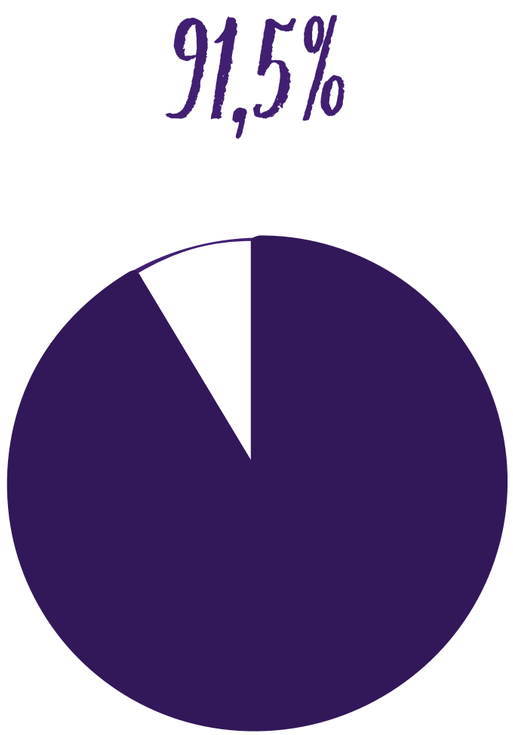
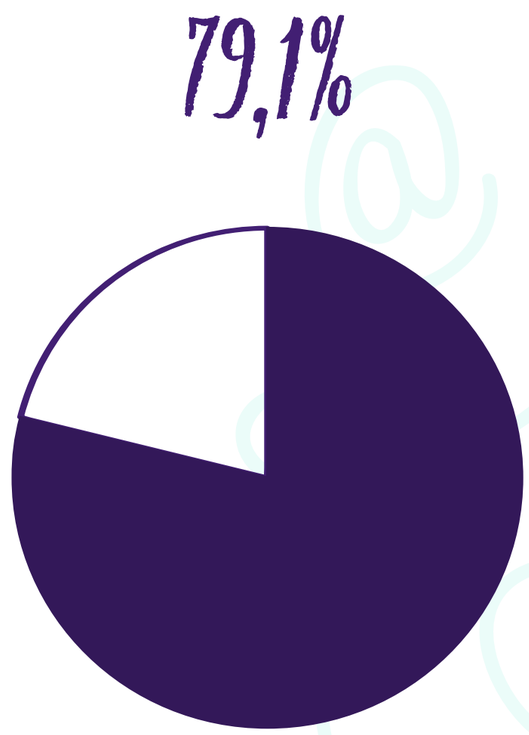
JAK ALGORYTMY PRZYKLEJAJĄ DZIECI DO EKRANU? KIEDY JEST DOBRY MOMENT NA PIERWSZY SMARTFON I PORTALE SPOŁECZNOŚCIOWE? JAK ROZPOZNAĆ UZALEŻNIENIE OD EKRANÓW I ZAGROŻENIE DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO? JAK EKRANY WPŁYWAJĄ NA SEN, KONCENTRACJĘ I FUNKCJONOWANIE W SZKOLE? ILE DZIECI W POLSCE OGLĄDA PORNOGRAFIĘ I PADA OFIARĄ PRZEMOCY SEKSUALNEJ? JAK POZORNIE NIEWINNE GRY UZALEŻNIAJĄ DZIECI OD HAZARDU? DLACZEGO NASTOLATKI TAK SZYBKO WIERZĄ W FAŁSZYWE TREŚCI? CZY SZTUCZNA INTELIGENCJA POMAGA W NAUCE, CZY ROZLENIWIA I OSŁABIA SAMODZIELNOŚĆ? JAK SZKOŁA I RODZICE MOGĄ RAZEM BUDOWAĆ ZDROWE NAWYKI CYFROWE? JAK MĄDRZE ZABEZPIECZYĆ TELEFON DZIECKA? CZY PUBLIKOWANIE ZDJĘĆ DZIECI W SIECI PRZEZ RODZICÓW I SZKOŁĘ JEST BEZPIECZNE? CO PROPONOWAĆ ZAMIAST EKRANU I GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

INFORMATOR DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI

JAK DZIAŁA ALGORYTM SERWISÓW INTERNETOWYCH





Chcesz więcej?
Zerknij na naszą stronę.

Algorytm to nie pomocnik, to nie przyjaciel, tylko zimna, bezwzględna maszyna. Przykleja twoje dziecko do telefonu albo do komputera. Przykleja i uzależnia. Umie to robić. Wie, jak sterować emocjami, jak wprawić w złość, wywołać napięcie albo szok.

Algorytm nie widzi w dziecku człowieka, lecz użytkownika, którego trzeba trzymać przed ekranem za wszelką cenę, który będzie chciał więcej, więcej i więcej. Jak narkoman. Jeśli chce strachu, poda więcej strachu. Jeśli spodoba mu się chaos, pokaże jeszcze bardziej skrajne treści. Działa szybko i bezwzględnie.

W krótkim czasie potrafi „wygasić" naturalną ciekawość dziecka. Chodzi zawsze najlepiej. Efekt? Rozregulowane emocje, reakcje tylko na to, co mocne i natychmiastowe, apatia i brak zainteresowania światem rzeczywistym. Bez wsparcia i kontroli dorosłych nawet zwykła aplikacja jest zagrożeniem. Algorytmowi chodzi o to, żeby bezmyślne przewijanie rzeczy bez wartości – od prymitywnych filmików po gry działające jak kasyna – trwało jak najdłużej, co może zmienić się w przestrzeń, która przebudowuje sposób, w jaki dziecko czuje, myśli i reaguje.

- W badaniu opartym na analizie miniatur filmów polecanych dzieciom na platformach wideo stwierdzono, że **91,5% miniatur zawiera „dramat i intrygę"**, a **79,1% elementów wizualnych miało cechy „wyłapywania uwagi"**
- W eksperymencie audytu algorytmów wykazano, że w ciągu pięciu dni u nastolatków na TikToku udział filmów mizoginicznych mógł **wzrosnąć czterokrotnie – z 13% do 56%**

UZALEŻNIENIE OD EKRANÓW: JAK JE ROZPOZNAĆ

Odpoczynek, sen, nauka, relacje z rodziną, rówieśnikami i dorosłymi, apetyt i samopoczucie – to codzienne funkcjonowanie młodego człowieka. A gdzie telefon, gdzie gry, gdzie serwisy społecznościowe – godzina, dwie, trzy, pięć, osiem, dziesięć godzin w ciągu doby? Są – i to właśnie te godziny spędzone przed telefonem zakłócają codzienność.

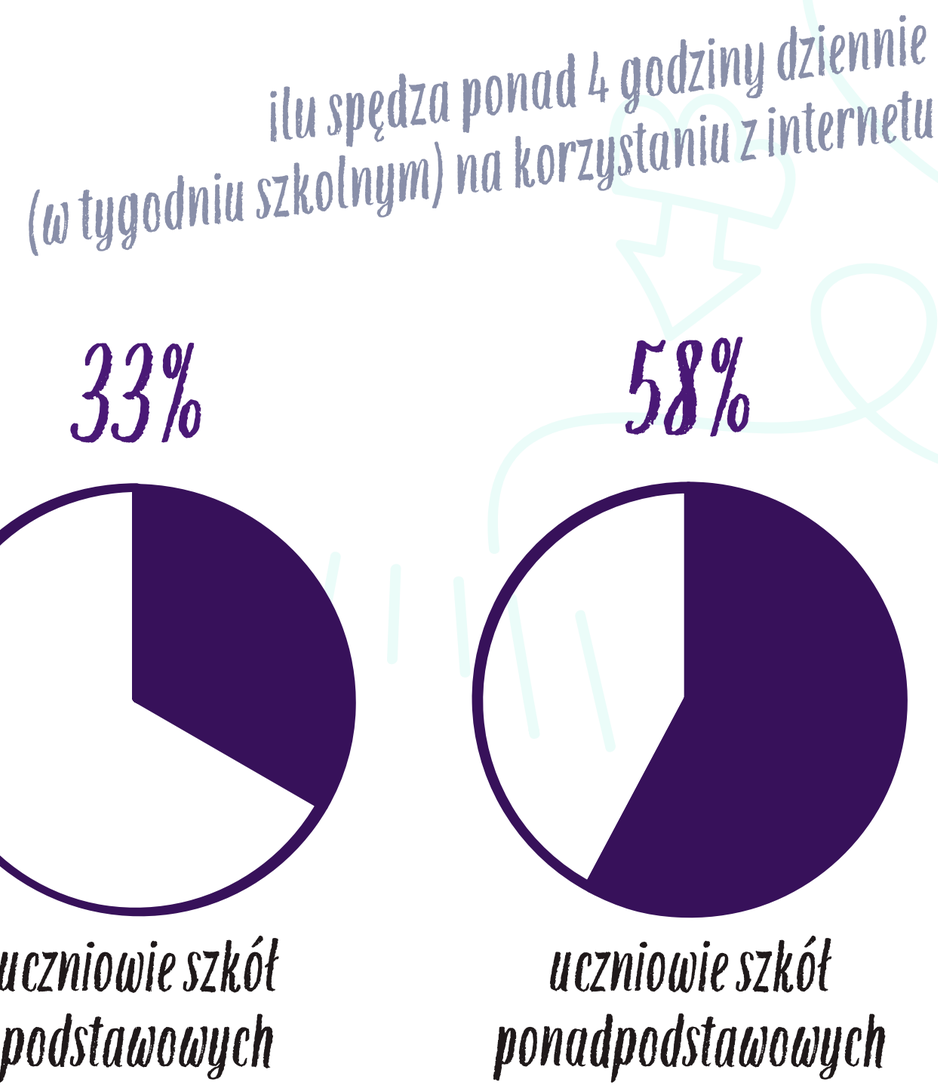
W psychologii nie mówimy o uzależnieniu od ekranów, ale o PUI, czyli problematycznym użytkowaniu internetu. Jeśli widzisz, że twoje dziecko traci kontrolę nad czasem spędzonym online, trudno mu ograniczać tę aktywność, choć samo już wie, że „nie może żyć" bez wpatrywania się w ekran, to znaczy, że PUI ma się świetnie. Jeśli próbujesz ograniczać dziecku dostęp do ekranów i zauważysz, że to wywołuje silne napięcie lub rozdrażnienie, to PUI ma się jeszcze lepiej.

Objawy PUI to:

- ograniczenie rzeczywistych kontaktów społecznych lub wycofanie się z nich;
- zaniedbywanie obowiązków szkolnych;
- rezygnacja z zainteresowań i pasji;
- brak dbałości o higienę osobistą, sen czy spożywanie posiłków;
- kłótnie o tzw. czas ekranowy lub rodzaj używanych aplikacji oraz traktowanie telefonu, tabletu czy komputera jako głównego sposobu regulowania emocji.

33% uczniów szkół podstawowych i **58% uczniów szkół ponadpodstawowych** spędza dziennie (w tygodniu szkolnym) **ponad 4 godziny na korzystaniu z internetu**

Chcesz więcej?
Zerknij na naszą stronę.

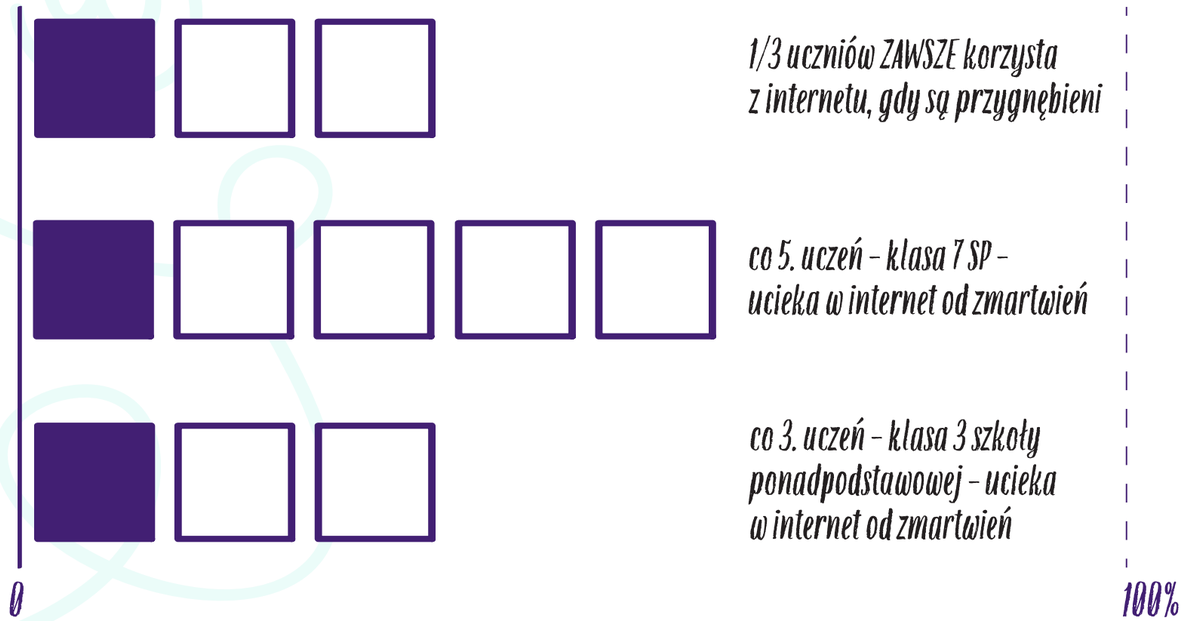


JAK TELEFONY, GRY I AI WPŁYWAJĄ NA MŁODYCH

Odpocznę chwilę, odrobię lekcje, zjem kolację, wykąpię się, poczytam i pójdę spać, bo rano trzeba wstać do szkoły, a tam skupianie, myślenie i zabieranie głosu w dyskusji – znakomity plan. Znakomity, tyle że w większości domów nierealizowalny. Powód? Prawie zawsze zakłócany jest przez obecność telefonu lub komputera, przez to, czym te urządzenia przyciągają użytkowników – serwisy społecznościowe, gry w większości przypadków nie wolne od hazardu i AI. I plan, punkt po punkcie, zaczyna się walić. Kiedy uwaga dryfuje, nie ma mowy o koncentracji, o skupieniu się na zadaniu matematycznym czy tekście literackim. Kiedy prawie wszystkie nasze myśli przenoszą się na to, co w telefonie, to wszystko inne – zaplanowane, obowiązkowe, istotne – przestaje mieć większe znaczenie.

Mechanizmy stosowane przez platformy, w tym autoplay, niekończący się scroll i nagrody losowe, sprzyjają utracie kontroli nad swoim czasem. Wtedy pojawia się problem, bo przecież wieczór już zleciał i nie było kiedy się pouczyć, nie było jak zrealizować tego prostego planu: odpoczynek, nauka, kolacja, kąpiel, spanie… Spanie? Jeszcze chwilę, jeszcze zobaczę, co na TikToku, na Instagramie. Już po północy, już druga, za pięć godzin trzeba wstać. Zamknięte koło.

Kompulsywne używanie internetu – powiązane z niedoborem snu, trudnością w hamowaniu reakcji czy zaniedbywaniem obowiązków – znacznie osłabia funkcjonowanie w szkole, w domu, w środowisku rówieśniczym. My, psychologowie, już wiemy, że u części dzieci i młodzieży związane jest to z nasileniem się objawów depresji czy rozwijania się fobii społecznej. Internet nie jest złem samym w sobie. Wiele zależy od sposobu korzystania z urządzenia i zainstalowanych w nim aplikacji, kondycji psychicznej użytkownika oraz kontroli, wsparcia i wiedzy dorosłych, w tym rodziców i nauczycieli.



- **Jedna trzecia uczniów ZAWSZE** zaczyna korzystać z internetu, gdy są przygnębieni
- **Co piąty uczeń siódmej klasy szkoły podstawowej** oraz **co trzeci uczeń trzeciej klasy szkoły ponadpodstawowej** korzysta z internetu, aby uciec od swoich zmartwień

Chcesz więcej?
Zerknij na naszą stronę.

NAJWAŻNIEJSZE ZAGROŻENIA W SIECI

nawet 68% osób poniżej 18. roku życia mogło doświadczyć jednej z form krzywdzenia seksualnego w sieci

średni czas uwodzenia (grooming) w grach online wynosi 45 minut

z treści pornograficznych korzysta regularnie ponad 1/3 nastolatków

Chcesz więcej?
Zerknij na naszą stronę.

W klasie jest 30 osób. Ile z nich doświadczyło przemocy seksualnej w internecie? To dziecko, to dziecko i jeszcze to, i jeszcze... **W sumie statystycznie ponad 20 młodych ludzi z każdej 30-osobowej klasy było uwodzonych (grooming) przez dorosłych w sieci, dostawało zdjęcia i filmy o charakterze seksualnym (seksting)**, zostało namówionych do tego, żeby wysłać swoje intymne zdjęcia, a w konsekwencji było później często szantażowanych i zastraszanych. Prestiżowa organizacja WeProtect Global Alliance szacuje, że **nawet 68 proc. osób poniżej 18. roku życia mogło doświadczyć jednej z form krzywdzenia seksualnego w sieci**.

Dane te wskazują, że mamy do czynienia z epidemią przemocy seksualnej wobec małoletnich, która rozprzestrzenia się na różnych polach internetowej działalności – w serwisach społecznościowych, w grach online oraz komunikatorach. Typowym modus operandi sprawcy jest pozyskiwanie informacji od dziecka czy nastolatka oraz nawiązywanie z nim kontaktu, uwiarygodnianie się na platformie społecznościowej lub w grze online, a następnie komunikowanie się w szyfrowanych (bez możliwości monitoringu przedsiębiorstw cyfrowych oraz organów państwa) komunikatorach.

- **Nawet 68 proc. osób poniżej 18. roku życia** mogło doświadczyć jednej z form krzywdzenia seksualnego w sieci
- Średni czas uwodzenia (grooming) w grach online **wynosi 45 minut**
- Z treści pornograficznych korzysta regularnie **ponad jedna trzecia nastolatków**

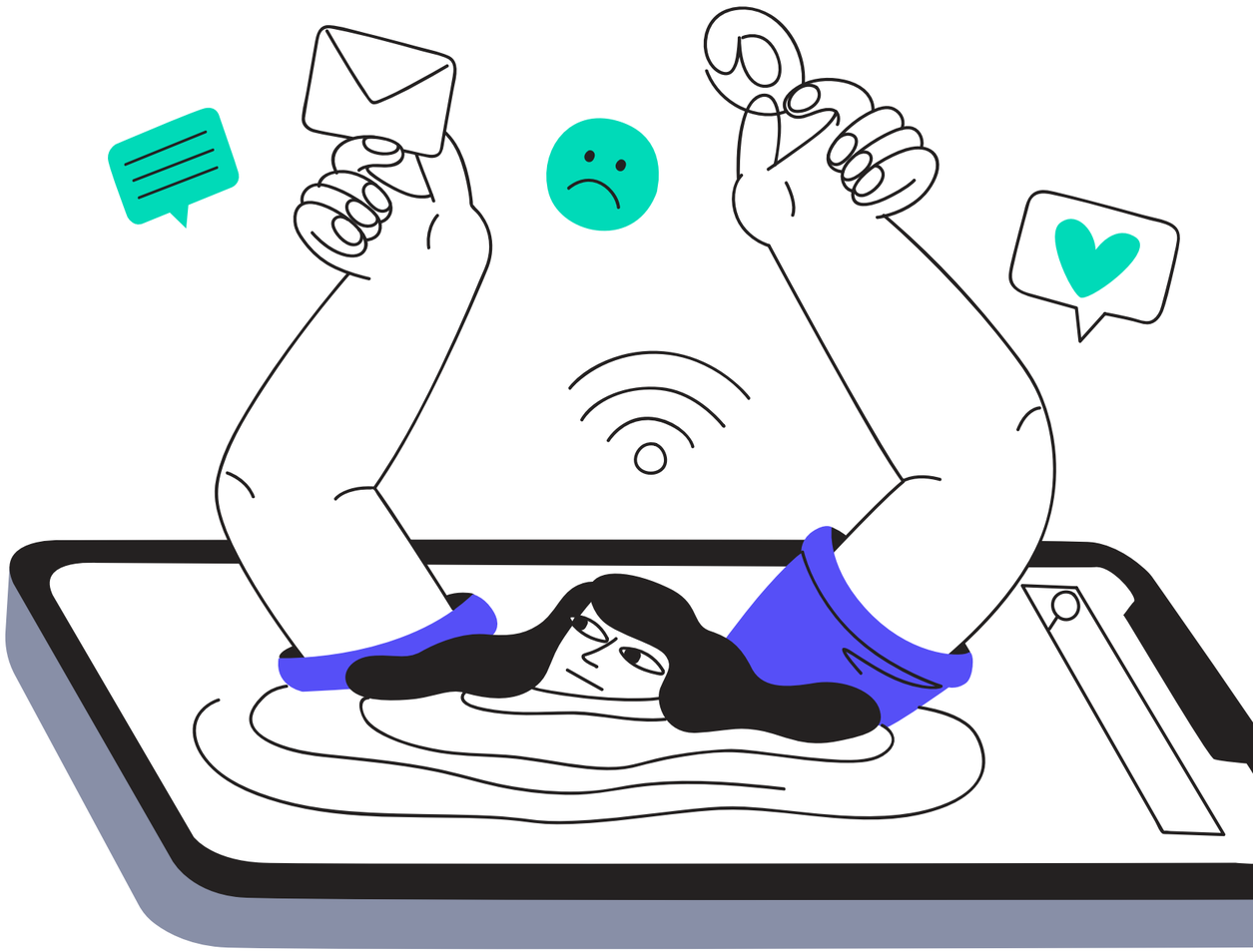
ZAGROŻENIA W SIECI – CYBERPRZEMOC

Cyberprzemoc nie dzieje się „gdzieś w internecie". Ona jest tu i teraz, i dotyka nasze dzieci. Nękanie, oczernianie, manipulowanie, wyśmiewanie, upokarzanie – to tylko niektóre z coraz bardziej wymyślnych form internetowej przemocy. Zdarza się, że jeden złośliwy mem na temat Tomka z 8 b krąży w sieci miesiącami, raniąc bardziej niż siniaki. Skutki? Tomek czuje się coraz bardziej bezwartościowy, gorzej śpi, boi się, a nawet zaczyna myśleć, czy nie lepiej by było, gdyby go nie było... To teraz, kiedy jest dzieckiem, a w przyszłości to wszystko może rzutować na jego dorosłe życie.

Raport Naukowej Akademickiej Sieci Komputerowej (NASK) pokazuje, że **aż 70 proc. młodych ludzi zetknęło się z hejtem w sieci, a co piąty uczeń sam padł ofiarą prześladowania online.** Według Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę wiele ofiar przez długie tygodnie ukrywa problem, bo boi się wstydu, wykluczenia albo tego, że nikt nie potraktuje ich poważnie. Niektórzy uczniowie nie zdają sobie sprawy, że to, czego doświadczają, jest przemocą, bo skoro to codzienność, skoro nikt nie reaguje, to może to zło wcale nie jest złem?

Formy cyberprzemocy to:

- **stalking** – nękanie, śledzenie, obserwowanie;
- **flaming** – wywoływanie sporu/kłótni;
- **negging** – komplementowanie, które ma prowadzić do zranienia;
- **nękanie** – poprzez wysyłanie komunikatów;
- **oczernianie** – celowe wypowiadanie się w negatywny sposób;
- **podszywanie się pod ofiarę**;
- **outing oraz trickery** – przekazywanie osobistych wiadomości;
- **wykluczanie z grupy.**



Chcesz więcej?
Zerknij na naszą stronę.

ZAGROŻENIA W SIECI – SCAMY I OSZUSTWA

Scamy i oszustwa w internecie dotykają także dzieci. Coraz częściej młodzi internauci padają ofiarą nie tylko naciągaczy, złodziei danych czy przestępców seksualnych, ale też własnych rówieśników.

Najczęstsze zagrożenia to m.in.:

1. **Złośliwe oprogramowanie (ang. malware)** podszywające się pod znaną grę lub „cracka" do tej gry. Atakujący przejmuje konta i pliki dziecka, a czasem jest też w stanie podglądać i podsłuchiwać je przez kamerkę i mikrofon zainfekowanego urządzenia.

2. **Fałszywe strony i tzw. giveaway scams.** Przestępcy wyłudzają dane lub wprost opłaty, obiecują skiny albo walutę z popularnych gier. Oszustwa finansowe są obecne także w samych grach. Gracz oszust oferuje przedmiot na wymianę lub sprzedaż, ale po wpłacie lub przekazaniu przez dziecko danej rzeczy po prostu znika.

3. **Cyberprzemoc.** To nie tylko typowy hejt, ale też rozpowszechnianie prywatnych treści, które dziecko przekazało komuś w zaufaniu, lub treści publicznie dostępnych, opublikowanych przez rodzinę dziecka. Często ośmieszające ofiarę materiały wizualne są dodatkowo przerabiane przez narzędzia AI, aby były jeszcze bardziej dotkliwe w odbiorze.

4. **Grooming i sextortion:** sprawca powoli buduje relację z dzieckiem, rozmawiając z nim poprzez czat w grze lub sieci społecznościowej, a potem wyłudza intymne zdjęcia lub filmy i szantażuje ich ujawnieniem.

Chcesz więcej?
Zerknij na naszą stronę.

ZAGROŻENIA W SIECI – HAZARD

Co to jest loot box? To skrzynka łupów w grach online, przez którą wasze dziecko może stać się hazardzistą. Tak, hazardzistą uzależnionym od grania, losowych nagród, za które trzeba płacić. Płaci się oczywiście wirtualną walutą, punktami, ikonkami, ale żeby je zdobyć, trzeba wyłożyć realne pieniądze, najczęściej dzieci w tym przypadku korzystają z podpiętych do sieci kart bankowych swoich rodziców. Młody gracz inwestuje czas i pieniądze, ponosząc ryzyko, bo w skrzynce łupów będzie nagroda, ale nigdy nie wiadomo jaka.

I tu mamy do czynienia z mechanizmem wzmacniania zmiennego – może warto spróbować jeszcze raz zaryzykować, może nagroda będzie większa, atrakcyjniejsza... Co się dzieje wtedy w mózgu dziecka? To samo, co w mózgu dorosłego hazardzisty – poziom dopaminy, hormonu odpowiedzialnego za nasz nastrój, wpływającego na motywację, przyjemność, koncentrację, sen i wiele innych funkcji, szaleje.

Uwaga, to może zwiększać ryzyko zachowań kompulsywnych, może doprowadzić do uzależnienia od hazardu.

Chcesz więcej?
Zerknij na naszą stronę.

ZAGROŻENIA W SIECI – DEZINFORMACJA

Wzbudzić strach i zamęt w głowie, skłócać, dzielić, wprowadzić w błąd, zmanipulować – to główne cele dezinformacji. TikTok czy Instagram są masowo używane przez osoby poniżej 13. roku życia, którymi najłatwiej manipulować. Nastolatki też są bardzo podatne na dezinformowanie i łatwo kształtować ich opinie, wpływać na ich decyzje. O to właśnie chodzi tym, którzy sprawiają, że fałszywa informacja wygląda jak prawdziwa, że łatwo w nią uwierzyć, emocjonuje i w efekcie wyrabia się na jej podstawie pogląd na jakiś temat oraz podejmuje decyzje.

Atrakcyjny nagłówek, półprawda, deepfake, czyli sfabrykowane obrazy, nagrania lub wideo, wyrwane z kontekstu cytaty, powodują, że to, co czytamy lub oglądamy, ma nam się wydawać rzetelną informacją. Skuteczność dezinformacji rośnie dzięki mechanizmom mediów społecznościowych, personalizacji treści oraz postępowaniu samych użytkowników w internecie.

Manipulowanie treściami używane jest, by zarabiać na wprowadzaniu w błąd lub by osiągać cele, również polityczne. Rozwój AI przyspiesza produkcję i dystrybucję coraz lepszej jakości fałszywek adaptowanych do bieżących wydarzeń.

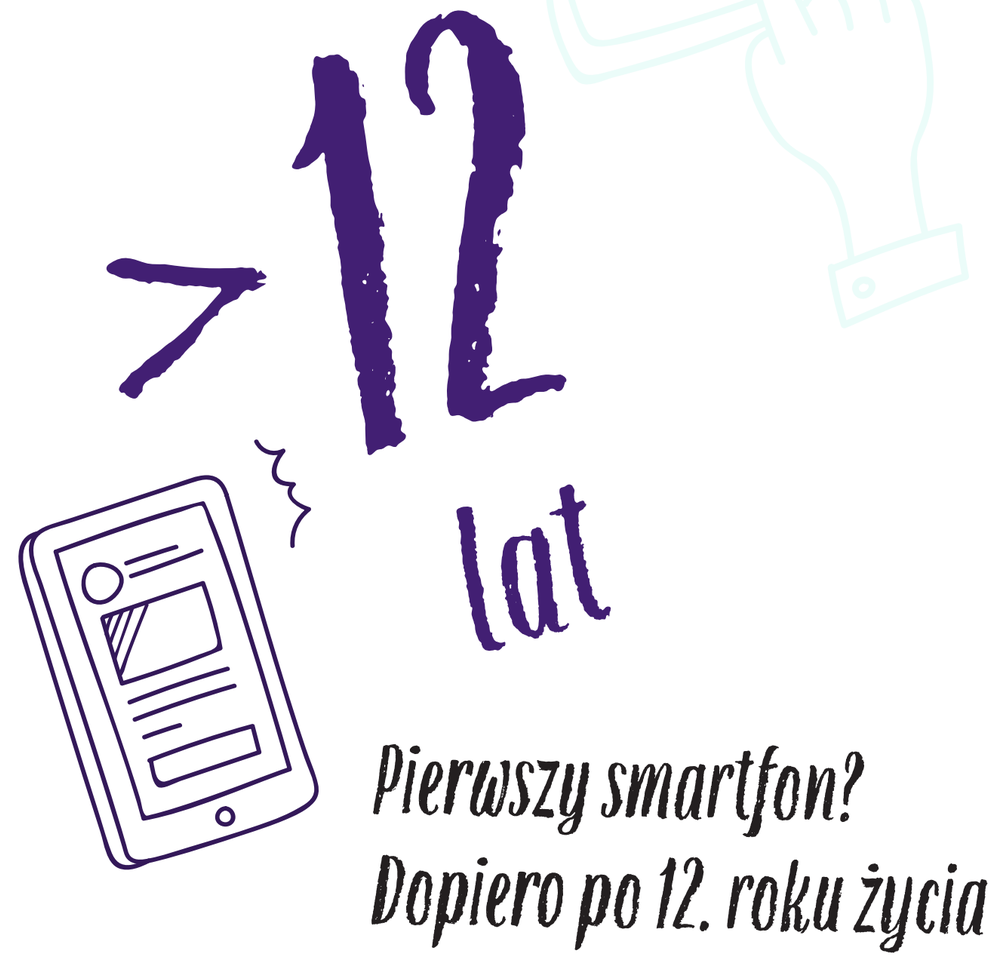
Chcesz więcej?
Zerknij na naszą stronę.

W JAKIM WIEKU DZIECKO MOŻE DOSTAĆ TELEFON

12, 15, a może 16 lat? Kiedy dziecku kupić telefon z dostępem do internetu, aplikacji, gier i serwisów społecznościowych, a co za tym idzie – do pornografii, hazardu, różnych rodzajów przemocy, w tym seksualnej?

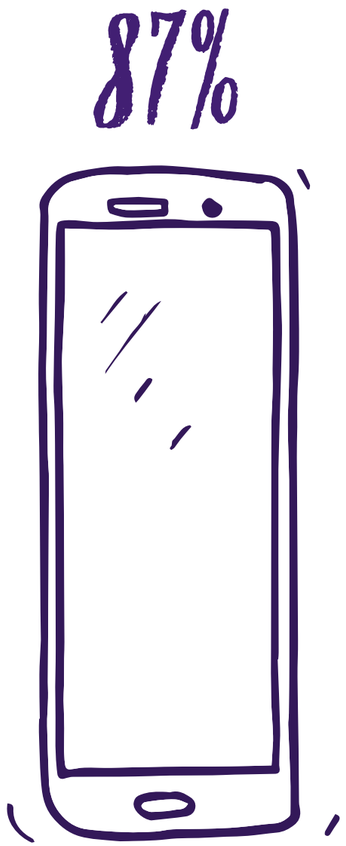
Niestety, większość rodziców nie czeka tak długo – dane NASK pokazują, że najczęściej pierwszy smartfon młodzi Polacy dostają już w **wieku 9–10 lat.** Siedmiolatki z własnym smartfonem też już nikogo nie dziwią. Rodzice stają przed dylematem: z jednej strony uważają, że dzięki telefonowi będą mogli mieć kontakt z dzieckiem, sprawdzać w aplikacji lokalizującej, gdzie ono przebywa, z drugiej obawiają się, że ich dziecko będzie narażone na nieodpowiednie treści, uzależni się od ekranu, stanie się obiektem przemocy. Wygrywa pierwsza strona i rodzice masowo kupują smartfony swoim dzieciom.

Według psychologów i ekspertów od nowych technologii dobrym rozwiązaniem na początek jest zakup prostego modelu telefonu bez dostępu do aplikacji, tylko z opcją dzwonienia i wysyłania wiadomości SMS, a smartfonem warto obdarować dopiero 12-latka. Niezależnie jednak od wieku inicjacji cyfrowej warto też wprowadzić jasne zasady – wyznaczyć dziecku limit czasu spędzanego przed ekranem, kontrolować treści, do jakich ma dostęp, a do tego rozmawiać o bezpieczeństwie w sieci.



Chcesz więcej?
Zerknij na naszą stronę.

JAK ZABEZPIECZYĆ TELEFON DZIECKA



tylu rodziców chce blokować dziecku dostęp do konkretnych treści w internecie

tylko tylu rodziców chce monitorować treści komunikacji dzieci z rówieśnikami

Nie ma znaczenia, czy dziecko korzysta ze smartfona z Androidem czy z iOS, na każdym możesz włączyć tzw. kontrolę rodzicielską. Na Androidzie służy do tego „Family Link", na iPhonie funkcja „Czas przed ekranem" (ang. Screen Time). Pozwolą one ustawić maksymalny czas, jaki dziecko może spędzać przed ekranem, a także określić, z jakich aplikacji może korzystać, a jakich nie będzie mogło zainstalować. Możesz też skonfigurować smartfon tak, aby zawsze móc sprawdzić, gdzie jest twoje dziecko, a nawet otrzymywać powiadomienia, gdy w określonych godzinach opuści dany obszar, np. teren szkoły.

Funkcje kontroli rodzicielskiej mają także inne urządzenia z dostępem do internetu: telewizory, konsole, tablety, komputery, zegarki, routery Wi-Fi, a nawet samochody. Znajdziesz je też w niektórych aplikacjach, np. TikToku czy Messengerze. Przejrzyj ustawienia wszystkich urządzeń i aplikacji, z których korzysta twoje dziecko, i odpowiednio je skonfiguruj.

Pamiętaj, że żadne zabezpieczenie nie jest doskonałe – niestety można obejść blokady i trafić na treści nieprzeznaczone dla dziecka. Dlatego tak ważne jest, abyś przygotował je na takie sytuacje i omówił wszystkie zagrożenia, na jakie jest narażone w sieci, oraz ich konsekwencje.

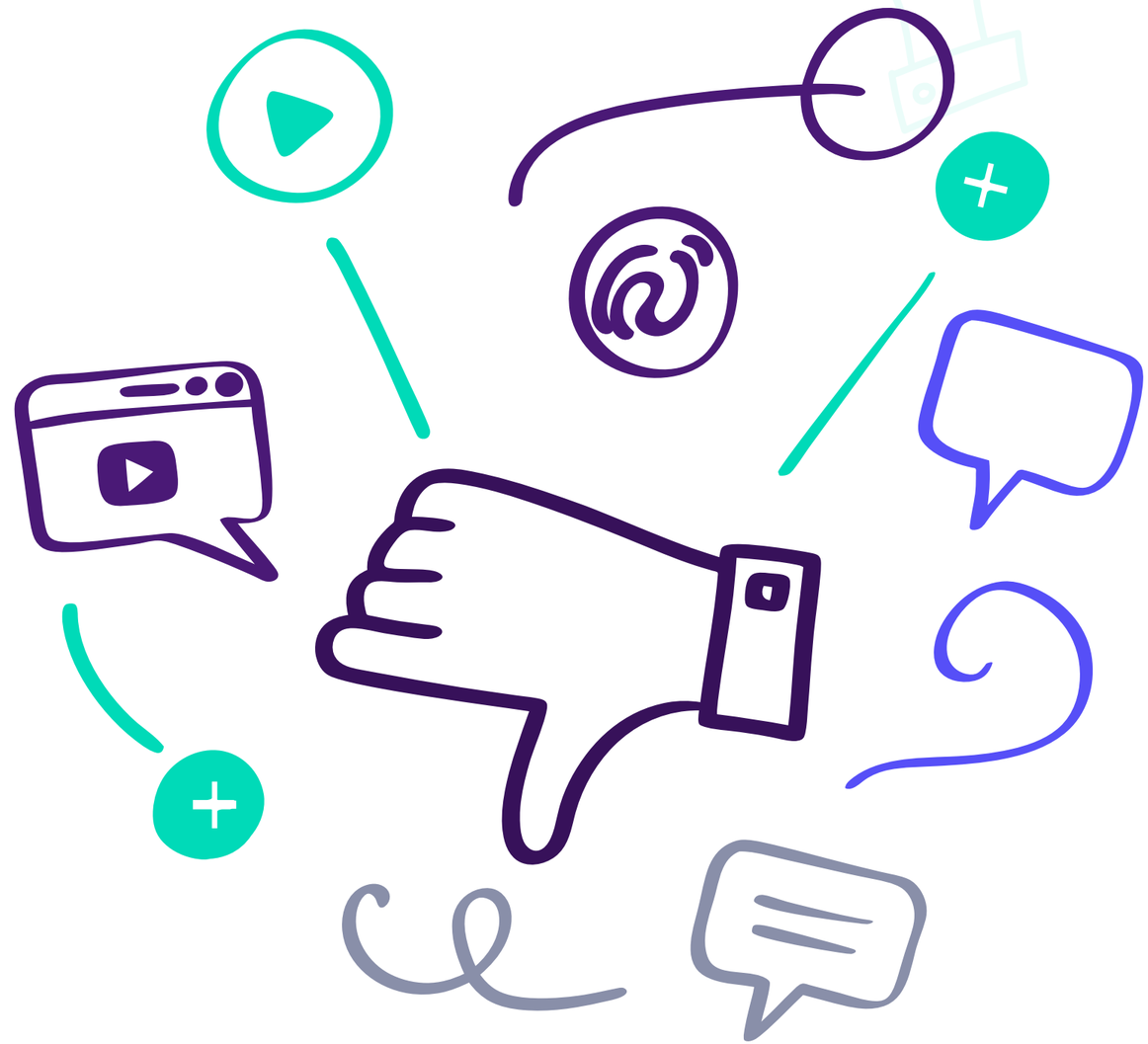
- **87% rodziców chce blokować dzieckku dostęp** do konkretnych treści w internecie
- **Tylko 29% chce monitorować treści** komunikacji dzieci z rówieśnikami

Chcesz więcej?
Zerknij na naszą stronę.

SOCIAL MEDIA: MEDIA? SPOŁECZNOŚCI?

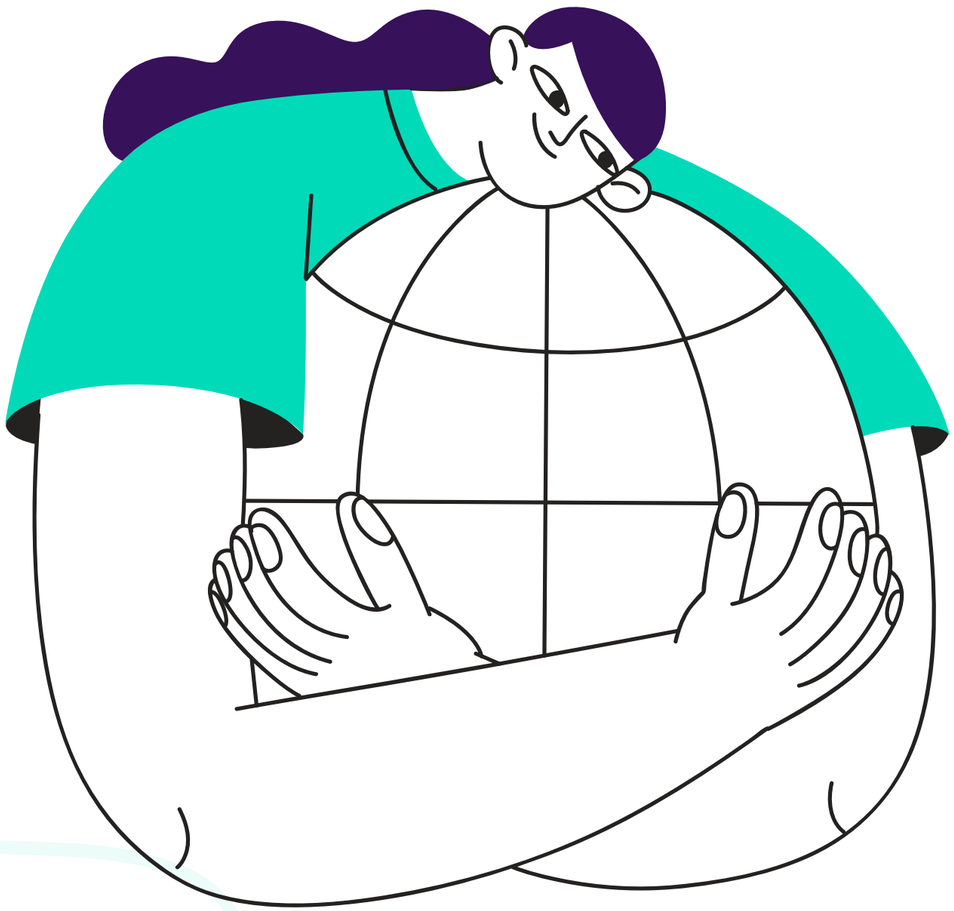
Media społecznościowe to nie media, tylko serwisy społecznościowe. W przeciwieństwie do prawdziwych mediów, takich jak prasa, radio, telewizja i portale internetowe, nie mają redaktora naczelnego, nie zatrudniają dziennikarzy, nie tworzą własnych artykułów, nie przeprowadzają wywiadów, nie przygotowują reportaży, nie są – tak, jak wolne, niezależne media – filarem demokracji. Mają jednak swoją dynamikę, logikę odbioru i mechanikę wpływu. Działają szybko, relacyjnie i wpływają bezpośrednio na wizerunek osób i marek. Opierają się na interakcji i w założeniu mają budować wspólnotę i służyć wymianie informacji, kształtować to, jak widzimy siebie i innych.

I w jakimś stopniu cel został osiągnięty. Problem w tym, że to nie my decydujemy, co czytamy i oglądamy w tych serwisach, tylko robią to za nas algorytmy. Pojawiły się już efekty uboczne oddziaływania na nas „społecznościówek" – przez fakt, że serwisy te nie podlegają w zasadzie żadnej kontroli, pełne są pseudoekspertów, patostreamerów, kreatorów dezinformacji, propagandystów i innych krzewicieli treści niepożądanych, mają realny wpływ na destruowanie społeczeństw.



Chcesz więcej?
Zerknij na naszą stronę.

DZIECI W SOCIAL MEDIACH: OD KIEDY I JAK



Dane osobowe naszych dzieci nie są chronione w serwisach społecznościowych. Algorytmy nie uwzględniają wieku użytkownika, podsuwając treści, również te destrukcyjne, w których młody człowiek narażony jest na przemoc seksualną, pornografię, oszustwa, nękanie i inne. Uznać więc należy, że serwisy społecznościowe są środowiskiem wysokiego ryzyka dla dzieci i młodzieży.

Oczywiście, według regulaminów zdecydowanej większości platform społecznościowych oraz komunikatorów wiek dostępu dzieci do serwisów to 13 lat. Jednak z realizowanego w Polsce od przeszło 20 lat panelu badawczego Gemius / Polskie Badania Internetu wynika, że stan faktyczny daleki jest od oficjalnych regulaminów platform cyfrowych. Aż 1,4 miliona dzieci w wieku 7–12 lat, a więc 58 proc. tej grupy wiekowej, regularnie korzysta z mediów społecznościowych.[1]

W wielu krajach trwa obecnie żywa dyskusja, również na szczeblach politycznych, o potrzebie podwyższenia wieku dostępu do przynajmniej 15. roku życia. Część państw podjęła już w tym zakresie stosowne decyzje – w Australii trzeba mieć ukończone 16 lat, żeby móc korzystać z Instagrama czy innych platform.

[1] *PKDP, ICO, Internet dzieci. Raport z monitoringu aktywności dzieci w sieci, 2025: INTERNET_DZIECI_RAPORT.pdf, s. 53.*

- **58 proc. grupy wiekowej 7–12 lat regularnie korzysta z platform społecznościowych i komunikatorów** pomimo tego, że według regulaminów tych przedsiębiorstw wiek dostępu wynosi 13 lat
- **Z platformy TikTok korzysta 800 tys. osób poniżej 13. roku życia**

Chcesz więcej?
Zerknij na naszą stronę.

JAK MĄDRZE KORZYSTAĆ Z EKRANÓW – HIGIENA CYFROWA

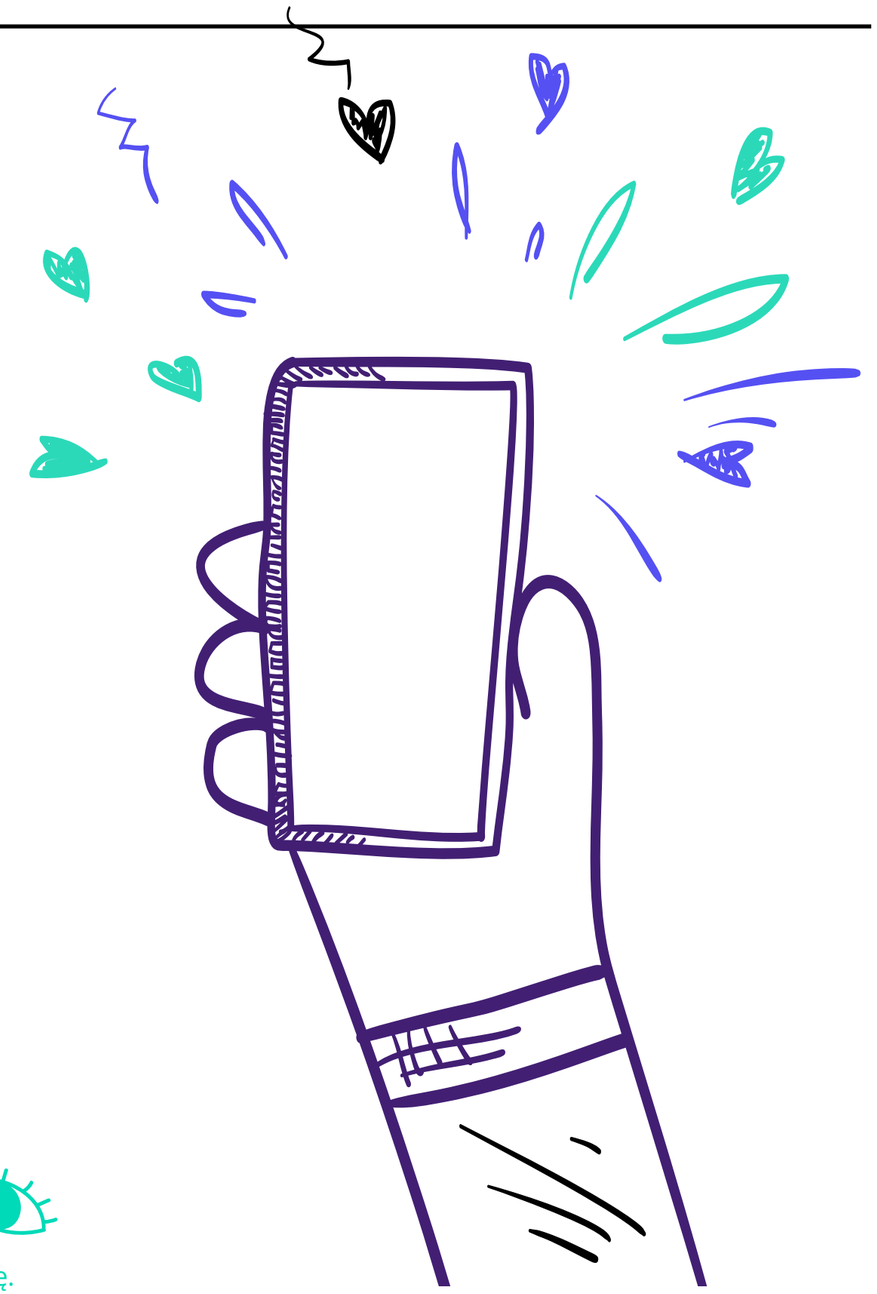
Świadomie, mądrze, w ograniczonym czasie, bez skutków ubocznych odbijających się na zdrowiu, również psychicznym, bez negatywnego wpływu na relacje i inne aspekty życia – to zasady higieny cyfrowej dotyczące używania ekranów nie tylko przez dzieci i młodzież, ale również przez dorosłych. Higiena cyfrowa obowiązuje wszystkich. Ale tak, jak można się nie myć, tak też można pozwolić sobie i dzieciom na wchłonięcie w wirtualny świat.

Jeśli tego nie chcesz, zobacz, na czym polegają zasady higieny cyfrowej:

- dzieci do szóstego roku życia – brak dostępu do ekranów;
- dzieci do 12 lat – brak dostępu do smartfonów;
- dzieci do 15. roku życia – brak dostępu do serwisów społecznościowych.

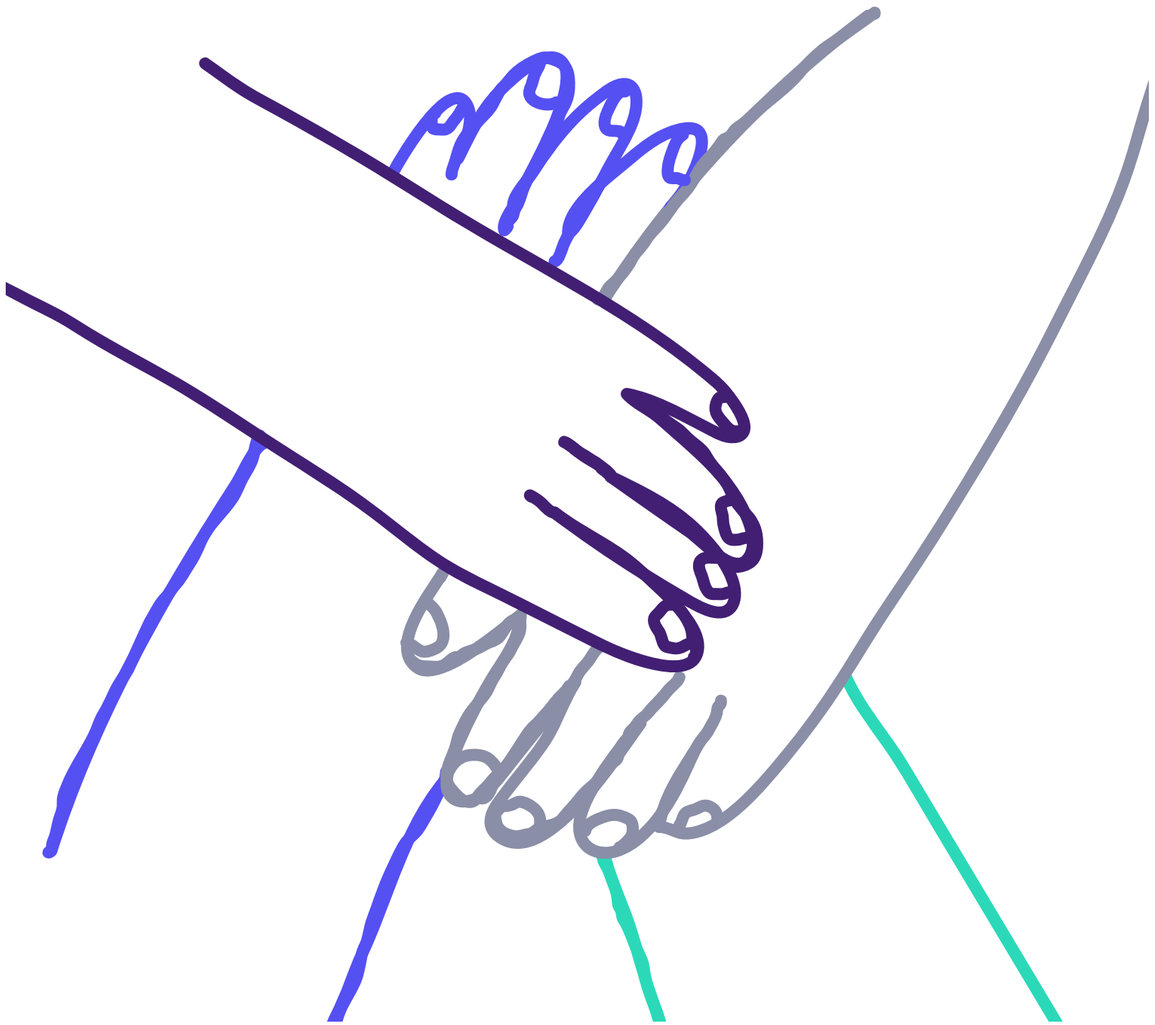
Rodzice i opiekunowie powinni kontrolować treści, towarzyszyć dziecku i stopniowo wprowadzać je w świat cyfrowy. Kluczowy jest także przykład bliskich dorosłych – to, jak sami korzystamy z urządzeń, staje się dla dziecka najważniejszym wzorcem.

- **Dwóch na trzech uczniów klas 1–3 szkół podstawowych** ma własny smartfon
- **Ponad połowa** korzysta z mediów społecznościowych. *Sprawdzian 13+, FDDS, 2025*
- **Jedna trzecia dzieci w Polsce korzysta z urządzeń ekranowych** przed ukończeniem drugiego roku życia. *Brzdąc w Sieci 2.0, dr M Rowicka, 2022*



Chcesz więcej?
Zerknij na naszą stronę.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY



Nie czekać, działać! Jeśli tylko widzisz, że samopoczucie twojego dziecka się pogarsza, pojawiają się problemy w szkole, co może być wynikiem nadmiernego korzystania z ekranów, to wiedz, że potrzebujesz wsparcia.

Pierwszy krok: przeczytaj materiały edukacyjne dotyczące m.in. uzależnienia od ekranów, cyberbezpieczeństwa i higieny cyfrowej.

Drugi krok: porozmawiaj z wychowawcą, pedagogiem lub psychologiem szkolnym. Właśnie oni mogą podjąć się próby oceny sytuacji i skierować młodego człowieka do odpowiednich specjalistów.

Trzeci krok: rozdrażnienie, smutek, zaburzenia snu, niekontrolowane wybuchy emocji, zachowania o charakterze agresywnym, rezygnacja z pasji i zainteresowań – to mogą być objawy związane z nadużywaniem nowych mediów i mogą się one nasilać. Zgłoś się do poradni zdrowia psychicznego, gdzie psycholog kliniczny oraz psychiatra ocenią, jakie działania należy podjąć.

Wsparcia można szukać także w poradniach rodzinnych, gabinetach psychoterapeutycznych oraz w lokalnych centrach zdrowia psychicznego.

Chcesz więcej?
Zerknij na naszą stronę.

WARTOŚCIOWE DLA DZIECI TREŚCI W INTERNECIE

W internecie jest wszystko. Jednak by młodzi ludzie świadomie korzystali z zasobów tej największej kopalni wiedzy, potrzebują pomocy i dokładnych wskazówek. Młody człowiek może błądzić i nie trafić na to, co wartościowe – aplikacje językowe, symulatory naukowe, platformy mikrolearningu, sztukę, filmy, podcasty czy fotografię, a także technologie immersyjne, takie jak AR (Augmented Reality – rozszerzona rzeczywistość, technologia nakładająca cyfrowe elementy na obraz świata rzeczywistego) czy VR (Virtual Reality – wirtualna rzeczywistość, która całkowicie przenosi nas do świata cyfrowego).

Serwisy społecznościowe mogą budować kapitał społeczny, uczyć współpracy i organizacji inicjatyw. Klucz leży w edukacji cyfrowej, w rozumieniu mechanizmów ich działania, umiejętności używania ich nie tylko do rozrywki, lecz także do nauki, kreatywnych działań i odpowiedzialnego uczestnictwa w świecie.

- W krajach należących do OECD w 2022 r. **aż 98% 15-latków** miało smartfon z dostępem do internetu
- W tej samej grupie **96% miało w domu dostęp do komputera, laptopa lub tabletu**
- W całej Unii Europejskiej **codzienne używanie internetu deklaruje 97%** ludzi w wieku 16–29 lat (starszej młodzieży / młodych dorosłych)
- W Polsce, według raportu Internet Dzieci (dla dzieci i młodzieży w wieku 7–18 lat), **penetracja internetu w grupie 7–14 lat wyniosła w ostatnim kwartale 2024 r. ok. 85,6%**
- W tej samej polskiej grupie wiekowej (7–14 lat) **aż 96% dzieci korzystało z urządzeń mobilnych** (smartfon, tablet itp.), co pokazuje, że „brama" do internetu jest dla nich rzeczywista i powszechna

Chcesz więcej?
Zerknij na naszą stronę.

EDUKACJA MEDIALNA

Chcesz więcej?
Zerknij na naszą stronę.

Jak odróżnić fakty od manipulacji, informację od dezinformacji, prawdziwy filmik od tego stworzonego przez sztuczną inteligencję? Każdego dnia dzieci i młodzież natrafiają na prawdziwe i fałszywe treści, i często nie mają świadomości zagrożeń, nie zdają sobie sprawy, jaki to może mieć wpływ na ich sposób myślenia i postępowania. Dlatego od roku szkolnego 2026/2027 od 4 klasy szkoły podstawowej edukacja medialna nie będzie już tylko dodatkiem do zajęć szkolnych, elementem dyskusji edukacyjnych, lecz stanie się częścią programu nauczania. Główne tematy tej dziedziny wiedzy będą omawiane na języku polskim, na lekcjach informatyki, edukacji dla bezpieczeństwa i edukacji obywatelskiej.

Pomoże to uczniom **świadomie korzystać z sieci, dowiedzieć się, jak działają algorytmy dopasowujące się do emocji,** a nie do faktów, oceniać źródła, rozwijać krytyczne myślenie, dbać o zdrowie psychiczne online i bezpiecznie tworzyć treści. Dzięki edukacji medialnej uczennice i uczniowie zdobędą umiejętności potrzebne w dzisiejszym świecie i wzmocnią swoją odporność informacyjną, a nauczyciele otrzymają narzędzia, które pomogą im skuteczniej wspierać uczniów w tej podróży.

To także szansa, by **szkoła stała się mostem między edukacją a światem cyfrowym,** w którym dzieci godzinami są przyklejone do ekranów. Chodzi o to, żeby dzieci radziły sobie w rzeczywistości cyfrowej wyprzedzającej zdolność człowieka do rozumienia i przyswajania treści. Edukacja medialna to inwestycja w młode pokolenie, która zwróci się w postaci świadomych obywateli i bezpiecznej cyfrowej przyszłości.

- **Edukacja medialna wchodzi do programu szkół**
- **31 proc. młodych w wieku 15–30 lat przyznaje,** że szkoła nie nauczyła ich rozpoznawania dezinformacji

JAK NIE ULEGAĆ DEZINFORMACJI

Zasada jest prosta – wiarygodna informacja powinna odpowiadać na pytania: who, what, when, why, where, czyli: **kto, co, kiedy, dlaczego i gdzie?** Jeśli nie odpowiada chociaż na jedno, należy zachować szczególną ostrożność. Poza tym, jeśli informacja wywołuje emocje – gniew, wzburzenie – to znaczy, że powinniśmy ją sprawdzić. Im bardziej coś nas oburza, tym większe prawdopodobieństwo, że ktoś próbuje nami sterować. Taką informację należy sprawdzić co najmniej w dwóch pewnych źródłach.

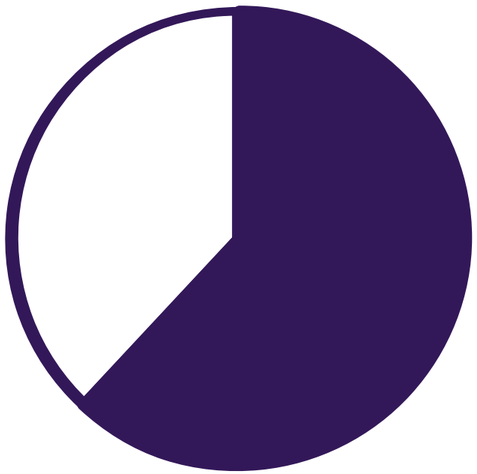
Jak nie ulegać dezinformacji to nie tylko uczenie „wyłapywania" fałszu, ale też budowa postawy ostrożnego odbiorcy.

Nie ulegniemy dezinformacji, jeżeli potrafimy:

- ocenić wiarygodność źródeł informacji – ustalić, kto publikuje treść i z jaką intencją;
- zweryfikować fakty – porównać informacje w kilku wiarygodnych serwisach i sięgać do oryginalnych źródeł;
- rozpoznawać język przekazu – unikać emocjonalnych, polaryzujących komunikatów typu „my–oni" oraz clickbaitowych tytułów;
- rozumieć mechanizmy wpływu – m.in. efekt potwierdzenia, czyli tendencję do akceptowania informacji zgodnych z naszymi poglądami i ignorowania danych odmiennych.

Praktyczna porada: **stosuj fact-checking, czyli sprawdzaj daty, autorów, kontekst.** Oceniając wiarygodność, używaj choćby prostych narzędzi do weryfikacji obrazu/wideo. **Zachowuj odpowiedzialność: nie udostępniaj treści, co do których nie masz pewności. Sygnalizuj innym swoje wątpliwości. Dziel się nimi.**

62%



tyle osób według badań Uniwersytetu SWPS uznaje informację za wiarygodną, kiedy podana jest w emocjonalnej formie

Chcesz więcej?
Zerknij na naszą stronę.

SZKOŁA A BEZPIECZNE KORZYSTANIE Z EKRANÓW

Media cyfrowe działają przede wszystkim na emocje i robią to z niespotykaną dotąd siłą, więc wsparcie szkoły dotyczyć musi nie tylko rozwijania umiejętności technicznych, ale przede wszystkim rozumienia i nazywania własnych emocji oraz rozpoznawania ich u innych.

Pozwoli to podejść krytycznie i refleksyjnie do zjawisk cyfrowych. **Edukacja medialna, informacyjna i cyfrowa zaczynać powinna się przede wszystkim od rozwoju kompetencji społeczno-emocjonalnych.** To one stanowią fundament dla rozwoju poznawczego, emocjonalnego, społecznego i moralnego młodych ludzi.

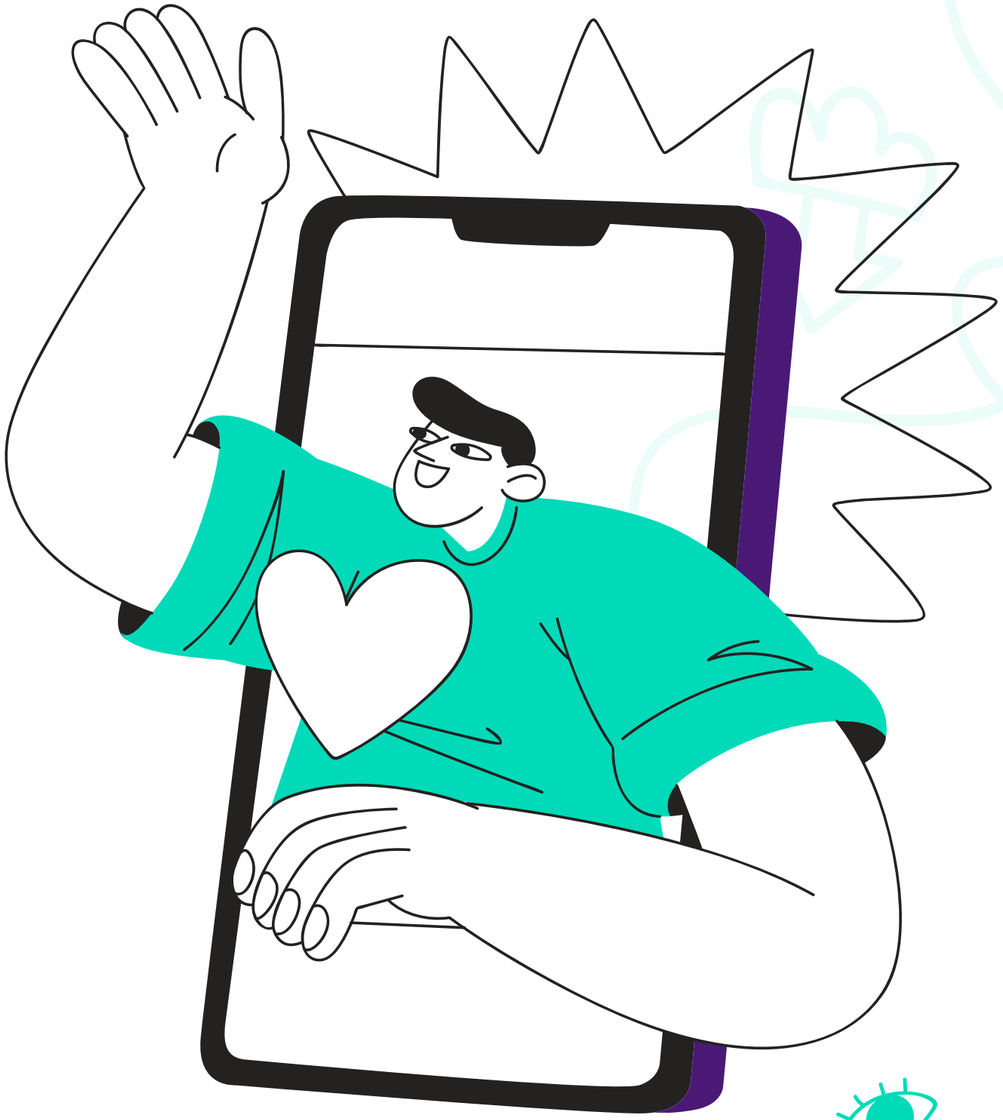
Chcesz więcej?
Zerknij na naszą stronę.

DOM A BEZPIECZNE KORZYSTANIE Z EKRANÓW

Dom i najbliższa rodzina odgrywają kluczową rolę w zapewnieniu dziecku bezpieczeństwa online. Dzieci uczą się przez obserwację, dlatego sposób, w jaki dorośli korzystają z technologii, staje się dla nich naturalnym wzorem. W każdym domu warto wprowadzić zasady ekranowe obowiązujące wszystkich domowników – dostosowane do wieku i potrzeb.

Małe dzieci, co najmniej do 3. roku życia, a najlepiej do 5–6 lat, nie powinny mieć dostępu do urządzeń ekranowych. Gdy ten dostęp się pojawia, rodzice powinni aktywnie towarzyszyć dziecku: tłumaczyć treści, dobierać bezpieczne materiały i ograniczać ryzyka.

Do 12 lat dzieci nie powinny mieć własnego smartfona, a później ich kontakt z internetem powinien być stopniowy i wspierany przez narzędzia ochrony rodzicielskiej. Ważne są też ogólne zasady higieny cyfrowej: brak ekranów przed snem i przy posiłkach, limity czasu oraz stały zestaw aktywności offline. **Pomocny w ustalaniu reguł będzie m.in. katalog Domowych Zasad Ekranowych Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.**



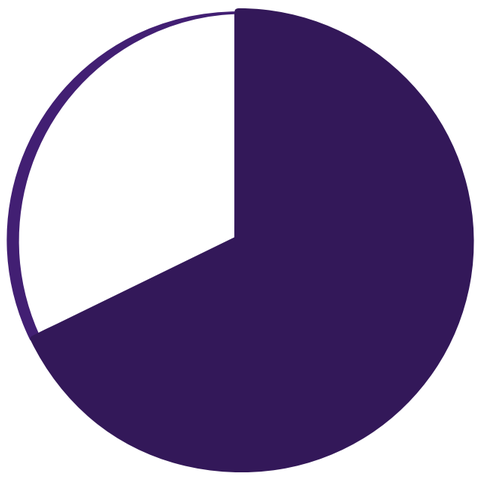
Domowe Zasady Ekranowe:

- do 3. roku życia bez ekranów
- do 12. roku życia bez smartfona
- do 15. roku życia bez mediów społecznościowych

Chcesz więcej?
Zerknij na naszą stronę.

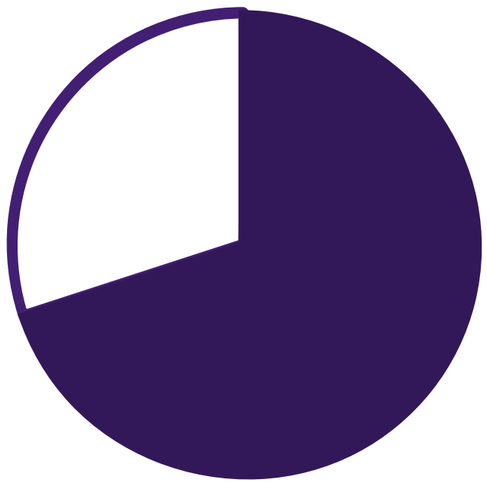
SZTUCZNA INTELIGENCJA

68%



tylu uczniów w Polsce zadeklarowało, że używa lub zamierza używać narzędzi opartych na sztucznej inteligencji podczas nauki

70%



70% uczniów uważa, że treści generowane przez AI są prawdziwe

AI stała się codziennym narzędziem dzieci, dlatego musimy mówić nie tylko o korzyściach, ale też o zagrożeniach. Największe ryzyka to rozleniwienie umysłu, oddawanie prac bez zrozumienia, utrata samodzielności i bezrefleksyjne zaufanie do błędnych odpowiedzi generowanych przez AI. Rodzice mogą temu zapobiec: ustalając zasady korzystania, rozmawiając o uczciwości, wspólnie testując narzędzia i zachęcając dziecko do tłumaczenia własnymi słowami tego, co z AI stworzyło.

Nauczyciele powinni oceniać proces, a nie tylko efekt, a szkoła – jasno określić, kiedy AI pomaga w nauce, a kiedy jej użycie jest niedozwolone. Kluczowe jest wzmacnianie samodzielności, krytycznego myślenia i poczucia, że dziecko potrafi „zrobić to samo", a AI jest jedynie wsparciem. To daje bezpieczeństwo i chroni przed nadużyciami.

Chcesz więcej?
Zerknij na naszą stronę.

- W Polsce w 2023 r. **68% uczniów** zadeklarowało, że używa lub zamierza używać narzędzi opartych na sztucznej inteligencji podczas nauki
- **70%** uważa, że treści generowane przez AI są prawdziwe

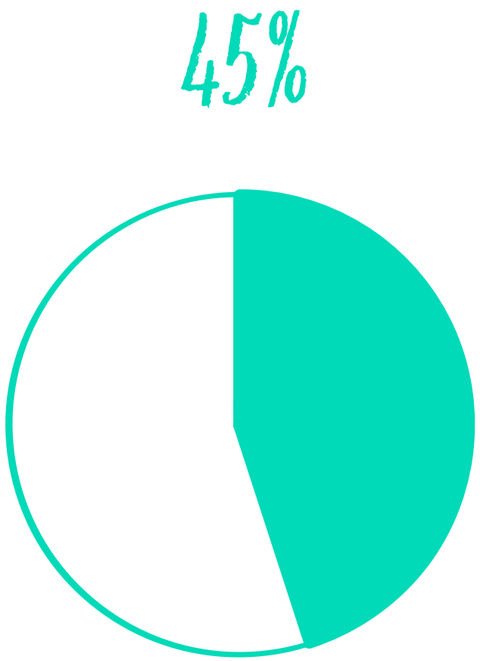
SHARENTING, PRYWATNOŚĆ – RODZICE I PLACÓWKI

Sharenting – z angielskiego „sharing" oraz „parenting" – oznacza tendencję rodziców, a także innych dorosłych lub placówek edukacyjnych do dzielenia się w mediach społecznościowych zdjęciami, filmami, a także informacjami o dzieciach. Ta praktyka niesie za sobą realne ryzyko dla prywatności, bezpieczeństwa, rozwoju biologicznego oraz psychicznego dziecka. Fotografie raz tam opublikowane nie giną, mogą zostać szybko zmultiplikowane lub skopiowane do prywatnych zbiorów innych osób, także o skłonnościach kryminalnych.

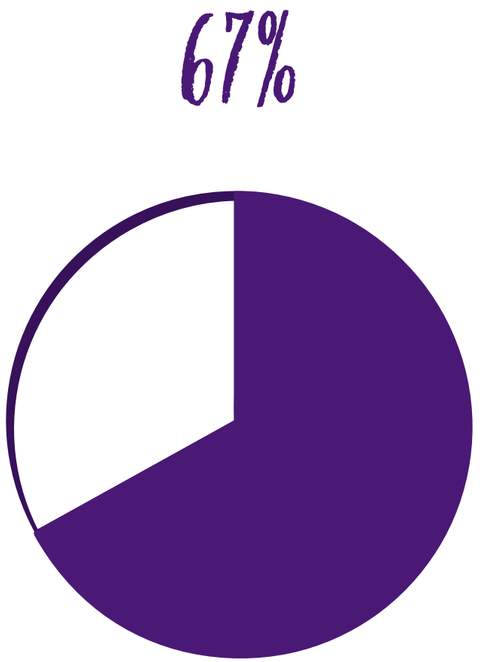
Wielu użytkowników serwisów społecznościowych nie zdaje sobie sprawy, że zakładając konto, akceptujemy, iż **domyślne ustawienia naszego profilu są publiczne i widoczne dla wszystkich.** Każda osoba może wówczas oglądać wizerunki naszych dzieci, kopiować zdjęcia, także w złych zamiarach wobec naszych dzieci. Szkoły i przedszkola prowadzą politykę uzyskiwania pisemnych zgód rodziców na dysponowanie wizerunkiem dzieci w celu umieszczania fotografii na stronie internetowej szkoły lub w serwisach społecznościowych. Z formalnego punktu widzenia jest to działanie jak najbardziej zgodne z prawem, ponieważ to rodzic jest dysponentem wizerunku dziecka.

W praktyce jednak placówki i rodzice powinni rozważyć, czy publikowanie wizerunków uczniów w mediach społecznościowych i na stronach internetowych jest w ogóle uzasadnione ze względu na ochronę prywatności dzieci, a także pośrednio ich rodziców. Zdjęcia raz opublikowane w sieci już tam pozostają.

Chcesz więcej?
Zerknij na naszą stronę.

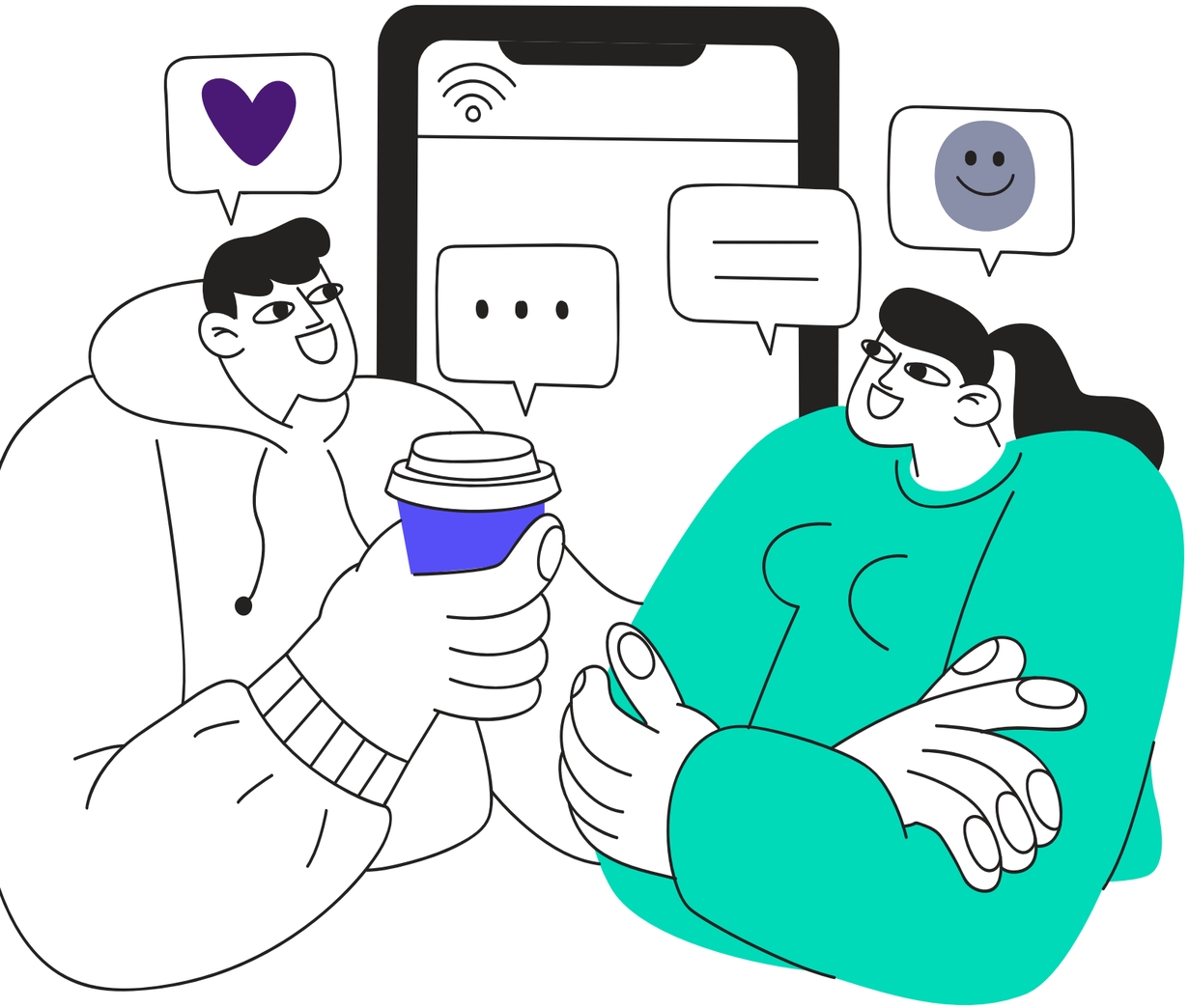


tylu rodziców umieszcza w mediach społecznościowych zdjęcia z wizerunkiem dzieci



tylu rodziców udostępniło co najmniej jedno zdjęcie uznane za nieodpowiednie

CO W ZAMIAN? SOCJALIZACJA, KULTURA, GRUPA



Po pierwsze współpraca w triadzie dziecko–rodzice–nauczyciele. Odnajdywanie zainteresowań dziecka, tego, co je fascynuje, interesuje i bawi, a następnie oferowanie działań w grupach.

Praktyka pokazuje, że to, czego chcą młodzi, to nie telefon, ale rodzic. On jest najlepszą alternatywą. Wspólne spędzanie czasu oraz zaufanie do nauczyciela (i nauczycieli do rodziców) spowoduje, że młodzież będzie mniej kompensowała potrzebę telefonem.

Grupa rówieśnicza jest równie ważna, zwłaszcza w okresie dojrzewania. Tworzenie planu pacy w szkole i stref bez telefonu pokaże nowe, alternatywne formy spędzania czasu. Nie możemy ominąć własnego przykładu. Jeśli my, dorośli, zaczniemy odkładać telefon, to młodym będzie łatwiej.

Rodzicu – wkrocz do świata swojego dziecka. Postaraj się spojrzeć jego oczami na zainteresowania w sieci. Jeśli to dla Ciebie za trudne, zapytaj młodego człowieka o jego grę, ulubione media – nawet gdy dla Ciebie to wysiłek. Wkrocz i zrozum świat dziecka, gdyż zostawi Cię daleko za sobą...

Chcesz więcej?
Zerknij na naszą stronę.

Jeżeli chcesz dowiedzieć się więcej na tematy omówione w informatorze, wejdź na stronę medialna.edu.pl

Informator pod redakcją Magdaleny Rigamonti i Jarosława Włodarczyka przygotowali:
Marcin Cassino, Konrad Ciesiołkiewicz, Leszek Dowgiałło, Michał Fedorowicz, Agnieszka Gąstoł, Piotr Konieczny, Artur Kurasiński, Marcin Lewicki, Paweł Nowacki, Mariusz Nowik, Małgorzata Piasecka, Robert Socha, Jarosław Śliżewski i Łukasz Wojtasik.
Opracowanie graficznie: Maciej Jabłoński / F11

PATRONAT HONOROWY

PARTNERZY