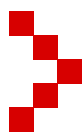




Higiena cyfrowa w sporcie
SPORTOWY ORLEN



Spis treści

1. Wstęp	2
2. Czym jest higiena cyfrowa?	2
3. Aktywność fizyczna jako fundament zdrowego rozwoju	3
4. Jak wygląda aktywność fizyczna dzieci i młodzieży w Polsce i na świecie?	4
5. Ekrany a ruch – jaki jest związek?	5
6. Jak nadmiar ekranów wpływa na motywację do ruchu?	6
7. Jak higiena cyfrowa może wspierać aktywność fizyczną?	7
8. Sport jako przestrzeń nauki higieny cyfrowej	7
9. Rekomendacje i dobre praktyki	8
Higiena cyfrowa na treningu i w drużynie	8
Higiena cyfrowa w domu	9
Higiena cyfrowa w szkole	9
10. Publikacja wizerunku dzieci w internecie	10
11. Podsumowanie	11
12. Czym jest program „Sportowy ORLEN”	12

Współczesny styl życia dzieci i młodzieży jest coraz bardziej zdominowany przez internet i urządzenia ekranowe. Smartfony, komputery, gry wideo, serwisy społecznościowe i streaming – wszystko to pochłania ogromne ilości czasu i uwagi. Korzystanie z internetu i urządzeń ekranowych stało się nieodłączną częścią codzienności. Z badań wynika, że młodzi ludzie korzystają z internetu średnio 5 godz. 36 min. w dni powszednie¹. To oznacza, że każdego dnia znaczna część czasu, która jeszcze kilkanaście lat temu mogła być przeznaczona na ruch, zabawę na świeżym powietrzu czy spotkania z rówieśnikami, dziś jest poświęcana na korzystanie z nowych technologii. Według raportu WHO z 2020 r. aż 81% dzieci i młodzieży w wieku 11–17 lat nie spełnia zaleceń dotyczących codziennej aktywności fizycznej (minimum 60 minut dziennie)². Siedzący tryb życia to nie tylko kwestia braku ruchu, ale również problem nadużywania urządzeń ekranowych. Obie te rzeczy są ze sobą ściśle powiązane i wpływają na siebie nawzajem. Dlatego nie wystarczy promować samą aktywność fizyczną ani tylko mówić o ograniczaniu czasu ekranowego. Kluczem są budowanie świadomości, jak jedno wpływa na drugie, i wprowadzanie zasad higieny cyfrowej, które będą realnie wspierać zdrowszy, bardziej aktywny tryb życia.

Ten poradnik powstał z myślą o dorosłych, którzy mają wpływ na codzienne zachowania dzieci i młodzieży w kontekście aktywności fizycznej, jak i na korzystanie z internetu i urządzeń ekranowych. Skierowany jest do trenerów sportowych i wychowawców, którzy chcą kształtować zdrowe nawyki w podejściu do telefonu, mediów społecznościowych i internetu w kontekście sportu, oraz do rodziców i opiekunów, którzy chcą wspierać swoje dzieci w zdrowym rozwoju i szukać informacji, jak łączyć świat cyfrowy z ruchem i aktywnością na co dzień.

 Czym jest higiena cyfrowa?

„Higiena cyfrowa to chroniące zdrowie zachowania związane z używaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych (TIK), zwłaszcza urządzeń ekranowych i internetu”³.

W praktyce oznacza to, że w higienie cyfrowej chodzi nie tylko o kwestię „mniej czasu przed ekranem”, lecz jest ona całościowym podejściem do tego, jak, kiedy, w jakim celu i w jakich warunkach korzystamy z tych nowych technologii. Z jednej strony korzystanie z internetu i urządzeń ekranowych daje nam wiele korzyści: często umożliwiają one naukę, rozwój osobisty, kontakt z bliskimi i dają nam

dostęp do informacji. Z drugiej strony niosą one ze sobą również konkretne zagrożenia, szczególnie wtedy, gdy korzystamy z nich w sposób nieświadomy, nadmierny i bez refleksji nad ich wpływem na nasze zdrowie i codzienne funkcjonowanie. Zjawiska te są badane przez specjalistów z różnych dziedzin: psychologii, pedagogiki, socjologii, medycyny. Ekspertki zwracają uwagę na to, że nadmierne i bezrefleksyjne korzystanie z ekranów może prowadzić do szeregu negatywnych skutków.

Negatywne skutki nadmiernego korzystania z urządzeń ekranowych:

- **ograniczenie codziennej aktywności fizycznej**
- **ból pleców, szyi i inne dolegliwości mięśniowo-szkieletowe**
- **pogorszenie jakości snu, zaburzenie rytmu dobowego, zmęczenie**
- **problemy ze wzrokiem i słuchem**
- **obniżenie koncentracji i spadek zdolności poznawczych**
- **pogorszenie kondycji psychicznej, spadek nastroju**
- **zubożenie relacji międzyludzkich, poczucie osamotnienia**
- **większe ryzyko wypadków w wyniku rozproszenia uwagi⁴**

Dlatego higiena cyfrowa jest dziś nieodłącznym elementem zdrowego stylu życia. Nie chodzi tylko o to, by znać obsługę urządzeń, ale przede wszystkim o to, by korzystać z nich świadomie, z troską o zdrowie, relacje i równowagę między światem cyfrowym a realnym.

To wszystko dotyczy nas wszystkich – dorosłych i dzieci – ale szczególnie wrażliwą grupą są dzieci i młodzież, których ciała, układ nerwowy, zdolności samo-regulacji i kompetencje społeczne wciąż się rozwijają. Nadmiar ekranów i brak zasad korzystania z nowych technologii mogą silnie wpływać na ich zdrowie, rozwój emocjonalny i funkcjonowanie społeczne. Dlatego ważne jest, by wspierać młodych ludzi w kształtowaniu zdrowych cyfrowych nawyków, a dorosłych edukować, aby mogli być dla nich przewodnikami, którzy nie tylko stawiają granice, ale też pokazują, jak z nowych technologii korzystać w sposób wspierający zdrowe i aktywne życie.

Aktywność fizyczna jako fundament zdrowego rozwoju

Aktywność fizyczna jest jednym z kluczowych elementów zdrowego stylu życia, szczególnie w okresie dzieciństwa i młodości. Wpływa ona nie tylko na kondycję fizyczną, ale również na rozwój psychiczny, społeczny i emocjonalny młodego człowieka. Zgodnie z wytycznymi Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) z 2020 r., dzieci i młodzież w wieku 5–17 lat powinny codziennie podejmować co najmniej 60 minut umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej, głównie o chara-

akterze aerobowym. Dodatkowo zaleca się, aby przynajmniej trzy razy w tygodniu angażować się w ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kości⁵.

Regularna aktywność fizyczna przynosi szereg korzyści:

- **wzrost wydolności krążeniowo-oddechowej i siły mięśniowej**
- **obniżenie ryzyka nadwagi, otyłości oraz chorób przewlekłych**
- **redukcja objawów depresji i lęku, poprawa nastroju**
- **nauka współpracy, budowanie relacji i poczucia przynależności**

Jak wygląda aktywność fizyczna dzieci i młodzieży w Polsce i na świecie?

Mimo wiedzy o korzyściach płynących z aktywności fizycznej dane z Polski i ze świata są alarmujące i jasno pokazują, że większość dzieci i młodzieży nie rusza się wystarczająco dużo. Zamiast codziennego ruchu przeważa siedzący tryb życia. Według raportu WHO z 2020 r., aż **81% młodzieży w wieku 11-17 lat na całym świecie nie spełnia zaleceń dotyczących codziennej aktywności fizycznej, czyli minimum 60 minut dziennie umiarkowanego lub intensywnego ruchu**⁶.

W Polsce sytuacja również jest niepokojąca. Raport HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) z 2022 r. pokazuje, że:

- tylko 20–25% uczniów i uczennic spełnia rekomendację WHO dotyczącą codziennej aktywności fizycznej;
- młodsze dzieci (10–12 lat) są zdecydowanie bardziej aktywne;
- poziom aktywności znacząco spada wraz z wiekiem, szczególnie u dziewcząt.

Również w międzynarodowym raporcie Global Matrix 4.0, który porównuje poziom aktywności dzieci i młodzieży w ponad 50 krajach (gdzie „1” jest oceną najniższą, a „5+” najwyższą), Polska uzyskała:

- ocenę 1 w kategorii ogólnej aktywności fizycznej
- 3+ za aktywność związaną z przemieszczaniem się (np. dojście do szkoły)
- 4+ za aktywność w czasie zajęć szkolnych (np. WF), co pokazuje, że szkoła jest jednym z ostatnich miejsc, gdzie dzieci mają zapewnioną codzienną dawkę ruchu⁷.

Wśród wielu powodów, dla których dzieci i młodzież ruszają się zbyt mało, można wymienić zarówno ograniczony dostęp do bezpiecznych i atrakcyjnych przestrzeni do zabawy i sportu, jak i przeciążenie obowiązkami szkolnymi, korepetycjami czy zajęciami dodatkowymi. Coraz rzadziej dzieci poruszają się pieszo do szkoły czy na zajęcia pozalekcyjne, co sprawia, że naturalne formy ruchu

znikają z ich codzienności. Dodatkowo, przyzwyczajenie do siedzącego trybu życia i niska motywacja do aktywności sprawiają, że ruch staje się wyjątkiem, a nie normą. Spośród wszystkich tych czynników szczególną uwagę warto jednak zwrócić na narastający problem nadmiernego czasu spędzanego przed ekranami. Urządzenia ekranowe coraz częściej zajmują czas wolny dzieci – skutecznie konkurują z ruchem i wypierają go z codziennego planu dnia. To właśnie tu widoczny jest jeden z najbardziej dynamicznych i znaczących czynników wpływających na zmniejszenie poziomu aktywności fizycznej wśród młodych ludzi.



Ekrany a ruch – jaki jest związek?

Związek między ruchem a czasem ekranowym jest złożony, ale w ostatnich latach coraz lepiej udokumentowany. Wielogodzinne korzystanie z urządzeń ekranowych ma najczęściej charakter siedzący i zajmuje czas, który mógłby być poświęcony na aktywność fizyczną. Dzieci i nastolatki często rezygnują z zabawy na świeżym powietrzu, sportu czy nawet spaceru, ponieważ wybierają oglądanie filmików, granie w gry, czy scrollowanie mediów społecznościowych. Badania naukowe coraz częściej pokazują, że im więcej czasu dzieci spędzają na korzystaniu z urządzeń ekranowych, tym niższy może być ich poziom aktywności fizycznej. W szczególności dotyczy to czasu wolnego – gdy dzieci mają wybór, coraz częściej sięgają po ekran niż po ruch. Co ważne, dotyczy to nie tylko biernych form korzystania z technologii (jak oglądanie filmów), ale także tych pozornie angażujących (jak gry czy aktywność w social mediach), które wciąż pozostają siedzącą formą spędzania czasu⁸.

Z drugiej strony, związek między korzystaniem z nowych technologii a poziomem aktywności nie jest prosty ani jednoznaczny. W grę wchodzi wiele różnych czynników, takich jak kontekst użycia, konsumowane treści, styl życia rodziny czy dostępność alternatywnych form ruchu. Nie wszystkie badania potwierdzają silną zależność, a niektóre pokazują, że wybrane nowe technologie mogą również wspierać aktywność. Istnieją narzędzia, które mogą wspierać aktywność fizyczną, np. aplikacje do liczenia kroków, wirtualne wyzwania sportowe, programy do treningów w domu, platformy edukacyjne promujące ruch czy gry ruchowe typu exergaming (np. Just Dance, Ring Fit Adventure). Wykorzystanie tych technologii w sposób świadomy i celowy może być pomocne, szczególnie tam, gdzie brakuje innych bodźców do aktywności.

Kluczowe jest zachowanie równowagi. Jeśli dzień młodego człowieka jest zdominowany przez ekran, a nowe technologie są używane głównie biernie, to nawet najciekawsza aplikacja sportowa nie zrównoważy ogólnego braku ruchu. Dlatego tak istotne jest, by uczyć dzieci i młodzież świadomego korzystania z technologii, a dorosłych uczyć, jak tworzyć warunki i nawyki, które pozwolą ekranom wspierać, a nie wypierać ruch z codziennego życia.



Jak nadmiar ekranów wpływa na motywację do ruchu?⁹

Sama obecność nowych technologii nie jest problemem. Problemem staje się dopiero ilość czasu, jaki z nią spędzamy, jakość konsumowanych treści i sam sposób używania. Nadmierne korzystanie z internetu i urządzeń ekranowych może znacząco wpływać na motywację do podejmowania aktywności fizycznej. Często nie dzieje się to wprost, lecz poprzez subtelne mechanizmy psychologiczne i biologiczne.

Jednym z głównych czynników jest **mechanizm natychmiastowej gratyfikacji**, na którym opiera się większość aplikacji, gier i platform społecznościowych. Dziecko dostaje nagrodę (w postaci lajka, poziomu, śmiesznego filmiku) natychmiast i bez wysiłku. Tymczasem aktywność fizyczna, nawet jeśli jest przyjemna, to czasem bywa nudna, wymaga wysiłku, zaangażowania i, przede wszystkim, czekania na efekty. W starciu tych dwóch światów – szybkiej cyfrowej nagrody i wymagającego wysiłku ruchu – motywacja naturalnie przesuwana jest w stronę tej łatwiejszej ścieżki.

Kolejnym aspektem jest **przeciążenie poznawcze i emocjonalne**. Dzieci i nastolatki, które spędzają wiele godzin w świecie cyfrowym, pełnym bodźców, szybkich informacji i dźwięków, często doświadczają zmęczenia psychicznego, które przekłada się na brak chęci do jakiegokolwiek aktywności. Po prostu po wielu godzinach spędzonych przed urządzeniami ekranowymi mogą już nie mieć sił i zasobów na to, by wyjść na spacer czy zagrać w piłkę.

Dodatkowo nieustanne porównywanie się z innymi w mediach społecznościowych w kontekście wyglądu, ale również sprawności fizycznej może powodować **obniżenie samooceny**. Może też prowadzić do unikania aktywności ruchowej z lęku przed oceną innych. Zamiast sportu czy zabawy na świeżym powietrzu, dzieci wybierają bezpieczne, zamknięte środowisko online, gdzie mogą kontrolować swój wizerunek.

Nie bez znaczenia jest też **wpływ urządzeń ekranowych na rytm dobowy**. Korzystanie z ekranów wieczorem, szczególnie w godzinach przed snem, wpływa negatywnie na produkcję melatoniny i jakość snu. A dziecko, które śpi za krótko lub słabo, ma mniej energii i naturalnej chęci do ruchu następnego dnia.

Wszystkie te czynniki składają się na obraz rzeczywistości, w której nowe technologie nie tylko zabierają czas, ale również obniżają motywację i zdolność do podjęcia aktywności fizycznej, zarówno na poziomie biologicznym, jak i psychologicznym. Dlatego ważne jest nie tylko liczenie minut spędzonych przed ekranem, lecz także świadome planowanie dnia, tak by nowe technologie nie zaburzały naturalnej chęci do ruchu i zabawy.



Jak higiena cyfrowa może wspierać aktywność fizyczną?

Wprowadzenie zasad higieny cyfrowej nie oznacza rezygnacji z nowych technologii, lecz świadome i zrównoważone korzystanie z nich w codziennym życiu. Odpowiednie zarządzanie czasem spędzonym przed urządzeniami ekranowymi może ograniczyć negatywne skutki związane z ich niekontrolowanym używaniem, a także wspierać i motywować do aktywności fizycznej. Badania wskazują, że ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem może prowadzić do zwiększenia poziomu aktywności fizycznej u dzieci. Różne interwencje mające na celu ograniczenie czasu ekranowego skutkowały wzrostem aktywności fizycznej, zmniejszeniem czasu siedzącego oraz poprawą jakości snu u dzieci¹⁰.

Kluczowym elementem higieny cyfrowej jest edukacja dzieci i młodzieży w zakresie świadomego korzystania z nowych technologii. Uświadamianie młodym ludziom, jak nadmierne korzystanie z urządzeń ekranowych może wpływać na ich zdrowie fizyczne i psychiczne, jest niezbędne do kształtowania zdrowych nawyków. Wprowadzenie zasad, takich jak kontrolowanie czasu ekranowego czy promowanie aktywności offline, może znacząco wpłynąć na zwiększenie aktywności fizycznej, a co za tym idzie na poprawę zdrowia dzieci i młodzieży.



Sport jako przestrzeń nauki higieny cyfrowej

Sport to coś więcej niż aktywność fizyczna. To środowisko, w którym młodzi ludzie uczą się dyscypliny, współpracy, radzenia sobie z emocjami i budowania relacji. Dlatego właśnie kluby sportowe, drużyny i zajęcia wychowania fizycznego mogą stać się naturalną przestrzenią do wdrażania zasad higieny cyfrowej. Tak jak uczymy dzieci *fair play*, rozgrzewki czy zasad zdrowego odżywiania, tak samo możemy uczyć je mądrego korzystania z nowych technologii na co dzień i w kontekście aktywności fizycznej.

Dla wielu dzieci i nastolatków smartfon to nieodłączna część codziennego życia, którą zabierają również na treningi.

Problem pojawia się wtedy, gdy młody człowiek:

- sięga po telefon w przerwach między ćwiczeniami;
- nagrywa filmy wideo i robi zdjęcia kolegów bez ich zgody;
- sprawdza media społecznościowe zamiast się regenerować;
- korzysta z urządzenia tuż przed treningiem lub zawodami, co rozprasza i zwiększa napięcie.

W takich sytuacjach smartfon zaczyna wpływać negatywnie na atmosferę, skupienie i zaangażowanie. Z kolei nowe technologie, odpowiednio zaplanowane i wdrożone, mogą wspierać proces sportowy i mogą służyć np. jako stoper, narzędzie do śledzenia postępów, źródło inspiracji czy sposób na utrwalenie dobrych nawyków. Dlatego tak ważne jest wprowadzenie jasnych zasad korzystania z urządzeń ekranowych podczas zajęć.

Rekomendacje i dobre praktyki

Kluczem do wspierania zdrowia i rozwoju młodych ludzi nie jest eliminacja urządzeń ekranowych ani ślepa promocja sportu, ale kształtowanie codziennych zwyczajów, które promują ruch fizyczny oraz higienę cyfrową każdego dnia. W codziennym życiu dzieci i młodzieży ważne są różne środowiska: dom, szkoła czy miejsca treningów sportowych. To właśnie tam kształtują się nawyki i tam można wpływać też na te związane z używaniem nowych technologii na co dzień. W tym poradniku chcemy zaproponować zestaw praktycznych zasad higieny cyfrowej, które mogą wspierać aktywność fizyczną i zdrowy styl życia w każdym z tych miejsc. To nie są sztywne reguły, ale propozycje, które można dostosować do wieku dzieci, specyfiki grupy i stylu życia rodziny.

Higiena cyfrowa na treningu i w drużynie

Zajęcia sportowe to doskonała okazja, by uczyć dzieci, że nowe technologie nie zawsze muszą być obecne i chwilowa rezygnacja z nich może korzystnie wpływać na koncentrację, atmosferę i jakość treningu. Warto, by trenerzy wprowadzali jasne zasady, obowiązujące wszystkich:

- **Telefon zostaje w torbie lub w szatni**
 - na treningu skupiamy się na ruchu i relacjach.
- **W przerwach nie sięgamy po ekran**
 - odpoczywamy, rozmawiamy, oddychamy.
- **Nie nagrywamy i nie fotografujemy kolegów bez ich wiedzy**
 - uczymy się szacunku do prywatności
- **Przed zawodami stosujemy „cyfrową ciszę”**
 - skupiamy się na regeneracji i mentalnym przygotowaniu.
- **Po treningu można wykorzystać telefon do podsumowania ćwiczeń lub zapisania celu na kolejny tydzień.**
- **Trener, jako autorytet, tłumaczy sens zasad higieny cyfrowej tak samo jak zasady *fair play*.**

Higiena cyfrowa w domu

Dom to przestrzeń, gdzie najłatwiej modelować zdrowe zasady higieny cyfrowej, zwłaszcza jeśli sami dorośli dają dobry przykład. Codzienne rytuały mogą wspierać zarówno aktywność, jak i relacje rodzinne:

- **Zaplanujcie w domu momenty offline**
 - np. wspólne śniadanie, godzina po szkole bez telefonu, wieczorny spacer
- **Unikajcie ekranów przy stole**
 - posiłki to czas rozmowy, nie scrollowania czy oglądania telewizji
- **Warto ładować telefony poza sypialnią**
 - sen bez ekranu jest głębszy i zdrowszy
- **Po każdej godzinie ekranowej wprowadźcie zasadę „ruchowej przerwy”**
 - wystarczy 5 minut, by ciało i głowa odpoczęły
- **Razem z dzieckiem możecie przeglądać cotygodniowe raporty czasu ekranowego i omawiać je bez oceniania**
- **Zamiast zakazów zaproponuj alternatywy: taniec, grę zespołową, zabawę z psem czy rodzinne wyzwanie sportowe**

Higiena cyfrowa w szkole

Nauczyciele i wychowawcy mogą wspierać uczniów w refleksji nad użyciem ekranów i promować aktywność również poza lekcjami WF-u:

- **Ustalcie w klasie jasne zasady cyfrowe**
 - np. telefon schowany w plecaku podczas lekcji i przerw
- **Wykorzystujcie przerwy na ruch**
 - spacer, gra, rozmowa zamiast ekranu
- **Poruszajcie temat higieny cyfrowej na godzinach wychowawczych**
 - nie w kontekście „zakazu”, ale jako okazję do rozmowy o codzienności
- **Wprowadzajcie okazjonalnie „dni offline”**
 - np. piątki bez ekranów
- **WF może być okazją nie tylko do ruchu, ale też do rozmowy o tym, jak technologia wpływa na naszą formę, koncentrację i odpoczynek**



Publikacja wizerunku dzieci w internecie

Coraz częściej mówi się o tym, że nie warto i nie powinno się bez potrzeby publikować wizerunku dzieci w internecie, nawet jeśli zdjęcia przedstawiają miłe chwile, zawody czy wspólne treningi. Choć dla dorosłych może to być forma promocji działalności klubu czy wydarzenia, dla dziecka to przede wszystkim utrata prywatności i wystawienie na widok publiczny, często bez jego wiedzy i zgody. Opublikowane w sieci zdjęcia dzieci nigdy nie są w pełni anonimowe. Mogą być kopiowane, wykorzystywane i rozpowszechniane poza kontrolą osoby publikującej. To może prowadzić nie tylko do przykrych komentarzy czy hejtu, ale też do sytuacji znacznie poważniejszych. Wizerunki dzieci bywają nielegalnie wykorzystywane do celów przestępczych, w tym o charakterze seksualnym lub intymnym, nawet jeśli pierwotnie nie miały takiego charakteru. Ryzyko rośnie, gdy zdjęcia zawierają detale dotyczące lokalizacji, nazwiska dziecka, barw klubowych czy nazw drużyn, co ułatwia identyfikację. Dlatego zachęcamy wszystkie stowarzyszenia i kluby sportowe do ponownego przemyślenia swojej polityki komunikacyjnej i wdrożenia dobrych praktyk w zakresie publikowania zdjęć i nagrań z udziałem dzieci. Warto stawiać na bezpieczeństwo młodych zawodników, ograniczać zasięg i zakres publikacji, a najlepiej zrezygnować z używania wizerunku dzieci w celach promocyjnych.

Jednocześnie przypominamy, że zgoda na wykorzystanie wizerunku dziecka nigdy nie powinna być warunkiem koniecznym udziału w zajęciach, treningach czy zawodach. Rodzice mają prawo nie wyrazić zgody na publikację zdjęć swojego dziecka i nie może to wpływać na możliwość uczestniczenia dziecka w aktywnościach sportowych.

Więcej informacji i rekomendacji można znaleźć w poradniku Fundacji Orange *Wizerunek dziecka w internecie. Publikować czy nie?*:

https://fundacja.orange.pl/app/uploads/2024/07/Wizerunek_dziecka_w_internecie_BROSZURA_wersja-internet_light.pdf



Podsumowanie

W czasach, w których coraz więcej codziennych aktywności przenosi się do świata cyfrowego, potrzeba równowagi między ruchem a czasem przed ekranem staje się kluczowa dla zdrowia, zwłaszcza młodego pokolenia. Aktywność fizyczna coraz częściej przegrywa z ekranami. Nie chodzi jednak o to, by demonizować nowe technologie, ale by nauczyć się z nich korzystać w sposób, który nie wypiera ruchu, relacji i regeneracji, ale je wspiera.

W tej publikacji pokazaliśmy, że sport i higiena cyfrowa mają wspólny cel – wspierać zdrowy rozwój dzieci i młodzieży. Nadmiar czasu spędzanego przed ekranem może wypierać aktywność fizyczną, obniżać motywację do ruchu i zakłócać naturalny rytm dnia, jednak kiedy nowe technologie wykorzystywane są w sposób świadomy i z umiarem, to mogą również sprzyjać aktywności, pod warunkiem że towarzyszy temu refleksja i dobre nawyki. Trenerzy, nauczyciele i rodzice pełnią w tym procesie szczególną rolę. Mogą być przewodnikami i autorytetami, którzy nie tylko wyznaczają zasady, ale też pokazują, jak mądrze i z wyczuciem korzystać z nowych technologii w codziennym życiu.

Zaproponowane w poradniku zasady higieny cyfrowej, dostosowane do różnych środowisk: domu, szkoły i klubu sportowego, nie są gotową receptą, ale punktem wyjścia do rozmowy, obserwacji i wspólnego tworzenia zdrowych zasad. Takich, które będą realnie wspierać zdrowie młodych ludzi.

Bo nie chodzi o to, by dzieciaki nie miały dostępu do ekranów. Chodzi o to, by miały dostęp do ruchu, odpoczynku, snu, spotkań z rówieśnikami i przestrzeni, w której mogą rozwijać się w zdrowy sposób.

Życzymy powodzenia w rozmowach z nimi, w budowaniu codziennych nawyków oraz wprowadzaniu zasad higieny cyfrowej do swojego środowiska z wyczuciem, spokojem i otwartością. To małe zmiany, które mogą mieć wielką moc.



Czym jest program Sportowy ORLEN

Organizatorami Programu Sportowy ORLEN są ORLEN i Fundacja ORLEN.

Program Sportowy ORLEN wspiera akademie trenujące dzieci i młodzież w całej Polsce. Celem programu jest zachęcenie do regularnego uprawiania sportu osób, które nie ukończyły jeszcze 18. roku życia. Pomoc akademiom polega m.in. na finansowaniu zakupów sprzętu, wynagrodzenia kadry szkoleniowej, organizacji zawodów oraz obozów sportowych, a także na dostarczaniu trenerom i trenerkom wiedzy i wspieraniu ich szkoleniami z różnych dziedzin.

Fundacja „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa” w ramach programu Sportowy ORLEN odpowiada za przeprowadzenie cyklu szkoleń i warsztatów oraz przygotowanie materiałów edukacyjnych z zakresu higieny cyfrowej, która jest skutecznym narzędziem wspierającym młodych sportowców.

Fundacja „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa” zajmuje się amortyzowaniem zmian społecznych powodowanych szybkim rozwojem nowych technologii. W ramach swojej działalności Fundacja prowadzi Ogólnopolskie Badania Higieny Cyfrowej, realizuje bezpłatny i dostępny dla każdego program edukacyjny „Lekcje Higieny Cyfrowej”, popularyzuje wiedzę o higienie cyfrowej poprzez szkolenia i wykłady w całej Polsce.

W ramach swoich działań pro publico bono Fundacja pojawia się tam, gdzie może wpływać na zmiany systemowe: wspiera prace sejmowej Komisji ds. Dzieci i Młodzieży, bierze udział w konsultacjach społecznych wokół ustaw związanych z cyfryzacją i edukacją, a także współtworzy inicjatywy na rzecz praw dziecka w internecie.

Autorka poradnika:

Edyta Daszkowska – ekspertka merytoryczna programów edukacyjnych w Fundacji „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”

Konsultacja merytoryczna:

Katarzyna Bartosik – psycholożka sportu, edukatorka higieny cyfrowej w Fundacji „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”



¹ Zob. *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*, Warszawa 2023, NASK – Państwowy Instytut Badawczy

² Zob. *World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour 2020*, „*British Journal of Sports Medicine*”, vol. 54(24), s. 1451–1462

³ M. Bigaj (red.), M. Woynarowska (red.), K. Ciesiołkiewicz, M. Klimowicz, M. Panczyk *Higiena cyfrowa dorosłych użytkowników i użytkowników internetu w Polsce*, Warszawa 2023, Newsline

⁴ Zob. M. Bigaj (red.), M. Woynarowska (red.), M. Panczyk, Sz. Wójcik, *Higiena cyfrowa dorosłych. Raport z drugiego Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej Dorosłych*, Rzeszów 2025, Newsline

⁵ Zob. *World Health Organization 2020 guidelines...*, dz. cyt.

⁶ Zob. *World Health Organization 2020 guidelines...*, dz. cyt.

⁷ P. Zembura P., A. Korcz, E. Cieśla, H. Nałęcz, *Raport o stanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce w ramach projektu Global Matrix 4.0*, Warszawa 2022, Fundacja V4Sport

⁸ Zob. Tremblay M.S. et al., *Digital Screen Media Use, Movement Behaviors, and Child Health*, [w]: Christakis D.A., Hale L. (eds) *Handbook of Children and Screens* (2025), Cham: Springer, https://doi.org/10.1007/978-3-031-69362-5_10

⁹ Zob. V. Presta, A. Guarnieri, F. Laurenti, S. Mazzei, M. Arcari, P. Mirandola, M. Vitale, MYH Chia, G. Condello, G. Gobbi *The Impact of Digital Devices on Children's Health: A Systematic Literature Review*, „*Journal of Functional Morphology and Kinesiology*” (2024) 9(4):236, <https://doi.org/10.3390/jfmk9040236>

¹⁰ Zob. Oh C., B. Carducci, T. Vaivada, Z. A. Bhutta 2022, *Interventions to Promote Physical Activity and Healthy Digital Media Use in Children and Adolescents: A Systematic Review*, „*Pediatrics*”, 149 (Suppl 6):e2021053852I, <https://doi.org/10.1542/peds.2021-053852I>



1. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33239350/>
2. Higiena cyfrowa dorosłych – Raport z drugiego Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej Dorosłych, Kwiecień 2025
https://cyfroweobywatelstwo.pl/wp-content/uploads/2025/04/raport_higiena_cyfrowa_2025.pdf
3. Raport o stanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce w ramach projektu Global Matrix 4.0
<https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2022/10/Poland-report-card-long-form-2022.pdf>
4. Handbook of Children and Screens - Digital Media, Development, and Well-Being from Birth Through Adolescence
<https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-031-69362-5>
5. Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10353947/>
6. Identifying effective intervention strategies to reduce children's screen time: a systematic review and meta-analysis
https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-021-01189-6?utm_source=chatgpt.com#Abs1