. Zob. *Labor has passed its proposed social media ban for under-16s. Here's what we know – and what we don't*, 28.12.2024, <https://www.theguardian.com/australia-news/2024/nov/21/labor-social-media-ban-under-16s-details-what-is-covered-which-platform> (data dostępu: 27.06.2025).

144. *Australia's social media ban for under-16s faces fake ID problems*, 22.12.2024, <https://www.ft.com/content/d9ec13e2-4501-40ec-99fc-994ea07684ca> (data dostępu: 26.06.2025).

145. Zob. *If so many experts oppose a social-media age ban, why is the government intent on rushing it through?*, 26.12.2024, <https://www.theguardian.com/australia-news/2024/nov/26/australia-social-media-ban-expert> (data dostępu: 26.06.2025).

Aby skutecznie wdrożyć ustawę, rząd Australii zlecił pilotażowy program o wartości 3,4 miliona dolarów australijskich, mający na celu ocenę różnych metod weryfikacji wieku. Pilotaż będzie koordynowany przez brytyjską firmę non-for-profit The Age Check Certification Scheme¹⁴⁶ i obejmie tysiąc dwustu uczestników. Celem pilotażu jest zidentyfikowanie skutecznych i wiarygodnych technik weryfikacji, które będą równocześnie chronić prywatność użytkowników.

Działania na poziomie praw i regulacji projektowania usług

Poza działaniami edukacyjnymi i prewencyjnymi, w dyskusji nad systemową poprawą higieny cyfrowej wśród dzieci i młodzieży (nie tylko w ramach szkoły) coraz częściej porusza się również kwestię podejścia opartego na lepszym egzekwowaniu istniejących praw dzieci za pomocą zmian w projektowaniu usług i narzędzi cyfrowych. Jak coraz częściej podkreślają naukowcy i decydenci, wiele z najpopularniejszych wśród dzieci i młodzieży serwisów nie zostało stworzonych z myślą o nich. Niektóre, jak Facebook, wywodzą się wręcz z koncepcji, jakie wszyscy uznalibyśmy za niebezpieczne dla dzieci i młodzieży: powstał on jako aplikacja do oceny, które ze zdjęć przedstawiają bardziej atrakcyjną seksualnie osobę¹⁴⁷. Wiele aplikacji i funkcji używanych przez dzieci i młodzież aktywnie działa przeciwko zdrowym nawykom, a w części przypadków wręcz świadomie wzmacnia zagrożenia dla zdrowia psychicznego¹⁴⁸ (Instagram). Rozpoznanie tego zjawiska prowadzi do tak interesujących paradoksów, jak prawne ograniczenie czasu korzystania przez dzieci z chińskiej wersji TikToka (Douyin) w kraju powstania aplikacji, które jednak nie zostało wprowadzone nigdzie indziej na świecie.

Problem projektowania środowiska cyfrowego bezpiecznego i zdrowego dla dzieci i młodzieży nie dotyczy wyłącznie popularnych aplikacji mediów społecznościowych czy ograniczania dostępu do treści szkodliwych. Jak wspomniano w części dotyczącej regulacji cyfrowych usług edukacyjnych, także w tym obszarze dominują firmy spoza branży edukacyjnej, w ogromnej większości pochodzące z jednego państwa (USA) i często mające ograniczoną obecność prawną w krajach, w których potrafią zdominować rynek. Idea zagwarantowania praw dziecka czy poprawy higieny cyfrowej od samego początku procesu projektowania, czyli *by design*, opiera się na podkreśleniu sprawczości twórców, dostawców i decydentów w kształtowaniu środowiska cyfrowego¹⁴⁹. Odwraca to niechlubne podejście, które promował Mark Zuckerberg, założyciel i szef Meta (wcześniej Facebook), w nieoficjalnym motto firmy, zachęcającym do tego, aby działać szybko i nie przejmować się, jeśli popełniane są błędy (*move fast and break things*).

Jak w praktyce może wyglądać regulacyjne podejście do lepszego projektowania środowiska cyfrowego dla dzieci, młodzieży i edukacji szkolnej? Raport UNESCO *Youth report 2024: Technology in education: A tool on our terms!* wskazuje między innymi dominację rozwiązań komercyjnych oraz niedoszacowanie średnio- i długo-

146. Zob. *The Age Check Certification Scheme*, <https://accscheme.com/> (data dostępu: 26.06.2025).

147. Zob. <https://www.firstversions.com/2015/04/facebook.html> (data dostępu: 25.06.2025).

148. Zob. G. Wells, J. Horwitz, D. Seetharaman D., *Facebook Knows Instagram Is Toxic for Teen Girls*, Company Documents Show, 14.09.2021, <https://www.wsj.com/tech/personal-tech/facebook-knows-instagram-is-toxic-for-teen-girls-company-documents-show-11631620739> (data dostępu: 25.06.2025).

149. Zob. *Towards digital safety by design for children*, 2024, https://www.oecd.org/en/publications/towards-digital-safety-by-design-for-children_c167b650-en.html (data dostępu: 26.06.2025).

terminowych kosztów technologii cyfrowych w edukacji. Zamiast nich rekomenduje skupienie się na bardziej podstawowych działaniach, jak wsparcie nauczycieli oraz zaangażowanie dzieci i młodzieży do projektowania i współdecydowania o obecności technologii w ich życiu¹⁵⁰. Odpowiedzialne projektowanie ma również czysto technologiczny wymiar. Państwa mogą wymagać regulacji używania algorytmów profilujących, mechanizmów nagradzania, elementów interfejsów, które celowo przyciągają uwagę, zachęcają do ciągłego korzystania, wzmacniają określone nawyki lub niosą ryzyko negatywnego wpływu na samopoczucie. Zamiast tego aplikacje mogłyby być inaczej promowane i dystrybuowane, zawierać ustawienia ochronne, takie jak ograniczone powiadomienia i ostrzeżenia o dłuższych okresach użytkowania oraz algorytmy zoptymalizowane w celu motywowania do zdrowych nawyków.

Przykład: Unia Europejska

Strategia Better Internet for Kids (BIK+)¹⁵¹ z 2022 roku ma na celu zapewnienie dzieciom ochrony, poszanowania i wzmocnienia ich pozycji w internecie. To druga edycja strategii (pierwsza została opublikowana w 2012 roku) i odzwierciedla szersze spektrum poglądów, przede wszystkim wkład dzieci i młodzieży zaangażowanych w jej współtworzenie i monitorowanie. Choć sama strategia nie zawiera specyficznych rekomendacji lub propozycji zmian prawnych w kierunku lepszego projektowania usług, to jest świetnym źródłem dotyczącym realizacji istniejących praw obywateli i konsumentów w Unii Europejskiej. Są to:

- Rozporządzenie ogólne o ochronie danych (RODO), które obowiązuje we wszystkich państwach członkowskich UE, zawiera również zasady dla firm dotyczące gromadzenia i przetwarzania danych dzieci.
- Ustawa o usługach cyfrowych (DSA) – także ma zastosowanie do wszystkich państw członkowskich UE i określa zasady, których musi przestrzegać każda platforma internetowa. Liczne z tych zasad mają na celu ochronę dzieci i młodzieży poniżej osiemnastego roku życia (nieletnich). Istnieją szczegółowe zasady mające zastosowanie do największych platform internetowych, znanych jako bardzo duże platformy internetowe (VLOP) i bardzo duże wyszukiwarki internetowe (VLOSE).

150. Zob. *UNESCO Youth Report 2024*, dz.cyt.

151. Zob. *Better internet for kids*, <https://better-internet-for-kids.europa.eu/en> (data dostępu: 25.06.2025).

Przykład: Chiny

W Chinach Ministerstwo Edukacji w 2019 roku ustaliło limit 30% całkowitego czasu nauczania spędzanego w celach dydaktycznych przy urządzeniach cyfrowych podczas lekcji w szkole i rekomendowało maksymalnie godzinę dziennie pozaszkolnego czasu ekranowego, w tym na odrabianie prac domowych¹⁵², dla uczniów szkół podstawowych. Wytyczne sugerują również, że uczniowie powinni odpoczywać przez dziesięć minut po trzydziestu–czterdziestu minutach przed ekranem edukacyjnym. Chiny regulują także czas przeznaczony na media społecznościowe i gry poza szkołą. Od 2021 roku działa ograniczenie dostępu dla nieletnich (poniżej czternastego roku życia) i spędzania więcej niż czterdziestu minut dziennie w aplikacjach społecznościowych, na czele z Douyin (chińską wersją TikToka). W Chinach ograniczony jest też czas przeznaczony na gry online dla dzieci. Ograniczenia te są realizowane bezpośrednio przez firmy i muszą być wbudowane do aplikacji i gier¹⁵³. Dzieci są podzielone na grupy wiekowe, a dostępne dla nich treści są ściśle określone. Dzieci poniżej ósmego roku życia mają czas ekranowy ograniczony do czterdziestu minut dziennie, a dostępne dla nich treści są wyłącznie edukacyjne. Po ukończeniu przez nie ósmego roku życia limit wzrasta do jednej godziny i wprowadzane są „treści rozrywkowe z pozytywnym przekazem”.












Przykład: Wielka Brytania, London School of Economics

Centrum Digital Futures for Children Centre (DFC) na London School of Economics opracowało wytyczne *Prawa dziecka w projektowaniu*¹⁵⁴, w których przedstawiono zasady tworzenia lepszych produktów cyfrowych dla młodych ludzi. Rekomendacje bazują na *Konwencji o prawach dziecka* i obejmują zapewnienie równości, priorytetowe traktowanie najlepszego interesu dzieci, ochronę dobrostanu, wspieranie rozwoju i ograniczanie funkcji eksploatujących uwagę. Raport wzywa decydentów, a zwłaszcza dyrektorów firm technologicznych i ich inwestorów, do uznania, że pomijanie dzieci w projektowaniu produktów stanowi naruszenie ich praw, a także szkodzi samym firmom. Raport zawiera również praktyczne rekomendacje dla osób projektujących usługi cyfrowe dotyczące tego, jak włączać do procesów projektowych prawa dziecka.

152. Zob. https://english.www.gov.cn/state_council/ministries/2019/05/05/content_281476645136204.htm (data dostępu: 25.06.2025).

153. *China is escalating its war on kids' screen time*, 9.10.2023, <https://www.technologyreview.com/2023/08/09/1077567/china-children-screen-time-regulation/> (data dostępu: 24.06.2025).

154. Zob. *Digital futures for children*, <https://www.digital-futures-for-children.net/home> (data dostępu: 27.06.2025)

CHILD RIGHTS by DESIGN PRINCIPLES	
	1. EQUITY & DIVERSITY Do you treat all children equally, fairly and support vulnerable children?
	2. BEST INTERESTS Are children's best interests a primary consideration in product design?
	3. CONSULTATION Are children meaningfully consulted in developing your product?
	4. AGE APPROPRIATE Is your product appropriate for child users or adaptable for different ages?
	5. RESPONSIBLE Do you review and comply with laws and policies relevant to child rights?
	6. PARTICIPATION Does your product enable children to participate in digital publics?
	7. PRIVACY Have you adopted privacy-by-design in product development and use?
	8. SAFETY Have you adopted safety-by-design in product development and use?
	9. WELLBEING Does your product enhance not harm children's physical & mental health?
	10. DEVELOPMENT Does your product enable children's learning, imagination, play and belonging?
	11. AGENCY Have you taken steps to reduce compulsive and exploitative product features?

Zasady projektowania w świetle praw dziecka

Równość i różnorodność

Czy traktujesz wszystkie dzieci równo i sprawiedliwie oraz wspierasz je w trudnych sytuacjach?

Najlepszy interes dziecka

Czy najlepszy interes dziecka jest kluczowym czynnikiem w projektowaniu produktu?

Konsultacje

Czy podczas tworzenia produktu korzystasz z konsultacji z dziećmi?

Dostosowanie do wieku

Czy produkt jest odpowiedni dla dzieci lub może być dostosowany do różnych grup wiekowych?

Odpowiedzialność

Czy sprawdzasz i przestrzegasz przepisów dotyczących praw dziecka?

Uczestnictwo

Czy produkt umożliwia dzieciom udział w życiu cyfrowej społeczności?

Prywatność

Czy wdrożyłeś zasadę *privacy-by-design* przy tworzeniu i użytkowaniu produktu?

Bezpieczeństwo

Czy wdrożyłeś zasadę *safety-by-design* przy tworzeniu i użytkowaniu produktu?

Dobrostan

Czy produkt wspiera fizyczne i psychiczne zdrowie dzieci, a nie im szkodzi?

Rozwój

Czy produkt wspiera uczenie się, wyobraźnię, zabawę i poczucie przynależności dzieci?

Sprawczość

Czy podjąłeś kroki w celu ograniczenia kompulsywnych i wyzyskujących cech produktu?

Podsumowanie

Przegląd międzynarodowych podejść do tematu higieny cyfrowej pokazuje, że nie istnieje jedno uniwersalne rozwiązanie dla higieny cyfrowej w szkole. Coraz częściej można jednak wskazać wspólne priorytety kolejnych państw: konieczność ograniczania ekspozycji dzieci na szkodliwe treści czy technologie eksploatujące uwagę, regulacje chroniące lepiej dzieci i zmuszające firmy technologiczne do projektowania usług z uwzględnieniem potrzeb najmłodszych. Nawet jeśli nie wszystkie rozwiązania działają idealnie, to ciężko odmówić tym państwom, regionom czy nawet konkretnym szkołom odwagi i odzyskiwania sprawczości wobec ekosystemu firm technologicznych. Ten dość długo wydawał się tak mocny, że trudno było nawet proponować rozwiązania, które stawiały bezpieczeństwo i dobrostan dzieci ponad rozwojem technologii i koniecznością wdrażania ich wszędzie, nawet w najmłodszych klasach.

Rola szkół jako miejsc, gdzie można uczyć nie tylko kompetencji cyfrowych, ale też refleksyjnego i świadomego korzystania z technologii, jest kluczowa. Również dlatego, że to w szkole odbywają się najważniejsze, bezpośrednie rozmowy dzieci, rodziców i edukatorów. Ich współpraca i zaangażowanie powinny być priorytetowe podczas tworzenia przepisów dla edukacji i przeprojektowywania technologii dla dzieci.

Wnioski i rekomendacje

- Przejście od debaty publicznej do testowania i badania wdrożeń, które mogą posłużyć za regulacje ogólnokrajowe (przykład Francji).
- Uwzględnienie edukacji medialnej i informacyjnej w podstawie programowej, z naciskiem na rozwój kompetencji cyfrowych, krytyczne myślenie, zdrowe i odpowiedzialne korzystanie z technologii (higiena cyfrowa).
- Wzmacnianie całych społeczności szkolnych w dopasowywaniu ogólnych zasad higieny cyfrowej do ich potrzeb oraz we wdrażaniu tych zasad w placówkach.
- Całościowe podejście do zdrowia młodych ludzi, uwzględniające różne aspekty – zdrowie psychiczne, fizyczne, emocjonalne i społeczne dzieci i młodzieży (silne powiązanie higieny cyfrowej z edukacją zdrowotną).
- Uwzględnienie potrzeb dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi i z neuro-różnorodnością przy wdrażaniu technologii w edukacji.
- Wprowadzenie standardów dotyczących projektowania cyfrowych narzędzi edukacyjnych zgodnych z prawami dziecka (na wzór wytycznych Digital Futures for Children z Wielkiej Brytanii).
- Zwiększenie odpowiedzialności platform cyfrowych za ograniczenie dostępu do nieodpowiednich treści oraz egzekwowanie limitów wieku użytkowników.
- Regularne szkolenia dla nauczycieli w zakresie higieny cyfrowej i wsparcie ich własnego dobrostanu cyfrowego.

CZĘŚĆ II

Higiena cyfrowa w praktyce.

METODA ICO: Rekomendacje Fundacji
„Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”
dotyczące wprowadzania higieny cyfrowej
w szkole i przedszkolu

GŁÓWNE ZAŁOŻENIA METODY ICO

I. Technologie, a nie tylko telefony

Przy projektowaniu rozwiązań związanych z regulowaniem obecności nowych technologii w szkole i przedszkolu należy brać pod uwagę nie tylko telefony, lecz także inne urządzenia ekranowe, jak smartwatche, tablety, przenośne konsole do gier oraz aplikacje i programy (software). Myślenie w kategoriach szeroko rozumianych urządzeń ekranowych pozwala projektować elastyczne rozwiązania dotyczące nowych produktów cyfrowych codziennego użytku, które pojawiają się w życiu społeczności szkolnej i przedszkolnej.

II. Zasady zamiast zakazów

Biorąc pod uwagę złożoność wyzwania, jakim jest uregulowanie używania na terenie szkoły i przedszkola nowych technologii, nie należy wprowadzać zakazu, lecz przygotować zestaw zasad dotyczących ich używania. Zasady, w przeciwieństwie do zakazu, nie demonizują używania technologii i pozostawiają miejsce na wyjątki związane z używaniem jej do celów edukacyjnych (także dla osób z różnorodnymi potrzebami edukacyjnymi). Jest to istotne szczególnie w przypadku uczniów i uczennic samodzielnie docierających do szkoły, dla których telefon jest narzędziem zapewniającym bezpieczeństwo lub dostęp na przykład do biletów komunikacji publicznej. Choćby ze względu na ten użyteczny aspekt urządzeń ekranowych radykalny zakaz wnoszenia ich do szkoły będzie nie do wyegzekwowania. Rozwiązaniem jest zasada deponowania prywatnego sprzętu we wskazanym miejscu natychmiast po wejściu do szkoły.

III. Stworzenie ram to zadanie dorosłych

W tworzeniu szkolnych zasad higieny cyfrowej istotne jest właściwe rozumienie ról pełnionych przez konkretne osoby lub grupy osób w społeczności szkolnej. To dyrektor w porozumieniu z radą pedagogiczną w celu realizacji gwarantowanego prawa do ochrony życia i zdrowia tworzy i proponuje główne zasady higieny cyfrowej na terenie szkoły, zaś rodzice i uczniowie partycypują w wypełnieniu tych ram szczegółowymi zasadami. Stworzenie ram wymaga wiedzy i doświadczenia z zakresu prowadzenia placówki oświatowej oraz nauczania, a takie kompetencje leżą wyłącznie w zakresie osób zatrudnionych w szkole. **Kluczową kwestią, która leży w gestii dyrektora szkoły, choć może podlegać konsultacji z szerszym gronem, jest decyzja o tym, gdzie będą deponowane prywatne urządzenia ekranowe (jak telefon, tablet czy smartwatch) wnoszone przez uczniów na teren szkoły.**

IV. Zasady dotyczą całej społeczności szkolnej

Każdy członek społeczności szkolnej – a zatem nie tylko uczniowie, ale także rodzice, nauczyciele, dyrekcja i inni pracownicy szkoły – objęty jest na terenie szkoły i przedszkola zasadami higieny cyfrowej, które w niej obowiązują.

1. Edukacja społeczności szkolnej to warunek sukcesu. Zasady higieny cyfrowej w szkole i przedszkolu służą dbaniu o wszechstronny rozwój dziecka i ochronę jego zdrowia, co jest zadaniem zarówno szkoły, przedszkola, jak i domu. Zrozumienie korzyści płynących z korzystania z nowych technologii w sposób bezpieczny dla zdrowia stanowi warunek sukcesu wprowadzania higieny cyfrowej w szkole i przedszkolu. Dlatego wprowadzanie jej nie może ograniczać się do zmian w statutach placówek, lecz musi oznaczać stałe podejmowanie działań edukacyjnych z zakresu wpływu świata cyfrowego na dobrostan. Działania te powinny być kierowane do wszystkich grup społeczności szkolnej, zwłaszcza zaś angażować uczniów w debatę na ten temat.
2. Szkoła to przestrzeń edukacji i relacji. Jeśli ograniczamy używanie nowych technologii na terenie szkoły i przedszkola, musimy jednocześnie myśleć o szkole w kategoriach przestrzeni fizycznej, która ma wspierać zarówno zdobywanie wiedzy, jak i budowanie relacji. Oznacza to konieczność zaprojektowania nie tylko miejsc deponowania telefonów i innych urządzeń cyfrowych, lecz także przyjaznej przestrzeni do zabawy i odpoczynku w czasie przerw.

SZEŚĆ KROKÓW METODY ICO

Metoda ICO składa się z sześciu kroków. Ich zrealizowanie pozwoli szkołom i przedszkolom wprowadzić zasady korzystania z nowych technologii przez wszystkich, którzy w nich się uczą i pracują. Jakie są cele Metody ICO dotyczące kultury pracy szkoły i przedszkola w obszarze higieny cyfrowej?

- a. Wszyscy członkowie szkolnej i przedszkolnej społeczności **rozumieją**, czym jest higiena cyfrowa i dlaczego wprowadzenie zasad używania nowych technologii w szkole będzie służyło wszystkim.
- b. Placówka **potrafi wypracować** zasady korzystania z technologii i **zachęcić** członków swojej społeczności do ich przestrzegania.
- c. Wszyscy członkowie społeczności szkolnej i przedszkolnej **rozumieją**, jaka jest ich rola w tworzeniu i przestrzeganiu zasad higieny cyfrowej.
- d. Placówka **potrafi** regularnie **weryfikować** swoje podejście do technologii.
- e. Rodzice **rozumieją** związek pomiędzy higieną cyfrową w domu a funkcjonowaniem dziecka w szkole.

KROK PIERWSZY

Zdobywamy wiedzę o higienie cyfrowej

Zanim przejdziecie do działania, poświęćcie czas na to, żeby cała społeczność szkolna i przedszkolna zrozumiała, czym jest higiena cyfrowa i dlaczego warto wprowadzać ją w szkole (i w domu).

1. Rada pedagogiczna może skorzystać z materiałów udostępnionych lub wymienionych w podrozdziale Suplement w niniejszym poradniku.
2. Rekomendujemy przekazać rodzicom listę źródeł ujętą w Suplemencie pod hasłem „Skąd czerpać wiedzę”.
3. Uczniowie i uczennice zdobywają wiedzę podczas lekcji o higienie cyfrowej prowadzonych na podstawie zaproponowanych przez nas scenariuszy. Scenariusze do wybranych pięciu tematów znajdują się w części Suplement. Wychowawcom, pedagogom i psychologom szkolnym rekomendujemy dołączenie do bezpłatnego programu „Lekcje Higieny Cyfrowej” (www.higienacyfrowa.pl/lekcje), w ramach którego dostępny jest szerszy wybór tematów.

Dorosłym i młodzieży (od trzynastego roku życia) proponujemy wykonanie Testu Higieny Cyfrowej ICO, który znajduje się zarówno na końcu niniejszego rozdziału, jak i na stronie www.higienacyfrowa.pl/test.

KROK DRUGI

Robimy Wielką Inwentaryzację

W kroku drugim zajmijcie się sprawdzeniem, jak Wasza szkoła lub przedszkole podchodzi do nowych technologii w różnych obszarach swojego funkcjonowania. To pozwoli Wam nie tylko zobaczyć, nad czym warto popracować, ale też z czego zrezygnować, a co dobrze Wam się sprawdza.

W *Suplemencie* znajduje się lista kontrolna, która pomoże zweryfikować sposoby korzystania z nowych technologii na terenie szkoły. Obejmuje ona cztery obszary działania szkoły, jakim warto się przyjrzeć.

1. Kanały komunikacji szkoły: wizytówka
2. Komunikacja wewnętrzna: kontakt bieżący
3. Technologie w szkole: urządzenia i oprogramowanie
4. Przestrzeń szkoły: alternatywy i wyzwania

Sami zobaczycie, że aby zrealizować ten krok zgodnie z naszą listą, będziecie musieli zaprosić do rozmowy zarówno rodziców, jak i uczniów.

KROK TRZECI

Analizujemy i dyskutujemy

Wróćcie do punktu trzeciego założeń naszej metody. To dorośli – w tym przypadku rada pedagogiczna, na czele z dyrektorem lub dyrektorką – tworzą **ramy**, w których jest przestrzeń na partycypację całej szkolnej społeczności. Dzięki temu zwiększa się szansa na to, że wypracowane w kolejnym kroku zasady będą przestrzegane przez wszystkich.

Najpierw przyjrzyjcie się swoim wnioskowi z Wielkiej Inwentaryzacji, spiszcie je i przeanalizujcie. Zdecydujcie, które elementy warto poddać pod szerszą dyskusję, o których zdecydujecie w gronie rady pedagogicznej, a co pozostaje w gestii dyrektora. Zachęcamy Was do tego, żeby rozmowy w szkole toczyły się w ramach czterech obszarów z poprzedniego kroku. Możecie wykorzystać poniższe pytania i skierować je do różnych grup szkolnej społeczności.

- Czy w wynikach inwentaryzacji coś Was zaskoczyło?
- Czy czegoś tu brakuje?
- Czy któryś z tych punktów jest dla Was szczególnie ważny? Jeżeli tak, to dlaczego?
- Jakie macie pomysły na rozwiązanie tego problemu?
- Kto może nam w tym pomóc? Kto może być naszym sojusznikiem?
- Jakie pytania możemy sobie zadać, żeby pogłębić zrozumienie problemu?

To bardzo dobry moment na włączenie uczniów i ich rodziców. W ogólnoszkolnej dyskusji możecie skorzystać z formuły debaty, na przykład debaty oxfordzkiej, zbierać opinie za pomocą ankiet, wywiadów, gadających ścian czy skrzynek na pomysły. Pamiętajcie, aby nie pominąć rodziców.

KROK CZWARTY

Projektujemy rozwiązania

W kroku czwartym przechodzicie do meritum: analizy i rozmowy przekładacie na konkretne rozwiązania i dokumenty. Poniżej proponujemy sześć rozwiązań, które możecie wypełnić własną treścią i swoimi zasadami. Rekomendujemy skorzystać z naszych podpowiedzi ujętych w rozdziałach tego poradnika i w *Suplemencie*.

1. Szkolne zasady korzystania z nowych technologii.
2. Strategia komunikacyjno-promocyjna szkoły, ze szczególnym zwróceniem uwagi na kwestie ochrony wizerunku dziecka. Strategia dotyczy pracowników szkoły, a także rodziców.
3. Strategia komunikacji wewnętrznej, w tym zasady korzystania z e-dziennika, oraz określenie jasnych kanałów komunikacji z różnymi grupami szkolnej społeczności.
4. Strefy odpoczynku/ciszy/gier/zabaw, wolne przestrzenie do wykorzystania przez społeczność szkolną. W mapowanie i tworzenie przestrzeni można zaangażować wszystkich członków szkolnej społeczności, w tym rodziców.
5. Zasady przechowywania prywatnych urządzeń wniesionych na teren szkoły, w tym określenie miejsca na ich depozyt. Nie rekomendujemy rozwiązań takich jak przechowywanie urządzeń w plecakach lub na biurkach nauczycieli (zob. rozdział 1).
6. Zasady korzystania ze szkolnych urządzeń ekranowych dla celów edukacyjnych i logistyczno-administracyjnych (ze szkolnych komputerów, tabletów, tablic multimedialnych i innych sprzętów) przez nauczycieli i nauczycielki oraz uczniów i uczennice, zarówno w czasie lekcji, jak i na przerwach.
7. Szkolne kontrakty ekranowe: dla rodziców, rady pedagogicznej i pracowników szkoły, uczniów i uczennic odpowiednio do wieku. Kontrakt przygotowuje szkoła, ale warto uwzględnić w nim postulaty poszczególnych grup społeczności szkolnej. W kontrakcie należy wziąć pod uwagę następujące obszary:
 - szkolna netykieta, czyli kodeks zachowań online i offline związanych z nowymi technologiami, wypracowany wspólnie z uczniami;
 - zasady korzystania z komunikatorów i czatów (z uwzględnieniem ograniczeń wiekowych konkretnych aplikacji);
 - zasady korzystania z prywatnego sprzętu na terenie szkoły (dotyczy wszystkich grup społeczności szkolnej);
 - polityka korzystania z nowych technologii w domu i w czasie odwiedzin w domach kolegów i koleżanek;
 - konsekwencje nieprzestrzegania zasad.

KROK PIĄTY

Wdrażamy i adaptujemy

Jeśli macie już gotowe odpowiednie rozwiązania i dokumenty, czas zaplanować konkretne kroki wdrożeniowe i przypisać do każdego z nich osoby odpowiedzialne.

1. Dyrektor i wyznaczone przez niego osoby w porozumieniu z całą społecznością szkolną przygotowują odpowiednie dokumenty lub aktualizują już istniejące o przygotowane w poprzednim kroku zasady korzystania z nowych technologii.
2. Powołany przez dyrektora zespół spisuje strategię komunikacyjno-promocyjną szkoły i ogłasza ją całej społeczności szkolnej. Zespół dba również o to, aby wszystkie osoby odpowiedzialne za działanie strategii rozumiały ją i były świadome zakresu swojej odpowiedzialności (informatyk, osoba lub osoby odpowiedzialne za stronę internetową szkoły). Jeśli głównym źródłem informacji o szkole ma być strona internetowa, kluczowe jest jej aktualizowanie na bieżąco, żeby nie zniechęcić odbiorców do tego rozwiązania.
3. Powołany przez dyrektora zespół przygotowuje strategię komunikacji wewnętrznej szkoły. Kluczem do sukcesu jest dobrze zaplanowana kampania informująca wszystkie zainteresowane strony o tym, jak będzie prowadzona przez szkołę komunikacja wewnętrzna. Ważna jest też konsekwencja w korzystaniu tylko z tych kanałów komunikacji, które zostały wybrane. Warto przygotować się na to, że na początku społeczność szkolna może gubić się w nowych zasadach. Należy wtedy cierpliwie o nich przypominać.
4. W skład zespołu pracującego nad zmianami w przestrzeni szkoły mogą wejść wszyscy członkowie szkolnej społeczności, w tym rodzice i uczniowie. W razie potrzeby warto poszukać sojuszników (lokalnych firm, instytucji, osób) oraz zasobów (materialnych czy finansowych).
5. Powołany przez dyrektora zespół spisuje zasady przechowywania i korzystania z urządzeń ekranowych dla celów edukacyjnych i logistyczno-administracyjnych i ogłasza je całej społeczności szkolnej. Należy zadbać o to, by każda osoba rozumiała, kiedy i na jakich zasadach może korzystać ze szkolnego sprzętu. Być może, żeby ułatwić społeczności szkolnej korzystanie z urządzeń, potrzebne będzie przearanżowanie ich przechowywania i fizycznej dostępności.
6. Cała społeczność szkolna podpisuje ustalone wcześniej zasady i tym samym zobowiązuje się do ich przestrzegania:
 - dyrektor podpisuje kontrakt z radą pedagogiczną oraz innymi pracownikami szkoły;
 - wychowawcy pilnują podpisania kontraktu przez dzieci i młodzież oraz rodziców.

Warto też przygotować procedurę na okoliczność, gdy ktoś odmówi podpisania dokumentu.

KROK SZÓSTY

Sprawdzamy, czy działa, i korygujemy

Wypracowane przez Was rozwiązania powinny być co roku weryfikowane – może się okazać, że coś jest już nieadekwatne lub okoliczności się zmieniły. Osoby odpowiedzialne za poszczególne zadania powinny monitorować, czy regulacje przynoszą zamierzony skutek i czy społeczność szkolna się do nich stosuje, na bieżąco wprowadzać poprawki, a pod koniec roku przeprowadzić ewaluację każdego z działań.

METODA ICO - SUPLEMENT

Skąd czerpać wiedzę

- raport z Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej Dorosłych:
<https://cyfroweobywatelstwo.pl/higiena-cyfrowa/>
- Test Higieny Cyfrowej ICO:
<https://cyfroweobywatelstwo.pl/test-higieny-cyfrowej/>
- raport Internet Dzieci:
<https://cyfroweobywatelstwo.pl/internetdzieci/>
- kanał Fundacji ICO na YouTube:
https://www.youtube.com/@fundacja_ICO
- kanał Fundacji ICO na Spotify:
<https://open.spotify.com/show/5Fg0MPQyi0kLBAuMpfPJW4?si=35583b83185c48c7>
- książki Magdaleny Bigaj Wychowanie przy ekranie. Jak przygotować dziecko do życia w sieci oraz Twój telefon, twoje zasady. Jak dzięki higienie cyfrowej żyć po swojemu

Szablony i wzory:

- Przykładowy regulamin wnoszenia do szkoły i korzystania w niej z telefonów komórkowych i innych urządzeń cyfrowych zgodny z obowiązującymi w Polsce ramami prawnymi na dzień 20.08.2025 roku
- Przykładowy regulamin grup online dla rodziców
- Zasady korzystania z telefonów komórkowych oraz innych urządzeń elektronicznych w Szkole im. Jana Pawła II w Kluczach
- Lista kontrolna do weryfikacji sposobów korzystania z nowych technologii w szkole i przedszkolu

Materiały warsztatowe:

- Scenariusze lekcji
- Test higieny cyfrowej dla dorosłych
- Test higieny cyfrowej dla młodzieży

Przykładowy regulamin wnoszenia do szkoły i korzystania w niej z telefonów komórkowych i innych urządzeń cyfrowych

Przykładowy regulamin wnoszenia i korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń cyfrowych zgodny z obowiązującymi w Polsce ramami prawnymi na dzień 20 sierpnia 2025 roku

Na podstawie art. 99 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe, w statucie szkoły niniejszy regulamin określony jest jako dokument porządkujący zasady wnoszenia i korzystania z telefonów komórkowych oraz innych urządzeń elektronicznych przez uczniów, z uwzględnieniem roli nauczycieli i rodziców.

Szanując prawo własności ucznia i potrzebę kontaktu rodziców ze swoimi dziećmi, mając na uwadze obowiązek stworzenia społeczności szkolnej optymalnych warunków do budowania relacji i zdobywania wiedzy, nasza szkoła wprowadza następujące regulacje dotyczące używania na terenie szkoły urządzeń ekranowych z dostępem do sieci internetowej.

I. Zasady ogólne wnoszenia telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych

1. Uczniowie mają prawo wносить na teren szkoły telefony komórkowe i inne urządzenia elektroniczne (np. tablety, laptopy, odtwarzacze MP3).
2. Szkoła nie ponosi odpowiedzialności za zgubienie, uszkodzenie lub kradzież wniesionych urządzeń. Zaleca się, aby uczniowie odpowiednio zabezpieczali swoje urządzenia.

II. Zasady korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych podczas zajęć lekcyjnych i innych zajęć organizowanych przez szkołę

1. Podczas zajęć lekcyjnych, zajęć pozalekcyjnych, uroczystości szkolnych oraz w trakcie przerw międzylekcyjnych obowiązuje **zakaz używania** telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych, z wyjątkiem sytuacji określonych w punkcie III.
2. Telefon komórkowy i inne urządzenia elektroniczne muszą być **wyłączone i schowane** we wskazanym w regulaminie miejscu na cały czas pobytu na terenie szkoły.

Adnotacja: Rekomendujemy stworzenie uczniom miejsc służących do odkładania telefonów, takich jak prywatne szafki lub klasowe sejfy. Rozwiązania polegające na chowaniu telefonów do plecaków lub oddawanie ich nauczycielom na początku każdej lekcji nie są efektywne i powodują nieporozumienia oraz konieczność stałego nadzoru nad przestrzeganiem regulaminu.

3. Nauczyciel ma prawo poprosić ucznia o **wyłączenie i schowanie** urządzenia, jeśli uczeń korzysta z niego w sposób niedozwolony.

4. Korzystanie z telefonu komórkowego lub innego urządzenia elektronicznego podczas zajęć może stanowić kryterium oceniania zachowania będącego częścią wewnątrzszkolnego sposobu oceniania określonego w statucie szkoły. O kryteriach oceniania zachowania wychowawca informuje uczniów na początku roku szkolnego (zgodnie z art. 44b ust. 9 ustawy o systemie oświaty).

III. Wyjątki od zakazu używania telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych

1. Uczeń może używać telefonu komórkowego lub innego urządzenia elektronicznego w **celach dydaktycznych** za zgodą i pod kontrolą nauczyciela prowadzącego zajęcia.
2. W **sytuacjach nagłych** (np. zagrożenie zdrowia lub życia ucznia, konieczność pilnego kontaktu z rodzicami) uczeń może użyć telefonu komórkowego po uzyskaniu zgody nauczyciela lub innego pracownika szkoły.
3. Uczeń z **orzeczeniem lub opinią poradni psychologiczno-pedagogicznej** może korzystać z urządzeń elektronicznych w sposób i w czasie określonym w tych dokumentach, po uzgodnieniu z wychowawcą i nauczycielami.

IV. Zasady korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych podczas przerw międzylekcyjnych

1. Podczas przerw międzylekcyjnych uczniowie mogą korzystać z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych **w sposób niezakłócający** porządku szkolnego i **nienaruszający** praw innych osób, w wyznaczonym do tego miejscu na terenie szkoły.
2. Zabrania się głośnego odtwarzania dźwięków, filmów oraz grania w gry, które mogą przeszkadzać innym uczniom i pracownikom szkoły.
3. Zabrania się nagrywania dźwięku i obrazu (zdjęć, filmów) innych uczniów i pracowników szkoły bez ich wyraźnej zgody.

V. Rola nauczycieli

1. Nauczyciele mają prawo zwracać uwagę uczniom na niewłaściwe korzystanie z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych.
2. Nauczyciele mogą ustalać dodatkowe zasady dotyczące korzystania z urządzeń elektronicznych podczas prowadzonych przez siebie zajęć dydaktycznych, zgodnie z niniejszym regulaminem i statutem szkoły.
3. Nauczyciele, w uzasadnionych przypadkach, mają prawo do czasowego zatrzymania telefonu komórkowego lub innego urządzenia elektronicznego ucznia, zgodnie z procedurami określonymi w statucie szkoły.
4. Osoby pracujące w szkole w czasie lekcji oraz, dyżurów i w czasie spędzanym z uczniami nie powinny używać telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych w celach prywatnych, a wyłącznie w celach związanych z wypełnianiem obowiązków zawodowych.

VI. Rola rodziców / opiekunów prawnych

1. Rodzice / opiekunowie prawni są odpowiedzialni za zapoznanie się ucznia z niniejszym regulaminem i monitorowanie przestrzegania jego postanowień.
2. Szkoła apeluje do rodziców / opiekunów prawnych o rozważne podejmowanie decyzji dotyczących wyposażania uczniów w telefony komórkowe i inne urządzenia elektroniczne oraz o edukowanie dzieci w zakresie odpowiedzialnego korzystania z tych urządzeń.
3. W przypadku naruszenia regulaminu przez ucznia szkoła może kontaktować się z rodzicami / opiekunami prawnymi w celu omówienia sytuacji i podjęcia wspólnych działań.

VII. Postanowienia końcowe

1. Niniejszy regulamin wchodzi w życie z dniem uchwalenia przez radę pedagogiczną i zatwierdzenia przez dyrektora szkoły.
2. Wszelkie zmiany w regulaminie wymagają zachowania trybu właściwego dla jego uchwalenia.
3. Uczniowie i ich rodzice / opiekunowie prawni mają obowiązek zapoznać się z treścią niniejszego regulaminu i przestrzegać jego postanowień.

Przykładowy regulamin grup online dla rodziców

Drodzy Rodzice, w trosce o efektywną komunikację, bezpieczeństwo oraz pozytywną atmosferę w naszych grupach online, stworzonych do wymiany informacji o życiu klasy i szkoły, rada rodziców wprowadza niniejszy regulamin. Naszym celem jest zapewnienie przestrzeni opartej na wzajemnym szacunku, dobrych obyczajach i ochronie przed niepożądanymi zjawiskami w sieci.

Ważna uwaga: Grupa ta ma charakter **nieformalny i nie zastępuje oficjalnych kanałów komunikacji** pomiędzy rodzicami a szkołą (takich jak dziennik elektroniczny, oficjalne maile, zebrania czy indywidualne rozmowy z nauczycielami i dyrekcją).

Zasady uczestnictwa i komunikacji

1. **Cel grupy:** Grupy służą do sprawnej wymiany informacji dotyczących klasy i szkoły, mają na celu ułatwienie komunikacji i procesu podejmowania decyzji.
2. **Kultura dialogu:** Prosimy o prowadzenie rozmów w sposób kulturalny, z poszanowaniem odmiennych opinii i uczuć wszystkich uczestników.
3. **Ochrona dobra:** Niedopuszczalne jest publikowanie treści godzących w dobro dzieci, rodziców oraz nauczycieli.
4. **Prywatność i wizerunek:** Ze szczególną uwagą traktujemy ochronę wizerunku. Prosimy o niepublikowanie zdjęć, które mogłyby zostać wykorzystane w sposób nieodpowiedni. W razie wątpliwości prosimy o uzyskanie zgody osób widocznych na zdjęciu przed jego udostępnieniem.
5. **Sprawy indywidualne:** Kwestie personalne i indywidualne problemy powinny być rozwiązywane w bezpośredniej, prywatnej rozmowie z zainteresowanymi osobami lub wychowawcą, a nie na forum grupy.
6. **Wiarygodność informacji:** Prosimy o nieudostępnianie informacji niesprawdzonych oraz o unikanie porównywania i komentowania sytuacji lub postaw uczniów, rodziców i pracowników szkoły w sposób, który może być krzywdzący.
7. **Obowiązki administratora:** Przewodniczący/przewodnicząca trójki oddziałowej (administrator/administratorka grupy) jest odpowiedzialny/odpowiedzialna za monitorowanie przestrzegania regulaminu w grupie. W przypadku naruszeń ma prawo przypomnieć o zasadach, a w razie potrzeby usunąć wpisy lub uczestników.
8. **Zakres tematyczny:** Grupy powinny koncentrować się na sprawach związanych z życiem klasy i szkoły. Unikajmy poruszania tematów z nimi niezwiązanych, które mogą zakłócać komunikację.
9. **Pytania do nauczycieli:** W przypadku pytań bezpośrednio do nauczycieli prosimy o kierowanie ich w formie prywatnej wiadomości, chyba że grupa zostanie wyraźnie wskazana jako kanał do tego typu zapytań.

10. **Dostępność i opuszczanie grupy:** Przystąpienie do grupy jest dobrowolne. Każdy uczestnik ma prawo opuścić grupę w dowolnym momencie.
11. **Rozwiązywanie sporów:** Wszelkie spory i niejasności dotyczące funkcjonowania grupy prosimy zgłaszać bezpośrednio do administratora grupy lub rady rodziców.

Mamy nadzieję, że przestrzeganie niniejszego regulaminu przyczyni się do sprawnej i przyjaznej komunikacji w naszych grupach rodzicielskich.

Rada Rodziców

Zasady korzystania z telefonów komórkowych oraz innych urządzeń elektronicznych na terenie szkoły, wprowadzone w Szkole Podstawowej im. Jana Pawła II w Kluczach

Szanując prawo dziecka do prywatności oraz potrzebę kontaktu z dzieckiem ze strony rodziców nie zakazuje się przynoszenia telefonu do szkoły. Jednocześnie w związku z potwierdzonym naukowo negatywnym wpływem telefonów na proces uczenia się oraz na budowanie relacji społecznych wprowadzamy zasadę nieużywania telefonów podczas pobytu uczniów w szkole.

1. Uczniowie mogą przynosić do szkoły telefony komórkowe i inny sprzęt elektroniczny na własną odpowiedzialność za wiedzą i zgodą rodziców.
2. Szkoła nie ponosi odpowiedzialności za zniszczenie lub zgubienie sprzętu przynieszonego przez uczniów do szkoły.
3. Rodzice składają oświadczenie dotyczące przynoszenia przez dziecko telefonu do szkoły (Załącznik nr 1).
4. Uczeń składa oświadczenie o zapoznaniu się i przestrzeganiu niniejszych zasad, jeśli będzie przynosił telefon do szkoły (Załącznik nr 2).
5. Uczeń ma obowiązek wyłączyć telefon komórkowy oraz inny sprzęt elektroniczny przed rozpoczęciem zajęć i przechowywać go zgodnie z poniższą instrukcją:
 - zadeklarowani uczniowie klas 1–3 przechowują wyłączone urządzenie w plecaku szkolnym;
 - zadeklarowani uczniowie klas 4–8 przechowują wyłączone urządzenie w uczniowskiej szafce szkolnej.
6. **Podczas całonijnowego pobytu w szkole ucznia obowiązuje całkowity zakaz korzystania z telefonów komórkowych, innych urządzeń elektronicznych oraz słuchawek. Dotyczy to: przerw śródlekcyjnych, wszystkich zajęć odbywających się w budynku szkoły oraz zorganizowanych wyjść szkolnych. Uczeń może włączyć telefon lub inne urządzenie elektroniczne dopiero po opuszczeniu budynku szkolnego, po zakończonych zajęciach.**
7. W czasie pobytu ucznia w szkole kontakt z rodzicem/opiekunem jest możliwy poprzez sekretariat szkoły, nauczyciela oraz wychowawcę. W sytuacjach nagłych lub pilnych uczeń może skorzystać z telefonu komórkowego za wiedzą i zgodą nauczyciela w wyznaczonym do tego miejscu (koło sekretariatu).
8. Nagrywanie dźwięku, obrazu oraz fotografowanie za pomocą telefonu lub innych urządzeń jest niedopuszczalne.
9. W indywidualnej sytuacji zdrowotnej dyrektor lub osoba upoważniona podejmuje decyzję o wyrażeniu zgody na użycie telefonu lub urządzenia elektronicznego na terenie szkoły.
10. Niestosowanie się do „Zasad korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych na terenie szkoły” skutkuje zakazem przynoszenia urządzenia do szkoły.

Załącznik nr 1 do „Zasad korzystania z telefonów komórkowych oraz innych urządzeń elektronicznych na terenie szkoły”

OŚWIADCZENIE RODZICA

dotyczące przynoszenia telefonu lub innego urządzenia elektronicznego do szkoły

Oświadczam, że mój syn/moja córka

(imię i nazwisko dziecka, klasa)

☐

TAK, będzie przynosić telefon/urządzenie do szkoły.

☐

NIE, nie będzie przynosić telefonu/urządzenia do szkoły.

Jeśli TAK, zobowiązuję się do przestrzegania obowiązujących w szkole „Zasad dotyczących korzystania z telefonów i innych urządzeń elektronicznych”.

.....

(data i podpis rodzica)

Załącznik nr 2 do „Zasad korzystania z telefonów komórkowych oraz innych urządzeń elektronicznych na terenie szkoły”

OŚWIADCZENIE UCZNIA

dotyczące przynoszenia telefonu lub innego urządzenia elektronicznego do szkoły

Oświadczam, że zapoznałem się /zapoznałam się z „Zasadami korzystania z telefonów komórkowych oraz innych urządzeń elektronicznych na terenie szkoły” i zobowiązuję się do ich przestrzegania.

.....

(data i podpis rodzica)

Lista kontrolna

WIELKA INWENTARYZACJA

Lista kontrolna do weryfikacji sposobów korzystania z nowych technologii w szkole i w przedszkolu

Listę podzieliliśmy na cztery kategorie odpowiadające różnym aspektom korzystania z nowych technologii w placówkach. Każdej kategorii zostały przyporządkowane pytania, które mają za zadanie pobudzić Was do pogłębionej refleksji i przeprowadzenia wewnętrznego technologicznego audytu.

1. Kanały komunikacji szkoły: strategia komunikacyjno-informacyjna

Zadaniem publicznej szkoły i przedszkola nie jest prowadzenie działań marketingowych. Do celów komunikacyjnych wystarczy aktualna strona www, na której można znaleźć większość niezbędnych informacji. Jeśli jako placówka jesteście w mediach społecznościowych, zastanówcie się, jaki cel spełnia Wasza obecność tam i czy warto poświęcać czas i energię na social media. Poniższe pytania pomogą Wam poddać komunikację wewnętrzną szkoły krytycznej refleksji.

- a. Jakimi kanałami szkoła komunikuje się na zewnątrz (www, media społecznościowe)?
- b. Jakie cele spełnia każdy z tych kanałów?
- c. Kto odpowiada za uaktualnianie i zarządzanie kanałami komunikacji? Ile czasu to zajmuje?
- d. Czy w swoich kanałach komunikacji szkoła chroni wizerunek dzieci?
- e. Czy rodzice oraz uczniowie i uczennice korzystają ze strony www jako źródła informacji?
- f. Czy strona www szkoły jest aktualizowana? Jakich informacji szukają tam odwiedzający (rodzice, uczniowie)?
- g. Kto dokumentuje imprezy szkolne? Gdzie i na jakich zasadach publikowane są materiały? Czy uczestnicy imprez dokumentują je swoimi prywatnymi urządzeniami?
- h. Czy uczniowie i uczennice, a także pracownicy szkoły są zachęcani do promowania działań szkoły w mediach społecznościowych?

2. Komunikacja wewnętrzna: kontakt bieżący

Nadmiar kanałów komunikacji zamiast ją ułatwiać, często prowadzi do bałaganu i nieporozumień. Zachęcamy do przyjrzenia się, czy wszystko jest Wam niezbędne i czy może z czegoś warto zrezygnować. Przyjrzyjcie się temu, w jaki sposób szkoła komunikuje się z rodzicami, jak rodzice komunikują się ze sobą i jak to robią uczniowie i uczennice. Może sama inwentaryzacja opisana w punkcie pierwszym pozwoli Wam uporządkować część informacji. Zobaczmy, czym jeszcze warto się zająć.

- a. Jak społeczność szkolna korzysta z e-dziennika? Czy to główny kanał komunikacji z rodzicami?
- b. W jakich godzinach aktualizowane są wpisy w e-dzienniku i czy ten temat jest jakoś przez szkołę uregulowany?
- c. Czy rodzice potrafią w pełni korzystać z e-dziennika?
- d. Czy z e-dziennika korzystają również uczniowie i uczennice?
- e. Czy są wyznaczone godziny, w których nauczyciel odpisuje na wiadomości w e-dzienniku? Czy nauczyciele mają poczucie, że muszą odpowiadać stale i natychmiast?
- f. Czy i na jakich zasadach rodzice kontaktują się ze szkołą telefonicznie? Czy jest to kontakt z sekretariatem czy też z nauczycielem/nauczycielką?
- g. Czy nauczyciele udostępniają swój prywatny numer rodzicom?
- h. Czy rodzice podejmują próby kontaktowania się ze swoimi dziećmi w czasie lekcji?
- i. Czy rodzice mają swoje grupy klasowe? Czemu one służą? Czy grupę obowiązuje regulamin? Czy w grupach są również nauczyciele/nauczycielki?
- j. Czy dzieci mają swoje grupy klasowe? Czemu one służą? Czy grupę obowiązuje regulamin? Czy w grupach są osoby dorosłe? Czy uczniowie i uczennice oraz ich rodzice rozumieją, że są to produkty przeznaczone dla osób od trzynastego roku życia?
- k. Jak korzysta się z komunikacji mailowej? Czy szkoła wysyła ogólne informacje wszystkim rodzicom? Czy istnieją mailingowe grupy klasowe? Czy istnieje ogólnoszkolna polityka dotycząca komunikacji mailowej z rodzicami?
- l. Czy nauczyciele i nauczycielki mają służbowe adresy mailowe?
- m. Czy istnieją inne kanały komunikacji?

3. Technologie w szkole: urządzenia i oprogramowanie

Zasady korzystania z technologii w szkole nie dotyczą tylko telefonów komórkowych. Oprócz smartfonów problem może stanowić nadużywanie elektronicznych zegarków, tabletów czy urządzeń do gry. Sama szkoła też korzysta z technologii, z urządzeń takich jak tablice multimedialne, z komputerów czy tabletów, często też z aplikacji i gier edukacyjnych, a nauczyciele i nauczycielki nierzadko sami wnoszą na teren prywatne urządzenia i korzystają z nich na innych zasadach niż uczniowie i uczennice. Przyjrzyjmy się, jakie pytania warto zadać, żeby wprowadzić w tym obszarze porządek.

- a. Jakimi urządzeniami ekranowymi dysponuje szkoła? Czy są one wykorzystywane na bieżąco? W jakim celu? Kto z nich korzysta?
- b. Czy szkoła ma ustalone zasady wykorzystywania poszczególnych urządzeń?
- c. Gdzie są przechowywane urządzenia i kto nimi zarządza?
- d. Do jakich urządzeń mają swobodny dostęp uczniowie i uczennice?
- e. Czy urządzenia zawierają oprogramowanie zapewniające bezpieczeństwo osobom z nich korzystającym?

- f. Jakie aplikacje są zainstalowane na poszczególnych urządzeniach?
- g. Kto decyduje o oprogramowaniu?
- h. Czy nauczyciele i nauczycielki korzystają podczas lekcji z prywatnych urządzeń, w tym z telefonów?
- i. Czy nauczyciele i nauczycielki mają zapewniony dostęp do szkolnego sprzętu i gdzie ten sprzęt się znajduje?
- j. Czy uczniowie i uczennice mogą przynosić do szkoły prywatne urządzenia ekranowe? Jeśli tak, to jakie?
- k. Czy jest bezpieczne miejsce, w którym uczniowie i uczennice mogą zdeponować swoje urządzenia ekranowe na czas pobytu w szkole?
- l. Czy uczniowie i uczennice mają dostęp do szkolnego wi-fi?
- m. Czy szkoła zapewnia uczniom i uczennicom sprzęty i rozwiązania, które pozwalają im rzadziej sięgać po telefon (na przykład zegarki na ścianach, kalkulatory)?
- n. Jak są sformułowane standardy ochrony małoletnich (zob. rozdział 3)?

4. Przestrzeń szkoły: alternatywy i wyzwania

Zasady korzystania z nowych technologii dotyczą nie tylko sal lekcyjnych, lecz także innych szkolnych przestrzeni, a stosować się do nich powinni również dorośli. Żeby skutecznie wprowadzić w życie szkoły i przedszkola higienę cyfrową, warto przyjrzeć się, jak zorganizować czas i miejsca, w których społeczność szkolna funkcjonuje na co dzień i stworzyć warunki pozwalające zdrowiej i przyjemniej uczyć się i odpoczywać bez towarzystwa ekranów.

- a. Czy dzieci mogą wychodzić na zewnątrz na przerwach?
- b. Czy szkoła ma przestrzenie, w których można się wyciszyć, i na jakich zasadach można z nich korzystać?
- c. Co uczniowie i uczennice mogą robić w czasie przerw (udostępniony sprzęt sportowy, korzystanie z biblioteki i sali gimnastycznej, gry)? Czy sale lekcyjne są zamknięte w czasie przerw?
- d. Czy na korytarzu szkolnym znajdują się ławki/pufy/kanapy lub inne miejsca, na których można usiąść?
- e. Jak uczniowie i uczennice spędzają przerwy (samodzielnie, w grupach)?
- f. Czy uczniowie i uczennice skarżą się na hałas i czy szkoła próbuje ten problem rozwiązać?
- g. Jakie zasady higieny cyfrowej obowiązują w pokoju nauczycielskim?
- h. W jakich pomieszczeniach/przestrzeniach uczniowie i uczennice spędzają czas wolny i co tam robią (korytarz, szatnie, toalety, sale lekcyjne, plac zabaw, inne miejsca)?
- i. Gdzie przebywają rodzice i jak spędzają czas w oczekiwaniu na dziecko?

Test Higieny Cyfrowej ICO dla dorosłych

Oto Test Higieny Cyfrowej ICO opracowany na podstawie Kwestionariusza Samooceny Higieny Cyfrowej, który stanowił trzon Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024. Test można wypełnić samodzielnie i obliczyć swój wynik w sposób podany niżej. Zachęcamy do wypełnienia Testu. Jego wynik może stać się dla Ciebie punktem wyjścia do zmiany Twoich zachowań w obszarze higieny cyfrowej na lepsze.

Zachęcamy Cię także do powtarzania samooceny co jakiś czas. Pozwoli Ci to monitorować Twoją higienę cyfrową. Test Higieny Cyfrowej ICO dostępny jest również w wersji online pod adresem: www.higienacyfrowa.pl.

Jak wypełnić Kwestionariusz i obliczyć swój wynik?

1. Przeczytaj uważnie każde zdanie i zastanów się, jak często postępujesz tak w codziennym życiu. Udziel tylko jednej odpowiedzi w każdym wierszu.
2. Za każdą odpowiedź przydziel sobie wskazaną pod kategoriami odpowiedzi liczbę punktów i zapisz ją.
3. Zachowania, które Cię nie dotyczą, pomiń.
4. Zsumuj punkty dla całego Kwestionariusza i podziel tę sumę przez 33 (liczba wszystkich zachowań w Teście). Jeśli któreś zachowanie Cię nie dotyczyło, podziel uzyskaną liczbę punktów przez odpowiednio mniejszą liczbę zachowań, np. przez 31, jeśli dwa zachowania Cię nie dotyczyły.

Poniższe zdania dotyczą używania urządzeń ekranowych, takich jak telefon, laptop, komputer stacjonarny, tablet lub konsola do gier. Proszę przeczytać uważnie każde z nich i zastanowić się, jak często w ostatnim miesiącu postępowałaś/postępowałeś w opisany sposób.

Proszę wstawić X w jednej kratce w każdym wierszu.

Zachowania		Zawsze lub prawie zawsze tak postępo- wałam (-em) 4 pkt	Często tak postępo- wałam (-em) 3 pkt	Czasem tak postępo- wałam (-em) 2 pkt	Rzadko tak postępo- wałam (-em) 1 pkt	Nigdy tak nie postępo- wałam (-em) 0 pkt
Obszar 1. Stawianie granic oraz kontrola używania urządzeń ekranowych						
1	Przynajmniej raz w tygodniu sprawdzałam(-em) w statystykach telefonu, jak długo go używałam(-em) (np. w sekcji „Czas przed ekranem” lub „Cyfrowy dobrostan”).					
2	Kiedy zauważałam(-em), że zbyt dużo czasu spędzam, używając urządzeń ekranowych, ograniczałam(-em) spędzany przed ekranem.					
3	Kiedy wyznaczałam(-em) sobie czas używania telefonu lub innych urządzeń ekranowych, to przestrzegałam(-em) tego limitu.					
4	Tak gospodarowałam(-em) czasem przed ekranem, aby wystarczyło mi go na inne ważne sprawy (np. na sen, aktywność fizyczną, uczenie się).					

Zachowania		Zawsze lub prawie zawsze tak postępo- wałam (-em) 4 pkt	Często tak postępo- wałam (-em) 3 pkt	Czasem tak postępo- wałam (-em) 2 pkt	Rzadko tak postępo- wałam (-em) 1 pkt	Nigdy tak nie postępo- wałam (-em) 0 pkt
5	Unikałam(-em) posiadania telefonu przy sobie cały czas, np. rezygnowałam(-em) z noszenie go przy sobie, będąc w domu.					
6	Ograniczałam(-em) w telefonie liczbę powiadomień z mediów społecznościowych, komunikatorów i gier (np. wyłączałam(-em) dźwięki powiadomień, włączałam(-em) tryb „nie przeszkadzać” lub „tryb cichy”).					
7	Po godzinach pracy ograniczałam(-em) używanie internetu i urządzeń ekranowych w celach służbowych.					
8	Kiedy pracowałam(-em), uczyłam(-em) się, usuwałam(-em) telefon z zasięgu wzroku.					
9	Kiedy pracowałam(-em), uczyłam(-em) się z użyciem komputera, tabletu, telefonu, wyłączałam(-em) działające w tle aplikacje, gry i serwisy społecznościowe.					

Zachowania		Zawsze lub prawie zawsze tak postępo- wałam (-em)	Często tak postępo- wałam (-em)	Czasem tak postępo- wałam (-em)	Rzadko tak postępo- wałam (-em)	Nigdy tak nie postępo- wałam (-em)
		4 pkt	3 pkt	2 pkt	1 pkt	0 pkt
Obszar 2. Bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych						
10	Zanim opublikowałam (-em) w internecie swoje zdjęcie, dane osobowe lub inne informacje o sobie, zastanawiałam (-em) się, czy jest to dla mnie bezpieczne.					
11	Przyjmowałam(-em) zaproszenia do sieci znajomych w internecie tylko od osób, do których mam zaufanie.					
12	Sprawdzałam(-em), czy nowe aplikacje, których chciałam(-em) użyć, żądają dostępu do moich informacji osobistych (np. imię i nazwisko, zdjęć z aparatu, listy kontaktów).					
13	Klikałam(-em) tylko w te linki i wiadomości, które pochodzą od zaufanych osób lub ze znanych mi źródeł.					
14	Używałam(-em) tylko tych sieci wi-fi, które uznawałam(-em) za bezpieczne (np. nie korzystałam(-em) z publicznych hotspotów dostępnych w kawiarniach czy centrach handlowych bez weryfikacji ich zabezpieczeń).					

Zachowania		Zawsze lub prawie zawsze tak postępo- wałam (-em)	Często tak postępo- wałam (-em)	Czasem tak postępo- wałam (-em)	Rzadko tak postępo- wałam (-em)	Nigdy tak nie postępo- wałam (-em)
		4 pkt	3 pkt	2 pkt	1 pkt	0 pkt
15	Chroniłam(-em) moje hasła w urządzeniach ekranowych (np. używałam(-em) trudnych do odgadnięcia haseł, unikałam(-em) używania tego samego hasła do wielu kont, nie udostępniałam(-em) haseł innym osobom).					
16	W mediach społecznościowych zabezpieczałam(-em) swoje konto, stosując uwierzytelnianie wieloskładnikowe (tzn. podczas logowania, oprócz podania hasła, potwierdzałam(-em) dodatkowo swoją tożsamość, np. poprzez kod otrzymany SMS-em lub e-mailem).					
Obszar 3. Tworzenie i odbieranie treści w internecie						
17	Kiedy publikowałam(-em) w internecie posty lub komentarze, zwracałam(-em) uwagę, aby nie wyrządzić krzywdy lub szkody innym osobom.					
18	Kiedy publikowałam(-em) w internecie zdjęcia innych osób lub informacje na ich temat, robiłam(-em) to tylko za ich zgodą.					

Zachowania		Zawsze lub prawie zawsze tak postępo- wałam (-em) 4 pkt	Często tak postępo- wałam (-em) 3 pkt	Czasem tak postępo- wałam (-em) 2 pkt	Rzadko tak postępo- wałam (-em) 1 pkt	Nigdy tak nie postępo- wałam (-em) 0 pkt
19	Rezygnowałam(-em) z gier, oglądania treści lub obserwowania w internecie kont/profilu, które źle na mnie wpływały (np. powodowały stres, gniew, negatywne myśli na swój temat).					
20	Podchodziłam(-em) krytycznie, z ograniczonym zaufaniem do treści napotykanym w internecie, np. informacji na jakiś temat, zdjęć przedstawiających życie innych osób.					
21	Weryfikowałam(-em) ważne dla mnie informacje z internetu, chroniąc się przed nieprawdziwymi informacjami.					
22	Kiedy zauważyłam(-em) w internecie, że ktoś kogoś obrażał, nękał lub hejtował, zgłaszałam(-em) to administratorom danej strony lub aplikacji.					
23	Kiedy doświadczyłam(-em) w internecie złego traktowania przez kogoś, np. dokuczania, nękania, hejtowania, zwracałam(-em) się po pomoc do osób bliskich lub osób, którym ufam.					

Zachowania		Zawsze lub prawie zawsze tak postępo- wałam (-em) 4 pkt	Często tak postępo- wałam (-em) 3 pkt	Czasem tak postępo- wałam (-em) 2 pkt	Rzadko tak postępo- wałam (-em) 1 pkt	Nigdy tak nie postępo- wałam (-em) 0 pkt
Obszar 4. Inne zalecane zachowania prozdrowotne związane z używaniem urządzeń ekranowych i internetu						
24	Po godzinie 22 spędzałam(-em) czas bez urządzeń ekranowych.					
25	Zasypiałam(-em) bez telefonu w łóżku.					
26	W czasie korzystania z urządzeń ekranowych unikałam(-em) spożywania posiłków czy przekąsek (zwłaszcza słodkich i słonych).					
27	Czyściłam(-em) swój telefon komórkowy co najmniej raz dziennie, np. używając chusteczek dezynfekujących.					
28	Kiedy długo używałam(-em) urządzeń ekranowych, będąc w bezruchu, robiłam(-em) przerwy, aby się poruszać.					
29	Kiedy korzystałam(-em) z urządzeń ekranowych, ustawiałam(-em) lub trzymałam(-em) je tak, aby nie pochylać głowy.					
30	Kiedy przez dłuższy czas używałam(-em) słuchawek, zdejmowałam(-em) je co jakiś czas, robiąc sobie przerwy od słuchania.					

Zachowania		Zawsze lub prawie zawsze tak postępo- wałam (-em)	Często tak postępo- wałam (-em)	Czasem tak postępo- wałam (-em)	Rzadko tak postępo- wałam (-em)	Nigdy tak nie postępo- wałam (-em)
		4 pkt	3 pkt	2 pkt	1 pkt	0 pkt
31	Kiedy z kimś rozmawiałam(-em) w domu, na spotkaniu, w pracy, trzymałam(-em) telefon poza zasięgiem wzroku.					
32	Kiedy przechodziłam(-em) przez jezdnię, przestrzegałam(-em) zakazu korzystania z telefonu w sposób ograniczający możliwość obserwacji sytuacji na jezdni.					
33	Kiedy kierowałam(-em) pojazdem (np. samochodem, rowerem) przestrzegałam(-em) zakazu korzystania z telefonu wymagającego trzymania słuchawki lub mikrofonu w ręku.					

Interpretacja wyniku:

Im wyższa średnia liczba punktów, tym lepszy wynik!

Wynik pomiędzy 3,5 pkt a 4,0 pkt:

Gratulujemy! Oznacza to, że wiele chroniących zdrowie zachowań związanych z używaniem urządzeń ekranowych i internetu podejmujesz z pożądaną częstością, tj. zawsze lub prawie zawsze. Tak trzymaj!

Wynik pomiędzy 3 pkt a 3,49 pkt:

Nieźle, ale warto poprawić częstość podejmowania niektórych chroniących zdrowie zachowań związanych z używaniem urządzeń ekranowych i internetu! Przeczytaj poniższe wskazówki i dowiedz się, co możesz zrobić, aby pracować nad swoją higieną cyfrową.

Wynik poniżej 3 pkt:

Wygląda na to, że powinnaś/powinieneś popracować nad niektórymi obszarami higieny cyfrowej w Twoim życiu, ale najważniejsze, że już zrobiłeś pierwszy krok – wypełniłaś/wypełniłeś Test! Przeczytaj poniższe wskazówki i dowiedz się, co możesz zrobić, aby pracować nad swoją higieną cyfrową.

→ Co teraz możesz zrobić?

Wybierz zachowania, w przypadku których udzieliłaś(-eś) innej odpowiedzi niż „zawsze lub prawie zawsze” i pomyśl:

1. Jaka jest tego przyczyna?
2. Które z tych zachowań mogłabyś/mógłbyś podejmować częściej?
3. Jakie korzyści płynęłyby z częstszego podejmowania przez Ciebie tych zachowań?
4. Jak mogłabyś/mógłbyś zwiększyć częstość tych zachowań w codziennym życiu?
Co może Ci w tym pomóc? Co może Ci to utrudnić?

Zajrzyj też na stronę www.higienacyfrowa.pl, gdzie znajdziesz wiele informacji przydatnych w pracy nad swoimi nawykami cyfrowymi. Dowiesz się na niej m. in. dlaczego zachowania, o które pytano w badaniu, są ważne dla zdrowia. Skorzystaj także z bezpłatnego programu edukacyjnego Lekcje Higieny Cyfrowej oraz podcastu Instytut Cyfrowego Obywatelstwa dostępnego na platformach streamingowych, m. in. Spotify i YouTube.

Podziel się z innymi wiedzą lub materiałami na temat higieny cyfrowej

Test Higieny Cyfrowej ICO dla młodzieży

Poniższy test przygotowany został na podstawie narzędzia pod nazwą „Kwestionariusz samooceny higieny cyfrowej”, który wykorzystujemy w „Ogólnopolskim Badaniu Higieny Cyfrowej”. Starajcie się udzielać szczerych odpowiedzi. Test ma charakter edukacyjny i nie stanowi narzędzia do diagnozy indywidualnego poziomu higieny cyfrowej. Niech to będzie dla was forma zabawy, która dostarczy wam wiedzy na swój temat.

Obliczanie wyniku

W pytaniach 1–30 za każdą z odpowiedzi przyznaj następującą liczbę punktów:

- Zawsze lub prawie zawsze tak postępowałam/-łem – 3 punkty.
- Często tak postępowałam/-łem – 2,5 punktu.
- Czasem tak postępowałam/-łem – 2 punkty.
- Rzadko tak postępowałam/-łem – 1 punkt.
- Nigdy tak nie postępowałam/-łem – 0 punktów.
- To mnie nie dotyczy – pytania nie liczymy do średniej.

W pytaniach 31 i 32 za odpowiedź „Zawsze tak postępowałam/-łem” przyznajemy 3 punkty, a za każdą inną 0 punktów. (To dlatego, że zawsze należy postępować zgodnie z przepisami prawa).

Zsumuj teraz punkty i podziel otrzymaną liczbę przez liczbę pytań, na które odpowiedziałś/-łaś (jeśli odpowiedziałś/-łaś na wszystkie pytania, podziel przez 32, jeśli na przykład w dwóch pytaniach zaznaczyłaś/-łeś „to mnie nie dotyczy”, podziel wynik przez 30 i tak dalej).

Poniższy test przygotowany został na podstawie narzędzia pod nazwą „Kwestionariusz samooceny higieny cyfrowej”, który wykorzystujemy w „Ogólnopolskim Badaniu Higieny Cyfrowej”. Starajcie się udzielać szczerych odpowiedzi. Test ma charakter edukacyjny i nie stanowi narzędzia do diagnozy indywidualnego poziomu higieny cyfrowej. Niech to będzie dla was forma zabawy, która dostarczy wam wiedzy na swój temat.

Przeczytaj uważnie każde zdanie i zastanów się, jak często postępowałaś/postępowałeś tak w ostatnim miesiącu.

Wstaw X w jednej kratce w każdym wierszu.

Zachowania		Zawsze lub prawie zawsze tak postępowałam(-em) 3 pkt	Często tak postępowałam(-em) 2.5 pkt	Czasem tak postępowałam(-em) 2 pkt	Rzadko tak postępowałam(-em) 1 pkt	Nigdy tak nie postępowałam(-em) 0 pkt	To mnie nie dotyczy -
Obszar 1. Stawianie granic oraz kontrola używania urządzeń ekranowych							
1	Przynajmniej raz w tygodniu sprawdzałam(-em) w statystykach telefonu, jak długo go używałam(-em) (np. w sekcji „Czas przed ekranem” lub „Cyfrowy dobrostan” albo w aplikacji do kontroli rodzicielskiej).						
2	Kiedy zauważałam(-em), że zbyt dużo czasu spędzam, używając urządzeń ekranowych, ograniczałam(-em) czas spędzany przed ekranem.						
3	Kiedy wyznaczałam(-em) sobie czas używania telefonu lub innych urządzeń ekranowych, to przestrzegałam(-em) tego czasu.						
4	Tak gospodarowałam(-em) czasem przed ekranem, aby wystarczyło mi go na inne ważne sprawy w ciągu doby (np. na sen, aktywność fizyczną, uczenie się).						

Zachowania		Zawsze lub prawie zawsze tak postępo- wałam (-em) 3 pkt	Często tak postępo- wałam (-em) 2.5 pkt	Czasem tak postępo- wałam (-em) 2 pkt	Rzadko tak postępo- wałam (-em) 1 pkt	Nigdy tak nie postępo- wałam (-em) 0 pkt	To mniej doty- czy -
5	Unikałam(-em) trzymania telefonu przy sobie cały czas, np. nie nosiłam/nie nosiłem go przy sobie w domu.						
6	Ograniczałam(-em) w telefonie liczbę powiadomień z mediów społecznościowych, komunikatorów i gier (np. wyłączałam(-em) dźwięki powiadomień, włączałam(-em) tryb „nie przeszkadzać” lub „tryb cichy”).						
7	Gdy się uczyłam/uczyłem, usuwałam(-em) telefon z zasięgu wzroku.						
8	Gdy uczyłam(-em) się z użyciem komputera, tabletu, telefonu, wyłączałam(-em) działające w tle aplikacje, gry i serwisy społecznościowe.						
9	Ograniczałam(-em) czas spędzany przed ekranem dla rozrywki.						

Obszar 2. Bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych

10	Zanim opublikowałam(-em) w internecie swoje zdjęcie, dane osobowe lub inne informacje o sobie, zastanawiałam(-em) się, czy jest to dla mnie bezpieczne.						
11	Przyjmowałam(-em) zaproszenia do sieci znajomych tylko od osób, do których mam zaufanie.						
12	Sprawdzałam(-em), czy nowe aplikacje, których chciałam(-em) użyć, żądają dostępu do moich informacji osobistych (np. imienia i nazwiska, zdjęć z aparatu, listy kontaktów).						
13	Klikałam(-em) tylko w te linki i wiadomości, które pochodzą od zaufanych osób lub ze znanych mi źródeł.						
14	Używałam(-em) tylko tych sieci wi-fi, które uznawałam(-em) za bezpieczne (np. nie korzystałam(-em) z publicznych hotspotów dostępnych w kawiarniach czy centrach handlowych bez weryfikacji ich zabezpieczeń).						

Zachowania		Zawsze lub prawie zawsze tak postępowałam (-em) 3 pkt	Często tak postępowałam (-em) 2.5 pkt	Czasem tak postępowałam (-em) 2 pkt	Rzadko tak postępowałam (-em) 1 pkt	Nigdy tak nie postępowałam (-em) 0 pkt	To mnie nie dotyczy -
15	Chroniłam(-em) moje hasła w urządzeniach ekranowych (np. używałam(-em) trudnych do odgadnięcia haseł, unikałam(-em) używania tego samego hasła do wielu kont, nie udostępniałam(-em) haseł innym osobom).						
16	W mediach społecznościowych zabezpieczałam(-em) swoje konto, stosując uwierzytelnianie wieloskładnikowe (tzn. podczas logowania, oprócz podania hasła, potwierdzałam(-em) dodatkowo swoją tożsamość, np. poprzez kod otrzymany SMS-em lub e-mailem).						
Obszar 3. Tworzenie i odbieranie treści w internecie							
17	Kiedy publikowałam/publikowałem w internecie posty lub komentarze, zwracałam(-em) uwagę, aby nie wyrządzić krzywdy lub szkody innym osobom.						

Zachowania		Zawsze lub prawie zawsze tak postępo- wałam (-em) 3 pkt	Często tak postępo- wałam (-em) 2.5 pkt	Czasem tak postępo- wałam (-em) 2 pkt	Rzadko tak postępo- wałam (-em) 1 pkt	Nigdy tak nie postępo- wałam (-em) 0 pkt	To mnie nie doty- czy -
18	Kiedy publikowa- łam(-em) w internecie zdję- cia innych osób lub informacje na ich temat, robiłam (-em) to tylko za ich zgodą.						
19	Rezygnowałam (-em) z gier, oglądania treści lub obserwowania w internecie kont/ profilu, które źle na mnie wpływały, np. powodowały stres, gniew, negatywne myśli na swój temat.						
20	Podchodziłam (-em) krytycznie, z ograniczonym zaufaniem do treści napotykanym w internecie, np. informacji na jakiś temat, zdjęć przed- stawiających życie innych osób.						
21	Weryfikowałam (-em) ważne dla mnie informacje z internetu, chro- niąc się przed fake newsami i dezin- formacją.						

Zachowania		Zawsze lub prawie zawsze tak postępowałam (-em) 3 pkt	Często tak postępowałam (-em) 2.5 pkt	Czasem tak postępowałam (-em) 2 pkt	Rzadko tak postępowałam (-em) 1 pkt	Nigdy tak nie postępowałam (-em) 0 pkt	To mnie nie dotyczy -
22	Kiedy zauważyłam(-em) w internecie, że ktoś kogoś obrażał, nękał lub hejtował, zgłaszałam/zgłaszałam to administratorom danej strony lub aplikacji.						
23	Kiedy doświadczyłam(-em) w internecie złego traktowania przez kogoś, np. dokuczania, nękania, hejtowania, zwracałam(-em) się po pomoc do osób bliskich lub osób, którym ufam.						
Obszar 4. Inne zalecane zachowania prozdrowotne związane z używaniem urządzeń ekranowych i internetu							
24	Po godzinie 22 spędzałam(-em) czas bez urządzeń ekranowych.						
25	Zasypiałam(-em) bez telefonu w łóżku.						
26	W czasie korzystania z urządzeń ekranowych unikałam(-em) spożywania posiłków czy przekąsek (zwłaszcza słodkich i słonych).						
27	Czyściłam(-em) swój telefon komórkowy co najmniej raz dziennie, np. używając chusteczek dezynfekujących.						

Zachowania		Zawsze lub prawie zawsze tak postępowałam(-em) 3 pkt	Często tak postępowałam(-em) 2.5 pkt	Czasem tak postępowałam(-em) 2 pkt	Rzadko tak postępowałam(-em) 1 pkt	Nigdy tak nie postępowałam(-em) 0 pkt	To mnie nie dotyczy -
28	Kiedy długo używałam(-em) urządzeń ekranowych, będąc w bezruchu, robiłam(-em) przerwy, aby się poruszać.						
29	Kiedy korzystałam(-em) z urządzeń ekranowych, ustawiałam(-em) lub trzymałam(-em) je tak, aby nie pochylać głowy.						
30	Kiedy przez dłuższy czas używałam(-em) słuchawek, zdejmowałam(-em) je co jakiś czas, robiąc sobie przerwy od słuchania.						
31	Kiedy z kimś rozmawiałam(-em) w domu, na spotkaniu, w szkole, trzymałam(-em) telefon poza zasięgiem wzroku.						
32	Kiedy jechałam(-em) rowerem, hulajnogą lub na deskorolce, przestrzegałam(-em) zakazu korzystania z telefonu wymagającego trzymania słuchawki lub mikrofonu w ręku.						

Interpretacja wyniku

Wynik pomiędzy 2,5 a 3 oznacza, że twój poziom higieny cyfrowej jest wysoki. Używasz internetu i urządzeń ekranowych w sposób korzystny dla zdrowia. Tak trzymaj!

Wynik pomiędzy 2 a 2,5 oznacza, że jest przyzwoicie, ale możesz jeszcze popracować nad częstotliwością niektórych zachowań, które podejmujesz zbyt rzadko (to te, na które nie odpowiedziałas/-łeś „zawsze lub prawie zawsze”).

Wynik poniżej 2 oznacza, że twój poziom higieny cyfrowej jest niewystarczający i sposób, w jaki używasz internetu i urządzeń ekranowych, jest ryzykowny dla twojego zdrowia fizycznego, psychicznego lub społecznego.

Głowa do góry! Na szczęście higiena cyfrowa to korzystne dla zdrowia zachowanie, a zachowań każda osoba może się nauczyć.

Moje wnioski z Testu Higieny Cyfrowej ICO

Zanotuj te zachowania z testu, w przypadku których odpowiedzi brzmiały „Zawsze lub prawie zawsze tak postępuję”. Jak sądzisz, dlaczego postępujesz w ten sposób? Czy coś lub ktoś ci to ułatwia?

Teraz zanotuj te zachowania z testu, w przypadku których odpowiedzi brzmiały „Nigdy lub prawie nigdy tak nie postępuję”. Jak sądzisz, dlaczego postępujesz w ten sposób? Czy coś lub ktoś ci to utrudnia? Pomyśl, co by ci dało przestrzeganie tych zasad i kto lub co mogłoby ci w tym pomóc.

SCENARIUSZE

SCENARIUSZ 1: PLUSY I MINUSY EKRANÓW

Temat lekcji: Plusy i minusy, czyli jak internet i urządzenia ekranowe wpływają na nasze codzienne życie

Grupa wiekowa: klasy 4–6 SP

WSTĘP

Wprowadzanie higieny cyfrowej do swojego życia można porównać do zdrowego odżywiania. Dbanie o zdrową dietę jest łatwiejsze, kiedy rozumiemy jej zasady. Podobnie jest z higieną cyfrową. Jeśli rozumiemy, dlaczego trzeba zadbać o swoją dietę informacyjną, łatwiej nam wprowadzać jej zasady.

Ale poza rozumieniem ważna jest też odpowiednia postawa, czyli nasz osobisty stosunek do technologii, nasze przekonania i poglądy na ich temat. To one bardzo często utrudniają nam wyregulowanie korzystania ze smartfonów. Dzieciom technologie kojarzą się głównie z rozrywką, często z reglamentowanym, zakazanym owocem. Ale i wśród dorosłych jest wielu technoentuzjastów, zamkniętych na jakąkolwiek dyskusję o negatywnych konsekwencjach. Strach i dostrzeganie tylko negatywnych skutków też nie są dobre. Dzieci i młodzież często podejrzewają nas, dorosłych, właśnie o takie podejście. Dlatego dzisiejszą lekcję poświęcimy na znalezienie balansu, czyli na wspólne poszukiwania plusów i minusów używania technologii w codziennym życiu. Pomoże to dostrzec ich pozytywne i negatywne strony, będzie także doskonałym punktem wyjścia do świadomego wdrażania higieny cyfrowej w codziennym życiu.

Jeśli potrzebujesz uzupełnić wiedzę, polecamy ósmy odcinek podcastu Instytutu Cyfrowego Obywatelstwa pod tytułem Lekcja Higieny Cyfrowej #2: Więcej plusów czy minusów? Zrób sobie bilans korzystania z internetu i mediów społecznościowych, dostępny na kanałach Instytutu Cyfrowego Obywatelstwa na Spotify oraz na YouTube.

Cele – uczniowie i uczennice:

- wymieniają korzyści i zagrożenia związane z używaniem internetu i urządzeń ekranowych;
- rozwijają umiejętności krytycznego i analitycznego myślenia;
- dostrzegają związek pomiędzy własnymi zachowaniami a korzystaniem z urządzeń ekranowych;
- podejmują refleksję na temat samokontroli w używaniu urządzeń ekranowych i samoregulacji.

Metody pracy:

- dyskusja,
- burza mózgów.

Formy pracy:

- grupowa,
- zespołowa.

Środki dydaktyczne: plakat / infografika / mapa myśli – uczniowie potrzebują czterech dużych kart papieru do wykonania wybranej formy.

Czas trwania: 45 minut (1 godzina dydaktyczna).

PRZEBIEG LEKCJI

Zdania zapisane kursywą to pytania, które możesz zacytować podczas lekcji. Nie są jednak obligatoryjne, zachęcamy do własnej inwencji.

1. Czynności organizacyjne (5 min)

2. Wprowadzenie: plusy i minusy korzystania z internetu i urządzeń ekranowych (5 min)

Porozmawiaj z uczniami o tym, że w dzisiejszym świecie internet i urządzenia ekranowe są częścią naszego codziennego życia, służą do wielu rzeczy, jednak jak każde narzędzie mają swoje wady i zalety.

Dzisiaj chcę z Wami porozmawiać o czymś bardzo ważnym – o korzystaniu z internetu i urządzeń ekranowych. W dzisiejszych czasach komputery, smartfony, tablety i internet są częścią naszego codziennego życia. Służą do wielu rzeczy i mogą otworzyć przed nami mnóstwo możliwości. Jednak, tak jak każde narzędzie, internet i urządzenia ekranowe mają swoje zalety i wady.

- *Do czego zazwyczaj używacie urządzeń ekranowych?*
- *W których momentach dnia ich używacie?*
- *A kiedy z urządzeń ekranowych korzystają Wasi rodzice?*

Pilnuj, aby dyskusja nie przedłużyła się – chodzi jedynie o wprowadzenie do tematu, a nie o dokładne zbadanie używania urządzeń ekranowych przez dzieci i ich rodziny.

3. Krótka sonda i dyskusja na temat plusów korzystania z urządzeń ekranowych i internetu (10 min)

Podziel tablicę na pół, po jednej stronie zapisz plus, po drugiej minus. W tej części lekcji będziecie rozmawiać o korzyściach związanych z internetem.

Zapytaj uczniów, jakie są według nich plusy korzystania z internetu i urządzeń ekranowych.

Jakie widzicie korzyści związane z internetem? W jaki sposób urządzenia ekranowe mogą ułatwić nam działanie?

Uczniowie będą prawdopodobnie wymieniać bardzo różne przykłady. Zapisuj je na tablicy po stronie plusów, dopytuj, jeśli coś jest niejasne. Jeśli uczniowie mają problemy z wymyśleniem, jakie mogą być korzyści, możesz ich naprowadzić na takie przykłady:

- Dostęp do ogromnej ilości wiedzy i materiałów edukacyjnych.
- Łatwa komunikacja z innymi ludźmi, także z rodziną i przyjaciółmi na odległość.
- Możliwość pracy zdalnej i nauki online.
- Rozwój kreatywności poprzez tworzenie treści multimedialnych, na przykład zdjęć, filmów, muzyki.
- Dostęp do rozrywki, na przykład gier, filmów, książek, które pomagają nam odpocząć i się zrelaksować.
- Zakupy i załatwianie różnych codziennych spraw online.

Uważaj, aby nie stworzyć wrażenia, że każdy musi korzystać z telefonu, dlatego bezpieczniej będzie używać słowa ekran, wtedy nawet osoby niemające telefonu mogą powiedzieć o swoich doświadczeniach na przykład z komputerem czy telewizorem. W klasach 4–6, a czasem nawet starszych, możesz spotkać osoby nieużywające telefonu. Jeśli klasa zacznie je wytykać palcami z tego powodu, wesprzyj je na przykład zdaniem: „Po lekcjach o higienie cyfrowej zobaczycie, ile zyskujemy, gdy nie korzystamy z telefonu lub ograniczamy jego użycie”. Pamiętaj też, że dzieci do trzynastego roku życia nie mogą korzystać z mediów społecznościowych – nie wywołuj poczucia, że powinny mieć konta na tych platformach.

4. Praca w grupach i dyskusja na temat minusów korzystania z urządzeń ekranowych i internetu (15 min)

Jak już omówiliśmy – korzystanie z internetu może przynosić wiele pozytywnych korzyści i doświadczeń. Jednak niesie ze sobą również pewne ryzyko i wiąże się z zagrożeniami. Teraz mamy czas, aby zastanowić się, jakie one mogą być.

Podzielcie się na cztery grupy.

Zastanówcie się, w jaki sposób urządzenia ekranowe i internet mogą negatywnie wpływać na nasze życie. Możecie zapisywać swoje pomysły w formie listy lub plakatu.

Po dziesięciu minutach poproś, aby przedstawiciele grup przedstawili swoje wnioski. Zapiszcie je na tablicy po stronie minusów. Jeśli uczniowie mają problemy z wymyśleniem, jakie mogą być zagrożenia, możesz ich naprowadzić na takie przykłady:

- Narażenie na nieodpowiednie treści, zawierające na przykład przemoc, poptreści, agresję.
- Często w internecie można natknąć się na treści, które mogą być bardzo nieodpowiednie dla Waszego wieku, na przykład filmy, zdjęcia czy artykuły dotyczące przemocy. Innym razem możecie znaleźć treści, które promują złe zachowania, takie jak kłamstwa, agresja czy zachęcanie do używania nielegalnych substancji.
- Brak kontroli nad czasem ekranowym.
- Zagrożenia związane z bezpieczeństwem i prywatnością, kradzież danych.
- Kiedy podajecie swoje imię, adres, numer telefonu lub inne informacje osobiste w internecie, istnieje ryzyko, że dane te mogą zostać ukradzione przez inne osoby. To oznacza, że ktoś nieupoważniony może uzyskać dostęp do Waszych prywatnych informacji i wykorzystać je w złych celach, na przykład aby Was oszukać lub się pod Was podszyc.
- Narażenie na cyberprzemoc i hejt.
- Negatywny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne, takie jak za krótki sen, brak ruchu, krótkowzroczność, bóle pleców i głowy.
- Trudności w rozpoznawaniu fałszywych informacji oraz manipulacji online.
- W internecie często krążą fałszywe informacje, które mogą Was wprowadzić w błąd, na przykład plotki, nieprawdziwe artykuły czy fałszywe informacje o zdrowiu.

Może się zdarzyć, że ten sam przykład znajdzie się i w plusach, i minusach używania internetu. Porozmawiaj z uczniami na ten temat, zastanówcie się, dlaczego tak jest.

Często to, czy coś jest plusem czy minusem, zależy od sposobu, w jaki z tego korzystamy, i czy nie zaniedbujemy innych ważnych rzeczy w naszym życiu, takich jak zdrowie czy relacje z innymi.

5. Podsumowanie (10 minut)

Podsumuj krótko główne punkty lekcji. Porównaj plusy i minusy korzystania z internetu i urządzeń ekranowych, jakie wynikły z wypowiedzi uczniów. Wspomnij o tym, że wiele zależy od nas samych i że mamy możliwość minimalizować ryzyko i maksymalizować korzyści związane z używaniem internetu. W tym zadaniu pomoże nam higiena cyfrowa i wdrożenie zdrowych nawyków ekranowych. Zapytaj o pomysły na to, jakie zdrowe nawyki konkretni uczniowie mogą wprowadzić u siebie, aby uniknąć negatywnych konsekwencji. Nie rozwijajcie tego tematu – skupiają się na nim inne scenariusze lekcji.

Na koniec poproś chętnych uczniów o podzielenie się tym, co zapamiętali z tej lekcji, co ich poruszyło albo zdziwiło. Podziękuj za udział w zajęciach.

SCENARIUSZ 2: NAUKA

Temat lekcji: Jak telefony i ekrany wpływają na uczenie się

Grupa wiekowa: klasy 4–6 SP

WSTĘP

Człowiek uczy się przez całe życie – to z pozoru banalne zdanie uświadamia nam jednak, że proces uczenia się nie jest związany tylko z okresem przedszkolnym i szkolnym. Kompetencje poznawcze, takie jak zapamiętywanie, koncentracja, podejmowanie trafnych decyzji, synteza informacji – to umiejętności, o które można i należy dbać, bo przydają nam się zarówno w szkole, jak i w pracy.

Dbać o nie trzeba świadomie, nie tylko poprzez ćwiczenia rozwijające te konkretne umiejętności, ale także poprzez higienę cyfrową – czyli zachowania, które chronią nas przed negatywnym wpływem urządzeń ekranowych na nasze kompetencje poznawcze. Skutki tego wpływu, takie jak problemy z koncentracją i zapamiętywaniem, osłabienie umiejętności podejmowania trafnych decyzji czy oceny ważności informacji, zostały wielokrotnie udowodnione naukowo. Jesteśmy na to narażeni w związku z niewłaściwym użytkowaniem urządzeń ekranowych, zwłaszcza telefonu. Leżący na biurku telefon odciąga uwagę swojego właściciela już samą swoją obecnością, nie wspominając o kilkudziesięciu czy kilkuset powiadomieniach dziennie, które przerywają nam codzienne czynności i – jak mówił prof. Clifford Nass – tresują nas do dekoncentracji.

Zapraszamy do rozmowy z uczniami i uczennicami o tym, jak i dlaczego warto dbać o swoją koncentrację i umiejętności uczenia się.

Cele – uczniowie i uczennice:

- opisują, jak nowe technologie i ekrany wpływają na koncentrację i proces uczenia się;
- wypracowują strategię, której celem jest poprawa koncentracji i efektywności nauki;
- trenują umiejętność samokontroli w używaniu urządzeń ekranowych podczas nauki.

Metody pracy:

- dyskusja,
- praca z filmem edukacyjnym,
- praca projektowa.

Formy pracy:

- zespołowa,
- grupowa.

Środki dydaktyczne:

- kredki, pisaki lub inne przybory do pisania,
- duże arkusze papieru na plakat – mapę rozpraszaczy,
- materiał wideo.

Czas trwania: 45 minut (1 godzina dydaktyczna).

PRZEBIEG LEKCJI

Zdania zapisane kursywą to pytania, które możesz zacytować podczas lekcji. Nie są jednak obligatoryjne, zachęcamy do własnej inwencji.

1. Czynności organizacyjne (5 min)

2. Wprowadzenie do tematu: jak to się dzieje, że się uczymy? (5 min)

Dzisiaj porozmawiamy o czymś, co jest częścią naszego codziennego życia – o uczeniu się, bo uczymy się cały czas. Nie tylko w szkole, ale też w domu. Małe dzieci uczą się chodzić, starsze na przykład grać w piłkę. Nasz mózg ciągle się uczy.

Sprawdź, czy dzieci wiedzą, czym są urządzenia ekranowe i nowe technologie.

Wszyscy wiemy, co dobrego dają nam nowe technologie. Ułatwiają nam życie, pozwalają na zabawę, kontakt z przyjaciółmi i dają dostęp do wiedzy. Jednak czy zastanawialiście się kiedyś, jak te urządzenia wpływają na naszą zdolność do skupienia uwagi i uczenia się? Ludzie nie są stworzeni do robienia wielu rzeczy naraz. Nasze mózgi lepiej funkcjonują, kiedy skupiamy się na jednej rzeczy w danym momencie. Jednak powiadomienia z aplikacji, wiadomości i gry sprawiają, że często przeskakujemy z jednej czynności na drugą. To powoduje, że trudniej nam się skoncentrować na nauce. Zaczynacie właśnie okres intensywnej nauki i dobrze, żebyście wiedzieli, jak ten czas najlepiej wykorzystać. Dziś dowiemy się, jak korzystanie z ekranów może wpływać na to, czy potrafimy się skupić na nauce, i jakie kroki możemy podjąć, aby poprawić nasze nawyki związane z uczeniem się.

3. Dyskusja, na temat tego, co to jest koncentracja, i prezentacja filmiku (13 min)

Rozpocznij rozmowę od zadania pytania: *Co robicie najczęściej po powrocie ze szkoły?*

Zbierz odpowiedzi, w tym te dotyczące korzystania z telefonów, tabletów, gier komputerowych i tym podobnych.

W którym momencie dnia uczycie się najczęściej? Zaraz po powrocie do domu czy może tuż przed kolacją?

Daj uczniom swobodnie się wypowiedzieć, dopilnuj, by nie oceniali nawzajem swoich odpowiedzi.

Widzicie, że siadacie do nauki w różnych porach dnia. To jest zupełnie w porządku, bo wiele zależy od charakteru, planu dnia i życia rodzinnego. Ale bez względu na to, kiedy się uczymy, żeby robić to dobrze, musimy spełnić kilka warunków. Jak myślicie, co jest potrzebne do tego, by się spokojnie i dobrze czegoś nauczyć? Co może nam w tym najbardziej przeszkadzać?

Zachęć uczniów do swobodnej wypowiedzi.

Na podsumowanie wypowiedzi uczniów zaprezentuj krótki materiał wideo:



**EduKredka – Jak się uczyć?
Efektywne sposoby nauki #25.**

<https://www.youtube.com/watch?v=hMVExeW8kq8>

4. Praca w grupach — mapa rozpraszaczy (20 min)

Myślę, że już rozumiecie, że do nauki potrzebna jest koncentracja. Koncentracja to umiejętność skupienia całej uwagi na jednym zadaniu lub czynności. To tak, jakbyście mieli w ręku latarkę, którą możecie skierować tylko na jedną rzecz w danym momencie – im bardziej skupione jest światło latarki, tym lepiej widzicie to, co ono oświetla. Na przykład kiedy układacie coś z klocków albo czytacie książkę i nie słyszycie, że ktoś Was woła z drugiego pokoju – to właśnie znaczy, że jesteście na czymś mocno skupieni.

Podziel uczniów na małe grupy (po trzy do czterech osób). Każda grupa dostaje duży arkusz papieru i zadanie stworzenia plakatu pod tytułem „Mapa rozpraszaczy”. Na środku kartki uczniowie wpisują słowo „nauka” lub „skupienie”. Następnie dookoła wpisują lub rysują różne rzeczy, które mogą ich rozpraszać podczas nauki (na przykład telefon, telewizor, głośna muzyka, hałas w domu, głód i tak dalej).

Dyskusja w grupach

Po narysowaniu mapy grupy dyskutują, które z rozpraszaczy są dla nich najtrudniejsze do pokonania i jak można wyeliminować lub zminimalizować ich działanie. Na koniec dopisują na kartce pod odpowiednimi punktami sposoby na ograniczenie konkretnych rozpraszaczy.

Grupy prezentują swoje mapy przed klasą, a nauczyciel pomaga podsumować strategię na unikanie rozpraszaczy. Na następnej lekcji można stworzyć jeden wspólny plakat, który będzie zawierał wszystkie pomysły na efektywną naukę i powiesić go tak, by był dobrze widoczny dla uczniów przez cały rok szkolny.

5. Podsumowanie (2 min)

Podsumuj krótko główne punkty lekcji. Wspomnij, dlaczego higiena cyfrowa jest tak ważna dla nas na co dzień, także podczas nauki.

Wszyscy wiemy, że korzystanie z urządzeń daje nam wiele korzyści i jest przede wszystkim przyjemne. Uczymy się zdrowych nawyków cyfrowych właśnie po to, żeby móc z tej przyjemności korzystać, ale z umiarem i wtedy, gdy mamy na to przeznaczony czas.

Podziękuj uczniom za aktywny udział w lekcji.

SCENARIUSZ 3: SEN

Temat lekcji: Śpij na zdrowie, czyli o wpływie urządzeń ekranowych na sen

Grupa wiekowa: klasy 4–6 SP

WSTĘP

W dzisiejszej lekcji poruszamy temat snu w kontekście używania urządzeń ekranowych. Wysokiej jakości i odpowiedniej długości wypoczynek nocny stanowi podstawę zdrowego funkcjonowania każdego człowieka, a dla dzieci i młodzieży jest szczególnie istotny. Nocna regeneracja sprzyja wyższej koncentracji, lepszemu zapamiętywaniu, a także wspiera gospodarkę hormonalną, neuronalną i energetyczną młodego organizmu. W świecie pełnym ekranów średni czas snu ulega jednak skróceniu, a jego jakość – pogorszeniu.

Dlatego zachęcamy do rozmowy z uczniami i uczennicami o tym, jak urządzenia ekranowe wpływają na nasz sen, a przez to również na naszą formę fizyczną i psychiczną, i jak ich używać bez uszczerbku dla dobrej jakości snu.



Cele – uczniowie i uczennice:

<https://youtu.be/IU70bX8-jq8?si=hqgAdrECumLQRAQT>

- wyjaśniają, dlaczego sen jest ważny dla zdrowia;
- podają, ile snu potrzebują i co może zakłócać ich sen;
- opisują, jak niebieskie światło oraz korzystanie z urządzeń ekranowych wpływa na jakość snu;
- poznają zachowania higieny cyfrowej, które poprawiają jakość snu.

Metody pracy:

- dyskusja,
- praca projektowa,
- praca z filmem edukacyjnym.

Formy pracy:

- zespołowa,
- grupowa.

Środki dydaktyczne:

- przybory do pisania,
- duży arkusz papieru,
- materiał wideo.

Czas trwania: 45 minut (1 godzina dydaktyczna).

PRZEBIEG LEKCJI

Zdania zapisane kursywą to pytania, które możesz zacytować podczas lekcji. Nie są jednak obligatoryjne, zachęcamy do własnej inwencji.

1. Czynności organizacyjne (5 min)

2. Wprowadzenie do tematu: Śpij na zdrowie, czyli o wpływie urządzeń ekranowych na sen. Prezentacja materiału wideo (7 min)

Na dzisiejszej lekcji będziemy rozmawiać o czymś, co dotyczy każdego z nas – o śnie. Śpimy wszyscy, prawda? Ale czy kiedykolwiek zastanawialiście się, dlaczego sen jest tak ważny? A może zauważyliście, że czasem, kiedy dużo korzystacie z telefonu czy laptopa przed snem, trudno Wam zasnąć? Na dzisiejszej lekcji porozmawiamy o tym, jak urządzenia ekranowe, których używamy na co dzień, wpływają na sen. Dowiedziecie się też, jakie nawyki ekranowe mogą pomóc Wam lepiej spać i przez to czuć się lepiej następnego ranka.

Zaczniemy od prostego pytania: dlaczego sen jest ważny? Czy ktoś z Was ma jakieś pomysły?

Zbieraj odpowiedzi od uczniów, zachęcaj do dyskusji.

Proponuję Wasze wypowiedzi podsumować krótkim filmem wideo.

Prezentacja materiału wideo, który w przystępny sposób wytłumaczy, dlaczego i jak śpimy (ok. 4 min):



<https://youtu.be/IU70bX8-jq8?si=hqgAdrECumLQRAQT>

3. Dyskusja na temat wpływu urządzeń ekranowych na sen (13 min)

Sen to nie tylko odpoczynek. To czas, kiedy nasz mózg naprawdę ciężko pracuje, żeby naprawić różne uszkodzenia, przetworzyć informacje, które zebraliśmy w ciągu dnia, i przygotować nas na kolejny dzień. Można to porównać z ładowaniem baterii telefonu. Gdy nie śpimy wystarczająco, nasza bateria nie ładuje się do końca, w efekcie czujemy się zmęczeni, mamy problemy z koncentracją, często jesteśmy po prostu rozdrażnieni. Kiedy ostatnio czuliście się naprawdę zmęczeni, bo nie spaliście dobrze? Co się wtedy działo?

Daj uczniom swobodnie się wypowiedzieć, dopilnuj, by nie oceniali nawzajem swoich wypowiedzi.

Ile godzin snu jest dla Was wystarczające? Eksperci mówią, że młodzi ludzie w Waszym wieku powinni spać od dziewięciu do jedenastu godzin dziennie. Ciekawi mnie, ile godzin wy średnio śpicie? Kto z Was śpi co najmniej dziewięć godzin każdej nocy? A kto mniej?

Daj uczniom czas na odpowiedzi, możecie zapisywać wyniki na tablicy, żeby stworzyć mapę czasu snu w klasie.

Niestety nasz sen jest bardzo podatny na zakłócenia. Może to być na przykład hałas, światło, codzienny stres. A w dzisiejszych czasach dochodzi do tego korzystanie z urządzeń ekranowych tuż przed pójściem spać. Często zamiast się wyciszać, jeszcze bardziej się pobudzamy: oglądamy filmy, gramy w gry czy rozmawiamy ze znajomymi online. Czy macie takie sytuacje, że po całym dniu przed ekranem trudno Wam zasnąć? Jak myślicie, dlaczego tak się dzieje?

Zachęć uczniów do swobodnej wypowiedzi. Jeśli uczniowie mają problemy z wymyśleniem, możesz ich naprowadzić na takie przykłady:

- niebieskie światło,
- kłótnia z koleżanką/kolegą na czacie.
- granie w pobudzające gry,
- oglądanie horrorów/materiałów, które wywołują silne emocje,
- sprawdzanie powiadomień w środku nocy.

Wymieniliście wcześniej niebieskie światło jako coś, co przeszkadza w spaniu. Ale co to takiego dokładnie jest? Niebieskie światło to taki typ światła, który emitują ekrany, na przykład w telefonach czy komputerach. W ciągu dnia to światło nie jest problemem, bo pochodzi też ze słońca, ale wieczorem zakłóca nasz naturalny rytm snu. Mózg myśli, że jest dzień i nie wytwarza melatoniny – hormonu snu. To właśnie z tego powodu możecie czuć się bardziej pobudzeni, nawet jeśli jesteście już zmęczeni. Czy ktoś z Was słyszał o trybie nocnym w telefonie? Czy ktoś z Was używa filtra niebieskiego światła w swoim urządzeniu?

Daj uczniom czas na odpowiedzi.

4. Praca w grupach – wymyślamy dobre nawyki ekranowe na lepszy sen: „Mapa zdrowego snu” (15 min)

Ustawienie filtra niebieskiego światła jest jednym z dobrych nawyków ekranowych na lepszy sen. Teraz Waszym zadaniem będzie wymyślenie kolejnych dobrych nawyków, które mogą korzystnie wpływać na sen.

Podziel uczniów na grupy (cztero- lub pięcioosobowe). Każda grupa dostaje dużą kartkę papieru lub dostęp do tablicy. Zadaniem grupy jest stworzenie „Mapy zdrowego snu” – listy dobrych nawyków związanych z korzystaniem z urządzeń ekranowych, które pomogą poprawić jakość snu. Grupa ma dziesięć minut na przedyskutowanie i narysowanie swojej mapy.

Po skończeniu pracy każda grupa prezentuje swoje pomysły przed klasą.

Przykłady dobrych nawyków ekranowych, które polepszają sen:

- Unikanie ekranów na minimum godzinę przed snem.
- Ustawienie trybu nocnego lub filtra światła niebieskiego.
- Używanie zwykłego budzika.

- Wyłączanie wi-fi na noc.
- Ustawienie trybu samolotowego w telefonie na czas snu.
- Brak urządzeń ekranowych w sypialni.
- Korzystanie z aplikacji/muzyki wspierających sen.
- Wyciszenie powiadomień.
- Wybieranie alternatywnych i relaksujących czynności przed snem (książka, muzyka i tym podobne).

5. Podsumowanie (5 min)

Podsumujmy krótko główne punkty lekcji:

- *Dlaczego powinniśmy dbać o sen?*
- *Jaki związek ze snem mają urządzenia ekranowe?*

Pozwól uczniom swobodnie się wypowiedzieć. W razie potrzeby podsumuj:

Sen jest jedną z najważniejszych czynności, którą wykonujemy każdego dnia. Bez odpowiedniej ilości snu nasz mózg i ciało nie funkcjonują tak, jak powinny. Dlatego powinniśmy traktować sen priorytetowo, szczególnie w świecie pełnym ekranów i technologii. Korzystanie z telefonów, laptopów czy telewizorów przed snem może wydawać się niewinne, ale wpływa na jakość snu, a tym samym na nasze zdrowie i samopoczucie. Wprowadzenie zdrowych nawyków, takich jak unikanie ekranów na godzinę przed snem, może znacząco poprawić jakość naszego snu, a co za tym idzie korzystnie wpłynąć na nasze zdrowie.

Zapytaj chętnych uczniów:

Co zamierzacie po tej lekcji zmienić w swoim korzystaniu z urządzeń ekranowych?

Podziękuj za aktywny udział w lekcji.

Zadanie domowe (opcjonalne)

Uczniowie mają przez tydzień prowadzić dziennik snu: zapisywać, ile godzin śpią oraz czy stosowali dobre nawyki cyfrowe. Na następnej lekcji mogą podzielić się tym, jakie zmiany zauważyli.

Wasze zadanie domowe to prowadzenie dziennika snu przez najbliższy tydzień. Codziennie zapisujcie, ile godzin spaliście, czy korzystaliście z telefonu lub innego urządzenia przed snem oraz jak się czuliście rano po przebudzeniu. Na kolejnej lekcji omówimy wyniki.

Tydzień zdrowego snu

Monitorowanie nawyków ekranowych a jakość snu.

Dzień tygodnia	Ile godzin spałeś(aś)?	Czy korzystałeś(-aś) z urządzenia przed snem? (Tak/Nie)	Jak się czułeś(aś)?
Poniedziałek			
Wtorek			
Środa			
Czwartek			
Piątek			
Sobota			
Niedziela			

© Fundacja Instytut Cyfrowego Obywatelstwa i www.cyfroweobywatelstwo.pl

Materiał udostępniony w ramach bezpłatnego programu edukacyjnego „Wychowanie przy ekranie”. Zezwala się na wykorzystanie wyłącznie pro bono. Zabrania się wykorzystywania w celach komercyjnych, zwłaszcza realizacji płatnych zajęć.

SCENARIUSZ 4: AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Temat lekcji: Aktywność fizyczna i ekrany, czyli jak dbać o zdrową równowagę

Grupa wiekowa: klasy 4–6 SP

WSTĘP

Dzisiejsza lekcja jest poświęcona aktywności fizycznej i ruchowi. Paradoksalnie, wynalazki zwane mobilnymi, jak mobilny telefon czy mobilny internet, sprawiły, że ludzie przestali być mobilni. Według WHO 80% nastolatków ma za mało aktywności fizycznej, a otyłość i cukrzyca to dzisiaj choroby cywilizacyjne. Dlatego gorąco zachęcamy do lektury przygotowanych materiałów.

Jeśli chcesz pogłębić wiedzę na temat znaczenia aktywności fizycznej dla naszego zdrowia, polecamy odcinek #21 podcastu Słow podcast, zatytułowany *Dlaczego aktywność fizyczna jest dobra dla Twojego mózgu?*, dostępny na Spotify.

Cele – uczniowie i uczennice:

- rozumieją, dlaczego aktywność fizyczna jest ważna dla zdrowia i samopoczucia;
- wyjaśniają, jak korzystanie z ekranów może wpływać na aktywność fizyczną;
- podają sposoby na dbanie o równowagę między korzystaniem z ekranów a codziennym ruchem.

Metody pracy:

- dyskusja,
- praca w parach.

Formy pracy:

- grupowa,
- zespołowa.

Środki dydaktyczne:

- przybory do pisania i kolorowania, klej,
- kartki A4, najlepiej kolorowe,
- arkusz papieru.

Czas trwania: 45 minut (1 godzina dydaktyczna).

PRZEBIEG LEKCJI

Zdania zapisane kursywą to pytania, które możesz zacytować podczas lekcji. Nie są jednak obligatoryjne, zachęcamy do własnej inwencji.

1. Czynności organizacyjne (5 min)

2. Wprowadzenie – dlaczego ruch jest ważny? (8 min)

Dzisiaj porozmawiamy o tym, dlaczego codzienny ruch jest ważny i jak pomaga nam być zdrowymi i silnymi ludźmi. Zastanowimy się też, czy korzystanie z różnych urządzeń ekranowych sprawia, że ruszamy się mniej, i co możemy zrobić, żeby znaleźć równowagę między czasem przed ekranem a zabawą i sportem.

Czy wiecie, ile czasu dziennie powinniście się ruszać, aby być zdrowymi?

Odpowiedź: Światowa Organizacja Zdrowia zaleca minimum sześćdziesiąt minut aktywności fizycznej dziennie.

Jakie aktywności fizyczne i sporty lubicie najbardziej?

Daj uczniom swobodnie się wypowiedzieć i dziel się swoimi doświadczeniami, jeśli masz ochotę.

Jak myślicie, dlaczego warto się ruszać?

Jeśli uczniowie potrzebują podpowiedzi, możesz pomóc im pytaniami: Czy ruch pomaga nam w utrzymaniu zdrowia? Czy dodaje nam energii? A może sprawia, że mamy lepszy humor?

(Możliwe odpowiedzi uczniów: ruch wzmacnia nasze ciało, dodaje energii, pomaga się lepiej skoncentrować, poprawia humor, daje możliwość spędzania czasu z przyjaciółmi, pozwala odkrywać nowe miejsca i zabawy.)

Ruch to coś więcej niż tylko sport – to sposób na dbanie o nasze ciało i umysł. Kiedy regularnie się ruszamy, nasza kondycja się poprawia – oznacza to, że nie męczymy się tak szybko i mamy więcej siły na różne aktywności. Ruch daje nam też więcej energii – zamiast czuć się ospali i zmęczeni po całym dniu w szkole, możemy czuć się pełni sił do zabawy i nauki. Dodatkowo aktywność fizyczna poprawia nasze samopoczucie – czy zauważyliście, że po wysiłku fizycznym często jesteśmy w lepszym nastroju? To dlatego, że ruch pomaga wytwarzać hormony szczęścia. Kolejna ważna rzecz – kiedy się ruszamy, nasz mózg pracuje lepiej. Możemy się lepiej skupić, szybciej przyswajając wiedzę i łatwiej zapamiętywać nowe rzeczy. Nie zapominajmy też o zdrowiu serca i mięśni – im więcej się ruszamy, tym są one silniejsze, mamy również coraz lepszą postawę i dzięki temu będziemy mieć mniej problemów z kręgosłupem w przyszłości.

3. Jak korzystanie z urządzeń ekranowych wpływa na ruch fizyczny (10 min)

Czasem zdarza się, że wcale nie mamy ochoty, żeby się poruszać. Jak myślicie, dlaczego tak się dzieje?

Uczniowie mogą podać różne odpowiedzi, na przykład zmęczenie, brak motywacji, ale także korzystanie z ekranów. Jeśli uczniowie nie podają przykładów, możesz im podpowiedzieć: Czy zdarzyło Wam się kiedyś siedzieć przed telewizorem lub tabletem tak długo, że nawet nie zauważyliście, jak minął czas?

Jak myślicie, czy korzystanie z urządzeń ekranowych może sprawić, że ruszamy się za mało? Co sprawia, że zamiast ruszać się i biegać wybieramy telefon lub telewizor?

Na przykład:

- a. Korzystanie z ekranów jest tak ciekawe, że nie chce nam się przerywać.
- b. Możemy zapomnieć o upływającym czasie, gdy oglądamy filmiki lub gramy.
- c. Niektóre gry i aplikacje są tak wciągające, że trudno je wyłączyć.
- d. Czasem jest nam wygodniej siedzieć i patrzeć na ekran, niż wstać i się poruszać.

Wy tłumacz uczniom, że aby być zdrowym, potrzebujemy się nauczyć, jak łączyć rozrywkę przed ekranem z codziennym ruchem.

Nowe technologie są naprawdę ciekawe i często bardzo nas wciągają. Gdy oglądamy ulubione filmy, gramy w gry czy korzystamy z telefonu, czas płynie szybko i nawet nie zauważamy, jak długo siedzimy przed ekranem. Ale pamiętajcie, że nasze ciało potrzebuje codziennego ruchu, aby być zdrowe i pełne energii. Musimy się nauczyć łączyć czas przed ekranem z ruchem. Jak to zrobić? Na przykład zaplanować przerwy na aktywność, wybierać gry ruchowe lub ustalać limit czasu na korzystanie z ekranów. W ten sposób technologia nie zastąpi nam ruchu, ale będzie z nim współpracować.

- *Jak myślicie, czy możemy korzystać z urządzeń ekranowych tak, żeby mieć też czas na ruch?*

Uczniowie mogą podać swoje pomysły, możesz też im podpowiedzieć:

- *Czy możemy ustalić sobie przerwy na ruch między oglądaniem filmików lub graniem?*
- *A co jeśli będziemy używać aplikacji, które zachęcają do ruchu, jak taneczne gry albo liczniki kroków?*
- *Może zamiast pisać wiadomości do kolegi, czasem lepiej się z nim spotkać i pobawić na podwórku?*
- *Czy można połączyć korzystanie z ekranu z ruchem, na przykład słuchać bajek lub muzyki podczas spaceru?*

Ekran są częścią naszego życia, ale to od nas zależy, jak z nich korzystamy. Pamiętajcie, żeby znajdować czas na ruch i równoważyć czas przed ekranem aktywnością fizyczną.

4. Ćwiczenie w parach – mój dzień pełen ruchu (20 min)

Uczniowie pracują w parach. Każda para ma za zadanie wymyślić i zapisać przynajmniej pięć sposobów na dodanie większej ilości ruchu do swojego dnia.

Po pięciu minutach poproś, aby każda para podzieliła się swoimi pomysłami z całą klasą.

Na podstawie wszystkich propozycji stwórzcie wspólną „Listę codziennych aktywności fizycznych”, którą można powiesić w formie plakatu w sali lekcyjnej. Aby wszyscy mogli się włączyć, rozłóż na podłodze duży arkusz papieru, a parom rozdaj (najlepiej kolorowe) kartki A4. Ustalcie, jakie aktywności zapiszecie na plakacie, rozdziel te aktywności między pary i poproś, aby każdy zapisał nazwę danej aktywności i ozdobił kartkę (może na przykład narysować aktywność albo sprzęt potrzebny do jej wykonywania). Potem przyklejcie kartki A4 na plakat i zastanówcie się, czy trzeba jeszcze jakoś uzupełnić listę.

Po wykonaniu ćwiczenia możesz porozmawiać z klasą: *Czy według Was trudno jest znaleźć sposoby na więcej ruchu, nawet jeśli korzystamy z ekranów?*

5. Podsumowanie (2 min)

Podsumuj temat lekcji.

Dzisiaj dowiedzieliśmy się, dlaczego ruch jest ważny i jak wspomaga nasze zdrowie i pełnię energii. Rozmawialiśmy też o tym, jak ekrany mogą sprawić, że ruszamy się mniej, i co możemy zrobić, aby zachować równowagę. Pamiętajcie, że ruch to zdrowie! Starajcie się codziennie znaleźć czas na ruch i aktywność fizyczną, a Wasze ciało i umysł będą Wam za to wdzięczne!

Zapytaj:

Kto z Was zamierza dzisiaj spędzić przynajmniej sześćdziesiąt minut w ruchu? (Poproś o podniesienie ręki.)

Podziękuj za aktywny udział w lekcji.

SCENARIUSZ 5: POMOC RÓWIEŚNICZA

Temat lekcji: Pomoc rówieśnicza

Grupa wiekowa: klasy 0–3 SP

WSTĘP

Przemoc rówieśnicza jest zjawiskiem powszechnym. Według raportu Nastolatki 3.0 spotkało się z nią 44,6% nastolatków. Zaskakuje jednak, że prawie co czwarta osoba w wieku od siedmiu do dziewiętnastu lat nie jest w stanie określić, czy sytuacje obserwowane w internecie są formą przemocy. Dlatego już od najmłodszych lat powinniśmy uczyć dzieci rozpoznawania krzywdzących zachowań – w internecie i nie tylko. Poniższy scenariusz ma pomóc dzieciom zrozumieć, że każde zachowanie może mieć konsekwencje dla innych osób i że należy zawsze zastanowić się, czy nie sprawiamy komuś przykrości. A jeśli zauważymy, że ktoś został skrzywdzony, powinniśmy mu pomóc. Rozwijajmy pomoc rówieśniczą, aby zapobiegać pojawieniu się rówieśniczej przemocy.

Cele – uczniowie i uczennice:

- rozpoznają, kiedy ktoś czuje się skrzywdzony;
- identyfikują zachowania krzywdzące inne dzieci;
- wymieniają co najmniej trzy pomysły na zachowanie się w sytuacji, kiedy zauważą krzywdę kolegi lub koleżanki (online lub offline);
- wiedzą, jak nie należy zachowywać się wobec osób wyrządzających innym krzywdę.

Metody pracy:

- dyskusja,
- TPR (total physical response),
- burza mózgów.

Formy pracy:

- indywidualna,
- grupowa,
- zespołowa.

Środki dydaktyczne:

- karta pracy (po jednej na grupę),
- przybory do pisania/rysowania.

Czas trwania: 45 minut (1 godzina dydaktyczna).

PRZEBIEG LEKCJI

Zdania zapisane kursywą to pytania, które możesz zacytować w czasie lekcji. Nie są jednak obligatoryjne, zachęcamy do własnej inwencji.

1. Czynności organizacyjne (5 min)

2. Wprowadzenie (3 min)

Powiedz, że dzisiaj chcesz porozmawiać z dziećmi o sytuacjach, w których jedno dziecko krzywdzą inne, oraz o tym, jak możemy pomagać skrzywdzonym dzieciom. Zapytaj uczniów i uczennice:

- *Czy zdarzyło Wam się kiedykolwiek pomóc drugiej osobie?*
- *Jak się wtedy czuliście?*
- *Co dało Wam to, że pomogliście?*

Prawdopodobnie dzieci będą chciały opowiedzieć szczegółowo o różnych sytuacjach, ale nie macie na to czasu. Postaraj się pilnować, aby osoby wypowiadające się nie odbiegały od pytań: na pierwsze pytanie odpowiedź jest krótka (tak lub nie, ewentualnie nie pamiętam), na pozostałe wystarczą krótkie odpowiedzi. W razie potrzeby powiedz, że to tylko wprowadzenie, później będzie czas na dłuższe rozmowy.

3. Krzywdzące zachowania (7 min)

Aby podsumować wprowadzenie, powiedz, że przyjemnie jest pomagać innym, lecz czasami niestety robimy coś, co inni odbierają jako nieprzyjemne, a nawet krzywdzące. Ważne jest, żebyśmy umieli takie krzywdzące zachowania rozpoznawać.

Powiedz, że będziesz podawać przykłady różnych zachowań, a zadaniem dzieci jest ocenić, czy to zachowanie krzywdzi innych. Jeśli krzywdzi, niech wstaną z krzesła. Jeśli nie – niech siedzą. Jeśli w którymś momencie dzieci zdecydują różnie (część wstanie, a część pozostanie na siedząco), porozmawiajcie o tym. Zapytaj kilkoro dzieci, dlaczego wstały / nie wstały. Jeśli ktoś powie: „Mnie by to nie skrzywdziło”, pokaż, że inni myślą inaczej. Dodaj, że kiedy zachowujemy się w dany sposób wobec drugiej osoby nie wiemy, jak to na nią wpłynie, dlatego lepiej pamiętać, że może ona poczuć się skrzywdzona, i tego nie robić.

Zachowania do przeczytania dzieciom:

- *Zrzucenie komuś piórnika z ławki.*
- *Podniesienie piórnika, który spadł.*
- *Wykluczenie z zabawy (w razie potrzeby wyjaśnij, co to znaczy).*
- *Mówienie o drugiej osobie nieprawdziwych rzeczy.*
- *Pisanie o drugiej osobie nieprawdziwych rzeczy.*
- *Pożyczenie kleju.*

- *Przezywanie kogoś.*
- *Zaproszenie do zabawy osoby, która siedzi sama.*
- *Uderzenie lub popchnięcie kogoś.*
- *Słuchanie drugiej osoby.*
- *Śmianie się z wyglądu drugiej osoby.*
- *Podkreślanie błędów drugiej osoby.*

Podsumuj ćwiczenie – powiedz, że każdy z nas reaguje inaczej na różne zachowania, ale jeśli mamy podejrzenie, że przynajmniej jedna osoba może poczuć się urażona czy skrzywdzona, to musimy dokładnie przemyśleć swoje zachowanie.

4. Zachowania online (10 min)

Zapytaj dzieci, czy zdarza im się obserwować jakieś nieprzyjemne sytuacje między dziećmi w internecie. Jeśli odpowiedzą, że tak, poproś o szczegóły: gdzie to się odbywa, w jakich sytuacjach. Poproś, aby nie podawały ci teraz nazwisk, ale jeśli są w tej klasie osoby, które krzywdzą innych albo które zostały skrzywdzone przez inne dzieci, każda może przyjść po lekcji i porozmawiać o tym z tobą indywidualnie. Zastanówcie się razem, co można w tych konkretnych sytuacjach zrobić. Teraz chcesz omówić rodzaje sytuacji i miejsc, w jakich takie nieprzyjemne zajścia się zdarzają. Możliwe, że dzieci wspomną o czacie w grach, o komunikatorach (być może niektóre dzieci już z nich korzystają), o memach, o komentarzach pod filmikami na YouTube lub o innych miejscach. Jeśli w dyskusji okaże się, że ktoś korzysta z aplikacji zgodnie z regulaminami dostępnych dla osób mających minimum trzynaście lat, warto dodać, że aplikacje te mogą być niebezpieczne dla młodszych dzieci nawet, jeśli czasami wydaje im się, że to nic groźnego.

Zapytaj, co można zrobić w sytuacji, kiedy zauważymy, że koleżanka lub kolega są obrażani albo ośmieszani w internecie. Jeśli dzieci nie wiedzą, możesz zapytać, co sądzą o takich rozwiązaniach, jak:

- opowiedzenie o tej sytuacji dorosłemu (rodzicom, nauczycielowi);
- porozmawianie z osobą pokrzywdzoną, wsparcie jej;
- porozmawianie z osobą krzywdzącą, powiedzenie jasno, że nie zgadzacie się na takie traktowanie Waszych przyjaciół;
- porozmawianie z innymi koleżankami i kolegami i zaopiekowanie się osobą pokrzywdzoną.

Prowokacyjnie możesz zapytać, co dzieci sądzą o takich rozwiązaniach:

- ośmieszanie osoby krzywdzącej;
- wymierzenie kary osobie krzywdzącej (na przykład napisanie o niej czegoś nieprzyjemnego);
- dołączenie do osoby krzywdzącej i naśmiewanie się z osoby pokrzywdzonej.

Jeśli czujesz, że dzieci mają co do tych rozwiązań wątpliwości, wyjaśnij, że te zachowania nie są rozwiązaniem problemu, a tylko pogarszają sprawę. Możecie razem zastanowić się, jakie skutki przyniosłyby takie reakcje. Upewnij się, że dzieci rozumieją przekaz: nie wolno krzywdzić innych ludzi, a osobom pokrzywdzonym należy pomagać.

5. Pomoc rówieśnicza (15 min)

Wcześniej przygotuj tyle kart pracy, ile będzie grup.

Powiedz, że zapraszasz dzieci do wspólnego wypracowania bazy pomysłów, jak można pomóc osobie pokrzywdzonej.

Chodzi o to, aby nikt w naszym otoczeniu nie był pozostawiony sam w trudnej sytuacji, abyśmy zauważali osoby pokrzywdzone i wiedzieli, co możemy zrobić, aby im pomóc.

Podziel klasę na trzy- lub czteroosobowe grupy. Każdej grupie daj kartę pracy i coś do pisania. Poproś, aby dookoła postaci przedstawionych na karcie pracy dzieci narysowały albo wypisały, jak się mogą zachować, kiedy zauważą, że ich koleżanka lub kolega czuje się pokrzywdzona/pokrzywdzony. Grupy mogą przeznaczyć na to zadanie dziesięć minut. Na każdej karcie pracy powinny znaleźć się imiona osób ją wypełniających.

Ostatnie pięć minut czasu przeznaczonego na to ćwiczenie poświęćcie na wymianę informacji:

- karty pracy niech zostaną na stolikach, a dzieci mogą swobodnie krążyć po sali i sprawdzać, co napisali/narysowali inni;
- jeśli czegoś nie rozumieją, mogą sprawdzić imiona zapisane na karcie, podejść do wybranej osoby i zapytać.

Jeśli zajdzie taka potrzeba, wyjaśnijcie wątpliwości razem.

6. Podsumowanie (5 min)

Poproś, aby dzieci wróciły na swoje miejsca.

Zapytaj, czego się podczas tej lekcji nauczyły.

Ustalcie, co możecie zrobić, aby wcielić ich pomysły w życie.

- *Jak uważacie, co powinniśmy zrobić z tymi kartami pracy, aby o nich pamiętać?*
- *Gdzie możemy je zostawić?*
- *Jak możemy upewnić się, że wszyscy będziemy korzystać z tych pomysłów?*
- *A co, jeśli ktoś nie będzie tych pomysłów stosował?*

Pociągnij dyskusję, aby upewnić się, że dzieci wiedzą, jak wykorzystać w codziennym funkcjonowaniu wiedzę zdobytą na tej lekcji. Na koniec podziękuj dzieciom za pracę i życz im powodzenia w stosowaniu pomocy rówieśniczej. Powiedz, że ich reakcje mogą naprawdę zmienić coś na lepsze, i życz im odwagi w pomaganiu innym.

Karta pracy - pomoc rówieśnicza

Jak możesz pomóc osobie pokrzywdzonej?



SCENARIUSZ 6: RADAR EMOCJI

Temat lekcji: Radar emocji

Grupa wiekowa: klasy 4–6 SP

WSTĘP

Kiedy rozmawiamy z uczniami i uczennicami o przemocy rówieśniczej, okazuje się, że dzieci mają dość dużą wiedzę na temat hejtu – zagadnienie to pojawia się w przestrzeni publicznej, także szkolnej, coraz częściej. Dzieciom brakuje jednak świadomości, że krzywdzenie innych czasami wynika z emocji, którym ulegamy, pod wpływem treści w internecie. Problemem jest więc nie tyle nieświadomość dzieci i młodzieży na temat hejtu, ile nieumiejętność dostrzeżenia i wyregulowania własnych emocji. W poniższym scenariuszu proponujemy wypracowanie nawyku badania i regulowania emocji przed każdą reakcją w sieci.

Cele – uczniowie i uczennice:

- opisują emocje, jakie towarzyszą ich doświadczeniom w sieci;
- wiedzą, jak wygląda oraz na czym polega koło emocji Plutchika;
- podają przynajmniej trzy sposoby regulowania emocji;
- wypracowują metodę przypominania sobie o badaniu i regulowaniu emocji.

Metody pracy:

- dyskusja,
- praca z kartą pracy,
- burza mózgów.

Formy pracy:

- indywidualna,
- grupowa,
- zespołowa.

Środki dydaktyczne:

- wydrukowany radar emocji duży (po jednym dla każdego dziecka),
- wydrukowany radar emocji mały (jeden wycięty radar dla każdego dziecka),
- tablica,
- kartki (po jednej na grupę).

Czas trwania: 45 minut (1 godzina dydaktyczna).

PRZEBIEG LEKCJI

Zdania zapisane kursywą to pytania, które możesz zacytować podczas lekcji. Nie są jednak obligatoryjne, zachęcamy do własnej inwencji.

1. Czynności organizacyjne (5 min)

2. Wprowadzenie (5 min)

Powiedz, że podczas dzisiejszej lekcji porozmawiacie o emocjach oraz o tym, jak nie dać się im ponieść, zwłaszcza w sieci. Dodaj, że dzisiejsza lekcja dotyczy zjawiska hejtu i przemocy – chociaż nie będziecie rozmawiać o samym hejcie, dzieci dowiedzą się, z czego może się on brać i że często wynika on z tego, że działamy pod wpływem silnych emocji.

Poproś dzieci o wymienienie nazw emocji, jakie znają. Zapisuj je na tablicy. Kiedy skończycie, poproś uczniów i uczennice, aby przyjrzeni się zapisanym słowom i zastanowili, czy można je podzielić na kategorie. Daj dzieciom chwilę na dyskusję. Jeśli nazw emocji będzie za mało (dzieci często podają sześć–osiem emocji), prawdopodobnie jedyne kategorie, jakie padną, to emocje negatywne i pozytywne (lub inne nazwy na te kategorie, na przykład dobre i złe). Warto wtedy podkreślić, że rzeczywiście ludzie często używają takich określeń, ale nie do końca słusznie, gdyż nie ma emocji negatywnych ani złych. Wszystkie emocje są dobre, bo są po prostu reakcją naszego ciała na jakieś doświadczenie. Poza tym emocje są ważne, ponieważ informują nas o naszych potrzebach. Negatywny może być sposób okazywania emocji, na przykład kiedy wiadomość od kolegi nas zdenerwuje, to sama złość jest w porządku, ale jeśli w tej złości odpiszemy mu coś nieprzyjemnego, to nasze zachowanie jest negatywne.

3. Koło emocji (10 min)

Powiedz, że naukowcy od lat zajmują się ludzkimi emocjami, próbują poznać mechanizmy ich działania i je sklasyfikować. Jedną z najbardziej znanych klasyfikacji emocji jest koło emocji stworzone przez Roberta Plutchika. Wyróżnił on osiem emocji pierwotnych. Z tych ośmiu powstaje wiele innych – słabszych lub silniejszych, ale też mieszanych¹⁴⁵. Wszystkie są umieszczone na kole, przy czym im bliżej środka koła, tym są one bardziej intensywne.

Wyjaśnij, że koło emocji może posłużyć jako radar – pomaga nam zlokalizować to, co czujemy.

Rozdaj dzieciom karty pracy (radar emocji duży).

Wyjaśnij:

Na karcie pracy są napisane nazwy emocji. Obok każdej z nich jest koło, które ma się stać emotką wyrażającą daną emocję. Zastanówcie się, w jaki sposób zwykle odczuwacie poszczególne emocje, i narysujcie emotkę, która to wyraża.

¹⁴⁵ M. Jarymowicz, K. Imbir, *Próba taksonomii ludzkich emocji*, „Przegląd Psychologiczny” 2010, t. 53, nr 4, s. 440–442.

Podkreśl, że każdy rysuje emocje po swojemu i dla siebie. Ważne jest, aby sam wiedział, co ona oznacza.

Daj uczniom kilka minut na wypełnienie karty pracy. Potem poproś, aby spróbowali określić, jak czują się w tej chwili:

W którym miejscu radaru znajduje się Wasza emocja w tym momencie? Czy jest delikatna (czyli znajduje się bliżej zewnętrznej granicy radaru), czy intensywna (bliżej środka)?

4. Moje emocje w sieci (5 min)

Porozmawiajcie:

- *Czy emocje są związane z naszymi doświadczeniami w internecie?*
- *Jakie emocje towarzyszą Wam najczęściej w związku z tym, co obserwujecie w sieci?*
- *Czy emocje mają wpływ na to, jak reagujecie?*

Poproś, aby uczennice i uczniowie w parach odpowiedzieli na pytanie:

Jak myślicie, jakie reakcje mogą być wynikiem złości? A strachu? A wstrętu?

Po chwili zapytaj, kto chciałby podzielić się na forum całej klasy odpowiedzią na to pytanie. Sprawdźcie, czy reszta myśli podobnie. Może się okazać, że to samo zachowanie w sieci może być wynikiem różnych emocji – to normalne. Każdy człowiek reaguje inaczej, zwłaszcza, że na nasze reakcje wpływają nie tylko emocje. Spróbuj tak poprowadzić dyskusję, aby w jej wyniku uczniowie zrozumieli, że intensywne emocje mogą prowadzić do nieprzemyślanych zachowań, których często żałujemy, kiedy emocje opadną. Dlatego ważne jest, aby rozpoznać, jakie emocje czujemy i wyregulować je, czyli odsunąć się od środka koła.

5. Regulowanie emocji (15 min)

Ustaliliśmy, że reagowanie w emocjach nie jest dobrym pomysłem. Co w takim razie możemy zrobić, kiedy czujemy intensywne emocje? Jak sprawić, aby ze środka radaru emocje przesunęły się w kierunku jego zewnętrznej granicy?

Pozwól dwóm lub trzem osobom na wypowiedzenie się, a potem podziel dzieci na cztero- lub pięcioosobowe grupy i poproś, aby na kartce wypisały pomysły na regulowanie emocji. Daj każdej grupie kartkę i przeznacz na to zadanie 5 minut. Po tym czasie poproś o przeczytanie pomysłów. Zaznacz, że wszyscy powinni słuchać i jeśli mają te same pomysły, które już padły, niech ich nie czytają. Każda kolejna grupa powinna dodać tylko nowe pomysły.

W razie potrzeby dodaj kilka pomysłów – możemy:

- *policzyć spokojnie do dwudziestu,*
- *zrobić powoli dziesięć wdechów i wydechów,*

- *wstać na chwilę od komputera / odłożyć telefon i przejść się po mieszkaniu,*
- *wyjść na spacer,*
- *wykonać kilka ćwiczeń fizycznych (na przykład skłony, pajacyki, przysiady, rozciąganie),*
- *porozmawiać z kimś bliskim,*
- *zrobić sobie masaż (nóg, brzucha, ramion),*
- *medytować,*
- *pomodlić się,*
- *powiedzieć na głos, co się teraz z nami dzieje.*

Podziękuj za pomysły dzieci. Podkreśl, że wiedzą już, jak mogą wyregulować emocje. Najtrudniej jest jednak pamiętać, aby to w ogóle zrobić. Dlatego masz dla dzieci jeszcze jeden radar emocji – mniejszy, który mogą powiesić lub przykleić tuż obok urządzenia ekranowego, z którego korzystają najczęściej, lub w miejscu, w którym zwykle korzystają z tego urządzenia.

Rozdaj dzieciom małe radary emocji.

Zapytaj, czy mają już pomysł, gdzie można ten radar umieścić. Pojawiają się prawdopodobnie różne propozycje, możesz dopowiadać, aby każdy znalazł najlepsze miejsce dla siebie:

- tablica korkowa nad biurkiem,
- ściana nad biurkiem lub kanapą,
- blat biurka,
- etui na tablet lub telefon,
- podstawka lub stojak na tablet/telefon,
- klawiatura komputera,
- ulubiony notes, który zawsze leży na widoku.

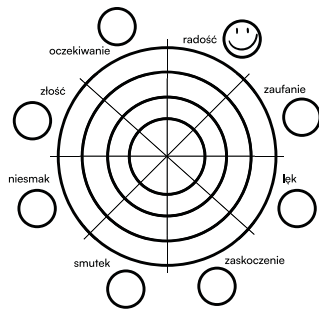
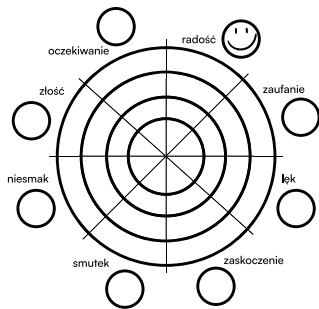
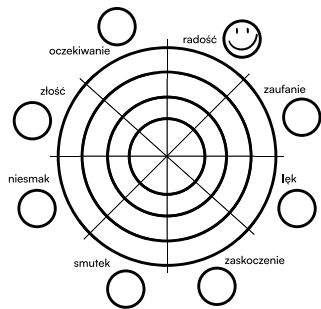
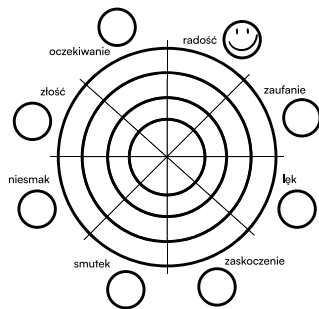
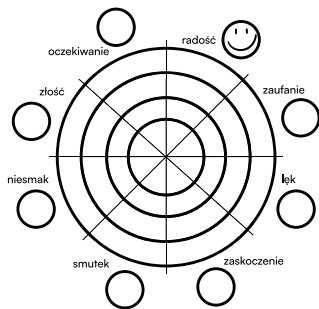
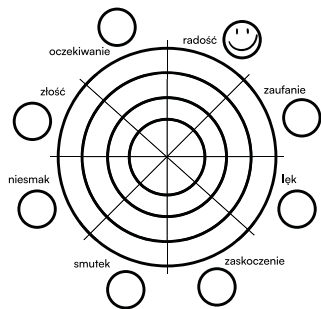
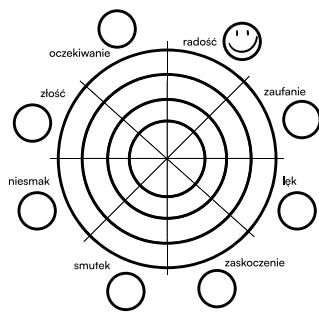
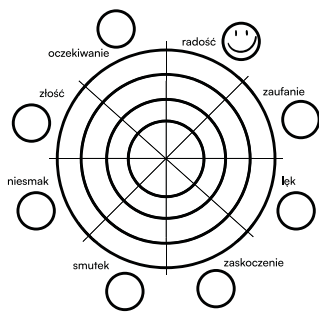
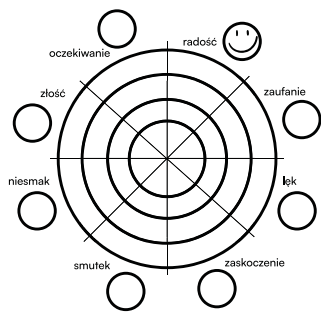
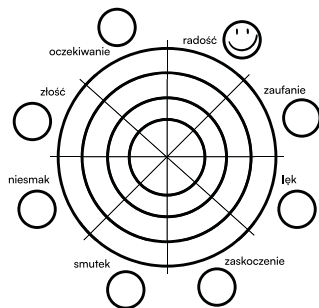
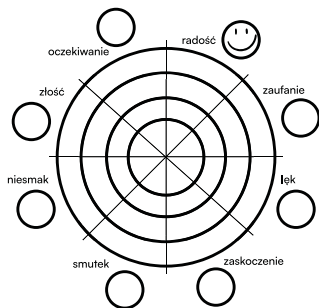
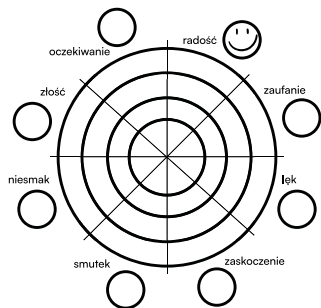
Jeśli macie jeszcze czas, dzieci mogą uzupełnić mały radar emotkami. Jeśli nie – zaproponuj, aby zrobiły to w domu.

6. Podsumowanie (5 min)

Podziękuj dzieciom za pracę podczas tej lekcji. Poproś chętnych o dokończenie zdań:

- Podczas tej lekcji dowiedziałam/dowiedziałem się, że...
- Emocja, którą teraz czuję to...
- Aby pamiętać, że trzeba regulować emocje przed moimi reakcjami w sieci, mogę...
- Z tej lekcji zapamiętam, że...

Karta pracy - radar emocji



SCENARIUSZ 7: MOJA STREFA CYFROWEGO WPŁYWU

Temat lekcji: Moja strefa cyfrowego wpływu

Grupa wiekowa: klasy 7–8 SP i szkoły ponadpodstawowe

WSTĘP

Internet jest przestrzenią atrakcyjną, pełną możliwości, ale bywa też bardzo nieprzyjazny. Czasami skarżymy się na zachowania innych ludzi w sieci, łatwo jest jednak zapomnieć, że to, jak przestrzeń online wygląda, zależy także od nas. Każdy z nas ma wpływ na kształtowanie przestrzeni online, w której funkcjonuje – bez względu na to, czy jest twórcą, czy odbiorcą treści. Oczywiście, wiele decyzji jest poza nami, ale zachęcamy do skupienia się na tym, co każdy z nas jest w stanie zrobić, aby internet był bardziej przyjazną przestrzenią. W poniższym scenariuszu młodzież określa swoją strefę wpływu i proponuje działania, jakie każda i każdy z nich może podjąć.

Cele – uczniowie i uczennice:

- rozumieją, kto jest odpowiedzialny za przestrzeń online;
- określają swoją strefę wpływu w sieci;
- wymieniają przynajmniej trzy działania, jakie mogą podjąć, aby kształtować przestrzeń online, w której funkcjonują;
- tworzą graffiti mające przypominać im o ich możliwościach.

Metody pracy:

- dyskusja,
- burza mózgów,
- graffiti.

Formy pracy:

- grupowa,
- zespołowa.

Środki dydaktyczne:

- tablica,
- kartki (po jednej na grupę),
- przybory do pisania,
- duża kartka (najlepiej arkusz szarego papieru, ewentualnie flipchart lub brystol – format minimum A0),
- kolorowe flamastry/markery.

Czas trwania: 45 minut (1 godzina dydaktyczna).

PRZEBIEG LEKCJI

Zdania zapisane kursywą to pytania, które możesz zacytować podczas lekcji. Nie są jednak obligatoryjne, zachęcamy do własnej inwencji.

1. Czynności organizacyjne (5 min)

2. Wprowadzenie (3 min)

Na początek zapytaj uczniów i uczennice, czy lubią być online. Możesz zachęcić ich do opowiedzenia krótko, co najczęściej robią w internecie. Jeśli padną same pozytywne opinie na temat sieci, zapytaj, czy zdarzają się tam sytuacje, które sprawiają im przykrość albo po prostu im się nie podobają. W razie potrzeby zapytaj o: hejt, treści pokazujące przemoc, dezinformację, oszustwa i spam. Możliwe, że to uruchomi w uczniach potrzebę opowiedzenia o jeszcze innych irytujących dla nich zjawiskach. Pozwól na kilka wypowiedzi – to świetna okazja, aby dowiedzieć się, z jakimi treściami mają styczność Twoje uczennice i Twoi uczniowie. Jednocześnie kontroluj czas – będzie potrzebny na kolejne ćwiczenia.

3. Kto tworzy przestrzeń online (10 min)

Zapytaj uczniów i uczennice, kto jest odpowiedzialny za to, jakie treści do nich trafiają. Zapisz na tablicy ich odpowiedzi jako kategorie, nie poszczególne jednostki. W razie potrzeby skorzystaj z tabeli poniżej, aby prostować wypowiedzi uczniów. Może to wyglądać tak:

- *firma technologiczna – twórca platformy, programiści;*
- *twórcy, prowadzący konta (warto zwrócić uwagę, że to nie zawsze jest osoba, którą obserwujemy, gdyż firmy albo influencerów wspierają czasem specjaliści od marketingu);*
- *firmy i reklamodawcy (chodzi tu o tych, którzy dysponują środkami finansowymi, aby uzyskać dostęp do danych zbieranych przez platformy);*
- *moderatorzy, administratorzy (forów, grup, platform);*
- *odbiorcy.*

Poświęćcie chwilę na przedyskutowanie, za co konkretnie odpowiedzialne są poszczególne grupy. Możesz zapisać to na tablicy w formie tabelki albo mapy myśli. Możliwe, że uczniowie nie będą mieli pełnej wiedzy na ten temat – wspieraj ich w tym ćwiczeniu, aby zrozumieli, że jako odbiorcy też się liczą. Poniżej znajdziesz sugestie, jak to może wyglądać, chociaż młodzież być może użyje innego języka. Ważna jest stro-
na merytoryczna, aby wszyscy po tym ćwiczeniu potrafili określić role różnych grup i osób w kształtowaniu przestrzeni online.

firma technologiczna	twórca	firma/ reklamodawca	moderator	odbiorca
<ul style="list-style-type: none"> wygląd i funkcje platformy algorytm sposób zarządzania treściami (czy jest moderator, czy pewne słowa są wykluczone, czy ktoś kontroluje pojawianie się treści szkodliwych, co się dzieje z treściami zgłoszonymi przez odbiorców i tym podobne) 	<ul style="list-style-type: none"> wybór medium/platformy treść, przekaz język (twórca może świadomie zdecydować się na używanie na przykład clickbaitu, czyli krzykliwego, ale niekoniecznie prawdziwego hasła, aby zwiększyć klikalność) oznaczanie innych twórców, odnoszenie się do nich 	<ul style="list-style-type: none"> wybór medium/platformy wybór grupy odbiorców (opłata za profilowanie, czyli korzystanie z danych udostępnionych przez platformę i wybór, do kogo ma trafić reklama) dotarcie do indywidualnych twórców i zaangażowanie ich w udostępnianie/tworzenie treści na konkretny temat treść, przekaz język 	<ul style="list-style-type: none"> akceptacja lub odrzucenie treści usuwanie treści wyznaczenie zasad 	<ul style="list-style-type: none"> reakcja (polubienie, udostępnienie, komentarz lub brak reakcji) obserwowanie wybranych kont zgłaszanie szkodliwych treści konsumowanie treści (oglądanie filmu, czytanie posta, kliknięcie w link)

4. Strefa wpływu odbiorcy (10 min)

Powiedz, że masz świadomość, że być może niektóre osoby w tej klasie mogą być twórcami. Jednak w tym ćwiczeniu skupicie się na roli odbiorcy. Podziel uczniów i uczennice na trzy- lub czteroosobowe grupy, każdej grupie daj kartkę i poproś o wyjęcie przyborów do pisania.

W grupach przedyskutujcie, a potem zapiszcie zasady, jakie powinien wziąć pod uwagę każdy odbiorca, aby przestrzeń online, w której funkcjonuje, była przyjazna, na przykład:

- Zgłaszam posty i komentarze zawierające mowę nienawiści.*
- Nie udostępniam filmików pokazujących przemoc.*

Nie sugeruj więcej zasad, zostaw przestrzeń na kreatywność uczniów. Monitoruj pracę grup i w razie potrzeby wspieraj. Mogą pojawić się zasady dotyczące:

- niereagowania na komentarze zawierające hejt;
- zgłaszania treści pokazujących lub promujących przemoc;
- wspierania osób, które doświadczyły hejtu;
- prośb o pomoc dorosłych, kiedy coś nas niepokoi;
- nieklikania w linki wysłane przez nieznaną osobę;
- oznaczania treści jako spam;

- nieobserwowania kont, na których promowana jest przemoc, w tym hejt i mowa nienawiści;
- nieobserwowania i zgłaszania kont sięgających dezinformację;
- nieoznaczania osób, które nie wyraziły na to zgody;
- nieudostępniania zdjęć innych osób bez ich zgody.

Daj uczniom czas, ale pilnuj, aby na ostatnią część lekcji zostało 15 minut.

5. Graffiti (15 min)

Siądźcie razem wokół dużego arkusza papieru (może być położony na podłodze). Poproś, aby uczniowie wzięli ze sobą kartki z zasadami z poprzedniego ćwiczenia. Ich zadaniem jest teraz stworzenie graffiti na temat roli odbiorcy w kształtowaniu przestrzeni online. Jako graffiti rozumiemy plakat będący połączeniem obrazów i słów, który ma przedstawić główne idee poruszane podczas lekcji. Plakat może mieć wyraz artystyczny, używać przenośni, elementów graficznych – według pomysłu klasy. Ważne jest, aby graffiti było czytelne, nie może więc zawierać długich zdań czy opisów, a raczej – hasła i symbole.

Daj uczniom chwilę na odczytanie zasad, które stworzyli w grupach, oraz na ustalenie, jak będzie wyglądało graffiti.

Warto nie podawać zbyt wielu wytycznych do tego zadania – to praca twórcza, pozwól uczniom zdecydować, jak chcą to zrobić. Może w klasie jest ktoś, kto świetnie rysuje i zdecyduje się zrobić graffiti w formie graficznej? A może uczniowie wolą pisać? Jeśli nie będą mogli dojść do porozumienia, zadawaj pytania pomocnicze:

- Czy na graffiti powinno być jakieś główne hasło? Jakie?
- Co jeszcze powinno się tam znaleźć?
- Czy chcecie zapisać wszystkie stworzone przez Was zasady, czy wybrać najważniejsze?
- A może graffiti nie powinno zawierać zasad, tylko o nich przypominać?
- Czy chcecie zamieścić tam jakieś rysunki lub symbole?
- Jak najlepiej zorganizować pracę, abyście zdążyli skończyć na czas?

Jeśli uczniowie nie będą mogli dojść do porozumienia, mimo upływu czasu, zasugeruj, aby po prostu zapisali kilka najważniejszych zasad. Kontroluj czas. Pamiętajcie, że na dużym arkuszu może pisać kilka osób jednocześnie, a słowa nie muszą być zapisane równo jedno pod drugimi. Możesz też zasugerować, że osoby, które nie są zaangażowane w pisanie, mogą w tym czasie zastanowić się, jak najlepiej sformułować kolejne fragmenty tekstu. Możesz też rozdać grupom dodatkowe kartki, aby przygotowały elementy graffiti i potem tylko nakleiły je w wybranym miejscu na arkuszu. Znasz swoje uczennice i swoich uczniów, więc spróbuj przewidzieć, które rozwiązanie sprawdzi się w danej klasie najlepiej.

6. Podsumowanie (2 min)

Podziękuj uczniom i uczennicom za udział w lekcji i zapytaj:

- *Jakie emocje towarzyszą Wam po tworzeniu graffiti?*
- *Co w tym zadaniu było łatwe, a co sprawiło Wam trudność?*
- *Co możecie zrobić z tym graffiti?*

Może klasa zdecyduje się powiesić graffiti na korytarzu – jeśli tak, ustalcie najlepsze miejsce oraz czy trzeba z kimś to skonsultować.

SCENARIUSZ 8: DBAM O ZDROWIE

Temat lekcji: Dbam o zdrowie

Grupa wiekowa: przedszkolaki (4, 5 lat)

WSTĘP

Przedszkolaki mają bardzo różny dostęp do urządzeń ekranowych. Odpowiedzialni są za to przede wszystkim ich opiekunowie, dlatego edukacja w zakresie higieny cyfrowej powinna obejmować głównie dorosłych. Z dziećmi warto jednak prowadzić edukację do higieny cyfrowej, która ma na celu profilaktykę – ma promować zdrowe zachowania i minimalizować wystąpienie problemów z używaniem urządzeń ekranowych i internetu w późniejszych latach. Dlatego scenariusz zajęć z przedszkolakami nie dotyczy stricte urządzeń ekranowych, ale różnorodnych zachowań prozdrowotnych.

Cele – dzieci:

- rozumieją, co to znaczy, że ktoś jest zdrowy;
- rozróżniają zachowania, które służą zdrowiu, od tych, które wpływają na nie negatywnie;
- angażują się w dyskusję na temat zachowań prozdrowotnych.

Metody pracy:

- dyskusja,
- TPR (total physical response).

Formy pracy: zespołowa.

Środki dydaktyczne:

- wydrukowane i wycięte obrazki z karty pracy „Co wpływa na zdrowie”,
- dwie kartki A4,
- pisak/flamaster,
- wydrukowany list do rodziców.

Czas trwania: 30 minut.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Zdania zapisane kursywą to pytania, które możesz zacytować podczas lekcji. Nie są jednak obligatoryjne, zachęcamy do własnej inwencji.

1. Wprowadzenie (10 min)

Zaproś dzieci na dywan i usiądźcie razem w kole. Zapytaj:

- *Co to znaczy, że ktoś jest zdrowy?*
- *Co trzeba robić, żeby być zdrowym?*

Rozłóż na środku wydrukowane i wycięte obrazki z karty pracy „Co wpływa na zdrowie” i pytaj po kolei, co one mogą znaczyć. Być może dzieci miały już jakieś zajęcia na temat zdrowia i będą umiały same opowiedzieć, jaki wpływ ma dany aspekt życia na nasze zdrowie, ale w razie potrzeby wyjaśnij krótko (w tym celu najlepiej zadaj dzieciom pytania, aby to one same doszły do tego, jakie zachowania są zdrowe):

- jedzenie – w skupieniu; powoli; dokładnie gryzę pokarm; zwracam uwagę na smak i zapach produktów; jem, dopóki brzusek nie będzie pełny; jem warzywa i owoce, jak najmniej słodczy;
- ubranie – odpowiednie do pogody; zwracam uwagę na to, czy jest mi zimno, czy gorąco; przebieram się, kiedy mam mokre ubranie;
- czystość – mycie zębów; mycie rąk i całego ciała; czyste zabawki i inne rzeczy, których używam;
- zabawy – wykonuję różne aktywności, a nie ciągle to samo; próbuję nowych rzeczy, ale dbam o bezpieczeństwo, żeby nie zrobić sobie ani innym dzieciom krzywdy;
- ruch – każda część ciała powinna się ruszać: nogi, ręce, dłonie, palce, brzuch i plecy, nawet głowa; nie powinniśmy siedzieć nieruchomo zbyt długo;
- sen – w ciszy; od wieczora aż do rana; przed snem trzeba się wyciszyć, na przykład przy książeczce lub przy rozmowie z drugą osobą;
- kontakt z innymi ludźmi – zabawa z innymi dziećmi oraz z dorosłymi; mówię dorosłym, kiedy coś mnie niepokoi; zwracam uwagę na samotne dzieci i zapraszam je do zabawy.

2. Zabawa ruchowa (10 min)

Weź do ręki dwie kartki A4. Na jednej narysuj uśmiechniętą buźkę, a na drugiej – smutną. Powieś kartki na przeciwległych ścianach. Powiedz dzieciom, że buźka uśmiechnięta oznacza zachowanie dobre, pomagające być zdrowym, a buźka smutna oznacza zachowanie, które nie jest dla nas dobre. Poproś, aby dzieci wstały.

Powiedz, że będziesz opowiadać im o różnych zachowaniach ludzi. Jeśli dzieci uważają, że to zachowanie jest dobre, niech staną blisko ściany z uśmiechniętą buźką. Jeśli według nich dane zachowanie jest niezdrowe, niech staną blisko ściany ze smutną buźką.

Czytaj poniższe zachowania i daj dzieciom czas na zdecydowanie. Jeśli będą się wahały, podkreśl, że każdy może stanąć gdzie chce – nie muszą ustawiać się wszystkie razem. Po każdym zachowaniu powiedz, czy dzieci mają rację czy nie. Jeśli mają wątpliwości wyjaśnij, dlaczego to zachowanie jest dobre/złe. Czytając, w razie potrzeby zmieniaj imiona, najlepiej na takie, które nie występują w danej grupie, aby nikogo nie piętnować.

- *Kiedy Janek czuje, że jest zmęczony, mówi o tym tacie. Idą wtedy razem do łazienki, tata pomaga Jankowi się umyć i Janek kładzie się spać.*
- *Kasia je obiad przed telewizorem, oglądając ulubioną bajkę.*
- *Paweł wybiera z obiadu tylko kotleta i ziemniaki. Zostawia surówkę, bo nie lubi warzyw.*
- *Marysia wpadła do kałuży. Ma mokre spodnie, więc prosi rodziców o pomoc przy przebraniu się.*
- *Mama Agnieszki pisze coś na telefonie. Wygląda na bardzo zajętą. Kiedy tata stawia na stole kolację, mama zostawia telefon w salonie i skupia się na jedzeniu.*
- *W przedszkolu kilkoro dzieci buduje razem z klocków. Mariusz widzi, że Jacek siedzi przy stoliku sam i tylko patrzy na klocki. Mariusz podchodzi do Jacka i pyta: „Chcesz się z nami bawić? Chodź”.*
- *Maciek jedzie z mamą samochodem. Nagle słychać powiadomienie na mamy telefonie. Mama bierze do ręki telefon, czyta wiadomość i cały czas stara się kontrolować drogę.*
- *Ola ogląda już kolejną bajkę. Siedzi od dłuższego czasu na kanapie i nie chce jej się ruszyć. Babcia mówi: „Starczy już tego siedzenia. Czas się poruszać”, ale Ola nie ma ochoty. Zostaje na kanapie.*
- *Michał bawi się na podwórku. Mama woła go na obiad. Michał wbiega do domu, idzie do łazienki, myje ręce i dopiero potem siada przy stole.*
- *Na placu zabaw jakaś starsza dziewczyna zaczepia Kingę. Pyta ją, ile ma lat i jak ma na imię. Kinga biegnie do mamy i opowiada jej o wszystkim.*
- *Ewelina gra z rodziną w grę planszową. Tata zerka na telefon, kiedy nie jest jego kolejka.*

3. Zasady (10 min)

Znowu usiądźcie na dywanie. Powiedz, że zapraszasz dzieci do tego, abyście razem ustalili zasady, które pomogą im być zdrowymi. Zaznacz, że potem przekażesz te zasady rodzicom, aby mogli stosować je w domu i także dbać o zdrowie.

Pokazuj jeszcze raz obrazki z karty pracy „Co wpływa na zdrowie” i pytaj o zasadę dotyczącą tego obrazka. W razie potrzeby pomagaj pytaniami:

Jedzenie:

- *Co powinniśmy jeść?*
- *Jak często możemy jeść słodkie?*
- *Czy warto próbować nowych smaków?*

Ubranie:

- *Skąd mamy wiedzieć, czy jesteśmy dobrze ubrani, odpowiednio do pogody?*
- *Co powinniśmy zrobić, kiedy jest nam zimno?*
- *Co powinniśmy zrobić, kiedy jest nam gorąco?*
- *Co powinniśmy zrobić, kiedy mamy mokre ubranie?*

Czystość:

- *Jak często powinniśmy myć zęby?*
- *Kiedy trzeba umyć ręce?*
- *Co jeszcze trzeba myć?*
- *Jak można umyć zabawki?*

Zabawy:

- *Jakie zabawy znacie?*
- *Co jest dla nas lepsze: bawienie się ciągle w tę samą zabawę czy próbowanie różnych zabaw?*

Ruch:

- *Czy zdrowo jest siedzieć nieruchomo przez pół dnia?*
- *Jak możemy się ruszać? Co konkretnie możemy robić?*

Sen:

Co możemy robić przed snem, aby się wyciszyć? (Jeśli dzieci zaproponują oglądanie bajki, powiedz, że tuż przed snem to nie jest dobry pomysł, bo bajka nas pobudza, a nie uspokaja; lepiej posłuchać, jak ktoś czyta nam bajkę, albo posłuchać jakiegoś nagrania dźwiękowego.)

Kontakt z innymi ludźmi:

- *Jak sprawić, aby inne dzieci chciały się z nami bawić?*
- *Co możemy robić razem z rodzicami?*
- *Co możemy zrobić, kiedy widzimy, że ktoś bawi się sam?* (Zapytać, czy ma ochotę pobawić się z nami, ale nie naciskać.)

Po zajęciach rozdaj rodzicom lub powieś w widocznym miejscu w szatni „List do rodziców”:

Droży Rodzice,

w trosce o zdrowie Państwa dzieci rozmawiamy z nimi o zachowaniach, które sprzyjają utrzymaniu zdrowia. Dotyczy to zarówno zdrowia fizycznego, jak i psychicznego (także jako profilaktyka uzależnień). Jednak aby skutecznie motywować dzieci do podejmowania zachowań prozdrowotnych, potrzebujemy Państwa wsparcia w domu.

Ostatnio razem z dziećmi ustaliliśmy kilka zasad, które pomogą im chronić zdrowie. Dzieci same nie są jeszcze w stanie pilnować tych zasad, potrzebują Państwa wsparcia, aby mogły nauczyć się w przyszłości robić to samodzielnie. Zachęcamy do współpracy!

- 1. Jem warzywa i owoce, jak najmniej słodczy. Jem w skupieniu, nie oglądam wtedy bajki ani nie gram w grę.*
- 2. Zwracam uwagę, czy jest mi zimno lub gorąco, i dostosowuję do tego ubranie.*
- 3. Dbam o czystość ciała oraz zabawek, których używam.*
- 4. Podejmuję różnorodne aktywności, aby zdobywać bogate doświadczenia.*
- 5. Dużo się ruszam (minimum trzy godziny dziennie): biegam, chodzę, skaczę. Unikam siedzenia przez długi czas.*
- 6. Śpię dziesięć do trzynastu godzin (łącznie z drzemką). Przed snem wyciszam się (nie używam ekranu).*
- 7. Spędzam czas z innymi ludźmi: z kolegami i koleżankami, z rodziną. Razem się bawimy, rozmawiamy, uprawiamy sport, przygotowujemy posiłki i wykonujemy obowiązki.*

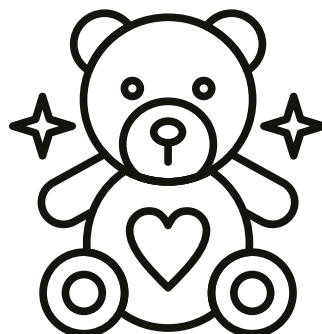
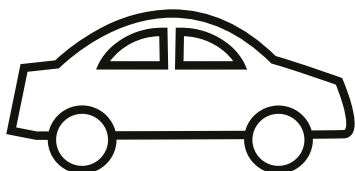
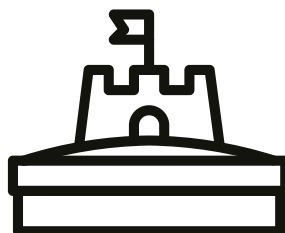
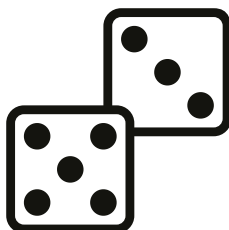
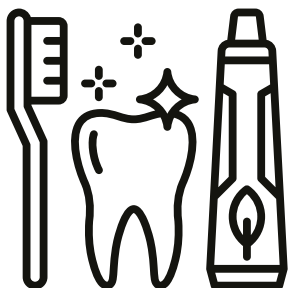
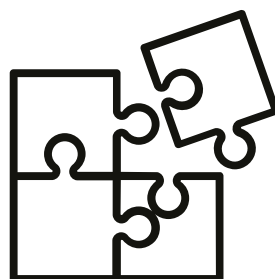
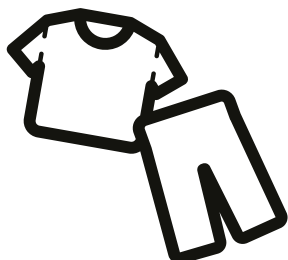
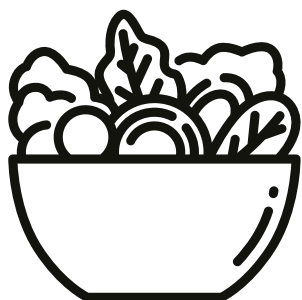
Dzięki przestrzeganiu tych zasad chronimy nasze dzieci przed rozwinięciem się nieprawidłowych nawyków w przyszłości, kiedy będą mogły same decydować o wielu rzeczach oraz kiedy będą więcej korzystać z urządzeń ekranowych. Pamiętajmy, że dzieci w wieku od dwóch do pięciu lat powinny mieć kontakt z urządzeniami ekranowymi przez nie więcej niż jedną godzinę dziennie, najlepiej w rozbiciu na mniejsze jednostki czasowe i zawsze pod opieką osoby dorosłej.*

Zachęcamy do zainteresowania się tematem higieny cyfrowej – dzieci obserwują dorosłych i powielają ich zachowania. Warto zacząć od wykonania bezpłatnego Testu Higieny Cyfrowej dostępnego na stronie: higienacyfrowa.pl.

Dziękujemy za pomoc!

** Telefonem, tabletem, komputerem, telewizorem, konsolą i tym podobnymi*

Karta pracy - Co wpływa na zdrowie



PODZIĘKOWANIA I BIOGRAMY

Podziękowania

Dziękujemy nauczycielom i nauczycielkom, uczniom i uczennicom oraz rodzicom za wszystkie rozmowy, rekomendacje i komentarze, które usłyszałyśmy od Was w czasie szkoleń, warsztatów i prywatnych rozmów, a także za nagrania, które od Was dostałyśmy.

Rozdział pierwszy nie powstałby bez rozmów z dyrektorami szkół: Marcinem Szalą, Jarosławem Pytlakiem, Grzegorzem Babickim; z nauczycielami: Anią Szmidt-Fic, Martą Myszewską, Pawłem Łeckim; oraz z dyrektorem Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej Mateuszem Wilińskim.

Ogromną wdzięczność kierujemy też w kierunku instytucji, przede wszystkim Fundacji Orange, Fundacji Kosmos dla Dziewczynek i Fundacji Szkoła z Klasą, za Wasze raporty, które były dla nas pomocą i inspiracją przy pisaniu rozdziału Usłyszeć szkołę.

Dziękujemy Idze Kruk-Żurawskiej i Annie Stanowskiej za opracowanie językowe poradnika oraz Katarzynie Puciłowskiej-Chrabąszcz za jego skład i oprawę graficzną.

Największe podziękowania kierujemy do całego zespołu Fundacji „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”, zarówno za ogromny wkład merytoryczny w budowanie metody, jak i prace wydawnicze i logistyczne przy powstaniu poradnika. Szczególne dziękujemy Marcie Kapicy, która wspierała powstawanie tej publikacji na każdym kroku.

Biogramy autorek i autorów

Magdalena Bigaj

Prezeska Fundacji „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”, medioznawczyni, badaczka i działaczka społeczna. Autorka książek *Wychowanie przy ekranie oraz Twój telefon, twoje zasady*. Pomysłodawczyni i współautorka pionierskich Ogólnopolskich Badań Higieny Cyfrowej. Twórczyni i kierowniczka pierwszych w Polsce studiów z higieny cyfrowej na Uczelni Korczaka. Felietonistka miesięcznika „Pismo. Magazyn opinii”. Laureatka Nagrody Korczaka 2024 za działania na rzecz praw dziecka w środowisku cyfrowym. Umieszczona na liście Stu Kobiet Roku 2022 przez magazyn „Forbes Woman”, a także na „Liście 100”, na której znalazły się osoby zasłużone dla edukacji cyfrowej w roku 2023 i 2024, nominowana do tytułu Człowieka Roku „Gazety Wyborczej” w 2024 roku.

Edyta Daszkowska

Ekspertka merytoryczna programów edukacyjnych Fundacji „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”. Certyfikowana edukatorka cyfrowego dobrostanu z doświadczeniem w branży HR i edukatorka higieny cyfrowej. Twórczyni projektu CYFROBALANS, który skupia się na edukowaniu dorosłych na temat cyfrowego wychowania dzieci. Od ponad pięciu lat zajmuje się tematem wpływu technologii na dobrostan człowieka i uczy, jak mieć z nią dobre relacje. Szkoliła się w amerykańskim Digital Wellness Institute. Wcześniej zdobywała doświadczenie w szkoleniu i dbaniu o dobrostan pracowników w korporacjach.

Agata Dawidowska:

radczyni prawna, od 1 czerwca 2023 roku pełni funkcję Rzeczniczki Praw Uczniowskich w Poznaniu. Specjalizuje się w prawach człowieka, prawach dziecka i prawach uczniowskich. Współtworzyła projekty „Mamy PRAWA!” i „Mamy GŁOS!”, prowadziła blog o prawach dziecka, działa w lokalnych inicjatywach społecznych. Obecnie zajmuje się tematyką wdrażania w praktyce standardów ochrony małoletnich oraz praktyczną stroną ochrony małoletnich w przestrzeni cyfrowej.

dr Justyna Hofmokl:

ekspertka do spraw badań i współpracy międzynarodowej w Fundacji „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”. Socjolożka internetu, współzałożycielka i wieloletnia koordynatorka projektu Creative Commons Polska. Współtwórczyni Centrum Cyfrowego. Autorka książki *Internet jako dobro wspólne* oraz współautorka licznych publikacji i badań dotyczących wpływu internetu i nowych mediów na społeczeństwo. Angażuje się w działania na rzecz rozwoju społeczności lokalnych.

Ewa Przybysz-Gardyza:

edukatorka higieny cyfrowej i menadżerka oferty szkoleniowej w Fundacji „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”. Doświadczona edukatorka i trenerka, a także koordynatorka programów edukacyjnych z zakresu edukacji cyfrowej i medialnej. Przez osiemnaście lat pracowała w szkole jako nauczycielka języka angielskiego i edukacji wcze-

snoszkolnej. Jest autorką wielu materiałów edukacyjnych, w tym newslettera „Wokół edukacji”. Jej specjalnością w pracy z uczniami są metody takie jak design thinking i design for change, skoncentrowane na doświadczaniu przez uczniów sprawczości. Prowadzi stronę i blog „Dla nauczycieli”: <https://wsparciedlanauczycieli.pl/>.

Marta Pucilowska-Schiemann:

wiceprezeska Fundacji „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”, kulturoznawczyni, działaczka społeczna i doświadczona trenerka w zakresie umiejętności cyfrowych, cyfrowego dobrostanu i odporności psychicznej. Współautorka ogólnopolskich raportów dotyczących kondycji psychicznej młodych i dorosłych pracujących w edukacji, współtwórczyni ogólnopolskich i międzynarodowych programów edukacyjnych wspierających zdrowie psychiczne i odporność psychiczną młodych i dorosłych w kontekście wyzwań cyfrowych, dezinformacji, budowania relacji. Przez dziesięć lat związana z Fundacją Szkoła z Klasą.

Jolanta Aleksandra Rodzewicz:

ekspertka główna do spraw szkoleń Instytutu Badań Edukacyjnych – Państwowego Instytutu Badawczego. Twórczyni profilu #Facetka_z_Poradni. Wykładowczyni na studiach podyplomowych Higiena cyfrowa na Uczelni Korczaka. Dyrektorka Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Węgorzewie w latach 2007–2021. W latach 2018–2020 trenerka wiodąca w ogólnopolskich projektach „Forum Kadry Wspomagania Oświaty” i „Kompleksowy program rozwijania kompetencji kluczowych uczniów skierowany do kadr zarządzających placówek oświatowych”. Autorka artykułów publikowanych na łamach tytułów prasowych takich jak „Rzeczpospolita” i „Newsweek Psychologia”.

Kamil Śliwowski:

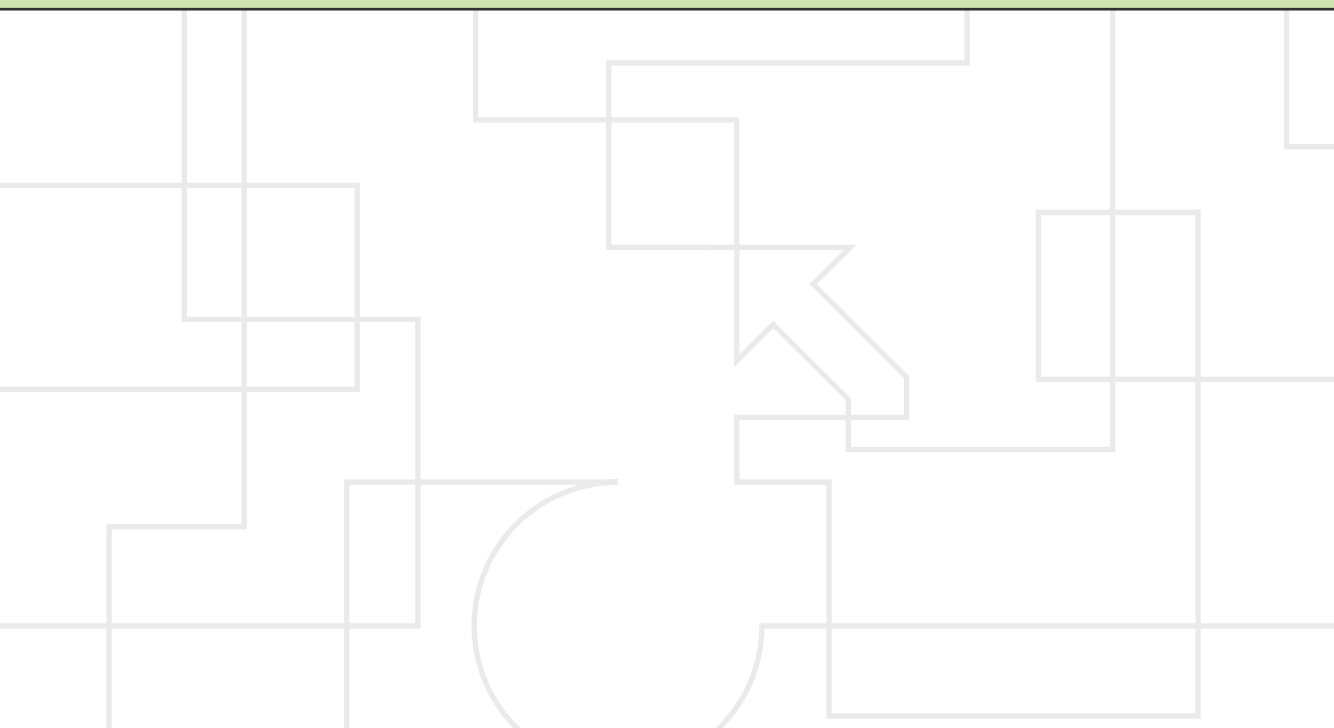
trener kompetencji cyfrowych. Ponad dekadę działał w ruchu na rzecz otwartych zasobów wiedzy Creative Commons. Od kilkunastu lat związany z trzecim sektorem, współpracuje z: Fundacją Rozwoju Społeczeństwa Informacyjnego, Fundacją „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”, Fundacją Panoptykon, Fundacją Szkoła z Klasą. Tworzy kursy e-learningowe i pisze newsletter poświęcony trendom i technologiom w edukacji (otwartezasoby.pl/newsletter). Na co dzień projektuje kursy e-learningowe o zielonych i cyfrowych kompetencjach w INCO.

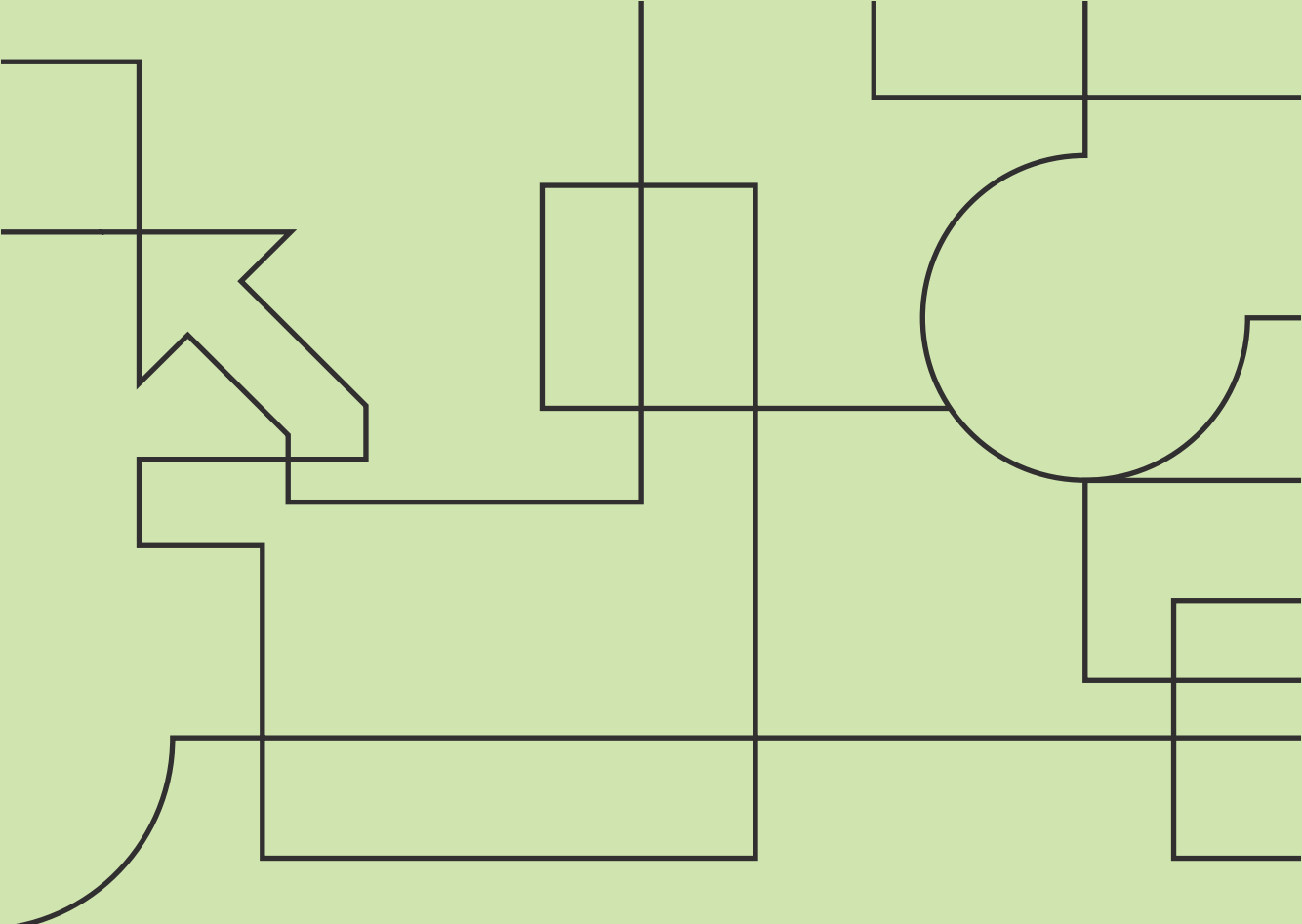
Fundacja „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”

Fundacja „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa” zajmuje się amortyzowaniem zmian społecznych powodowanych szybkim rozwojem nowych technologii. W ramach naszej działalności prowadzimy badania, w tym Ogólnopolskie Badania Higieny Cyfrowej, realizujemy bezpłatny i dostępny dla każdego program edukacyjny „Lekcje Higieny Cyfrowej”, popularyzujemy wiedzę poprzez szkolenia i wykłady w całej Polsce. W ramach naszych działań pro publico bono jesteśmy tam, gdzie możemy wpływać na zmiany systemowe. Wspieramy prace sejmowej Komisji do Spraw Dzieci i Młodzieży, bierzemy udział w konsultacjach społecznych wokół ustaw związanych z cyfryzacją i edukacją, a także współtworzymy inicjatywy na rzecz praw dziecka w internecie.

Więcej o nas przeczytasz na www.cyfroweobywatelstwo.pl

Repozytorium wiedzy o higienie cyfrowej znajdziesz na platformie edukacyjnej www.higienacyfrowa.pl





Poradnik „Higiena cyfrowa w szkole i przedszkolu” dostępny jest bezpłatnie w wersji cyfrowej na platformie edukacyjnej www.higienacyfrowa.pl. Zapraszamy do odwiedzenia tej strony, na której znajduje się repozytorium materiałów edukacyjnych o higienie cyfrowej, w tym Test Higieny Cyfrowej ICO, program dla nauczycieli/ek „Lekcje Higieny Cyfrowej” i wiele innych materiałów wspierających w edukacji cyfrowego obywatelstwa przeznaczonych dla dzieci, nastolatków i osób dorosłych.

Wydawca:



Instytut Cyfrowego
Obywatelstwa

ISBN 978-83-967278-3-1



9 788396 727831