

Higiena cyfrowa oraz bezpieczne i kreatywne poznawanie świata cyfrowego (7–12 lat)



Higiena cyfrowa oraz bezpieczne i kreatywne poznawanie świata cyfrowego

(7–12 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: 978-83-68584-75-2

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.....	7
CZĘŚĆ II. Wdrażanie zasad i metodyka pracy z uczniami	14
CZĘŚĆ III. Współpraca szkoły, rodziców i środowiska lokalnego	21
ZAKOŃCZENIE. Podsumowanie i rekomendacje	24
Bibliografia i źródła.....	26



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 dzieci w wieku 7–12 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 jednak 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 pożądaných efektów. Dużo lepiej sprawdza się bycie przykładem i zaufanym przewodnikiem.

Poradnik został pomyślany tak, żeby każdy, do kogo jest adresowany – nauczyciele szkół podstawowych i ponadpodstawowych, dyrektorzy, pedagodzy oraz studenci kierunków pedagogicznych (a pośrednio również rodzice) – mógł efektywnie wspierać bezpieczne i kreatywne poznawanie świata cyfrowego oraz rozwijanie myślenia komputacyjnego i postawy ciekawości. Wspomniane myślenie komputacyjne to umiejętność rozwiązywania złożonych problemów przez dzielenie ich na mniejsze, łatwiejsze do wykonania etapy i tworzenie do nich jasnych instrukcji. To trening logicznego myślenia, dzięki któremu dzieci uczą się porządkować informacje i szukać skutecznych rozwiązań nie tylko przed ekranem komputera. Właśnie dzięki takiemu kompleksowemu ujęciu rozwijania kompetencji cyfrowych dzieci mają szansę nie tylko na bezpieczne funkcjonowanie w zmieniającym się świecie, ale bycie w nim aktywnymi i kreatywnymi twórcami.

Charakterystyka grupy docelowej (7–12 lat)

Podczas edukacji wczesnoszkolnej oraz w klasach 4–6 w rozwoju dziecka zachodzi kilka kluczowych zmian. Kształtują się umiejętności skupienia, samoregulacji oraz logicznego myślenia. Dziecko, które w klasie 1 organizowało swoje rozumowanie wokół konkretnych sytuacji, w wieku 12 lat swobodniej porusza się w abstrakcyjnych zagadnieniach. Od zakończenia etapu wczesnoszkolnego rośnie również rola rówieśników w życiu dziecka oraz jego samodzielność.

To też czas kluczowy dla kształtowania w dzieciach poczucia własnej wartości i sprawczości wobec świata oraz tego, co się w nim dzieje. Jeśli dzieci odnoszą sukcesy w opanowywaniu nowych umiejętności, w tym umiejętności cyfrowych, i spotyka się to z uznaniem otoczenia, tworzy to podstawę dla rozwoju poczucia kompetencji. Wzmocnienie tego poczucia jest fundamentem dla wiary we własne siły. Dzieci świadome swoich kompetencji są bardziej zmotywowane do osiągnięcia sukcesów i wytrwalsze.

Dla tego wieku charakterystyczna jest również naturalna chęć uczenia się i odkrywania świata, „wyróżnia [dzieci, przyp. A.K.] naturalna chęć uczenia się i potrzeba poznawania, rozumienia i zmieniania otaczającego świata” (Kamza, 2014; Budzicz-Rękosiewicz, 2014).

CZĘŚĆ I. Wprowadzenie merytoryczne: podstawy higieny cyfrowej

Mówiąc o higienie cyfrowej, możemy na początku ustalić, co mamy na myśli, kiedy używamy tego terminu. W raporcie z drugiego ogólnopolskiego badania higieny cyfrowej dorosłych możemy przeczytać, że „Higiena cyfrowa to chroniące zdrowie zachowania związane z używaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych (TIK), zwłaszcza urządzeń ekranowych i internetu” (Bigaj i in., 2025a, s. 8). Takie rozumienie cyfrowej higieny, pomaga nam myśleć o niej szeroko. To bardziej postawa i styl życia, niż pojedyncze i wyizolowane wybory.

Autorzy wyżej wspomnianego raportu proponują też podział na cztery obszary, w których możemy przyglądać się naszym relacjom z cyfrową rzeczywistością. Możemy nazwać je kolejno: zdrowie i koncentracja, cyfrowe bezpieczeństwo i odpowiedzialność, kreatywność i krytyczne myślenie oraz ergonomia i relacje. Przyjrzyjmy się, jakie zagadnienia, ważne dla rozwoju dzieci w wieku 7 do 12 lat, zawiera każdy z tych obszarów.

Równowaga cyfrowa i czas ekranowy (zdrowie i koncentracja)

Według raportu *Dojrzeć do praw* (Ciesiołkiewicz i in., 2025) wiek rozpoczęcia samodzielnego korzystania z internetu stale się obniża. Obecnie własny smartfon (bo to głównie za jego pomocą dzieci wchodzi w cyfrową rzeczywistość) najczęściej posiadają już dziewięciolatki. Również długość oraz sposób przebywania w sieci często stoją w sprzeczności z zasadami higieny cyfrowej. Według raportu *Internet dzieci* (Bigaj i in., 2025c), „(...) 91,54% osób z najmłodszej grupy internautów (7–14) przynajmniej raz dziennie połączyło się z internetem i spędziło tu aż 4 h 29 min.”.

Warto uzmysłwić sobie, że utrzymanie równowagi w byciu offline i online już na samym początku przygody z cyfrowymi narzędziami jest bardzo ważne dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Kiedy mówimy o równowadze, wcale nie myślimy o tym, że dzieci powinny

spędzać czas 50/50 offline i online. Jeśli użyjemy metafory huśtawki dla dwóch osób, czas ekranowy jest tak „ciężki”, że zrównoważyć może go jedynie naprawdę duża ilość aktywności bez ekranów. Negatywny wpływ zachwiania tej równowagi może objawiać się fizycznie (np. wady postawy, problemy ze wzrokiem, nadwaga, bóle głowy) i psychicznie (zmęczenie, zaburzenia koncentracji, obniżone samopoczucie, lęki).

W odniesieniu do dzieci w wieku wczesnoszkolnym i starszych w wieku do 12 lat możemy (głównie jako rodzice lub pedagodzy poprzez wskazówki dawane rodzicom) podejmować działania, mające na celu przywrócenie lub zachowanie balansu między czasem on i offline: wprowadzać limity czasowe i strefy wolne od ekranów (np. sypialnia, jadalnia). Jeśli dziecko musi korzystać ze smartfona (np. z uwagi na samodzielne poruszanie się), warto podpowiedzieć rodzicom, w jaki sposób nim zarządzać.

Bezpieczeństwo i prywatność online (cyfrowa odpowiedzialność)

Ochrona danych i tożsamości

Dzieciom, zarówno w klasach 1–3, jak i 4–6 warto przekazywać wiedzę o tym, że silne hasła to podstawa bezpieczeństwa w internecie. Każde konto powinno mieć inne hasło, złożone przynajmniej z 14 liter, cyfr i znaków, łatwe do zapamiętania dla nas, ale trudne do odszyfrowania dla kogoś innego. Czytelny powinien być również komunikat, że nie wolno go nikomu podawać, nawet znajomym.

Kolejnym ważnym zagadnieniem w tym obszarze jest kwestia ostrożnego udostępniania danych osobowych: imienia, nazwiska, adresu czy numeru telefonu, a także osobistych informacji o sobie i swojej rodzinie (rozkład zajęć pozalekcyjnych, miejsca wyjazdów rodzinnych, choroby w rodzinie, daty urodzin, imiona zwierząt domowych itp.). Dzieci powinny wiedzieć, że pod żadnym pozorem nie mogą wpisywać danych w nieznane formularze i przysyłać żadnych informacji obcym osobom.

Równie ważna jest umiejętność oceniania wiarygodności źródeł: klikać można tylko w linki i wiadomości pochodzące od osób, które dzieci naprawdę znają, lub z miejsc, które rozpoznają jako bezpieczne. W ten sposób użytkownicy mają szansę unikać podejrzanych treści, które mogą zawierać wirusy lub próbować wyłudzić dane.

Zagrożenia i reagowanie na przemoc:

Według raportu *Nastolatki* (Ładna i in., 2025) ponad połowa młodych ludzi korzystających z internetu doświadczyła tam przemocy. Autorzy raportu piszą też o tym, że odpowiedzi na temat trudnych sytuacji online („trudno powiedzieć”) sugerują, że dzieci i młodzież mają problem z oceną tego, czego doświadczają (Ładna i in., 2025, s. 69–70).

Bardzo ważnym zadaniem jest zatem uczyć dzieci rozpoznawania cyberprzemocy. Są to sytuacje, w których ktoś je wyzywa, ośmiesza, wyklucza z grupy, rozsyła przykre treści na ich temat, nęka, przysyłając groźby i inne wiadomości, podszywa się pod nie lub nagrywa w ośmieszającej sytuacji i upublicznia nagranie bez pozwolenia (Ukłańska, 2023). W tym wieku dzieci często niechętnie mówią o problemach nauczycielom czy wychowawcom, bo boją się reakcji rówieśników lub wstydzą się sytuacji. Warto zwrócić szczególną uwagę na dzieci z trudnościami rozwojowymi i neuroróżnorodne. To często na nich skupia się negatywna uwaga rówieśników.

Naszym zadaniem jako dorosłych jest również budowanie atmosfery zrozumienia i zaufania. Dzieci powinny wiedzieć, że gdy spotka je coś krzywdzącego w internecie, zawsze mogą i powinny zwrócić się po pomoc do zaufanych dorosłych – rodziców, opiekunów lub bliskich przyjaciół.

Kreatywność, krytyczne myślenie, weryfikacja i tworzenie treści

Dzieci w edukacji wczesnoszkolnej i starsze w wieku do 12 lat mają jeszcze spore zasoby spontaniczności i kreatywności. Warto wyko-

rzysztwać je również w obszarze korzystania z cyfrowych narzędzi. Powinniśmy wspierać dzieci w byciu twórcami, a nie jedynie konsumentami treści, oraz podsycać ciekawość świata technologii, umiejętności logicznego myślenia i rozwiązywania problemów.

Jednocześnie dzieci powinny uczyć się świadomie tworzyć i odbierać treści: podchodzić do wszystkiego, co widzą w internecie z ograniczonym zaufaniem, rozpoznawać fake newsy, sprawdzać informacje i nie wierzyć we wszystko bezkrytycznie.

Tworząc własne materiały – zdjęcia, komentarze czy nagrania – dzieci powinny zastanawiać się, jakie skutki może mieć ich działanie. Warto podkreślać, że komunikacja w sieci różni się od tej w świecie rzeczywistym, jednak to, że nie widzimy czyjejś twarzy, nie znaczy, że możemy przekazywać mu przykre, niemiłe i krzywdzące słowa. Dobrym pomysłem jest tworzenie cyfrowego *savoir-vivre'u*: zbioru zasad, dzięki którym my i nasi rozmówcy będą się dobrze czuć. Do takiej listy można dopisać np.: dbałość o poprawność językową, dostosowanie sposobu pisania/mówienia (jeśli to treść audio lub wideo) do odbiorcy, szacunek do drugiego człowieka i umiar w używaniu różnych form ekspresji (emotikon, dużych liter, wykrzykników lub pytańników).

Ważny jest też mądry wybór treści – rezygnowanie z gier lub filmów, które wywołują stres, złość lub złe samopoczucie, oraz wybieranie takich, które wspierają empatię, współpracę i pozytywne zachowania. Dzięki temu dzieci budują zdrowe nawyki i lepiej radzą sobie w świecie cyfrowym.

Zalecane zachowania prozdrowotne (ergonomia)

Ostatnim, choć nie mniej ważnym, elementem higieny cyfrowej jest dbanie o ergonomię korzystania z urządzeń cyfrowych. Najprostszym dobrym nawykiem, który można kształtować już u najmłodszych dzieci posługujących się komputerami lub smartfonami, jest po prostu pilnowanie czasu korzystania z tych urządzeń. Jeśli dzieci używają ich w trakcie nauki, warto pamiętać o regularnych przerwach na ruch. W ten sposób nie tylko można uniknąć bólu kręgosłupa i karku,

ale również zrealizować potrzeby ruchu i spontaniczności wciąż charakterystyczne dla ich wieku. Te międzylekcyjne przerwy i rezygnacja z siedzenia przez dłuższy czas wychodzą naprzeciw dziecięcej potrzebie ruchu i mogą być dobrym pomysłem na aktywizację uczniów z wyzwaniami rozwojowymi (np. z ADHD). O tym, jak ważny dla dzieci jest ruch, pisze m.in. Anna Wójcik (2025): „Zgodnie ze stanowiskiem WHO, dzieci w wieku od 5 do 17 lat powinny co najmniej 60 minut dziennie poświęcać na umiarkowaną lub intensywną aktywność fizyczną, a przyjęta przez polskich badaczy dzienna norma ruchu dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym wynosi około sześciu godzin. Absolutne minimum określono na cztery godziny”.

Dobre nawyki to również ustawianie ekranu na wysokości oczu, unikanie pochylania głowy i odpowiedni poziom głośności podczas używania słuchawek. Ważna jest też higiena snu. Wieczorem, zwłaszcza bezpośrednio przed wieczorną rutyną, należy unikać ekranów, które utrudniają zasypianie. Czas, kiedy zdecydowanie warto zrezygnować z korzystania ze smartfona, to również posiłki i spotkania z najbliższymi (np. wspólny obiad czy rodzinne wyjście do restauracji).

Warto także przypominać dzieciom zasady związane z bezpieczeństwem w ruchu drogowym. Nie należy korzystać z telefonu podczas przechodzenia przez ulicę lub jazdy na rowerze, ponieważ stwarza to realne niebezpieczeństwo, nie tylko dla nich, ale też innych użytkowników chodnika lub drogi.

Zagrożenia i korzyści związane z korzystaniem z urządzeń cyfrowych

Chociaż wydaje się, że obecnie zagrożenia związane z byciem online przeważają nad potencjalnymi korzyściami, raczej nikt nie wyobraża sobie, że ten temat mógłby zniknąć z edukacji. Chociaż wszyscy chcemy chronić dzieci przed hejtem, przemocą i innymi niebezpieczeństwami, potrzebujemy również mądrze wprowadzać je w cyfrowy świat i uczyć poruszania się w nim. Na podstawie tego, co już wiemy o cyfrowej higienie, możemy stworzyć przejrzystą tabelę, która pozwoli nam uchwycić najważniejsze plusy i minusy korzystania z cyfrowych urządzeń. Chociaż jak widać na każdą zaletę przypada

tutaj zagrożenie, warto pamiętać, że dzieci będą korzystać z internetu – nie powstrzymamy już kierunku, w jakim zmierza współczesny świat. Ruch jednak jest ciągle po naszej stronie: to my jako dorośli możemy maksymalizować korzyści i minimalizować zagrożenia.

Tabela 1. Korzyści i zagrożenia związane z korzystaniem z internetu

Korzyść	Zagrożenie
Rozwijanie kompetencji cyfrowych i łatwiejszy start w świecie technologii	Nadmierne poleganie na technologiach i trudności z funkcjonowaniem offline
Dostęp do wartościowych materiałów edukacyjnych, filmów i aplikacji	Ryzyko natknięcia się na nieodpowiednie treści lub dezinformację
Ćwiczenie logicznego myślenia poprzez gry strategiczne i edukacyjne	Nadmierne spędzanie czasu przy grach, prowadzące do uzależnienia
Wzmacnianie kreatywności (rysowanie cyfrowe, montaż wideo, programowanie blokowe)	Rozwój kreatywności może zostać zastąpiony bierną konsumpcją treści
Możliwość łatwej komunikacji ze znajomymi i rodziną	Ryzyko kontaktu z obcymi i narażenia się na cyberprzemoc
Rozwijanie umiejętności językowych poprzez aplikacje i gry	Przejmowanie niewłaściwego języka, skrótów i uproszczeń
Szybsze zdobywanie informacji i usprawnienie nauki	Przeciążenie informacyjne, trudności z koncentracją
Ćwiczenie refleksu i koordynacji oko-ręka w grach zręcznościowych	Przeciążenia wzroku i układu ruchu (np. nadgarstki, kark)
Możliwość nauki przez zabawę (większa motywacja)	Zastępowanie tradycyjnej aktywności ruchowej siedzeniem przed ekranem
Rozwijanie samodzielności (korzystanie z map, kalendarzy, przypomnień)	Uzależnienie od urządzeń i mniej- sze ćwiczenie pamięci własnej

Badania i rekomendacje

W poszukiwaniu sprawdzonych informacji oraz rzetelnych rekomendacji dobrze jest sięgać do sprawdzonych źródeł. Są nimi m.in. raporty i publikacje instytucji, które od dawna zajmują się cyfrową higieną i bezpieczeństwem oraz edukacją w tym zakresie. Wśród tych, które ukazały się w ostatnim czasie, warto przejrzeć i przeczytać:

1. ***Nastolatki. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*** (NASK, 2025): chociaż raport dotyczy w głównej mierze starszej grupy wiekowej, 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 na temat swojego cyfrowego życia jest przekazywane dorosłym, a stanem faktycznym.
2. ***Higiena cyfrowa i cyberbezpieczeństwo*** (MEN, 2023): ten niewielki przewodnik w bardzo zwięzły sposób przekazuje najważniejsze rekomendacje dotyczące funkcjonowania dzieci 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 swoich uczniów o higienę cyfrową.
4. ***WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*** (WHO, 2020): to raport z wytycznymi WHO, który definiuje optymalny 24-godzinny cykl dla dzieci i młodzieży w wieku 5–17 lat (uwzględniając sen, czas ekranowy i aktywność fizyczną).
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 korzystających z urządzeń cyfrowych.

CZĘŚĆ II. Wdrażanie zasad i metodyka pracy z uczniami

Metodyka dostosowana do wieku

W poprzednich rozdziałach mogliśmy się przyjrzeć głównym warunkowaniom i potrzebom rozwojowym dzieci w wieku 7 – 12 lat. Możemy sobie przypomnieć, że okres wczesnoszkolny i kolejne trzy lata edukacji obfitują w wiele zmian zachodzących w postrzeganiu przez dziecko świata i samego siebie. Warto uwzględnić je w konstruowaniu całych zajęć i aktywności związanych z cyfrową higieną.

Możemy na początku przyjąć, że wspierające będą przede wszystkim takie działania, które wywołują w dziecku poczucie sprawczości. Nauka higieny cyfrowej oparta na sprawczości (w przeciwieństwie do ślepego posłuszeństwa) pozwala dzieciom stać się autonomicznymi poszukiwaczami, którzy potrafią samodzielnie, świadomie i odpowiedzialnie korzystać z mediów. Dzieci, które są zmotywowane wewnętrznie, w końcu przejmują naukę w swoje ręce i pracują dla własnej satysfakcji. Uczenie ich bezpiecznego korzystania z technologii w tym wieku przygotowuje je do kierowania własną edukacją i jest źródłem satysfakcji i poczucia sprawstwa.

W poradniku *Higiena cyfrowa w szkole i w przedszkolu* (Bigaj, 2025b), znajdujemy wskazówki dotyczące tego, że działania edukacyjne związane z cyfrowym dobrostanem, nie powinny opierać się na zakazach, a raczej na uświadamianiu i wprowadzaniu zasad.

Z drugiej strony warto pamiętać, że poziom sprawczości oraz odpowiedzialności, jaki powierzamy dzieciom, musi być dostosowany do ich wieku i możliwości poznawczych. Zwłaszcza okres przedszkolny i edukacji wczesnoszkolnej powinien być czasem, kiedy spotkanie z cyfrowymi narzędziami pozostaje ściśle nadzorowane i wspierane przez osobę dorosłą, w pierwszej kolejności przez rodziców. W związku z tym (o czym będzie jeszcze mowa) warto od pierwszych lat edukacji dzieci budować w szkole kulturę współpracy z rodzicami. To właśnie oni powinni być pierwszymi przewodnikami po świecie technologii, a spójność działania ze szkołą jest kluczowa.

Mając na uwadze te uwarunkowania, przyjrzyjmy się, jakie metody pracy można wykorzystywać na zajęciach związanych z higieną cyfrową.

Analiza przypadku:

Metoda ta polega na przedstawieniu uczniom krótkiego, realistycznego opisu problemowej sytuacji (tzw. case study), np. dylematu dziecka związanego z prośbą obcej osoby o udostępnienie danych. Zadaniem dzieci jest analiza okoliczności, identyfikacja zagrożeń oraz wypracowanie optymalnego rozwiązania z punktu widzenia zdrowia i równowagi cyfrowej. Metoda ta rozwija krytyczne myślenie i umiejętność podejmowania decyzji, angażując dzieci emocjonalnie w historię bohatera.

Dyskusja:

Metoda dyskusji to kontrolowana i moderowana wymiana poglądów oraz argumentów między uczestnikami, mająca na celu pogłębienie zrozumienia danego zagadnienia, a niekoniecznie dojście do konsensusu. Na zajęciach z higieny cyfrowej z dziećmi w wieku 7–12 lat, dyskusja pozwala na bezpieczne wyrażanie własnych doświadczeń i wątpliwości (np. dotyczących trudności z odłożeniem tabletu) oraz uczenie się szacunku dla odmiennych opinii. Kluczowe jest ustalenie jasnych reguł konwersacji (np. zasady „jedna osoba mówi”) i zadawanie otwartych pytań (np. „Jak wam się wydaje, dlaczego sen jest ważniejszy niż gry online?”).

Metoda projektu:

Metoda projektu to złożone zadanie, w którym uczniowie, pracując indywidualnie lub w zespole, planują i realizują działania zmierzające do wytworzenia konkretnego, materialnego lub niematerialnego produktu. W kontekście higieny cyfrowej oraz wieku uczniów projekt może polegać na stworzeniu np. plakatu, komiksu lub krótkiego filmiku edukującego rówieśników o potrzebie przerw od ekranu lub bezpiecznym korzystaniu z sieci. Ta metoda rozwija samodzielność, odpowiedzialność oraz umiejętności cyfrowe (jeśli są potrzebne do wykonania zadania projektowego) oraz pozwala na zastosowanie wiedzy teoretycznej w praktyce. Ten ostatni aspekt wpływa znacząco na poziom utrwalenia wiedzy i odczuwania satysfakcji z uczenia się.

Burza mózgów:

Metoda burzy mózgów polega na szybkim zbieraniu jak największej liczby pomysłów od wszystkich uczestników w krótkim czasie, bez krytyki i bez wybierania „tych dobrych”. W pracy z dziećmi jest to świetny sposób, aby uwolnić ich kreatywność i energię, np. w pytaniu: „Jakie supermoce tracimy, gdy ciągle patrzymy w ekran?”. Dopiero po zebraniu wszystkich propozycji wspólnie je oceniamy i wybieramy te najciekawsze do dalszego użycia, ucząc jednocześnie doceniać wszystkie, nawet najbardziej szalone pomysły. Każdy może wnieść coś do dyskusji!

Odwrócona lekcja:

To metoda, w której teoria jest przyswajana w domu (np. uczniowie oglądają klip o wpływie światła niebieskiego na sen lub czytają artykuł o mechanizmach, które zatrzymują nas przed ekranem), a czas na zajęciach przeznaczony jest w 100% na praktykę (np. ćwiczenia, dyskusje i projekty). Dzieci przychodzą na lekcję z podstawową wiedzą, a nauczyciel wspiera je w rozwiązywaniu problemów i utrwalaniu zdobytych wiadomości.

Gra edukacyjna:

Metoda ta polega na celowym wykorzystaniu elementów znanych z gier (takich jak zasady, punkty, rywalizacja, współpraca czy osiągnięcia) do realizacji konkretnych celów dydaktycznych. W kontekście higieny cyfrowej gra edukacyjna może przybrać formę quizu, planszówki lub symulacji, w której dzieci uczą się np. jak zarządzać czasem ekranowym lub planować swoje aktywności offline – na świeżym powietrzu lub ze znajomymi. Metoda ta silnie angażuje emocjonalnie, czyniąc przyswajanie zasad (np. tworzenia balansu online/offline) ekscytującym i trwałym.

Gdybyśmy mieli znaleźć wspólny mianownik dla rekomendowanych metod, byłoby to podejście ukierunkowane na rozwiązywanie problemów i samodzielne dochodzenie do wniosków przez uczniów. Mózg najlepiej uczy się w działaniu, a najskuteczniejszym sposobem przyswajania wiedzy przez dzieci (i nie tylko), jest formułowanie zasad, praw i uogólnień na podstawie osobistych doświadczeń (Walat, 2007, s. 35).

Przykładowe scenariusze zajęć

7–8 lat: Sekretne informacje – co można mówić w internecie, a czego nie?

Cele:

- zrozumienie przez uczniów, że nie każdą informacją o sobie można bezpiecznie dzielić się w internecie i że pozornie niewinne treści mogą stać się zagrożeniem;
- nauka odróżniania informacji neutralnych od prywatnych;
- podejmowanie świadomych decyzji, co publikować, a czego unikać.

Opis zajęć:

Uczniowie analizują przykłady różnych informacji i wspólnie zastanawiają się, które z nich są bezpieczne do udostępnienia, a które wymagają ochrony. Wykonują zadania pozwalające im ocenić konsekwencje publikowania określonych treści. Porównują własne doświadczenia z zasadami bezpieczeństwa online. Na zakończenie formułują najważniejsze wnioski dotyczące odpowiedzialnego komunikowania się w sieci.

9–10 lat: Gdzie znikają moje godziny?

Cele:

- nauka rozwiązywania problemu nieświadomej utraty czasu („znikających godzin”), przez odkrywanie, jak bardzo własne wrażenia dzieci różnią się od statystyk w telefonie;
- rozpoznawanie w jaki sposób cyfrowe rozpraszacze kradną uwagę uczniów.

Opis zajęć:

Uczniowie wcielają się w rolę detektywów, aby poprzez analizę „Drogi dnia” i weryfikację statystyk w telefonie rozwiązać zagadkę uciekającego czasu. Kluczowym elementem jest eksperyment „Laboratorium czasu”, w którym dzieci doświadczają, jak cyfrowe rozpraszacze wpływają na ich koncentrację podczas pracy (budowania wieży). Całość kończy się wspólnym poszukiwaniem wartościowych aktywności offline, którymi warto wypełnić odzyskane godziny.

11–12 lat: Złap manipulację! Cyberdetektywi na tropie fejków

Cele:

- nauka rozpoznawania manipulacji i fałszywych treści online;
- umiejętność rozumienia, że nie wszystko, co uczniowie widzą online, jest wiarygodne;
- odkrywanie technik stosowanych przez twórców fejków;
- nauka samodzielnego sprawdzania informacji.

Opis zajęć:

Uczniowie wcielają się w rolę Cyberdetektywów i analizują przykłady treści, które mogą wprowadzać w błąd. Poznają podstawowe narzędzia weryfikacji, takie jak wyszukiwanie obrazem czy sprawdzanie źródła informacji. Rozwiązują zadania polegające na odnalezieniu „podejrzanych” elementów. Na zakończenie formułują zasady postępowania z informacjami znalezionymi w sieci.

Narzędzia pracy nauczyciela

Do proponowanych scenariuszy zajęć proponujemy narzędzia dodatkowe w postaci kart pracy (na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej) 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

Łączenie higieny cyfrowej z innymi przedmiotami pomaga uczniom osadzić wiedzę w codziennych sytuacjach, a nie traktować tematu

cyfrowych nawyków jako czegoś oderwanego od reszty zajęć. Poniżej znajduje się garść inspiracji, na włączenie tych treści do innych przedmiotów.

Tabela 2. Inspiracje do zajęć poświęconych higienie cyfrowej

Przedmiot / zajęcia	Pomysł / temat do wdrożenia
Edukacja zdrowotna / godzina wychowawcza	Rozmowa o regułach korzystania z internetu – co to znaczy być „dobrym internautą”? Tworzenie klasowej „umowy cyfrowej”: kiedy używamy sprzętu, ile czasu, jakie zasady (np. przerwy, godziny bez ekranu).
Język polski	Ćwiczenia z pisania różnych form wypowiedzi wykorzystywanych online (wiadomość, komentarz, mail itp.), analizowanie różnych tekstów i ich ocena funkcjonalna.
Plastyka / zajęcia techniczne / informatyka podstawowa	Tworzenie plakatów lub rysunków pokazujących zasady higieny cyfrowej (np. równowaga online–offline, przerwy, zasady bezpieczeństwa). Takie działanie pomaga uświadomić dzieciom sens zasad i zapamiętać je.
Zajęcia przyrodnicze / wychowanie fizyczne / edukacja zdrowotna	Wprowadzenie tematu wpływu nadmiernego korzystania z ekranów na zdrowie: postawa ciała, oczy, sen, aktywność fizyczna. Zachęcanie do aktywności offline jako kontrastu do siedzenia przed ekranem.
Matematyka / informatyka	Wprowadzenie prostych zasad planowania czasu – np. obliczanie, ile czasu dziennie jest rozsądne spędzić przy ekranie, kiedy zrobić przerwę. To działanie uczy samodyscypliny i krytycznego podejścia.

Przedmiot / zajęcia	Pomysł / temat do wdrożenia
Edukacja zdrowotna	Rozmowy o odpowiedzialności w sieci: co to znaczy bezpiecznie korzystać z internetu, jakie zagrożenia mogą wystąpić (np. hejt, brak prywatności), jak reagować i gdzie szukać pomocy.
Świetlica / zajęcia pozalekcyjne / koła zainteresowań	Wspólne zabawy i aktywności offline promujące równowagę: gry planszowe, sport, czytanie – pokazujące, że świat poza ekranem też jest atrakcyjny. To realna alternatywa dla ciągłego korzystania z technologii.

CZĘŚĆ III. Współpraca szkoły, rodziców i środowiska lokalnego

Rola szkoły i dyrektora

Higiena cyfrowa powinna być traktowana jako postawa życiowa wpływająca na codzienne wybory i funkcjonowanie. Jeśli będziemy konsekwentni w tym podejściu, to szybko okaże się, że nawet najciekawsze zajęcia o tej tematyce nie zmienią nic bez zaangażowania całego środowiska szkolnego, które powinno tworzyć klimat sprzyjający cyfrowemu dobrostanowi.

Jak podkreśla Magdalena Bigaj (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. Żeby jednak stała się ona przestrzenią, która uczy skupienia i budowania relacji offline, w proces dbania o cyfrową higienę muszą się zaangażować wszyscy, w tym nauczyciele i rodzice.

Ewa Musiał (2019) pisze inspirująco o tej synergii: „Szkoła zaś, aby być miejscem przyjaznym, nowoczesnym i bezpiecznym, sprzyjającym pełnemu rozwojowi uczniów, aby skutecznie realizować swoje zadania, musi niejako *przekonać* do siebie rodziców, którzy współtworzyć będą atmosferę, klimat placówki, współpracować z dyrektorem, wychowawcami, nauczycielami, będą podążać tą samą drogą i mieć na uwadze zawsze dobro dziecka. Osiągnięcie tych założeń jest możliwe m.in. wtedy, gdy będą ze sobą współdziałać nauczyciele i rodzice – partnerzy, mający prawa i obowiązki”.

Współpraca z rodzicami i wdrażanie zmian

Pierwszym krokiem do wprowadzania zasad cyfrowej higieny w szkole jest edukacja rodziców, nauczycieli i opiekunów. Uświadomienie sobie własnych ograniczeń i problemów w zakresie korzystania z urządzeń cyfrowych jest niezbędne do realizacji dalszych kroków.

We wspomnianym wcześniej poradniku na temat wprowadzania higieny cyfrowej do szkół i przedszkoli możemy przeczytać również ważną wskazówkę na temat języka, jakim powinniśmy o niej rozmawiać. Zamiast straszenia, karania i zakazywania, powinniśmy mówić o higienie cyfrowej językiem korzyści i skupiać się bardziej na tym, co przestrzeganie zasad nam daje, a nie zabiera (Bigaj, 2025b, s. 25). Jeśli pamiętamy o tym, co jest ważne w edukacji dla dzieci w wieku 7–12 lat, możemy proponować proste działanie polegające na odwróceniu ról – to dzieci mogłyby przekazywać swoim rodzicom wiedzę na temat zasad higieny cyfrowej.

Propozycje działań profilaktycznych i informacyjnych (np. dni bez ekranu, warsztaty)

Modelowanie zachowań i spójne zasady w szkole

Partner	Działanie profilaktyczne/informacyjne	Cel
Szkoła	„Cyfrowy Kodeks Klasowy”	Stworzenie i egzekwowanie przez uczniów jasnych zasad korzystania z urządzeń cyfrowych podczas zajęć i przerw.
Rodzice	Warsztaty „Cyfrowy rodzic”	Szkolenia prowadzone np. przez psychologa szkolnego, koncentrujące się na kontroli rodzicielskiej (technicznej), rozpoznawaniu cyberprzemocy i ustalaniu domowych zasad ekranowych.
Środowisko lokalne	Otwarty panel ekspercki	Organizacja otwartych spotkań z udziałem policji (cyberprzestępczość), prawników (prawa autorskie, wizerunek) i lekarzy/psychologów (uzależnienia, wzrok).
Wspólne	Kampanie tygodniowe/miesięczne	Regularne (np. raz w miesiącu) informowanie o danym zagrożeniu (np. <i>phishing</i> , <i>fake news</i>) poprzez plakaty, e-maile i krótkie komunikaty na stronie szkoły.

Przykłady dobrych praktyk i inicjatyw szkolnych

„Strefa offline”: Wyznaczenie i promowanie w szkole miejsc (np. czytelnia, świetlica) wolnych od urządzeń mobilnych, zachęających do aktywności i nawiązywania relacji poza cyfrową rzeczywistością.

„Ambasadorzy cyfrowego bezpieczeństwa”: Szkolenie chętnych starszych uczniów, którzy mogą działać jako rówieśniczy edukatorzy i pomagać młodszym zrozumieć zasady bezpieczeństwa i higieny cyfrowej. Jest to dobra przestrzeń rozwoju dla uczniów zdolnych, szczególnie zainteresowanych tematyką cyfrowego bezpieczeństwa.

„Domowa umowa cyfrowa”: Szkoła dostarcza rodzicom szablon umowy do wspólnego wypełnienia z dzieckiem, precyzującej godziny bez ekranów (np. posiłki, godzina przed snem), limity czasu na ich używanie oraz inne zasady (np. nie patrzymy w ekran, kiedy z kimś rozmawiamy).

Partnerstwo z NGO, biblioteką lub domem kultury: Współpraca z lokalnymi organizacjami pozarządowymi lub instytucjami w celu organizacji bezpłatnych, kreatywnych zajęć w czasie wolnym, stanowiących alternatywę dla nadmiernego czasu ekranowego.

Podsumowując, skuteczna profilaktyka cyfrowa wymaga stałej, trójstronnej komunikacji i działania, które nie jest jednorazową akcją, lecz ciągłym procesem edukacyjnym i wychowawczym. Praktyka działania placówki w obszarze higieny cyfrowej powinna opierać się na tworzeniu spójnej i autentycznej kultury bezpieczeństwa cyfrowego, w której szkoła:

- staje się ostoją – uzasadniając merytorycznie decyzje i stając się wiarygodnym źródłem wsparcia;
- buduje relacje – pomaga w utrzymywaniu koncentracji oraz w budowaniu relacji w realnym świecie;
- współpracuje – czyniąc rodziców sprzymierzeńcami, gdy zrozumieją korzyści z zasad higieny cyfrowej.

ZAKOŃCZENIE. Podsumowanie i rekomendacje

Nasz poradnik ma na celu pomoc w rozwoju kompetencji cyfrowych i promowaniu higieny cyfrowej wśród uczniów i nauczycieli. Dbałość o nie sprawia, że przygoda z narzędziami, sprzętem i aplikacjami staje się bezpieczna, a podejście koncentrujące się na uświadamianiu i wprowadzaniu zasad, zamiast na zakazach i karaniu, pozwala dzieciom stać się autonomicznymi poszukiwaczami, którzy potrafią samodzielnie i odpowiedzialnie korzystać z mediów. Zanim dzieci staną się nastolatkami, zanim zdobędą autonomię w używaniu cyfrowych narzędzi i zanim zacznie się wielka i burzliwa przebudowa ich umysłów, mają szansę postawić solidny fundament dla swojej cyfrowej higieny w późniejszym życiu.

Rekomendacje dla nauczycieli i edukatorów

Poczucie sprawczości: Warto oprzeć działania edukacyjne na metodach, które wywołują w dziecku poczucie sprawczości. Samodzielne dochodzenie do konstruktywnych wniosków, prawd i zasad przygotowuje je do kierowania własną edukacją i jest źródłem satysfakcji.

Wnioskowanie, nie posłuszeństwo: Rekomendujemy korzystanie z metod aktywizujących, nastawionych na rozwiązywanie problemów i samodzielne dochodzenie do wniosków (np. analiza przypadku, dyskusja, projekt, burza mózgów, odwrócona lekcja, gra edukacyjna). Mózg najlepiej uczy się w działaniu i poprzez formułowanie zasad na podstawie osobistych doświadczeń.

Język korzyści: Zamiast straszyć i zakazywać, warto mówić o higienie cyfrowej językiem korzyści. Dobrą strategią edukacyjną jest skupienie się na tym, co przestrzeganie zasad daje, a nie zabiera.

Modelowanie zachowań: Nauczyciel lub edukator powinien być przykładem i zaufanym przewodnikiem dla uczniów. Dobrze jest, jeśli dorosły chroni swoje zdrowie w kontakcie z urządzeniami ekranowymi i tym samym modeluje właściwe zachowania dzieci.

Współpraca środowiskowa: Nawet najlepsze zasady i inicjatywy nie zadziałają bez zaangażowania całego środowiska szkolnego (nauczyciele, rodzice, inni pracownicy). Szkoła powinna inwestować w budowanie relacji z rodzicami i lokalną społecznością.

Edukacja rodziców: Pierwszym krokiem jest edukacja rodziców, nauczycieli i opiekunów. Uświadomienie sobie własnych wyzwań związanych z cyfrową higieną jest niezbędne do realizacji dalszych kroków. Szkoła powinna pomóc rodzicom rozumieć korzyści płynące z przestrzegania zasad higieny cyfrowej i tym samym czynić ich swoimi sprzymierzeńcami.

Inicjatywy wewnętrzne: Nawet jeśli szkoła nie ma jednolitych zasad związanych z higieną cyfrową, warto tworzyć je i pilnować ich na swoich lekcjach i w swoich klasach. Warto przemyśleć również tworzenie „stref offline”, które mogą służyć do odpoczynku, rozwijania zainteresowań offline i budowania dobrych relacji z rówieśnikami.

Bibliografia i źródła

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

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

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

Budzicz-Rękosiewicz, M. (2014). *Rozwój dziecka. Środkowy wiek szkolny* (Niezbędnik Dobrego Nauczyciela). Instytut Badań Literackich.

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

Kamza, A. (2014). *Rozwój dziecka: Wczesny wiek szkolny* (Niezbędnik Dobrego Nauczyciela). Instytut Badań Edukacyjnych.

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

Musiał, E. (2019). *Współpraca rodziców i nauczycieli czynnikiem warunkującym efektywność pracy szkoły (ze szczególnym uwzględnieniem edukacji wczesnoszkolnej) – perspektywa teoretyczna*. „Wychowanie w Rodzinie”, 21(2), s. 257–271.

Ukłańska, K. (2023). *Cyberprzemoc wśród dzieci. Na podstawie badań empirycznych z 2023 r.* [W]: *(Nie)widzialna strona przemocy domowej. Zjawisko przemocy w percepcji mieszkańców dzielnicy Bielany m.st. Warszawy*. Markocka, M. (red.), Olszewski, B.H. (red.), Wróblewska-Skrzek, J. (red.). Wydawnictwo Rys.

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

Walat, A. (2007). *O konstrukcjonizmie i ośmiu zasadach skutecznego uczenia się według Seymoura Paperta*. „Meritum”, 4(7), s. 35–42.

World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. World Health Organization.

Wójcik, A. (2025). *Znaczenie aktywności fizycznej dla dobrostanu zdrowotnego dzieci w wieku wczesnoszkolnym*. „Kultura i Edukacja”, 2 (148), s. 61–76.

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Aleje Ujazdowskie 28

00-478 Warszawa

tel. 22 345 37 00

www.ore.edu.pl