

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Dziecko w świecie ekranów - jak uchronić przed uzależnieniem?

Lech Stempel

Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu

Data: 17.11.2025 r.



O czym będzie



- Dziecko w świecie ekranów - co na to AI?
- Państwo i edukacja
- Skutki korzystania z urządzeń ekranowych
- Monitoring obecności dzieci i młodzieży w internecie
- Badanie Eurobarometru
- Wybory młodych
- Zmiany w relacjach interpersonalnych

Horoskop na jutro

Optymistom będzie źle, ale nie zauważą.



Pesymistom będzie dobrze, ale znowu im się nie spodoba

Co na to AI?



Przegląd od AI

Nadmierne korzystanie z ekranów może negatywnie wpływać na rozwój dziecka, prowadząc do problemów z koncentracją, zaburzeń snu, trudności w rozwoju społecznym i mowy, a także zwiększonego ryzyka problemów psychicznych, takich jak stres i lęk.

Ważne jest, aby rodzice świadomie ograniczali czas spędzany przez dzieci przed ekranami, proponowali zdrowe alternatywy i budowali z dziećmi relacje oparte na rozmowie i wspólnych aktywnościach.



Małe dzieci i ekrany

30.05.2023

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? Sprawdźcie!





gov.pl

Stacje sanitarno-epidemiologiczne



Wpływ smartfonów i tabletów na zdrowie dzieci

19.02.2024

**Wpływ smartfonów
i tabletów na
zdrowie dzieci**





Rodzicielska rola w promowaniu zdrowych nawyków

Rodzice i opiekunowie odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu zdrowych nawyków u dzieci.

Oto kilka sposobów, aby zachęcić młodszych do aktywności fizycznej:

- **Ustanowienie zasad korzystania z urządzeń elektronicznych:** Określenie czasu, jaki dzieci mogą spędzać przed ekranem, (...)
- **Wspólne aktywności:** Rodzinne wycieczki rowerowe, spacery czy gry na świeżym powietrzu (...)
- **Znalezienie aktywności dostosowanej do zainteresowań dziecka:** (...) Ważne jest, aby znaleźć coś, co naprawdę sprawi im przyjemność.
- **Edukacja przez zabawę:** Wykorzystuj gry i aplikacje edukacyjne, ale pod kontrolą i z umiarem.
- **Wspólne korzystanie z urządzeń:** Oglądajcie razem treści, które oferują wartość edukacyjną.

Monitorowanie treści: Upewnij się, że treści są odpowiednie dla wieku dziecka.

Kiedy zwrócić się o pomoc do specjalisty?

Jeśli zauważysz, że Twoje dziecko ma poważne problemy z ograniczeniem czasu spędzanego przed ekranem lub wykazuje objawy związane z nadmiernym korzystaniem z technologii, takie jak lęk, depresja czy zaburzenia snu, rozważenie wsparcia specjalisty może być dobrym krokiem.



Podstawowe kierunki realizacji polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2025/2026

📅 28.05.2025

1. Kształtowanie myślenia analitycznego poprzez interdyscyplinarne podejście do nauczania przedmiotów przyrodniczych i ścisłych oraz poprzez rozwijanie umiejętności matematycznych w kształceniu ogólnym.
2. Szkoła miejscem edukacji obywatelskiej - kształtowanie postaw patriotycznych, społecznych i obywatelskich, odpowiedzialności za region i ojczyznę, dbałości o bezpieczeństwo własne i innych.
3. Promocja zdrowego trybu życia w szkole - kształtowanie postaw i zachowań prozdrowotnych. Wspieranie aktywności fizycznej uczniów.
4. Profilaktyka przemocy rówieśniczej. Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, wsparcie w kryzysach psychicznych.
5. Promowanie higieny cyfrowej i bezpiecznego poruszania się w sieci. Rozwijanie umiejętności krytycznej analizy informacji dostępnych w Internecie. Poprawne metodycznie wykorzystywanie przez nauczycieli nowoczesnych technologii, w szczególności opartych na sztucznej inteligencji oraz korzystanie z zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej.
6. Promocja kształcenia zawodowego w szkołach podstawowych oraz w środowisku pracodawców. Wzmocnienie roli doradztwa zawodowego.
7. Rozwijanie zainteresowania kulturą i językiem polskim wśród Polonii. Nauczanie języka polskiego w środowiskach polonijnych.
8. Wspieranie aktywności poznawczej i poczucia sprawczości ucznia poprzez promowanie oceniania kształtującego i metod aktywizujących w dydaktyce.

5. Promowanie higieny cyfrowej i bezpiecznego poruszania się w sieci.

Rozwijanie umiejętności krytycznej analizy informacji dostępnych w Internecie.

Poprawne metodycznie wykorzystywanie przez nauczycieli nowoczesnych technologii, w szczególności opartych na sztucznej inteligencji oraz korzystanie z zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej.

Internet, aplikacje edukacyjne, interaktywne kursy czy e-booki sprawiają, że nauka staje się bardziej atrakcyjna i dostępna.

- Nowoczesne metody nauki – aplikacje do nauki języków, wirtualne laboratoria czy platformy e-learningowe pozwalają dzieciom zdobywać wiedzę w angażujący sposób.
- Szybki dostęp do informacji – Internet umożliwia błyskawiczne znalezienie odpowiedzi na pytania, co rozwija ciekawość i umiejętność samodzielnego poszukiwania wiedzy.
- Edukacja przez zabawę – gry edukacyjne i quizy pomagają w nauce poprzez interakcję i wyzwania, które angażują i motywują do działania.
- Aplikacje do rysowania i projektowania – tablety graficzne i programy do edycji zdjęć czy animacji rozwijają zdolności plastyczne.
- Tworzenie własnych treści – dzieci mogą nagrywać filmy, montować dźwięki, pisać blogi, programować proste gry, co uczy kreatywnego myślenia i rozwiązywania problemów.
- Eksperymentowanie z nowymi formami wyrazu – technologie VR (wirtualna rzeczywistość) czy AR (rozszerzona rzeczywistość) pozwalają na tworzenie interaktywnych projektów i poszerzanie wyobraźni.

„Dzieci i ekrany. Jak uniknąć uzależnienia i znaleźć zdrową równowagę” - Fundacja Happy Kids, www.happykids.ngo

Negatywne skutki nadmiernego korzystania



Rozwój emocjonalny i społeczny:

- Trudności w nawiązywaniu relacji i komunikacji.
- Spadek empatii.
- Nadwrażliwość na bodźce.
- Zaburzenia emocjonalne, takie jak dysregulacja emocjonalna, obniżony nastrój, większe ryzyko depresji i agresji.
- Wyzolowanie się od rodziny i rówieśników.

Rozwój poznawczy i intelektualny:

- Problemy z koncentracją i uwagę.
- Opóźniony rozwój mowy i gorsze rozumienie poleceń słownych.
- Opóźnienie funkcji poznawczych.

Zdrowie fizyczne:

- Zaburzenia rozwoju ruchowego i fizycznego.
- Osłabienie siły mięśniowej, np. w dłoniach, co utrudnia rysowanie i pisanie.
- Wady kręgosłupa.
- Problemy ze wzrokiem, takie jak zmęczenie oczu i problemy z widzeniem.
- Zaburzenia snu.

Ryzyko uzależnienia:

- Uzależnienie od technologii i świata wirtualnego.
- Syndrom FOMO (lęk przed odłączeniem).

Korzyści płynące z kontrolowanego korzystania



Rozwój poznawczy:

Rozwijanie umiejętności logicznego myślenia, rozwiązywania problemów i matematycznych.

Wspieranie rozwoju umiejętności językowych.

Zwiększona motywacja do nauki poprzez interaktywne gry i aplikacje edukacyjne.

Wspieranie nauki:

Wspólne oglądanie wartościowych pod względem edukacyjnym treści może wspierać proces uczenia się.

Manipulacja i dezinformacja



<https://www.youtube.com/watch?v=TXk-Oc35oN4&t=4s>

Raport z monitoringu obecności dzieci i młodzieży w internecie



„Funkcjonowanie w świecie mediów cyfrowych stało się tak powszechne, angażujące i przenikające każdy aspekt życia, że analizując mechanizmy społeczne, trzeba przyjąć założenie bezprecedensowej skali mediatyzacji.

Rozumieć należy przez nią proces pośrednictwa mediów w poznawaniu świata, wpływanie przez media na postrzeganie przez człowieka rzeczywistości niedostępnej bezpośrednio doświadczeniu wraz z konsekwencjami takiego pośrednictwa: kształtowaniem obrazu całej rzeczywistości społecznej, a nawet kompleksowych doświadczeń społecznych pod wpływem konstrukcji medialnych.”

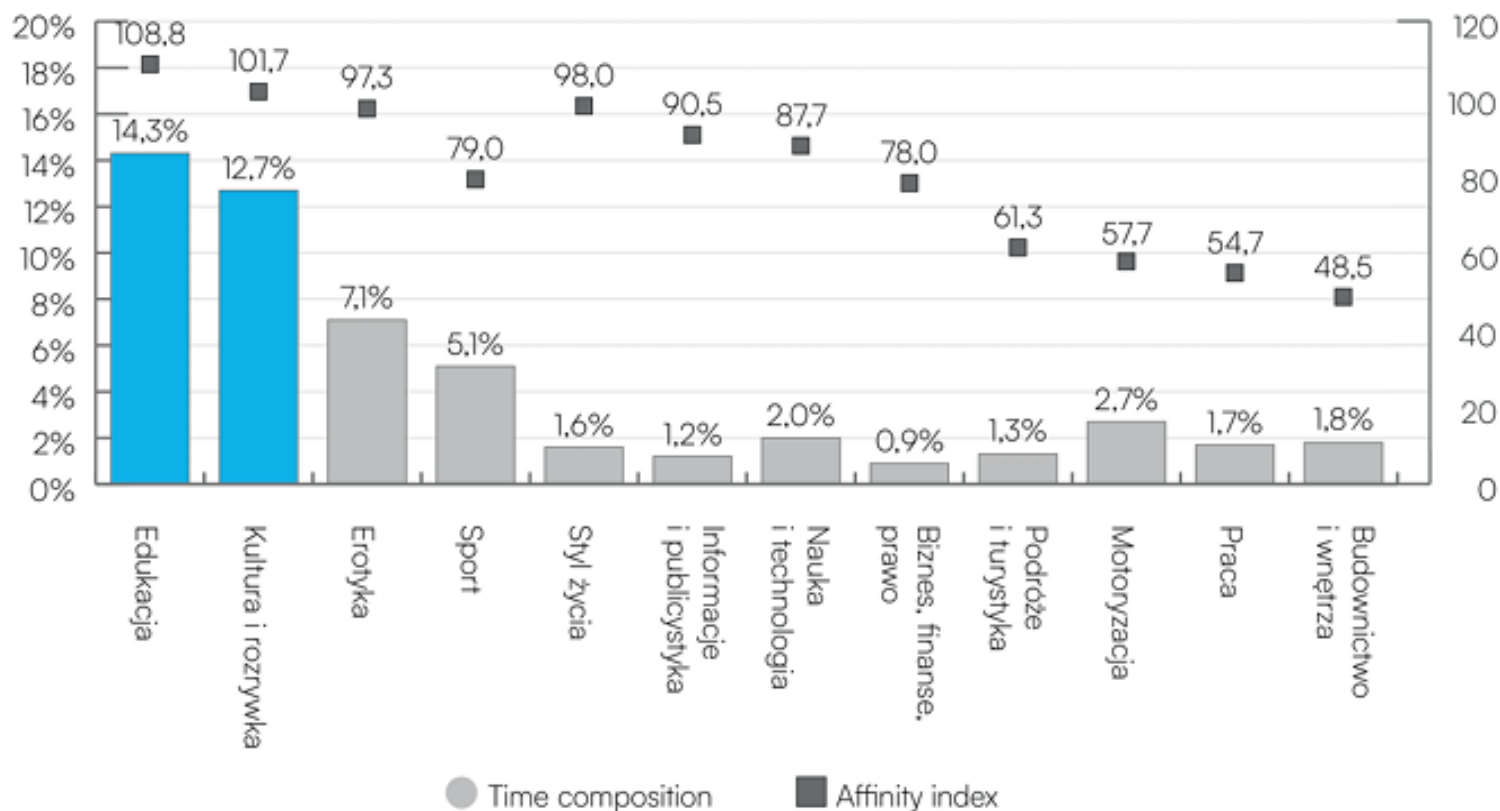
Konrad Ciesiołkiewicz

Raport z monitoringu obecności dzieci i młodzieży w internecie



- 1 Nie ma użytkowników, są ludzie. O społecznej odpowiedzialności za przestrzeń cyfrową
- 2 Środowisko cyfrowe – w pułapce przemocy instytucjonalnej
- 3 **Obecność dzieci i młodzieży w internecie – wyniki analizy.**
 - 3.1 Korzystanie z internetu przez dzieci i młodzież w Polsce
 - 3.2 Korzystanie z serwisów społecznościowych na smartfonach wśród dzieci poniżej 13. roku życia
 - 3.3 Specyfika korzystania ze smartfonów przez dzieci i młodzież
- 4 Prawa dziecka w mediach cyfrowych – lekcja do odrobienia prawie od zera
- 5 Wybrane rekomendacje kierunkowe

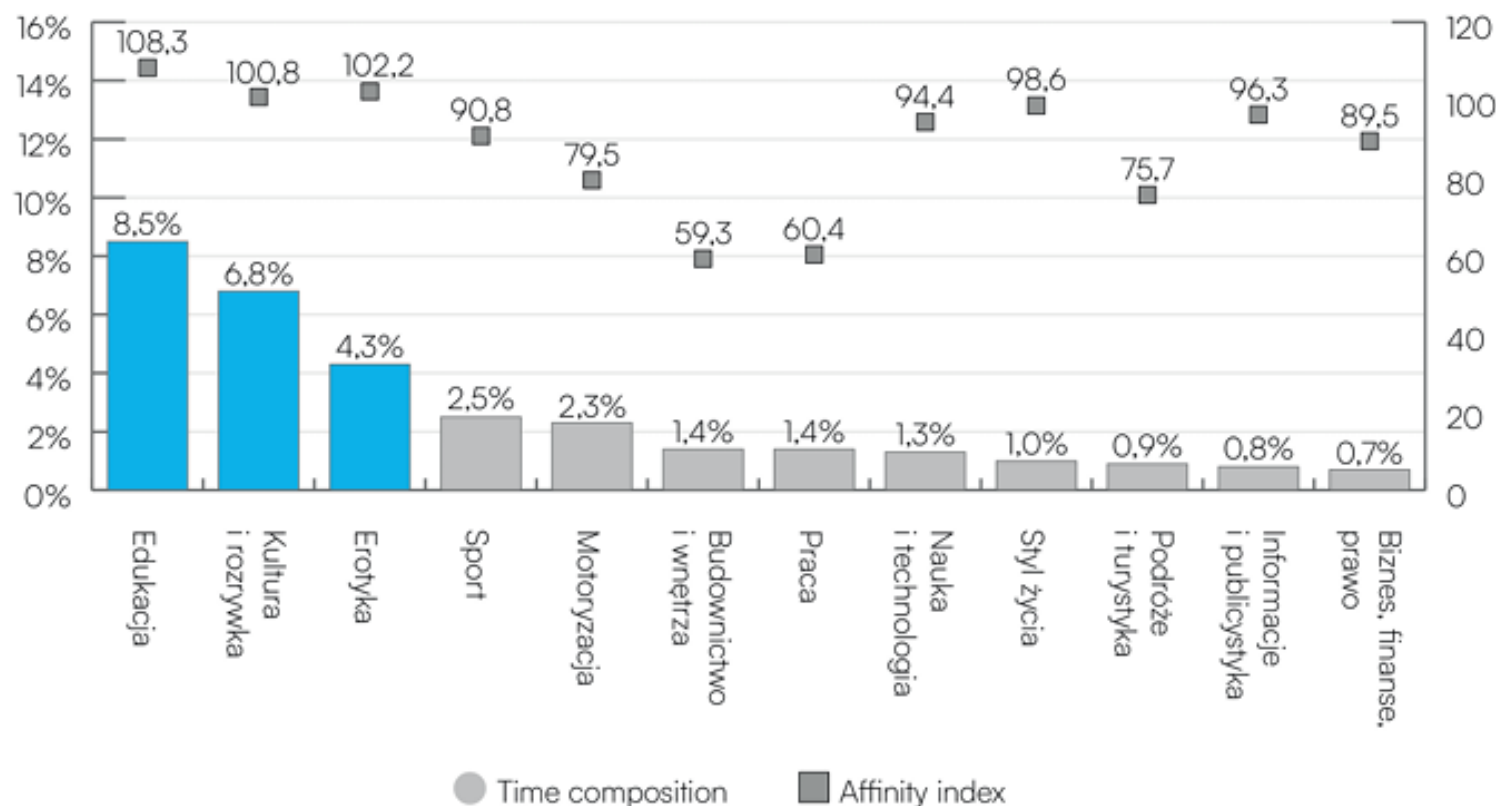
Tematyka konsumowanych treści



Rysunek 7 — Kategorie tematyczne serwisów i aplikacji odwiedzanych przez grupę wiekową 7–14 lat

Źródło: Badanie Mediapanel, zagregowane dane dla IV kwartału 2024 r.

Tematyka konsumowanych treści



Rysunek 8 — Kategorie tematyczne serwisów i aplikacji odwiedzanych przez grupę wiekową 15—18 lat

Źródło: Badanie Mediapanel, zagregowane dane dla IV kwartału 2024 r.

Edukacja

W grupie wiekowej 7–14 lat

Brand	Liczba realnych użytkowników	Zasięg
WIKIPEDIA	1 061 586	39,12%
LIBRUS	980 262	36,13%
BRAINLY	931 662	34,33%
GOOGLE	854 064	31,47%
EDU VULCAN	612 360	22,57%
DUOLINGO	550 152	20,27%
VULCAN	432 540	15,94%
KNOWUNITY	353 808	13,04%
BRYK	344 574	12,70%
WORDWALL	333 558	12,29%

W grupie wiekowej 15–18 lat

Brand	Liczba realnych użytkowników	Zasięg
WIKIPEDIA	646 380	43,64%
BRAINLY	590 328	39,86%
LIBRUS	552 420	37,3%
GOOGLE	472 230	31,88%
EDU VULCAN	334 530	22,59%
DUOLINGO	309 096	20,87%
BRYK	290 790	19,63%
VULCAN	243 486	16,44%
WORDWALL	199 584	13,47%
KNOWUNITY	190 026	12,83%

Najpopularniejsze brandy

W grupie wiekowej 7–14 lat

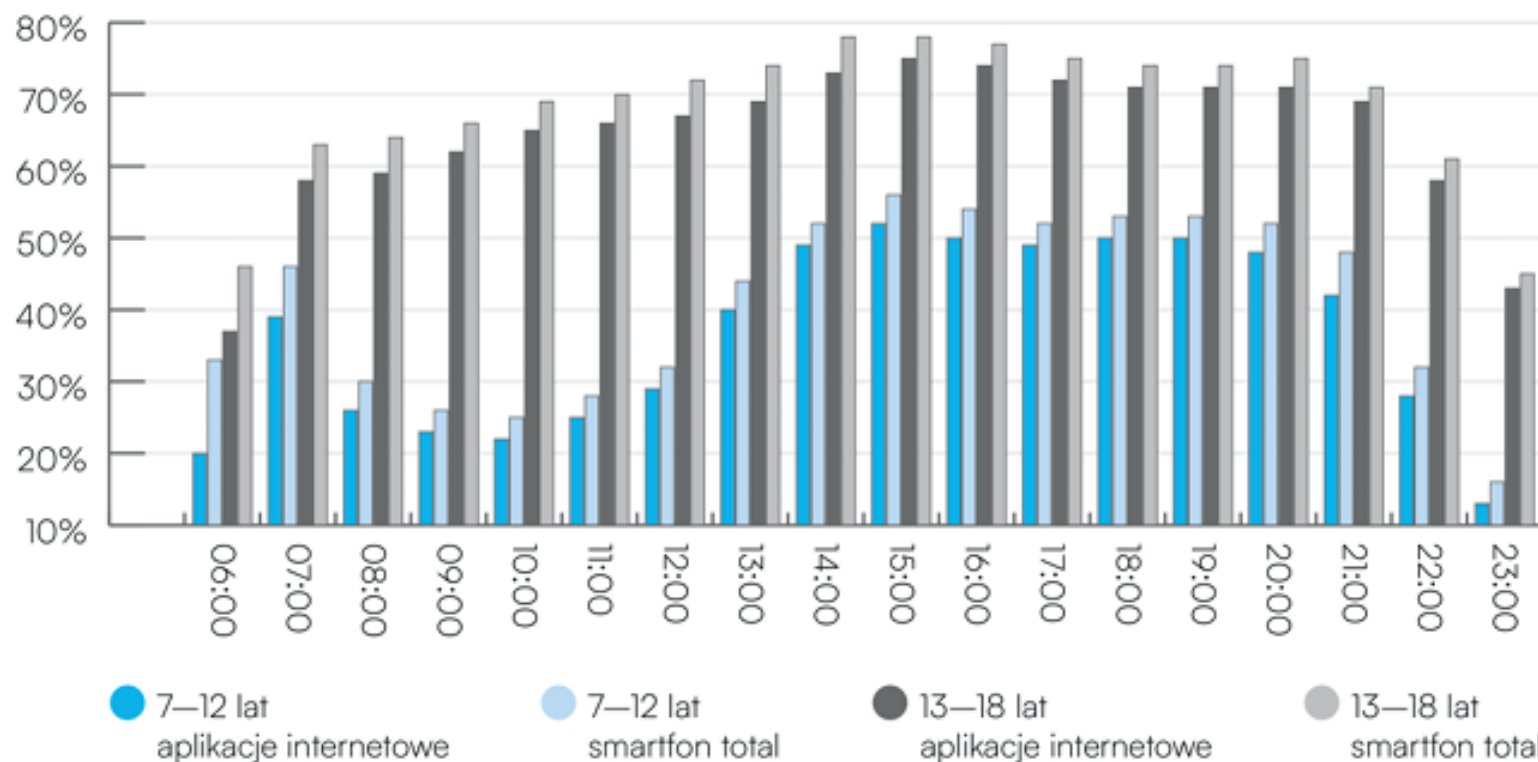
Brand	Liczba realnych użytkowników	Zasięg	Średni czas na użytkownika (hh:mm:ss)
GOOGLE	2 661 174	98,07%	3:02:31
YOUTUBE	2 574 018	94,86%	36:28:14
FACEBOOK	2 370 546	87,36%	5:09:20
MESSENGER	2 264 598	83,46%	13:34:44
TIKTOK	2 148 120	79,16%	42:17:43
INSTAGRAM	1 866 240	68,78%	11:03:39
SPOTIFY	1 816 182	66,93%	1:27:29
WHATSAPP	1 693 224	62,40%	3:06:57
TEMU	1 602 018	59,04%	0:25:04
SNAPCHAT	1 557 792	57,41%	3:26:02

Najpopularniejsze brandy

W grupie wiekowej 15–18 lat

Brand	Liczba realnych użytkowników	Zasięg	Średni czas na użytkownika (hh:mm:ss)
GOOGLE	1 440 504	97,25%	3:02:42
YOUTUBE	1 402 920	94,72%	36:41:03
FACEBOOK	1 278 018	86,28%	5:29:06
MESSENGER	1 218 240	82,25%	13:28:07
TIKTOK	1 168 830	78,91%	41:39:05
INSTAGRAM	1 016 388	68,62%	10:41:21
SPOTIFY	992 736	67,02%	1:27:32
ALLEGRO	937 332	63,28%	1:22:59
WHATSAPP	913 194	61,65%	2:58:58
TEMU	876 096	59,15%	0:26:18

W jakich godzinach młodzi najintensywniej korzystają z telefonów?



Rysunek 1 — Procent dzieci z danej grupy wiekowej sięgających po telefon w dni powszednie w kolejnych godzinach doby

Po porannym skorzystaniu z telefonu liczba dzieci poniżej 13. roku życia sięgających po smartfona wyraźnie spada w czasie szkolnym, by ponownie wzrosnąć koło południa. Ten spadek wynika z wielu czynników — niewątpliwie część młodszych dzieci

Badanie Eurobarometru

Coraz więcej Polaków i Europejczyków nie ufa nauce i wierzy w teorie spiskowe

27 LUTEGO 2025



Badanie Eurobarometru



Legitymizowanie pseudonauki: Powstawanie "prac naukowych" (nawet z udziałem AI jak Grok), które podważają ustalony konsensus naukowy (np. w sprawie zmian klimatu) i publikowanie ich w wątpliwej jakości, ale recenzowanych czasopismach.

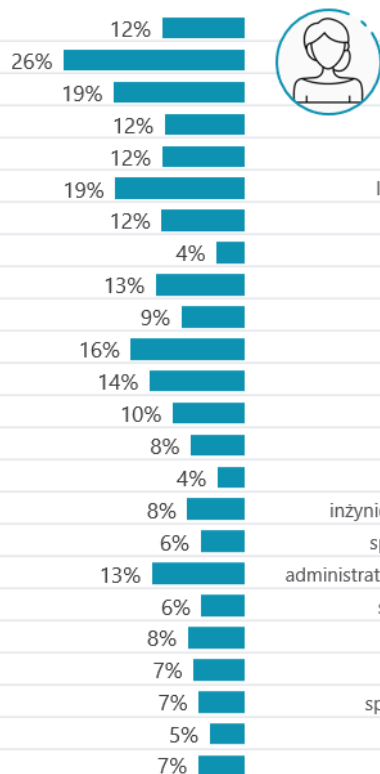
Polityczne decyzje uderzające w naukę: Przykład Roberta F. Kennedy'ego Jr., antyszczepionkowca, który został zatrudniony do kierowania badaniami nad bezpieczeństwem szczepień w USA, czy masowe zwolnienia w kluczowych amerykańskich instytutach badawczych (NIH, CDC) oraz zakaz używania określonych terminów naukowych (np. "zmiana klimatu") przez administrację rządową.

Zalew dezinformacji w mediach społecznościowych: Platformy takie jak TikTok stają się głównym źródłem informacji (zwłaszcza dla młodych) na tematy zdrowotne czy naukowe, jednak algorytmy promujące klikalność często wzmacniają fake newsy i treści manipulacyjne, a odbiorcy nie mają narzędzi do ich weryfikacji.

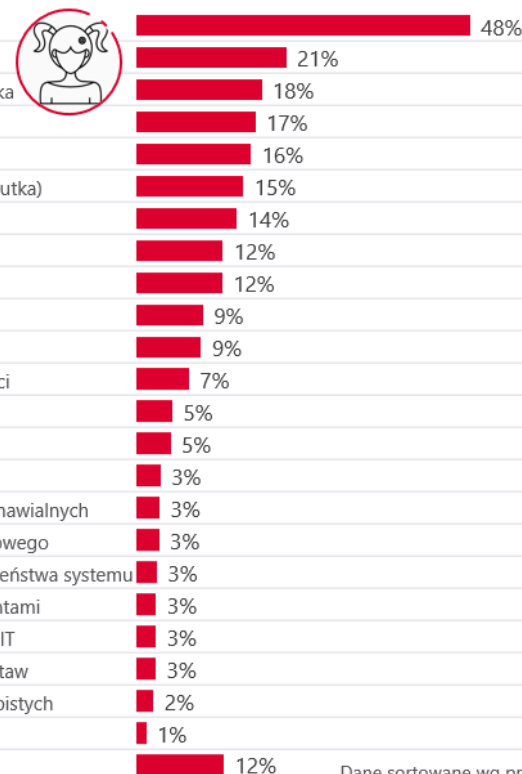
Wybory młodych

Preferowane zawody

PRZEZ MATKI DLA ICH CÓREK

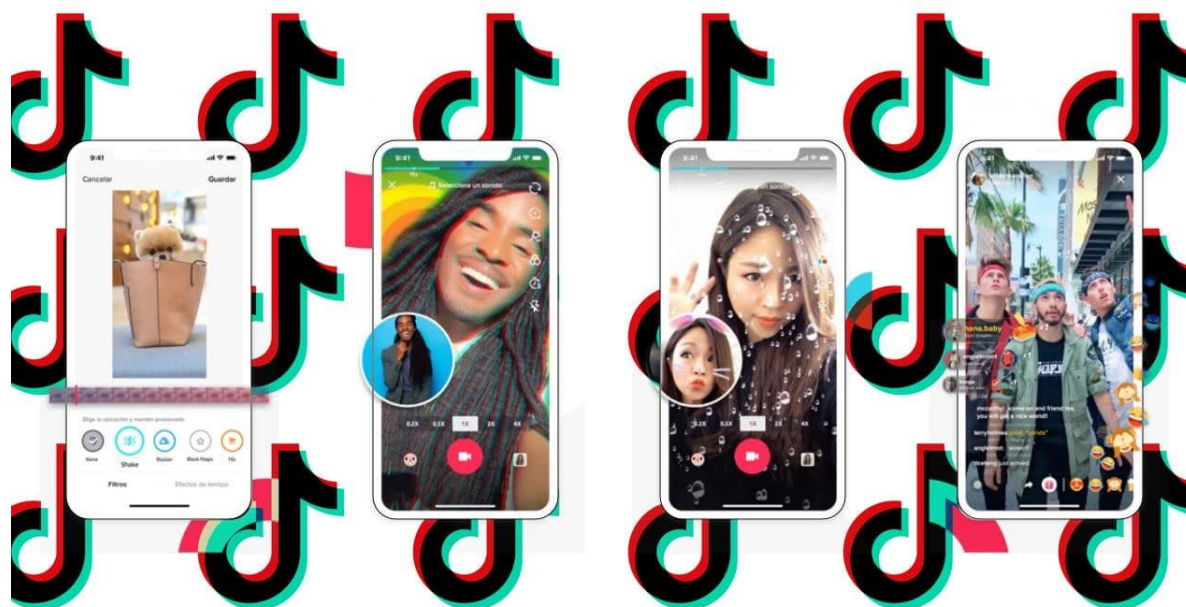


PRZEZ CÓRKI



Dane sortowane wg preferencji córek

Tik tok jako forma hazardu informacyjnego



<https://pl.eloutput.com/>

Twórca kontentu (ang. *content creator*) to osoba, która tworzy i publikuje różnorodne treści cyfrowe, takie jak teksty, filmy, grafiki czy podcasty, aby zaangażować określoną grupę odbiorców.

I co teraz?

Potrzeba bycia zauważonym czyli współczesna „gorączka złota”



W roku szkolnym 2022/23 w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych kształciło się 5,1 mln dzieci i młodzieży.

Ustalenie standardów



Ustalenie standardów polega na określeniu konkretnych, mierzalnych zasad i procedur postępowania, które są niezbędne do realizacji określonych celów, takich jak np. zapewnienie bezpieczeństwa dzieci.

Kanon lektor i ustalanie "poprawnych" treści.

Beletrystyka (słownik języka polskiego sjp)

1. ogół utworów zaliczanych do literatury pięknej;
2. utwory narracyjno-fabularne pisane prozą

Beletrystyka (www.poezja.org)

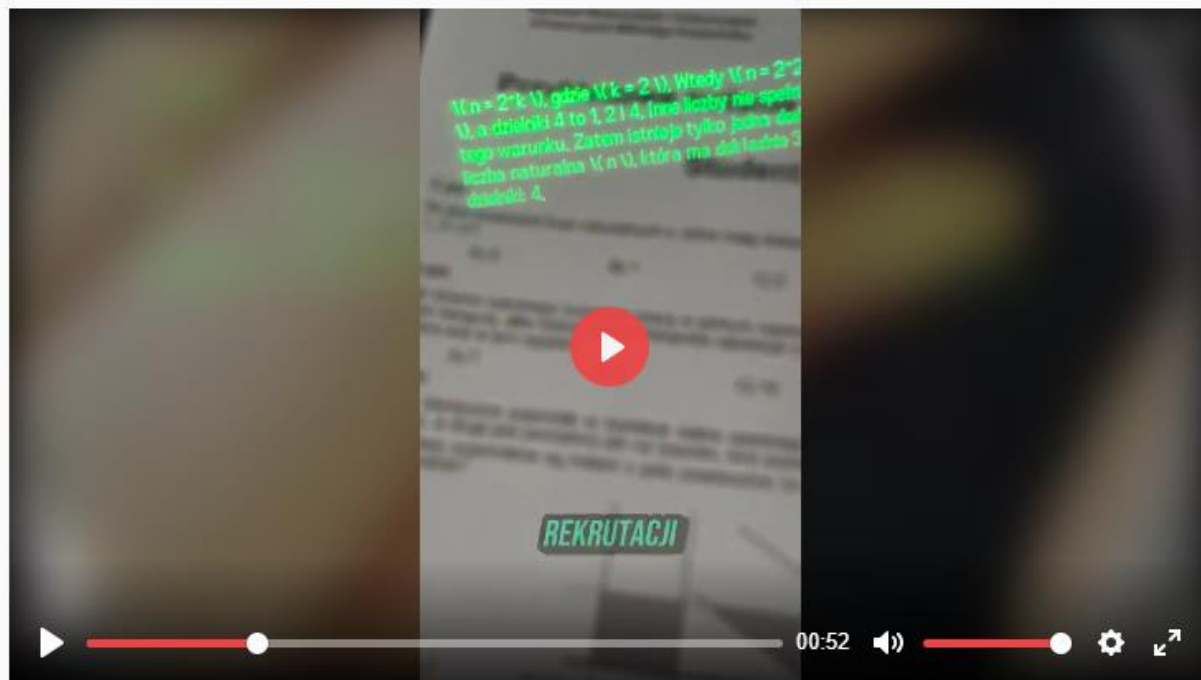
(...) to szeroki gatunek literatury pięknej skupiający się na fikcyjnych narracjach, takich jak powieści, opowiadania i nowele.

Głównym celem beletrystyki jest dostarczenie czytelnikowi estetycznych wrażeń, rozrywki i wzruszeń poprzez kreowanie fikcyjnych światów i historii.

Wszechobecny chat GPT

Okulary z dostępem do chatu GPT

Jak to działa? Okulary mają bezpośredni dostęp do ChatGPT. Dzięki temu w momencie, gdy patrzymy na kartkę, na ekranie generowane są odpowiedzi czy rozwiązania zadań.



<https://www.youtube.com/watch?v=cTJX3s7YGus>

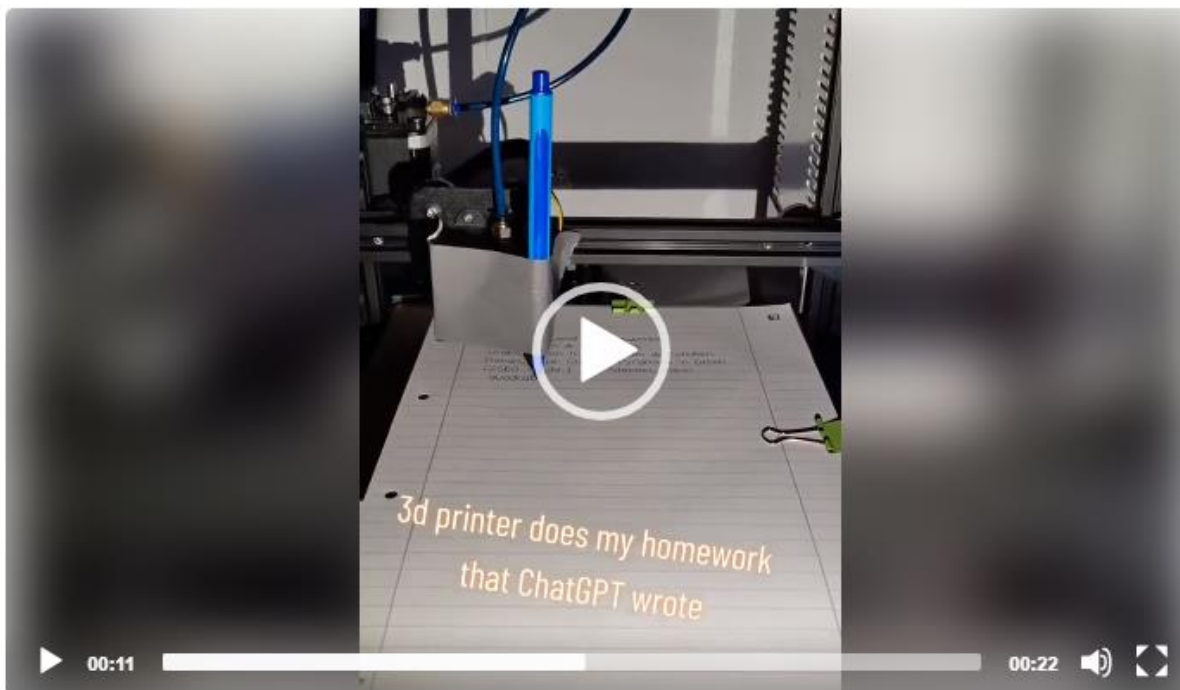
<https://www.youtube.com/watch?v=dKmx1quPkGo>

Kreatywność

Drukarka 3D pisze za niego pracę domową stworzoną przez ChatGPT

» następny »

Czy uczniowie w 2023 roku mają jeszcze co robić, oprócz gapienia się, jak technologia wykonuje za nich zadania?



https://joemonster.org/filmy/121836/Drukarka_3D_pisze_za_niego_prace_domowa_stworzona_przez_ChatGPT

Zmiany w relacjach interpersonalnych

Internet z jednej strony, umożliwia komunikację na odległość, utrzymywanie kontaktów z rodziną i przyjaciółmi, a nawet nawiązywanie nowych znajomości.



DEMOTYWATORY.PL

Powstała aplikacja "inTouch", która za pomocą sztucznej inteligencji, zadzwoni i porozmawia z twoją babcią lub dziadkiem, kiedy ty nie masz czasu, by do nich zadzwonić

Ja pie*dołę, jakie to jest przykre...

Z drugiej strony, nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych może prowadzić do izolacji społecznej, osłabienia więzi z bliskimi i problemów z samooceną.

„Internet dzieci Raport z monitoringu obecności dzieci i młodzieży w internecie.” Magdalena Bigaj, Konrad Ciesiołkiewicz, Krzysztof Mikulski, Anna Miotk, Jadwiga Przewłocka, Monika Rosa, Aleksandra Załęska; Fundacja „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa” Marzec 2025,

„Jak reagować na cyberprzemoc Poradnik dla szkół”

Anna Borkowska, Dorota Macander, Dariusz Stachecki, Julia Barlińska, Katarzyna Fenik, Justyna Podlewska, Weronika Sobierajska, Marta Wojtas, Łukasz Wojtasik; „Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę” (dawniej Fundacja Dzieci Niczyje)

„Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów”

Bochenek M., Lange R. (red.), Warszawa: NASK Państwowy Instytut Badawczy.

„Polskie badanie EU Kids Online 2018. Najważniejsze wyniki i wnioski”

Pyżalski J., Zdrodowska A., Tomczyk Ł., Abramczuk K., Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM

„Dzieci i ekrany. Jak uniknąć uzależnienia i znaleźć zdrową równowagę”

- Fundacja Happy Kids

„Jak reagować na cyberprzemoc – poradnik dla szkół”

- Raport „Information Behaviour of the Researcher of the Future”

"Jak smartfony wpływają na dzieci? O bezsensowności, koncentracji i ruchu,, - Blog Neoreh

Źródła



www.happykids.ngo

www.zaufanatrzeciastrona.pl

www.bezpieczneinterneciaki.pl

www.niebezpiecznik.pl

www.dzieckowsieci.pl

www.cyberprzemoc.pl

www.saferinternet.pl

www.helpline.org.pl

www.kidprotect.pl

www.sekurak.pl

www.sieciaki.pl

www.dbi.pl

www.fdn.pl