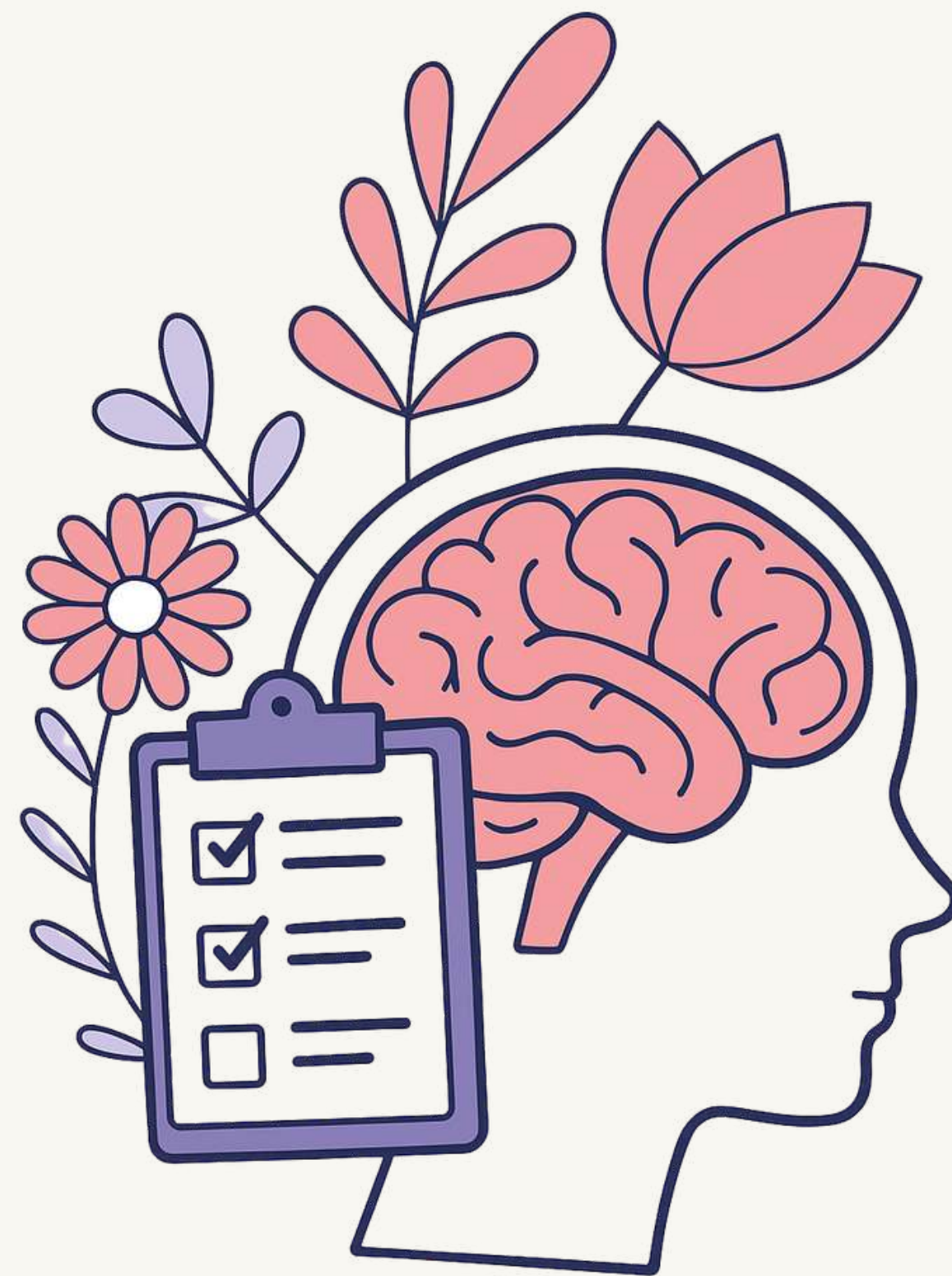




Przedszkole z Oddziałami Specjalnymi i z Oddziałami
Integracyjnymi nr 48 w Zabrzu

Higiena Cyfrowa



Czym jest higiena cyfrowa?



Według Ministerstwa Cyfryzacji **higiena cyfrowa** to „zespół czynności i postaw, które mają zapewnić nam bezpieczne użytkowanie urządzeń elektronicznych oraz nowoczesnych technologii, w taki sposób, aby nie stanowiło ono zagrożenia dla naszego życia i zdrowia. Higiena cyfrowa obejmuje również zagadnienia związane z naszym ciałem, a dokładniej z postawami, jakie przyjmujemy, gdy korzystamy z urządzeń elektronicznych i łączymy się z siecią”.



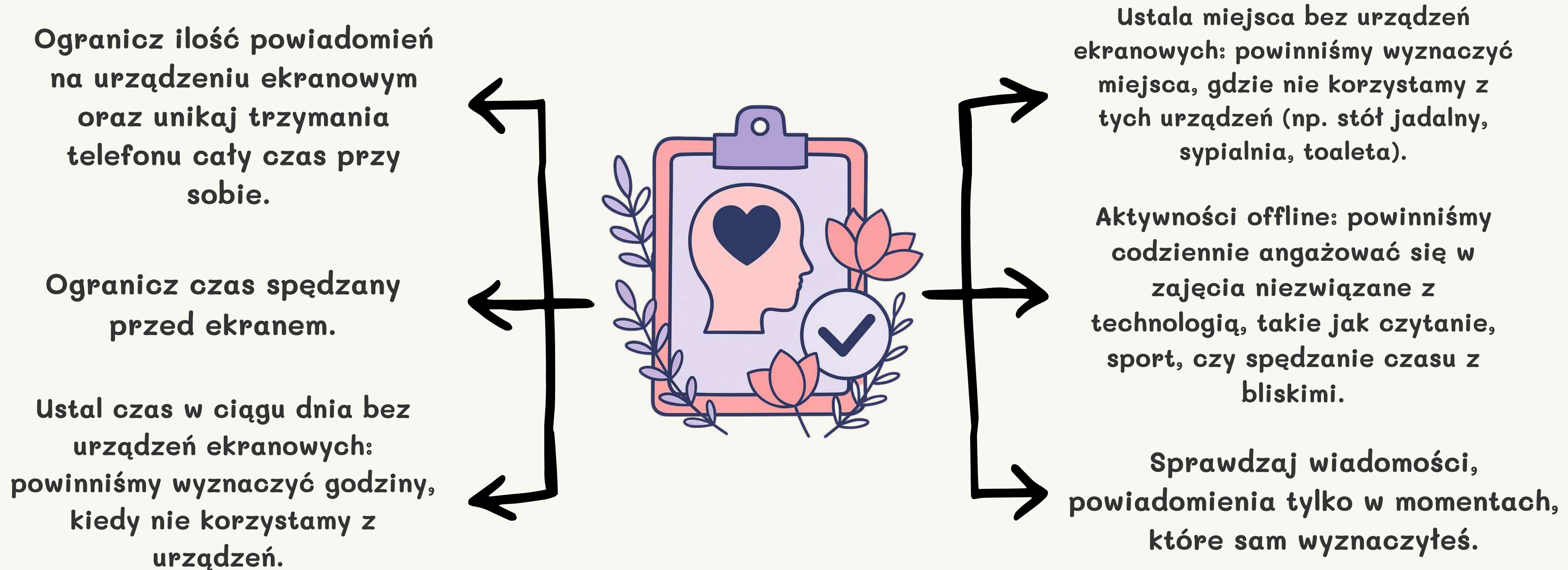
Skutki zaniedbanej higieny cyfrowej

Zbyt częste korzystanie z sieci może mieć dla nas **negatywne skutki**. W niektórych przypadkach może nawet przybierać formę uzależnienia. Do najczęściej wymienianych zaburzeń związanych z nadmiernym używaniem urządzeń elektronicznych możemy zaliczyć:

- problemy ze snem,
- stres cyfrowy,
- zaniedbanie obowiązków,
- problemy z koncentracją.

(Ministerstwo Cyfryzacji, 2022)

Żdrowe nawyki związane z higieną cyfrową dla dzieci i dorosłych



Znaczenie higieny cyfrowej w przedszkolu



Dzieci, w tym najmłodsze, są szczególnie wrażliwe na wpływ urządzeń ekranowych i mediów cyfrowych, a ich dobro nie jest wystarczająco chronione przez firmy technologiczne.



Korzystanie z nowych technologii powinno być dostosowane do wieku i zasad, co podkreśla potrzebę edukacji w zakresie higieny cyfrowej już w przedszkolu.



Wprowadzenie higieny cyfrowej w przedszkolu ma chronić dzieci przed wysokim ryzykiem negatywnych skutków nadmiernego i niekontrolowanego korzystania z mediów cyfrowych.



Żnaczenie higieny cyfrowej w przedszkolu



Ponad połowa dzieci w wieku 7–12 lat korzysta z mediów społecznościowych przeznaczonych dla osób powyżej 13 roku życia, co pokazuje potrzebę wczesnej edukacji cyfrowej.



Higiena cyfrowa w przedszkolu ma chronić najmłodsze dzieci przed ryzykiem krzywdzenia seksualnego i innymi zagrożeniami w sieci.



Wprowadzenie zasad bezpiecznego korzystania z technologii już w przedszkolu jest kluczowe dla budowania świadomości i kompetencji cyfrowych dzieci.



Znaczenie higieny cyfrowej w przedszkolu



Niezależnie od zasad wprowadzanych w starszych klasach, edukacja w zakresie higieny cyfrowej od najmłodszych lat uczy dzieci świadomego i bezpiecznego korzystania z technologii.



Smartfony i internet są codziennymi narzędziami, z których dzieci korzystają od urodzenia, dlatego edukacja w zakresie higieny cyfrowej powinna być realistyczna i dostosowana do rzeczywistości.



W przedszkolu higiena cyfrowa polega na nauce świadomego i bezpiecznego korzystania z technologii, zamiast stosowania przesadnych zakazów lub porównań do substancji szkodliwych.



Badanie wartę uwagi

Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2025

- Głównym **celem** Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej było dokonanie ponownej diagnozy higieny cyfrowej osób dorosłych mieszkających w Polsce i korzystających na co dzień z takich urządzeń ekranowych, jak telefon, komputer stacjonarny/ laptop, tablet, konsola do gier czy telewizor.
- Pierwsze takie badanie odbyło się w 2023 roku.
- **Charakterystyka grupy badanej:** 1000 dorosłych mieszkanek i mieszkańców Polski korzystających z internetu.



Badanie warte uwagi

Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2025

- Wśród uczestników przeważały **kobiety**, które stanowiły 51,8% badanej grupy.
- Najliczniejszą grupę wśród respondentów w wieku **18–81 lat** stanowiły osoby w wieku 35–44 lat (22,0%).
- Respondenci pochodzili z różnych typów miejscowości, najwięcej zamieszkiwało na **wsi** (37,1%) lub w **dużych miastach** (29,9%).
- Najwięcej respondentów pochodziło z województwa **mazowieckiego** (13,9%) i **śląskiego** (12,0%).



Badanie warte uwagi

Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2025

- Największą grupę pod względem wykształcenia stanowili respondenci z **wykształceniem wyższym** (44,0%).
- Ponad połowa uczestników badania (51,0%) była **aktywna zawodowo**.
- **Posiadanie dzieci** w wieku szkolnym lub przedszkolnym zadeklarowało 31,7% respondentów.
- Co drugi respondent (50,2%) korzystał z komputera lub innych urządzeń ekranowych **w ramach pracy zawodowej lub nauki**.



Badanie warte uwagi

Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2025

- Przeprowadzono ilościowe badanie przekrojowe metodą **sondażu** z wykorzystaniem techniki **ankiety online**.
- Narzędziem badawczym był **Kwestionariusz Samooceny Higieny Cyfrowej 2024**, dotyczący częstości podejmowania chroniących zdrowie zachowań związanych z używaniem urządzeń ekranowych, uzupełniony dodatkowymi pytaniami zgodnie z modelem badania.



Najważniejsze wyniki badania

Telefon komórkowy jest najpopularniejszym urządzeniem ekranowym wśród dorosłych internautek i internautów w Polsce (97,5% respondentów).

Dorośli używają internetu przede wszystkim do korzystania z mediów społecznościowych (87,8%) i do komunikacji z innymi (77,8%).

Najważniejsze wyniki badania

Ponad połowa dorosłych
używających internetu
uważa, że spędza przed
ekranami dużo czasu
(54,5%).

40% dorosłych
używających internetu
uważa, że nadużywa
telefonu.

Najważniejsze wyniki badania

Blisko połowa dorosłych
używających urządzeń
ekranowych słyszała o terminie
„higiena cyfrowa”, a głównym
źródłem informacji na ten temat
były media (48,1%).

Niewielu dorosłych w
Polsce kontroluje swoje
używanie urządzeń
ekranowych (32,5% do
12,6%).

Najważniejsze wyniki badania

Mało dorosłych przestrzega zasad bezpiecznego używania internetu i urządzeń ekranowych (52,9% do 36,3%).

U dorosłych używających urządzeń ekranowych występują deficyty dotyczące zachowań związanych z tworzeniem i odbieraniem treści w internecie, zwłaszcza rzadkie reakcje na hejt wobec innych i rzadkie szukanie pomocy w przypadku doświadczenia złego traktowania w sieci (53,0% do 14,9%).

Najważniejsze wyniki badania

Mało dorosłych podejmuje inne zalecane zachowania prozdrowotne związane z używaniem urządzeń ekranowych i internetu (41,4% do 9,8%).

Połowa dorosłych używających urządzeń ekranowych ma potrzebę zwiększenia wiedzy na temat higieny cyfrowej i poprawy tej higieny (51,2%).



Najważniejsze wnioski wynikające z badania

1

Okolo połowa dorosłych internatek i internautów w Polsce:

- ma świadomość nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem oraz gotowość zwiększania wiedzy i poprawy zachowań w kierunku prozdrowotnym,
- choć dane te można uznać za obiecujące, należy stale pracować nad zwiększaniem świadomości jak największych grup dorosłych na temat istoty i znaczenia higieny cyfrowej.

2

U dorosłych użytkowników i użytkowników urządzeń ekranowych w Polsce występuje wiele niedostatków we wszystkich czterech obszarach higieny cyfrowej:

- tylko 4 z 33 chroniących zdrowie zachowań jest podejmowanych z pożądaną częstością, tj. „zawsze lub prawie zawsze”, przez ponad połowę badanych: od 52,9% do 63,8%.

3

Istnieje konieczność prowadzenia edukacji dorosłych na temat zwiększenia higieny cyfrowej. Jest to ważne zwłaszcza w sytuacji, gdy urządzenia ekranowe i internet stały się naturalnym elementem środowiska życia współczesnego człowieka i w przyszłości będą się nadal rozwijać.

4

Źródłem informacji o higienie cyfrowej okazały się przede wszystkim media – tradycyjne oraz internetowe, w tym media społecznościowe. Daje to podstawy, by uznać, że media to skuteczne narzędzie prowadzenia działań edukacyjnych z zakresu higieny cyfrowej kierowanej do osób dorosłych.

Test higieny cyfrowej



1. **Test Higieny Cyfrowej ICO** opracowany na podstawie Kwestionariusza Samooceny Higieny Cyfrowej, który stanowił trzon Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024.
2. Test można wypełnić samodzielnie i obliczyć swój wynik z instrukcją ze strony internetowej. Wynik może stać się punktem wyjścia do zmiany Twoich zachowań w obszarze higieny cyfrowej na lepsze.
3. Link: <https://higienacyfrowa.pl/test-higieny-cyfrowej/>

Założenia metody ICO



Problem Statement

Technologie, a nie tylko telefony

Myślenie w kategoriach szeroko rozumianych urządzeń ekranowych pozwala projektować elastyczne rozwiązania dotyczące nowych produktów cyfrowych pojawiających się w szkole i przedszkolu

Zasady zamiast zakazów

Problem dotyczący urządzeń cyfrowy jest bardzo złożony przez fakt obecności produktów cyfrowych w naszym życiu codziennym. Zasady nie demonizują ich a pozwalają na ustalenie sposobu użytkowania.

Stworzenie ram to zadanie dorosłych

Dyrektor w porozumieniu z radą pedagogiczną tworzy i proponuje główne zasady higieny cyfrowej a rodzice biorą udział w określaniu szczegółowych zasad.

Zasady dotyczą całej społeczności szkolnej/przedszkolnej

Regulamin nie dotyczy tylko dzieci ale też pracowników i rodziców.

Edukacja społeczności przedszkolnej to warunek sukcesu

Higiena cyfrowa w przedszkolu ma na celu wspieranie zdrowego rozwoju dzieci poprzez bezpieczne korzystanie z technologii. Wymaga to stałej edukacji i zaangażowania całej społeczności.

Szkola to przestrzeń edukacji i relacji

Ograniczanie technologii w szkole wymaga tworzenia przestrzeni sprzyjającej nauce, relacjom oraz odpoczynkowi.

Podstawowe zasady higieny cyfrowej Fundacji “Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”

Kontrolujemy swój czas ekranowy i przestrzegamy wyznaczonych limitów.

W domu odkładamy telefony w jedno wspólne miejsce i nie nosimy ich cały czas przy sobie.

Wyłączamy wszystkie zbędne powiadomienia dźwiękowe, w razie konieczności zostawiamy tylko sygnał rozmowy przychodzącej i SMS.

W czasie uczenia się lub innej czynności wymagającej skupienia, a także w czasie posiłków odkładamy telefon poza zasięgiem wzroku.

W czasie rozmowy z innymi nie wpatrujemy się równocześnie w ekran.

Podstawowe zasady higieny cyfrowej Fundacji “Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”

Po godzinie 22 nie używamy urządzeń ekranowych, a na czas snu telefony są odłożone poza sypialnię.

Dbamy o aktywność fizyczną każdego dnia.

Rozwijamy swoje zainteresowania w trybie offline.

Zawsze możemy liczyć na wzajemną pomoc, gdy w internecie wydarzy się coś niepokojącego.

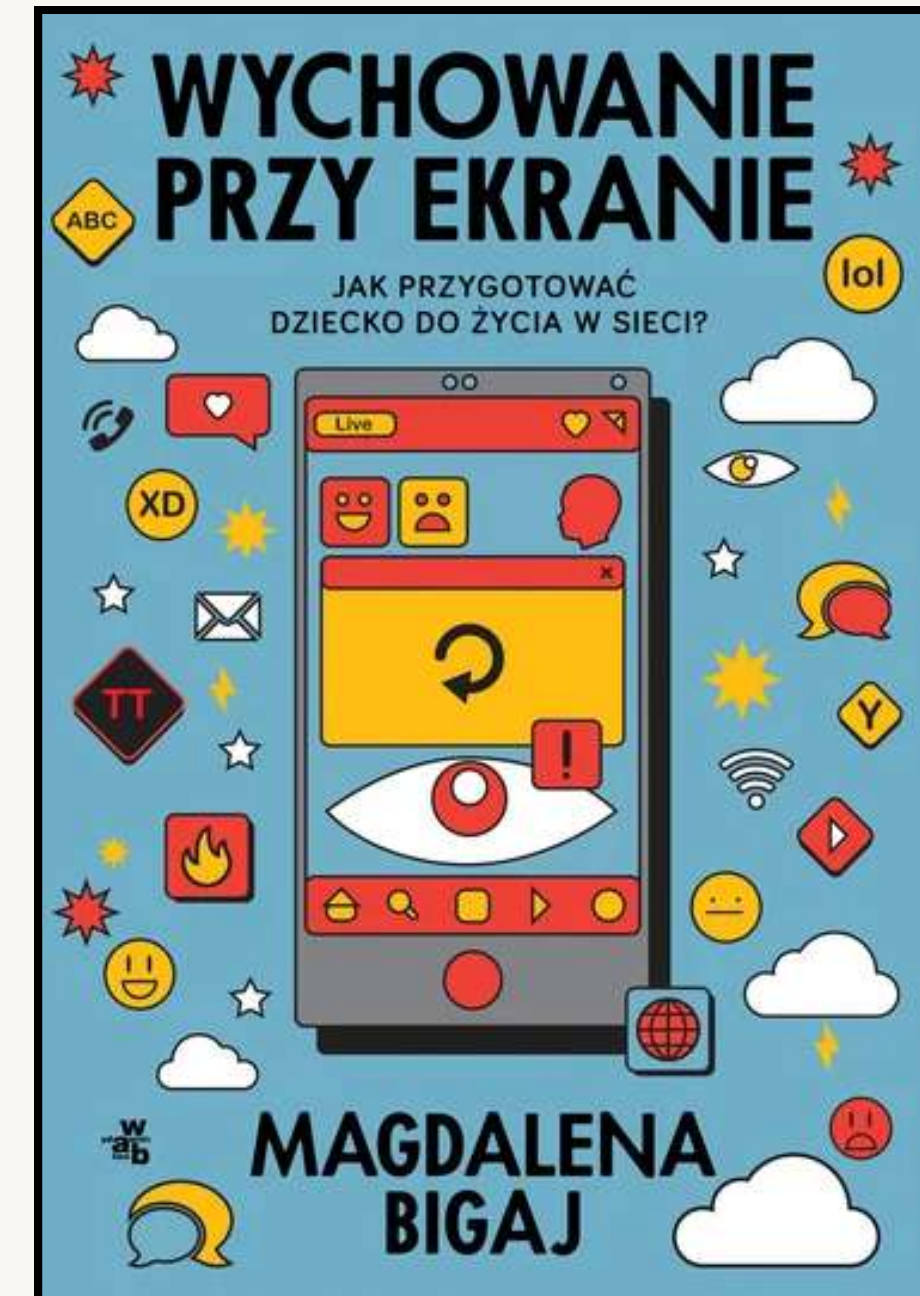
Dbamy o własną inteligencję i zdrowe relacje. Sztuczna inteligencja może wspierać, ale nie wyręczać.

Książki dla rodziców



„Wychowanie przy ekranie” Magdalena Bigaj

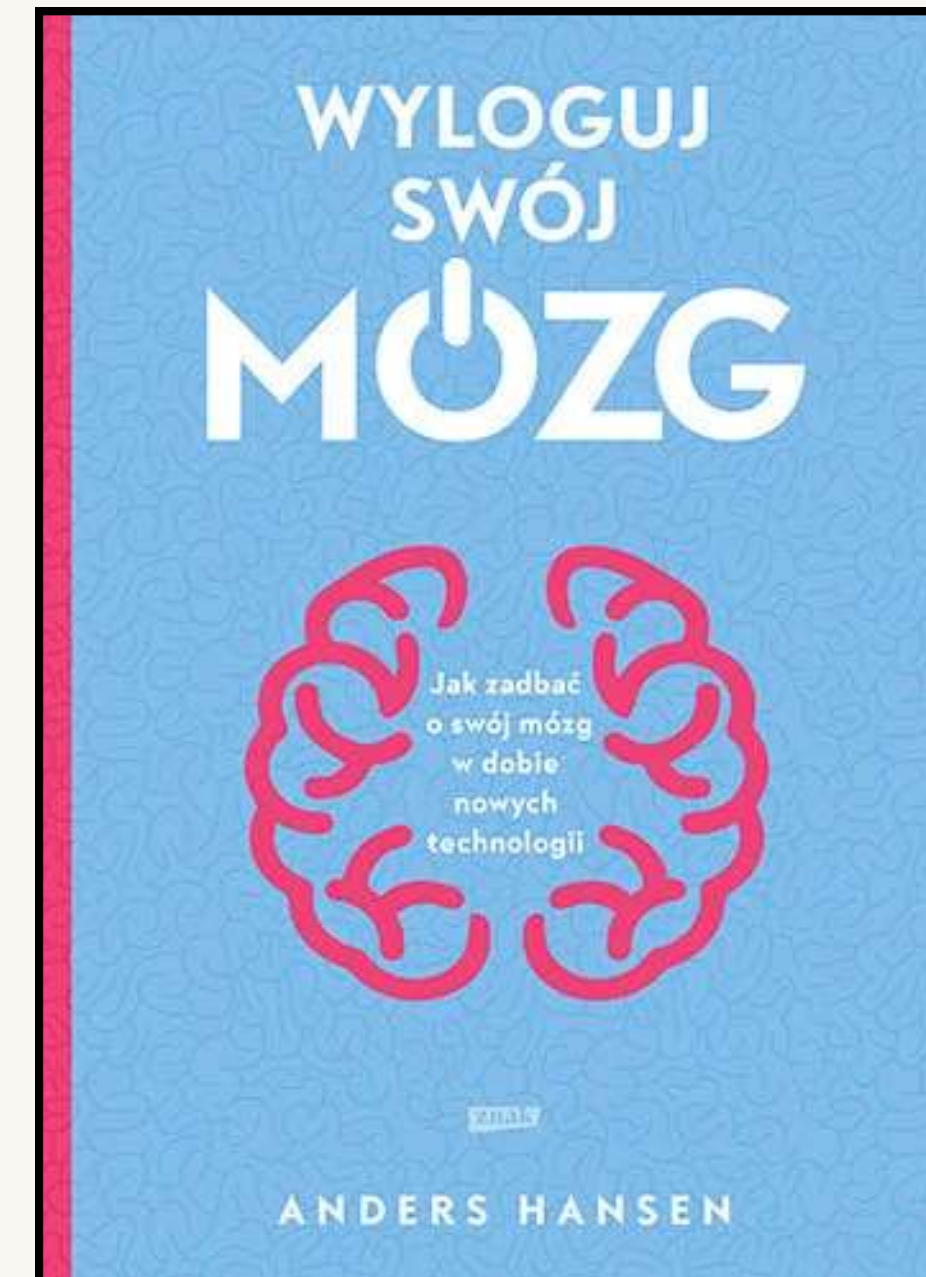
„Wychowanie przy ekranie” nie tylko dostarcza niezbędnej wiedzy na temat higieny cyfrowej, lecz także dodaje rodzicom otuchy. Autorka nie moralizuje, za to dzieli się z czytelniczkami i czytelnikami solidną dawką wiedzy niezbędnej każdemu współczesnemu rodzicowi oraz praktycznymi radami popartymi swoim unikatowym doświadczeniem, w którym łączy role edukatorki, badaczki, pracowniczki świata nowych technologii oraz matki.



„Wyloguj swój mózg” Anders Hansen



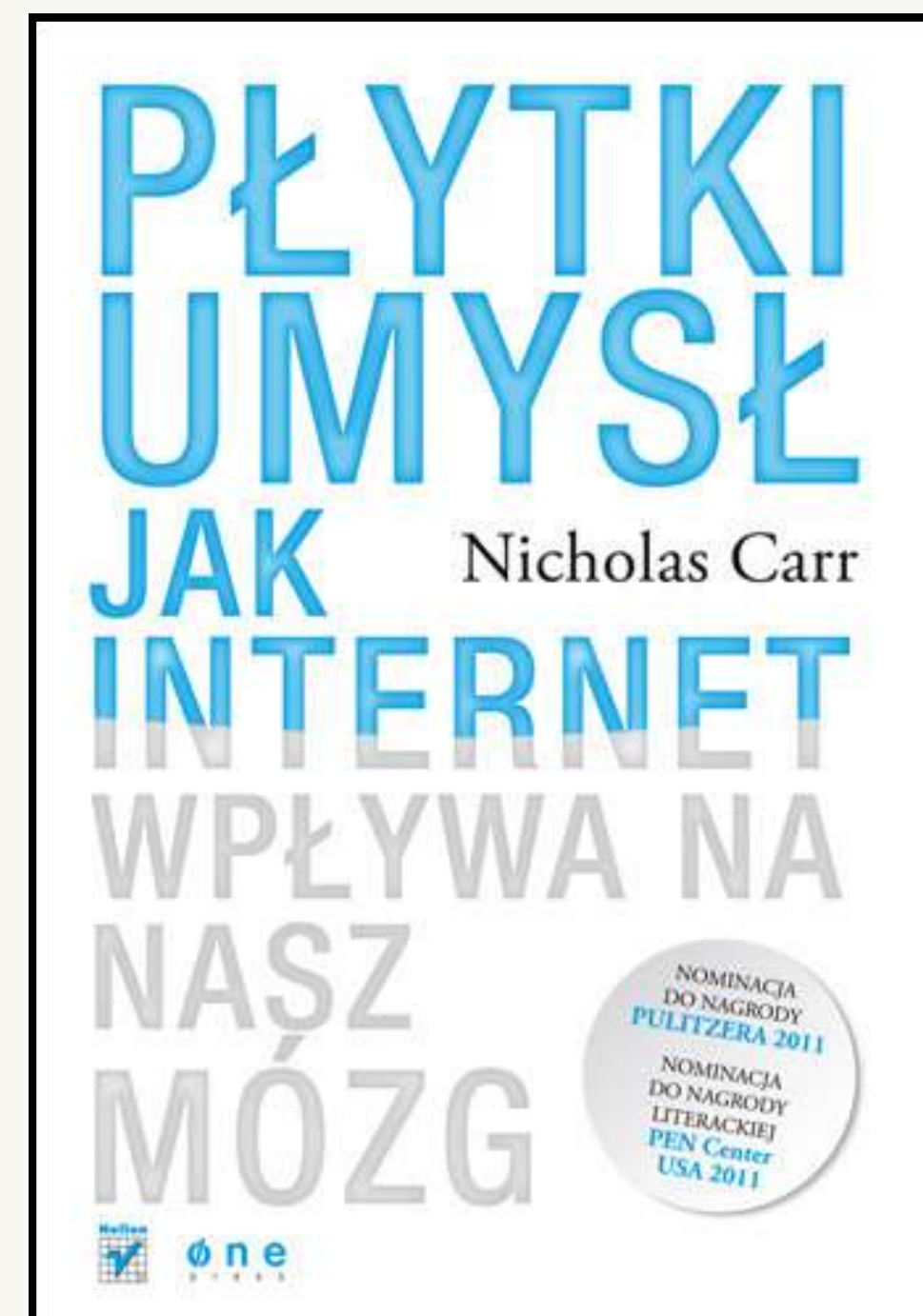
Wyłącz telefon komórkowy na jedną lub dwie godziny w ciągu dnia. Nawet kilka minut ruchu dziennie pozwoli ci zredukować stres i poprawić koncentrację. Wieczorem zmień obraz w telefonie na czarno-biały, ograniczy to wyzwalanie dopaminy i chęć przewijania wiadomości. Nie sprawdzaj służbowego maila tuż przed pójściem spać. W mediach społecznościowych staraj się obserwować tylko te osoby, z którymi naprawdę chcesz wchodzić w interakcję. To tylko przykłady skutecznych porad zawartych w tej książce. Każdego dnia musimy wytrzymać informacyjne tsunami, a nasze neurony lustrzane w kontakcie z mediami społecznościowymi pobudzają mózg do ciągłego porównywania się z innymi.



Płytki umysł. Jak internet wpływa na nasz mózg?

Nicholas Carr

Autor pokazuje, jak nowe media zmieniają nas samych i otaczającą nas rzeczywistość. Serwuje nam coś więcej niż tylko dogłębną i zaskakującą analizę socjologiczną: jego wywód to przede wszystkim wspaniała intelektualna uczta, pełna nieszablonych przemysłów i frapujących anegdot. Pisarz zaznacza, że warto dowiedzieć się, jak internet oddziałuje na nasze mózgi i jak zmieni to przyszłość.



Złodzieje. Co okrada nas z uwagi?

Johann Hari



Autor eksploruje temat postępującego zdekoncentrowania mieszkańców zachodniego świata. Czy tego chcemy, czy nie, nasza umiejętność skupienia uwagi zanika. Ciągłe dążenie do wielozadaniowości, zwiększone tempo życia i przełączanie się z jednego urządzenia elektronicznego na drugie szkodzą nie tylko naszej koncentracji, ale i psychice. By znaleźć rozwiązanie tego problemu, Hari wyruszył w epicką podróż, podczas której spotykał się ze światowymi ekspertami w dziedzinie koncentracji uwagi. Rozmawiał z ludźmi, którzy uciekli z Doliny Krzemowej i z weterynarzami diagnozującymi ADHD u psów. Odwiedził fawele w Rio de Janeiro oraz nowozelandzką firmę, która wpadła na niecodzienny pomysł przywracania produktywności pracowników. Dzięki tym spotkaniom odkrył, że nasze przekonania na temat problemów ze skupieniem uwagi są błędne. Autor pokazuje, jak możemy je odzyskać — jako jednostki i jako społeczeństwo — jeśli zdołamy o to zawalczyć.



Webinar

Zachęcamy do wystuchania wykładu Pani Magdaleny Bigaj realizowanego w ramach cyklu webinarów organizowanych przez Centrum Edukacji Medialnej z Kielc.

W webinarze poruszono tematykę:

- jak urządzenia ekranowe i internet wpływają na samopoczucie oraz codzienne funkcjonowanie,
- czym jest cyfrowe obywatelstwo i jakie prawa przysługują w sieci oraz na jakich zasadach działają popularne aplikacje i algorytmy do serwowania treści,
- zasady cyfrowej higieny.

https://www.youtube.com/watch?v=I0_340zWOtA

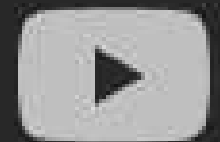




[Watch video on YouTube](#)

Error 153

Video player configuration error



Podcasty Instytutu Cyfrowego Obywatelstwa

1. W szczególności polecamy Państwa uwadze podcasty o następujących tytułach:

- „Raport ‘Internet dzieci’ i aktywna nadzieja w świecie cyfrowym”

(<https://open.spotify.com/episode/3FcZzQBewLee11ucSagaB3>).

- „Telefony a uczenie się i praca”

(<https://open.spotify.com/episode/4iNgvA60syYLcaVyxWdds7>).

- „Jak działa mózg w świecie nowych technologii?”

(<https://open.spotify.com/episode/2uWrBGNeVcs3TT9RbgJFiN>).

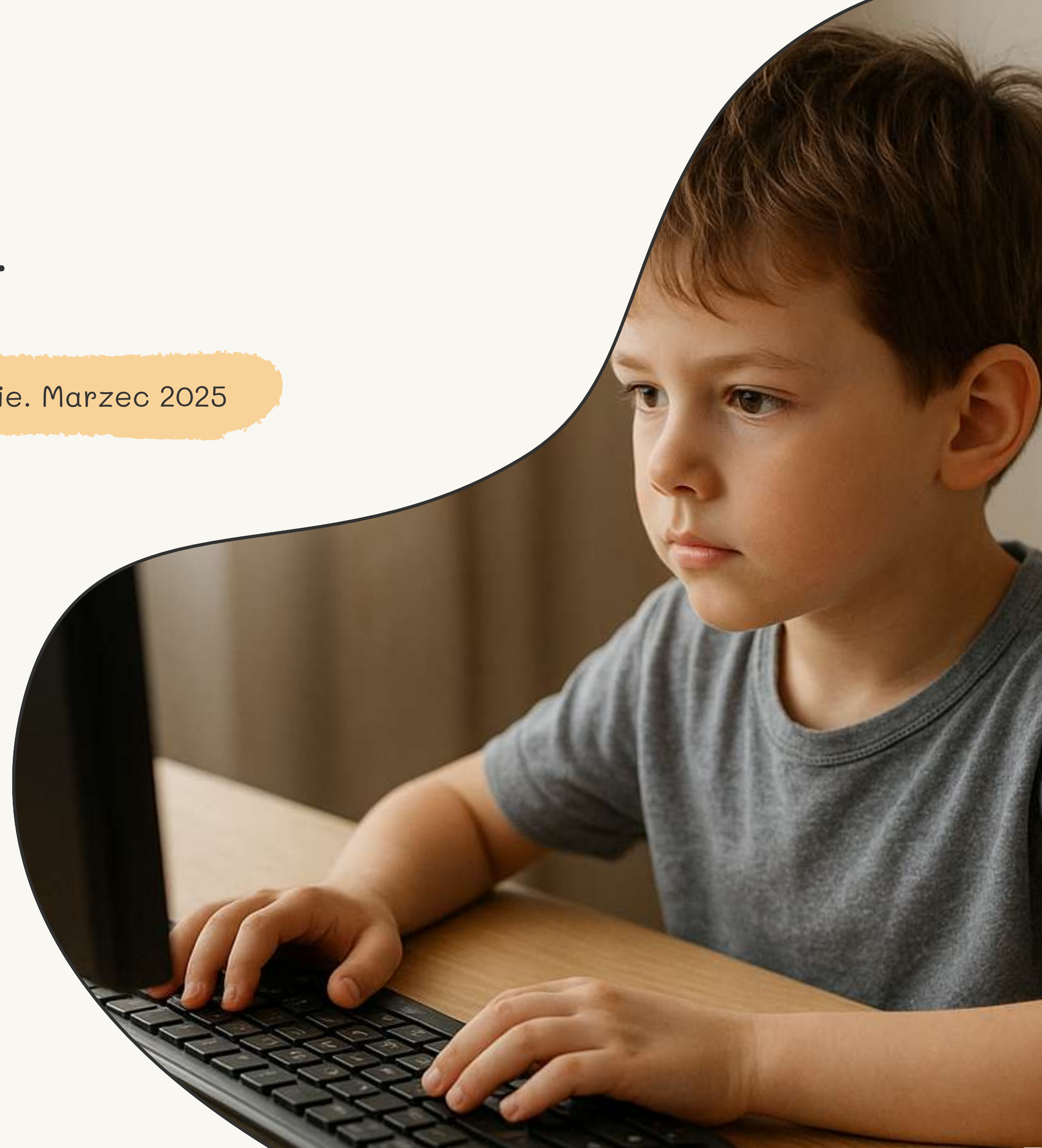
- „Jak branża nowych technologii traktuje dzieci?”

(<https://open.spotify.com/episode/34XaXShlfr1PebfZKZO28v>).

Raport godny uwagi

Raport z monitoringu obecności dzieci i młodzieży w internecie. Marzec 2025

Najmłodsi internauci (7–14) korzystają z internetu znacznie powszechniej niż starsze grupy. Zasięg dla urządzeń mobilnych wyniósł w ich przypadku 96% (2,63 mln użytkowników), zaś dla komputerów osobistych — 86% (2,35 mln użytkowników).



Raport godny uwagi

Raport z monitoringu obecności dzieci i młodzieży w internecie. Marzec 2025

Według danych za ostatni kwartał 2024 r. 91,54% osób z najmłodszej grupy internautów (7–14) przynajmniej raz dziennie połączyło się z internetem i spędziło tu aż 4h 29 min. W tym samym czasie w populacji 7–75 średni dzienny zasięg wyniósł 88%, a średni dzienny czas – 3h 35 min. Aż 89,63% (2,47 mln) najmłodszych użytkowników sięgało w tym celu po telefon lub tablet i spędzało z nim 4h 8 min dziennie, podczas gdy komputer osobisty wybierało tylko 29% (780 tys.) populacji najmłodszych, spędzając przy nim 1h 23 min.



Raport godny uwagi

Raport z monitoringu obecności dzieci i młodzieży w internecie. Marzec 2025

Według badania Mediapanel osoby należące do grupy wiekowej 7 - 14 lat najczęściej wykorzystują urządzenia cyfrowe do korzystania ze Streamingu wideo, Serwisów społecznościowych oraz Komunikatorów.

Do kategorii Streaming wideo w badaniu zaklasyfikowano serwisy i aplikacje, które mogą posiadać charakter społecznościowy, takie jak youtube.com, takie których wydawcy umożliwiają oglądanie dłuższych materiałów jak netflix.com ale również VOD stacji telewizyjnych i takie, które umożliwiają oglądanie stacji na żywo.

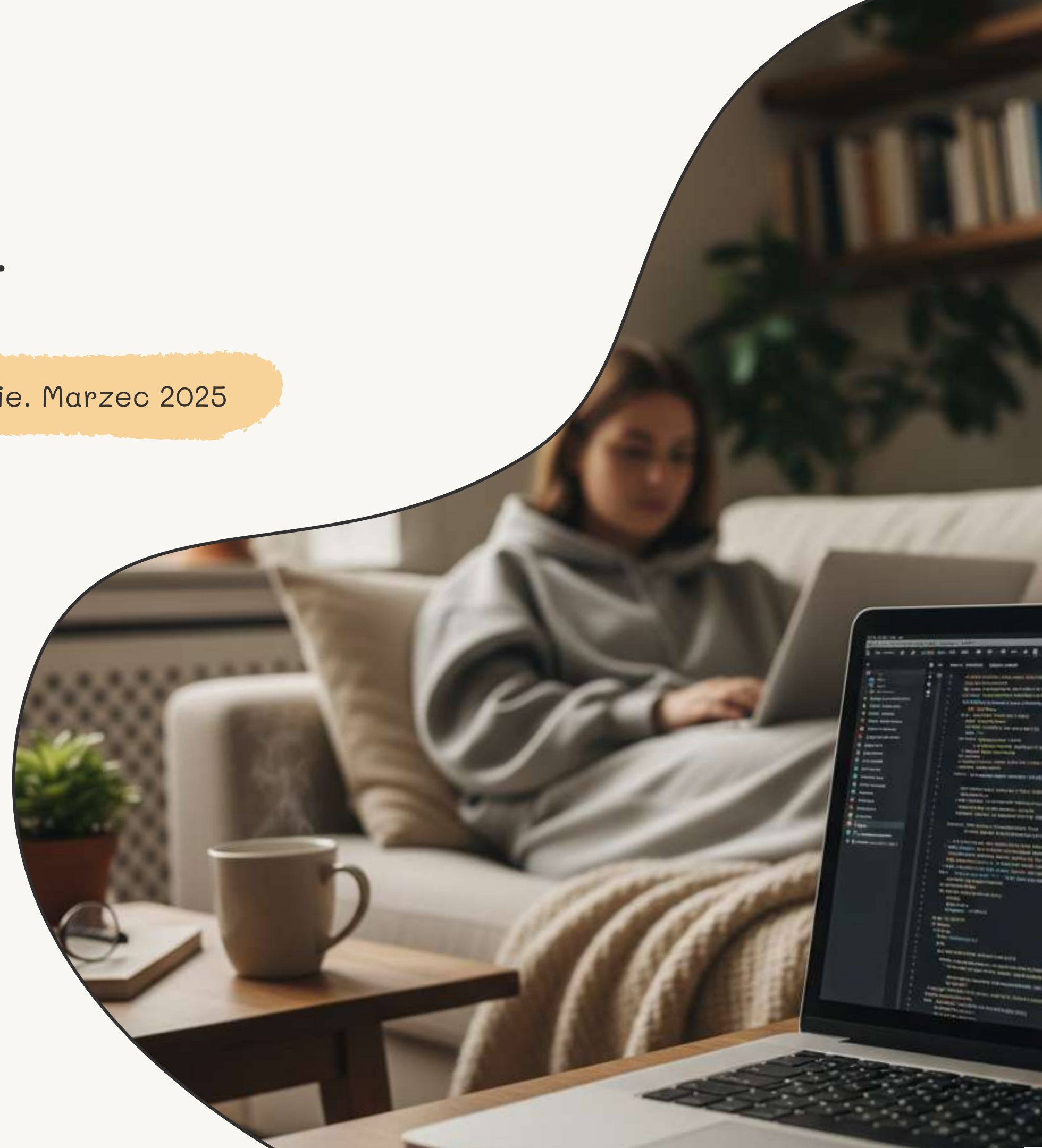


Raport godny uwagi

Raport z monitoringu obecności dzieci i młodzieży w internecie. Marzec 2025

Ze względu na tematykę konsumowanych treści w grupie wiekowej 7 - 14 lat wyróżniono dwie najpopularniejsze kategorie: Edukacja oraz Kultura i rozrywka.

Na uwagę zasługuje fakt, że kolejną najpopularniejszą kategorią (mimo, że w badaniu nie została uznana za istotną) jest Erotyka.



Raport godny uwagi

Raport z monitoringu obecności dzieci i młodzieży w internecie. Marzec 2025

Liczba dzieci korzystających z serwisów społecznościowych nie jest możliwa do określenia ponieważ dokładna weryfikacja nie jest możliwa. Mimo, że w teorii portale te przeznaczone są dla osób powyżej 13. roku życia, wystarczy, że dziecko poda nieprawdziwy wiek podczas zakładania konta i może swobodnie z niego korzystać.

Według raportu serwisami najczęściej wybieranymi przez dzieci w wieku 7-12 lat są YouTube, Messenger oraz TikTok.



Raport godny uwagi

Raport z monitoringu obecności dzieci i młodzieży w internecie. Marzec 2025

Najpopularniejszy wśród dzieci YouTube ma bardzo wysoki czas korzystania: aktywni użytkownicy spędzają na nim średnio blisko 2 godziny dziennie. Jednak to TikTok pochłania uwagę swoich użytkowników najskuteczniej ze średnim czasem 2h 11 min dziennie na użytkownika. TikTok angażuje również dzieci w znacznie większym stopniu: sięgają do niego znacznie więcej razy w ciągu dnia (średnio 17) niż do YouTube'a (średnio 9). Porównywalnie często z TikTokiem uruchamiany jest też Messenger, jednak łączny czas korzystania jest tu znacznie niższy, co nie dziwi z racji specyfiki komunikatora.



Raport godny uwagi

Raport z monitoringu obecności dzieci i młodzieży w internecie. Marzec 2025

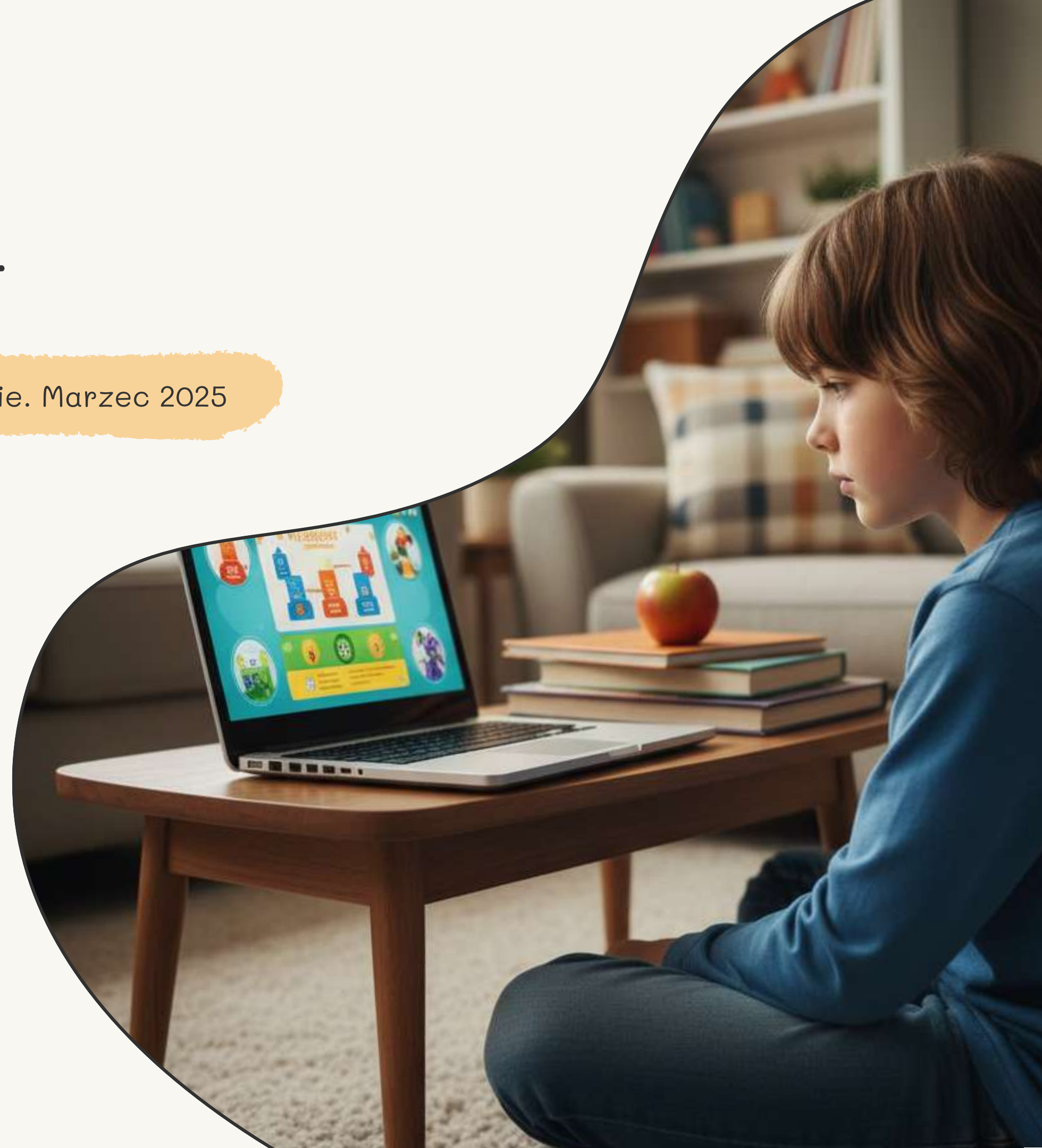
W dni powszednie między godziną 6:00 a 7:00 po telefon sięga co trzecie dziecko z grupy 7–12 i prawie połowa młodych ludzi w wieku 13–18 lat, zaś między 7:00 a 8:00 – już prawie połowa młodszych dzieci i dwie trzecie młodzieży 13–18 lat. Gdy ograniczymy się tylko do aplikacji internetowych, z wyłączeniem takich jak np. zegar, połączenia telefoniczne czy ustawienia, wartości nieco spadają, co widać na wykresie. Przy takim ograniczeniu między 6:00 a 7:00 z aplikacji internetowych korzysta co piąte dziecko z młodszej grupy wiekowej i co trzecie ze starszej; między 7:00 a 8:00 – blisko 40% młodszych i blisko 60% starszych.



Raport godny uwagi

Raport z monitoringu obecności dzieci i młodzieży w internecie. Marzec 2025

Co pół roku podczas jawnych posiedzeń sejmowej Komisji ds. Dzieci i Młodzieży, otwartych dla wszystkich zainteresowanych, prezentowane będą bieżące dane w celu wyciągania wniosków, szukania recept i wprowadzania zmian odnoszących się do poprawy bezpieczeństwa dzieci i młodzieży.





Przedszkole z Oddziałami Specjalnymi
i z Oddziałami Integracyjnymi nr 48 w Zabrzu

Dziękujemy za uwagę!

mgr Joanna Musiał (psycholog)
mgr Aleksandra Szablicka-Fliegel (logopeda)





Bibliografia



1. <https://www.gov.pl/web/cyfryzacja> [dostęp: 5.11.2025r]
2. <https://www.fundacja-zdrowie-dziecka.pl/> [dostęp: 5.11.2025r]
3. <https://open.spotify.com/show/5Fg0MPQyi0kLBAuMpfPJW4>
[dostęp: 6.11.2025r]
4. <https://higienacyfrowa.pl/publikacje/higiena-cyfrowa-doroslych/> [dostęp: 10.11.2025r]
5. <https://higienacyfrowa.pl/test-higieny-cyfrowej/> [dostęp: 9.11.2025r]
6. <https://higienacyfrowa.pl/publikacje/internet-dzieci/> [dostęp: 11.11.2025r]
7. <https://higienacyfrowa.pl/publikacje/higiena-cyfrowa-w-szkole-i-w-przedszkolu/> [dostęp: 11.11.2025r]