

ZDROWIEJ ONLINE

# O CYFROWEJ HIGIENIE



OGÓLNOPOLSKA  
SIĘĆ EDUKACYJNA

ose

NASK

**ZDROWIEJ ONLINE**

# **O CYFROWEJ HIGIENIE**

OGÓLNOPOLSKA  
SIEĆ EDUKACYJNA



**NASK**

## Spis treści

Wprowadzenie	4
Nastoletni mózg w mediach społecznościowych	5
Jak internet zmienia nasz mózg?	8
Dobranoc, smartfonie!	12
Jak nie zgubić zdrowia w cyfrowym świecie	16
Małe dzieci i ekrany	20
Proszę, polub mnie. Dlaczego media społecznościowe mogą obniżać samopoczucie dzieci i nastolatków?	23
Szkoły bez smartfonów?	26
W świecie mediów społecznościowych	30
Zadbajmy o swój dobrostan psychiczny – również w sieci	34
Higiena cyfrowa dorosłych – wyzwanie naszych czasów	37
Nastolatki w cyfrowej nierównowadze	40
Stwórcie razem domowy kodeks cyfrowy	44
Bibliografia	46

## Wprowadzenie

Żyjemy w czasach, w których technologia kształtuje nasze codzienne życie, a cyfrowy świat przenika niemal każdy jego aspekt. Korzystanie z internetu i urządzeń elektronicznych może być źródłem wiedzy, rozrywki i możliwości rozwoju, jednak w tej dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości kryją się również wyzwania – od wpływu ekranów na zdrowie najmłodszych, przez trudności z utrzymania równowagi cyfrowej, aż po pytania o dobrostan psychiczny użytkowników sieci.

Ta publikacja – z nowej serii „Zdrowiej online” – powstała z myślą o tym, by pomóc Wam lepiej zrozumieć, jak nowe technologie wpływają na nasze życie, i wskazać sposoby na korzystanie z nich w sposób odpowiedzialny. Zebrane w niej felietony poruszają kluczowe kwestie związane z higieną cyfrową, zdrowiem psychicznym oraz relacjami w dobie mediów społecznościowych.

Znajdziecie tu teksty o tym, jak internet zmienia funkcjonowanie naszego mózgu, jak wpływa na dzieci i młodzież, a także jak dorosłym może pomóc zadbać o równowagę w codziennym życiu. Poruszamy również tematy praktyczne – podpowiadamy, jak tworzyć domowe zasady korzystania z sieci i urządzeń ekranowych.

Mamy nadzieję, że ta lektura stanie się inspiracją do refleksji, rozmów i zmian, które przyniosą korzyści zarówno Wam, jak i Waszym bliskim. Razem możemy stworzyć cyfrowy świat, który służy, a nie szkodzi – wystarczy zacząć od małych kroków.

# Nastoletni mózg w mediach społecznościowych

**Marta Witkowska**

**Nie od dziś wiemy, że media społecznościowe niezwykle silnie angażują nastolatki. Wie to każdy rodzic, opiekun czy nauczyciel. Pozytywny odzew na publikowane treści jest źródłem dużej przyjemności dla młodych użytkowników, a negatywne komentarze – lub obojętność – mogą być odbierane jako niezwykle przykre. Warto też wiedzieć, że zachęty serwisów społecznościowych do dzielenia się treściami wpływają na nastoletni umysł dużo mocniej niż na dorosłych.**

Naukowcy z UCLA Ahmanson-Lovelace Brain Mapping Center przeprowadzili unikatowy eksperyment z udziałem 32 młodych ludzi w wieku od 13 do 17 lat, podczas którego po raz pierwszy można było podejrzeć, co dzieje się w głowie, a konkretniej – w mózgu nastolatka w trakcie przeglądania mediów społecznościowych (Sherman, Payton, Hernandez i in., 2016). Dokonano tego za pomocą funkcjonalnego rezonansu magnetycznego (fMRI), który rejestruje zmiany w czynności komórek nerwowych, pozwalając na obrazowanie aktywności mózgu. Jest to najbardziej wiarygodna metoda badawcza, ponieważ pozwala bezpośrednio połączyć aktywność mózgu z prezentowanymi zachowaniami.

Podczas eksperymentu nastolatki zostały zaproszone do przetestowania aplikacji podobnej do Instagrama, w której mogły oglądać 148 zdjęć, z czego 40 własnego autorstwa. Pod każdym zdjęciem umieszczona była liczba lajków, jakie zdobyło. Uczestnicy badania byli przekonani, że zdjęcia były wcześniej ocenione i polubione przez rówieśników, w rzeczywistości zdjęcia ocenili badacze (co zostało ujawnione po zakończonym eksperymencie). Nastolatki oglądały zdjęcia przez 12 minut i w tym czasie aktywność ich mózgu była rejestrowana i analizowana.

W drugiej części badania młodzi ludzie przyglądali się zdjęciom „neutralnym” (jedzenie, przyjaciele) oraz zdjęciom „ryzykownym” (papierosy, alkohol, prowokacyjnie ubrane nastolatki itp.). Ich zadaniem było zdecydowanie, czy polubią dane zdjęcie, czy nie.

Czego dowiedzieliśmy się o reakcjach nastoletniego mózgu na media społecznościowe?

## **Nastoletni mózg kocha lajki**

Wyniki eksperymentu pokazały, jak wymierny jest wpływ grupy rówieśniczej w mediach społecznościowych. To popularność zdjęcia – czyli przyznanie mu wielu lajków – decydowała o tym, jak było ono postrzegane przez nastolatki. Niezależnie od tematyki, im więcej lajków zdobyło zdjęcie, tym częściej „lubili” je również uczestnicy eksperymentu.

Najsilniej mózgi badanych reagowały na polubienia pod własnymi zdjęciami – równie silnie, jak na widok kochanej osoby czy informacji o wygranej znacznej sumy pieniędzy. Szczególnie aktywny okazał się tzw. układ nagrody (najsilniejsze reakcje zachodziły w strukturze mózgu odpowiadającej za ocenianie zysków i strat). Widok wielu polubień pod swoimi zdjęciami był dla nastolatków bardzo przyjemny.

## **Jeśli moi koledzy to lubią, to ja też!**

Wyniki obrazowania fMRI pokazały, że zdjęcia z największą ilością polubień były oglądane przez młodych ze znacznie większą uwagą i starannością. Uaktywniały się obszary mózgu odpowiadające za percepcję społeczną – proces postrzegania innych, wnioskowanie o ich potrzebach i intencjach, a także pamięć społeczną i naśladownictwo. Wskazuje to, że młodzi ludzie postrzegają informacje online w znacząco inny sposób, kiedy uważają, że informacje te są cenione przez ich rówieśników.

Okazało się również, że typ oglądanego zdjęcia nie miał znaczenia w podejmowaniu decyzji o polubieniu go – istotne było tylko, czy dane zdjęcie jest popularne, tzn. czy zdobyło wcześniej dużą liczbę lajków, niezależnie od tego, co przedstawiało. Jednym słowem, obecność rówieśników (nawet wyobrażona, w postaci przyznanych polubień), nasila reakcje w układzie nagrody i prowadzi do zmian w realnych decyzjach – np. polubieniu zdjęcia „ryzykownego”, nawet jeśli nastolatek sam takiego ryzyka nie pochwała.

Jednocześnie badacze odkryli, że kiedy nastolatki oglądały zdjęcia „ryzykowne”, spadała aktywność w tych obszarach mózgu, które odpowiadają za podejmowanie decyzji i kontrolę nad swoim zachowaniem. Im mniejsza aktywność, tym słabsza zdolność decyzyjna – z większym prawdopodobieństwem pojawiają się zachowania ryzykowne.

## **Co to wszystko oznacza?**

Zachowania te nie są przypadkowe – jednym z podstawowych zadań rozwojowych okresu adolescencji jest zyskiwanie coraz większej niezależności, separowanie się od rodziców i podążanie w kierunku grupy rówieśniczej jako nowego punktu odniesienia. Mózg nastolatka jest silnie nastawiony na nawiązywanie relacji z innymi. Aktywność w mediach społecznościowych to idealne pole do wzmacniania więzi z przyjaciółmi – młodzi są więc wyjątkowo uważni na płynące od rówieśników oznaki akceptacji. Bycie docenionym w mediach społecznościowych czy zdobywanie dużej liczby lajków jest niezwykle nagradzające i potwierdza pozycję społeczną nastolatka – jego miejsce w grupie. W okresie adolescencji układ nagrody jest szczególnie wrażliwy, dodatkowo pojawiają się bardzo silne reakcje emocjonalne, co może wyjaśniać, dlaczego młodzi tak entuzjastycznie angażują się w świat online.

Rezultaty badania zwracają uwagę na istotny czynnik – jeśli grupa rówieśnicza nastolatka prezentuje pozytywne zachowania online, z dużym prawdopodobieństwem będą one znacząco wpływać na nastolatka, który zapewne wysoko je oceni. Podobnie będzie niestety w przypadku zachowań ryzykownych. Pozytywny lub negatywny wpływ stanie się silniejszy, jeśli nastolatek zna swoich internetowych przyjaciół również offline.

Reakcję nastolatków na „ryzykowne” zdjęcia można rozumieć jako konsekwencję zmian rozwojowych zachodzących w mózgu w okresie dojrzewania – układ nagrody w nastoletnim mózgu jest silnie wzbudzany, kiedy pojawiają się nowości. Pęd młodych ludzi do doświadczenia „nowego” może przybrać bardzo inspirującą formę, ale może też narazić ich na niebezpieczne sytuacje. Media społecznościowe dostarczają nastolatkom mnóstwo, ciągle pojawiających się nowych informacji i ekscytujących newsów. Są skrojone według naturalnych potrzeb młodych ludzi – przyciągają więc ich jak magnes.

**Źródło:**

Sherman, L.E., Payton, A.A., Hernandez, L.M. i in., (2016), *[The power of the like in adolescence. Effects of peer influence on neural and behavioral responses to social media](#)*, „Psychological Science”, nr 27(7) [online, dostęp dn. 25.11.2024].

# Jak internet zmienia nasz mózg?

*Marta Witkowska*

**Choć rozwój technologii cyfrowej przyspiesza od dziesięcioleci, to dopiero najmłodsze pokolenie rozwija się w stałym kontakcie z urządzeniami ekranowymi i nie zna już świata bez cyfrowych udogodnień. Być może pełny obraz ich wpływu na młody mózg poznamy dopiero w przyszłości. Jednak już dziś możemy dostrzec niektóre ciekawe zależności i zaskakujące efekty.**

Mózg człowieka, choć waży około 2,5% masy całego ciała, zużywa aż 20% energii dostarczanej do organizmu. Jest naszym centrum zarządzania, które stale stawiamy przed nowymi wyzwaniem. Rozwój nowych technologii jest właśnie jednym z nich. Jakie ma to konsekwencje dla naszego mózgu?

## **Płacimy wysoką cenę za wielozadaniowość**

Czytanie sprawozdania, zerkanie na maila, który właśnie wpadł do skrzynki, sprawdzanie wiadomości w telefonie i równoczesne szybkie przeglądanie strony internetowej – tak wygląda współczesne oblicze wielozadaniowości. Dzięki rozwojowi technologii cyfrowych jesteśmy stale bombardowani ogromną ilością bodźców: informacjami, aktualizacjami, powiadomieniami. Multitasking zazwyczaj kojarzony jest pozytywnie – z dużą podzielnością uwagi. Nic bardziej mylnego.

Badacze zajmujący się wpływem wielozadaniowości na mózg nie mają wątpliwości: osobom, które stale narażone są na jednoczesny dopływ wielu elektronicznych bodźców, znacznie trudniej utrzymać uwagę i płynnie przechodzić od zadania do zadania, niż osobom zajmującym się jednym zadaniem naraz. Wyniki badań przeprowadzonych przez zespół badawczy z Uniwersytetu Stanforda sugerują, że ludzki mózg niechętnie radzi sobie z cyfrową wielozadaniowością (Ophir i in., 2009). Okazało się, że osoby wielozadaniowe w natłoku różnorodnych wiadomości nie są w stanie wyodrębnić tej, która jest najbardziej istotna w danej chwili. Są więc spowalniane przez nieistotne informacje – wszystko je rozprasza. Ponadto, trudno im nie myśleć o tym, czym się aktualnie nie zajmują, a co czeka „tuż za rogiem”: o kolejnej informacji, zadaniu. Ich mózgi nie oddzielają sprawnie informacji potrzebnych od niepotrzebnych – reagują na wszystkie bodźce, które mają przed sobą.

Wielozadaniowcy mają również tendencję do ignorowania wartościowych informacji, jeśli są już „stare” – cały czas poszukują nowych. Jeden z badaczy, dr Clifford Nass, porównał ich pogon za najmniejszymi śladami nowych informacji do pogoni kota za kocimiętka. Po prostu nie mogą się im oprzeć. Co bardziej istotne, mózgi osób „chronicznie wielozadaniowych” są mniej efektywne i wydajne, nawet jeśli koncentrują się tylko na jednym zadaniu. Warto więc może nieco zwolnić?

## **Nie zapamiętujemy tego, co łatwo znaleźć**

Przed erą internetu przechowywaliśmy w pamięci znacznie więcej informacji niż obecnie – pamiętaliśmy chociażby numery telefonów do przyjaciół i znajomych.



Teraz globalna sieć przejęła funkcję pamięci transakcyjnej – pamięci zbiorowej, grupowego umysłu, w którym można bezpiecznie magazynować wiedzę: „Zapamiętując, nasze mózgi polegają na internecie na takiej samej zasadzie jak kiedyś na pamięci naszych przyjaciół, członków rodziny czy współpracowników” – twierdzi dr Betsy Sparrow. Internet stał się więc czymś w rodzaju zewnętrznego dysku, na którym szybko i bez problemu możemy odnaleźć potrzebne nam treści. W jaki więc sposób możliwość szybkiego wyszukania dowolnej informacji zmieniła mózg? Przede wszystkim lepiej pamiętamy, gdzie możemy znaleźć potrzebną nam wiadomość niż ją samą. Uczestnicy eksperymentu, postawieni przed trudnym pytaniem, w pierwszej kolejności myśleli o dostępie do komputera (Sparrow, Liu, Wegner, 2011). Dodatkowo, im bardziej prawdopodobne było to, że za chwilę będą mogli z niego skorzystać, tym słabiej przypominali sobie informacje.

Wydaje się, że jeśli jakąś informację możemy bez trudu odszukać, to nie jest ona warta zapamiętywania. I to niekoniecznie jest zła wiadomość – można pomyśleć, że doświadczamy w ten sposób niezwyklej zdolności naszego mózgu do adaptacji do nowych technologii. Stajemy się ekspertami w umiejętności wyszukiwania informacji.

### **Dużo czytamy, mniej rozumiemy**

Internet zmienił również nasz sposób czytania, a więc też sposób przyswajania wiedzy. Czytanie online coraz częściej przypomina przeglądanie, scrollowanie kolejnych stron lub wiadomości. Skanujemy tytuły, nagłówki, najważniejsze punkty i wyróżnione fragmenty – z góry na dół, a nie od lewej do prawej, jak podczas czytania druku – książki czy gazety. Jaki to ma wpływ na nasz mózg?

Przede wszystkim warto pamiętać, że czytanie to proces ewolucyjnie dość nowy. W związku z tym dla naszego mózgu nadal jest to wyzwanie – w procesie czytania uczestniczy wiele różnych struktur. Mózg przetwarza litery jak obrazy, a książkę można porównać do mapy, która, jak każda mapa, powinna wskazywać nam punkty orientacyjne. Papierowa książka daje odbiorcy wiele takich punktów – w naszej kulturze czytamy od lewej do prawej strony, widzimy osiem rogów na dwóch rozłożonych stronach, czujemy ciężar, a więc możemy ocenić gabaryty książki. Widzimy, ile stron już przeczytaliśmy, a ile przed nami. Czujemy pod palcami przewracane strony. Czytanie to bardzo sensoryczny proces. Każdy z nas doświadczył też specyficznego sposobu przypominania sobie konkretnego fragmentu czytanej historii – wiemy, że był np. w połowie książki, w lewym dolnym rogu i tam będziemy go szukać.

Jak więc czytanie e-tekstów zmienia nasz mózg? Przede wszystkim go dezorientuje. Czytnik ma zawsze tą samą grubość, niezależnie od tego, czy czytamy tomiszczce, czy cieniutki tomik. Na raz widzimy tylko jedną stronę, a wyszukując jakiś fragment, nie czujemy, jak daleko się cofnęliśmy lub poszliśmy naprzód. Częściej przesuwamy wzrok z góry do dołu, a progres w czytaniu możemy zobaczyć tylko na pasku postępu. Trudno nam już będzie powiedzieć, gdzie w książce znajdował się konkretny fragment historii. Przekłada się to znacząco na możliwość rozumienia czytanego tekstu i możliwość utrzymania uwagi podczas czytania, a więc w efekcie na zapamiętywanie tego, co przeczytaliśmy. Badania sugerują, że w przypadku tekstów w formie elektronicznej, a szczególnie skomplikowanych, naukowych publikacji, gorzej radzimy sobie z ich przyswajaniem. Jednocześnie łatwiej zyskujemy ogólny ogląd czytanego tekstu, ponieważ przyzwyczailiśmy się do szybkiego skanowania tytułów, nagłówków

i wyróżnionych fragmentów (Jabr, 2013; Kutsher, 2017; Miko, 2023). A zatem coś zyskujemy, a coś tracimy.

## **Dzięki internetowi możemy dłużej zachować młodość swojego mózgu**

Używanie internetu wśród osób już powyżej 55 roku życia pozwala stymulować i poprawiać funkcjonowanie kluczowych ośrodków w mózgu odpowiedzialnych za takie funkcje jak podejmowanie decyzji, wnioskowanie, funkcje językowe, pamięć i wiele innych – przekonują naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego (Small i in., 2009).

Starzejący się mózg zmienia swoją strukturę i stopniowo traci swoją funkcjonalność. Dotychczas psychologowie i lekarze rekomendowali tradycyjne metody pozwalające zachować funkcje poznawcze na wysokim poziomie, takie jak rozwiązywanie krzyżówek i sudoku, granie w gry. Okazuje się, że nieocenioną pomocą może stać się komputer i internet. Badacze udowodnili za pomocą funkcjonalnego rezonansu magnetycznego (fMRI), że samo czytanie na ekranie oraz korzystanie z wyszukiwarki uaktywnia mózg. Rezonans magnetyczny rejestruje zmiany w czynności komórek nerwowych, pozwalając na obrazowanie aktywności mózgu. Najmniejszą jednostką, dzięki której można zaobserwować aktywność mózgu jest woksel – u osób, które wcześniej używały internetu, aktywność mózgu podczas przeglądania internetu osiągała średnio 21,7 woksela. Osoby, które nie miały doświadczenia z internetem, osiągały średnio tylko 8,6 woksela. Badacze tłumaczą to zjawisko niezwykłą złożonością internetu – samo przeglądanie stron wymaga ciągłego podejmowania decyzji, w co kliknąć, aby dowiedzieć się jak najwięcej, w którą stronę skierować swoje następne kroki. Wielość możliwości stymuluje mózg i pomaga mu nie tylko zachować elastyczność, ale też stale się rozwijać, również w starszym wieku.

## **Umiemy znaleźć informacje, trudniej nam je ocenić**

Dzięki internetowi jesteśmy coraz lepsi w wyszukiwaniu informacji, lepiej pamiętamy, gdzie możemy znaleźć konkretne dane, niż pamiętamy je same. Wydaje się, że energia, która kiedyś była pożytkowana na zapamiętywanie faktów, obecnie przekierowywana jest na zapamiętanie, jak je odnaleźć. Inną sprawą jest to, czy w oceanie najróżniejszych informacji, jakie oferuje nam internet, potrafimy znaleźć te, które są wartościowe i wiarygodne. Otóż z tym nasz mózg nie radzi sobie najlepiej. To raczej nasze impulsy biorą górę.

Ludzie lubią myśleć o sobie jako o istotach racjonalnych, ale prawda jest taka, że większość podejmowanych przez nas decyzji to skutek emocji, a konkretniej wbudowanego w nas pragnienia uzyskania łatwej odpowiedzi i bycia częścią większej całości. Nasz mózg jest zaprogramowany na oszczędzanie energii, więc jeśli coś można uzyskać szybciej i mniejszym kosztem – czyli pójść na skróty, uznajemy to za dobre rozwiązanie. Kiedyś taka postawa zwiększała szanse na przeżycie – widząc zwierzę z dużymi zębami, nie dociekaliśmy, jaki to gatunek, tylko braliśmy nogi za pas. W obecnych czasach naraża nas ona na uleganie nieprawdziwym informacjom. Lubimy też mieć poglądy podobne do grupy, z którą najbardziej się identyfikujemy. Taka postawa zapewnia nam wsparcie i ochronę – jeśli podzielamy podobne poglądy, czujemy się silniejsi i bardziej kompetentni.

W praktyce jeśli to, na co natykamy się w internecie, jest spójne z poglądami, jakie podzielamy z grupą przyjaciół i znajomych, uznajemy to za prawdę, jeśli widzieliśmy coś wcześniej, również mamy tendencję do uznania tego za prawdziwe. Natomiast wiadomość

sprzeczna z naszymi poglądami nie ma łatwej drogi. Można powiedzieć, że specyfika funkcjonowania naszego mózgu, która przez wieki pozwalała nam przetrwać, w erze nadmiaru (niekoniecznie prawdziwych) informacji, ciągle zastawia na nas pułapki.

## **uzależniamy się od lajków**

Nasz mózg silnie reaguje na pozytywne wzmocnienia – wiemy to nie od dziś. Jednak poziom aktywności mózgu na polubienia w mediach społecznościowych zaskoczył nawet naukowców. U badanych nastolatków układ nagrody, czyli struktura odpowiedzialna za odczuwanie przyjemności, uaktywnia się na widok lajków pod własnymi zdjęciami z siłą podobną do stanu zakochania (Sherman i in., 2016).

Internet zrewolucjonizował nasze życie. Niezliczona ilość rzeczy stała się prostsza i mniej wymagająca. Niezależnie od tego, gdzie mieszkamy, możemy poczuć się obywatelami świata. Internet to również kopalnia pomysłów, która pobudza naszą własną ciekawość i kreatywność. Jednocześnie nasz mózg nie zawsze nadąża za tak szybkim tempem zmian technologicznych. Warto więc w natłoku codziennych zajęć znaleźć czas dla własnego mózgu: zając się jedną rzeczą na raz, sięgnąć po książkę w papierowym wydaniu, zatrzymać się na chwilę, zanim polubimy niesprawdzoną wiadomość, i przede wszystkim, odpocząć od mediów społecznościowych. Nasz mózg z pewnością nam podziękuje.

### **Źródła:**

Jabr F., (2013), [\*The Reading Brain in the Digital Age: The Science of Paper versus Screens\*](#), portal Scientific American [online, dostęp dn. 26.11.2024].

Kutsher M., (2017), [\*The Effects of Digital Technology on Reading\*](#), portal Psychology Today [online, dostęp dn. 26.11.2024].

Miko E., (2023), [\*Lustro, książka i mózg, czyli neurobiologia czytania\*](#), portal Booknięci.pl [online, dostęp dn. 26.11.2024].

Ophir E., Nass C., Wagner A.D., (2009), [\*Cognitive control in media multitaskers\*](#), „Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America”, nr 106 (37), s. 15583–15587 [online, dostęp dn. 26.11.2024].

Sherman, L.E., Payton, A.A., Hernandez, L.M. i in., (2016), [\*The power of the like in adolescence. Effects of peer influence on neural and behavioral responses to social media\*](#), „Psychological Science”, nr 27(7), s. 1027–1035 [online, dostęp dn. 25.11.2024].

Small G. W., Moody T.D., Siddarth P., Bookheimer S.Y., (2009), [\*Your Brain on Google: Patterns of Cerebral Activation during Internet Searching\*](#), „American Journal of Geriatric Psychiatry”, vol. 17, nr 2, s. 116–126 [online, dostęp dn. 26.11.2024].

Sparrow B., Liu J., Wegner D.M., (2011), [\*Google Effects on Memory: Cognitive Consequences of Having Information at Our Fingertips\*](#), „Science”, vol. 333, nr 6043, s. 776–778 [online, dostęp dn. 26.11.2024].

## Dobranoc, smartfonie!

**Anna Borkowska**

**Zasypiacie i budzicie się ze smartfonem? Telefon towarzyszy Wam w sypialni, zanim zaśniecie? Przeglądacie w łóżku wiadomości, sprawdzacie, co u znajomych w mediach społecznościowych, oglądacie filmy i seriale? Prawdopodobnie nie zdajecie sobie sprawy z tego, jak bardzo te – wydawałoby się nieszkodliwe – nawyki wpływają na Wasze zdrowie.**

Lekarze i eksperci zajmujący się medycyną snu wskazują, że wieczorne korzystanie z telefonu może poważnie zaburzać sen i zakłócać naturalną regenerację mózgu podczas nocnego odpoczynku, a co za tym idzie, wpływać na ogólny stan naszego zdrowia. Ta prawidłowość dotyczy nie tylko dorosłych, ale także dzieci i nastolatków.

### **Lekceważony odpoczynek**

Przed ekranem smartfona lub laptopa spędzamy coraz więcej czasu, często poświęcając na to cenne godziny przeznaczone na odpoczynek. Lekarze alarmują, że w krajach wysoko uprzemysłowionych gwałtownie rośnie liczba osób skarżących się na problemy z zasypianiem, bezsenność czy ogólnie na jakość snu. Śpimy coraz krócej. Szacuje się, że w ciągu ostatnich stu lat czas naszego snu skrócił się o godzinę. Zamiast niezbędnych do regeneracji organizmu 8–9 godzin, średnio na sen przeznaczamy mniej niż 7 godzin na dobę. Co gorsza, zmieniła się też jakość naszego snu.

Tymczasem dobrej jakości sen jest podstawą naszego funkcjonowania. Po pierwsze podczas snu mózg człowieka oczyszcza organizm z nagromadzonych w ciągu dnia szkodliwych produktów rozkładu białek. Zaburzenie tego swoistego systemu „sprzątania mózgu” w wyniku długotrwałego niedoboru snu zwiększa ryzyko wystąpienia takich chorób, jak demencja czy udar mózgu. Po drugie w fazie głębokiego snu następuje proces konsolidacji śladów pamięciowych, czyli organizowania i przenoszenia danych z pamięci krótkotrwałej do pamięci długotrwałej. Z tego powodu brak wystarczającej ilości snu znacznie utrudnia skuteczne zapamiętywanie tego, czego się próbujemy nauczyć w ciągu dnia, zmniejsza naszą zdolność koncentracji i pogarsza wyniki w pracy oraz nauce. Niedobór snu wpływa także destabilizująco na emocje, obniża odporność na stres i utrudnia radzenie sobie z codziennymi wyzwaniami.

### **Sensacyjne newsy i smartfon to ostatnia rzecz, jakiej potrzebuje mózg przed snem**

Zasypianie powinno przebiegać w spokojnych i relaksujących warunkach. Używanie urządzeń ekranowych tuż przed snem może negatywnie wpłynąć na przygotowanie naszego organizmu do nocnego odpoczynku. Korzystanie w łóżku z mediów, granie przed snem w gry cyfrowe czy prowadzenie intensywnych rozmów ze znajomymi w mediach społecznościowych zwiększa pobudzenie psychiczne, emocjonalne lub fizjologiczne, utrudniając tym samym zasypianie. Samo sprawdzanie smartfona stymuluje nasz mózg – powoduje, że jesteśmy bardziej aktywni i rozbudzeni, a przez to opóźnia proces zasypiania. Okazuje się, że nasz umysł pozostaje w stanie pobudzenia i aktywności długo po tym, jak skończymy przeglądanie portali społecznościowych lub odpowiemy na kilka służbowych e-maili.

## Niebieskie światło nie pomaga

Światło jest jednym z najważniejszych regulatorów naszych funkcji fizjologicznych związanych z rytmem okołodobowym. Informacja o tym, czy jest dzień, czy noc, odbierana jest przez komórki w siatkówce oka wrażliwej na światło. Sygnał o nadejściu ciemności (nocy) przekazywany jest przez nie do naszego zegara biologicznego zlokalizowanego w mózgu (jądra nadskrzyżowaniowego SCN), a stąd do szyszynki, która rozpoczyna produkcję melatoniny – hormonu ułatwiającego zasypianie oraz regenerację organizmu. Melatonina obniża ciśnienie krwi, poziom glukozy oraz temperaturę ciała, przygotowując nasz organizm do snu. Ekspozycja na światło o krótkiej fali (tzw. światło niebieskie), emitowane przez ekrany telefonów i komputerów, zaburza jej produkcję. Obecność niebieskiego światła „okłamuje” ludzkie oko, że wciąż trwa dzień, i jest sygnałem dla naszego mózgu, że mamy pozostać aktywni. Szacuje się, że nawet półgodzinna ekspozycja na niebieskie widmo godzinę przed snem opóźnia zasypianie o 30 minut. Utrudnia też przechodzenie z jednej fazy snu w drugą, skraca ich długość i pogarsza jakość nocnego odpoczynku. W efekcie prowadzi do zaburzenia rytmu dobowego i snu. Badania wskazują, że małe dzieci i nastolatki są bardziej wrażliwe na niebieskie światło niż dorośli. Niebieskie światło w ich przypadku w dużo większym stopniu zaburza produkcję melatoniny, tym samym powodując większe problemy z zasypianiem (Higuchi i in., 2014; Crowley i in., 2015).

## Niewyspane nastolatki

Czas snu u nastolatków skraca się nawet szybciej niż u dorosłych. Badania zrealizowane w grupie niemal 700 tysięcy dzieci z 20 krajów wykazały, że obecnie młodzi ludzie śpią o godzinę krócej niż ich rówieśnicy jeszcze dziesięć lat temu. Biorąc pod uwagę, że przeciętny nastolatek potrzebuje znacznie więcej snu niż dorosły, te dane mogą budzić niepokój. Okres dojrzewania to faza, podczas której młodzież doświadcza szybkiego rozwoju fizycznego, poznawczego i psychicznego. Aby przebiegał on prawidłowo, dzieci w wieku 14–17 lat potrzebują od 9 do 10 godzin snu w ciągu doby. Liczne badania wskazują, że w przypadku nastolatków skrócenie czasu trwania snu, nawet o jedną godzinę, może mieć negatywny wpływ na proces dojrzewania mózgu, który w okresie adolescencji jest niezwykle dynamiczny.

Niewystarczająca ilość snu lub jego zaburzenia stały się obecnie powszechnym problemem wśród młodzieży na całym świecie. A wiele dowodów wskazuje na to, że związek ze skróconym czasem trwania snu i problemami z zasypianiem mają telewizja, komputery i telefony komórkowe.

Według badań zrealizowanych wśród młodych Australijczyków w wieku od 8 do 18 lat telefony komórkowe są częściej używane w łóżku niż jakiegokolwiek inne urządzenia elektroniczne. 90% uczniów korzysta z nich w ciągu godziny przed snem przynajmniej raz w tygodniu, a 51% robi tak każdego wieczoru (Brushe i in., 2022). Z kolei dane z badań naukowców z walijskiego instytutu WISERD, przeprowadzonych na grupie 900 uczniów w wieku od 12 do 15 lat, wskazują, że co piąty brytyjski nastolatek „prawie zawsze” budzi się w nocy tylko po to, by opublikować lub sprawdzić wiadomości w mediach społecznościowych. Osoby korzystające w nocy z social mediów trzy razy częściej niż ich rówieśnicy, którzy tego nie robili, skarżyły się na permanentne zmęczenie, przejawiały dużo niższy poziom zadowolenia z życia oraz czuły się mniej szczęśliwe (Power i in., 2017).

Podobny obraz wyłania się z badań polskich. Średni czas korzystania z internetu wśród polskich nastolatków wynosi już około 5 godzin dziennie (w dni wolne od zajęć nawet ponad 6), a najczęściej używanym sprzętem w tej grupie jest smartfon i telefon komórkowy.

Używa go ponad 90% młodzieży w wieku 13–17 lat (Lange, 2021). Co czwarty uczeń deklaruje, że zawsze używa swojego smartfona tuż przed zaśnięciem, a co szósty – zaraz po przebudzeniu. Jak się okazuje, co dziesiąty polski nastolatek zawsze korzysta ze swojego smartfona w drodze do szkoły (10,9%) oraz w nocy, kiedy się przebudzi (8,1%). Aż 71,2% uczniów przyznaje, że zdarza im się nie dosypiać, by korzystać z telefonu (Dębski, Bigaj, 2019).

To bardzo niepokojące praktyki. Niedostateczna ilość snu lub jego zaburzenia mają bowiem wieloraki wpływ na zdrowie nastolatków: od zmęczenia i nadmiernej senności w ciągu dnia po spadek nastroju, depresję, problemy z koncentracją uwagi, a nawet zaburzenia metaboliczne i obniżenie odporności na choroby.

## Zadbać o sen

Jeśli chcecie codziennie zdrowo się wysypiać i budzić w dobrym nastroju, zadbajcie o prawidłową higienę snu:

- Prowadźcie regularny tryb życia i pamiętajcie o umiarkowanej, ale systematycznej aktywności fizycznej.
- Ograniczcie korzystanie z urządzeń emitujących niebieskie światło takich jak komputery, smartfony czy tablety bezpośrednio przed snem (najlepiej godzinę lub dwie przed pójściem do łóżka).
- Nie zabierajcie do łóżka telefonu komórkowego. Użyjcie staromodnego budzika, aby się obudzić rano.
- Wyciszcie powiadomienia. Przesławcie na noc telefon w tryb „Nie przeszkadzać” lub „Tryb nocny”. Te funkcje znajdziecie w ustawieniach telefonu.
- Jeśli trudno Wam poradzić sobie z nawykiem sięgania po smartfon, umieśćcie telefon w innym pokoju, aby Was nie kusił.
- Wprowadźcie codzienny rytuał zasypiania. Zamiast czynności pobudzających mózg i emocje, postawcie na proste techniki relaksacyjne, które pozwolą Wam wyciszyć umysł i przygotować się na sen takie, jak np. ciepła kąpiel (oczywiście bez smartfona), lekkie wieczorne ćwiczenia relaksujące (świetnie sprawdza się joga, pilates), ćwiczenia oddechowe, trening uważności (znany jako mindfulness) itp.

## Źródła:

Brushe M.E., Islam T., Monroy N.S., Sincovich A., Gregory T., Finlay-Jones A., Brinkman S.A., (2022), [\*Prevalence of electronic device use before bed among Australian children and adolescents: a cross-sectional population level study\*](#), „Australian and New Zealand Journal of Public Health”, vol. 46 (3) [online, dostęp dn. 15.11.2023].

Dębski M., Bigaj M., (2019), [\*Młodzi cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan\*](#), Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne [online, dostęp dn. 15.11.2023].

Lange R. (red.), (2021), [\*Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów\*](#), Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK [online, dostęp dn. 7.01.2025].

Power S., Taylor C., Horton K., (2017) [\*Sleepless in school? The social dimensions of young people's bedtime rest and routines\*](#), „Journal of Youth Studies”, 20:8, 945–958, DOI:10.1080/13676261.2016.1273522 [online, dostęp dn. 7.01.2025]..

# Jak nie zgubić zdrowia w cyfrowym świecie

*Marta Witkowska*

**Czy zastanawiamy się nad tym, ile czasu w ciągu dnia spędzamy przed ekranem – jak dużo czasu poświęciliśmy na przeglądanie profili społecznościowych w smartfonie, pracę przy laptopie, oglądanie filmów na tablecie, przed telewizorem? Jak dużo czasu minęło od rozpoczęcia gry? Często nawet nie zdajemy sobie sprawy w jakim stopniu pochłonęła nas ulubiona rozrywka. Co więcej, często nie zastanawiamy się, ile naszego cennego czasu przeznaczamy na aktywność fizyczną i dbanie o własne zdrowie.**

Trudności z zapanowaniem nad swoją ekranową aktywnością to powszechne doświadczenie. Wielu osobom trudno wyraźnie rozdzielić czas spędzony online i offline. Urządzenia cyfrowe na stałe zadomowiły się w codziennym życiu, a wygoda i przyjemności, jakie oferują sprawiają, że czas inwestowany w cyfrowe życie stale się wydłuża.

## **Czy zdajemy sobie sprawę z tego, że wiele godzin przed ekranem nadwyręza nasze zdrowie?**

Spędzanie wielu godzin przed ekranem – niezależnie od tego, czy dotyczy pracy nad ważnym raportem, czy rozgrywki w grze – oznacza najczęściej długotrwałe unieruchomienie w jednej wymuszonej pozycji i częste powtarzanie tych samych ruchów. Zwiększa to ryzyko pojawienia się bólów pleców, szyi, kończyn, a w dalszej perspektywie poważnych problemów zdrowotnych.

Jeśli pomyślimy o typowej sytuacji, w której widzimy kogoś korzystającego ze smartfona, najprawdopodobniej zobaczymy osobę mocno pochylającą głowę nad urządzeniem. Konsekwencją przyjmowania nieprawidłowej postawy podczas korzystania z urządzeń mobilnych mogą być poważne problemy zdrowotne. Jednym z nich jest specyficzny zespół bólowy, obejmujący przede wszystkim kark, a także barki, głowę, obszar pomiędzy łopatkami. Dolegliwości te nazywane są „syndromem esemesowej szyi” lub „szyi smartfonowej” (Sullivan, 2014). Dlaczego to ważne? Przy prawidłowej, wyprostowanej pozycji ciała, bez pochylania głowy, kręgosłup amortyzuje przeciętnie 5 kilogramów – ciężar głowy. Przy pochyleniu głowy o 15% ciężar wzrasta do około 12 kilogramów. Przy 60-procentowym pochyleniu kręgosłup dźwiga już 27 kilogramów. Dwie godziny dziennie z głową zwieszoną nad smartfonem to 730 godzin czterokrotnie większego obciążenia kręgosłupa w ciągu roku.

Problem nie dotyczy tylko szyi. Specyficzne ruchy myszką, charakterystyczny układ dłoni na kontrolerze, ułożenie barków czy brak podparcia dla nadgarstków podczas pracy – wielokrotnie powtarzane – również mogą przyczyniać się do powstawania chronicznego napięcia, mikrourazów i narażać nas na ból.

## **Czy naprawdę wiemy, co jemy?**

Wiele godzin przed ekranem to nie tylko brak ruchu, ale często również niewłaściwy sposób odżywiania się. W ferworze grania można zapomnieć o jedzeniu i piciu albo przeciwnie – bezwiednie sięgać po przekąski, niekoniecznie te zdrowe, nie kontrolując



ich ilości. W przypadku nastolatków badania pokazują, że nawet wysoki poziom aktywności fizycznej nie jest w stanie zrównoważyć niekorzystnego wpływu długotrwałego, biernego przesiadywania przed ekranem na ich masę ciała (Mazur, Małkowska-Szcutnik, 2018).

### **Czy właściwie dbamy o oczy?**

Długi czas intensywnego koncentrowania wzroku na ekranie to również ryzyko bólu i zawrotów głowy, zmęczenia wzroku. Intensywne wpatrywanie się w ekran sprawia, że rzadziej mrugamy, w efekcie oczy nie są wystarczająco nawilżane. Skutkuje to podrażnieniem, poczuciem suchości i dyskomfortu. Zdrowiu nie sprzyja również nadmierna ekspozycja na niebieskie światło emitowane przez ekrany LED. Tworzy ono iluzję światła dziennego i wprowadza mózg w stan czuwania, blokując wydzielanie melatoniny (hormonu odpowiadającego za regulację rytmu dobowego). Z tego powodu trudniej zasnąć, a sen jest gorszej jakości i nie pozwala się właściwie zregenerować. Na negatywny wpływ światła LED narażone są szczególnie dzieci, ich oczy mają bowiem słabsze mechanizmy obronne, czyli filtrują mniej światła (Falchi i in., 2011).

### **Jak więc nie zgubić zdrowia w cyfrowym świecie?**

Grając online czy przeglądając media społecznościowe, łatwo zapomnieć o upływającym czasie i ignorować zmęczenie, senność i niewygodę. Przyjrzenie się swoim cyfrowym nawykom i wprowadzenie drobnych zmian może dać spektakularne efekty. Jak zrobić pierwszy krok?

#### **Rachunek sumienia**

Zmianę nawyków cyfrowych warto zacząć od próby namierzenia słabego punktu – własnej pięty achillesowej. Dla różnych osób brak higieny cyfrowej może oznaczać co innego: utratę kontroli nad czasem spędzonym z urządzeniem, omijanie posiłków, rezygnację z jakiegokolwiek aktywności fizycznej, wielogodzinne granie w niewygodnej, нефизjologicznej pozycji, zapominanie o przerwach, korzystanie z internetu pomimo senności i zmęczenia, nadwyrażanie oczu przez niewłaściwe oświetlenie lub granie nocami. Próbę modyfikacji warto wprowadzać w tym obszarze, który jest najbardziej uciążliwy lub niepokojący. Co ważne – próba zmiany wszystkich niechcianych zachowań na raz zazwyczaj okazuje się skazana na porażkę. Łatwiejsza (i bardziej skuteczna) jest stopniowa zmiana nawyków.

#### **Wyznaczanie limitów**

Niezależnie od tego, do jakich aktywności używamy urządzeń cyfrowych, zbyt dużo czasu przed ekranem zawsze będzie negatywnie wpływać na zdrowie. Świat online nie powinien przesłaniać innych sfer życia. Dobrą zasadą jest ustalenie zasad, które pomogą lepiej zrównoważyć aktywności online i offline. Może to być czas w ciągu dnia/tygodnia, w którym odkładamy smartfony, komputer lub zasada jedna godzina przy komputerze = jedna godzina aktywności offline. Najważniejsze jest, aby reguły były możliwe do przestrzegania. Jeśli ustalanie zasad ma pomóc dziecku w równoważeniu aktywności, warto pamiętać o wsparciu we właściwej organizacji dnia – tak, aby miało czas na wszystkie potrzebne aktywności, również te online.

#### **Zdrowe nawyki najmłodszych**

Pierwszym punktem planu wprowadzania zdrowych zasad w cyfrową aktywność najmłodszych warto zawsze zacząć od rozmowy – upewnić się, czy dzieci i nastolatki

wiedzą, jakie konsekwencje może mieć wielogodzinne spędzanie czasu w jednej pozycji. Świadomość skutków pomoże wprowadzić zasadę robienia regularnych przerw, podczas których dziecko wstaje, przeciąga się, przygląda się oddalonym o kilka metrów przedmiotom (w kontrze do wpatrywania się w ekran kilkanaście centymetrów od twarzy), kilkanaście razy mruga i zamyka na chwilę oczy (pozwala to je nawilżyć). To też zawsze świetny moment, żeby sięgnąć po wodę.

Przy długim pozostawaniu w pozycji siedzącej kluczową rolę odgrywa prawidłowa postawa. Dziecko nie powinno się pochylać, wyciągać głowy w stronę ekranu. W wyrobieniu nawyku właściwej pozycji ciała np. podczas grania pomoże dobry fotel oraz ergonomiczna myszka (jeśli dziecko jej używa) – umożliwi ona dobre ułożenie dłoni, zapobiegając bólom nadgarstka.

Długie seanse w sieci to często bezwiedne sięganie po przekąski. Warto zwrócić szczególną uwagę na regularne posiłki, które nie powinny być spożywane przed ekranem. Podjadanie nigdy nie jest dobrym nawykiem, a uwaga nie koncentruje się na procesie jedzenia (a podczas grania czy przeglądania portali społecznościowych raczej tak nie jest), zazwyczaj jemy więcej.

Nie można zapominać również o odpoczynku. Sen jest dla młodego organizmu priorytetem. Warto wprowadzić rodzinną zasadę odkładania wszystkich urządzeń cyfrowych godzinę przed snem. Jeśli dziecko gra wieczorem, priorytetem jest właściwe oświetlenie. Jasny ekran w ciemnym pokoju to idealny przepis na zmęczone, piekące oczy.

### **Rozgrzewka przed rozgrywką**

W e-sporcie panują podobne zasady, jak w innych sportowych dyscyplinach. Młodych graczy na pewno zainteresuje fakt, że dobra rozgrzewka przed rozgrywką pomoże im zwiększyć skuteczność. Przy grach wymagających szybkiego reagowania dynamiczna rozgrzewka przed i rozciąganie po grze podniesie wydajność. Rozgrzewka powinna skoncentrować się przede wszystkim na palcach, dłoniach, karku, barkach, a rozciąganie objąć całe ciało. Warto stworzyć krótką listę z ćwiczeniami do wykonania w przerwie, o której przypomni alarm np. w smartfonie. Więcej porad można znaleźć w poradniku dla rodziców „[Nastolatki i gry cyfrowe](#)”.

### **A może... spróbujmy czegoś nowego?**

O formę można zadbać nie rezygnując z gier – exergames, czyli gry ruchowe, pozwalają łączyć technologię znaną z gier cyfrowych z ćwiczeniami fizycznymi. Pomogą zachęcić dzieci do regularnej aktywności. Dzięki nim można wykonać rzeczywisty trening, poznać nową dyscyplinę sportu lub udoskonalić już posiadane umiejętności, świetnie się przy tym bawiąc. Badania pokazują, że atrakcyjność gier ruchowych dla dzieci sprawia, że chętnie się w nie angażują, ograniczając tym samym długie przebywanie w pozycji siedzącej, charakterystyczne dla gier cyfrowych. Granie w gry typu exergames pomaga również utrzymać motywację do regularnych ćwiczeń w świecie offline (Ramirez-Granizo i in., 2020).

### **Źródła:**

Falchi F., Cinzano P., Elvidge C.D., Keith D.M., Haim A., (2011), [Limiting the impact of light pollution on human health, environment and stellar visibility](#), „Journal of Environmental Management”, nr 92, s. 2714–2722 [online, dostęp dn. 26.11.2024].

Mazur J., Małkowska-Szcutnik A. (red.), (2018), [Zdrowie uczniów w 2018 roku na tle nowego modelu badań HBSC](#), Warszawa: Instytut Matki i Dziecka [online, dostęp dn. 26.11.2024].

Ramírez-Granizo I.A., Ubago-Jiménez J.L., González-Valero G., Puertas-Molero P., San Román-Mata S., (2020), [The Effect of Physical Activity and the Use of Active Video Games: Exergames in Children and Adolescents: A Systematic Review](#), „International Journal of Environmental Research and Public Health”, nr 17(12): 4243 [online, dostęp dn. 26.11.2024].

Sullivan L., (2014), [Keep Your Head Up: 'Text Neck' Takes A Toll On The Spine](#), NPR, s. 9 [online, dostęp dn. 26.11.2024].

# Małe dzieci i ekrany

**Anna Borkowska**

**Powszechność łatwych w obsłudze urządzeń mobilnych wyposażonych w ekrany dotykowe sprawiła, że z nowych technologii korzystają coraz młodsze dzieci. Jak to wpływa na ich rozwój i co mogą zrobić rodzice, by uniknąć negatywnych skutków zbyt wczesnego kontaktu z siecią?**

## **Garść niepokojących danych na początek**

Według badania „Brzdąc w sieci” – przeprowadzonego przez Akademię Pedagogiki Specjalnej w Warszawie wśród rodziców najmłodszych dzieci – już ponad połowa (54%) maluchów w wieku od 0 do 6 lat korzysta z urządzeń mobilnych, takich jak smartfon, tablet czy laptop. Średni wiek inicjacji używania tego rodzaju urządzeń wynosi 2 lata i 2 miesiące (Rowicka, Bujalski, 2020).

Na korzystanie z narzędzi mobilnych pozwala aż 75% rodziców dzieci w wieku 5–6 lat i 50% rodziców 3- i 4-latków. Smartfonów używa co trzeci dwulatek i co dziesiąte dziecko przed pierwszym rokiem życia (12%).

Średni czas, jaki dzieci spędzają przed ekranem, wynosi 1 godzinę i 15 minut. Dotyczy to także maluchów, które nie ukończyły jeszcze pierwszego roku życia (!). Szczególnie niepokoi fakt, że duża grupa dzieci (75%) używa urządzeń z otwartym dostępem do internetu. Większość (88%) najmłodszych użytkowników sieci korzysta wyłącznie z aplikacji lub stron adresowanych do dzieci (filmy, bajki, gry, kolorowanki itp.), ale aż co dziesiąte dziecko ma dostęp także do treści, które nie są dla niego przeznaczone.

## **Elektroniczna niania**

Nowoczesne smartfony czy tablety to sprzęty, których mogą (choć nie powinny) samodzielnie używać nawet dzieci nie potrafiące jeszcze czytać i pisać, a często nawet mówić. Wyposażone w dotykowe ekrany, łatwe w obsłudze sprawiają, że całkiem spora grupa maluchów nie potrzebuje do tego pomocy rodziców i opiekunów, zwykle niezbędnej przy obsłudze laptopów czy komputerów.

W świecie zdominowanym przez technologię urządzenia ekranowe coraz częściej zastępują rodzica, pełniąc rolę „elektronicznej niani”. Towarzyszą najmłodszym prawie w każdej sytuacji życia codziennego – podczas posiłków, podróży samochodem, a nawet czynności higienicznych. Rodzice udostępniają je dzieciom, gdy są zmęczeni, muszą zrobić coś innego, a także gdy po prostu nie mają pomysłu na spędzanie czasu z dzieckiem. Według wspomnianego już badania „Brzdąc w sieci” do takich praktyk przyznaje się od 75 do 90% polskich rodziców.

Co szczególnie niepokojące: niemal dwie trzecie rodziców daje swoim pociechom urządzenia cyfrowe jako nagrodę lub pocieszenie, gdy płaczą i marudzą, nieświadomie ucząc dzieci regulowania emocji za pomocą technologii.

## **Ekran nie wystarczy**

Korzystanie z urządzeń cyfrowych może stymulować rozwój psychospołeczny dziecka i przyczyniać się do poprawy zdolności poznawczych, językowych i społecznych, o ile używane aplikacje i programy są dobrze zaprojektowane i dobrane do wieku. Dobrej jakości programy mogą wzbogacać wiedzę o świecie, prezentować pozytywne wzorce, ucząc dzieci ważnych wartości społecznych i kształtując właściwe postawy.

Animowani bohaterowie gier i kreskówek często stają się dla dzieci wzorem do naśladowania: ułatwiają im wdrożenie się do pożądaných, np. prozdrowotnych zachowań i czynności. Niestety, zbyt wczesny i zbyt intensywny dostęp do technologii może mieć także negatywne skutki dla rozwoju małych dzieci, a technologia nie zastąpi kontaktu z żywym człowiekiem.

Do prawidłowego rozwoju małe dzieci potrzebują częstych i bezpośrednich interakcji z prawdziwymi osobami – rodzicami, rodzeństwem, członkami bliższej i dalszej rodziny. Tylko w takich relacjach mogą nauczyć się budować relacje z innymi, komunikować się, rozwijać empatię. Tych umiejętności nie są w stanie opanować przed monitorem.

Zbyt duża ilość czasu z mediami, ograniczenie aktywności w realnym świecie mogą wiązać się także z niepożądanymi skutkami zdrowotnymi – wadami postawy, problemami ze wzrokiem czy nadwagą i otyłością. Ekspozycja na emitowane przez ekrany niebieskie światło może prowadzić do zaburzenia rytmu dobowego i jakości snu.

Ograniczenie aktywności ruchowej dziecka do wodzenia palcem po ekranie stanowi realne zagrożenie dla rozwoju jego sprawności manualnej, a wpatrywanie się w płaski ekran może powodować problemy z widzeniem przestrzennym. Aby rozwój tych ważnych funkcji przebiegał prawidłowo, dziecko potrzebuje eksplorowania fizycznego otoczenia i doświadczania świata wszystkimi zmysłami. Musi dotykać przedmiotów, przesuwać je w przestrzeni, oglądać z różnych stron, czuć. Z tego względu urządzenia ekranowe nie są skutecznym narzędziem edukacyjnym dla najmłodszych.

Badania wskazują, że dzieci do 2 roku życia dużo gorzej uczą się z telewizji i materiałów wideo niż „na żywo”. Znacznie lepiej i szybciej uczą się od osoby, która jest z nimi w bezpośredniej interakcji „twarzą w twarz”, niż od postaci widzianej na ekranie urządzenia, nawet jeśli osoby te wykonują dokładnie te same czynności.

Kora mózgowa u najmłodszych dzieci znajduje się na wczesnym etapie rozwoju, a struktury odpowiedzialne za regulację emocji i krytyczne myślenie nie są jeszcze w pełni dojrzałe. Sprawia to, że dzieci są mało krytyczne wobec tego, co widzą na ekranie, nie odróżniają fikcji od rzeczywistości i nie zawsze są w stanie przetworzyć oraz opanować emocje, których doświadczają podczas oglądania materiałów wywołujących silne wrażenia, np. zawierających sceny przemocy czy budzących lęk.

## **Higiena cyfrowa od najmłodszych lat**

Raczej nie uda nam się całkowicie wyeliminować nowych technologii z życia naszych dzieci, ale możemy zadbać o to, aby korzystanie z nich było bezpieczne i nie zagrażało prawidłowemu rozwojowi najmłodszych. Zgodnie z zaleceniami ekspertów Amerykańskiej Akademii Pediatrii (AAP) i Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) małe dzieci powinny spędzać

jak najmniej czasu przed ekranem. Dorośli – rodzice, dziadkowie, opiekunowie nie powinni udostępniać urządzeń ekranowych dzieciom do 18 miesiąca życia. W przypadku starszych – od 2 do 5 lat – czas przed ekranem nie powinien przekraczać jednej godziny dziennie. Najlepiej, aby maluchy korzystały z mediów w towarzystwie rodzica lub innej osoby dorosłej.

Równie ważne jest dbanie o równowagę pomiędzy światem cyfrowym a rzeczywistym. Priorytetem powinno być zapewnienie dzieciom czasu przeznaczonego na aktywność fizyczną, gry i zabawy ruchowe oraz odpowiedniej do wieku ilości snu. Zdecydowanie unikać należy korzystania z urządzeń elektronicznych na co najmniej godzinę przed snem, a najlepiej usunąć je na noc z sypialni dziecka.

Warto także ustalić z dziećmi czas wolny od mediów, taki jak wspólny posiłek lub jazda samochodem, a także wolne od multimediów miejsca w domu. Dorośli powinni udostępniać dzieciom wyłącznie sprawdzone, wysokiej jakości i dostosowane do wieku treści i serwisy przeznaczone dla najmłodszych. Wybierając produkty cyfrowe, np. gry dla przedszkolaków, dobrze jest korzystać z systemów ratingowych określających dla jakiej grupy wiekowej przeznaczony jest dany produkt. Jeśli pozwalamy dzieciom korzystać z mediów, unikajmy nieinteraktywnych narzędzi opartych wyłącznie na biernym odbiorze treści, np. oglądaniu bajek, filmów. Wybierajmy raczej programy edukacyjne, które stymulują rozwój dziecka, wspierają uczenie się i zawierają zadania (np. gry) wymagające aktywności ruchowej oraz eksplorowania rzeczywistego otoczenia fizycznego (np. dokumentowania przyrody).

Pamiętajmy również o tym, aby sprzęt udostępniany dzieciom był należycie zabezpieczony. Standardem powinno być korzystanie z programów filtrujących treści, programów antywirusowych, stosowanie odpowiednie ustawienia prywatności i zabezpieczanie dostępu do urządzeń bezpiecznym hasłem. W przypadku najmłodszych dzieci instalujmy na urządzeniach, z których korzystają, narzędzia ochrony rodzicielskiej. Pozwolą one na monitorowanie aktywności dziecka czy wybranie stron internetowych i aplikacji, do których nie powinno ono mieć dostępu, np. zawierających niebezpieczne lub nieodpowiednie dla jego wieku treści.

#### **Źródła:**

Rowicka M., Bujalski M., (2020), [Raport z badania „Brzdąc w sieci – zjawisko korzystania z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 0–6 lat”](#), Warszawa: Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej, [online, dostęp dn. 27.11.2024].

Amerykańska Akademia Pediatrii, (2016), [Media and Young Minds](#), „Pediatrics”, vol. 138(5) [online, dostęp dn. 27.11.2024].

World Health Organization, (2019), [Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age](#), Geneva: World Health Organization [online, dostęp dn. 27.11.2024].

# Proszę, polub mnie. Dlaczego media społecznościowe mogą obniżać samopoczucie dzieci i nastolatków?

**Marta Witkowska**

Obecność na portalach społecznościowych dla wielu młodych ludzi jest czymś oczywistym. Zanurzeni w cyfrowym świecie, nie wyobrażają sobie funkcjonowania bez stałego łącza z internetem. Smartfon stał się głównym dostarczycielem rozrywki, dostępu do kultury i centrum – tak ważnego dla młodych ludzi – życia społecznego. Śledzenie znajomych online jest równie ważne jak realne spotkania offline. W okresie dorastania młodzi określają, kim są i w jaki sposób chcą pokazywać się innym. Każdego dnia spędzają przed ekranem wiele godzin, nieustannie oceniając siebie przez pryzmat tego, co widzą na kontach obserwowanych osób.

## Trudny czas, ważne decyzje

Młodzi zaczynają intensywnie korzystać z mediów społecznościowych w bardzo specyficznym, ważnym – i jednocześnie trudnym – okresie życia. Dorastanie to czas gwałtownych przemian, które wpływają praktycznie na każdą sferę ich funkcjonowania. To właśnie wtedy określają, co jest dla nich ważne, kim chcą być. Nastolatek pragnie być wyrazisty, oryginalny, a jednocześnie akceptowany przez rówieśników. To też czas, w którym gwałtowne zmiany emocji, bunt, odrzucanie tego, co proponują dorośli, trudność w dostrzeżeniu i wykorzystaniu swoich umiejętności są zupełnie normalne. Wiemy, że jest to niełatwy czas także dla Was – rodziców i opiekunów, których zadaniem jest wspierać dziecko, stawiać granice i pomagać w odnalezieniu się w nowym, „niedziecięcym” świecie – również online.

Intensywne korzystanie z portali społecznościowych może negatywnie wpływać na samopoczucie, samoocenę i psychiczny dobrostan młodych ludzi. W świecie, w którym status zyskuje się w bardzo wymierny sposób – dzięki liczbie reakcji, komentarzy i udostępnień – niezwykle łatwo poczuć się nieważnym, niewidocznym, nielubianym i mało atrakcyjnym. A przecież na portale społecznościowe dzieci zaglądają wielokrotnie, każdego dnia.

## Bez pułapek

W jakie pułapki, zastawione przez twórców i innych użytkowników mediów społecznościowych, mogą wpaść nastolatki? Oto kilka z nich.

**Patrz na moje fantastyczne życie.** Na obserwowanych profilach życie innych zawsze wygląda ciekawie i inspirująco, a prezentowane treści i zdjęcia wydają się niezwykle atrakcyjne. Konta znajomych są jak filmowy zwiastun – pokazują najlepsze ujęcia. Codzienne życie przeciętnego nastolatka prawie zawsze w takim porównaniu wypada blado i nijako. Im więcej czasu poświęca na oglądanie tego typu treści, tym większe ryzyko spadku samooceny. Nastolatki same dostrzegły, że korzystanie z niektórych mediów społecznościowych ma negatywny wpływ na ich samopoczucie. W brytyjskim badaniu, zrealizowanym w 2017 r. przez Royal Society for Public Health, młodzież wskazała, że serwisy, które opierają się głównie na prezentowaniu wyidealizowanych zdjęć – przede wszystkim Instagram – pogarszają ich samoocenę.

- Co można zrobić? Pomóżmy dzieciom włączyć krytyczne myślenie. Rozmawiajmy o różnicy pomiędzy światem kreowanym na potrzeby mediów społecznościowych a rzeczywistością. Zachęcajmy do refleksji nad tym, w jaki inni – być może oni również – dokonują selekcji zdjęć, które publikują w social mediach. Zazwyczaj są to najbardziej udane ujęcia, które prezentują jedynie wycinek rzeczywistości, np. świetną zabawę w gronie przyjaciół, a pomijają mniej fascynującą codzienność. Spróbujmy zachęcić dzieci do obserwowania tego, jakie emocje towarzyszą im w różnych sytuacjach w sieci, oraz na ile ich nastroj i samopoczucie zależne jest od pozytywnego odzewu w social mediach.
- Co nie pomoże? Nie przekonujmy, że to dzieje się „tylko” online, więc nie ma większego znaczenia w realnym życiu. Dla młodych światy online i offline przenikają się wzajemnie i są postrzegane jako równie ważne. Emocje, które dziecko odczuwa w danej sytuacji, są dla niego zawsze prawdziwe, niezależnie od tego, w którym świecie się pojawiły.

**To, jaki naprawdę jestem, nikomu się nie (s)podoba.** Media społecznościowe zachęcają do uczestniczenia w konkursie, w którym za wszelką cenę staramy się przedstawić przed globalną publicznością z jak najlepszej strony. Czujemy się nieustająco obserwowani i porównywani, a jednocześnie zachęceni do intensywnego dzielenia się swoim życiem online. Wśród nastolatków – niepewnych siebie, dopiero budujących swoją tożsamość i bardzo wrażliwych na krytykę – lęk przed oceną może wywoływać przekonanie, że jedynie dostosowanie się do obowiązujących kanonów piękna i prezentowanie określonych zachowań sprawi, że zyskają akceptację. Jednym słowem – to, co autentyczne i zgodne ze sobą, może stać się mniej istotne niż wizerunek sztucznie wykreowany na potrzeby życia online. Stawia to nastolatka w trudnej sytuacji, budując przekonanie, że jego rzeczywiste cechy, potrzeby czy odczucia nie są ważne i nikogo nie obchodzą. Wszechobecność zmodyfikowanych dzięki filtrom zdjęć wywiera presję „ulepszania” swojego wizerunku. To, jak prezentują się naturalnie, bez sztucznej modyfikacji, staje się nieakceptowalne i nieatrakcyjne. Podobne „modyfikacje” mogą wprowadzać w swoje emocje i odczucia – prezentując siebie bardzo jednostronnie w sieci. Może to być np. przekaz wyłącznie radosny i beztroski, albo wręcz przeciwnie, mroczny – w zależności od tego, co spotka się z pozytywnym odzewem z sieci.

- Co można zrobić? Pomóżmy dziecku wyrwać się z bańki, w której wszystko wydaje się idealne. Poszukajmy wspólnie innych kanonów piękna, profili, które nie prezentują wyidealizowanego wizerunku. Znajdźmy takiego twórcę, który dzieli się nie tylko najlepszymi momentami z życia. Rozmawiajmy z dzieckiem o zmieniających się modach i trendach – to, co dziś jest superatrakcyjne, za kilka miesięcy odda pole nowej modzie. Podkreślajmy, że nie za wszystkimi trendami warto ślepo podążać. Pomóżmy dziecku świadomie budować swój wizerunek online – zastanówmy się, co jest dla niego ważne, czym chce się podzielić, co uważa za swoje zalety, czym się inspirowa. Autentyczność na dłuższą metę zawsze wygra. Zwróćmy uwagę na kwestię oversharingu, czyli nadmiernego dzielenia się informacjami o sobie w sieci. Uczulajmy dziecko na to, że nie każda informacja czy zdjęcie nadaje się do upublicznienia. To, co zamieszczają na portalach społecznościowych, przestaje być ich własnością i może potencjalnie dotrzeć do dowolnej osoby – warto więc zachować rozwagę.
- Co nie zadziała? Nawet jeśli martwi nas to, jak media społecznościowe wpływają na dzieci, nie zakazujmy im korzystania z nich. Kontakty w sieci są ważnym elementem ich życia, a cyfrowe wykluczenie może być bardzo dotkliwie.



**Nic nie potrafię, jestem nikim.** W zalewie profili przebojowych mistrzów makijażu, kuchni, mody czy gamingu nietrudno dojść do wniosku, że własne umiejętności są mało warte lub po prostu nieistniejące. Nie umiemy lekko i swobodnie opowiadać o sobie? Kolejny minus. Przecież dla osób, które obserwują, to równie łatwe jak oddychanie. Widocznie to ze mną jest coś nie tak. Nastolatek zanurzony w sieci może łatwo stracić z oczu swoje zalety i kompetencje tylko dlatego, że nie wpisują się w główny nurt internetowej aktywności.

- Co można zrobić? Pomóżmy dziecku zobaczyć własne plusy – doceniajmy nie tylko jego osiągnięcia, ale też starania, jakie wkłada, aby osiągać swoje cele. Nastolatki bywają niecierpliwe – przypominajmy, że nie od razu Rzym zbudowano. A przy okazji to, że dziecko nie prezentuje swoich zainteresowań online, nie oznacza, że są mniej ważne czy mało wartościowe. Zachęcajmy też do krytycznej oceny prezentowanych w sieci treści – nie każda popularność zbudowana jest na wartościowym przekazie. Skorzystajmy z doświadczenia młodych internetowych twórców i pokażmy dziecku, że za naprawdę wartościową treścią w sieci często stoją godziny niewidocznej, ciężkiej pracy – zbierania informacji, przygotowań, montowania filmików, kontaktu z obserwującymi. Warto zajrzeć do raportu [„Pozytywny internet i jego młodzi twórcy”](#) i sprawdzić, w jaki sposób o działaniach w internecie mówią nastolatki – jak realnie wygląda ich praca, co przynosi satysfakcję, a co stanowi wyzwanie, z jakimi trudnościami mierzą się na co dzień. I dlaczego pierwszą lekcją, jaką wynieśli z sieci, jest budowanie cierpliwości i odporności na krytykę. Z publikacji można dowiedzieć się również, na co zwrócić uwagę i jak wspierać dzieci, jeśli zdecydują się prezentować swoją twórczość w internecie.
- Czego robić nie warto? Nie krytykujmy zainteresowań dziecka – nawet jeśli nie potrafimy dostrzec w nich nic atrakcyjnego. Zamiast tego spróbujmy dowiedzieć się, co mu imponuje, dlaczego akurat ten twórca lub dany materiał przyciągnął ich uwagę.

Media społecznościowe dają nam szansę na podtrzymanie ważnych relacji i tworzą nieograniczone możliwości rozwoju. To fakt. Ale nie w każdej sytuacji będą dla nastolatka wspierającym medium. Pomóżmy dzieciom zadbać o swój psychiczny dobrostan – i w sieci, i poza nią.

# Szkoły bez smartfonów?

**Anna Borkowska**

Ograniczenia korzystania z telefonów komórkowych w szkołach to temat, który od wielu już lat rozgrzewa dyskusje nie tylko w środowisku edukacyjnym. Całkowity zakaz ich używania ma tyle samo zwolenników co przeciwników, a zdania co do jego słuszności są podzielone nawet wśród ekspertów. Tymczasem kolejne kraje decydują się na tego rodzaju krok. Używanie telefonów w szkołach zostało ogólnie zakazane w kilku krajach europejskich m.in. we Francji, Hiszpanii, Włoszech, Grecji, Portugalii oraz w Chinach. 1 stycznia 2024 r. do tej grupy dołączyła Holandia.

## Pierwsza była Francja

Zakaz używania smartfonów w czasie lekcji, w roli innej niż narzędzie edukacyjne, obowiązywał we Francji już od 2010 r. W czerwcu 2018 r. parlament francuski przyjął ustawę, która rozszerzyła to ograniczenie na wszystkie pomieszczenia szkolne, przerwy, a także teren poza budynkiem szkoły. Zakaz obowiązuje dzieci w przedszkolach, szkołach podstawowych i gimnazjach. Mali Francuzi, w wieku od 3 do 15 lat, na terenie szkół nie mogą posługiwać się także tabletami i zegarkami z dostępem do sieci. Włączenie smartfona jest dozwolone wyłącznie w celach edukacyjnych, w miejscach specjalnie do tego wyznaczonych. Bez ograniczeń z telefonów komórkowych mogą korzystać dzieci z niepełnosprawnościami. W przypadku starszych uczniów kwestię używania w szkołach urządzeń cyfrowych z dostępem do internetu pozostawiono w rękach władz szkoły. Licea francuskie mogą wprowadzić zakaz korzystania ze smartfonów, lecz nie mają takiego obowiązku. Francuscy uczniowie mogą mieć telefon w szkole (np. w plecaku czy szafce szkolnej), jednak nie wolno im włączać urządzenia zarówno w czasie lekcji, jak i w trakcie przerw. Zakaz obowiązuje także podczas klasowych wyjść i wycieczek szkolnych.

Ograniczenia w korzystaniu z telefonów na terenie szkoły, głównie podczas zajęć lekcyjnych od 2012 r. obowiązują w Portugalii. W 2018 r. wprowadziło je także greckie ministerstwo edukacji. Co ciekawe, w tym kraju również nauczyciele mogą używać smartfonów tylko w celach edukacyjnych. Od grudnia 2022 r. do krajów zakazujących używania telefonów w czasie lekcji (z wyjątkiem celów dydaktycznych) dołączyły Włochy.

W krajach takich jak Hiszpania czy Niemcy decyzja o zakazie telefonów podczas lekcji została pozostawiona władzom lokalnym. Na terenie Hiszpanii takie ograniczenia wprowadziły np. wspólnoty autonomiczne Kastylia-La Mancha i Galicji. W Niemczech najostrzejsze zasady panują w Bawarii, gdzie telefony muszą być całkowicie wyłączone na terenie szkoły, o ile nie są wykorzystywane jako pomoc w nauce, a złamanie zakazu grozi konfiskatą urządzenia.

Restrykcyjne przepisy obowiązują również chińskich uczniów. Od 2021 r. w Chinach w szkołach podstawowych i średnich młodzieży nie wolno wносить telefonów na teren szkoły, z wyjątkiem uczniów, którzy uzyskali specjalne pozwolenie. Jednak nawet oni nie mogą używać urządzeń elektronicznych w czasie lekcji. Podobnie coraz więcej stanów USA rozważa wprowadzenie tego rodzaju rozwiązań. Na Florydzie wdrożono prawo stanowe, które nakłada na szkoły

nie tylko obowiązek wprowadzenia zakazu używania smartfonów, ale także blokowania w szkolnej sieci Wi-Fi dostępu do mediów społecznościowych.

## **Za i przeciw**

Zwolennicy zakazu używania telefonów w szkole jako argumenty za wprowadzaniem tego rodzaju regulacji wskazują, że smartfony rozpraszają uwagę uczniów podczas lekcji, zakłócają atmosferę i zmniejszają aktywność ruchową uczniów na przerwach. Powodują problemy z koncentracją uwagi na zajęciach, przyczyniają się do rozwoju uzależnienia od internetu, mają także negatywny wpływ na relacje społeczne. Nierzadko bywają też narzędziem cyberprzemocy w szkołach, gdy przy ich pomocy np. nagrywane są akty dręczenia uczniów.

Zwolennicy ograniczania telefonów zwracają także uwagę na uzależniający potencjał smartfonów zapewniających nieustanną stymulację na wyciągnięcie ręki. Doniesienia wielu ośrodków badawczych sugerują, że częste korzystanie ze smartfona modyfikuje sposób, w jaki funkcjonuje nasz mózg i zmienia zachowanie. Stały kontakt z urządzeniami cyfrowymi, takimi jak smartfon, może prowadzić do zaburzenia równowagi neurochemicznej mózgu oraz stanu niemożności odroczenia nagrody, podobnie jak w przypadku alkoholu, narkotyków i innych uzależnień. Może też wywoływać zwiększony poziom zapotrzebowania na stymulację oraz podwyższony stan ciągłej czujności. Co więcej, negatywne następstwa nadużywania internetu pojawiają się u dzieci i młodzieży szybciej i są bardziej destrukcyjne. Dzieje się tak dlatego, że ich organizm znajduje się w fazie wzrostu, następują intensywne zmiany w mózgu, a osobowość nie jest jeszcze w pełni ukształtowana. Część ekspertów zwraca uwagę, że to swoiste „odcięcie” dzieci na jakiś czas od urządzeń cyfrowych może pomóc im w dbaniu o higienę cyfrową z uwagi na fakt, że zdolność do samodzielnego kontrolowania własnych zachowań przez dzieci i wczesne nastolatki jest jeszcze słaba.

Przeciwnicy tak restrykcyjnego podejścia z kolei apelują, aby nie zapominać o pozytywnych stronach telefonu komórkowego. Podkreślają, że rozsądnie wykorzystywany może być wartościową pomocą dydaktyczną i okazją do pokazania uczniom, że smartfon nie jest tylko narzędziem służącym do gier i rozrywki. Część ekspertów zwraca uwagę, że telefon komórkowy może dawać dzieciom poczucie bezpieczeństwa i łączności z domem.

## **Technologia jako narzędzie w edukacji. Na czyich warunkach?**

W wydanym pod tym tytułem raporcie z 2023 r. UNESCO – agencja ONZ zajmująca się edukacją, nauką i kulturą – wezwało do zakazu używania smartfonów w szkołach, powołując się na badania wskazujące, że nadmierne korzystanie z telefonów komórkowych wiąże się ze obniżeniem wyników w nauce, a zbyt długi czas spędzany przed ekranem ma negatywny wpływ na samopoczucie i stabilność emocjonalną dzieci. Autorzy raportu zwracają też uwagę, że zrealizowane w ciągu ostatnich dwóch dekad kompleksowe przeglądy badań dotyczące wpływu wykorzystania technologii na uczenie się wykazują niewielki lub średni pozytywny wpływ na wyniki uczenia się w porównaniu z tradycyjnymi instrukcjami wprowadzanymi przez nauczyciela.

Z drugiej strony eksperci UNESCO podkreślają użyteczność korzystania z technologii cyfrowych, np. w przypadku uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Jednak, jak zaznaczają, nie może to oznaczać prostego dostarczania uczniom materiałów elektronicznych bez odpowiedniego wsparcia ze strony nauczycieli, którzy zdecydowanie powinni być

zaangażowani w proces edukacji. W opinii UNESCO decyzję o wykorzystywaniu smartfonów i innych urządzeń elektronicznych w edukacji należy poprzedzać głębokim namysłem – jako że regulacje dotyczące technologii ustanowione poza sektorem edukacji niekoniecznie muszą odpowiadać na jego potrzeby.

## **Przerwy bez smartfonów**

Przeciwnicy wprowadzania całkowitego zakazu smartfonów na terenie szkoły wskazują, że zadaniem szkół jest uczenie konstruktywnego wykorzystywania telefonów komórkowych przez uczniów, a to niemożliwe bez obecności telefonów w szkole. Postulują raczej ustalanie rozsądnych zasad używania sprzętu przez dzieci i młodzież oraz organizowanie takich warunków, które będą sprzyjały spędzaniu czasu poza internetem. Pomysły bywają różne. Niektóre szkoły tworzą np. klasy lub pomieszczenia bez telefonu, w których można się wyciszyć i odpocząć podczas przerw, lub przestrzenie, gdzie uczniowie mogą pograć w ping-ponga i inne gry. To okazja do wprowadzania w praktyce idei cyfrowego dobrostanu, czyli umiejętności zachowania proporcji pomiędzy użytkowaniem mediów cyfrowych a aktywnością poza środowiskiem online. Eksperti podkreślają także, że nie wystarczy zabrać uczniom smartfonów, aby poprawić ich funkcjonowanie społeczne. Szkoły powinny kłaść duży nacisk na tworzenie relacji, więzi, bliskości opartej o wspólne bycie razem z koleżankami i kolegami, pobudzać uczniów do wzajemnego poznawania się i nawiązywania kontaktów społecznych.

## **A jak ten problem wygląda w Polsce?**

W Polsce nie obowiązuje ogólny przepis ministerialny zakazujący używania urządzeń elektronicznych. Przepisy prawa oświatowego pozostawiają szkołom swobodę w określeniu warunków korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych podczas pobytu uczniów w szkole. Zgodnie ze stanowiskiem Ministerstwa Edukacji Narodowej jasne zasady użytkowania telefonu komórkowego powinny być zapisane w statucie szkoły. Wprost mówi o tym art. 99 ustawy Prawo Oświatowe.

### **Art. 99. Prawo oświatowe**

#### ***Obowiązki ucznia***

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

- 1) właściwego zachowania podczas zajęć edukacyjnych;
- 2) usprawiedliwiania, w określonym terminie i formie, nieobecności na zajęciach edukacyjnych, w tym formy usprawiedliwiania nieobecności przez osoby pełnoletnie;
- 3) przestrzegania zasad ubierania się uczniów na terenie szkoły lub noszenia na terenie szkoły jednolitego stroju – w przypadku, o którym mowa w art. 100 obowiązek noszenia przez uczniów jednolitego stroju;
- 4) przestrzegania warunków wnoszenia i korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych na terenie szkoły;**
- 5) właściwego zachowania wobec nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz pozostałych uczniów.

Źródło: Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe ([Dz.U. z 2024 r. poz. 737](#))

Póki co polskie Ministerstwo Edukacji Narodowej nie planuje żadnych zmian w zakresie ograniczania wykorzystywania telefonów komórkowych w szkołach (stan na 17.07.2024).

Przywołany powyżej art. 99 ustawy oznacza, że dyrektorzy placówek mają swobodę w określeniu warunków, na jakich uczniowie korzystają z telefonów i innych urządzeń elektronicznych na terenie szkoły. Z możliwości ograniczania używania telefonów do aktywności niezwiązanych z nauką korzysta więc większość szkół w Polsce, a część w porozumieniu z rodzicami i uczniami wprowadziła nawet całkowity zakaz używania komórek nie tylko na lekcjach, ale także podczas przerw. Można z nich, oczywiście, korzystać na lekcji w celach edukacyjnych. Zdaniem nauczycieli zakaz przyniósł wiele korzyści. **Uczniowie zaczęli więcej ze sobą rozmawiać i spędzać wspólnie czas na przerwach.** Lepiej także koncentrują się na zajęciach lekcyjnych, podczas gdy, jak podkreślają, przed wprowadzeniem tej regulacji smartfony powodowały znaczne problemy z koncentracją i nauką wśród uczniów.

# W świecie mediów społecznościowych

**Anna Borkowska**

**Jeden na trzech nastolatków ocenia siebie jako osobę uzależnioną od mediów społecznościowych. Wirtualne lajki, komentarze i powiadomienia przyciągają ich uwagę przez większą część dnia, często kosztem nauki, snu czy relacji z bliskimi. Jak pomóc swojemu dziecku rozsądniej korzystać z internetu i social mediów?**

Internet stał się dla współczesnych nastolatków nową przestrzenią życia, taką samą jak fizyczna rzeczywistość. Nie ma tu rozróżnienia na świat online i offline. Oba są jednakowo ważne i jak najbardziej realne. Internetu używają niemal wszyscy młodzi ludzie, z czego większość robi to bardzo intensywnie. Młode pokolenie jest praktycznie stale podłączone do sieci, a życie spędza w mediach społecznościowych.

Do posiadania przynajmniej jednego profilu na jakimś kanale społecznościowym przyznaje się ponad 90% młodzieży. Co piąty nastolatek ma ich nawet sześć (Dębski, Bigaj, 2019). Mimo że regulaminy większości serwisów społecznościowych ograniczają możliwość założenia konta w przypadku najmłodszych użytkowników (można to zrobić dopiero po ukończeniu 13 roku życia), to korzystają z nich coraz mniejsze dzieci. Według badań EU Kids Online prawie 40% w wieku 9–10 lat ma już własne profile, najczęściej w kilku serwisach jednocześnie (Pyżalski, Zdrodowska, Tomczyk, Abramczuk, 2019). Spośród portali społecznościowych najbardziej popularne wśród młodzieży są serwisy oparte na przekazie wizualnym, prezentujące zdjęcia, filmy czy obrazy, takie jak: YouTube, Facebook, Instagram oraz TikTok (Lange, 2023).

## **Media społecznościowe – dobre czy złe?**

Social media są dla nastolatków przede wszystkim narzędziem komunikacji, podtrzymywania kontaktów towarzyskich i rozrywki. To także przestrzeń do autoprezentacji i zaspokajania ważnych potrzeb psychicznych – poczucia przynależności do grupy rówieśniczej, akceptacji, możliwości poszerzania sieci kontaktów społecznych, otrzymywania wsparcia w trudnych sytuacjach. Obecność w mediach społecznościowych pomaga młodym ludziom angażować się w sprawy, na których im szczególnie zależy, włączając się w ważne działania prospołeczne czy spotykać się z przyjaciółmi i dzielić podobne zainteresowania.

Z drugiej strony eksperci wskazują, że zbyt intensywne korzystanie z tego rodzaju serwisów może mieć potencjalnie negatywny wpływ na zdrowie psychiczne, szczególnie w grupie dzieci i młodzieży znajdujących się w okresie krytycznym dla rozwoju psychospołecznego. Spędzanie długich godzin w mediach społecznościowych może się przekładać na słabszą kondycję psychiczną i pogorszenie dobrostanu.

Szczególnie destrukcyjny wpływ na poczucie własnej wartości mają te portale, które prezentują starannie wyselekcjonowane i wyidealizowane obrazy przekłamujące rzeczywistość. Porównywanie siebie i swojego zwykłego życia z barwnym światem kreowanym w internecie może wywoływać u młodych ludzi poczucie przygnębienia i bezwartościowości.

Z kolei bezkrytyczne przyswajanie oferowanej przez media społecznościowe „normy” może prowadzić do narastania u nastolatków poczucia nieadekwatności i nieprzystawania do społecznych oczekiwań. Nieustanne porównywanie się z niedościgłymi wzorcami promowanymi w internecie oraz poddawanie się ciągłej ocenie może prowadzić do rozwijania się negatywnego obrazu własnego ciała i niezadowolenia z własnego wyglądu.

Intensywna obecność na portalach często wiąże się z poświęcaniem części czasu przeznaczonego na sen i rezygnacją z odpoczynku, a to prosta droga do gorszego funkcjonowania w ciągu dnia, trudności w koncentrowaniu się na codziennych czynnościach i efektywnej nauce.

### **Mózg nagradza za oczekiwanie przyjemności**

Media społecznościowe – mimo niezaprzeczalnych zalet – mają też swoją ciemną stronę. Coraz częściej badacze zwracają uwagę na ich wysoki potencjał uzależniający, szczególnie dla osób młodych, które najczęściej korzystają z tych serwisów. Przywiązaniu do portali społecznościowych niewątpliwie sprzyja rozwój technologii mobilnych – głównie smartfonów, pozwalających na łatwy i szybki dostęp do sieci i działających jak „pompa dopaminowa” zapewniająca nieustanną stymulację naszego układu nagrody.

Układ nagrody w mózgu stanowi dla człowieka „napęd do działania”, odpowiada za regulację nastroju, uwagę, aktywność poznawczą i pamięć. Wszystkie czynności, które sprawiają nam przyjemność, uaktywniają ten układ, głównie poprzez podniesienie poziomu jednego z ważnych neuroprzekaźników – dopaminy. Wydzielanie dopaminy w układzie mezo limbicznym skutkuje zapamiętaniem przez mózg danej czynności jako źródła przyjemności i satysfakcji, co wywołuje w nas chęć jej powtórzenia. Okazuje się przy tym, że nie wykonywanie samej czynności, a oczekiwanie na nią w największym stopniu uwalnia dopaminę w naszym mózgu. Badania pokazują np., że wyrzut dopaminy następuje wówczas, gdy odczytujemy wiadomość, która pojawiła się na ekranie naszego smartfona, ale wydziela się jej o wiele więcej w momencie, gdy słyszymy dźwięk oznajmujący o jej nadejściu.

Podobnie jak w przypadku nikotyny, alkoholu lub narkotyków, stałe pobudzenie układu nagrody za pomocą urządzeń cyfrowych, takich jak smartfon, zmienia sposób, w jaki funkcjonuje nasz mózg. W efekcie może prowadzić do zaburzenia równowagi neurochemicznej mózgu, wywoływać zwiększony poziom zapotrzebowania na stymulację i zmieniać nasze zachowanie, np. prowadzić do niekontrolowanego spędzania czasu w sieci i na portalach społecznościowych.

Szacuje się, że duża grupa młodzieży korzysta z portali społecznościowych w sposób problemowy. Jeden na trzech nastolatków uczestniczących w badaniu „Młodzi cyfrowi” ocenia siebie jako osobę uzależnioną od mediów społecznościowych (Dębski, Bigaj, 2019). Niemal 30% młodych ludzi w wieku 15–19 lat przejawia symptomy wysokiego FOMO (ang. *Fear of Missing Out*), czyli lęku przed odłączeniem, potrzeby bycia na bieżąco z wszelkimi wydarzeniami i silnego zaabsorbowania życiem w social mediach, co może prowadzić do nadużywania tych serwisów i kompulsywnego korzystania z nich (Jupowicz-Ginalska i in., 2022).

### **Technologia przeciwko nam**

Nieustanna chęć zaglądania do sieci czy sprawdzania nowości na portalach społecznościowych to niekoniecznie wina naszej słabej woli lub braku samokontroli. Na nasze zachowania

w dużym stopniu wpływa technologia. Aplikacje, serwisy społecznościowe czy platformy streamingowe konstruowane są tak, abyśmy chcieli z nich korzystać jak najdłużej i jak najczęściej. Ich twórcy bazują na osiągnięciach psychologii kognitywnej i behawioralnej, stosując strategie pozwalające przywiązywać użytkowników do swoich produktów.

Wyskakujące na ekranie telefonu powiadomienia typu „push” to jeden z przykładów technik, które mają nas skłonić do natychmiastowego uruchomienia aplikacji czy zajrzenia na portal społecznościowy. Informacje o połączeniach telefonicznych, SMS-ach, polubieniu posta, pojawieniu się nowego komentarza, opublikowaniu filmu czy promocjach w sklepach internetowych zachęcają nas do wejścia do internetu „tylko na chwilę”, po czym angażują naszą uwagę na długie godziny. Krótkie, chwytliwe hasła lub sensacyjne tytuły, tzw. clickbaity, wykorzystują naszą naturalną ciekawość i przyciągają uwagę, co ma nas skłonić do kliknięcia w materiał, którego treść często nie ma wiele wspólnego z zachęcającym tytułem. Niekończący się „feed” to kolejna pułapka. Wiele serwisów ma domyślnie ustawioną funkcję autoodtwarzania, dzięki której kolejne materiały (filmy, relacje zdjęciowe, muzyka) odtwarzane są automatycznie jedno po drugim, a treści na stronach serwisów społecznościowych ładują się i wyświetlają bez naszego udziału. Dzięki temu szansa, że zostaniemy w wybranym serwisie o wiele dłużej, niż chcieliśmy, znacząco się zwiększa. Użytkownikom proponowane są też treści dopasowane do ich gustu i zainteresowań, czemu służą pliki „cookies” umożliwiające zapisywanie preferencji internautów oraz algorytmy podpowiadające im stale nowe i ciekawe treści. Zauważyliście, jak bardzo nasycone kolorami stały się w ostatnich latach ikony mediów społecznościowych? Dzieje się tak nie bez przyczyny. Intensywne i ciepłe kolory skuteczniej przyciągają naszą uwagę i zachęcają do korzystania z serwisów.

## **Jak pomóc sobie i swojemu dziecku?**

Oto kilka praktycznych sposobów dbania o higienę cyfrową.

1. Przyjrzyjcie się wspólnie z dzieckiem jak korzysta ono ze smartfona i internetu. Możecie w tym celu użyć aplikacji w systemie operacyjnym telefonu, dzięki której określicie, jak długo dziecko przebywa w sieci i z jakich serwisów korzysta szczególnie często.
2. Wyłączcie funkcje w aplikacjach, które zachęcają do dłuższego korzystania z internetu, np. automatycznego odtwarzania na YouTube.
3. Ustalcie z nastolatkiem godziny wolne od smartfona i urządzeń, np. kiedy musi się skoncentrować na przygotowaniu do lekcji lub powinien spać. Poproście, aby wyciszył w tym czasie powiadomienia.
4. Zaplanujcie przerwy od technologii. Poświęćcie ten czas na inną ulubioną aktywność – zajęcia sportowe, czytanie, malowanie.
5. Kupcie zwykły budzik. Zadbajcie, aby Wasze dziecko nie używało smartfona do budzenia rano. W ten sposób nie będzie sięgać po niego zaraz po przebudzeniu i uniknie pokusy sprawdzenia, „co słychać w sieci”.
6. Wypróbujcie tryb wyświetlania monochromatycznego w smartfonie. Czarno-biały ekran skutecznie zniechęca do spędzania wielu godzin w sieci.



## Źródła:

Dębski M., Bigaj M., (2019), [\*Młodzi cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan\*](#), Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne [online, dostęp dn. 15.11.2024].

Pyżalski J., Zdrodowska A., Tomczyk Ł., Abramczuk K., (2019), [\*Polskie badanie EU Kids Online 2018. Najważniejsze wyniki i wnioski\*](#), Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM [online, dostęp dn. 7.01.2025].

Lange R. (red.), (2021), [\*Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów\*](#), Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK [online, dostęp dn. 7.01.2025].

Jupowicz-Ginalska A., Kisilowska-Szurmińska M., Iwanicka K., Baran T., Wysocki A., Dudziak-Kisio M., Wróblewska K., Borkowska A., Witkowska M., (2022), [\*FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem\*](#), Warszawa: Wydział Dziennikarstwa, Informacji i Bibliologii Uniwersytetu Warszawskiego [online, dostęp dn. 27.12.2024].

## Zadbajmy o swój dobrostan psychiczny – również w sieci

**Marta Witkowska**

**Zdrowie psychiczne – zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) – nie oznacza tylko braku choroby. To również potencjał, który umożliwia nam jak najpełniejsze zaspokajanie potrzeb, osiąganie sukcesów, czerpanie radości i satysfakcji z życia, nawiązywanie dobrych relacji z innymi ludźmi oraz aktywny udział w życiu społecznym. W tym wszystkim może pomóc nam internet, ale tylko wtedy, jeśli nie przesłania innych obszarów życia.**

Nie zapominajmy, że zdrowie psychiczne będzie wzmocniać tylko takie korzystanie z nowych technologii, które pozwoli zachować równowagę pomiędzy światem online i offline. Jak lepiej zadbać o swój cyfrowy dobrostan i bardziej higienicznie korzystać z urządzeń cyfrowych?

### **Trudne doświadczenia**

Troska o zdrowie fizyczne dla wielu osób jest często bardziej oczywista niż dbanie o psychiczny dobrostan. Niepokoją nas fizyczne dolegliwości, ich konsekwencje po prostu łatwiej nam sobie wyobrazić i łatwiej też znaleźć na nie remedium. Coraz większa część społeczeństwa ma jednak świadomość tego, że zdrowie psychiczne jest równie ważne jak to fizyczne. Wszyscy mamy za sobą wyjątkowe i trudne doświadczenie pandemii, które dla wielu były powiązane z przeżywaniem niepokoju i napięcia oraz problemami ze snem (Kocur, 2023). Nasze codzienne życie – praca, nauka, spotkania z bliskimi zamknęły się nagle w ekranie smartfona.

W tym okresie wszyscy przeszliśmy przyspieszony kurs korzystania z nowych technologii – niezależnie od tego, jak intensywnie używaliśmy ich wcześniej, a urządzenia cyfrowe rozgościły się w naszym życiu w sposób, jakiego nie znaliśmy przed pandemią. Dziś zbieramy żniwo tej nieoczekiwanej zmiany i dostrzegamy, że stała obecność ekranów każdego dnia coraz częściej zamiast relaksu i przyjemności przynosi nam poczucie przeciążenia i przymus bycia online.

W takiej pandemii subiektywny stan własnego zdrowia psychicznego i fizycznego obniżył się zarówno wśród dorosłych (rodziców i nauczycieli), jak i wśród uczniów. Wpływał na to m. in. nadmierny czas spędzany przed ekranem urządzeń cyfrowych, wywołując poczucie cyfrowego przeciążenia, zmęczenia, trudności w koncentracji i problemy ze snem (Ptaszek i in., 2020). I z takim nadmiarem pozostaliśmy. Badania pokazują, że prawie co piąty polski użytkownik internetu ma wysoki poziom FOMO (ang. *Fear of Missing Out*), czyli obawia się choć na chwilę odłączyć od strumienia informacji płynących z internetu i mediów społecznościowych. Wśród nastolatków aż co trzeci nie jest w stanie sobie z tym poradzić (Jupowicz-Ginalska, 2022).

### **Kluczowa równowaga**

Do budowania cyfrowej higieny często zniechęca nas przekonanie, że jedynym sposobem jest rezygnacja z aktywności online i bolesne rozstanie... ze smartfonem. Czy możemy zadbać o swój psychiczny dobrostan nie rezygnując z ekranów? Jak najbardziej! Kluczem do zmiany jest lepsze zrównoważenie świata online i offline, a metodą – zawsze drobne kroki. Sprawdź się i dla dorosłych, i dla dzieci oraz nastolatków, ponieważ w naszym korzystaniu z urządzeń cyfrowych nie ma aż tak dużej różnicy, jak chcielibyśmy myśleć.

## Jak to zrobić w praktyce?

- Zmianę w kierunku budowania zdrowych cyfrowych nawyków warto rozpocząć od przyjrzenia się swoim codziennym przyzwyczajeniom. W jakich porach dnia, przy jakich czynnościach ekrany towarzyszą mi najczęściej? Jakie aktywności online przyciągają mnie na długie godziny? Kiedy najtrudniej mi odłożyć telefon, tablet czy wyłączyć laptop?
- Planując pracę nad zmianą wybranego nawyku, pamiętajmy, aby były to małe kroki – jeśli najbardziej uciążliwe jest dla nas sięganie po smartfony od samego rana (i sprawdzanie powiadomień oraz newsów bez kontroli), zainwestujmy w tradycyjny budzik i spróbujmy zjeść śniadanie bez zaglądania w ekran. Drobną zmianą nawyku pomoże nam przerwać to błędne koło.
- Jeżeli bierzemy telefon do ręki „tylko na chwilę”, żeby sprawdzić, co u znajomych, i orientujemy się, że minęły trzy godziny, zaplanujmy sprawdzanie powiadomień np. trzy razy dziennie (i zablokujmy opcję pojawiania się powiadomień na ekranie głównym). Pochłaniamy nowy serial odcinek za odcinkiem, nawet jeśli już zamykają się nam oczy? Wyłączmy opcję autoodtwarzania. Zyskamy chwilę na decyzję, czy naprawdę chcemy oglądać dalej. Nałogowo oglądamy piękne zdjęcia i filmiki? Spróbujmy ustawić ekranu w trybie monochromatycznym (czarno-białym) – nawet najpiękniejsze obrazy szybko nas znudzą. Sięgamy po telefon bezwiednie? Zrezygnujmy z noszenia go w kieszeni – chowajmy go do plecaka lub torebki, a w domu odkładajmy w określone miejsce. Te drobne, proste kroki mogą przynieść dużą zmianę.
- Dlaczego małe kroki? Zmiana jakiegokolwiek nawyku nie jest łatwa. Warto pomyśleć o swoim zwyczaju jak o dobrze znanej autostradzie, którą komfortowo dojeżdżamy do celu. Nie musimy za wiele myśleć, szukać drogi, zastanawiać się, gdzie skręcić. Wszystko mamy przećwiczone, robimy to automatycznie. Zmiana, którą chcemy wprowadzić, jest za to jak wąska ścieżka, którą dopiero przecieramy. Nie raz źle skręcimy, wjedziemy w krzaki albo całkowicie się zgubimy. Ta nowa droga jest trochę męcząca, ponieważ nie możemy iść nią na autopilocie. Dlaczego warto ją jednak wybrać? Jeśli się nie poddamy, to z czasem stanie się szeroka jak autostrada. A ta opuszczona droga starych nawyków zarosnie i może za jakiś czas w ogóle jej nie odnajdziemy. Pamiętajmy – na zmianę nawyku (cyfrowego czy nie) potrzeba czasu.
- Weryfikujmy swoje małe kroki. To, że zaplanowaliśmy taką a nie inną strategię, nie oznacza, że okaże się ona skuteczna. Bez wahania porzucajmy nieudające metody i szukajmy kolejnych.
- Poszukajmy aktywności offline lub stwórzmy takie okazje sami – wyjdźmy na spacer z przyjaciółmi lub na zakupy bez telefonu. Trudno, może nie zrobimy tego wyjątkowego zdjęcia i nie sprawdzimy ceny w konkurencyjnym markecie, ale za to nie zatopimy się w smartfonie i będziemy mieć szansę zauważyć czerwone światło przy przejściu dla pieszych.
- Zaplanujmy „godzinę offline” każdego dnia. Warto uprzedzić rodzinę i znajomych, że nie będziemy dostępni i przełączmy smartfon w tryb samolotowy.
- Stawiamy sobie wyzwania. Czy potrafimy tak korzystać ze smartfona, aby bateria wytrzymała 48 godzin? Jeden dzień bez serwisów społecznościowych? Spróbujmy.

- Nie zapominajmy, że kontakt z ekranami przed snem sprawia, że trudniej zasnąć i gorzej śpimy. Światło emitowane przez urządzenia cyfrowe przekonuje nasz mózg, że powinien pozostać w trybie czuwania. Wyłączmy telefon przynajmniej godzinę przed snem (ideałem są dwie godziny).
- Cyfrowe nawyki łatwiej zmieniać w dobrym towarzystwie. Poszukajmy osoby, która również chciałaby nieco bardziej uwolnić swoje życie od ekranów. Dzielimy się pomysłami na czas offline oraz sukcesami. Może zainspirują kolejną osobę do zmiany.

Dbanie o cyfrową higienę nie jest łatwe w czasach, w których technologia co chwilę puszcza do nas oko i kusi łatwo dostępną rozrywką. Musimy pamiętać, że to my zarządzamy swoimi urządzeniami cyfrowymi, a nie one nami. Nie ma nic złego w kilku godzinach przed ekranem, jeśli nie zapominamy, że poza światem online też jest życie.

### **Źródła:**

Jupowicz-Ginalska A., Kisilowska-Szurmińska M., Iwanicka K., Baran T., Wysocki A., Dudziak-Kisio M., Wróblewska K., Borkowska A., Witkowska M., (2022), [\*FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem\*](#), Warszawa: Wydział Dziennikarstwa, Informacji i Bibliologii Uniwersytetu Warszawskiego [online, dostęp dn. 27.12.2024].

Kocur N., (2023), [\*Zdrowie psychiczne Polaków – statystyki zdrowia psychicznego \(stan na 2023\)\*](#), portal Pokonaj Lęk [online, dostęp dn. 10.12.2024].

Ptaszek G., Stunża G. D., Pyżalski J., Dębski M., Bigaj M., (2020), [\*Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?\*](#), Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne [online, dostęp dn. 10.12.2024].

# Higiena cyfrowa dorosłych – wyzwanie naszych czasów

**Katarzyna Gańko**

**Internet i nowoczesne technologie towarzyszą nam niemal na każdym kroku. Praca, zakupy, nauka, kontakty z rodziną i przyjaciółmi – wszystko to często odbywa się za pośrednictwem ekranów. Jednak nadmierne korzystanie z technologii cyfrowych i brak refleksji nad ich wpływem na nasze zdrowie i samopoczucie może prowadzić do poważnych konsekwencji.**

Wyniki „Ogólnopolskiego badania higieny cyfrowej” (Bigaj, Woynarowska, 2023) wskazują na pilną potrzebę edukacji w tym zakresie. Jakie są największe wyzwania i co możemy zrobić, by poprawić nasze cyfrowe nawyki?

## Statystyki, które dają do myślenia

W 2022 r. Fundacja „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa” i Fundacja Orange przeprowadziły „Ogólnopolskie badanie higieny cyfrowej”, które pozwoliło sprawdzić, jak o równowagę pomiędzy aktywnościami online i offline dbają dorośli Polacy. Dowiedzieliśmy się z niego m.in., że:

- Jedynie **14,3%** dorosłych kontroluje swój czas ekranowy.
- **21,9%** badanych ogranicza liczbę powiadomień na telefonie lub komputerze.
- Zaledwie **20,3%** usuwa telefon z zasięgu wzroku podczas wykonywania czynności wymagających skupienia.
- Tylko **9,3%** unika korzystania z urządzeń ekranowych przed snem, a **18,1%** nie kładzie telefonu w pobliżu łóżka przed zaśnięciem.
- **20,1%** badanych unika jedzenia podczas korzystania z urządzeń ekranowych, a **25,2%** spożywa posiłki bez telefonu w zasięgu wzroku.
- Zaledwie **9,9%** codziennie czyści lub dezynfekuje swój telefon.
- Od **12,1%** do **22,8%** respondentów dba o prawidłową pozycję ciała i codzienną aktywność fizyczną podczas korzystania z urządzeń ekranowych (Bigaj, Woynarowska, 2023).

Te liczby pokazują, że wielu z nas nie zdaje sobie sprawy z zagrożeń wynikających z nadmiernego korzystania z technologii lub nie wie, jak skutecznie zmienić swoje nawyki.

## Zatarte granice

Przyspieszoną transformację cyfrową, która jest jednym z czynników wpływających na nasze przywiązanie do technologii, mogliśmy obserwować w czasie pandemii COVID-19. Lockdowny, praca zdalna i ograniczenia w bezpośrednich kontaktach sprawiły, że internet i urządzenia cyfrowe stały się nieodłączną częścią codzienności, a granice między światem offline i online zaczęły się zacierać.

Wiele aktywności, które wcześniej były domeną życia offline, przeniosło się do internetu. Spotkania rodzinne, zajęcia edukacyjne, treningi czy nawet konsultacje lekarskie odbywały się za pośrednictwem ekranów. W rezultacie życie towarzyskie, zawodowe i prywatne stopiło się w jedno, często odbywając się na tej samej platformie i przy użyciu tych samych urządzeń.

Ten gwałtowny wzrost korzystania z technologii miał oczywiście swoje koszty. Długotrwała obecność w świecie online prowadziła do przeciążenia informacyjnego, stresu cyfrowego i wyczerpania psychicznego, znanego jako „zoom fatigue”. Zacieranie granic między pracą a życiem prywatnym spowodowało, że wiele osób miało trudności z odpoczynkiem i regeneracją.

Dodatkowo, przeniesienie relacji międzyludzkich do świata cyfrowego obniżyło jakość interakcji. Brak kontaktu fizycznego, niewerbalnych sygnałów i wspólnych doświadczeń w świecie rzeczywistym sprawił, że wiele relacji osłabło, a poczucie samotności wzrosło. Choć pandemia przyczyniła się do rozwoju umiejętności cyfrowych, jednocześnie utrwaliła pewne niezdrowe nawyki. Zbyt długi czas ekranowy, brak aktywności fizycznej czy spożywanie posiłków przed ekranem stały się dla wielu osób normą. Te nawyki, choć początkowo były odpowiedzią na kryzys, z czasem zaczęły negatywnie wpływać na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne.

## **Cyfrowe zagrożenia w życiu codziennym**

A czym grozi brak cyfrowej higieny? Przede wszystkim może prowadzić do szeregu problemów zdrowotnych, takich jak przemęczenie oczu, zwane syndromem widzenia komputerowego, problemy ze snem spowodowane korzystaniem z ekranów przed zaśnięciem, pogorszenie kondycji fizycznej wynikające z braku ruchu czy stres cyfrowy i przeciążenie informacyjne.

Dodatkowo, brak refleksji nad własnymi nawykami cyfrowymi może wpływać na nasze relacje z bliskimi. Gdy telefon staje się głównym środkiem komunikacji, zaniedbujemy wartość bezpośrednich kontaktów.

## **Docenić higienę cyfrową**

Oto kilka podstawowych zasad, które pomogą zadbać o zdrowie i jakość życia w świecie cyfrowym (Gańko, 2024):

### **1. Kontrolujcie czas ekranowy**

Monitorowanie czasu spędzonego przed ekranem pozwala zidentyfikować obszary wymagające poprawy. Korzystajcie z narzędzi do zarządzania czasem ekranowym – znajdziecie je w ustawieniach swoich telefonów lub jako bezpłatne aplikacje do pobrania z oficjalnych sklepów.

### **2. Ograniczcie powiadomienia**

Wyłączcie niepotrzebne powiadomienia, by uniknąć ciągłego rozpraszenia. Tryb „Nie przeszkadzać” może być Waszym sprzymierzeńcem podczas pracy czy odpoczynku.

### **3. Unikajcie ekranów przed snem**

Niebieskie światło emitowane przez urządzenia zakłóca produkcję melatoniny, co utrudnia zasypianie. Postarajcie się odłożyć telefon na co najmniej godzinę przed snem.

#### 4. Jedzcie bez telefonu

Spżywanie posiłków bez urządzeń cyfrowych pozwala w pełni skupić się na smaku potraw oraz rozmowach z bliskimi.

#### 5. Dbajcie o higienę urządzeń

Regularne czyszczenie telefonu i innych urządzeń zmniejsza ryzyko przenoszenia zarasków.

#### 6. Pamiętajcie o ergonomii pracy

Utrzymujcie prawidłową postawę ciała podczas korzystania z komputera i róbcie regularne przerwy na aktywność fizyczną.

### **Dorośli wzorem dla najmłodszych**

Dorośli są dla dzieci najważniejszym wzorem zachowań. Jeśli my sami nie potrafimy odłożyć telefonu, nie oczekujemy tego od naszych pociech. Wspólne posiłki bez ekranów czy rodzinne wieczory offline to sposoby na budowanie zdrowych nawyków w całej rodzinie. Pokazujmy dzieciom, że internet może być narzędziem, a nie celem samym w sobie.

Wprowadzenie zasad higieny cyfrowej do codziennego życia wymaga świadomości i edukacji. Warto podkreślać, że przestrzeganie tych zasad wpływa korzystnie nie tylko na zdrowie, ale też jakość relacji rodzinnych i efektywność w pracy. Edukacja w zakresie higieny cyfrowej powinna stać się integralną częścią edukacji zdrowotnej – w domu, szkołach, miejscach pracy i mediach.

Higiena cyfrowa to nie luksus, ale konieczność w dobie wszechobecnych technologii. Drobne zmiany w nawykach, takie jak ograniczenie czasu ekranowego, wyłączenie powiadomień czy dbanie o ergonomię, mogą znacząco poprawić jakość życia. Pamiętajmy, że nasze wybory wpływają nie tylko na nas samych, ale także na naszych najbliższych. Zacznijmy od małych kroków!

#### **Źródła:**

Bigaj M. (red.), Woynarowska M. (red.), Ciesiońkiewicz K., Klimowicz M., Panczyk M., (2023), [\*Higiena cyfrowa dorosłych użytkowników i użytkowników internetu w Polsce\*](#), Warszawa: Wydawnictwo Newline [online, dostęp dn. 7.01.2025].

Gańko K., (2024), [\*Offline znaczy zdrowiej. O cyfrowej higienie dla rodziców i wychowawców\*](#), Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK [online, dostęp dn. 7.01.2025].

# Nastolatki w cyfrowej nierównowadze

**Anna Borkowska**

Korzystanie z internetu jest nieodłączną częścią codziennego życia dzieci i nastolatków. Badania „Nastolatki 3.0”, systematycznie od lat realizowane przez NASK, pokazują, że z roku na rok czas spędzany przez nich w sieci staje się coraz dłuższy. Obecnie młodzi ludzie korzystają z internetu średnio 5 godzin i 36 minut dziennie, a więc o ponad godzinę dłużej niż jeszcze cztery lata temu (Lange, 2023). W weekendy potrafią być online znacznie dłużej – do ponad 6 godzin na dobę. Trudno zresztą ten czas precyzyjnie oszacować, w sytuacji gdy młodzież dysponuje urządzeniami mobilnymi, takimi jak smartfony, smartwatche itp., podłączonymi stale do sieci. Mając włączone urządzenie, w każdej chwili mogą korzystać z internetu, być w kontakcie ze znajomymi poprzez komunikatory czy na bieżąco sprawdzać coś w serwisie internetowym.

W okresie adolescencji nie tylko wydłuża się sam czas przebywania w sieci – internetowa aktywność staje się także szczególnie intensywna. Nastolatki są obecne online w różnych porach dnia, poczynając od przebudzenia aż do późnych godzin nocnych. Ponad 6% z nich korzysta z internetu w dni powszednie nawet w nocy, kosztem swojego snu, niekiedy pozostając online do wczesnych godzin porannych. W weekendy robi tak blisko 17% młodych ludzi (Lange, 2023).

Niewątpliwie sprzyjają temu technologie mobilne. Zdecydowana większość nastolatków (92,1%) przyznaje, że najczęściej używanym przez nich urządzeniem do łączenia się z internetem niezmiennie od lat pozostaje telefon komórkowy i smartfon (Lange, 2023). To dzięki tym urządzeniom internet towarzyszy im stale – bez względu na miejsce i czas. Już dawno zresztą telefony komórkowe przestały służyć wyłącznie do komunikacji. Dzięki rozwojowi technologii mobilnej i połączeniu ich z szybkim internetem te niewielkie urządzenia stały się, szczególnie dla młodzieży, najważniejszym narzędziem zapewniającym stałą łączność ze światem i możliwość porozumiewania się z innymi niezależnie od czasu i miejsca, w którym się znajdują. Co nie bez znaczenia, to także narzędzia umożliwiające nieograniczony dostęp do informacji i rozrywki – dwóch rzeczy niezwykle ważnych dla nastolatków. Nic więc dziwnego, że większość współczesnej młodzieży nie wyobraża sobie życia bez smartfona. Część badaczy zwraca wręcz uwagę na odczuwany przez młodych swego rodzaju przymus bycia podłączonym do sieci za pomocą telefonu, przy jednoczesnym poczuciu zagubienia i zaniepokojenia w sytuacji braku urządzenia przy sobie.

## **Utracona równowaga**

Przeniesienie do sieci codziennych czynności, pracy i nauki sprawiło, że nastolatki stały się w znacznie większym stopniu niż kiedyś narażone na ryzyko nadużywania nowych technologii i utratę naturalnej równowagi pomiędzy życiem online i offline. Tymczasem, jak wskazują liczne badania, nadmierne, niekontrolowane korzystanie z sieci i urządzeń ekranowych może odbić się niekorzystnie na zdrowiu – zarówno psychicznym, jak i fizycznym. Przemęczenie, przeciążenie informacjami, pogorszenie stanu zdrowia, brak koncentracji, spadek efektywności pracy to tylko niektóre konsekwencje braku tzw. higieny cyfrowej.



Po raz pierwszy na szeroką skalę doświadczyliśmy zjawiska zaburzenia higieny cyfrowej w grupie dzieci i młodzieży podczas nauki zdalnej w okresie pandemii COVID-19. Wyniki przeprowadzonego w maju i czerwcu 2020 r. badania „Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa” (Ptaszek i in., 2020) wskazywały, w jak ogromnym stopniu dotknęło ono polskich uczniów. 35% badanych przyznawało wówczas, że odczuwa rozdrażnienie z powodu ciągłego używania internetu i mediów cyfrowych, 34% było niewyspanych z powodu ich używania, a 34% przyznawało, że miało problemy z koncentracją uwagi spowodowane zbyt długim czasem spędzaniem w sieci. Ponad połowa skarżyła się na zmęczenie i przetładowanie informacjami.

Czy wraz z końcem epidemii młodzi ludzie wrócili do równowagi cyfrowej? Niekoniecznie. Badania wskazują, że nadal:

- niemal połowa nastolatków zasypia ze smartfonem lub korzysta z niego przed snem, a częściej niż co trzeci przyznaje, że bywa zmęczony i niewyspany z powodu nadmiernego używania telefonu;
- 64,1% młodzieży przyznaje, że powinno mniej korzystać z telefonu, a 50,2% deklaruje, że często używa telefonu dłużej niż zamierzało;
- 26,1% z powodu używania smartfona zaniedbuje zaplanowane czynności lub obowiązki (Lange, 2021);
- co trzeci młody człowiek doświadcza wysokiego poziomu FOMO (lęku przed odłączeniem, któremu towarzyszy podwyższony poziom stresu (Jupowicz-Ginalska, 2022).

Tymczasem zarówno lekarze, jak i psycholodzy alarmują, że skutki braku higieny cyfrowej mogą w dłuższej perspektywie okazać się katastrofalne dla rozwoju i funkcjonowania młodych ludzi. Szczególną uwagę zwracają na zjawiska takie jak:

- **stres elektroniczny**, czyli przeciążenie bodźcami płynącymi z internetu. To stan, w którym cały czas jesteśmy w napięciu i gotowości do działania. Może sprawić, że staniemy się bardziej drażliwi, smutni, zmęczeni, trudniej będzie nam się skoncentrować i zapamiętywać różne rzeczy;
- **przeciążenie informacją nazywane czasami „szumem informacyjnym”**. To efekt nieradzenia sobie z nadmiarem danych, które docierają z wielu różnych źródeł. Taki stan sprawia, że trudno nam podjąć decyzję, uszeregować informacje od najbardziej do najmniej istotnych. Więcej informacji nie oznacza, że jesteśmy lepiej poinformowani. Ich nadmiar stresuje, utrudnia koncentrację i wywołuje poczucie bezradności, chaosu, może wręcz wywoływać lęk.

## **Epidemia multiscreeningu**

Na to wszystko nałożyło się nowe zjawisko – medialnej wielozadaniowości i multiscreeningu. Polskie nastolatki, podobnie jak ich koledzy z innych krajów, bardzo często i intensywnie uprawiają cyfrowy multitasking. Z badań „Nastolatki 3.0” wynika, że ponad połowa z nich często w trakcie korzystania z internetu lub smartfona równocześnie wykonuje inne zadania albo czynności (Lange, 2023). Urządzenia ekranowe towarzyszą im podczas posiłków, w czasie

oglądania telewizji bądź filmów w serwisach streamingowych, a także w trakcie nauki i odrabiania lekcji czy w czasie spotkań ze znajomymi i rodziną.

Skutki takiego zachowania mogą być katastrofalne dla równowagi cyfrowej.

Dlaczego więc nastolatki tak lubią multiscreening i wielozadaniowość? Jest kilka powodów.

- Nastolatki, zresztą podobnie jak dorośli, angażują się w multiscreening w poszukiwaniu dodatkowych wrażeń, aby wzmocnić działanie bodźców docierających do nich z otoczenia. Technologia zapewniła im do tego doskonałe narzędzie – smartfony i rozmaite urządzenia mobilne, które zapewniają nieustanną stymulację na wyciągnięcie ręki.
- Młodzi ludzie przenoszą uwagę z jednego ekranu na drugi również po to, aby uniknąć nudy. Robią tak np. podczas reklam pojawiających się w czasie filmu, gdy czekają na załadowanie się kolejnego poziomu gry czy ściągnięcie pliku.
- Multitasking bywa także remedium na zmęczenie lub niepokój towarzyszące wykonywaniu żmudnych czynności. Pozwala też na zaspokajanie potrzeb poznawczych, takich jak poszukiwanie niezbędnych w danej chwili informacji.
- Ważnym motywatorem jest chęć poprawy własnej wydajności. Młodzi ludzie, podobnie zresztą jak dorośli, działają w trybie wielozadaniowości w nadziei, że dzięki temu uda im się zaoszczędzić czas na realizację zadań.
- Lęk przed odłączeniem, czyli FOMO (ang. *Fear of Missing Out*), także przyczynia się do media multitaskingu. Aby być na bieżąco, nastolatki poświęcają wiele czasu na śledzenie social mediów, w których ich zdaniem toczy się większość życia. Nierzadko oznacza to odbieranie powiadomień i scrollowanie portali społecznościowych, w czasie gdy nie powinni tego robić, np. w trakcie lekcji czy seansu w kinie. Przymus, żeby natychmiast zerknąć na ekran smartfona, okazuje się silniejszy.

## **Cena za zakłócenie równowagi cyfrowej**

Wydawać by się mogło, że przyswajanie jak największej ilości informacji i wykonywanie wielu czynności w tym samym czasie, spędzanie czasu stale przed ekranem czy bycie w ciągłej dostępności online jest w zasięgu możliwości każdego człowieka. Niestety, ludzki mózg nie działa w ten sposób. W rzeczywistości zbyt dużo technologii, zamiast ułatwiać życie i oszczędzać cenny czas, może w dłuższej perspektywie prowadzić do dodatkowych wyzwań i problemów. Szczególnie w przypadku dzieci i nastolatków znajdujących się w fazie intensywnego rozwoju psychofizycznego.

Ekspertki zwracają uwagę na to, że brak higieny cyfrowej może przekładać się na tzw. przeciążenie poznawcze, a co za tym idzie na obniżenie zdolności koncentracji uwagi, pogorszenie pamięci roboczej i procesu uczenia się. Zbyt duża ekspozycja na ekrany sprawia, że młodzi ludzie żyją przebodźcowani i w poczuciu nieustannego kryzysu, a to może prowadzić do stanu podwyższonego stresu. Wydzielane pod wpływem przewlekłego stresu hormony – kortyzol i adrenalina – prowadzą z czasem do stanu wyczerpania ciała i umysłu, powodują obniżenie nastroju, a w skrajnych przypadkach depresję. Częste korzystanie z urządzeń ekranowych prowadzi do przyjmowania siedzącego trybu życia i rezygnacji z prozdrowotnych zachowań, takich jak

aktywność fizyczna czy sen. Lekarze od lat ostrzegają, że długotrwały siedzący tryb życia sprzyja rozwojowi wielu chorób cywilizacyjnych, takich jak nadwaga i otyłość, cukrzyca, nadciśnienie czy zwyrodnienia kręgosłupa.

#### **Źródła:**

Jupowicz-Ginalska A., Kisiłowska-Szurmińska M., Iwanicka K., Baran T., Wysocki A., Dudziak-Kisio M., Wróblewska K., Borkowska A., Witkowska M., (2022), [\*FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem\*](#), Warszawa: Wydział Dziennikarstwa, Informacji i Bibliologii Uniwersytetu Warszawskiego [online, dostęp dn. 27.12.2024].

Lange R. (red.), (2023), [\*Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców\*](#), Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK [online, dostęp dn. 10.12.2024].

Lange R. (red.), (2021), [\*Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców\*](#), Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK [online, dostęp dn. 10.12.2024].

Ptaszek G., Stunża G.D., Pyżalski J., Dębski M., Bigaj M., (2020), [\*Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?\*](#), Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne [online, dostęp dn. 10.12.2024].

# Stwórzcie razem domowy kodeks cyfrowy

**Katarzyna Gańko**

**Wszyscy wiemy, że nadmiar ekranów w naszym życiu szkodzi. Nie warto jednak całkowicie rezygnować z internetu i aktywności online. Urządzenia cyfrowe, o ile są wykorzystywane w mądry sposób, mogą przynosić wiele korzyści dla nas samych, jak i rozwoju naszych dzieci. Jako że zupełne odcięcie się od sieci jest w zasadzie niemożliwe, kluczowe staje się wdrażanie zasad, które pomagają wprowadzić pożądaną równowagę między światem online i offline.**

## **Wspólne zasady? Lubimy to!**

Współczesny świat coraz bardziej opiera się na technologii, a urządzenia cyfrowe stały się nieodłącznym elementem naszego codziennego życia. Korzystają z nich zarówno dzieci, jak i dorośli, często w różnych celach – od nauki, przez pracę, po rozrywkę. Jednak brak jasnych zasad dotyczących korzystania z internetu i elektroniki w domu może prowadzić do problemów, takich jak nadmierne spędzanie czasu przed ekranem, trudności z koncentracją, a nawet konflikty rodzinne.

Wprowadzenie domowych zasad korzystania z technologii pozwala zbudować zdrowe nawyki oraz stworzyć przestrzeń, w której każdy domownik będzie czuł się bezpiecznie i komfortowo. Dzięki nim dzieci uczą się świadomego korzystania z sieci, a dorośli mogą uniknąć przypadkowego utrwalania niezdrowych wzorców. Ustalanie zasad to również świetna okazja do rozmów na temat zagrożeń w sieci oraz budowania wzajemnego zaufania w rodzinie.

Kluczem do sukcesu jest jednak przestrzeganie ustaleń przez wszystkich – zarówno przez dzieci, jak i dorosłych. Tylko wówczas zasady mają szansę stać się rzeczywistą pomocą, a nie tylko teoretycznym zestawem reguł, o których łatwo zapomnieć. Wasze umowy powinny być dostosowane do wieku i poziomu zaawansowania domowników w aktywności w wirtualnym świecie. Zachęcamy Was do skorzystania z naszej propozycji domowego kodeksu cyfrowego – możecie go dowolnie modyfikować.

## **Domowy kodeks cyfrowy**

Ustalenie domowych zasad to pierwszy krok, ale równie ważne jest, by wprowadzić je w życie w sposób jasny i konsekwentny. Kluczowym elementem tego procesu jest wspólna rozmowa – omówienie zasad z wszystkimi domownikami, tak by każdy mógł wyrazić swoje zdanie i zrozumieć, dlaczego są one ważne.

Oto kilka zasad, które mogą stanowić inspirację do stworzenia własnych rodzinnych reguł korzystania z internetu i urządzeń cyfrowych.

1. Przestrzegamy określonego limitu czasu, który możemy spędzać przed ekranem urządzeń cyfrowych i na aktywnościach w internecie.
2. Wyznaczamy w domu strefę offline, gdzie nasze urządzenia się ładują i gdzie odkładamy telefony po powrocie z pracy i ze szkoły.

3. Nie używamy smartfonów i innych urządzeń podczas wspólnych posiłków i spotkań z rodziną lub znajomymi.
4. Co najmniej godzinę przed snem odkładamy urządzenia, zamiast oglądania filmów i bajek na dobranoc czytamy książkę.
5. Gdy wykonujemy zadania wymagające skupienia (pracujemy, uczymy się), wyłączamy w smartfonach powiadomienia i dźwięki, które mogą niepotrzebnie nas rozpraszać.
6. Staramy się nie nosić telefonów zawsze przy sobie.
7. Za każdym razem gdy to możliwe, rezygnujemy z aplikacji i wybieramy ich analogowe odpowiedniki (np. używamy notesów i tradycyjnych budzików).
8. Spędzamy ze sobą dużo czasu – na rozmowach, zabawach i aktywnościach, które wszyscy lubimy. Offline!
9. Dbamy o codzienne dawki aktywności fizycznej.
10. Unikamy wykonywania wielu zadań jednocześnie, korzystamy naraz tylko z jednego urządzenia.
11. Odpoczywamy bez telefonu w ręce.
12. Co jakiś czas robimy sobie przerwy od internetu i urządzeń cyfrowych.
13. Przestrzegamy podstawowych zasad bezpieczeństwa w internecie.
14. Dbamy o czystość naszych urządzeń – dezynfekujemy ekrany smartfonów i tabletów oraz słuchawki.
15. Unikamy korzystania z urządzeń cyfrowych w trakcie podróży samochodem, nie zaglądamy do smartfona, gdy przechodzimy przez jezdnię.

## **Dlaczego warto?**

Przestrzeganie domowych zasad korzystania z internetu i urządzeń cyfrowych może wydawać się wyzwaniem, zwłaszcza na początku. Jednak w rzeczywistości wprowadzenie tych reguł nie tylko porządkuje codzienne życie, ale też przynosi wiele korzyści, które szybko stają się widoczne. Jasne zasady pomagają uniknąć chaosu związanego z nadmiernym używaniem technologii, a także budują zdrowe nawyki, które służą wszystkim domownikom.

Kiedy zasady są ustalone wspólnie i stosowane przez każdego, z czasem stają się naturalną częścią życia rodzinnego. Okazuje się wtedy, że przestrzeganie ustaleń nie wymaga wysiłku, a wręcz wnosi do codzienności harmonię i lepszą organizację. To inwestycja, która procentuje lepszą komunikacją, większym skupieniem na relacjach oraz zdrowszym podejściem do technologii.

## **Źródła:**

Gańko K., (2024), *„Offline znaczy zdrowiej. O cyfrowej higienie dla rodziców i wychowawców”*, Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK [online, dostęp dn. 13.12.2024].

## Bibliografia

Amerykańska Akademia Pediatrii, (2016), [\*Media and Young Minds\*](#), „Pediatrics”, vol. 138(5) [online, dostęp dn. 27.11.2024].

Bigaj M. (red.), Woynarowska M. (red.), Ciesiołkiewicz K., Klimowicz M., Panczyk M., (2023), [\*Higiena cyfrowa dorosłych użytkowników i użytkowników internetu w Polsce\*](#), Warszawa: Wydawnictwo Newline [online, dostęp dn. 7.01.2025].

Brushe M.E., Islam T., Monroy N.S., Sincovich A., Gregory T., Finlay-Jones A., Brinkman S.A., (2022), [\*Prevalence of electronic device use before bed among Australian children and adolescents: a cross-sectional population level study\*](#), „Australian and New Zealand Journal of Public Health”, vol. 46 (3) [online, dostęp dn. 15.11.2023].

Dębski M., Bigaj M., (2019), [\*Młodzi cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan\*](#), Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne [online, dostęp dn. 15.11.2023].

Falchi F., Cinzano P., Elvidge C.D., Keith D.M., Haim A., (2011), [\*Limiting the impact of light pollution on human health, environment and stellar visibility\*](#), „Journal of Environmental Management”, nr 92, s. 2714–2722 [online, dostęp dn. 26.11.2024].

Gańko K., (2024), [\*Offline znaczy zdrowiej. O cyfrowej higienie dla rodziców i wychowawców\*](#), Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK [online, dostęp dn. 13.12.2024].

Jabr F., (2013), [\*The Reading Brain in the Digital Age: The Science of Paper versus Screens\*](#), portal Scientific American [online, dostęp dn. 26.11.2024].

Jupowicz-Ginalska A., Kisilowska-Szurmińska M., Iwanicka K., Baran T., Wysocki A., Dudziak-Kisio M., Wróblewska K., Borkowska A., Witkowska M., (2022), [\*FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem\*](#), Warszawa: Wydział Dziennikarstwa, Informacji i Bibliologii Uniwersytetu Warszawskiego [online, dostęp dn. 27.12.2024].

Kocur N., (2023), [\*Zdrowie psychiczne Polaków – statystyki zdrowia psychicznego \(stan na 2023\)\*](#), portal Pokonaj Lęk [online, dostęp dn. 10.12.2024].

Kutsher M., (2017), [\*The Effects of Digital Technology on Reading\*](#), portal Psychology Today [online, dostęp dn. 26.11.2024].

Lange R. (red.), (2023), [\*Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców\*](#), Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK [online, dostęp dn. 10.12.2024].

Lange R. (red.), (2021), [\*Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów\*](#), Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK [online, dostęp dn. 7.01.2025].

Mazur J., Małkowska-Szcutnik A. (red.), (2018), [\*Zdrowie uczniów w 2018 roku na tle nowego modelu badań HBSC\*](#), Warszawa: Instytut Matki i Dziecka [online, dostęp dn. 26.11.2024].

Miko E., (2023), [\*Lustro, książka i mózg, czyli neurobiologia czytania\*](#), portal Booknięci.pl [online, dostęp dn. 26.11.2024].

Ophir E., Nass C., Wagned A.D., (2009), [\*Cognitive control in media multitaskers\*](#), „Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America”, nr 106 (37), s. 15583–15587 [online, dostęp dn. 26.11.2024].

Power S., Taylor C., Horto K., (2017), [\*Sleepless in school? The social dimensions of young people's bedtime rest and routines\*](#), „Journal of Youth Studies”, 20:8, 945–958, DOI:10.1080/13676261.2016.1273522 [online, dostęp dn. 7.01.2025].

Ptaszek G., Stunża G. D., Pyżalski J., Dębski M., Bigaj M., (2020), [\*Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?\*](#), Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne [online, dostęp dn. 10.12.2024].

Pyżalski J., Zdrodowska A., Tomczyk Ł., Abramczuk K., (2019), [\*Polskie badanie EU Kids Online 2018. Najważniejsze wyniki i wnioski\*](#), Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM [online, dostęp dn. 7.01.2025].

Ramírez-Granizo I.A., Ubago-Jiménez J.L., González-Valero G., Puertas-Molero P., San Román-Mata S., (2020), [\*The Effect of Physical Activity and the Use of Active Video Games: Exergames in Children and Adolescents: A Systematic Review\*](#), „International Journal of Environmental Research and Public Health”, nr 17(12): 4243 [online, dostęp dn. 26.11.2024].

Rowicka M., Bujalski M., (2020), [\*Raport z badania „Brzdąc w sieci – zjawisko korzystania z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 0–6 lat”\*](#), Warszawa: Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej, [online, dostęp dn. 27.11.2024].

Sherman, L.E., Payton, A.A., Hernandez, L.M. i in., (2016), [\*The power of the like in adolescence. Effects of peer influence on neural and behavioral responses to social media\*](#), „Psychological Science”, nr 27(7) [online, dostęp dn. 25.11.2024].

Small G. W., Moody T.D., Siddarth P., Bookheimer S.Y., (2009), [\*Your Brain on Google: Patterns of Cerebral Activation during Internet Searching\*](#), „American Journal of Geriatric Psychiatry”, vol. 17, nr 2, s. 116–126 [online, dostęp dn. 26.11.2024].

Sparrow B., Liu J., Wegner D.M., (2011), [\*Google Effects on Memory: Cognitive Consequences of Having Information at Our Fingertips\*](#), „Science”, vol. 333, nr 6043, s. 776–778 [online, dostęp dn. 26.11.2024].

World Health Organization, (2019), [\*Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age\*](#), Geneva: World Health Organization [online, dostęp dn. 27.11.2024].

Autorki felietonów

**Anna Borkowska, Katarzyna Gańko, Marta Witkowska**

Korekta

**Katarzyna Gańko**

Opracowanie graficzne i skład

**Aneta Witecka**

© Państwowy Instytut Badawczy NASK

Warszawa 2025

Wydanie I

ISBN: 978-83-68356-03-8

Grafika na okładce: AdobeStock

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji Creative Commons Uznanie autorstwa –  
Użycie niekomercyjne (CC BY-NC) 4.0 Międzynarodowe

Państwowy Instytut Badawczy NASK

ul. Kolska 12

01-045 Warszawa