

Higiena cyfrowa, świadomość i odpowiedzialność w świecie technologii

(13–18 lat)



Higiena cyfrowa, świadomość i odpowiedzialność w świecie technologii

(13–18 lat)

Autorka

Anna Krawczyk

Redakcja i korekta

Katarzyna Gańko

Layout, skład i redakcja techniczna:

Paweł Jaros

Grafika na okładce

Agnieszka Orłowska

Wydział Wydawnictw, Upowszechniania Zasobów i Promocji

Grafika realizowana przy wsparciu sztucznej inteligencji

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Warszawa 2026

ISBN: 978-83-68584-76-9

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji Creative Commons
Uznanie Autorstwa – Użycie Niekommercyjne (CC BY-NC)

Rządowy program wspierania organów prowadzących szkoły i placówki
w rozwijaniu umiejętności cyfrowych dzieci i młodzieży na lata 2025-2029
– „Cyfrowy Uczeń” (Dz.U. 2025 poz. 1254)

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Aleje Ujazdowskie 28

00-478 Warszawa

tel. 22 345 37 00

www.ore.edu.pl

Spis treści

Wstęp	5
CZĘŚĆ I. Wprowadzenie merytoryczne: podstawy higieny cyfrowej dla młodzieży	8
CZĘŚĆ II. Wdrażanie zasad i metodyka pracy z młodzieżą	19
Zakończenie	28
Bibliografia i źródła.....	29



Wstęp

Kontekst, filozofia i adresaci poradnika

Niniejszy poradnik metodyczny jest konkretnym, merytorycznym narzędziem, opracowanym i finansowanym w ramach programu „Cyfrowy Uczeń”. Ma on pomóc w rozwoju kompetencji cyfrowych i promowaniu higieny cyfrowej wśród młodzieży w wieku 13–18 lat.

Program „Cyfrowy Uczeń” to inicjatywa rządowa, której realizacja rozpoczęła się w roku 2025 i potrwa do roku 2029. Głównym celem programu jest wsparcie transformacji cyfrowej polskich szkół oraz zapewnienie powszechnego dostępu do nowoczesnych technologii w edukacji. Kluczowe założenia programu obejmują m.in. wyrównywanie szans w dostępie uczniów i nauczycieli do wiedzy oraz sprzętu, a także rozwój zaawansowanych kompetencji cyfrowych młodzieży i nauczycieli oraz wspieranie innowacyjnego modelu nauczania opartego na krytycznym myśleniu.

Najlepszy sprzęt i świetne merytoryczne przygotowanie do korzystania z niego nie zdadzą się na wiele, jeśli zapomnimy o cyfrowej higienie. Dbłość o ten zbiór kompetencji sprawia, że przygoda z narzędziami, sprzętem i aplikacjami staje się bezpieczna.

W raporcie Instytutu Cyfrowego Obywatelstwa (Bigaj i in., 2025a, s.16) możemy przeczytać, że: „Edukacja w zakresie higieny cyfrowej jest ważnym wspomagającym elementem zapobiegania problemom zdrowotnym wynikającym z niewłaściwego używania urządzeń ekranowych. (...). Jest niezbędna ludziom dorosłym, aby wiedzieli, rozumieli, umieli i chcieli chronić swoje zdrowie w kontakcie z urządzeniami ekranowymi oraz modelowali właściwe zachowania dzieci i młodzieży w tym kontekście”.

Jak wskazują najnowsze raporty (m.in. Ciesiołkiewicz i in., 2025, s. 62–68) podejście, w którym z pozycji władzy i siły wprowadzamy zakazy i nakazy dotyczące korzystania z urządzeń cyfrowych, nie przynosi pożądanych efektów. Dużo lepiej sprawdza się bycie przykładem i zaufanym przewodnikiem.

Ten poradnik został pomyślany w taki sposób, żeby każdy, do kogo jest adresowany: nauczyciele szkół podstawowych i ponadpodstawowych, dyrektorzy i pedagodzy (a pośrednio także rodzice), mógł efektywnie wspierać młodzież w świadomym i krytycznym korzystaniu ze świata cyfrowego.

Charakterystyka grupy docelowej (13–18 lat)

Warto pamiętać, że okres dojrzewania to czas dynamicznych zmian w myśleniu młodych ludzi i ich funkcjonowaniu w społeczeństwie. Przypomnijmy sobie pokrótce najważniejsze uwarunkowania rozwojowe charakterystyczne dla tego wieku.

Mózg nastolatka przechodzi proces gruntownej przebudowy (*pruning*, czyli przycinanie zbędnych połączeń synaptycznych), co wpływa na sposób regulacji emocji, często nieadekwatną ocenę ryzyka i silnie wyczulone mechanizmy nagrody. Dla młodzieży w wieku 13–18 lat istotna jest akceptacja społeczna i opinia rówieśników. Już teraz możemy zauważyć wpływ takiego stanu rzeczy na to, jak młodzi ludzie traktują media społecznościowe. Nierzadko jest to dla nich środowisko szczególnie angażujące, ale i stresogenne (Kaczmarzyk, 2020, 2024; Sitek, 2024; Wasylewicz, 2017).

Kolejną ważną zmianą w funkcjonowaniu młodych ludzi w tym okresie życia jest stopniowe przechodzenie od uznawania autorytetu rodziców i nauczycieli ku autonomii i budowaniu własnej tożsamości. W tym kontekście warto sobie uświadomić, że świat online staje się naturalnym środowiskiem eksperymentowania z wizerunkiem, nawiązywania relacji i poszukiwania przynależności grupowej (Andrzejewska, Bednarek, 2016; Kaczmarzyk, 2024; Wasylewicz, 2017). Już w 2016 r. Anna Andrzejewska i Józef Bednarek (2016, s. 74) pisali: „Jak ważne jest tworzenie swojego wizerunku w sieci dla nastolatków? Stało się już właściwie integralną częścią ich życia, mniej czy bardziej spontaniczną, nieraz przemyślaną i nastawioną na sukces, nieraz opartą na zabawie. (...) Młody człowiek rezygnując z tego typu aktywności w jakiś sposób pozostaje na marginesie życia. Kreowanie własnego wizerunku nie stanowi już alternatywy, ale stało się pewnego rodzaju koniecznością”.

To też czas kluczowy dla kształtowania postaw obywatelskich, etycznych i światopoglądowych. Sprawczość i bycie rozumianymi buduje zdrowe poczucie wartości młodych ludzi. Dobrze jest również, jeśli ich kompetencje (również te cyfrowe) są wykorzystywane do realnych działań (np. aktywizm, twórczość, samorozwój) (Pacewicz, 2012). Nie bez znaczenia ta kwestia pozostaje w codziennych wyborach nauczycieli, dotyczących tego, jak mają wyglądać zajęcia. Te, na których młodzi ludzie zapraszani są do działania, prezentowania swoich poglądów i racji oraz zachęceni do samodzielnego docierania do ważnych wniosków, będą zapamiętane na dłużej.

Młodzież w tym wieku teoretycznie posiada już zdolność do myślenia abstrakcyjnego i krytycznej oceny wydarzeń, zjawisk i treści. Trzeba jednak pamiętać, że w sytuacjach silnego pobudzenia emocjonalnego (np. konflikt online, hejt) te zdolności mogą się osłabić, a zmiany w mózgu nastolatków sprawiają, że nie zawsze są oni w stanie oszacować ryzyko danej sytuacji. Wyróżnia ich potrzeba autentyczności i buntu, zwłaszcza przeciwko hipokryzji. Te uwarunkowania z kolei można wykorzystać, przygotowując zajęcia np. o mechanizmach manipulacji w sieci.

CZĘŚĆ I. Wprowadzenie merytoryczne: podstawy higieny cyfrowej dla młodzieży

Mówiąc o higienie cyfrowej w kontekście młodzieży, musimy wziąć pod uwagę nie tylko samą jej definicję, ale również to, w jaki sposób jest ona (czy powinna być) spleciona z życiem współczesnych nastolatków. W raporcie z drugiego „Ogólnopolskiego badania higieny cyfrowej dorosłych” (Bigaj i in., 2025a) czytamy: „Higiena cyfrowa to chroniące zdrowie zachowania związane z używaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych (TIK), zwłaszcza urządzeń ekranowych i internetu”.

Więcej odpowiedzi, w jakim kierunku spoglądać, jeśli chcemy edukować młodzież w tym temacie, daje nam podsumowanie raportu *Nastolatki* (Ładna i in., 2025): „Cyfrowa codzienność młodzieży to dynamiczny krajobraz, w którym technologia przenika niemal każdy aspekt życia – od komunikacji, przez edukację, aż po rozrywkę i relacje społeczne. Cyfrowe życie nastolatków jest złożone, intensywne i coraz bardziej zindywidualizowane. Wczesna inicjacja technologiczna, dominująca rola smartfona jako podstawowego narzędzia komunikacji i dostępu do cyberświata, rosnące znaczenie sztucznej inteligencji, a także obecność ryzykownych treści i zachowań – wszystko to tworzy obraz pokolenia dorastającego w świecie nieustannego połączenia. Wyzwanie stojące przed dorosłymi nie polega na już tylko na monitorowaniu, ale przede wszystkim na zrozumieniu, towarzyszeniu i wspieraniu młodych ludzi w budowaniu zdrowych, świadomych relacji z technologią”.

Skoro wiemy już, jakie rozwojowe potrzeby mają młodzi ludzie oraz jakim środowiskiem jest dla nich cyfrowy świat, przyjrzyjmy się, jakie wyzwania czekają na nich w tym obszarze.

Równowaga cyfrowa, FOMO i zdrowie psychiczne (zdrowie i koncentracja)

Według wspomnianego już raportu *Nastolatki* (Ładna i in., 2025) smartfon towarzyszy młodym ludziom niemal całą dobę, stając się przedłużeniem ich ręki. Problemem nie jest już tylko ilość czasu spędzonego na urządzeniu, ale także jakość czasu i wpływ na zdrowie psychiczne.

dzanego przed ekranem, ale stan „ciągłego podłączenia” do sieci. Oznacza to, że nawet gdy nastolatek fizycznie nie trzyma telefonu, jego uwaga pozostaje rozproszona, a mózg trwa w stanie ciągłej gotowości na nadejście powiadomienia. Taka postać rzeczy drastycznie obniża jakość odpoczynku i głębokiej pracy umysłowej.

Zjawisko FOMO (ang. *Fear of Missing Out* – lęk przed pominięciem) oraz pętle dopaminowe, precyzyjnie projektowane przez twórców aplikacji w oparciu o mechanizmy gier hazardowych (tzw. zmienny system nagród), sprawiają, że odłożenie telefonu wymaga od nastolatka ogromnego wysiłku. Młodzież często „ucieka” w świat cyfrowy, traktując go jako narzędzie do szybkiej regulacji emocji. Scrollowanie staje się sposobem na uśmierzenie lęku, nudy czy stresu wynikającego z problemów w szkole, domu lub relacjach rówieśniczych. To mechanizm ucieczki, który na chwilę przynosi ulgę, ale w dłuższej perspektywie osłabia naturalną odporność psychiczną. Można wyobrazić sobie, że dla młodych osób neuroróżnorodnych (np. z ADHD lub w spektrum autyzmu) te wzywania mnożą się wielokrotnie, utrudniając codzienne funkcjonowanie.

Brak równowagi cyfrowej może skutkować poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi i społecznymi. Obserwujemy plagę zaburzeń snu, wywołanych nie tylko ekspozycją na światło niebieskie, ale przede wszystkim pobudzeniem emocjonalnym (tzw. vamping, czyli nocne korzystanie z sieci). Prowadzi to do chronicznego zmęczenia i „mgły mózgowej”. Problemy z koncentracją na dłuższych tekstach i bardziej wymagających treściach wynikają z fragmentacji uwagi i przyzwyczajenia do szybkich, krótkich przekazów (znanych np. z TikToka). Do tego dochodzi obniżony nastrój i stany lękowe, będące efektem ciągłego, często nieuświadomionego porównywania swojego życia z wyidealizowanym, wyreżyserowanym wizerunkiem influencerów i rówieśników w mediach społecznościowych.

W odniesieniu do młodzieży działania naprawcze muszą opierać się na negocjacjach, partnerstwie i uświadamianiu mechanizmów uzależnień. Zakazy w tym wieku są nieskuteczne i budują mur niezrozumienia. Kluczem jest przejście od kontroli zewnętrznej do kształtowania samoregulacji. Żeby wspierać ten proces, warto wprowadzać i promować konkretne strategie „cyfrowego dobrostanu”.

„Dieta cyfrowa” i strefy wolne od technologii: Wprowadzenie w domu i szkole stref „no-tech” (np. stół jadalny, sypialnia, wydzielona część korytarza). Należy to przedstawiać nie jako karę, ale jako świadomy wybór służący odzyskiwaniu czasu na pasję, relacje, sport czy sen.

Higiena powiadomień: Zachęcanie do wyłączenia wszystkich powiadomień, które nie pochodzą od konkretnych, znanych osób (np. z gier, aplikacji newsowych), co pozwala odzyskać kontrolę nad uwagą i przerywa cykl ciągłego wybudzania ze skupienia.

Tryb szarości: Prostym trikiem jest też ustawienie ekranu w skali szarości. Mniej stymulujący wizualnie telefon staje się narzędziem użytkowym, a przestaje być kolorową „maszyną do dopaminy”.

Budzik analogowy: Usunięcie telefonu z sypialni i zastąpienie go tradycyjnym budzikiem to jedna z najskuteczniejszych metod poprawy jakości snu i uniknięcia porannego scrollowania jako pierwszej czynności dnia.

Bezpieczeństwo, wizerunek i ślad cyfrowy (cyfrowa odpowiedzialność)

Ochrona wizerunku i danych

Współczesne nastolatki, wraz z nabywaniem samodzielności korzystania z urządzeń cyfrowych, coraz bardziej narażone są na cyberatak i mają coraz większą świadomość, co może im zapobiegać (silne hasła, weryfikacja dwuetapowa). Wyzwaniem staje również świadome zarządzanie prywatnością i wizerunkiem przy jednoczesnym korzystaniu z mediów społecznościowych, których algorytmy premiuje upublicznianie najbardziej intymnych kwestii.

Kluczowe jest głębokie zrozumienie przez młodych ludzi, że „w internecie nic nie ginie”, a ulotność treści (np. w relacjach typu Instagram stories) jest złudna. Ślad cyfrowy tworzony w wieku 15 lat – impulsywne komentarze, kontrowersyjne zdjęcia czy przynależność do ra-

dykalnych grup – staje się trwałą wizytówką, która może zaważyć na przykład na przyszłej karierze zawodowej.

Równie istotnym, a często pomijanym tematem, jest zjawisko sharentingu widziane z perspektywy nastolatka. Młodzież coraz częściej wyraża sprzeciw wobec rodziców, którzy bez ich zgody publikowali ich zdjęcia z dzieciństwa, naruszając ich prawo do prywatności.

Nowym są deepfake'i, czyli wykorzystywanie sztucznej inteligencji do generowania fałszywych materiałów z wizerunkiem ofiary (np. spreparowane zdjęcia, filmy, tzw. głosówki, czyli nagrania w komunikatorach). Staje się to niestety coraz powszechniejszą, nową formą nękania i cyberprzemocy.

Zagrożenia specyficzne dla wieku

W grupie wiekowej 13–18 lat wzrasta liczba tzw. zachowań ryzykownych, wynikających m.in. z budzącej się seksualności i potrzeby akceptacji. Seksting (przesyłanie intymnych zdjęć) jest często traktowany jako element flirtu lub dowód zaufania w związku. Młodzież jednak rzadko przewiduje co może się wydarzyć, jeśli związek się rozpadnie. To otwiera drogę do szantażu seksualnego (sextortion), gdzie sprawca manipulują ofiarą, grożąc ujawnieniem materiałów, jeśli nie otrzyma pieniędzy lub kolejnych zdjęć.

Równolegle występuje cyberprzemoc o charakterze wykluczającym – usuwanie z grup klasowych, ignorowanie czy tworzenie prześmiewczych memów. Dla nastolatka, dla którego grupa rówieśnicza jest odniesieniem, takie wydarzenia są wielką trudnością i ciosem zadającym w samoocenę.

Raport *Nastolatki* (Ładna A. i in., 2025) jednoznacznie wskazuje na „mur milczenia”. Ofiary hejtu i szantażu w tym wieku rzadko zgłaszają się do dorosłych. Główną barierą jest paraliżujący lęk przed „karą cyfrową”, czyli pozbawieniem telefonu, ponieważ dla nastolatka oznacza to wykluczenie społeczne. Młodzi ludzie obawiają się również, że ich problem zostanie zbagatelizowany hasłami w stylu: „nie przejmuj się, wyłącz komputer”.

Edukacja we wspomnianych zakresach powinna wychodzić poza straszenie i skupiać się na aspektach prawnych i psychologicznych, dając młodym ludziom narzędzia do obrony:

Audyt wizerunku (Personal Branding): Zachęcanie młodzieży do regularnego wpisywania swojego nazwiska w wyszukiwarke i sprawdzania, co widzi potencjalny pracodawca. Warto uczyć ich traktowania profili społecznościowych jak publicznego CV.

Edukacja prawna („To nie zabawa”): Młodzi ludzie mogą żyć w poczuciu bezkarności. Dobrą strategią jest uświadamianie, że po ukończeniu odpowiedniego wieku (w Polsce od 13 lat za czyny karalne), za cyberprzemoc, groźby czy udostępnianie cudzych wizerunków bez zgody ponoszą odpowiedzialność prawną przed sądem rodzinnym.

Zasada „Bezpiecznej Przystani”: Rodzice i nauczyciele powinni zawrzeć z nastolatkami kontrakt: „Jeśli przyjdiesz do mnie z problemem (hejtem, szantażem), obiecuję, że nie zabiorę ci telefonu w ramach kary, ale wspólnie rozwiążemy problem”. To usuwa główną barierę w szukaniu pomocy.

Procedura dowodowa: Uczenie młodzieży odruchu robienia zrzutów ekranu ma sens. Dowody nękania należy zabezpieczać przed zgłoszeniem i zablokowaniem sprawcy, gdyż są one kluczowe dla policji czy administracji serwisu.

Sieć wsparcia: Jeśli dorośli w najbliższym otoczeniu zawiodą, nastolatek powinien znać alternatywy. Częste przypominanie numerów takich jak np. 116 111 (telefon zaufania dla dzieci i młodzieży) ułatwia dostęp do pierwszej pomocy psychologicznej.

Krytyczne myślenie, algorytmy i dezinformacja

Czasami ulegamy złudzeniu, że nastolatki wiedzą o internecie wszystko. W rzeczywistości są oni mistrzami interfejsów, ponieważ potrafią błyskawicznie obsługiwać aplikacje i montować dynamiczne filmy, ale często są nieświadomi, jakie mechanizmy rządzą nowoczesnymi narzędziami. Ich kompetencje są techniczne, a nie krytyczne.

Dużym wyzwaniem edukacyjnym jest uświadomienie młodym ludziom, jak wiele z przeglądanych przez nich treści jest przefiltrowanych przez algorytmy rekomendacyjne. Młodzież musi zrozumieć, że media społecznościowe nie są neutralnym zwierciadłem rzeczywistości, ale precyzyjnie zaprojektowanym systemem, którego celem jest wydłużanie czasu spędzonego w aplikacji. Algorytmy te zamykają użytkowników w tzw. bańkach informacyjnych, podsuwając im wyłącznie treści zgodne z ich dotychczasowymi poglądami lub lękami.

Prowadzi to do niebezpiecznych zjawisk: od radykalizacji poglądów politycznych i społecznych, po pogłębianie kryzysów psychicznych. Algorytm, widząc, że nastolatka zatrzymuje wzrok na treściach dotyczących odchudzania, może zacząć agresywnie serwować jej materiały promujące zaburzenia odżywiania lub nierealistyczne standardy piękna, a to działa jak paliwo dla kompleksów i depresji.

W świecie, gdzie informacja jest towarem, a uwaga walutą, młodzież powinna umieć weryfikować informacje (fact-checking). Idealnie byłoby, gdyby nastolatki nie tylko rozpoznawali oczywiste fałszywe informacje, ale również gdyby potrafili wyłapywać manipulacje emocjonalne, clickbaity (nagłówki-przynęty) oraz dezinformację wizualną (np. deepfake).

Warto wspierać przejście z postawy biernego konsumenta do postawy twórczej. Smartfon powinien być postrzegany jako praktyczne studio produkcyjne, a nie tylko odbiornik. Programowanie, tworzenie grafiki, montaż wideo czy prowadzenie merytorycznego bloga to aktywności, które budują poczucie sprawstwa. Kiedy nastolatek sam montuje film, zaczyna rozumieć, jak łatwo można manipulować przekazem poprzez cięcia i muzykę – staje się więc bardziej świadomym odbiorcą.

Ostatnim filarem jest netykieta na poziomie zaawansowanym. Nie chodzi tu tylko o zasady w stylu „nie pisz caps lockiem”, ale o głęboką kulturę dyskusji. Internet daje złudne poczucie anonimowości i dystansu, a to z kolei sprawia, że zdarza się nam zapominać, że wciąż jeszcze za dużą częścią treści stoi człowiek. Słowa w sieci mają realną moc sprawczą, mogą kogoś złamać psychicznie, ale mogą też uratować życie lub zmobilizować do sięgnięcia po pomoc.

W kontekście tych zagrożeń warto mieć w pamięci kilka strategii edukacyjnych, które mogą wspierać młodych ludzi w dbaniu o jakość swojego czasu online.

Rozpracowanie algorytmu: Ćwiczenie polegające na analizie własnego feedu (czyli niekończącego się, personalizowanego strumienia treści: postów, zdjęć, filmów itp., który wyświetlany jest na stronie głównej aplikacji lub strony, najczęściej kiedy mówimy o mediach społecznościowych), np. przez pytanie „Dlaczego widzę ten post?”. Zachęcanie uczniów do celowego mylenia algorytmu (np. klikanie w treści spoza bańki) lub dawania znać, że dana treść jest dla nas nieakceptowalna (np. zgłaszanie i ukrywanie postów, unfollow, czyli rezygnacja z obserwowania szkodliwych kont), by zobaczyć, jak zmieniają się rekomendacje. To pokazuje, że młodzi ludzie mogą mieć wpływ na to, co widzą.

Technika krytycznego czytania: Uczenie, że nagłówek i treść artykułu nie wystarczą – warto otwierać nowe karty w przeglądarce i sprawdzać: Kto jest autorem tej informacji? Gdzie jeszcze o tym napisano? Czy zdjęcie nie jest zmanipulowane?

Detoks od clickbaitów: Analiza językowa nagłówek – wskazywanie słów-kluczy, które mają wywołać strach, oburzenie lub sensację. Młodzież uczy się, że silne emocje to sygnał ostrzegawczy: „Ktoś chce wyłączyć moje myślenie”.

Trening cywilnej odwagi: Promowanie postawy reagowania na mowę nienawiści (zgłaszanie postów, wspieranie ofiary w komentarzach), zamiast bycia biernym świadkiem. Uczmy, że „niekarmienie trolla” jest ważne, ale wsparcie osoby zaatakowanej jest jeszcze ważniejsze.

Twórczość zamiast konsumpcji: Zadania domowe i projekty, które wymagają użycia narzędzi cyfrowych do stworzenia czegoś nowego (np. kampanii społecznej, aplikacji, filmu instruktażowego), a nie tylko do znalezienia informacji.

Ergonomia i zdrowie fizyczne

W wieku 13–18 lat utrwalają się nawyki ruchowe i postawy, które mogą towarzyszyć nastolatkom długo i mieć swoje konsekwencje w dorosłości. Długotrwałe, często nieświadome korzystanie z urządzeń cyfrowych prowadzi do narastających problemów z układami ruchu i wzroku.

Najbardziej widocznym z nich jest „szyja smartfonowa”, czyli bolesna zmiana w kręgosłupie szyjnym, będąca efektem stałego pochylania głowy. Ciągłe wpatrywanie się w mały ekran zwiększa obciążenie kręgosłupa z 5 kg (masa głowy) do nawet 25 kg. Podobne obciążenia dotyczą nadgarstków, prowadząc do bolesnego zespołu cieśni. Do tego dochodzi cyfrowe zmęczenie wzroku, charakteryzujące się suchością oczu, rozmyciem obrazu i bólami głowy. Wynika ono z ciągłego skupiania wzroku na bliskim przedmiocie i rzadkiego mrugania (nawet pięciokrotnie rzadziej niż normalnie).

Równie istotna jest higiena słuchu. Młodzież ma tendencję do wielogodzinnego używania słuchawek dousznych na wysokim poziomie głośności. Takie długotrwałe narażenie na hałas prowadzi do nieodwracalnych uszkodzeń słuchu, szumów usznych i nadwrażliwości akustycznej – jest to problem, którego konsekwencje pojawią się dopiero w dorosłości.

Bardzo ważnym, choć czasem pomijanym, aspektem jest także higiena snu. Światło niebieskie emitowane przez ekrany hamuje wieczorne wydzielanie melatoniny, czyli hormonu regulującego naturalny rytm dobowy. U nastolatków, którzy z natury mają tendencję do późniejszego zasypiania, korzystanie z telefonu w łóżku istotnie skraca i obniża jakość nocnego wypoczynku. Chroniczny niedobór snu w tym wieku jest bezpośrednio związany z obniżeniem funkcji poznawczych, pogorszeniem pamięci, problemami z koncentracją w szkole oraz zwiększonym ryzykiem depresji, stanów lękowych i otyłości.

Należy promować aktywność fizyczną jako niezbędny „reset” dla przebudżcowanego układu nerwowego i przeciążonych narządów ruchu. Aktywność to nie tylko element wychowania fizycznego, ale

terapia regulująca poziom stresu. W edukacji cyfrowej warto wdrożyć następujące strategie:

Reguła 20-20-20 dla wzroku: Uczenie nawyku – co 20 minut należy oderwać wzrok od ekranu i spojrzeć na obiekt oddalony o 20 stóp (ok. 6 metrów) przez 20 sekund.

Korekcje postawy i mikroprzerwy: Wprowadzanie do zajęć krótkich (dwuminutowych) ćwiczeń rozciągających i mobilizujących dla szyi i nadgarstków. Uczenie prawidłowej ergonomii stanowiska pracy: stopy na podłodze, plecy prosto, monitor na wysokości wzroku.

Protokół „czerwonej godziny”: Ustanowienie „czerwonej godziny” (co najmniej 60 minut) przed snem, wolnej od ekranów i jasnego światła. Zastąpienie telefonu książką, słuchaniem podcastu lub rozmową. W ten sposób pozwalamy organizmowi na naturalne rozpoczęcie produkcji melatoniny. W sypialni rekomendowane jest używanie fizycznego budzika, a nie telefonu.

Limity głośności: Edukacja na temat maksymalnego bezpiecznego natężenia dźwięku w słuchawkach (zwykle 85 dB) i zachęcanie do używania słuchawek nausznych zamiast dousznych, które mają bardziej bezpośredni wpływ na słuch.

Zagrożenia i korzyści – bilans dla młodzieży

Nie możemy demonizować cyfrowego świata, bo jest to dla młodych ludzi przestrzeń życia, nauki i relacji. Musimy jednak uczyć ich nawigacji po nim. Poniższa tabela przedstawia bilans zysków i strat, dostosowany do realiów ich funkcjonowania:

Tabela 1. Korzyści i zagrożenia związane z korzystaniem z internetu

Korzyść	Zagrożenie
Dostęp do wiedzy globalnej, kursów, tutoriali (samorozwój)	Dezinformacja, fake newsy, przeciążenie informacyjne (szum)
Budowanie relacji i społeczności wokół niszowych zainteresowań	Cyberbullying, hejt, wykluczenie z grup rówieśniczych, grooming
Możliwość ekspresji twórczej i budowania marki osobistej	Presja idealnego wizerunku, zaburzenia samooceny, hejt na twórczość
Narzędzia do organizacji nauki i pracy (kalendarze, chmury)	Rozpraszacze, wielozadaniowość obniżająca efektywność (multitasking)
Rozrywka i relaks (gry, streaming)	Uzależnienia behawioralne (gry, hazard w sieci), uciekanie przed rzeczywistością
Szybka komunikacja i poczucie przynależności	FOMO (lęk przed pominięciem), spłycenie relacji, zanik empatii
Aktywizm społeczny i świadomość obywatelska	Radykalizacja poglądów, zamykanie w bańkach informacyjnych

Badania i rekomendacje

1. **Nastolatki. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców** (NASK, 2025): znajdują się tutaj najbardziej aktualne dane dotyczące tego, czym zajmują się młodzi ludzie online. Publikacja w sposób wnikliwy i rzetelny bada również rozbieżności między tym, co nastolatki mówią rodzicom, a co faktycznie robią online.
2. **Higiena cyfrowa i cyberbezpieczeństwo** (MEN, 2023): ten niewielki przewodnik w bardzo zwięzły sposób przekazuje najważniejsze rekomendacje dotyczące funkcjonowania dzieci i młodzieży w internecie.
3. **Higiena cyfrowa w szkole i w przedszkolu** (IOC, 2025): ta najnowsza publikacja zawiera mnóstwo inspiracji i rekomendacji dotyczących tego, jak szkoła może wspierać dbanie uczniów o higienę cyfrową.
4. **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** (WHO, 2024):

to raport, które analizuje nie tylko czas spędzany przed ekranem, ale głównie problemowe używanie mediów społecznościowych oraz gier cyfrowych. Definiuje także, gdzie kończy się „użytkowanie”, a zaczyna „brak higieny” prowadzący do uzależnień.

5. ***Childhood in a Digital World. Screen time, digital skills and mental health*** (UNICEF, 2025): raport opisujący najważniejsze elementy „cyfrowego dzieciństwa”, oraz zawierający rekomendacje na temat ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży korzystających urządzeń cyfrowych.

CZĘŚĆ II. Wdrażanie zasad i metodyka pracy z młodzieżą

Metodyka dostosowana do wieku

Ważną cechą wieku dorastania jest wyczulenie młodych ludzi na fałsz i moralizatorstwo. Skuteczna edukacja cyfrowa nie powinna więc polegać tylko na mówieniu o tym, „dlaczego telefon jest zły”. Dobrze jest, jeśli metodyka nauczania (albo raczej kształtowania) cyfrowej higieny opiera się na partnerstwie, szacunku dla autonomii młodych ludzi oraz odwoływaniu się do ich inteligencji i wartości.

Samo nabycie wiedzy związanej z cyfrową higieną i zagrożeniami online nie wystarczy. Najważniejsze jest związanie tej wiedzy z życiowymi doświadczeniami i wartościami młodych ludzi oraz wykształcenie cyfrowej rezyliencji (odporności), czyli umiejętności radzenia sobie z zagrożeniami i stresorami online. Działania edukacyjne nie powinny opierać się na zakazach, ale na wspólnym ustalaniu reguł (kontraktowaniu) i analizie zysków oraz strat.

Rekomendowane metody pracy

Deбата:

To metoda idealna do rozwijania krytycznego myślenia i kształtowania umiejętności spoglądania na problem z różnych perspektyw. Uczniowie dzielą się na dwie grupy (jedna broni danej tezy, a druga stara się ją podważyć), a następnie, pod nadzorem nauczyciela, dyskutują na temat wybranej tezy. Można umówić się z uczestnikami, że wcale nie muszą być w drużynie, która reprezentuje ich prywatne poglądy. Kluczowe jest to, żeby potrafili znaleźć merytoryczne argumenty wspierające przydzieloną im stronę. Deбата uczy kultury wypowiedzi, słuchania kontrargumentów i pozwala młodym ludziom zrozumieć złożoność problemów cyfrowych, takich jak cenzura, wolność słowa czy prywatność. Umożliwia bezpieczne wyrażanie opinii i sprawdzanie ich siły argumentacyjnej.

Przykładowe zastosowanie: dyskusja na temat tezy „Media społecznościowe wyrządzają więcej szkody niż pożytku w rozwoju nastolatków”.

Krytyczna analiza przypadku (case study):

Ta metoda polega na przedstawieniu uczniom realistycznych, choć fikcyjnych scenariuszy problemowych, które są bliskie ich doświadczeniom. Zamiast mówić o abstrakcyjnych pojęciach, uczniowie analizują konkretną historię, np. o rówieśniku, który padł ofiarą szantażu po wysłaniu intymnego zdjęcia lub o dziewczynie, której algorytm zaczął podsuwać treści promujące zaburzenia odżywiania. Zadaniem grupy jest rozpoznanie momentów ryzyka, przeanalizowanie możliwych konsekwencji prawnych i psychologicznych, a co najważniejsze, opracowanie planu pomocy i strategii zaradczych dla ofiary. Takie podejście aktywizuje empatię i tworzy „protokoły bezpieczeństwa” (w jaki sposób mogę się zachować, kiedy rozpoznaję dane ryzyko).

Przykładowe zastosowanie: analiza przypadku ucznia, który w przypływie złości umieścił na popularnym forum obraźliwy komentarz, a po roku spotyka się z konsekwencjami wizerunkowymi podczas rekrutacji do młodzieżowej rady miasta.

Metoda projektu oparta na design thinking:

To działanie może przekształcić młodych ludzi z biernych konsumentów technologii w aktywnych twórców i innowatorów. Zamiast spędzać czas na scrollowaniu, młodzież wykorzystuje swoje cyfrowe kompetencje do rozwiązywania rzeczywistych problemów społecznych związanych z higieną cyfrową. Praca w tej metodzie polega na przejściu przez etapy: empatyzacji (zrozumienie problemu innej osoby), definiowania (ustalenie celu), tworzenia pomysłów (burza mózgów), prototypowania (tworzenie makiety lub planu) i testowania. Takie działanie daje poczucie sprawczości i uczy przekierowywania uwagi z konsumowania treści na ich tworzenie.

Przykładowe zastosowanie: zadaniem klasy jest zaprojektowanie innowacyjnej kampanii społecznej, wykorzystującej media społecznościowe do walki z hejtem w ich szkole lub zaprojektowanie prostej aplikacji pomagającej w monitorowaniu czasu snu.

Eksperyment społeczny i autorefleksja:

Ta metoda opiera się na tworzeniu osobistych doświadczeń i obserwacji tego, co się w ich wyniku dzieje. Uczniowie są zachęceni do podjęcia krótkotrwałych, dobrowolnych wyzwań, takich jak „24 godziny

offline” lub „tydzień bez sprawdzania mediów społecznościowych od razu po przebudzeniu”. Kluczowym elementem nie jest samo wyzwanie, ale prowadzenie dziennika obserwacji. Młodzi ludzie notują w nim swoje emocje, odruchy sięgania po telefon, zmiany w jakości snu czy poziom koncentracji podczas nauki. Analiza tych osobistych danych jest o wiele bardziej przekonująca niż teoretyczny wykład. Metoda ta wzmacnia samoświadomość i umiejętność samoregulacji.

Przykładowe zastosowanie: Uczniowie monitorują swoje reakcje podczas „Dnia bez internetu”, a następnie na forum omawiają, co odkryli na temat swoich nawyków.

Odwrócona lekcja i mentoring rówieśniczy:

Metoda ta wykorzystuje fakt, że w pewnych kwestiach cyfrowych to młodzi ludzie są ekspertami. Wychodzi naprzeciw ich potrzebie sprawczości, przekształcając z odbiorców wiedzy w jej nadawców i mentorów. W klasycznym modelu edukacji, uczeń biernie słucha wykładu na lekcji. W modelu odwróconym uczniowie samodzielnie przyswajają podstawową wiedzę teoretyczną na dany temat (np. oglądają materiały w domu, analizują raporty) i dopiero na lekcji aktywnie pracują, dyskutują i uczą się, jak tę wiedzę zastosować.

W tym kontekście ma to dodatkowy wymiar: uczniowie są często dużo bardziej zorientowani w bieżących trendach, zagrożeniach (np. patostreaming, challenge) i specyfice nowych platform niż dorośli. Zadaniem nauczyciela jest jedynie wyznaczenie ramy merytorycznej i etycznej. Uczniowie przygotowują prezentację, warsztat czy krótki film na wybrany temat, a następnie uczą swoich rówieśników czy nawet prowadzą zajęcia dla rodziców lub młodszych klas. Takie podejście nie tylko buduje poczucie własnej wartości i autorytet w grupie rówieśniczej, ale również zapewnia, że przekazywane informacje są aktualne i autentyczne, co zwiększa ich siłę oddziaływania.

Przykładowe zastosowanie: nauczyciel zleca uczniom przygotowanie krótkiego poradnika (w formie wideo lub prezentacji) o tym, jak działają algorytmy TikToka i jak manipulują one czasem oraz emocjami użytkowników. Następnie uczniowie prezentują swoją wiedzę, a dyskusja dotyczy strategii, jak te mechanizmy „oszukać” na rzecz własnego cyfrowego dobrostanu.

Przykładowe scenariusze zajęć

13–14 lat: Tożsamość online: buduj świadomie, chroń skutecznie

Cele:

- nauka rozpoznawania, jakie dane ujawniają w sieci, oraz zrozumienia, które elementy swojej cyfrowej tożsamości mogą i powinni kontrolować uczniowie;
- świadoma analiza ustawień prywatności i decyzji podejmowanych w mediach społecznościowych, aby lepiej chronić siebie i swoje informacje.

Opis zajęć:

Uczniowie pracują w małych grupach, analizując, jakie dane mogą być wykorzystywane online. Następnie sprawdzają ustawienia prywatności w popularnych serwisach i identyfikują opcje, na które realnie mają wpływ. W dalszej części porównują te ustawienia z własnymi na telefonach, oceniając, co warto zmienić. Całość prowadzi ich do wniosków, jak świadomie zarządzać swoją cyfrową tożsamością.

15–18 lat: Krytyczne myślenie w świecie nowych technologii.

Manipulacja kontra fakty

Cele:

- nauka rozpoznawania manipulacji i fałszywych treści w internecie oraz odróżniania prawdziwych materiałów od wygenerowanych przez sztuczną inteligencję (ang. *artificial intelligence*, AI);
- nauka świadomego sprawdzania źródeł i weryfikowania informacji, zanim uznają je za wiarygodne.

Opis zajęć:

Uczniowie analizują przykłady materiałów wygenerowanych przez AI i dyskutują, co może budzić ich wątpliwości. Następnie korzystają z narzędzi do fact-checkingu oraz wyszukiwania obrazem, by sprawdzić, czy treści i zdjęcia są autentyczne. Testują też własne umiejętności w krótkich zadaniach na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej (ZPE), ucząc się identyfikować elementy manipulacji. Na koniec pracują w parach, analizując wybrane fałszywe informacje i wskazując ich typowe „syndromy oszustwa”.

Narzędzia pracy nauczyciela

Do proponowanych scenariuszy zajęć proponujemy narzędzia dodatkowe w postaci kart pracy (na platformie ZPE) oraz filmów edukacyjnych. Dzięki kartom pracy można wprowadzić elementy gry oraz samodzielną pracę nad wybranymi zagadnieniami, a także podsumować i utrwalić wiedzę zdobytą w czasie danych zajęć.

Krótkie, dynamiczne, dostosowane do wieku odbiorców klipy są elementem wzmacniającym przekaz zajęć. Mogą być podstawą do dyskusji, ale również podsumowaniem spotkania. Ich obejrzenie i samodzielne podsumowanie lub przygotowanie czegoś na ich podstawie może być ciekawym uzupełnieniem scenariuszy.

Wskazówki, jak włączać higienę cyfrową na lekcjach innych przedmiotów

Tabela 2. Inspiracje do zajęć poświęconych higienie cyfrowej

Przedmiot	Pomysł / temat do wdrożenia
Godzina wychowawcza	Debaty o hejcie, przemocy w sieci, presji rówieśniczej. Warsztaty z radzenia sobie ze stresem i FOMO. Tworzenie klasowego kontraktu cyfrowego.
Wiedza o społeczeństwie / Historia i teraźniejszość	Prawa autorskie, RODO, prawo do bycia zapomnianym. Wpływ fake newsów na wybory i demokrację. Cyberwojna i dezinformacja.
Biologia	Wpływ niebieskiego światła na rytm dobowy. Mechanizm dopaminowy, a uzależnienia. Skutki braku ruchu dla układu kostnego.
Język polski	Analiza językowa hejtu i nowomowy internetowej. Retoryka i manipulacja w mediach. Kultura słowa w komunikacji cyfrowej (e-mail, komunikatory).
Informatyka	Cyberbezpieczeństwo (phishing, hasła). Etyka w AI. Jak działają algorytmy profilujące użytkowników. Prywatność danych.

Przedmiot	Pomysł / temat do wdrożenia
Wychowanie fizyczne	Korekcja wad postawy wynikających z siedzącego trybu życia. Trening relaksacyjny i uważności (mindfulness) jako przeciwwaga dla przebodźcowania.

CZĘŚĆ III. Współpraca szkoły, rodziców i środowiska lokalnego

Rola szkoły i dyrektora

Jak zaznaczaliśmy na wstępie, higiena cyfrowa powinna być traktowana nie jako osobny wycinek wiedzy do zapamiętania, ale jako postawa życiowa wpływająca na codzienne wybory i funkcjonowanie. Jeśli będziemy konsekwentni w tym podejściu, to szybko okaże się, że nawet najlepsze i najciekawsze zajęcia o tej tematyce nie zmienią nic bez zaangażowania całego środowiska szkolnego (nauczyciele, uczniowie, rodzice i inni pracownicy szkoły). Powinno ono tworzyć klimat sprzyjający cyfrowemu dobrostanowi, z kolei szkoła – stać się miejscem, gdzie promuje się kulturę dialogu, a nie tylko zakazów.

Jak podkreślają Magdalena Bigaj i in. (2025b) w publikacji *Higiena cyfrowa w szkole i w przedszkolu*, w pierwszej kolejności to „dyrektor jest architektem placówki” i do jego zadań należy również projektowanie bezpiecznych ram używania telefonów w szkole. Dyrektor powinien wspierać tworzenie procedur reagowania na cyberprzemoc i incydenty cyfrowe (np. wyciek zdjęć lub danych uczniów). Kluczowe jest też zapewnienie wsparcia psychologiczno-pedagogicznego dla uczniów doświadczających problemów w sieci.

Współpraca z rodzicami i wdrażanie zmian

Ważnym krokiem do wprowadzania zasad cyfrowej higieny w szkole jest edukacja rodziców, nauczycieli i opiekunów. Warto zachęcać ich do autorefleksji nad własnym użytkowaniem telefonów, ponieważ modelowanie zachowań nadal jest ważne, nawet jeśli nastolatki to negują. W przypadku współpracy z rodzicami młodzieży wyzwania są trochę inne niż u dzieci młodszych. Techniczna kontrola rodzicielska (blokady) już rzadko działa lub jest łatwa do obejścia. Zamiast rekomendacji dotyczących nadzoru, szkoła powinna dawać je w obszarze komunikacji z nastolatkami: tego jak rozmawiać o korzystaniu z sieci i zagrożeniach z tym związanych, jak rozpoznawać objawy depresji czy uzależnienia od internetu i jak być wsparciem, a nie „policjantem”.

Propozycje działań profilaktycznych i informacyjnych

Warto pamiętać, że w promowaniu cyfrowej higieny i odpowiedzialnych decyzji w świecie online, szkołę i nauczycieli mogą wspierać inne grupy i podmioty. Oto kilka inicjatyw, które można podjąć, wspierając pracę z młodzieżą:

Tabela 3. Pomysły na działania profilaktyczne i informacyjne dotyczące higieny cyfrowej

Partner	Działanie profilaktyczne/informacyjne	Cel
Szkoła (samorząd uczniowski)	„Dni bez telefonu”, strefy chilloutu	Promowanie interakcji „twarzą w twarz”, integracja społeczności szkolnej bez ekranów
Rodzice	Webinaria z ekspertami (psychiatra, prawnik)	Wiedza o prawnych konsekwencjach hejtu, sekstingu oraz o objawach kryzysów psychicznych
Policja/sąd	Spotkania profilaktyczne dla klas	Uświadomienie odpowiedzialności karnej za działania w sieci (groźby, nękanie, oszustwa)
Wspólne	Kampania „Stop hejt”	Budowanie kultury wsparcia, procedury zgłaszania przemy, mediacje rówieśnicze

Przykłady dobrych praktyk

Warto również przyjrzeć się, jak z wyzwaniami związanymi z higieną cyfrową radzą sobie inne kraje i regiony. Poniższe przykłady pokazują, że skuteczne działania mogą przybierać różne formy: od regulacji szkolnych, przez zmiany w programach nauczania, aż po szeroką edukację społeczną.

Podejście całościowe i zintegrowane (Belgia – Flandria): W Belgii odchodzi się od tworzenia osobnych regulaminów dotyczących tylko smartfonów. Zamiast tego stawia się na podejście ogólnoskolne. Zasady korzystania z telefonów są tam połączone z lekcjami

o mediach, profilaktyką zdrowotną (np. dbanie o wzrok), wsparciem psychologicznym oraz walką z cyberprzemocą. Dzięki temu higiena cyfrowa staje się naturalnym elementem kultury szkolnej, a nie tylko zbiorem zakazów (European Schoolnet, 2024).

Strefy depozytu (Norwegia, Holandia i Polska): W Norwegii i Holandii większość szkół wprowadziła systemy deponowania urządzeń. Uczniowie zostawiają telefony w szafkach lub specjalnych skrytkach na początku dnia. Eliminuje to pokusę zerkania i ciągłe wibrowanie telefonu w kieszeni. Warto zauważyć, że takie rozwiązania działają również w Polsce. W Szkole Podstawowej w Kluczach uczniowie mają obowiązek przechowywania wyłączonych telefonów w szafkach, co skutecznie uwalnia ich uwagę podczas lekcji i przerw (Bigaj i in., 2025b).

Mądra edukacja (Szwecja i Polska): Szwecja, po latach zachwytu cyfryzacją, wykonuje krok w stronę równowagi. Wprowadzone zostały zmiany w programie nauczania, a tamtejsza agencja edukacji kładzie nacisk na to, by każde cyfrowe narzędzie miało udowodnioną wartość pedagogiczną (European Schoolnet, 2025). Również w Polsce higiena cyfrowa zyskała na znaczeniu: skupiamy się na krytycznym myśleniu, profilaktyce zdrowia psychicznego i powrocie do aktywności fizycznej jako przeciwwadze dla świata online (Bigaj i in., 2025b).

Partnerstwo z rodzicami i kampanie społeczne (Słowenia i Portugalia): Szkoła nie działa w próżni, dlatego w Słowenii i Portugalii postawiono na dialog z domem rodzinnym. Organizowane są tam cykliczne debaty i kampanie społeczne, które uświadamiają rodziców i młodzież o skutkach nadużywania ekranów. Portugalski program SeguraNet czy Akademia Cyfrowa dla Rodziców to świetne przykłady na to, że dorośli również muszą się edukować, by być przewodnikami dla swoich dzieci. Promuje się tam wspólne wyznaczanie zdrowych granic i spędzanie czasu aktywnie, poza siecią (European Schoolnet, 2025).

Zakończenie

Nasz poradnik ma na celu wsparcie nauczycieli w towarzyszeniu młodzieży w cyfrowym świecie. Kluczem jest przesunięcie akcentu z kontroli na budowanie świadomości, odpowiedzialności i kompetencji krytycznych. Dbłość o higienę cyfrową w wieku 13–18 lat to inwestycja w zdrowie psychiczne przyszłych dorosłych, pracowników i obywateli.

Rekomendacje dla nauczycieli i edukatorów

Partnerstwo i szacunek: Warto traktować uczniów jak partnerów w dyskusji. Ich wiedza techniczna często przewyższa wiedzę nauczyciela, ale to nauczyciel ma doświadczenie życiowe i więcej narzędzi krytycznej analizy sytuacji.

Krytyczne myślenie: Metody pracy na zajęciach dobrze jest oprzeć na analizie, dyskusji i zadawaniu pytań „dlaczego?”, „w czym interesie?”. Uczenie demaskowania mechanizmów manipulacji jest ważne.

Wsparcie, nie ocena: W sytuacjach kryzysowych (hejt, szantaż) nauczyciel powinien być dostępnym powiernikiem. Młodzież musi wiedzieć, że przyjdzie z problemem nie skończy się karą, ale próbą udzielenia pomocy.

Aktualność: Warto śledzić trendy, żeby rozumieć język i kontekst problemów uczniów (np. nowe platformy, challenge’e).

Dbanie o własny cyfrowy dobrostan: Choć młodzież często jest nastawiona do autorytetów krytycznie, modelowanie wciąż będzie działać. Młodzi ludzie potrzebują autentycznych przewodników po cyfrowym świecie.

Bibliografia i źródła

Andrzejewska, A., Bednarek, J. (2016). *Spółeczno-informacyjne uwarunkowania aktywności młodzieży w cyberprzestrzeni*. [W:] Tanaś, M. (red.), *Nastolatki wobec Internetu*. NASK.

Bigaj, M., Woynarowska, M., Panczyk, M., Wójcik, S. (red.). (2025a). *Higiena cyfrowa dorosłych. Raport z drugiego Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej Dorosłych*. Wydawnictwo Newsline.

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

Boniell-Nissim, M., Marino, C., Galeotti, T., Blinka, L., Ozoliņa, K., Craig, W., van den Eijnden, R. (2024). *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* (Vol. 6). WHO Regional Office for Europe.

Ciesiołkiewicz K. (red.), Herbst, J. (red.), Gruszczyńska, M. (red.), Kowalewska, M. (red.), Buchner, A., Fereniec-Błońska, K., Wierzbicka-Tarkowska, M., Pyżalski, J., Trzcińska M. (2025). *Dojrzeć do praw. Raport z monitoringu praw i podmiotowości dziecka w Polsce w dobie społeczeństwa informacyjnego*. Edycja II. Warszawa: Fundacja Orange – Newsline.

European Schoolnet. (2024). *Screen time and digitalisation: Agile Collection of Information* (Vol. 4). European Schoolnet (EUN Partnership AIBSL).

Kaczmarzyk, M. (2020). *Systemowe spojrzenia na źródła problemów z nastolatkiem*. „Edukacja”, 6.

Kaczmarzyk, M. (2024). *O biologicznym podłożu dążeń młodzieży*. [W:] Więckiewicz, B. (red.), *Aspiracje i dążenia młodzieży*. Instytut Badań Edukacyjnych, s. 43–58.

Ładna, A. (red.), Kamiński, K., Roślaniec, K., Wrońska, A., Błazej, M., Jankiewicz, A., Konopczyński, F., Nawrot, M. (2025). *Nastolatki. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców – raport badawczy*. NASK – Państwowy Instytut Badawczy.

Pacewicz, A. (2012). *Aktywni uczniowie – szansa i wyzwanie dla szkoły*. [W:] Mazurkiewicz, G. (red.), *Jakość edukacji. Różnorodne perspektywy*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, s. 171–179.

Sitek, M. (2024). *Przestrzeń informacyjna młodych Polaków: przegląd badań*. [W:] Wojtkowiak, M. (red.), *Młodzież w infosferze*. Instytut Badań Edukacyjnych, s. 109–140.

UNICEF Innocenti. (2025). *Childhood in a Digital World: Screen time, skills and mental health*. UNICEF Office of Research – Innocenti.

Wasylewicz, M. (2024). *Media społecznościowe w życiu współczesnego nastolatka*. „Humanitas. Pedagogika i Psychologia”, 1, s. 121–134.

World Health Organization. (2025). *Addressing the digital determinants of youth mental health and well-being: policy brief*. WHO Regional Office for Europe.

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Aleje Ujazdowskie 28

00-478 Warszawa

tel. 22 345 37 00

www.ore.edu.pl