

ZDROWA SIĘĆ

HIGIENA CYFROWA DLA TWOJEJ RODZINY



Opracowanie merytoryczne: Anna Włodarczyk, Ola Synowiec (Fundacja Go'n'Act), Karol Jachymek (s. 18-19)

Konsultacje: Tymon, Irena, Oliwia, Wojtek, Kajetan, Franciszek, Iwo, Jakub, Nadia, Kasia, Filip, Marysia, Lena, Filip, Amelia, Emilia, Lena, Fryderyk, Mikołaj, Adam, Alicja, Aleksander, Zuzanna, Tomasz, Iwo, Aleksander, Leon, Franciszek, Bartosz, Aleksandra, Aleks, Martyna, Jakub, Dawid, Hania, Bartek, Borys, Wiktoria

Opracowanie graficzne: Ola Synowiec

Fundacja Go'n'Act działa od 2015 roku i realizuje działania w trzech kluczowych obszarach: edukacji globalnej, integracji społecznej i praw dziecka. Realizuje działania edukacyjne, kulturalne i pomocowe, które pozwalają młodym ludziom lepiej zrozumieć swoje miejsce w świecie. Jest członkiem Krajowej Koalicji na Rzecz Pracy z Młodzieżą, a w swojej pracy stara się stosować metodę youth worku, wstuchując się w głos młodych i realizując działania wspólnie z nimi. W Kozienicach od samego jej powstania wspiera Młodzieżową Radę Miejską.

Publikacja powstała w ramach projektu „Zdrowa sieć – młodzi na rzecz higieny cyfrowej” realizowanego przez Fundację Go'n'Act oraz finansowanego ze środków Gminy Kozienice w ramach realizacji Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii. Publikacja wyraża wyłącznie poglądy autora i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Gminy Kozienice.

ISBN 978-83-958669-3-7

Kozienice 2025

Telefony, ekrany, aplikacje, powiadomienia – dziś są wszędzie. Towarzyszą nam w pracy, w domu, w autobusie. W wielu sytuacjach trudno już wyobrazić sobie funkcjonowanie bez nich. Patrzymy na ludzi wpatrzonych w ekrany i sami też w nich tkwimy. I choć nowe technologie przynoszą wygodę, bezpieczeństwo i dostęp do wiedzy na niespotykaną wcześniej skalę, coraz częściej pojawia się pytanie: jak właściwie tu trafiliśmy – i czy na pewno dobrze nam w tym miejscu?

Ugotowani jak żaba?

Starsze pokolenia pamiętają reklamy telefonów „za złotówkę do abonamentu”. Mało kto przypuszczał wtedy, że za kilkanaście lat będziemy stać w kolejkach po nowe modele, a smartfony staną się przedmiotami codziennego kultu. Nasze potrzeby zostały wykreowane – powoli, sprytnie, z pełną świadomością mechanizmów działania ludzkiego mózgu. Twórcy technologii wiedzą, że najcenniejszą walutą jest nasza uwaga.

Co dzieje się w młodych ciałach i głowach?

W tym świecie, w tej kulturze natychmiastowości, dopaminowych bodźców i scrollowania, dorastają dzieci. Układ nerwowy dziecka rozwija się poprzez ruch, kontakt z naturą, relacje rówieśnicze, eksplorowanie różnych faktur, dźwięków, zapachów. Ekran nie jest w stanie tych doświadczeń zastąpić. Gdy staje się dominujący – zamiast uzupełniać świat, ogranicza go. Coraz częściej słyszymy o trudnościach z koncentracją, nadpobudliwością, przeciążeniem sensorycznym. Zdarza się, że po ograniczeniu czasu ekranowego objawy łagodnieją. To jednak nie znaczy, że technologia jest „wrogiem”, a dzieci należy od niej izolować. To raczej sygnał, że potrzebujemy lepszej równowagi – i że warto tę równowagę wypracowywać razem.

Dlaczego tak trudno dostrzec, że młodzi mają problem?

Bo my sami często też go mamy. Czy sami, wpatrzeni w telefony, jesteśmy wiarygodni, gdy mówimy dzieciom „odłóż telefon”? Młodzi widzą, jak często uciekamy w ekrany, jak trudno się nam oderwać, jak reagujemy na każdy dźwięk powiadomienia. I nie chodzi tu o winę – tylko o świadomość. To, co robimy, ma dla nich większe znaczenie niż to, co mówimy.

Higiena cyfrowa zaczyna się od nas samych

Jeżeli chcemy wspierać dzieci w zdrowym używaniu technologii, musimy zacząć od siebie. Ale uwaga: to nie jest wyścig o bycie idealnym rodzicem, który zawsze odkłada telefon na czas. Młodzi doskonale widzą, że dorośli również walczą z tym samym wyzwaniem. I paradoksalnie – to może być punkt wspólnoty, a nie konfliktu. Może zamiast narzucania zasad warto skonstruować je wspólnie, dla wszystkich domowników? Higiena cyfrowa może stać się wspólną praktyką, przestrzenią spotkania oraz sposobem na umocnienie relacji z dzieckiem.

Higiena cyfrowa – umiejętność korzystania z technologii w sposób, który służy zdrowiu, relacjom i samopoczuciu – z umiarem i równowagą. Nie chodzi o to, by się odciąć od sieci, ale by korzystać z niej świadomie, tak by technologia nas nie pochłaniała, ale wspierała: w nauce i rozwoju, relacjach i komunikacji, a także ułatwiając codzienne obowiązki. Całkowicie odłączenie w dzisiejszych realiach mogłoby skutkować wykluczeniem cyfrowym czy izolacją społeczną.

O projekcie

„Zdrowa sieć – młodzi na rzecz higieny cyfrowej” jest realizowany przez Fundację Go’n’Act i finansowany ze środków Gminy Kozienice w ramach realizacji Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii. W jego trakcie uczniowie i uczennice z Gminy Kozienice na spotkaniach ze specjalistami dowiadywali się, jak świadomie korzystać z urządzeń ekranowych, ale także sami byli współautorami działań profilaktycznych. Podczas przeprowadzonych w ramach projektu warsztatów zastanawiali się nad dobrymi i złymi stronami poszczególnych gier, a także social mediów, Youtube’a, komunikatorów czy Chata GPT. Część wypracowanych przez nich materiałów znalazła się w tej publikacji oraz na kampanii plakatowej, która pojawiła się w przestrzeni Gminy Kozienice. Podczas finału projektu 9 grudnia spotkamy się z dorosłymi kozieniczanie – w tym najbliższymi dorosłymi kozienickich uczniów i uczennic: ich rodzicami oraz nauczycielami – by wspólnie zastanowić się nad tym, jak technologia kształtuje naszą codzienność i jak możemy utożyc sobie z nią dobrą relację na swoich zasadach tak, żeby chronić zdrowie, niezależnie od wieku.

Relacja z projektu: goandact.org/zdrowa-siec/

ZOBACZ NASZĄ KAMPAINIĘ PLAKATOWĄ!

[Pobierz plakat „Zdrowa sieć – higiena cyfrowa dla Twojej rodziny”](#)

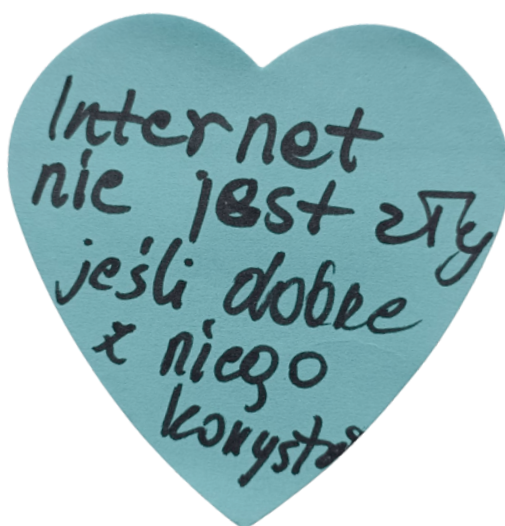
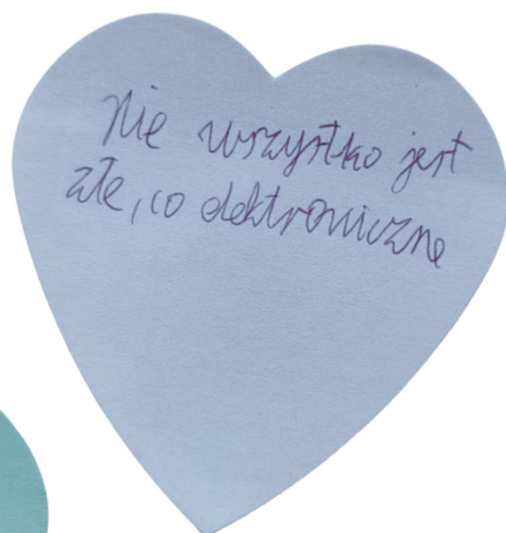


HIGIENA CYFROWA DLA TWOJEJ RODZINY

Podczas warsztatów z kozienickimi uczniami i uczennicami zapytaliśmy ich o to, co na temat korzystania z sieci oraz higieny cyfrowej chcieliby powiedzieć swoim najbliższym dorosłym: rodzicom i nauczycielom. Wśród wielu napisanych na serduszkach odpowiedzi, jedna zapadła nam szczególnie w pamięć: „Internet nie jest taki zły, tylko nauczcie nas jak go używać.” Trudno o bardziej klarowny apel. Apel o obecność i przewodnictwo, nie tylko o zakazy.

W rzeczywistości, w której technologie rywalizują o naszą uwagę, a nawyki tworzą się często mimochodem, coraz większego znaczenia nabiera świadome zarządzanie czasem. Ustalanie priorytetów, budowanie rytuałów odpoczynku, planowanie dnia – to praktyki, bez których łatwo wpaść w „nieświadomkę”, w której ekrany wypełniają każdą wolną chwilę, a my przestajemy zauważać, jak bardzo przejmują kontrolę nad naszym dobrostanem.

W dalszej części rozdziału przyjrzymy się konkretnym zaleceniom/propozycjom wspierającym higienę cyfrową – zarówno dla rodziców, jak i dla młodych ludzi, którzy dopiero uczą się poruszać w świecie pełnym bodźców, możliwości i zagrożeń. To zaproszenie do świadomego towarzyszenia, wyznaczania granic i budowania relacji opartej na dialogu. Bo zdrowa sieć zaczyna się od zdrowych nawyków – i od obecności dorosłych, którzy potrafią być przewodnikami.



1

WSPÓLNY CZAS OFFLINE

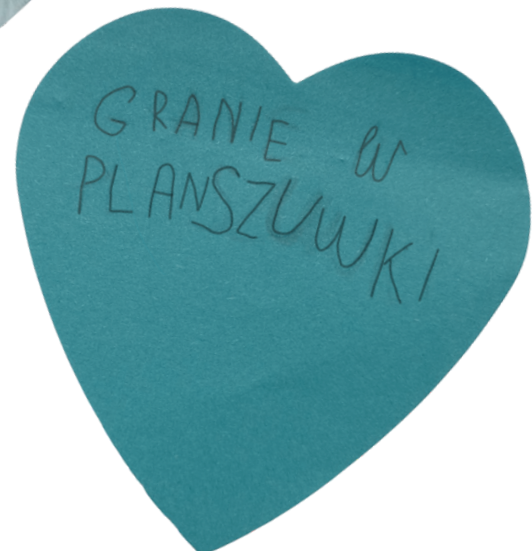
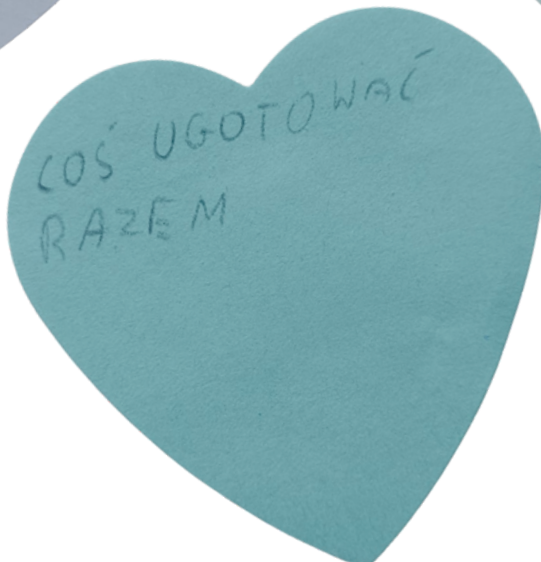
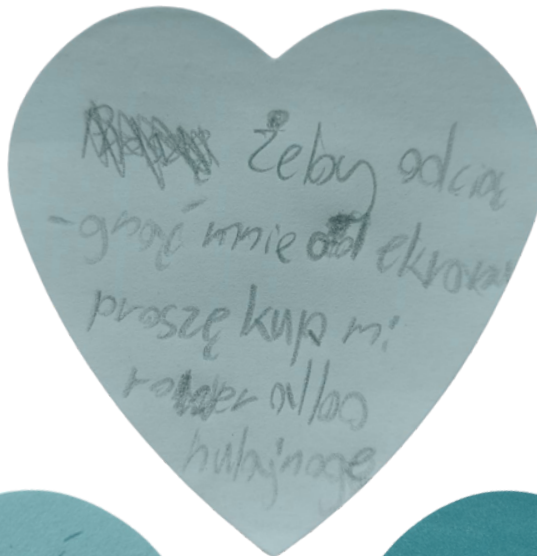
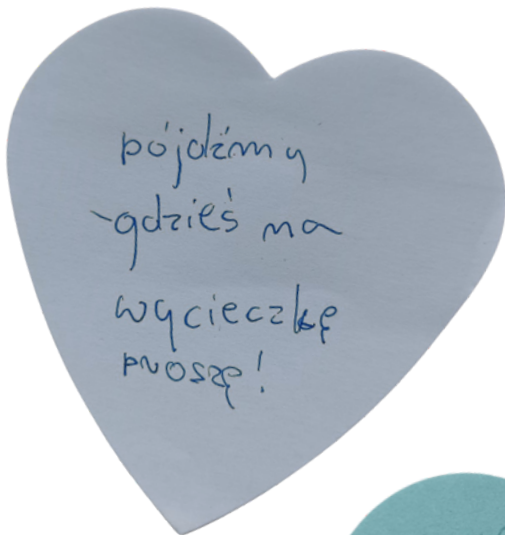
Spędzajmy go rodzinnie razem – na spacerach, grach, rozmowach czy prostych codziennych czynnościach.

Gdy zapytałyśmy dzieci z młodszej grupy wiekowej, co chciałyby przekazać dorosłym na temat higieny cyfrowej i aktywności ekranowych, ku naszemu zaskoczeniu wiele z nich w swoich odpowiedziach nie skupiło się na internecie czy grach, ale na... czasie offline. Pojawiały się prośby o rower czy hulajnogę, ale także o wspólne aktywności z rodzicami.

Wspólny czas offline jest tak ważny, ponieważ buduje to, czego żaden komunikator ani gra nie zastąpi: poczucie przynależności, bezpieczeństwa, bycia ważnym i zauważonym. To właśnie w mo-

mentach bez ekranów – podczas zwykłych rozmów, ruchu, śmiania się z drobiazgów czy wspólnego gotowania – dzieci „kalibrują się” emocjonalnie, odzyskują spokój i uczą się, jak wygląda uważna relacja. Kiedy dorośli są prawdziwie obecni, młodzi nie muszą szukać tej uwagi w internecie, a cyfrowe doświadczenia stają się dodatkiem do życia, a nie jego substytutem.

Wspólny czas z dziećmi to często coś, z czego z powodu braku czasu rezygnujemy – zaplanujmy go więc wspólnie, wpiszmy w kalendarz.



2

DAJMY PRZYKŁAD

Dorośli też potrzebują cyfrowej równowagi! Bierzmy telefon do ręki świadomie. Odlóżmy go, gdy spędzamy czas z dzieckiem.

Dzieci uczą się przede wszystkim przez obserwację, dlatego nasze własne nawyki ekranowe stają się dla nich punktem odniesienia. Gdy sięgamy po telefon automatycznie, pokazujemy, że technologia ma pierwszeństwo nad relacjami i odpoczynkiem. Świadome korzystanie

z urządzeń – sprawdzanie ich w określonych momentach zamiast „ciągle” – uczy dziecko zdrowych granic. Odkładanie telefonu, gdy spędzamy czas z dzieckiem, wzmacnia więź, poczucie bycia ważnym i modeluje to, czego sami od niego oczekujemy.

3

ZASADY, NIE ZAKAZY

Ustalmy razem granice korzystania z sieci dla całej rodziny.

Wspólne ustalanie granic korzystania z sieci buduje odpowiedzialność dziecka i uczy je świadomego podejmowania decyzji, zamiast podporządkowywania się nakazom. Wprowadzanie zasad już u młodszych dzieci pozwala naturalnie kształtować zdrowe nawyki i rozumieć, czym jest cyfrowy dobrostan oraz efektywny odpoczynek. Gdy dziecko współtworzy reguły, stają się one dla niego „własne”, a to zwiększa motywację do ich przestrzegania. Same zakazy budują opór czy bunt, natomiast zasady oparte na dialogu wzmacniają poczucie sprawczości.

Kiedy młodzi uczestniczą w ich tworzeniu:

- traktują je jako umowę, a nie zakaz,
- rozumieją sens, a nie tylko konsekwencje,
- uczą się odpowiedzialności, a nie posłuszeństwa.

Wprowadzajmy zasady higieny cyfrowej już u młodszych dzieci, łatwiej będzie wytworzyć zdrowe nawyki. Pamiętajmy też, aby zacząć od wprowadzenia jednej lub dwóch najważniejszych zasad, a kolejne dodawać stopniowo. To może być umowa, która rośnie i zmienia się razem z rodziną.



Jakie to mogą być zasady?

Sprawdź zasady wypracowane przez doktora Karola Jachymka wraz z uczniami – na stronie 18.

4

🕒 CZAS EKRANOWY POWINIEN BYĆ STAŁY

Uważajmy na nagrody i kary z nim związane. Zdrowie psychiczne dzieci nie powinno być walutą przetargową!

Z perspektywy psychologii behawioralnej, wszystko, co staje się nagrodą, automatycznie zyskuje na atrakcyjności. Kiedy ekran jest „super nagrodą”, dziecko zaczyna postrzegać go jako coś wyjątkowego, lepszego od innych aktywności. To zwiększa chęć i presję na korzystanie z urządzeń, a w dłuższej perspektywie może sprzyjać tworzeniu problemowych nawyków cyfrowych. Badania dotyczące układu nagrody w mózgu pokazują, że wyróżnianie danej aktywności jako „nagrody” podnosi jej wartość motywacyjną w sposób nieproporcjonalny.

Co więcej jeśli ekran pojawia się wtedy, gdy dziecko „zastuży”, albo znika wtedy, gdy dziecko „nie jest grzeczne”, mózg dziecka uczy się kojarzyć ekran z regulacją emocji: „Jestem smutny → dostanę ekran, jeśli będę spokojny”, „Jestem zły → zabiorą mi ekran”.

Higiena cyfrowa opiera się na przewidywalności – ekran w określonych porach i na określonych zasadach. Gdy nagle staje się nagrodą lub karą, zasady przestają być stabilne, oparte na potrzebach rozwojowych, jasne i spójne.

5

🛡️ KONTROLA RODZICIELSKA TO WSPARCIE

Aplikacje pomagające ograniczyć czas i treści w sieci to realna ochrona – warto je omówić i ustawić wspólnie.

Aktualne badania pokazują, że bez aktywnego wsparcia dorosłych dzieci już w wieku 7–12 lat trafiają na treści przemocowe, pornograficzne, ekstremistyczne, manipulacyjne (np. deepfake, phishing, grooming). Dzieje się tak dlatego, że algorytmy platform — TikToka, YouTube’a, Instagrama czy gier online — nie są projektowane pod kątem bezpieczeństwa dzieci, lecz maksymalizacji zaangażowania. Oznacza to, że niebezpieczne lub nieadekwatne materiały mogą pojawić się nawet wtedy, gdy dziecko ich nie szuka, lecz trafia na nie przypadkiem.

Mózg dziecka nie jest jeszcze gotowy na samodzielną ocenę ryzyka. Kora przedczołowa – odpowiedzialna za ocenę kon-

sekwencji, hamowanie impulsów i analizę ryzyka – rozwija się do ok. 25. roku życia. Dzieci w wieku 7–12 lat doskonale „klikają”, ale nie przewidują, co zobaczą i jakie to wywoła skutki. Dlatego narzędzia kontroli rodzicielskiej kompensują naturalne luki rozwojowe.

W świetle współczesnej wiedzy o funkcjonowaniu mózgu – zwłaszcza o działaniu układu nagrody i dopaminy – ograniczanie czasu ekranowego nie tylko jest prawem rodzica, lecz obowiązkiem, wynikającym z troski o zdrowy rozwój. Młody mózg potrzebuje granic, aby nauczyć się regulować bodźce, emocje i impulsy oraz kształtować zdrowe nawyki.

“

**Zostawiłbyś swoje dziecko samo w obcym mieście?
To nie zostawiaj go samego w internecie.**

Kampania m.st. Warszawy

6

ŚWIADOMA DECYZJA O PIERWSZYM TELEFONIE

Uważajmy na mody, czasem prostsze telefony wystarczą.

Warto zastanowić się, czy dziecko naprawdę potrzebuje urządzenia na własność, czy na początek wystarczy telefon „współdzielony”, który rodzic może nadzorować. Takie rozwiązanie ułatwia reagowanie, jeśli pojawią się pierwsze oznaki nadużywania, przeciążenia bodźcami czy uzależnienia od ekranu. Warto też

nie ulegać modom – często prostszy model, bez nadmiaru funkcji i aplikacji, jest dla młodszych dzieci zdrowszym wyborem. Najważniejsze, by decyzja wynikała z dojrzałości dziecka i gotowości do odpowiedzialnego korzystania, a nie z presji otoczenia.

7

ROZMAWIAJMY, NIE OCENIAJMY

Bądźmy ciekawi świata dziecka online, pamiętajmy: nie musimy wszystkiego rozumieć!

Dzieci chętniej dzielą się tym, co przeżywają w sieci, gdy czują ciekawość i akceptację, a nie krytykę. Nie musimy znać każdej aplikacji czy gry – ważniejsze jest to, by słuchać i zadawać pytania, które pokazują realne zainteresowanie światem

dziecka. Taka postawa wzmacnia zaufanie i sprawia, że w sytuacji trudnej lub niebezpiecznej dziecko przyjdzie do nas po pomoc. Otwartość zamiast oceniania to fundament wspólnego budowania bezpieczeństwa cyfrowego.



Czy wiesz, że większość uczniów szkół podstawowych z naszej gminy ma swoje konto/kanal w internecie, które obserwują nieznanie im osoby? Na to pytanie twierdząco odpowiedziało 55% dzieci*.

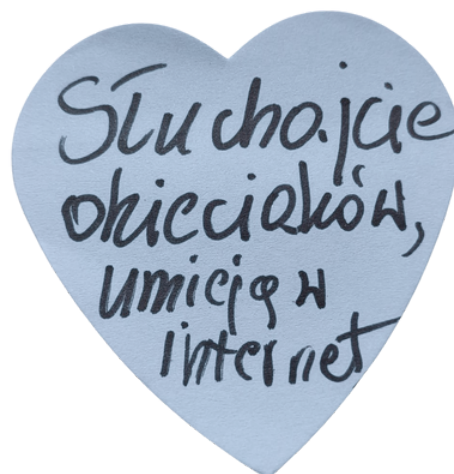
*odpowiedzi w ankiecie podczas spotkania z dr. Karolem Jachymkiem udzieliło ponad 300 dzieci z terenu Gminy Kozienice, z których ponad 83 proc. należało do grupy wiekowej 10-12 lat.

8

? NIE BÓJMY SIĘ PYTAĆ

Jeśli nie umiemy czegoś zrobić w sieci, poprośmy dzieci, by były naszymi przewodnikami. To buduje wzajemność w tej relacji.

Pokazywanie dzieciom, że sami też uczymy się świata cyfrowego, buduje wzajemny szacunek i zaufanie. Gdy prosimy je, aby wytłumaczyły nam działanie aplikacji czy funkcji, uczymy się od nich, a jednocześnie wzmacniamy ich poczucie kompetencji i odpowiedzialności. To sprawia, że relacja rodzic-dziecko staje się partnerska, a nie tylko kontrolna. Dziecko chętniej dzieli się swoimi doświadczeniami online, jeśli wie, że może być naszym przewodnikiem, a nie tylko odbiorcą zakazów. Taka postawa ułatwia rozmowy o bezpieczeństwie, emocjach i odpowiedzialnym korzystaniu z internetu.



9

🌳 CZAS NA MAŁE PRZYJEMNOŚCI

Zastanówmy się, co sprawia nam radość i ładuje nasze baterie. Intencjonalnie planujmy czas na nie w codziennym życiu.

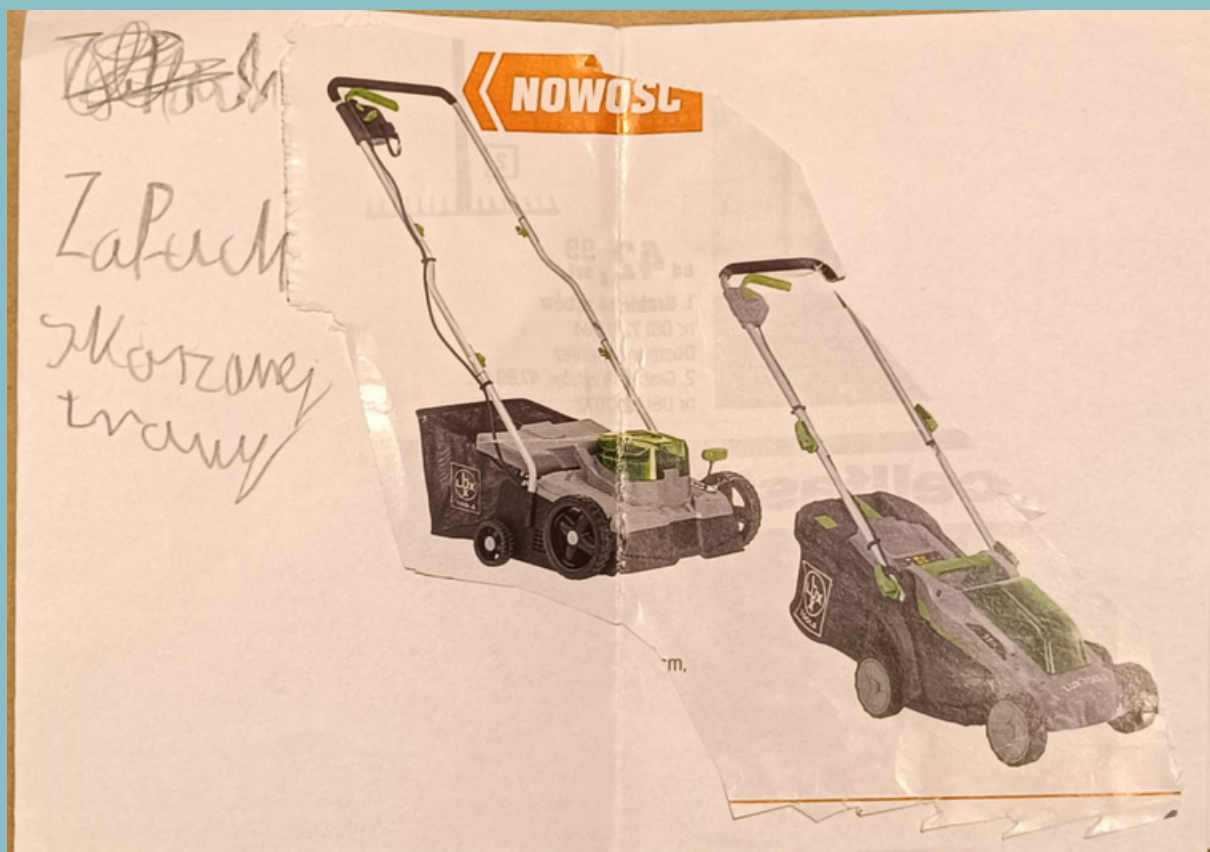
Na warsztatach kozieniccy uczniowie i uczennice zostali zaproszeni do zastanowienia się nad tym, co naprawdę w życiu sprawia im przyjemność, co ładuje ich baterie, co daje im odpoczynek, regenerację, poczucie lekkości. I co знаmienne, choć uczestnicy mieli pełną swobodę odpowiedzi, żadne z dzieci nie wskazało korzystania z urządzeń ekranowych jako formy relaksu czy rzeczowej przyjemności. To ważny sygnał: młodzi intuicyjnie wyczuwają, że ekranowy „odpoczynek” nie daje ciętu ani umysłowi tego, czego naprawdę potrzebują.

Świadome włączanie drobnych aktywności, które sprawiają radość, pomaga utrzymać równowagę psychiczną i energetyczną w codziennym życiu. Mogą to być krótkie spacer, ulubiona książka, muzyka, kawa z bliską osobą czy chwilkowa przerwa na hobby. Planowanie takich momentów „intencjonalnie” uczy nas i dzieci, że odpoczynek jest równie ważny jak obowiązki. Regularne małe przyjemności wspierają odporność na stres i pomagają unikać uzależnień od ekranów, bo pokazują, że satysfakcja nie zawsze musi pochodzić z technologii.

MAŁE PRZYJEMNOŚCI, KTÓRE ŁADUJĄ MOJE BATERIE

Kolaże dzieci przygotowane na warsztatach





Małe przyjemności ładują nasze baterie i przynoszą odporność psychiczną – czym mogą one być? Polecamy pięknie wydaną książkę Olgi Ślepówrońskiej „Wielki atlas małych przyjemności” (Tekturka, 2024)

INTERNET MŁODYCH – WARTOŚCI I ZAGROŻENIA

Podczas warsztatów w dwóch grupach wiekowych (11 i 17 lat) kozieniccy uczniowie i uczennice przeanalizowali swoje aktywności online: na osi czasu umieścili nazwy konkretnych stron i aplikacji, których używają o danej porze dnia. Starsza grupa zebrała nazwy najpopularniejszych z nich i pogrupowała je w kategorie. Potem, metodą pracy stolikowej w grupach, wypisała ona najważniejsze wartości i zagrożenia, które towarzyszą używaniu aplikacji i stron z danej kategorii. W oryginalnej, niezmienionej formie umieszczamy je poniżej.

SOCIAL MEDIA

(np. Instagram, Facebook, TikTok, X, Snapchat)

Wartości

- przepływ informacji
- łatwiejsze zapoznawanie innych
- przyjemności
- edukacja
- poznawanie świata z innej strony
- promowanie się
- rozwijanie pasji
- zarabianie pieniędzy
- inspiracja
- świadomość stanu geopolitycznego świata
- poznawanie innych kultur

Zagrożenia

- hejt
- dezinformacja
- nadmiar informacji
- uzależnienie
- złe samopoczucie
- mylenie prawdziwych treści z tymi wygenerowanymi przez AI
- porównywanie swojego życia do idealnego przedstawionego w sieci, obniżona samoocena
- przebodźcowanie

KOMUNIKATORY

(np. Messenger, Discord)

Wartości

szybka komunikacja

nawiązywanie nowych znajomości

utrzymywanie kontaktów na odległość

rozmowy grupowe

ułatwienia w podjęciu decyzji większej grupy osób (ankiety online)

Zagrożenia

brak możliwości wyrażenia emocji w wiadomościach

zagrożenie podszywaniem się

większa szansa na powstawanie konfliktów, nieporozumień

wszystko zostaje w sieci, np. zdjęcia

większe ryzyko oszustwa, kradzieży (np. przez linki)

utkwienie w wirtualnym trybie życia

dużo spamu i niechcianych wiadomości

rozproszenie uwagi przez wiadomości

wyciek poufnych danych do osób trzecich



4 godz 59 min w tygodniu
5 godz 16 min w weekendy

– tyle według raportu NASK z 2025 roku spędzają w sieci polskie nastolatki. Kozienickie nastolatki mówią, że większość czasu spędzają w internecie słuchając muzyki.

CHAT GPT

Wartości

pozyskiwanie informacji
można zaoszczędzić czas
rozwój technologii
pomoc w nauce i życiu codziennym

Zagrożenia

oduczenie samodzielnego myślenia
brak kreatywności (wyręczanie w pracy twórczej)
informacje nie zawsze są zgodne z prawdą
żeruje na informacjach ogólnodostępnych, które są objęte prawami autorskimi
zastępowanie żywych ludzi chatem GPT (jako "przyjaciel")
fake news / nieprawdziwe filmy
energochłonne, szkodzi środowisku

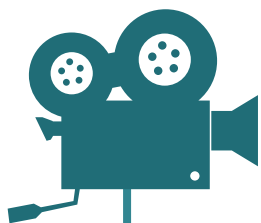
GRY

Wartości

poznawanie nowych osób
rozwijanie umiejętności (np. nauka języków obcych)
poznawanie dzieła kultury (jakimi są dzisiaj gry)
urozmaicenie dnia
czas ze znajomymi (np. w przypadku złej pogody)
satysfakcja z przejścia gry

Zagrożenia

uzależnienie
może być stratą czasu
czasem toksyczna społeczność
ryzyko zepsucia humoru (frustracja)
wydawanie kasy
niewłaściwe treści (czasami)



Czy w grach można nawiązywać przyjaźnie? Trzy polecanki filmowe:

„**Wyjątkowe życie Ibelina**” – poruszający dokument o nastolatku z niepełnosprawnością, Matsie Steenie, który większą część życia spędził online jako rycerz Ibelin. Po jego śmierci rodzina odkrywa, że w grze wiódł równoległe, bogatsze życie i że wpłynął on pozytywnie na setki osób na całym świecie.

„**Poznaliśmy się w wirtualnej rzeczywistości**” – dokument pokazujący ludzi, którzy w VRChat budują przyjaźnie, tworzą wspólnoty i znajdują wsparcie, jakiego często brakowało im offline.

„**Grand Theft Hamlet**” – kreatywny dokument o dwóch aktorach, którzy postanawiają wystawić „Hamleta” w świecie gry GTA V, a cała przygoda staje się opowieścią o współpracy, improwizacji i relacjach rodzących się tam, gdzie nikt by ich nie szukał.

WIDEO

(np. YouTube, platformy streamingowe)

Wartości	Zagrożenia
rozrywka	uzależniające
poszerzanie swojej wiedzy	może być stratą czasu
odkrywanie nowych pasji	“odmóżdżenie”
forma zarobku	hejt
poznawanie nowych osób	promowanie nieodpowiednich treści
pozyskiwanie materiałów do nauki	mogą prowokować do złych czynów (np. patostreamerzy)
filmy mogą skłaniać do głębszych refleksji	sianie dezinformacji / propagandy
świadomość tego, co się dzieje na świecie	nieposzanowanie praw autorskich
wsparcie ulubionych twórców	
poznawanie dzieł kultury	
pozyskiwanie inspiracji	

Wspólnie z młodszymi dziećmi (11 lat) przeanalizowaliśmy najpopularniejsze w ich grupie wiekowej gry. Zastanawialiśmy się wspólnie nad elementami gry, które pod różnymi względami mogą być ryzykowne:

- **mikrotransakcje**, czyli czy gra pozwala kupować rzeczy za prawdziwe pieniądze? Co to: kupowanie dodatkowych elementów: skiny, ulepszenia, postacie. Ryzyka: wydawanie pieniędzy, często impulsywne; presja, by „być jak inni”.
- **loot boxes/skrzynki losowe**. Co to: kupujesz coś, ale nie wiesz, co dokładnie dostaniesz. Ryzyka: mechanika losowa jak w grach hazardowych; może zachęcać do wielokrotnego wydawania pieniędzy.
- **multiplayer z chatem**, czyli czy gra ma chat z obcymi? Czy można dodawać osoby spoza znajomych? Co to: rozmawianie z obcymi; voice chat/text chat. Ryzyka: możliwość kontaktu z nieznajomymi, hejtem, nieodpowiednimi treściami.
- **nagroda dzienna**, czyli czy gra zachęca, żeby wchodzić codziennie? Co to: dodatkowe bonusy za codzienną grę. Ryzyka: uzależnienie, wyniesienie jej na górę listy priorytetów, nerwowość/negatywne emocje w przypadku niemożności gry.
- **przemoc**, czyli czy w grze są treści przemocowe albo takie, które mogą być straszne? Co to: strzelanie, brutalność, horror, agresja. Ryzyka: może wpływać na emocje i sen, wywoływać różne reakcje u dzieci.

	Minecraft	Roblox	The Sims	Fortnite	Forza
mikro-transakcje	TAK (w wersji Bedrock) NIE (w klasycznej)	TAK (Robuxy)	TAK	TAK (niektóre ograniczone czasowo – zagr. FOMO*)	TAK
skrzynki losowe	NIE (są losowe nagrody, ale niepłatne)	TAK (wiele gier je zawiera, ale nie wszystkie)	NIE	NIE (w Save the World tryb PvE zostało to ograniczone)	NIE (zdobywa się za poziom w grze, nie za pieniądze)
multiplayer z chatem	TAK (głównie text chat, na serwerach też czasem voice chat)	TAK (text chat, dla osób 13+ voice chat)	NIE	TAK	TAK (ale tylko ze znajomymi)
nagroda dzienna	NIE (ale mogą ją mieć zewnętrzne serwery)	TAK (wiele gier ją zawiera)	NIE	TAK (dziennie/tygodniowe zadania, zmienne sklepy)	TAK (w Forza Horizon wyzwania dziennie/tygodniowe)
przemoc	TAK, ale na poziomie PEGI 7 / ESRB E10+	TAK (wiele gier ma elementy przemocy i horroru)	NIE (jedynie drobne elementy, tj. śmierć simów)	TAK (gra polega na eliminowaniu przeciwników – walka, strzelanie)	NIE

***FOMO (Fear of Missing Out)** – lęk przed tym, że ominie nas coś ważnego, atrakcyjnego lub dostępnego tylko przez chwilę. To uczucie presji, że trzeba być na bieżąco i uczestniczyć, bo inaczej straci się okazję, nagrodę, doświadczenie albo zostanie się w tyle względem innych.

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ, KIEDY KORZYSTAMY Z TELEFONU LUB KOMPUTERA?

Jednym ze specjalistów w projekcie „Zdrowa sieć – młodzi na rzecz higieny cyfrowej”, który spotkał się z kozienickimi uczniami i uczennicami, był dr Karol Jachymek – medioznawca, badacz, doktor nauk humanistycznych i wykładowca związany z Uniwersytetem SWPS. Specjalizuje się on w kulturze młodzieżowej, zmianach generacyjnych, komunikacji w mediach cyfrowych, edukacji i trendach w popkulturze. Popularyzuje wiedzę dotyczącą współczesnego internetu, komunikacji międzypokoleniowej (szczególnie z przedstawicielami pokolenia Z i pokolenia Alfa) oraz najnowszych zjawisk medialnych.



Polecamy książkę doktora Karola Jachymka!

„Z nosem w smartfonie. Co nasze dzieci robią w internecie i czy na pewno trzeba się tym martwić?” to lektura, dzięki której:

- lepiej zrozumiesz swoje dzieci i swoich uczniów
- nauczysz się towarzyszyć dzieciom w dorastaniu i przestaniesz się martwić, że technologia zepsuje wasz kontakt
- poznasz lepiej mechanizmy kultury cyfrowej i odkryjesz twórczy potencjał sieci
- dowiesz się, jak wykorzystać internet do wspólnych działań
- zadbasz o zdrowsze zasady korzystania z mediów cyfrowych.

Książka do wypożyczenia w Bibliotece Publicznej Gminy Kozienice.

Wraz z uczniami z różnych miast w Polsce dr Karol Jachymek przygotowuje stale rozbudowywany **zbiór zasad świadomego korzystania z urządzeń ekranowych**, która może zainspirować Wasze domowe lub szkolne umowy z dziećmi i młodzieżą w temacie higieny cyfrowej. Pamiętajcie: nie trzeba stosować wszystkich, wybierzcie na początek kilka z nich.

1. Staraj się robić regularne przerwy od ekranu – na przykład co 30 lub 60 minut (pamiętaj, że ekran to też telewizja).
2. Podczas dłuższego korzystania z internetu ustaw sobie stoper, żeby nie stracić poczucia czasu – na przykład co 15 minut, żeby wyrobić w sobie nawyk aktywnego oglądania lub grania w gry.
3. Staraj się nie sprawdzać swojego telefonu co kilka minut. Zanim weźmiesz go do ręki zadaj sobie pytanie – co chcę teraz zrobić i po co?
4. Zastanów się, ile godzin dziennie możesz spędzać przed ekranem, żeby mieć czas na naukę, ruch, odpoczynek i nie zaniedbywać przy tym swoich obowiązków.
5. Jeśli to możliwe, postaraj się ustalić wspólne zasady korzystania z ekranów z całą rodziną.

6. Pamiętaj o tym, żeby zadbać o dobrą postawę, kiedy korzystasz z telefonu lub komputera.
7. Staraj się zostawiać swój telefon w innym pokoju, kiedy się uczysz.
8. Staraj się nie korzystać z telefonu w czasie jedzenia.
9. Staraj się nie kłaść swojego telefonu pod poduszką ani obok łóżka w nocy.
10. Staraj się włączać tryb nocy, żeby mieć kontrolę nad tym, która jest godzina.
11. Postaraj się usunąć ze swojego telefonu aplikacje, które są zbędne lub które zabierają Ci za dużo czasu (i korzystaj z nich od czasu do czasu z innych urządzeń, do których nie masz stałego dostępu – na przykład ze swojego komputera).
12. Postaraj się wyłączyć w swoim telefonie powiadomienia, które w gruncie rzeczy nie są Ci potrzebne (a zostawić te, które są dla Ciebie ważne).
13. Staraj się przynajmniej kilka razy w tygodniu spędzać czas na świeżym powietrzu bez zaglądania do telefonu.
14. Kiedy ściągasz na telefon kolejną grę lub aplikację, zastanów się, dlaczego to robisz, w jakich sposób chcesz z niej korzystać, do czego jest Ci potrzebna i czy może Cię one czegoś nauczyć, korzystnie wpłynąć na Twoje samopoczucie lub w czymś rozwinąć.
15. Jeśli taka forma będzie dla Ciebie dobra, postaraj zrobić sobie dzień offline raz na jakiś czas – na przykład raz na tydzień lub raz na dwa tygodnie.
16. Postaraj się nie przeglądać internetu bez celu – zaplanuj wcześniej, co chcesz zrobić.
17. Staraj się nie porównywać z osobami z internetu – to, co pokazują, to tylko fragmenty ich życia.
18. Staraj się zawsze wybierać treści, które są pozytywne i dobre dla Twojego samopoczucia.
19. Jeśli to możliwe, staraj się spotkać ze swoim kolegą lub swoją koleżanką zamiast rozmawiać z nimi tylko przez telefon.
20. Pamiętaj, że telefon może pomóc nam kontaktować się z innymi ludźmi – postaraj się jednak codziennie spędzić trochę czasu z bliskimi bez ekranu, smartfon nie zastąpi całkowicie wspólnych spotkań.
21. Zastanów się, jak się czujesz po czasie spędzonym przed ekranem – jeśli coś Cię męczy, zniechęca albo zasmuca, zrób sobie przerwę.
22. Zanim opublikujesz coś w internecie, pomyśl, czy jest to dobre, życzliwe i czy nie zrani kogoś innego (nawet przez przypadek).
23. Jeśli coś w internecie Cię zasmuci lub przestraszy – postaraj się porozmawiać o tym z zaufaną osobą dorosłą (na przykład z rodzicem lub z nauczycielem).

POLECANE ŹRÓDŁA I BIBLIOGRAFIA

Książki:

- Magdalena Bigaj: „Wychowanie przy ekranie. Jak przygotować dzieci do życia w sieci?” W.A.B, 2023.
- Karol Jachymek: „Z nosem w smartfonie. Co nasze dzieci robią w internecie i czy na pewno trzeba się tym martwić?” Agora, 2024.
- Magdalena Bigaj, Edyta Daszkowska, Agata Dawidowska, Justyna Hofmokr, Ewa Przybysz-Gardyza, Marta Pucitowska-Schiellmann, Jolanta Aleksandra Rodzewicz, Kamil Śliwowski: „Higiena cyfrowa w szkole i przedszkolu”, Fundacja „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”, 2025.

Raporty:

- „Nastolatki. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców – raport badawczy”, Agnieszka Ładna (red.), Karol Kamiński, Konrad Rostaniec, Agnieszka Wrońska, Mariola Błazej, Anna Jankiewicz, Filip Konopczyński, Mariusz Nawrot, NASK – Państwowy Instytut Badawczy, 2025.
- „Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców”, dr R. Lange (red.) dr A. Wrońska, dr A. Ładna, dr K. Kamiński, M. Błazej, A. Jankiewicz, K. Rostaniec, NASK – Państwowy Instytut Badawczy, 2023.
- „Internet dzieci Raport z monitoringu obecności dzieci i młodzieży w internecie”, Magdalena Bigaj, Konrad Ciesiotkiewicz, Krzysztof Mikulski, Anna Miotk, Jadwiga Przewłocka, Monika Rosa, Aleksandra Załęska, Fundacja „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa” oraz Państwowa Komisja do spraw przeciwdziałania wykorzystaniu seksualnemu małoletnich poniżej lat 15, 2025.
- „Dobre i złe wiadomości – życie online i offline a zdrowie psychiczne polskich nastolatków”, Maciej Dębski, Jacek Pyżalski, Judyta Borchet, Halszka Witkowska, Fundacja Dbam o Mój Zasięg 2025.
- „Higiena cyfrowa dorosłych Raport z drugiego Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej Dorosłych”, Magdalena Bigaj, Magdalena Woynarowska, Mariusz Panczyk, Wydawnictwo Newslime 2025.

