




Higiena cyfrowa i aktywność fizyczna młodzieży w Polsce

Raport z I Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży
Warszawa 2026

Organizatorzy

 Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

 **ORLEN**
FUNDACJA

Patronat honorowy

 WARSZAWSKI
UNIWERSYTET
MEDYCZNY
—
WYDZIAŁ NAUK
O ZDROWIU

Wydawca

NEWSLINE

Autorki i autorzy badania: Magdalena Bigaj, dr hab. Magdalena Woynarowska, dr Hanna Nałęcz, prof. dr hab. Mariusz Panczyk

Autorki i autorzy raportu: Magdalena Bigaj, dr hab. Magdalena Woynarowska, dr Hanna Nałęcz, prof. dr hab. Mariusz Panczyk, dr Justyna Hofmokl, dr Agata Ludzis-Todorov

Autorki scenariuszy lekcji: Edyta Daszkowska, Ewa Przybysz-Gardyza

Kierowniczka projektu: dr Justyna Hofmokl

Recenzent: dr hab. Jacek Pyżalski, prof. UAM

Skład i projekt graficzny: Joanna Kurowska

Redakcja językowa i korekta: Anna Stanowska

Zdjęcie na okładce: Kinga Majewska

Organizatorzy projektu:

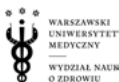


Instytut Cyfrowego
Obywatelstwa



ORLEN
FUNDACJA

Patronat honorowy:



ISBN: 978-83-978628-2-1

Wydawca:

NEWSLINE

Wydawnictwo Newslime
ul. Nad Przerwą 13, 35—324 Rzeszów



Publikacja jest dostępna na licencji Creative Commons Uznanie Autorstwa — Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowa (CC BY-SA 4.0) <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.pl>

Bigaj M., Woynarowska M., Nałęcz H., Panczyk M., Hofmokl J., Ludzis-Todorov A., (2026), *Higiena cyfrowa i aktywność fizyczna młodzieży w Polsce. Raport z I Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży*, Warszawa: Fundacja „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”, Rzeszów: Wydawnictwo Newslime.
→ www.higienacyfrowa.pl

Zostań Patronem Fundacji „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”
→ www.patronite.pl/fundacjaCO

→ Spis treści

O I Ogólnopolskim Badaniu Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży	4
Od organizatorów	6

Część I

Higiena cyfrowa i aktywność fizyczna w ujęciu teoretycznym	8
---	----------

1. Czym są higiena cyfrowa i aktywność fizyczna?	9
1.1 O higienie cyfrowej	10
1.2 O aktywności fizycznej	14
2. Czas ekranowy a aktywność fizyczna młodzieży w świetle badań naukowych	18

Część II

I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025	25
---	-----------

1. Założenia I Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025	26
1.1 Cele badania i pytania badawcze	27
1.2 Charakterystyka badanej grupy	28
1.3 Metoda badania i narzędzie badawcze	29
1.4 Pozostałe informacje o badaniu	34
2. Wyniki I Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025	37
2.1 Higiena cyfrowa młodzieży	38
2.2 Aktywność fizyczna młodzieży	75
2.3 Związek między aktywnością fizyczną a higieną cyfrową	85
3. Podsumowanie najważniejszych wyników, wnioski i rekomendacje	90
3.1 Najważniejsze wyniki	91
3.2 Wnioski	94
3.3 Rekomendacje	97

Część III

Materiały edukacyjne	101
-----------------------------	------------

1. Scenariusze lekcji dla młodzieży	102
1.1 Temat lekcji: Aktywność fizyczna i ekrany — jak dbać o równowagę?	103
1.2 Temat lekcji: W poszukiwaniu ruchu	108
2. Test Higieny Cyfrowej ICO® dla młodzieży	114
3. Autorki i autorzy raportu i scenariuszy zajęć	118

Podziękowania	122
---------------	-----

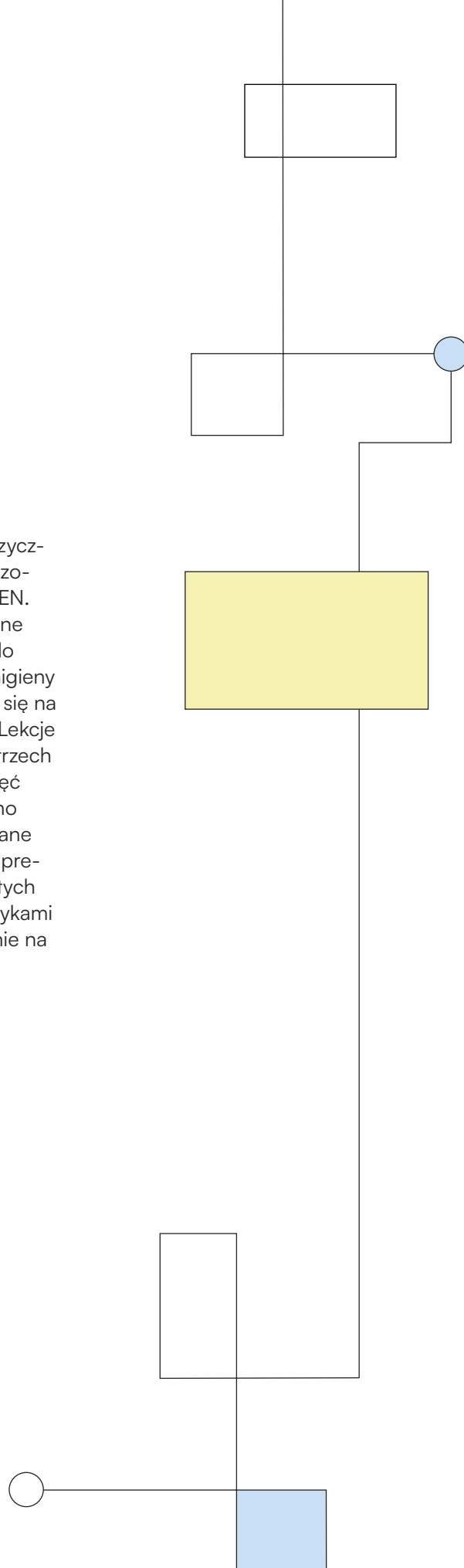
→ O I Ogólnopolskim Badaniu Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży

Fundacja „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”, wspólnie z interdyscyplinarnym zespołem badaczek i badaczy, od 2022 roku realizuje badania nad higieną cyfrową. W latach 2022 i 2024 badania te zostały przeprowadzone na reprezentatywnej próbie osób dorosłych mieszkających w Polsce. Dostarczyły one cennej wiedzy na temat tego, jak często dorośli podejmują zachowania chroniące zdrowie związane z używaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych (TIK), zwłaszcza urządzeń ekranowych i internetu. Z wynikami obu edycji badań można się zapoznać na platformie edukacyjnej higienacyfrowa.pl.

Skoncentrowanie się w naszych badaniach na pozytywnych aspektach używania TIK pozwoliło wprowadzić do debaty publicznej temat świadomego kształtowania dobrych nawyków cyfrowych wśród osób dorosłych, które odgrywają kluczową rolę w modelowaniu zachowań dzieci i młodzieży. Ogromne zainteresowanie społeczeństwa tym tematem przejawiało się przez ostatnie lata w dziesiątkach zaproszeń do rozmów i wykładów na temat tego, jak dbać o zdrowie w czasach nasycenia naszego życia ekranami, i znalazło także odzwierciedlenie w wielu rozwiązaniach na poziomie systemowym, czego przykładem jest pojawianie się różnych aspektów higieny cyfrowej w podstawach programowych rozmaitych przedmiotów, w tym edukacji obywatelskiej oraz edukacji zdrowotnej, a także w priorytetowych kierunkach rozwoju polityki oświatowej państwa na rok szkolny 2025/2026.

Od początku nie mieliśmy wątpliwości, że higiena cyfrowa nie ma metryki i potrzebują jej wszyscy, bez względu na wiek, zwłaszcza zaś dzieci i młodzież. Ze względu jednak na rolę dorosłych w kształtowaniu nawyków młodszych osób zdecydowaliśmy się badania nad higieną cyfrową nastolatków w Polsce rozpocząć w drugiej kolejności. Prace nad badaniem młodzieży rozpoczęliśmy w 2024 roku i w trakcie ich trwania postanowiliśmy rozszerzyć zakres projektu o aktywność fizyczną jako jeden z podstawowych elementów prozdrowotnego stylu życia. Nad dostosowaniem Kwestionariusza Samooceny Higieny Cyfrowej do celów przeprowadzenia badań wśród młodzieży pracowali dr hab. Magdalena Woynarowska (Warszawski Uniwersytet Medyczny), prof. Mariusz Panczyk (Warszawski Uniwersytet Medyczny) oraz Magdalena Bigaj (Fundacja ICO, Uczelnia Korczaka). Za komponent związany z aktywnością fizyczną odpowiadała dr Hanna Nałęcz z Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. W trakcie badań do zespołu dołączyły także badaczki z Fundacji ICO: dr Justyna Hofmokl, socjolożka internetu, oraz dr Agata Ludzis-Todorov (Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi), medioznawczyni. Recenzentem badań był dr hab. Jacek Pyżalski, prof. UAM. Patronatu honorowego udzielił dziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Pierwsze Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej jest jednocześnie pierwszą częścią większego projektu badawczo-edukacyjnego prowadzonego przez Fundację ICO i Fundację ORLEN. Jego komplementarną częścią są działania edukacyjne, zaplanowane po premierze wyników, mające na celu przygotowanie dorosłych do pracy nad sprzyjającymi zdrowiu nawykami młodzieży w zakresie higieny cyfrowej i aktywności fizycznej. Repozytorium materiałów znajduje się na platformie higienacyfrowa.pl, a uczestnicy bezpłatnego programu Lekcje Higieny Cyfrowej już w kwietniu otrzymają zestaw scenariuszy dla trzech grup wiekowych, który pozwoli na przeprowadzenie ciekawych zajęć na temat znaczenia higieny cyfrowej i aktywności fizycznej. Zarówno badania wśród młodzieży, jak i działania edukacyjne będą realizowane cyklicznie. Jak pokazują wyniki badania, z którego raport Państwu prezentujemy, dostarczanie wiedzy na temat znaczenia obu rodzajów tych zachowań chroniących musi iść w parze z pracą nad dobrymi nawykami nie tylko dzieci i młodzieży, ale także nas dorosłych. A to jest zadanie na całe życie.



→ Od organizatorów

Higiena cyfrowa i aktywność fizyczna to dzisiaj jedno z kluczowych elementów prozdrowotnego stylu życia. Obie stanowią niezbędną ochronę w czasach informacyjnego smogu.

W Polsce i na świecie każdego roku pojawiają się rzetelne badania pokazujące skalę korzystania przez młodzież z przestrzeni cyfrowej oraz pozytywne i negatywne konsekwencje z tym związane. Produkty i usługi cyfrowe stały się „przedmiotami” codziennego użytku, niosącymi jednak ze sobą określone ryzyka. Korzystanie z nich wymaga zatem świadomego użytkownika i sprzyjających zdrowiu nawyków cyfrowych. Młodzież nie wysłała tego z mlekiem matki i, wbrew potocznym opiniom, nie urodziła się „z telefonem w ręku”. Co więcej, nasze dzieci nie robią nic, czego my — rodzice i dorośli ich otaczający — sami byśmy im nie pokazali na własnym przykładzie.

Prowadzone w naszej Fundacji od 2022 roku badania nad higieną cyfrową dorosłych przyniosły dowody na to, że dorosłe osoby w Polsce zbyt rzadko podejmują chroniące zdrowie zachowania związane z używaniem urządzeń ekranowych.

Internet mobilny, telefony mobilne, mobilne komputery i tablety kojarzyły nam się niegdyś z wynalazkami, które pozwolą nam samym być bardziej mobilnymi. Tymczasem Światowa Organizacja Zdrowia od kilku lat alarmuje, że większość nastolatków ma zbyt mało aktywności fizycznej. Dlatego postanowiliśmy zbadać nie tylko częstość podejmowania przez młodzież zachowań z zakresu higieny cyfrowej, ale także jej aktywność fizyczną, a do tego sprawdzić, czy występują między tymi zachowaniami korelacje.

Dziękujemy Fundacji ORLEN za zaufanie i włączenie się w projekt. Umożliwiło nam to zrealizowanie tego wymagającego badania oraz zaplanowanie działań edukacyjnych wokół niego. Dziękujemy także prof. dr. hab. Jackowi Pyżalskiemu, recenzentowi badania, dr Hannie Nałęcz z Akademii Wychowania Fizycznego, która odpowiadała w badaniach za kwestie aktywności fizycznej, dr hab. Magdalenie Woynarowskiej i prof. dr. hab. Mariuszowi Panczykowi z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, którzy są głównymi ekspertami merytorycznymi w naszych badaniach nad higieną cyfrową i ich współautorami od 2022 roku, a także badaczkom z naszej Fundacji: dr Agacie Ludzis-Todorov i dr Justynie Hofmokl, kierownicze projektu.

Na koniec zaś dziękujemy wszystkim tym, którzy skorzystają z wiedzy zawartej w tym raporcie i poniosą ją dalej, aby wspierać młodzież w kształtowaniu sprzyjających zdrowiu nawyków z zakresu higieny cyfrowej i aktywności fizycznej.

Magdalena Bigaj i Marta Puciłowska-Schielmann
Prezeski Fundacji „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”

Oddajemy w Państwa ręce raport „Higiena cyfrowa i aktywność fizyczna młodzieży w Polsce” — owoc wspólnej refleksji Fundacji ORLEN oraz Instytutu Cyfrowego Obywatelstwa. Dokument ten nie jest jedynie zbiorem statystyk; to próba uchwycenia kondycji pokolenia żyjącego w paradygmacie *tota et perpetua* — całkowitego i nieustannego zanurzenia w tkance cyfrowej.

Obraz, który wyłania się z tych badań, jest fascynujący, a zarazem głęboko poruszający: oto młodzi ludzie, dysponujący niemal kliniczną zdolnością do autodiagnozy, stają się jednocześnie zakładnikami architektury świata, który sami współtworzą.

Najbardziej uderzającym wnioskiem płynącym z analizy jest bolesny rozdźwięk między samoświadomością a sprawczością. Współczesna młodzież nie jest „ślepa” na swoje uzależnienia. Przeciwnie, z dużą dozą szczerości diagnozuje u siebie deficyty higieny cyfrowej. Ta wiedza ma jednak charakter czysto teoretyczny, niemal kontemplacyjny. Pozostaje sferą deklaracji, która nie znajduje ujścia w realnej strategii naprawczej. Młodzi wiedzą, że przekraczają granice, lecz brakuje im narzędzi, a może i wewnętrznej suwerenności, by te granice samodzielnie wytyczyć.

Równie niepokojącym zjawiskiem jest powolna atrofia myślenia krytycznego. W świecie rządzonej przez algorytmiczną selekcję treści, młodzież wydaje się tracić naturalny dla poprzednich pokoleń „instykt powątpiewania”. Bezrefleksyjna akceptacja cyfrowego przekazu staje się normą, a brak weryfikacji źródeł — kulturowym standardem. To niebezpieczny moment, w którym cyfrowa biegłość przestaje być synonimem intelektualnej wolności, stając się podatnym gruntem dla manipulacji.

Diagnozę dopełnia analiza aktywności fizycznej, która w raporcie nie jest potraktowana jako osobna kategoria, lecz jako lustrzane odbicie higieny cyfrowej. Obserwujemy tu niebezpieczną korelację: bierność intelektualną idzie w parze z biernością somatyczną. Efektem jest figura „świadomego więźnia technologii” — jednostki, która doskonale rozumie naturę swoich ograniczeń, ale nie potrafi znaleźć do nich klucza.

W Fundacji ORLEN wierzymy, że edukacja i dbałość o dobrostan fizyczny to dwa filary, na których opiera się odpowiedzialne uczestnictwo w tkance społecznej. Naszą rolą nie jest jedynie obserwacja tych zjawisk, ale aktywne wspieranie młodzieży w odzyskiwaniu autonomii.

Dziękuję Instytutowi Cyfrowego Obywatelstwa za wspólną pracę nad tym projektem. Zapraszam Państwa do lektury, która — mam nadzieję — stanie się impulsem nie tylko do debaty, ale przede wszystkim do odważnego działania na rzecz mądrzejszej obecności młodego pokolenia w świecie cyfrowym.

Dariusz Krysiak

Prezes Zarządu Fundacji ORLEN

Część I

Higiena cyfrowa
i aktywność
fizyczna w ujęciu
teoretycznym

1.

Czym są higiena cyfrowa i aktywność fizyczna?

Niniejszy rozdział ma charakter wprowadzający i porządkujący. Przedstawiono w nim podstawowe informacje na temat higieny cyfrowej i aktywności fizycznej — dwóch kluczowych kategorii pojęciowych I Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży. Doprecyzowanie pojęć pozwala jasno określić, co dokładnie jest przedmiotem analizy, oraz stanowi punkt odniesienia dla rozumienia i interpretacji wyników badania.

→ 1.1 O higienie cyfrowej

→ Młodzież w środowisku cyfrowym

Młodzież należy do grup wiekowych najintensywniej korzystających z internetu¹. Przestrzeń cyfrowa stanowi dla niej „naturalne” środowisko i integralną część codziennego życia. Sposób funkcjonowania młodzieży w środowisku cyfrowym jest złożony, intensywny i coraz bardziej zindywidualizowany².

Korzystanie z technologii informacyjno-komunikacyjnych³ istotnie wpływa na styl życia nastolatków, w tym na sposób komunikowania, spędzania czasu wolnego oraz realizowania codziennych obowiązków. Choć używanie urządzeń ekranowych i internetu wiąże się z wieloma korzyściami, może ono również — zwłaszcza gdy ma charakter nadmierny lub nie w pełni świadomy — prowadzić do zagrożeń dla bezpieczeństwa, codziennego funkcjonowania oraz zdrowia (ramka). W tym kontekście szczególnego znaczenia nabiera identyfikacja i opis praktyk sprzyjających bezpiecznemu i chroniącemu zdrowie funkcjonowaniu w środowisku cyfrowym. Do takich właśnie praktyk odnosi się pojęcie higieny cyfrowej.

Korzystanie z urządzeń ekranowych — wybrane potencjalne korzyści i zagrożenia

Potencjalne korzyści:

- podtrzymywanie i rozwijanie relacji rówieśniczych (poprzez media społecznościowe), szybki dostęp do informacji i różnych treści cyfrowych, uczenie się z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych, realizacja codziennych aktywności online (np. komunikacja, rozrywka, zakupy).

Potencjalne zagrożenia dla:

- **bezpieczeństwa**, na przykład cyberprzemoc, kradzież danych, dezinformacja,
- **codziennego funkcjonowania**, na przykład trudności w planowaniu i organizowaniu czasu, zaniedbywanie obowiązków,
- **zdrowia**, na przykład ograniczenie aktywności fizycznej, dolegliwości mięśniowo-szkieletowe, zaburzenia snu i koncentracji, pogorszenie samopoczucia, osłabienie bezpośrednich interakcji społecznych.

1 Załęska A., Miotk A., Niemczyk M., (2025), *Korzystanie z internetu przez dzieci i młodzież*, [w:] Bigaj M., Ciesiołkiewicz K., Mikulski K., Miotk A., Przewłocka J., Rosa M., Załęska A., *Internet dzieci. Raport z monitoringu obecności dzieci i młodzieży w internecie*, Fundacja „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”; Państwowa Komisja ds. przeciwdziałania wykorzystaniu seksualnemu małoletnich poniżej lat 15, s. 30—50.

2 Ładna A., Kamiński K., Rosłaniec K., Wrońska A., Błażej M., Jankiewicz A., Konopczyński F., Nawrot M., (2025), *Nastolatki. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców — raport badawczy*, NASK — PIB, s. 167.

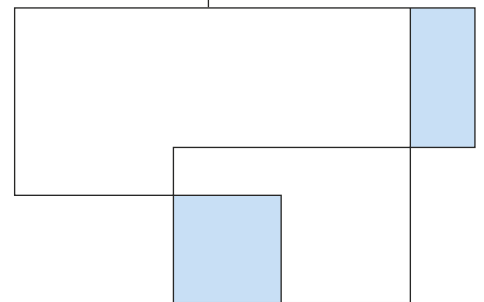
3 Technologie informacyjno-komunikacyjne (TIK, *Information and Communication Technologies, ICT*) — rodzina technologii przetwarzających, gromadzących i przesyłających informacje w formie elektronicznej. GUS, Urząd Statystyczny w Szczecinie, (2019), *Wskaźniki społeczeństwa informacyjnego — badania wykorzystania technologii informacyjno-telekomunikacyjnych. Zeszyt metodologiczny*. Warszawa, Szczecin: GUS, s. 50.

Higiena cyfrowa to chroniące zdrowie zachowania związane z używaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych, zwłaszcza urządzeń ekranowych i internetu. Nie oznacza ona ograniczania technologii jako takiej ani rezygnacji z jej używania, lecz kształtowanie takich wzorców korzystania z niej, które chronią zdrowie i wzmacniają zdolność jednostki do świadomego, refleksyjnego i zrównoważonego funkcjonowania w środowisku cyfrowym.

Definicja ta:

- nawiązuje do podstawowego znaczenia pojęcia „higiena” (nawyki, zachowania pozwalające chronić zdrowie),
- ujmuje higienę cyfrową w kategoriach zachowań (dla zdrowia ważne jest to, co człowiek faktycznie robi),
- koncentruje się na zachowaniach chroniących zdrowie człowieka oraz wzmacniających jego zasoby zdrowotne w obliczu możliwych negatywnych następstw użytkowania urządzeń ekranowych, a nie na popełnianych błędach czy zachowaniach ryzykownych (podejście salutogenne, tj. ukierunkowane na zdrowie, a nie na jego zaburzenia).

⁴ Koncepcja higieny cyfrowej przyjęta w badaniu młodzieży jest tożsama z koncepcją zastosowaną we wcześniejszych badaniach higieny cyfrowej prowadzonych wśród osób dorosłych w 2022 r. (Bigaj M. (red.), Woynarowska M. (red.), Ciesiołkiewicz K., Klimowicz M., Panczyk M., (2023), *Higiena cyfrowa dorosłych użytkowników i użytkowników internetu w Polsce. Raport z Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej 2022*. Rzeszów: Wydawnictwo Newslime) oraz w 2024 r. (Bigaj M. (red.), Woynarowska M. (red.), Panczyk M., Wójcik S., (2025), *Higiena cyfrowa dorosłych. Raport z drugiego Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej Dorosłych*, Rzeszów: Wydawnictwo Newslime).

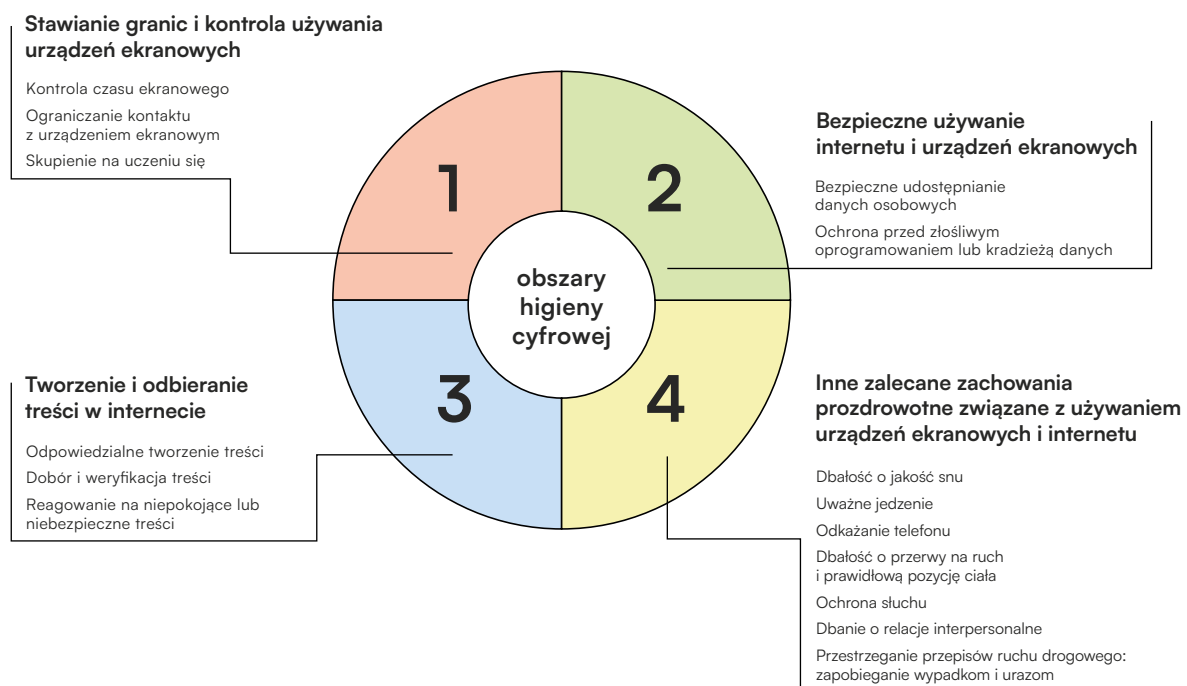


→ Wielowymiarowy charakter higieny cyfrowej

Na higienę cyfrową składa się wiele zachowań, w tym zarówno działania wykonywane na urządzeniach ekranowych, jak i zachowania okołoeckranowe. Aby uporządkować ten zróżnicowany zbiór zachowań, wyróżniono obszary i podobszary tematyczne (rycina 1). Przypisano do nich 33 zachowania tworzące zestaw praktyk chroniących zdrowie (lista zachowań: por. część II rozdz. 2.1). Ze względu na dynamiczny rozwój technologii informacyjno-komunikacyjnych listę tę należy traktować jako nieostateczną i otwartą na konieczne aktualizacje. Tak rozumiana higiena cyfrowa została w badaniu zoperacjonalizowana za pomocą Kwestionariusza Samooceny Higieny Cyfrowej dla Młodzieży.

Rycina 1

Obszary i podobszary higieny cyfrowej



Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

→ Interdyscyplinarne podejście do higieny cyfrowej

Na higienę cyfrową można patrzeć z różnych perspektyw, m.in. zdrowia publicznego, psychologii zdrowia oraz nauk o komunikacji i mediach. Perspektywy te uzupełniają się i tworzą spójne ramy dla rozumienia higieny cyfrowej jako kategorii związanej ze zdrowiem i codziennym funkcjonowaniem.

Z perspektywy zdrowia publicznego higiena cyfrowa znajduje się na styku profilaktyki i promocji zdrowia. Odnosi się ona do działań:

- ograniczających ryzyko negatywnych skutków nieświadomego korzystania z urządzeń ekranowych
- rozwijających świadomość zachowań prozdrowotnych oraz wzmacniających kompetencje w zakresie korzystania z technologii.

W ujęciu psychologii zdrowia praktyki higieny cyfrowej mogą być rozumiane jako przejaw procesów samoregulacyjnych⁵. Pełnią one funkcję wskaźników ułatwiających autorefleksję i korygowanie zachowań w kierunku prozdrowotnym. Higiena cyfrowa wymaga świadomego, intencjonalnego działania, a jej praktyki mogą sprzyjać wzmacnianiu zdolności samoregulacyjnych i kompetencji zdrowotnych jednostki.

Z perspektywy nauk o komunikacji i mediach higiena cyfrowa nie jest tylko zbiorem technicznych zaleceń, lecz praktyką społeczno-kulturową związaną z rozumieniem „bycia online” oraz norm korzystania z mediów. Głęboka mediatyzacja⁶ rzeczywistości wiąże się z koniecznością zarządzania obecnością w środowisku cyfrowym, w tym rozwijania kompetencji cyfrowego wyłączenia się w wymiarze czasowym i treściowym^{7,8,9}. Praktyki te są odpowiedzią na przeciążenie medialne oraz przejawem refleksyjności i troski o dobrostan.

→ Znaczenie higieny cyfrowej

Higiena cyfrowa jest istotną składową prozdrowotnego stylu życia. Respektowanie jej zasad sprzyja prawidłowemu rozwojowi, bezpieczeństwu, dobremu funkcjonowaniu, samopoczuciu i zdrowiu, stanowi element profilaktyki wielu chorób i zaburzeń we wszystkich okresach życia człowieka. Należą do nich między innymi: nadwaga i otyłość, zaburzenia układu kostno-mięśniowego, zakażenia, zaburzenia wzroku i słuchu, zaburzenia snu, zdrowia psychicznego, relacji międzyludzkich, a także wypadki i urazy. Przestrzeganie zasad higieny cyfrowej ma znaczenie z punktu widzenia zdrowia jednostki, a także zdrowia społeczeństwa.

5 Carver C. S., Scheier M. F., (1998), *On the self-regulation of behavior*, New York: Cambridge University Press.

6 Hepp A., (2019), *Deep mediatization*, Routledge.

7 Karppi T., (2018), *Disconnect: Facebook's Affective Bond*, University of Minnesota Press.

8 Kaun A., (2021), *Ways of seeing digital disconnection: A negative sociology of digital culture*, „Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies”, 27 (6), 1571–1583. <https://doi.org/10.1177/13548565211045535>.

9 Couldry N., Meijas U. A., (2019), *The Costs of Connection: How Data is Colonizing Human Life and Appropriating It for Capitalism*, Stanford University Press.

→ 1.2 O aktywności fizycznej

→ Definicja aktywności fizycznej

Według klasycznej definicji aktywności fizycznej, sformułowanej przez C. J. Caspersena i współautorów, **aktywność fizyczna to każdy ruch ciała wykonywany przez mięśnie szkieletowe, wymagający wydatku energii¹⁰. Może ona stanowić nawet do 40% całkowitego wydatku energetycznego człowieka¹¹.**

→ Wskaźniki aktywności fizycznej

Aktywność fizyczna jest konstruktem wielowymiarowym i uwarunkowanym wielokierunkowo. Opisują ją wskaźniki ilościowe: rodzaj, czas trwania, częstotliwość, intensywność. Wydatek energii podczas aktywności fizycznej, czyli wysiłek, jaki jest z nią związany (subiektywny i obiektywny), można zmierzyć i określa on intensywność aktywności fizycznej. Jednostką służącą do obiektywnej oceny intensywności aktywności fizycznej jest równoważnik metaboliczny — MET (*Metabolic Equivalent of Task*), czyli fizjologiczna miara intensywności aktywności fizycznej. Jeden MET odpowiada spoczynkowemu pobieraniu tlenu i spalaniu jednej kilokalorii przez jeden kilogram masy ciała w czasie jednej godziny. Wysiłek można również ocenić subiektywnie, na przykład wykorzystując do tego skalę subiektywnej oceny wysiłku G. Borga, która przyjmuje wartości 0–10¹², a w badaniach dzieci i młodzieży — jej adaptację wizualną opracowaną przez M. Yellinga i współautorów¹³.

¹⁰ Caspersen C. J., Powell K. E., Christenson G. M., (1985), *Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research*, „Public health reports”, 1985, 100(2), s. 126–131.

¹¹ Bouchard C., Shephard R. J., Stephens T., (1993), *The consensus statement*, [w:] C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens (eds.), *Physical activity, fitness, and health*, Human Kinetics Publishers.

¹² Borg G.A., (1982), *Psychophysical bases of perceived exertion*, „Medicine & Science in Sports & Exercise”, 14 (5): 377–81. <https://doi.org/10.1249/00005768-198205000-00012>.

¹³ Yelling M., Lamb K. L., Swaine I. L., (2002), *Validity of a Pictorial Perceived Exertion Scale for Effort Estimation and Effort Production During Stepping Exercise in Adolescent Children*, „European Physical Education Review”, 8(2), 157–175. <https://doi.org/10.1177/1356336X020082007>.

→ Rodzaje aktywności fizycznej ze względu na jej intensywność

Pod względem intensywności można wyróżnić następujące wskaźniki aktywności fizycznej:

- Aktywność fizyczną o niskiej intensywności (*Light Physical Activity*, LPA), w zakresie od 1,5 do 3 MET i około 2–4 w skali subiektywnej oceny intensywności wysiłku fizycznego. Przykładami LPA są: wolny spacer, kąpiel, odrabianie lekcji lub inne czynności, które nie powodują znacznego przyspieszenia akcji serca lub oddechu.
- Aktywność fizyczną umiarkowaną do intensywnej (*Moderate-to-Vigorous Physical Activity*, MVPA), > 3 do 5,9 MET i zazwyczaj 5 lub więcej w skali subiektywnej oceny intensywności wysiłku fizycznego. Przykładami MVPA są: prace domowe, aktywne przemieszczanie się (pieszo, na rowerze), nordic walking, taniec, sporty uprawiane rekreacyjnie.
- Aktywność fizyczną o dużej intensywności (*Vigorous Physical Activity*, VPA), 6 lub więcej MET i zazwyczaj 7–8 lub więcej w skali subiektywnej oceny intensywności wysiłku fizycznego. Przykładami VPA są: bieganie, pływanie, szybka jazda na rowerze, fitness, rywalizacja sportowa w różnych dyscyplinach.

→ Obszary aktywności fizycznej

W codziennym życiu aktywność fizyczna może być podejmowana w różnych obszarach, na przykład w czasie wolnym, podczas pracy zawodowej lub edukacji, podczas prac domowych lub w czasie przemieszczania się.

→ Prozdrowotna aktywność fizyczna i jej znaczenie

Prozdrowotna aktywność fizyczna to codzienne decyzje dotyczące regularnego ruchu podejmowane w celu utrzymania lub poprawy zdrowia i dobrego samopoczucia. Silnie udokumentowane w literaturze są znaczące korzyści zdrowotne płynące z regularnej aktywności fizycznej dla osób w każdym wieku¹⁴. W kontekście zdrowia traktowanego holistycznie aktywność fizyczna przynosi korzyści w każdym jego aspekcie: fizycznym — chroni przed występowaniem nadciśnienia tętniczego, podwyższonego poziomu cholesterolu we krwi, zespołem metabolicznym, zapobiega utracie gęstości kości, stanowi profilaktykę nadwagi i otyłości^{15,16}; psychicznym — redukuje lęk i depresję oraz społecznym —

¹⁴ Bull F. C., Al-Ansari S. S., Biddle S., Borodulin K., Buman M. P., Cardon G., Carty C., Chaput J. P., Chastin S., Chou R., Dempsey P. C., DiPietro L., Ekelund U., Firth J., Friedenreich C. M., Garcia L., Gichu M., Jago R., Katzmarzyk P. T., Lambert E., Willumsen, J. F. i in., (2020), *World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour*, „British journal of sports medicine”, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>.

¹⁵ Janssen I., Leblanc A. G., (2010), *Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth*, „International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity”, 7, 40. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>.

¹⁶ Bleich S. N., Vercammen K. A., Zatz L. Y., Frelter J. M., Ebbeling C. B., Peeters A., (2018), *Interventions to prevent global childhood overweight and obesity: A systematic review*, „The Lancet Diabetes & Endocrinology”, 6(4), 332–346. [https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(17\)30358-3](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(17)30358-3).

powoduje poprawę samopoczucia, usprawnia funkcje poznawcze (koncentracja, pamięć) oraz wpływa korzystnie na relacje społeczne^{17,18,19,20}.

→ Funkcje aktywności fizycznej

Aktywność fizyczna na przestrzeni życia człowieka pełni określone funkcje:

- **stymulacyjną** — pobudza i wspiera rozwój fizyczny, rozwój emocjonalny, społeczny i poznawczy;
- **adaptacyjną** — umożliwia przystosowanie się do zmian zachodzących wewnątrz organizmu oraz w środowisku zewnętrznym: fizycznym oraz społecznym;
- **kompensacyjną** — łagodzi lub bilansuje negatywne oddziaływania środowiska związane z kontekstem społeczno-kulturowym i postępowaniem cywilizacyjnym, na przykład unieruchomienie w szkolnej ławce, nieaktywne przemieszczanie się (na siedząco), bierne spędzanie czasu wolnego przed ekranem, przeciążenie poznawcze aktywnością w mediach społecznościowych;
- **korekcyjną** — koryguje lub leczy wiele nieprawidłowości, na przykład wady chodu i postawy, bóle i zaburzenia układu ruchu, zaburzenia lękowe i depresyjne, uzależnienia, przewlekłe choroby niezakaźne, w tym otyłość i jej powikłania, mózgowie porażenie dziecięce, urazy okołoporodowe i wady wrodzone;
- **profilaktyczną** — zapobiega wystąpieniu wielu zaburzeń i chorób (przewlekłe choroby niezakaźne), zaburzenia psychiczne (lęk, nerwica, depresja), negatywnym zjawiskom społecznym (izolacja, agresja, uzależnienia), niedoborowi ruchu w przyszłości poprzez zaszczepianie przyjemności i potrzeby ruchu.

17 McMahon E. M., Corcoran P., O'Regan G., Keeley H., Cannon M., Carli V. i in., (2017), *Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being*, „European Child & Adolescent Psychiatry”, 26, 111–122, <https://doi.org/10.1007/s00787-016-0875-9>.

18 Martin R., Murtagh EM., (2017), *Effect of Active Lessons on Physical Activity, Academic, and Health Outcomes: A Systematic Review*, „Research quarterly for exercise and sport”, 88(2), p. 149–168, <https://doi.org/10.1080/02701367.2017.1294244>.

19 Eime R. M., Young J. A., Harvey J. T., Charity M. J., Payne W. R., (2013), *A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport*, „International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity”, 10, 98, <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>.

20 Singh AS, Saliassi E., van den Berg V., Uijtewilligen L., de Groot RHM, Jolles J. i in., (2019), *Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: a novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel*, „Br J Sports Med.”, 53(10), p. 640–647, <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098136>.

→ Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w wieku 5–17 lat

W 2020 r. Światowa Organizacja Zdrowia (*World Health Organization*, WHO) zaktualizowała wytyczne dotyczące aktywności fizycznej wszystkich grup, w tym małych dzieci poniżej 5 roku życia oraz dzieci i młodzieży w wieku 5–17 lat²¹ (tab. 1). Zmianie uległy zalecenia dotyczące MVPA dzieci i młodzieży 5–17 lat, zmniejszono wymaganą ilość aktywności fizycznej z „co najmniej 60 minut dziennie” do „**średnio 60 minut dziennie**”, co odpowiada „**przynajmniej 4 dniom z 60 minutami lub więcej**” aktywności w tygodniu, gdy dokładne oszacowanie średniej nie jest możliwe²². W zakresie VPA dzieci i młodzież powinny wykonywać ćwiczenia aerobowe o dużej intensywności oraz ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kości co najmniej **trzy razy w tygodniu**. Dzieci i młodzież powinny również ograniczyć czas spędzany w pozycji siedzącej, zwłaszcza czas spędzany przed ekranem w celach rekreacyjnych. Hasłem wiodącym zaleceń jest „**Liczy się każdy ruch**” (*Every move counts*).

Tabela 1

Rekomendacje WHO dla dzieci i młodzieży 5–17 lat (opracowanie H. Nałęcz)

Wiek	Aktywność fizyczna	Czas sedentarny i czas przed ekranem	Sen
5–17 lat	średnio co najmniej 60 minut dziennie MVPA. aktywność głównie o charakterze aerobowym, przez cały tydzień	ograniczyć ilość czasu spędzanego w pozycji siedzącej, a szczególnie czasu spędzanego rekreacyjnie przed ekranem	5–13 lat ↓ 10–11 godz.
	co najmniej 3 dni w tygodniu aktywność fizyczna o charakterze tlenowym o dużej intensywności (VPA), a także taka, która wzmacnia mięśnie i kości		14–17 lat ↓ 8–10 godz.
	6–11 lat ♀ minimum 12 000 kroków/dzień ♂ minimum 14 000 kroków/dzień		unikąć korzystania z urządzeń z ekranem tuż przed snem
	12–15 lat ♀ minimum 11 000 kroków/dzień ♂ minimum 13 000 kroków/dzień		

♀ dziewczęta ♂ chłopcy

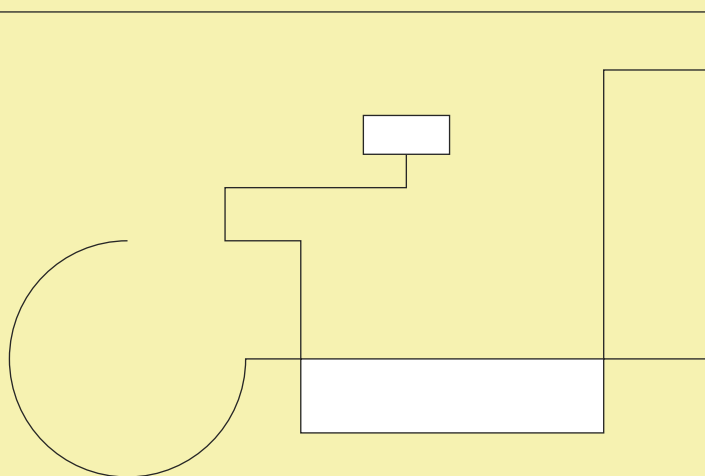
Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

²¹ WHO, (2020), *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance*, Geneva: World Health Organization.

²² Aubert S. i in., (2022), *Global Matrix 4.0 Physical Activity Report Card Grades for Children and Adolescents: Results and Analyses From 57 Countries*, „Journal of physical activity & health”, 19(11), 700–728, <https://doi.org/10.1123/jpah.2022-0456>.

2.

Czas ekranowy a aktywność fizyczna młodzieży w świetle badań naukowych



Dramatyczne dane dotyczące aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce to tytuł artykułu z 2025 roku, a w nagłówku doprecyzowanie, że „[...] zaledwie 16,8 proc. dzieci i młodzieży w Polsce spełnia zalecenia dotyczące codziennej aktywności fizycznej. Jednocześnie, średni czas spędzany online przez nastolatków wynosi 5 godzin i 36 minut dziennie”²³.

Po co dzieci mają ćwiczyć? A może niech sobie tak siedzą? — ironizuje autorka innego artykułu²⁴. W jego treści także znajdujemy odniesienie do relacji dzieci i młodzieży z ekranami: „Ktoś może powiedzieć, że w dobie smartfonów i gier komputerowych, gorsze wyniki [różnych form aktywności ruchowej] nie powinny dziwić. Tak, choć z drugiej strony, dzieci mają dziś dużo lepsze warunki do rozwoju fizycznego”.

W debatach dotyczących kondycji fizycznej oraz sposobów spędzania czasu wolnego przez dzieci i młodzież aktywność fizyczna bywa zestawiana z korzystaniem z urządzeń ekranowych. Relacja ta jest często przedstawiana w sposób antagonistyczny — spadek aktywności ruchowej przeciwstawia się rosnącej obecności ekranów w codziennym życiu młodych ludzi. Sprzyjają temu zarówno medialne narracje o „pokoleniu smartfonów”, jak i codzienna obserwacja — ekran jest łatwo dostępny, zapewnia natychmiastową rozrywkę i sprzyja bezruchowi.

Ten sposób myślenia znajduje swe źródła częściowo w literaturze naukowej. Od wczesnych lat 90. XX w. opisywana jest tzw. hipoteza zastąpienia (ang. *displacement hypothesis*)²⁵. Zgodnie z tym podejściem czas przeznaczony na korzystanie z mediów może wypierać inne aktywności, w tym sprzyjające zdrowiu, takie jak ruch czy sen. Mechanizm ten bywa wskazywany — m.in. w raporcie UNICEF Innocenti²⁶ — jako potencjalne zagrożenie dla dobrostanu dzieci w kontekście rosnącego czasu korzystania z technologii cyfrowych.

Związek między ekranami a zmniejszoną aktywnością ruchową niepokoi również rodziców — w badaniu uczniów klas 4–8 „ekran” został wskazany jako silny konkurent aktywności fizycznej, a 90% rodziców uznało, że dzieci spędzają w internecie i mediach społecznościowych zbyt dużo czasu²⁷. Światowa Organizacja Zdrowia rekomenduje, aby dzieci i młodzież ograniczały zachowania siedzące, szczególnie rekreacyjny czas ekranowy, a zadbały o odpowiednią dawkę aktywności fizycznej²⁸.

Jednocześnie coraz częściej podnoszona jest krytyka uproszczonych, zero-jedynkowych interpretacji relacji między korzystaniem z ekranów a aktywnością fizyczną. Wskazuje się, że obie te czynności są elementami szerszego stylu życia dzieci i młodzieży, kształtowanego przez czynniki społeczne, ekonomiczne i kulturowe. W tym kontekście pytanie o to, czy czas ekranowy rzeczywiście „zastępuje” ruch, wymaga pogłębionej analizy empirycznej.

²⁴ Kamińska A., (2023), <https://dziennikbaltycki.pl/po-co-dzieci-maja-cwiczyc-a-moze-niech-sobie-tak-siedza/ar/c1-17241269>.

²⁵ Zob. np. Walter N. M., (2023), *Problematyczne korzystanie z internetu — rozumienie zjawiska i profilaktyka*, [w:] Muskała M., Karaszewska H., (red.), (2023), *Profilaktyka zachowań ryzykownych — dobre praktyki i dowody naukowe*, Poznań: Uniwersytet im. Adama Mickiewicza, s. 61–78, <https://press.amu.edu.pl/pl/profilaktyka-zachowan-ryzykownych-dobre-praktyki-i-dowody-naukowe.html>.

²⁶ UNICEF Innocenti, (2025), *Childhood in a Digital World: Screen time, skills and mental health*, Florence: UNICEF Innocenti Research Centre, <https://www.unicef.org/innocenti/media/8181/file/UNICEF-Innocenti-Time-Using-Digital-Tech-Impact-on-Wellbeing-2017.pdf>.

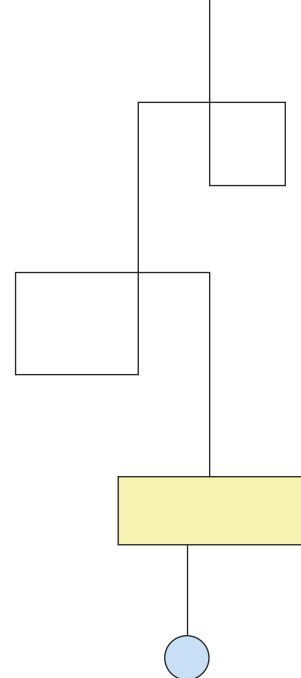
²⁷ Bank Pekao S.A., GfK, (2023), *Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży*, Warszawa: Bank Pekao S.A., <https://www.pekao.com.pl/dam/jcr:1f8b93a7-b537-4a2f-8332-d3a59111f6e3/Aktywno%C5%9B%C4%87%2520fizyczna%2520dzieci.%2520Raport%2520Banku%2520Pekao%2520S.A..pdf>.

²⁸ World Health Organization, (2020), *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*, Geneva: World Health Organization, <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

²³ Nowak P., (2025), <https://www.zdrowiego.pl/styl-zycia/9760666.dramatyczne-dane-dotyczace-aktywnosci-fizycznej-dzieci-i-mlodziezy-w-p.html>.

Celem niniejszego opracowania jest syntetyczne przedstawienie stanu wiedzy naukowej dotyczącej relacji między czasem ekranowym a aktywnością fizyczną dzieci i młodzieży. Ze względu na dużą liczbę dostępnych prac oraz ich interdyscyplinarny charakter analiza koncentruje się przede wszystkim na metaanalizach i systematycznych przeglądach literatury, które umożliwiają uogólnioną ocenę wyników wielu badań oraz identyfikację kluczowych rozbieżności metodologicznych. Z uwagi na specyfikę okresu pandemii COVID-19, charakteryzującego się ograniczeniem aktywności fizycznej i wzrostem czasu ekranowego, w opracowaniu pominięto badania prowadzone w tym czasie.

W interpretacji analizowanych prac szczególną uwagę zwracamy na dwa aspekty: okres, którego dotyczą dane empiryczne, oraz sposób definiowania i pomiaru tak zwanego czasu ekranowego. Oba te elementy mają istotne znaczenie dla porównywalności wyników oraz dla wniosków formułowanych na ich podstawie.



→ Zmiana kontekstu technologicznego i problem operacjonalizacji czasu ekranowego

Do około 2018 roku badania nad czasem ekranowym były silnie zakorzenione w paradygmacie zachowań sedentarnych²⁹ i koncentrowały się głównie na oglądaniu telewizji, korzystaniu z komputera oraz na grach wideo. Dynamiczny rozwój technologii mobilnych oraz ekspansja mediów społecznościowych sprawiły jednak, że takie ujęcie przestało adekwatnie oddawać charakter współczesnych praktyk cyfrowych. Smartfon stał się urządzeniem osobistym, stale dostępnym i zintegrowanym z codziennym funkcjonowaniem, a korzystanie z ekranów przyjęło formę ciągłą i rozproszoną w czasie.

W literaturze coraz częściej podkreśla się, że liczenie minut spędzanych przed ekranem³⁰ sprzyja uproszczeniom i ma ograniczoną wartość wyjaśniającą³¹. Autorzy krytykujący podejście oparte wyłącznie na „czasie ekranowym” wskazują na konieczność uwzględniania kontekstu, treści oraz funkcji praktyk cyfrowych. Zmienił się zatem charakter czasu ekranowego: z aktywności ograniczonych czasowo i przestrzennie (takich jak oglądanie telewizji czy granie na komputerze) w ciągłą, mobilną i zintegrowaną z codziennym życiem obecność w środowisku cyfrowym. Zwraca się także uwagę, że koncentracja na indywidualnym zarządzaniu czasem ekranowym może odwracać uwagę od strukturalnych uwarunkowań stylu życia dzieci i młodzieży, takich jak dostęp do bezpiecznej przestrzeni, oferta aktywności pozaszkolnych czy wsparcie rodziny³².

²⁹ Zachowania sedentarne to wszystkie czynności w stanie czuwania wykonywane w pozycji siedzącej, półleżącej lub leżącej, charakteryzujące się wydatkowaniem energii $\leq 1,5$ MET (wyjaśnienie znajduje się w części II, rozdziale 2.2.). Typowe zachowania sedentarne obejmują oglądanie telewizji, granie w gry wideo, korzystanie z komputera (określane jako „czas przed ekranem”), prowadzenie samochodu i czytanie.

³⁰ Blum-Ross A. i Livingstone S., (2018), *The Trouble with „Screen Time” Rules* p. 179–187 [w:] Giovanna Mascheroni, Cristina Ponte & Ana Jorge (eds.) *Digital Parenting. The Challenges for Families in the Digital Age*. Göteborg: Nordicom.

³¹ Orben E., Eitchells P., Przybylski A., (2018), *The problems with the debate around screen time*, „The Guardian”, <https://www.theguardian.com/science/head-quarters/2018/aug/09/three-problems-with-the-debate-around-screen-time>.

³² Blum-Ross A., Livingstone S., (2018), *The trouble with „screen time” rules*, dz.cyt., s. 179–187.

Zmiana ta jest wyraźnie widoczna również w danych dotyczących Polski, gdzie w ciągu kilku lat nastąpiło przejście od korzystania z internetu w określonych porach i miejscach do niemal stałej obecności online dzięki smartfonom³³. W konsekwencji wyniki badań sprzed tego okresu wymagają ostrożnej interpretacji, ponieważ odnoszą się do odmiennego kontekstu medialnego³⁴.

W analizie Stiglic & Viner (2019) tylko część z 13 przeglądów literatury dotyczyła bezpośrednio związku między czasem ekranowym a aktywnością lub sprawnością fizyczną dzieci i młodzieży³⁵. Wyniki były niespójne — niektóre badania wskazywały na negatywny wpływ czasu ekranowego na kondycję fizyczną, inne nie potwierdzały istotnych zależności. Silniejszy, negatywny związek wykazały metaanalizy van Ekris i in. (2016)³⁶ i Carson i in. (2016)³⁷ — podkreśliły one, że przekraczanie 2 godzin dziennie przed ekranem wiąże się z gorszą wydolnością i niekorzystnym składem ciała³⁸, zwłaszcza u chłopców. Natomiast wcześniejsze przeglądy (Costigan i in., 2013; Tremblay i in., 2011; LeBlanc i in., 2012)^{39,40,41} nie przyniosły jednoznacznych dowodów — zależności były słabe lub dotyczyły innych wskaźników, jak BMI⁴². Stiglic & Viner podsumowują, że dowody sprzed 2018 roku są umiarkowane i zależne od kontekstu. Czas ekranowy może oddziaływać pośrednio (np. poprzez ograniczenie snu), ale nie zawsze wpływa bezpośrednio na poziom aktywności — zwłaszcza u dzieci uczestniczących w zajęciach ruchowych. W badaniach dominował czas oglądania telewizji, a inne formy ekspozycji ekranowej (np. smartfony) były rzadziej analizowane i odróżniane od ogólnego czasu spędzonego w pozycji siedzącej.

33 Bochenek M., Lange R., (red.), (2019), *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów*, Warszawa: NASK Państwowy Instytut Badawczy.

34 Apple w systemie iOS 12 uruchomił funkcję Screen Time, umożliwiającą użytkownikom wgląd w czas korzystania z aplikacji, liczbę powiadomień czy częstotliwość sięgania po telefon, natomiast Google ogłosił w systemie Android inicjatywę Digital Wellbeing, obejmującą m.in. panele statystyk, liczniki czasu oraz timery aplikacji.

35 Stiglic N., Viner R. M., (2019), *Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews*, *BMJ Open*, 2019;9:e023191, <https://bmjopen.bmj.com/content/9/1/e023191>.

36 van Ekris E., Altenburg T.M., Singh A.S., Proper K.I., Heymans M.W., Chinapaw M.J., (2016), *An evidence-update on the prospective relationship between childhood sedentary behaviour and biomedical health indicators: a systematic review and meta-analysis*, „*Obesity Reviews*”, nr 17(9), s. 833–849, <https://doi.org/10.1111/obr.12426>.

37 Carson V., Hunter S., Kuzik N., Gray C.E., Poitras V.J., Chaput J.P., Saunders T.J., Katzmarzyk P.T., Okely A.D., Connor Gorber S., Kho M.E., Sampson M., Lee H., Tremblay M.S., (2016), *Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: an update*, „*Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*”, nr 41(6 Suppl 3), s. S240–S265, <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0630>.

38 Skład ciała odnosi się do proporcji między tkanką tłuszczową a masą beztłuszczową organizmu (m.in. mięśniami, kośćmi i wodą). W przeciwieństwie do samej masy ciała lub BMI pozwala ocenić, z czego ciało się składa, a tym samym lepiej odzwierciedla stan zdrowia i sprawność fizyczną.

39 Costigan S. A., Barnett L., Plotnikoff R. C., Lubans D. R., (2013), *The health indicators associated with screen-based sedentary behavior among adolescent girls: a systematic review*, „*Journal of Adolescent Health*”, nr 4, t. 52, s. 382–392, <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.07.018>.

40 Tremblay M. S., LeBlanc A. G., Kho M. E., Saunders T. J., Larouche R., Colley R. C., Goldfield G., Connor Gorber S., (2011), *Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth*, „*International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*”, nr 1, t. 8, s. 98, <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-98>.

41 LeBlanc A. G., Spence J. C., Carson V., Connor Gorber S., Dillman C., Janssen I., Kho M. E., Stearns J. A., Timmons B. W., Tremblay M. S., (2012), *Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in the early years (aged 0–4 years)*, „*Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*”, nr 4, t. 37, s. 753–772, <https://doi.org/10.1139/h2012-063>.

42 BMI (ang. *body mass index*) — wskaźnik masy ciała

→ Wśród nowszych publikacji dotyczących relacji czasu ekranowego i aktywności fizycznej warto zwrócić uwagę na następujące przykłady badań:

W Stanach Zjednoczonych analiza danych z lat 2021–2023, pochodzących z ogólnokrajowego badania *National Health Interview Survey (NHIS-Teen)*, wskazuje, że **czas ekranowy najprawdopodobniej wypiera aktywność fizyczną** i ogranicza czas dostępny na sport i inne formy ruchu. Wyniki sugerują, że dłuższy czas spędzony przed ekranem nie tylko konkuruje z aktywnością fizyczną, lecz także obniża prawdopodobieństwo angażowania się nastolatków w zróżnicowane formy ruchu — nawet po uwzględnieniu czynników demograficznych i społecznych⁴³. Wyniki te sugerują, że sam czas ekranowy może pełnić rolę niezależnego i silnego predyktora niższego poziomu aktywności fizycznej.

W niemieckim badaniu *Hand aufs Herz (2024)*, opartym na obiektywnych danych od dzieci z okolic Monachium, stwierdzono wyraźny związek między nadmiernym czasem ekranowym a gorszym stanem zdrowia i stylem życia. Dłuższe korzystanie z ekranów wiązało się z wyższym BMI, słabszą kondycją fizyczną, mniejszą liczbą kroków, gorszym snem oraz rzadszym udziałem w aktywnościach sportowych. Przykładowo, dzieci z czasem ekranowym ≤ 2 godziny miały średnie BMI 18,0, a te przekraczające ten czas — 20,2⁴⁴.

Odmienne wnioski przyniosło badanie przeprowadzone w Szwecji wśród dzieci i młodzieży w wieku od 10 do 15 lat z dwóch szkół w regionie Sztokholmu⁴⁵. Celem badania było sprawdzenie związku między rzeczywistym czasem korzystania ze smartfona (mierzonym aplikacją) a aktywnością fizyczną (rejestrowaną trackerem) u uczestników przez 7 dni. Średnio respondenci spędzali 161 minut dziennie na używaniu smartfona i 33 minuty na umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej — poniżej zalecanych 60 minut. Nie stwierdzono jednak związku między tymi zmiennymi. Autorzy podkreślają, że pomiar dotyczył wyłącznie smartfonów, z pominięciem innych urządzeń ekranowych, co może zaburzać rzeczywiste wyniki, ponieważ istotna część aktywności ekranowych nie została w ogóle uwzględniona w pomiarze.

Wśród wielu badań warto zwrócić uwagę na duński eksperyment Pedersen i jej zespołu (2022), który sprawdził, czy ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem w czasie wolnym może zwiększyć aktywność fizyczną dzieci⁴⁶. W badaniu rodziny miały znacznie zmniejszyć korzystanie

43 Zablotsky B., Ng A. E., Black L. I., Haile G., Bose J., Jones J. R., Blumberg S. J., (2025), *Associations between screen time use and health outcomes among US teenagers*, „Preventing Chronic Disease”, t. 22, s. 240537, <https://doi.org/10.5888/pcd22.240537>.

44 Wieprecht J., Gomes D., Morassutti Vitale F., Manai S. K., Shamas S., Müller M., Baethmann M., Tengler A., Riley R., Mandilaras G., (2025), *Influence of screen time on physical activity and lifestyle factors in German school children*, „Children”, nr 5, t. 12, s. 576, <https://doi.org/10.3390/children12050576>.

45 Dahlgren A., Sjöblom L., Eke H., Bonn S. E., Lagerros Y. T., (2021), *Screen time and physical activity in children and adolescents aged 10–15 years*, „PLOS ONE”, nr 7, t. 16, s. e0254255, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0254255>.

46 Pedersen J., Rasmussen MGB, Sørensen SO, Mortensen SR, Olesen LG, Brønd JC, Brage S., Kristensen PL, Grøntved A., *Effects of Limiting Recreational Screen Media Use on Physical Activity and Sleep in Families With Children: A Cluster Randomized Clinical Trial*, „JAMA Pediatr.” 2022 Aug 1;176(8):741–749, doi: 10.1001/jamapediatrics.2022.1519. PMID: 35604678; PMCID: PMC9127712. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9127712/>.

z mediów cyfrowych. Okazało się, że dzieci z tej grupy rzeczywiście więcej się ruszały — szczególnie w sposób umiarkowany lub intensywny. Dostarcza to ciekawych dowodów o charakterze przyczynowym i może być interpretowane jako bezpośredni test założeń *displacement hypothesis*. Wspiera także teorię, że czas ekranowy może wypierać inne, bardziej aktywne formy spędzania czasu. Należy jednak podkreślić, że badanie trwało krótko, dotyczyło wybranej grupy rodzin i zakładało bardzo duże ograniczenie czasu ekranowego, co w codziennym życiu może być trudne do osiągnięcia.

→ A co o tej problematyce mówią nam badania realizowane w Polsce?

Do około 2018 roku większość badań dotyczących czasu ekranowego i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce opierała się głównie na danych z międzynarodowych badań **HBSC (Health Behaviour in School-aged Children)**⁴⁷. Ciekawą perspektywę wnosi artykuł Nałęcz pochodzący z opracowania danych z lat 2010—2014⁴⁸. Zawarta w nim analiza zachowań sedentarnych młodzieży pokazuje, że czas spędzany w bezruchu przed ekranem jest silnie zróżnicowany ze względu na płeć, wiek oraz uwarunkowania rodzinne i społeczno-ekonomiczne. **Wyniki badań nie potwierdzają jednak istnienia prostej, odwrotnie proporcjonalnej relacji między aktywnością fizyczną a zachowaniami sedentarnymi** — obie te sfery mogą współwystępować, a najbardziej korzystny zdrowotnie jest wzorzec łączący wysoką aktywność fizyczną z ograniczonym czasem ekranowym.

Badanie Dzielskiej i współpracowników (2025) stanowi istotne uzupełnienie analiz dotyczących relacji między czasem ekranowym a dobrostanem dzieci i młodzieży — przesuwając punkt ciężkości z aktywności fizycznej na psychospołeczne konsekwencje funkcjonowania w środowisku cyfrowym⁴⁹. Autorzy pokazują, że nie sam czas ekranowy, lecz sposób i cel korzystania z ekranów ma kluczowe znaczenie — zwłaszcza u młodzieży intensywnie używającej mediów społecznościowych. W tej grupie częściej pojawiają się niezadowolone z ciała i zachowania dietetyczne, niezależnie od rzeczywistej masy ciała. Badanie podważa prostą tezę, że ekran wypiera ruch, i wskazuje na rolę porównań społecznych oraz norm wyglądu. Autorzy apelują o bardziej złożone podejście do czasu ekranowego, uwzględniające treść, kontekst i znaczenie cyfrowych aktywności, ponieważ skutki intensywnego korzystania z ekranów dotyczą często zdrowia psychicznego i samooceny, a nie tylko ograniczenia ruchu.

47 Mazur J. (red.), *Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce na tle wybranych uwarunkowań socjodemograficznych. Wyniki badań HBSC 2014*, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2015, https://imid.med.pl/images/do-pobrania/Zdrowie_i_zachowania_zdrowotne_www.pdf.

48 Nałęcz H., (2015), *Spędzanie czasu w bezruchu przed ekranem*, [w:] Mazur J. (red.), *Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce*, dz.cyt., s. 126—137.

49 Dzielska, A., Mazur, J., Lewtak, K., Kopcakova, J. & Kleszczewska, D., (2025), *Body image perception and dieting among „screenagers” in Poland*, „Int J Occup Med Environ Health”, 38(4), 417—433. <https://doi.org/10.13075/ijomh.1896.02643>.

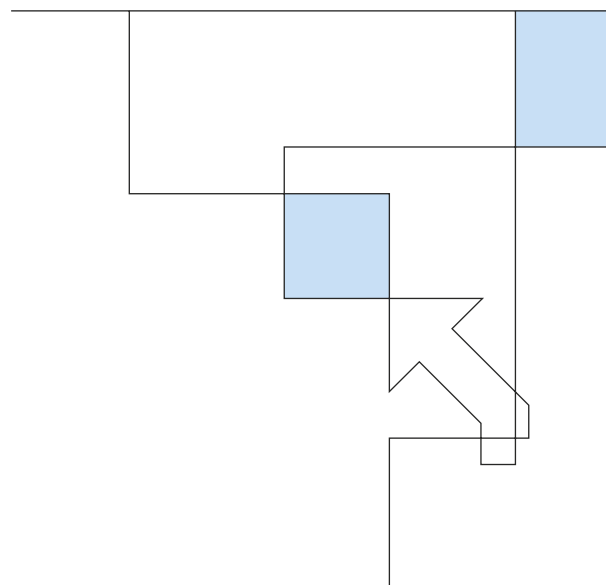
→ Trudności w formułowaniu jednoznacznych wniosków

Przeгляд dostępnych badań, zarówno międzynarodowych, jak i polskich, wskazuje, że relacja między czasem ekranowym a aktywnością fizyczną dzieci i młodzieży jest wprawdzie empirycznie potwierdzona, lecz ma charakter złożony, warunkowy i silnie zależny od kontekstu.

Długi czas spędzany przed ekranem często wiąże się z mniejszą aktywnością fizyczną, zwłaszcza gdy przekracza określone granice w ciągu dnia. Rzadko jednak oznacza to, że jedno zachowanie całkowicie zastępuje drugie. Badania pokazują, że nawet osoby dużo korzystające z ekranów mogą regularnie uprawiać sport, a aktywność fizyczna nie zawsze oznacza ograniczanie czasu ekranowego. Coraz częściej widzimy, że te dwa zachowania mogą występować jednocześnie w różnych kombinacjach, co pokazuje, że nie można ich traktować jako przeciwieństw w prosty sposób.

Wiek i sposób korzystania z technologii mają duży wpływ na to, jak czas przed ekranem wiąże się z aktywnością fizyczną. W miarę dorastania dzieci coraz mniej się ruszają, a coraz więcej czasu spędzają przy ekranach. Jednak od 2018 roku takie zmiany trudno już tłumaczyć tylko liczbą minut spędzanych z urządzeniami. Przez rozwój smartfonów i ich obecność w codziennym życiu nie wystarczy już mierzyć „czasu ekranowego” jako jednej wspólnej liczby. Nowsze badania — także te dotyczące zdrowia psychicznego — pokazują, że ważniejsze jest, **jak** młodzież korzysta z mediów: jakie treści ogląda, w jakim celu i w jakich sytuacjach. Ekran spełniają różne funkcje — od kontaktu z innymi, poprzez naukę, aż po rozrywkę — i to właśnie ten kontekst ma największe znaczenie.

Mając na uwadze te niejednoznaczne wnioski, skuteczne działania na rzecz zdrowia nie powinny opierać się tylko na ogólnych limitach czasu spędzanego przed ekranem. Lepsze podejście to takie, które bierze pod uwagę **nie tylko ile, ale też jak i po co** dzieci i młodzież korzystają z technologii. Tylko patrząc szerzej — na treści, kontekst i codzienne realia — można zrozumieć, jaką rolę odgrywają ekrany w życiu młodych ludzi, i uniknąć myślenia w kategoriach prostego wyboru: „albo ekran, albo ruch”.



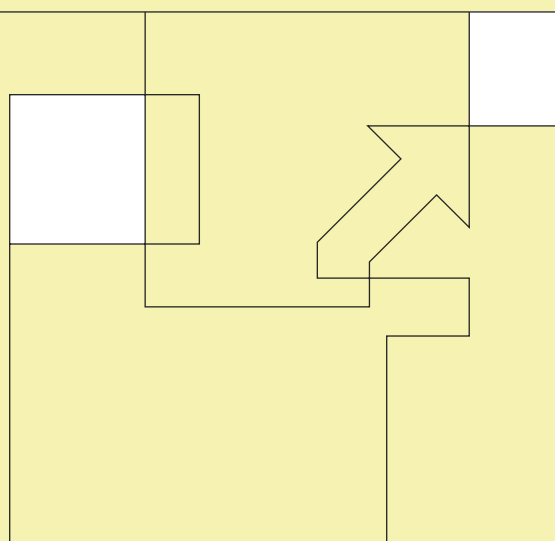
Część II

I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

1.

Założenia

I Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025



→ 1.1 Cele badania i pytania badawcze

→ Cel 1: Zbadanie poziomu higieny cyfrowej nastolatków

Główne pytanie badawcze:

- Jak często w ostatnim miesiącu nastolatki podejmowały chroniące zdrowie zachowania związane z używaniem urządzeń ekranowych?

Kontekstowe pytania badawcze:

- Z jakich urządzeń ekranowych nastolatki korzystały w ostatnim miesiącu?
- Ile czasu w ostatnim miesiącu nastolatki korzystały ze wszystkich urządzeń ekranowych łącznie w typowy dzień szkolny i typowy dzień weekendu? Jak oceniają one czas spędzany przez siebie na używaniu urządzeń ekranowych w ostatnim miesiącu?
- Jak często w ostatnim miesiącu nastolatki używały urządzeń ekranowych do różnych aktywności/spraw?
- Czy nastolatki znają termin „higiena cyfrowa”? Jeśli tak, od kogo/skąd?

Cel 2: Ocena poziomu aktywności fizycznej nastolatków

Pytania badawcze:

- Jaki był poziom umiarkowanej do intensywnej aktywności fizycznej nastolatków?
- Jaki był poziom intensywnej aktywności fizycznej nastolatków?
- Czy nastolatki uczestniczyły w zorganizowanych zajęciach ruchowych poza szkołą?
- Jaki był udział nastolatków w aktywności fizycznej o różnej intensywności w wybranych codziennych sytuacjach?

Cel 3: Analiza związku między poziomem aktywności fizycznej nastolatków a poziomem ich higieny cyfrowej

Pytanie badawcze:

- Czy i w jaki sposób poziom aktywności fizycznej nastolatków wiązał się z poziomem ich higieny cyfrowej?

Cel 4: Analiza wybranych uwarunkowań społeczno-demograficznych (płeć, klasa/szkoła) higieny cyfrowej i aktywności fizycznej nastolatków

Pytania badawcze:

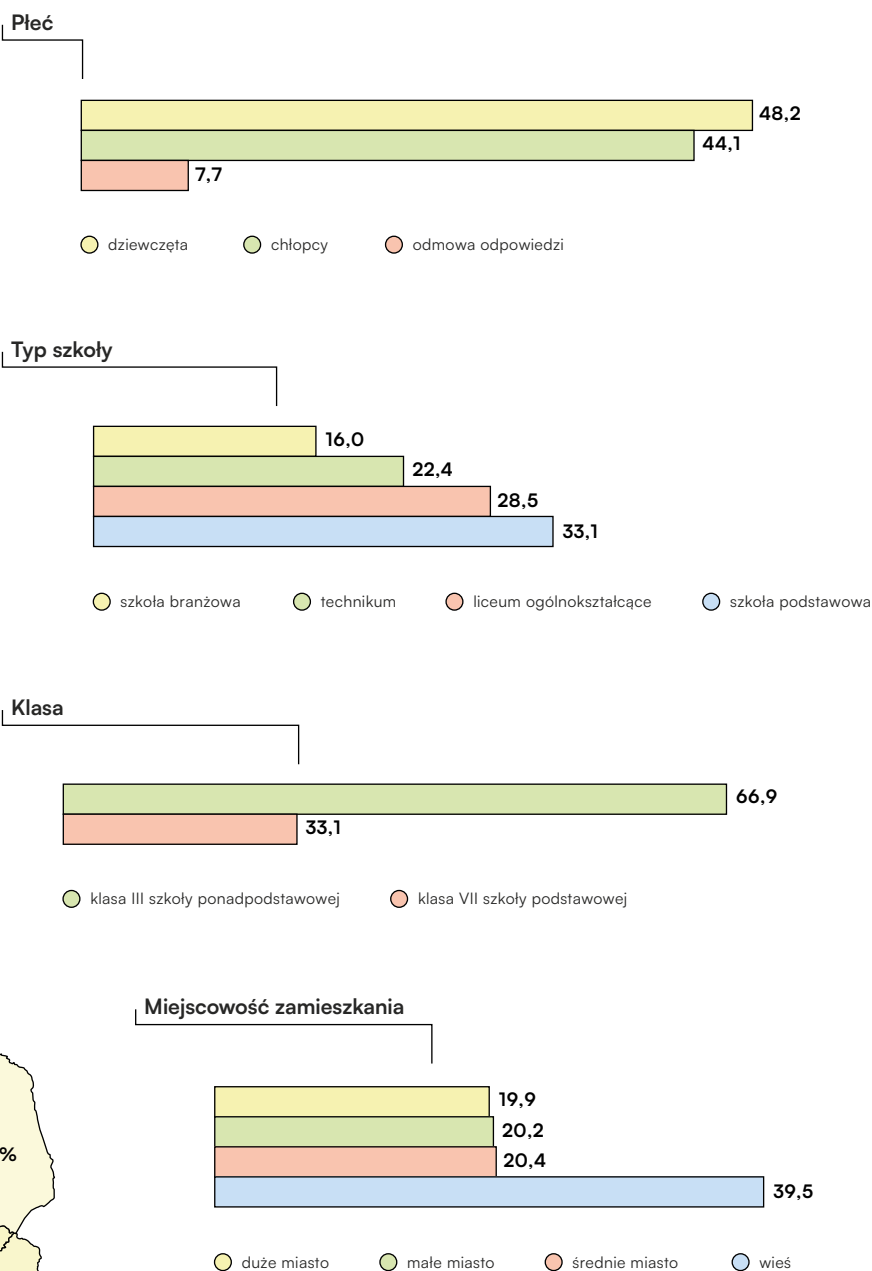
- Czy poziom higieny cyfrowej różnił się w zależności od płci (dziewczęta vs. chłopcy) oraz poziomu klasy/szkoły badanych (uczniowie klas VII szkoły podstawowej vs. uczniowie klas III szkoły ponadpodstawowej)?
- Czy poziom aktywności fizycznej różnił się w zależności od płci (dziewczęta vs. chłopcy) oraz poziomu klasy/szkoły badanych (uczniowie klas VII szkoły podstawowej vs. uczniowie klas III szkoły ponadpodstawowej)?

→ 1.2 Charakterystyka badanej grupy

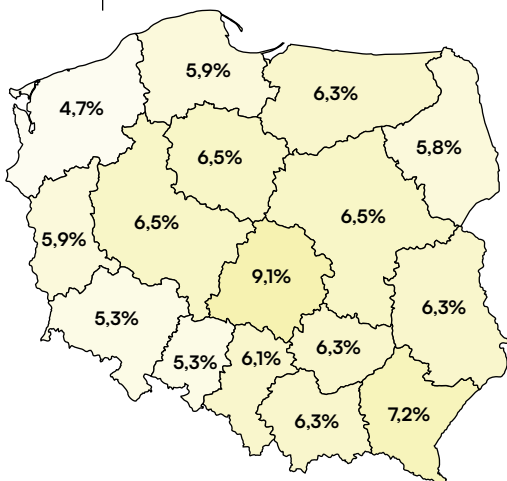
Badana próba obejmowała 2428 uczennic i uczniów w wieku od 12 do 17 lat. Struktura płci była zbliżona do zrównoważonej, przy czym część respondentów skorzystała z możliwości odmowy odpowiedzi. W badaniu uwzględniono dwie główne grupy edukacyjne: uczennice i uczniów klasy VII szkoły podstawowej (VII SP) oraz klasy III szkoły ponadpodstawowej (III SPP). Pozwoliło to na porównanie wyników ze względu na płeć oraz poziom klasy/szkoły. Respondenci pochodzili ze wszystkich województw, a rozkład miejsca zamieszkania obejmował zarówno obszary wiejskie, jak i miasta o różnej wielkości, co sprzyjało ujęciu zróżnicowanych warunków środowiskowych. Szczegółowy rozkład wariantów dla wybranych cech badanej próby przedstawiono na rycinie 3.

Rycina 2

Charakterystyka badanej grupy według płci, typu szkoły, klasy, miejsca zamieszkania i województwa zamieszkania (%)



Województwo



Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

→ 1.3 Metoda badania i narzędzie badawcze

Badanie przeprowadzono metodą sondażu. Zastosowano w nim technikę CAWI (Computer-Assisted Web Interviewing) realizowaną w warunkach szkolnych, tj. samodzielne wypełnianie ankiety online podczas zajęć szkolnych w obecności przeszkolonego ankietera i z wykorzystaniem strony internetowej oraz urządzeń komputerowych zapewnionych przez szkołę.

W badaniu wykorzystano dwa narzędzia badawcze uzupełnione dodatkowymi pytaniami. Narzędziami tymi były:

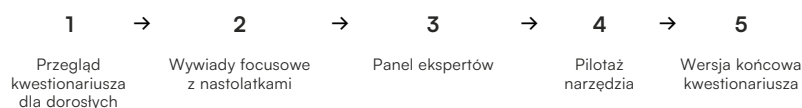
1. Kwestionariusz Samooceny Higieny Cyfrowej dla Młodzieży
2. Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (Physical Activity Questionnaire, PAQ-A).

→ Kwestionariusz Samooceny Higieny Cyfrowej dla Młodzieży

Kwestionariusz Samooceny Higieny Cyfrowej dla Młodzieży jest adaptacją narzędzia opracowanego wcześniej dla dorosłych i użytego w I Ogólnopolskim Badaniu Higieny Cyfrowej Dorosłych 2022⁵⁰.

Rycina 3

Proces pracy nad narzędziem



Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Przygotowanie narzędzia miało charakter etapowy.

W pierwszym kroku dokonano przeglądu Kwestionariusza Samooceny Higieny Cyfrowej dla Dorosłych. W procesie adaptacji zachowano definicję oraz wymiary higieny cyfrowej, zmodyfikowano liczbę i brzmienie stwierdzeń oraz kategorie odpowiedzi, tak aby lepiej odpowiadały językowi i doświadczeniom nastolatków.

W drugim kroku przeprowadzono zogniskowane wywiady grupowe (Focus Group Interview, FGI) z młodzieżą rekrutowaną z różnych środowisk edukacyjnych, w tym ze szkoły podstawowej, liceum i technikum. Spotkania obejmowały wypełnienie papierowej wersji kwestionariusza, ocenę zrozumiałości sformułowań oraz dyskusję nad koniecznymi modyfikacjami.

⁵⁰ Bigaj M. (red.), Woynarowska M. (red.), Ciesiolkiewicz K., Klimowicz M., Panczyk M., (2023), *Higiena cyfrowa dorosłych użytkowników i użytkowników internetu w Polsce*, Rzeszów: Wydawnictwo News-line → www.higienacyfrowa.pl.

W trzecim kroku przeprowadzono ocenę ekspercką w formule sędziów kompetentnych. Ekspertki i eksperci ocenili adekwatność poszczególnych stwierdzeń względem przypisanych wymiarów w skali od 1 do 10 oraz zgłosili uwagi dotyczące zrozumiałości, spójności logicznej i poprawności stylistycznej. Zastosowana procedura adaptacji, obejmująca zarówno konsultacje z młodzieżą w ramach FGI, jak i ocenę ekspercką, stanowiła podstawę do uznania wysokiej trafności treściowej narzędzia.

Czwarty krok stanowił pilotaż szkolny w formie krótkiego, około dziesięciominutowego badania z wykorzystaniem elektronicznej wersji kwestionariusza, przeprowadzonego w warunkach lekcyjnych.

Przedstawione działania doprowadziły do opracowania ostatecznej wersji Kwestionariusza Higieny Cyfrowej dla Młodzieży. Posłużyła ona do modyfikacji Kwestionariusza dla Dorosłych wykorzystanego w drugiej edycji Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej Dorosłych w 2024 r.⁵¹.

Tabela 2

Charakterystyka Kwestionariusza Higieny Cyfrowej dla Młodzieży

Typ narzędzia	Kwestionariusz samoopisowy
Zastosowanie narzędzia	Subiektywna ocena częstości podejmowania chroniących zdrowie zachowań związanych z używaniem urządzeń ekranowych
Struktura narzędzia	<p>Cztery obszary zachowań wraz z podobszarami</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stawianie granic oraz kontrola używania urządzeń ekranowych: <ol style="list-style-type: none"> 1.1 Kontrola czasu ekranowego 1.2 Ograniczanie kontaktu z urządzeniami ekranowymi 1.3 Skupienie na uczeniu się 2. Bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych <ol style="list-style-type: none"> 2.1 Bezpieczne udostępnianie danych osobowych 2.2 Ochrona przed złośliwym oprogramowaniem lub kradzieżą danych 3. Tworzenie i odbieranie treści w internecie <ol style="list-style-type: none"> 3.1 Odpowiedzialne tworzenie treści 3.2 Dobór i weryfikacja treści 3.3 Reagowanie na niepokojące lub niebezpieczne treści 4. Inne zalecane zachowania prozdrowotne związane z używaniem urządzeń ekranowych i internetu <ol style="list-style-type: none"> 4.1 Dbalność o jakość snu 4.2 Uważne jedzenie 4.3 Odkazanie telefonu 4.4 Dbalność o przerwy na ruch i prawidłową pozycję ciała 4.5 Ochrona słuchu 4.6 Dbanie o relacje interpersonalne 4.7 Zapobieganie wypadkom i urazom
Liczba zachowań	33 (od 7 do 10 w poszczególnych obszarach)
Okres odniesienia	Ostatni miesiąc
Kategorie odpowiedzi	Pięciopunktowa skala porządkowa odzwierciedlająca częstość zachowań („zawsze lub prawie zawsze”*, „często”, „czasem”, „rzadko”, „nigdy”). W przypadku niektórych stwierdzeń przewidziano odpowiedź „to mnie nie dotyczy”.

* W przypadku dwóch stwierdzeń dotyczących przestrzegania przepisów ruchu drogowego: „zawsze”.
 Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

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

Kwestionariusz Higieny Cyfrowej dla Młodzieży w obu etapach badania osiągnął bardzo wysoką spójność wewnętrzną (tab. 3). W badaniu właściwym rzetelność skali ogólnej i większości podskal (z wyjątkiem podskali 3) była nieco wyższa niż w pilotażu⁵².

Tabela 3

Wyniki analizy rzetelności poszczególnych obszarów Kwestionariusza Higieny Cyfrowej dla Młodzieży z wykorzystaniem współczynnika Alfa Cronbacha i Omega McDonalda

Skala/podskala	Badanie pilotażowe		Badanie właściwe	
	Alfa Cronbacha	Omega McDonalda	Alfa Cronbacha	Omega McDonalda
Skala ogólna	0,901	0,903	0,914	0,915
1. Stawianie granic oraz kontrola używania urządzeń ekranowych	0,689	0,710	0,781	0,788
2. Bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych	0,635	0,638	0,701	0,703
3. Tworzenie i odbieranie treści w internecie	0,757	0,760	0,720	0,722
4. Inne zalecane zachowania	0,643	0,653	0,700	0,702

Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Do Kwestionariusza Higieny Cyfrowej dla Młodzieży dodano pytania dotyczące następujących zagadnień:

- rodzaj urządzeń ekranowych używanych przez nastolatki w ostatnim miesiącu
- szacowanie czasu korzystania w ostatnim miesiącu ze wszystkich urządzeń ekranowych łącznie w typowy dzień szkolny i typowy dzień weekendu
- częstość używania urządzeń ekranowych w ostatnim miesiącu do różnych aktywności/spraw
- samoocena czasu spędzanego na używaniu urządzeń ekranowych w ostatnim miesiącu
- znajomość terminu „higiena cyfrowa” i źródła wiedzy na ten temat.

Pytania te pełnią funkcję uzupełniającą i interpretacyjną — umożliwiają odniesienie deklarowanych zachowań do wzorów korzystania z urządzeń ekranowych oraz poziomu świadomości badanych.

⁵² Współczynniki Alfa Cronbacha (α) i Omega McDonalda (ω) odzwierciedlają spójność wewnętrzną kwestionariusza, co oznacza, że pytania dotyczące tego samego zagadnienia powinny być ze sobą zgodne i mierzyć ten sam konstrukt. Im wyższa wartość tych współczynników (bliska 1,00), tym większa pewność, że narzędzie mierzy coś precyzyjnie, czyli z niewielkim błędem losowym (patrz więcej: Dunn T. J., Baguley T., Brunsden V., (2014), *From alpha to omega: A practical solution to the pervasive problem of internal consistency estimation*, „British Journal of Psychology”, 105(3), 399–412).

→ Kwestionariusz Aktywności Fizycznej dla Młodzieży (Physical Activity Questionnaire, PAQ-A)

Autorstwo i źródło narzędzia

Drugim narzędziem wykorzystanym w badaniu był Kwestionariusz Aktywności Fizycznej dla Młodzieży (Physical Activity Questionnaire, PAQ-A) w polskiej wersji językowej, opracowanej przez H. Nałęcz i in. (2021)⁵³. Kwestionariusz ten pierwotnie opracowali K.C. Kowalski i in. (2004)⁵⁴ jako samoopisowe narzędzie retrospektywne obejmujące ostatnie siedem dni, służące do oceny ogólnego poziomu aktywności fizycznej młodzieży w okresie nauki szkolnej, bez szacowania wydatku energetycznego ani precyzyjnego czasu i intensywności aktywności w jednostkach bezwzględnych. Narzędzie jest przeznaczone przede wszystkim dla młodzieży szkolnej w wieku około 14 do 19 lat.

Tabela 4

Charakterystyka polskiej wersji Kwestionariusza Aktywności Fizycznej dla Młodzieży (PAQ-A)

Typ narzędzia	Kwestionariusz samoopisowy
Zastosowanie narzędzia	Subiektywna ocena ogólnego poziomu aktywności fizycznej (o charakterze umiarkowanym do intensywnego) młodzieży
Struktura narzędzia i liczba pytań	<ol style="list-style-type: none">1. Sport w czasie wolnym (lista aktywności)2. Aktywność na zajęciach WF-u3. Aktywność podczas dużej przerwy4. Zajęcia pozalekcyjne lub pozaszkolne5. Zajęcia wieczorne6. Aktywność w weekend7. Częstość podejmowania aktywności wymagających wysiłku fizycznego w czasie wolnym8. Częstość aktywności fizycznej w poszczególnych dniach tygodnia9. Tydzień nietypowy (pytanie kontrolne)
Okres odniesienia	Ostatnie 7 dni
Kategorie odpowiedzi	Pięciopunktowe, zróżnicowane skale porządkowe w pytaniach 1–8 oraz odpowiedzi dychotomiczne (tak/nie) z możliwością doprecyzowania w pytaniu 9

Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

⁵³ Nałęcz H., Dzielska A., Fijałkowska A., (2021), *Ocena rzetelności kwestionariusza PAQ-A w grupie młodzieży starszej i młodych dorosłych oraz podsumowanie wyników pilotażu projektu Walk4Change w zakresie aktywności fizycznej*, „Physical Activity and Health”, 2021,16:59–66, afiz-pah.pl Tom 16 / 2021 Nalecz-21093.pdf (wskfit.pl).

⁵⁴ Kowalski K.C., Crocker P.R.E., Donen R.M., (2004), *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) manual*, College of Kinesiology, University of Saskatchewan, Canada, s. 1–38.

Wykorzystanie polskiej wersji PAQ-A oparto na dostępnych danych potwierdzających dobre własności psychometryczne tego narzędzia. Wykazano dobrą spójność wewnętrzną skali (Alfa Cronbacha 0,749). W badaniu rzetelności zastosowano podejście test-retest i uzyskano bardzo wysoką zgodność wyniku ogólnego (współczynniki korelacji międzyklasowej w przybliżeniu 0,986 do 0,990), co uzasadniało zastosowanie kwestionariusza w badaniach populacyjnych młodzieży oraz wykorzystanie narzędzia do porównań między grupami oraz analizy zależności z innymi zmiennymi.

Kwestionariusz Aktywności Fizycznej dla Młodzieży (PAQ-A) uzupełniono pytaniami dodatkowymi dotyczącymi⁵⁵:

- poziomu umiarkowanej do intensywnej (*Moderate-to-Vigorous Physical Activity*, MVPA)⁵⁶ i intensywnej (*Vigorous Physical Activity*, VPA) aktywności fizycznej pozwalającymi stwierdzić, czy nastolatki spełniają rekomendacje WHO w obszarze aktywności fizycznej dzieci i młodzieży;
- uczestnictwa w zorganizowanych zajęciach ruchowych poza szkołą.

→ Zestaw pytań metryczkowych

Część metryczkowa ankiety posłużyła do podstawowej charakterystyki badanej populacji oraz do analiz porównawczych wyników w kluczowych podgrupach. Zebrano informacje o płci uczestniczek i uczestników oraz ich wieku określonego na podstawie miesiąca i roku urodzenia. Uwzględniono również typ szkoły oraz poziom klasy, co pozwoliło jednoznacznie przypisać respondentki i respondentów do etapów edukacyjnych objętych badaniem. W metryczce zebrano także dane kontekstowe dotyczące miejsca zamieszkania, z rozróżnieniem wsi oraz miast według wielkości, a także województwa.

⁵⁵ Pytania te zaczerpnięto z badań HBSC 2021/2022 współkoordynowanych przez A. Dzielską (Instytut Matki i Dziecka) i A. Małkowską-Szkućnik (Uniwersytet Warszawski). Inchley J., Currie D., Samdal O., Jåstad A., Cosma A., Nic Gabhainn S., (eds), (2023), *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study Protocol: background, methodology and mandatory items for the 2021/22 survey*. Glasgow: MRC/CSO Social and Public Health Sciences Unit, University of Glasgow. Uzyskano zgodę Współkoordynatorek badań HBSC w Polsce na wykorzystanie tych pytań.

⁵⁶ Prochaska J.J., Sallis J.F., Long B., (2001), *A physical activity screening measure for use with adolescents in primary care*, „Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine”, 155, 554–559.

→ 1.4 Pozostałe informacje o badaniu

→ Procedury zbierania danych

Terenową realizację badania powierzono Agencji Badawczej EDBAD z Łodzi. Dane zebrano w okresie od 10 listopada do 21 grudnia 2025 r. Badanie przeprowadzono techniką CAWI w obecności przeszkolonego ankietera, który przekazał instrukcje przed jego rozpoczęciem oraz pozostawał do dyspozycji uczennic i uczniów w trakcie wypełniania formularzy. Rozwiązanie to wsparło jednolitość realizacji i ograniczyło ryzyko błędów wynikających z nieporozumień dotyczących treści pytań.

→ Dobór próby

Badanie miało charakter ogólnopolski i zostało zrealizowane na reprezentatywnej próbie z zakładaną docelową liczbą uczniów i uczennic klas VII SP i klas III SPP nie mniejszą niż 2400. Próba objęła łącznie 144 klasy ze 112 szkół, w tym z 48 szkół podstawowych i 64 szkół ponadpodstawowych (liceów ogólnokształcących, techników i szkół branżowych pierwszego stopnia).

W trakcie przygotowania bazy danych przeprowadzono kontrolę kompletności i jakości odpowiedzi, obejmującą weryfikację zgodności wieku z poziomem klasy oraz zgodności realizacji z założeniami doboru próby. Po tej kontroli oraz po podstawowej ocenie jakości danych do analiz wyników włączono łącznie 2428 prawidłowo wypełnionych kwestionariuszy.

Dobór próby zrealizowano w schemacie losowo kwotowym, ukierunkowanym na uzyskanie danych porównywalnych w skali kraju. Założenia doboru oparto na warstwowaniu według województwa oraz typu lokalizacji rozumianego jako wieś, miasto i miasto wojewódzkie, a także na podziale według typu szkoły i poziomu klasy. Kryteria doboru wynikały z charakterystyki placówek oświatowych i poziomu klasy, do której uczęszczali uczennice i uczniowie, a nie z klasycznych zmiennych społeczno-demograficznych, takich jak płeć czy wiek.

Operatem losowania był aktualny wykaz szkół, a placówki dobierano systematycznie w obrębie warstw z prawdopodobieństwem proporcjonalnym do oszacowanej liczebności populacji. W kolejnym etapie dobierano całe klasy w wytypowanych szkołach, a dla zabezpieczenia realizacji uwzględniono także próbę rezerwową, wyłonioną zgodnie z tym samym schematem.

→ Kryteria doboru próby

Do badania włączono uczennice i uczniów spełniających kryteria włączenia, tj. osoby w wieku poniżej 18 lat, zamieszkujące na terenie Polski, uczęszczające do klasy VII szkoły podstawowej lub klasy III szkoły ponadpodstawowej, które w ostatnim miesiącu korzystały z co najmniej jednego urządzenia ekranowego. Udział uczennic i uczniów w badaniu był możliwy pod warunkiem biernej zgody, tj. przy braku sprzeciwu ich rodziców lub opiekunów prawnych.

Z udziału wykluczono osoby nieobecne w dniu realizacji badania, uczennice i uczniów, których rodzice lub opiekunowie zgłosili sprzeciw, a także osoby niespełniające kryteriów dotyczących poziomu klasy lub wieku.

→ Zasady etyczne i zgoda Komisji Bioetycznej

Badanie uzyskało pozytywną opinię Komisji Bioetycznej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego [13.10.2025, AKBE/311/2025]. Realizację badania prowadzono zgodnie ze standardami jakości badań rynku i opinii społecznej oraz kodeksem etycznym ESOMAR.

Badanie przeprowadzono jako anonimowe, bez zbierania danych umożliwiających bezpośrednią identyfikację uczestniczek i uczestników, takich jak imię, nazwisko czy dane teleadresowe. W zakresie zgód zastosowano model akceptacji biernej w badaniu ilościowym. Rodzice lub opiekunowie prawni zostali poinformowani o projekcie, a udział uczennicy/ucznia był możliwy przy braku ich sprzeciwu. Realizację poprzedzono pisemnym zawiadomieniem dyrekcji szkół.

→ Ograniczenia

Badanie oparto na deklaracjach uczestniczek i uczestników, co jest typowe dla badań ankietowych, ale wiąże się z ryzykiem błędu samoopisu, w tym zaniżania lub zawyżania częstości deklarowanych zachowań (np. obciążenie aprobatą społeczną i błędem pamięci). Wyniki należy także interpretować w kontekście tego, że wnioskowanie dotyczyło populacji młodzieży korzystającej z urządzeń ekranowych, a nie całej populacji w danym wieku.

Kwestionariusz Higieny Cyfrowej dla Młodzieży miał przede wszystkim charakter edukacyjny. Zastosowane kategorie odpowiedzi sprzyjały prostocie i krótkiemu czasowi wypełnienia, jednak ograniczały precyzję pomiaru. Celowo utrzymano również szeroką listę zachowań prozdrowotnych, ponieważ pełniła ona funkcję praktycznego przewodnika dla odbiorców i edukatorów, co mogło zwiększać heterogeniczność treści w obrębie części podskal.

Narzędzie wymaga dalszej, pogłębionej oceny psychometrycznej, w szczególności w zakresie trafności kryterialnej i konstruktów, aby zapewnić pełną interpretowalność wyników w zastosowaniach ściśle naukowych⁵⁷. Dodatkowo należy uwzględnić różne okresy odniesienia zastosowanych narzędzi: higiena cyfrowa była odnoszona do ostatniego miesiąca, natomiast PAQ-A do ostatnich 7 dni, co może wpływać na interpretację analiz zależności między zmiennymi.

→ Metody analizy danych

Dane ze wszystkich części badania przedstawiano jako odsetki odpowiedzi. Wyniki raportowano dla całej próby oraz w podstawowych przekrojach według płci i poziomu klasy/szkoły. Zastosowano statystykę opisową, aby pokazać rozkład odpowiedzi i najczęściej deklarowane wzorce zachowań związanych z higieną cyfrową oraz aktywnością fizyczną.

Zakres analiz w poszczególnych obszarach:

○ **Higiena cyfrowa, Kwestionariusz Samooceny Higieny Cyfrowej dla Młodzieży**

Dla każdej pozycji obliczano rozkład odpowiedzi na pięciostopniowej skali częstości od „zawsze lub prawie zawsze” do „nigdy”. Przyjęto, że odpowiedź „zawsze lub prawie zawsze” oznacza pożądaną, prozdrowotną regularność. Pozostałe odpowiedzi traktowano jako sygnał zbyt rzadkiego stosowania danego zachowania. Odpowiedź „to mnie nie dotyczy” uwzględniano jako brak danych i nie włączano jej do obliczeń.

Wynik sumaryczny higieny cyfrowej wyznaczono po przeliczeniu odpowiedzi na punkty od 1 do 5, gdzie 5 oznaczało najbardziej pożądaną częstość, a 1 najmniej pożądaną. Następnie obliczono średnią z punktów dla wszystkich pozycji z udzieloną odpowiedzią. Dzięki temu wynik końcowy miał zakres od 1 do 5, gdzie wyższy wynik oznaczał wyższą higienę cyfrową.

○ **Aktywność fizyczna, Kwestionariusz Aktywności Fizycznej dla Młodzieży PAQ-A**

Wyniki dla poszczególnych elementów kwestionariusza prezentowano jako rozkłady odpowiedzi w tabelach i na wykresach, obejmujące m.in. aktywność w czasie wolnym, na lekcjach wychowania fizycznego, w przerwach, po lekcjach, wieczorami, w weekend oraz w dniach tygodnia. Dodatkowo przedstawiono odsetek osób spełniających rekomendacje WHO w zakresie wskaźników MVPA i VPA. Wynik sumaryczny PAQ-A obliczono jako średnią arytmetyczną punktów z pytań 1 do 8, po przeliczeniu odpowiedzi na wartości od 1 do 5. Skala wyniku ogólnego wynosiła od 1 do 5, gdzie wyższy wynik oznaczał wyższą aktywność fizyczną.

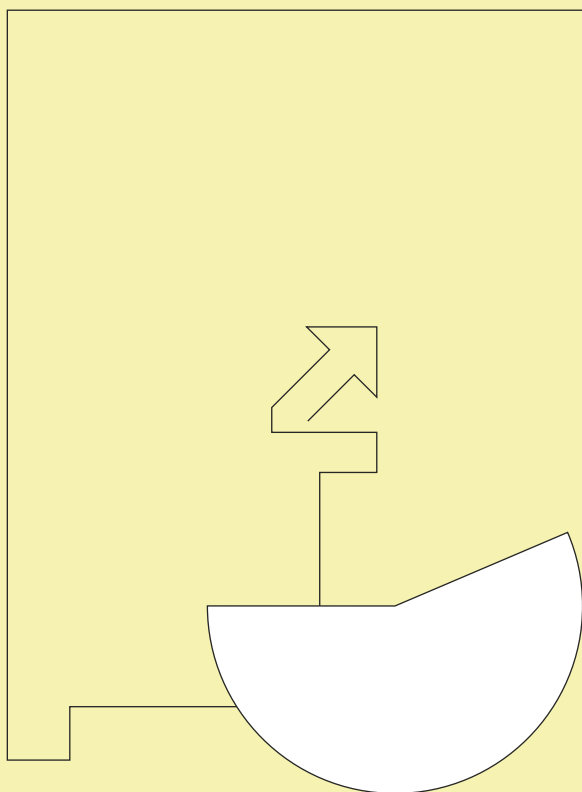
○ **Wyniki sumaryczne dla higieny cyfrowej i aktywności fizycznej** przedstawiono także jako poziomy opisowe zgodne ze skalą od 1 do 5: bardzo niski dla wyniku poniżej 2 pkt, niski dla wyniku od 2 do poniżej 3 pkt, umiarkowany dla wyniku od 3 do poniżej 4 pkt oraz wysoki dla wyniku co najmniej 4 pkt.

○ **Porównania w przekrojach i analiza relacji między poziomem aktywności fizycznej a poziomem higieny cyfrowej.** Różnice wyników między grupami w przekrojach oceniono statystycznie z użyciem testu Brunnera-Munzela. Zależność między wynikami sumarycznymi higieny cyfrowej i aktywności fizycznej oceniono za pomocą analizy korelacji.

⁵⁷ Trafność narzędzia badawczego oznacza, na ile adekwatnie i zgodnie z założeniami mierzy ono to, do czego zostało zaprojektowane. Trafność treściowa sprawdza, czy pytania rzeczywiście obejmują wszystkie istotne aspekty badanego zagadnienia. Trafność kryterialna ocenia, czy wyniki kwestionariusza są zgodne z innymi, sprawdzonymi metodami pomiaru. Z kolei trafność konstruktów pokazuje, czy narzędzie rzeczywiście mierzy określony obszar, a nie coś innego. Przeprowadzenie tych analiz jest kluczowe, aby wyniki badania były wiarygodne i użyteczne (patrz więcej: Boateng G. O., Neilands T. B., Frongillo E. A., Melgar-Quinonez H. R., Young S. L., (2018), *Best practices for developing and validating scales for health, social, and behavioral research: a primer*, „Frontiers in public health”,11:6:149).

2.

Wyniki I Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

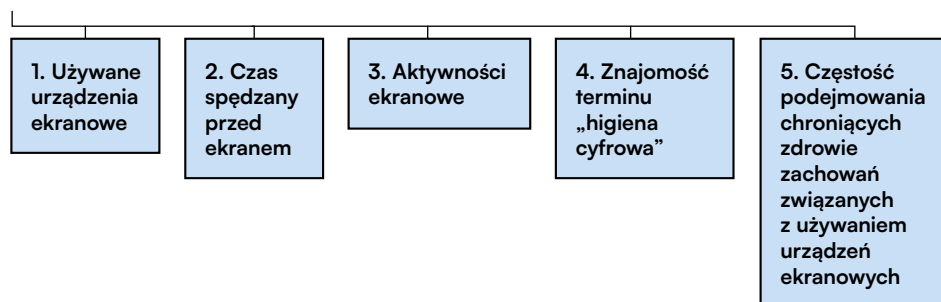


→ 2.1 Higiena cyfrowa młodzieży

Ta część raportu przynosi informacje na temat częstości podejmowania przez młodzież chroniących zdrowie zachowań związanych z używaniem urządzeń ekranowych. Poprzedzamy je danymi kontekstowymi dotyczącymi rodzaju wykorzystywanych przez młodzież urządzeń ekranowych, czasu spędzanego przez nią przed ekranem, aktywności ekranowych oraz znajomości terminu „higiena cyfrowa”.

Rycina 4

Higiena cyfrowa młodzieży

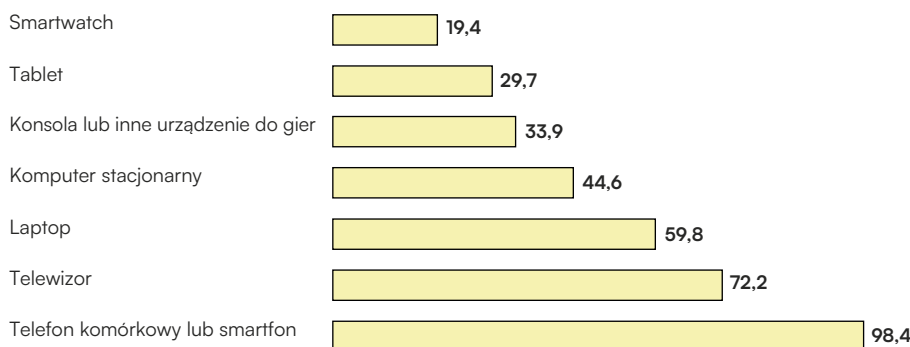


Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

→ 1 Rodzaj urządzeń ekranowych używanych w ostatnim miesiącu

Wykres 1

Z jakich urządzeń ekranowych korzystałaś(-eś) w ostatnim miesiącu? (%)



Urządzeniami ekranowymi, z których w ostatnim miesiącu korzystało najwięcej nastolatków, były: telefon komórkowy lub smartfon (98,4%), telewizor (72,2%) i laptop (59,8%).

Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

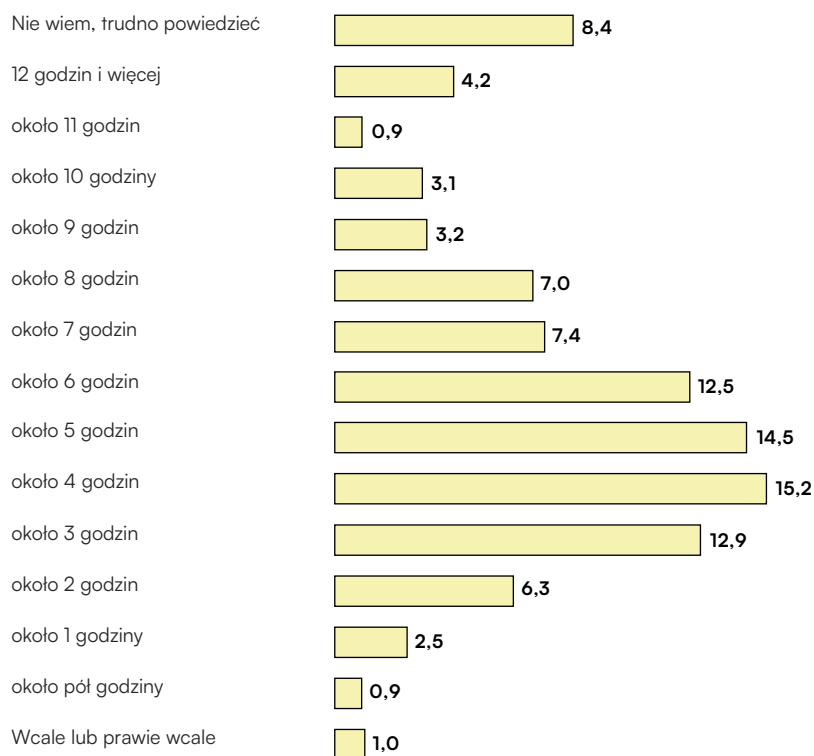
→ 2 Czas korzystania z urządzeń ekranowych w ostatnim miesiącu

Szacowanie ilości czasu spędzanego na korzystaniu z urządzeń ekranowych

Najwięcej nastolatków szacuje, że w ostatnim miesiącu w typowy dzień szkolny korzystało ze wszystkich urządzeń ekranowych przez 4 lub 5 godzin dziennie (odpowiednio 15,2% i 14,5%, łącznie 29,7%). Około 11% spędzało przy nich 2 godziny i mniej, a blisko 26% — 7 godzin i więcej. Około 8% badanych nie potrafiło oszacować swojego czasu ekranowego.

Wykres 2

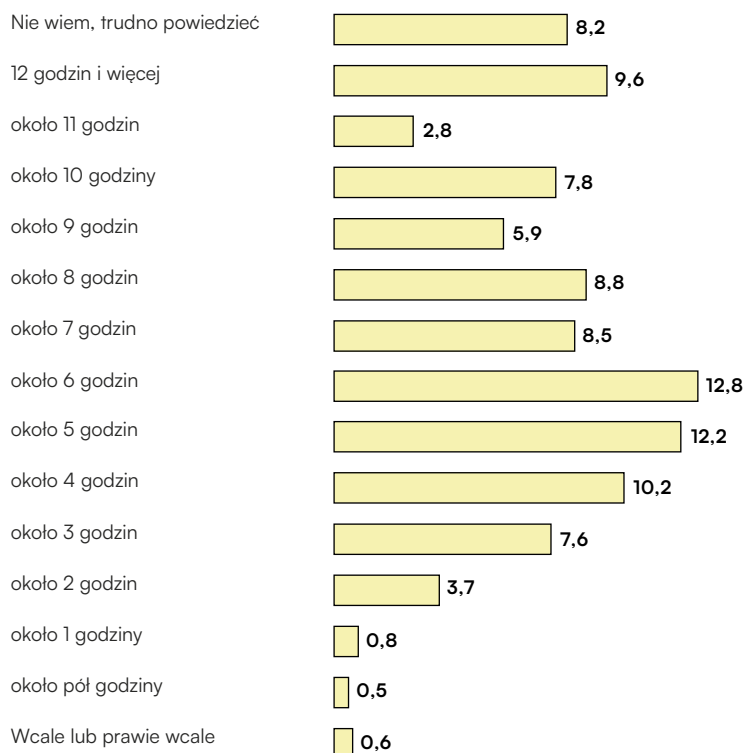
Pomyśl o ostatnim miesiącu: spróbuj oszacować, ile czasu W TYPOWY DZIEŃ SZKOLNY korzystałaś(-eś) ze wszystkich urządzeń ekranowych łącznie (np. z telefonu, komputera/laptopa, tabletu, konsoli)? (%)



Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Wykres 3

Pomyśl o ostatnim miesiącu: spróbuj oszacować, ile czasu W TYPOWY DZIEŃ WEEKENDOWY korzystałaś(-eś) ze wszystkich urządzeń ekranowych łącznie (np. z telefonu, komputera/laptopa, tabletu, konsoli)? (%)



W przypadku typowego dnia weekendowego najczęściej deklarowany czas korzystania z urządzeń ekranowych wynosił 5 lub 6 godzin dziennie (odpowiednio 12,2% i 12,8%, łącznie 25%); 2 godziny i mniej spędzało przy nich jedynie 5,6% nastolatków, natomiast istotna grupa — 43,4% — korzystała z nich przez 7 godzin i więcej. Około 8% respondentów miało trudność z oszacowaniem swojego czasu ekranowego.

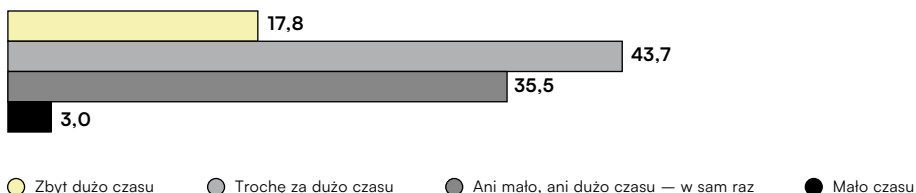
Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Postrzeżenie czasu spędzanego na korzystaniu z urządzeń ekranowych

Większość nastolatków (61,5%) oceniła swój czas korzystania z urządzeń ekranowych w ostatnim miesiącu jako zbyt długi, 43,7% uznało, że spędza przed ekranem „trochę za dużo”, a 17,8% — „zbyt dużo” czasu. Co trzeci nastolatek uważał, że czas, jaki spędzał przed ekranem, był odpowiedni. Nieliczni (3%) deklarowali, że na korzystaniu z urządzeń spędzają mało czasu.

Wykres 4

Jak oceniasz czas spędzany przez siebie na używaniu urządzeń ekranowych w ostatnim miesiącu? Dokończ zdanie: Ogólnie rzecz biorąc uważam, że na korzystaniu z urządzeń ekranowych spędzałam(-em)... (%)



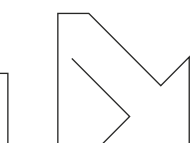
Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

→ 3 Aktywności ekranowe w ostatnim miesiącu

Korzystanie z ekranów stanowi codzienny element funkcjonowania młodzieży. W przypadku 8 z 10 analizowanych aktywności od 57,2% do 75,5% nastolatków deklaroowało korzystanie z nich codziennie lub prawie codziennie bądź częściej (kilka razy dziennie lub prawie cały czas). Aktywnościami podejmowanymi z tą częstością (tj. codziennie lub częściej) przez największe grupy badanych były: oglądanie filmów, vlogów i innych treści wideo (75,5% badanych), szukanie informacji w internecie poza mediami społecznościowymi (67,7%), korzystanie z narzędzi opartych na AI (66,2%) oraz uczenie się z wykorzystaniem internetu (65,8%). Większość nastolatków codziennie lub częściej korzystała z mediów społecznościowych (63,0%), komunikowała się z innymi (62,4%), grała w gry (61,7%) czy słuchała muzyki, podcastów, audiobooków (57,2%). Najmniej codzienny charakter miały zakupy internetowe i czytanie online, które z taką częstością podejmowało odpowiednio 42,9% i 28,5% nastolatków.

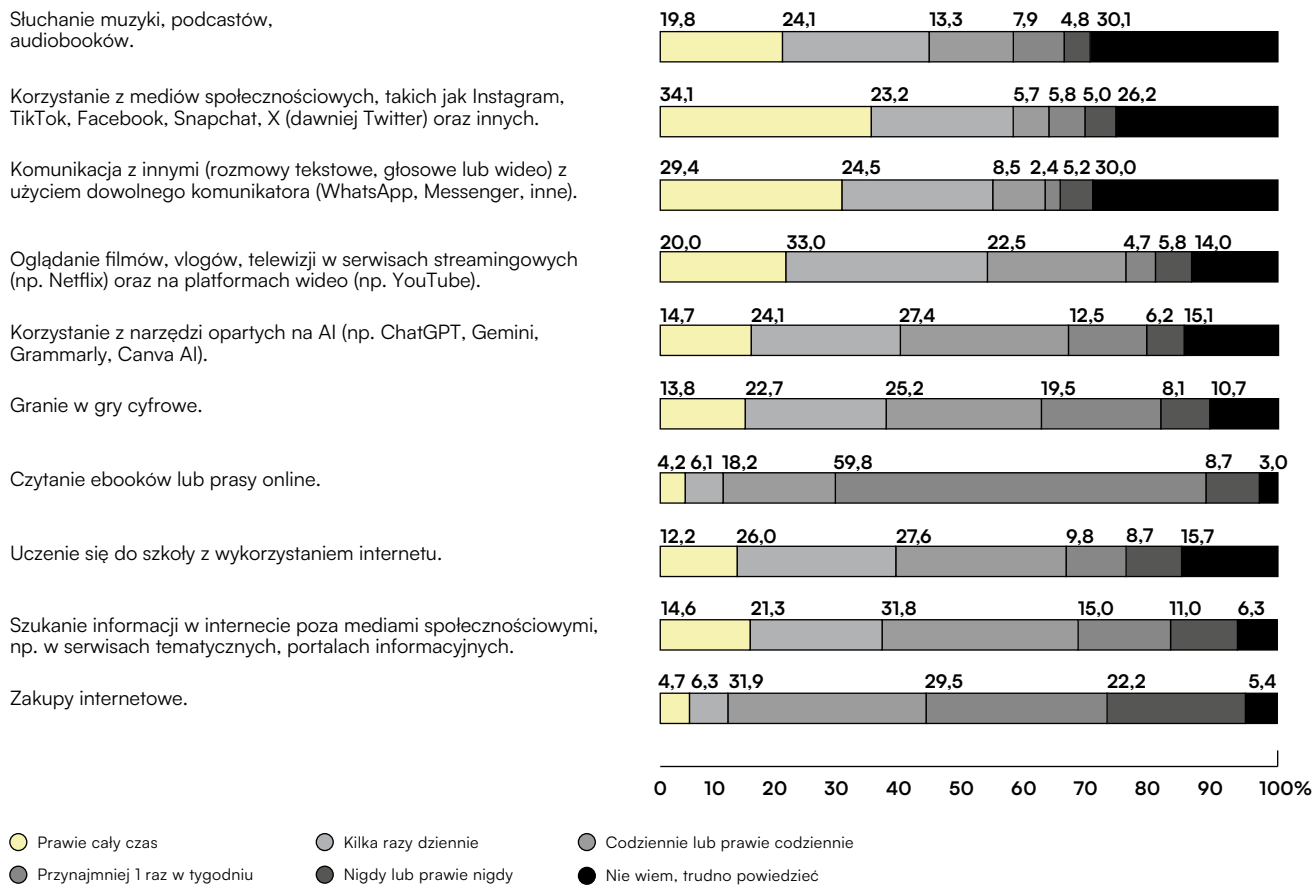
Najbardziej intensywne korzystanie z urządzeń ekranowych w ciągu dnia — kilka razy dziennie lub prawie cały czas — dotyczyło przede wszystkim mediów społecznościowych, komunikacji z innymi oraz oglądania treści wideo — od 53,0% do 57,3% nastolatków deklaroowało podejmowanie tych aktywności kilka razy dziennie lub prawie cały czas. Wysoką intensywnością charakteryzowało się również słuchanie muzyki, podcastów i audiobooków (43,9%). Pozostałe aktywności, w tym edukacyjne i informacyjne, takie jak uczenie się z wykorzystaniem internetu, szukanie informacji online, korzystanie z narzędzi opartych na AI oraz granie w gry cyfrowe, były podejmowane kilka razy dziennie lub prawie cały czas przez mniejsze grupy badanych (35,9%—38,8%). Najrzadziej wielokrotnie w ciągu dnia podejmowane były zakupy internetowe (11%) i czytanie online (10,3%).

Od 3% do 30,1% nastolatków miało trudność w określeniu częstości korzystania z urządzeń ekranowych w odniesieniu do poszczególnych aktywności. Najwyższe odsetki odpowiedzi „nie wiem, trudno powiedzieć” odnotowano w przypadku słuchania muzyki, podcastów i audiobooków (30,1%), komunikacji z innymi (30%) oraz korzystania z mediów społecznościowych (26,2%). Najniższe odsetki tego rodzaju odpowiedzi dotyczyły czytania online (3%), zakupów internetowych (5,4%) oraz szukania informacji online (6,3%).



Wykres 5

Pomyśl o ostatnim miesiącu: jak często używałaś(-eś) urządzeń ekranowych (np. smartfona, komputera/laptopa, tabletu, konsoli, telewizora) w następujących sprawach? (%)

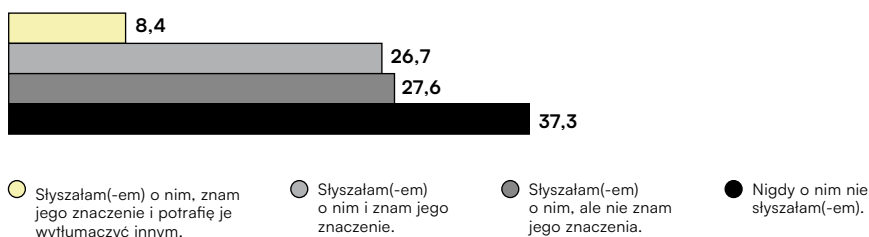


Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

→ 4 Znajomość terminu „higiena cyfrowa”

Wykres 6

Czy termin „higiena cyfrowa” jest Ci znany? (%)

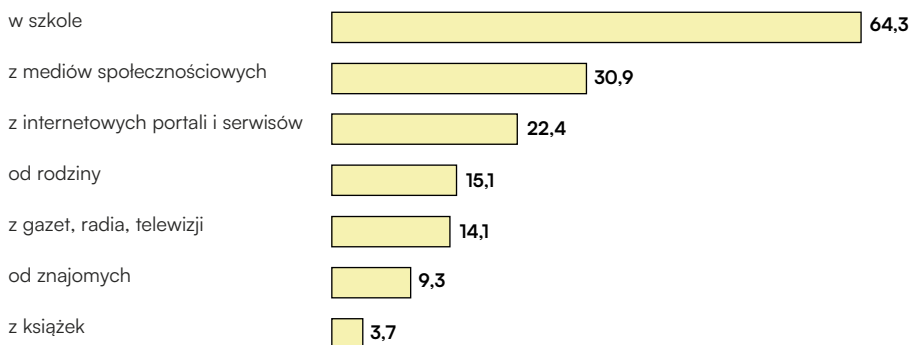


Większość nastolatków (62,7%) słyszała o terminie „higiena cyfrowa”, jednak jedynie część z nich deklaruje znajomość jego znaczenia, a jeszcze mniej liczni — że potrafią wytłumaczyć to pojęcie innym.

Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Wykres 7

Jeśli słyszałaś(-eś) o higienie cyfrowej, to od kogo/skąd?*



Źródłem wiedzy na temat higieny cyfrowej najczęściej wskazywanym przez nastolatki, które słyszały o tym terminie (N=1524) była szkoła (64,3% wskazań), wyraźnie dominująca nad mediami społecznościowymi (30,9%) oraz portalami i serwisami internetowymi (22,4%). Pozostałe źródła pojawiały się w odpowiedziach badanych znacznie rzadziej.

* Możliwość wyboru kilku opcji; wartości nie sumują się do 100%.

Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

→ 5
**Częstość podejmowania w ostatnim miesiącu
chroniących zdrowie zachowań związanych
z używaniem urządzeń ekranowych**

**Obszar 1
Stawianie granic
oraz kontrola używania
urządzeń ekranowych**

Stwierdzenia w obszarze 1
Stawianie granic oraz kontrola używania urządzeń
ekranowych

Kontrola czasu ekranowego

1. Przynajmniej raz w tygodniu sprawdzałam(-em) w statystykach telefonu, jak długo go używałam(-em) (np. w sekcji „Czas przed ekranem” lub „Cyfrowy dobrostan” lub też w innej aplikacji do kontroli).
2. Kiedy zauważałam(-em), że zbyt dużo czasu spędzam, używając urządzeń ekranowych, ograniczałam(-em) czas spędzany przed ekranem.
3. Kiedy wyznaczałam(-em) sobie czas używania telefonu lub innych urządzeń ekranowych, to przestrzegałam(-em) tego czasu.
4. Tak gospodarowałam(-em) czasem przed ekranem, aby wystarczyło mi go na inne ważne sprawy w ciągu doby (np. na sen, aktywność fizyczną, uczenie się).
5. Ograniczałam(-em) czas spędzany przed ekranem dla rozrywki.

Ograniczanie kontaktu z urządzeniami ekranowymi

6. Unikałam(-em) trzymania telefonu przy sobie cały czas, np. nie nosiłam(-em) go przy sobie, będąc w domu.
7. Ograniczałam(-em) w telefonie liczbę powiadomień z mediów społecznościowych, komunikatorów i gier (np. wyłączałam(-em) dźwięki powiadomień, włączałam(-em) tryb „nie przeszkadzać” lub „tryb cichy”).

Skupienie na uczeniu się

8. Gdy się uczyłam(-em), usuwałam(-em) telefon z zasięgu wzroku.
9. Gdy uczyłam(-em) się z użyciem komputera, tabletu, telefonu, wyłączałam(-em) uruchomione aplikacje, gry i serwisy społecznościowe niewykorzystywane do uczenia się.

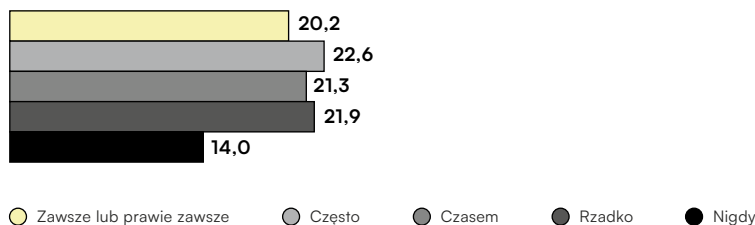
→ Częstość podejmowania w ostatnim miesiącu zachowań związanych ze stawianiem granic oraz kontrolą używania urządzeń ekranowych

Kontrola czasu ekranowego

Tylko co piąty (20,2%) nastolatek „zawsze lub prawie zawsze” przynajmniej raz w tygodniu sprawdzał w statystykach telefonu, jak długo go używał. Ponad połowa (57,2%) sprawdzała to „czasem” lub „rzadko” albo nie sprawdzała tego wcale („nigdy”).

Wykres 8

1. Przynajmniej raz w tygodniu sprawdzałam(-em) w statystykach telefonu, jak długo go używałam(-em) (np. w sekcji „Czas przed ekranem” lub Cyfrowy dobrostan” lub też w innej aplikacji do kontroli). (%)

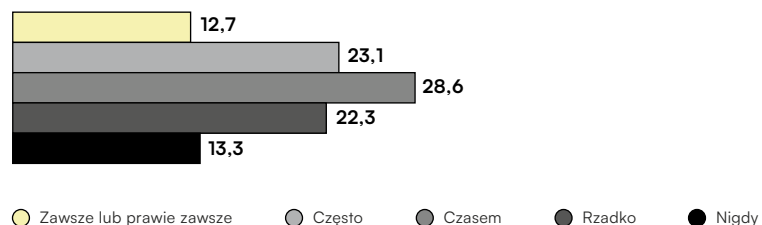


Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Zdecydowana większość nastolatków (91,2%) ustosunkowała się do stwierdzenia dotyczącego ograniczania czasu ekranowego, w sytuacji gdy uznała, że jest on zbyt długi. Niespełna 13% z nich „zawsze lub prawie zawsze” ograniczało wówczas czas spędzany przed ekranem. Większość (64,2%) ograniczała ten czas tylko „czasem” lub „rzadko” bądź nie robiła tego wcale („nigdy”).

Wykres 9

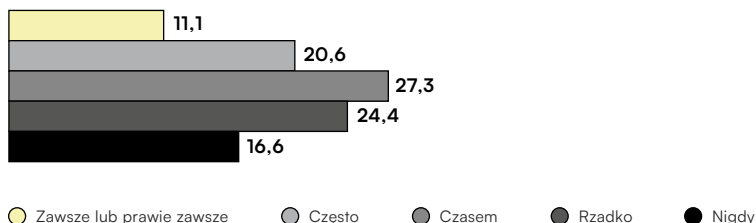
2. Kiedy zauważałam(-em), że zbyt dużo czasu spędzam, używając urządzeń ekranowych, ograniczałam(-em) czas spędzany przed ekranem.* (%)



* W analizie uwzględniono 91,2% odpowiedzi; wyłączono z niej 8,8% wskazań „to mnie nie dotyczy”.
Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Wykres 10

3. Kiedy wyznaczałam(-em) sobie czas używania telefonu lub innych urządzeń ekranowych, to przestrzegałam(-em) tego czasu.* (%)

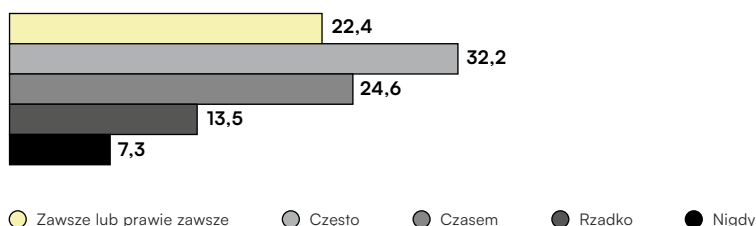


* W analizie uwzględniono 83,3% odpowiedzi; wyłączone z niej 16,7% wskazań „nie dotyczy”.
Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Większość (83,3%) nastolatków odniosła się do stwierdzenia dotyczącego przestrzegania wyznaczonego przez siebie czasu używania urządzeń ekranowych. Tylko 11,1% z nich przestrzegało wyznaczonego czasu „zawsze lub prawie zawsze”. Ponad dwie trzecie (68,3%) robiło to z niską częstotliwością („czasem”, „rzadko”) albo nie robiło tego wcale („nigdy”).

Wykres 11

4. Tak gospodarowałam(-em) czasem przed ekranem, aby wystarczyło mi go na inne ważne sprawy w ciągu doby (np. na sen, aktywność fizyczną, uczenie się). (%)

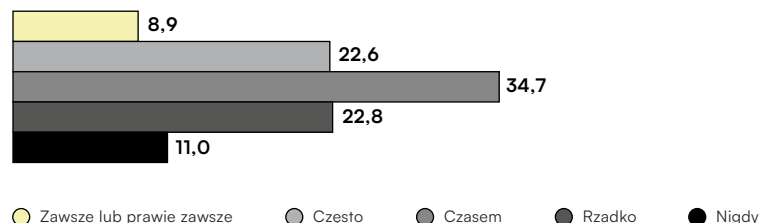


Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Niespełna jedna czwarta nastolatków (22,4%) „zawsze lub prawie zawsze” gospodarowała czasem ekranowym tak, aby starczyło im go na inne ważne sprawy. Blisko połowa (45,4%) gospodarowała czasem w ten sposób z niską częstotliwością („czasem”, „rzadko”) lub wcale („nigdy”).

Wykres 12

5. Ograniczałam(-em) czas spędzany przed ekranem dla rozrywki. (%)



Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

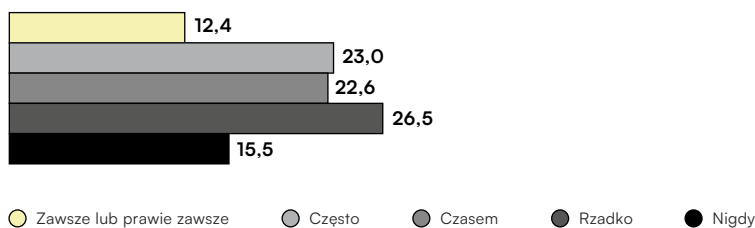
Jedynie 8,9% nastolatków „zawsze lub prawie zawsze” ograniczało czas spędzany przed ekranem w celach rozrywkowych. Ponad dwie trzecie (68,5%) robiło to tylko „czasem” lub „rzadko” bądź nie robiło tego wcale („nigdy”).

Ograniczanie kontaktu z urządzeniami ekranowymi

Jedynie 12,4% nastolatków „zawsze lub prawie zawsze” unikało trzymania telefonu przy sobie przez cały czas, np. nie nosiło go przy sobie, będąc w domu. Niemal dwie trzecie (64,6%) unikało tego tylko „czasem” lub „rzadko” albo nie robiło tego „nigdy”.

Wykres 13

6. Unikałam(-em) trzymania telefonu przy sobie cały czas, np. nie nosiłam(-em) go przy sobie, będąc w domu. (%)

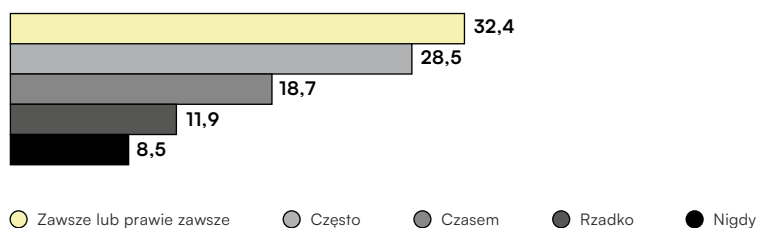


Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Blisko co trzeci nastolatek (32,4%) „zawsze lub prawie zawsze” ograniczał liczbę powiadomień w telefonie, m.in. poprzez wyłączenie dźwięków, korzystanie z trybu „nie przeszkadzać” lub trybu cichego. U 39,1% nastolatków częstość podejmowania tego zachowania była niska („czasem”, „rzadko”) lub zachowanie to nie występowało wcale („nigdy”).

Wykres 14

7. Ograniczałam(-em) w telefonie liczbę powiadomień z mediów społecznościowych, komunikatorów i gier (np. wyłączałam(-em) dźwięki powiadomień, włączałam(-em) tryb „nie przeszkadzać” lub „tryb cichy”). (%)



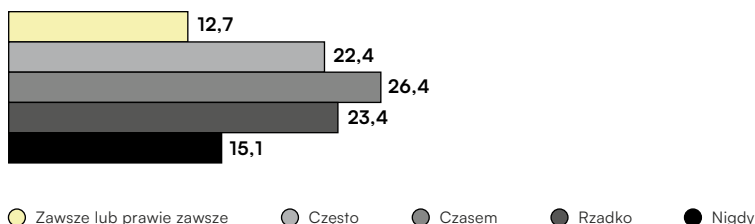
Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Skupienie na uczeniu się

Jedynie 12,7% nastolatków „zawsze lub prawie zawsze” usuwało telefon z zasięgu wzroku podczas uczenia się. Większość (64,9%) postępowała tak z niską częstością („czasem”, „rzadko”) bądź nie postępowała tak wcale („nigdy”).

Wykres 15

8. Gdy się uczyłam(-em), usuwałam(-em) telefon z zasięgu wzroku. (%)

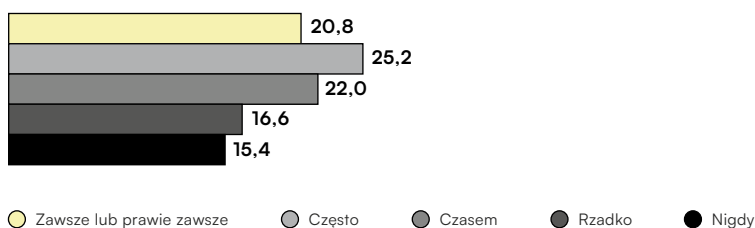


Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Jedynie co piąty nastolatek (20,8%) „zawsze lub prawie zawsze” podczas uczenia się z użyciem urządzeń ekranowych wyłączał aplikacje, gry i serwisy społecznościowe niewykorzystywane do tego celu. Ponad połowa nastolatków (54,0%) wyłączała je jedynie czasem lub rzadko bądź nie wyłączała ich wcale („nigdy”).

Wykres 16

9. Gdy uczyłam(-em) się z użyciem komputera, tabletu, telefonu, wyłączałam(-em) uruchomione aplikacje, gry i serwisy społecznościowe niewykorzystywane do uczenia się. (%)



Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

→ Zestawienie zachowań związanych ze stawianiem granic oraz kontrolą używania urządzeń ekranowych

Odsetki nastolatków podejmujących poszczególne zachowania związane ze stawianiem granic oraz kontrolą używania urządzeń ekranowych z częstotnością „zawsze lub prawie zawsze” mieściły się w przedziale od 32,4% do 8,9% w układzie malejącym. Od 39% do 68,3% nastolatków podejmowało te zachowania „czasem” lub „rzadko” albo nie podejmowało ich wcale („nigdy”).

Tabela 5

Zestawienie zachowań w obszarze „Stawianie granic i kontrola używania urządzeń ekranowych”. *

Nr	Zachowania	Odsetek odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze”	Łączny odsetek odpowiedzi „czasem”, „rzadko” lub „nigdy”
7	Ograniczałam(-em) w telefonie liczbę powiadomień z mediów społecznościowych, komunikatorów i gier (np. wyłączałam(-em) dźwięki powiadomień, włączałam(-em) tryb „nie przeszkadzać” lub „tryb cichy”).	32,4	39,1
4	Tak gospodarowałam(-em) czasem przed ekranem, aby wystarczyło mi go na inne ważne sprawy w ciągu doby (np. na sen, aktywność fizyczną, uczenie się).	22,4	45,4
9	Gdy uczyłam(-em) się z użyciem komputera, tabletu, telefonu, wyłączałam(-em) uruchomione aplikacje, gry i serwisy społecznościowe niewykorzystywane do uczenia się.	20,8	54,0
1	Przynajmniej raz w tygodniu sprawdzałam(-em) w statystykach telefonu, jak długo go używałam(-em) (np. w sekcji „Czas przed ekranem” lub „Cyfrowy dobrostan” lub też w innej aplikacji do kontroli).	20,2	57,2
2	Kiedy zauważałam(-em), że zbyt dużo czasu spędzam, używając urządzeń ekranowych, ograniczałam(-em) czas spędzany przed ekranem.	12,7	64,1
8	Gdy się uczyłam(-em), usuwałam(-em) telefon z zasięgu wzroku.	12,7	64,9
6	Unikałam(-em) trzymania telefonu przy sobie cały czas, np. nie nosiłam(-em) go przy sobie, będąc w domu.	12,4	64,6
3	Kiedy wyznaczałam(-em) sobie czas używania telefonu lub innych urządzeń ekranowych, to przestrzegałam(-em) tego czasu.	11,1	64,1
5	Ograniczałam(-em) czas spędzany przed ekranem dla rozrywki.	8,9	68,5

* Zachowania uporządkowano malejąco według odsetka odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze”; druga kolumna nie stanowi kryterium porządkowania zachowań.

Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

→ Różnice w zakresie zachowań z obszaru „Stawianie granic i kontrola używania urządzeń ekranowych” ze względu na płeć oraz poziom klasy/szkoły

Spośród dziewięciu zachowań z tego obszaru:

- cztery były istotnie częściej podejmowane w zależności od płci (w tym trzy przez chłopców, a jedno przez dziewczęta)
- osiem było istotnie częściej podejmowanych przez uczniów klas VII SP niż uczniów klas III SPP.

Tabela 6

Istotne różnice w zachowaniach z obszaru „Stawianie granic i kontrola używania urządzeń ekranowych” ze względu na płeć i poziom klasy/szkoły.

Nr	Zachowania	Istotnie częściej	
		Płeć	Poziom klasy/szkoły
1	Sprawdzanie przynajmniej raz w tygodniu w statystykach telefonu, jak długo się go używało.	chłopcy	VII SP
2	Ograniczanie czasu przed ekranem po zauważeniu, że jest on zbyt długi.	chłopcy	VII SP
3	Przestrzeganie wyznaczonego czasu używania telefonu lub innych urządzeń ekranowych.	—	VII SP
4	Takie gospodarowanie czasem przed ekranem, aby wystarczyło go na inne ważne sprawy w ciągu doby.	—	VII SP
5	Unikanie trzymania telefonu przy sobie cały czas.	dziewczęta	VII SP
6	Ograniczanie czasu spędzanego przed ekranem dla rozrywki.	—	VII SP
7	Ograniczanie w telefonie liczby powiadomień z mediów społecznościowych, komunikatorów i gier.	chłopcy	—
8	Usuwanie telefonu z zasięgu wzroku podczas uczenia się.	—	VII SP
9	Wyłączanie podczas uczenia się z użyciem komputera, tabletu, telefonu uruchomionych aplikacji, gier i serwisów społecznościowych niewykorzystywanych do tego celu.	—	VII SP

Uwaga: „—” oznacza brak istotnych statystycznie różnic między grupami.

Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Obszar 2 Bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych

Stwierdzenia w obszarze 2 Bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych

Bezpieczne udostępnianie danych osobowych

10. Zanim opublikowałam(-em) w internecie swoje zdjęcie, dane osobowe lub inne informacje o sobie, zastanawiałam(-em) się, czy jest to dla mnie bezpieczne.
11. Przyjmowałam(-em) zaproszenia do sieci znajomych tylko od osób, do których mam zaufanie.
12. Sprawdzałam(-em), czy nowe aplikacje, których chciałam(-em) użyć, żądają dostępu do moich informacji osobistych (np. imię i nazwisko, zdjęcia z aparatu, listy kontaktów).

Ochrona przed złośliwym oprogramowaniem lub kradzieżą danych

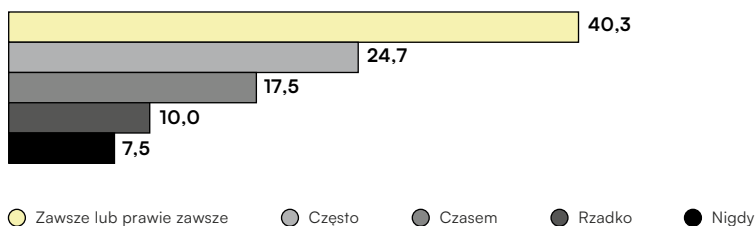
13. Klikiałam(-em) tylko w te linki i wiadomości, które pochodzą od zaufanych osób lub ze znanych mi źródeł.
14. Używałam(-em) tylko tych sieci wi-fi, które uznawałam(-em) za bezpieczne (np. nie korzystałam(-em) z publicznych hotspotów dostępnych w kawiarniach czy centrach handlowych bez weryfikacji ich zabezpieczeń).
15. Chroniłam(-em) moje hasła w urządzeniach ekranowych (np. używałam(-em) trudnych do odgadnięcia haseł, unikałam(-em) używania tego samego hasła do wielu kont, nie udostępniałam(-em) haseł innym osobom).
16. W mediach społecznościowych zabezpieczałam(-em) swoje konto, stosując uwierzytelnianie wieloskładnikowe (tzn. podczas logowania, oprócz podania hasła, potwierdzałam(-em) dodatkowo swoją tożsamość, np. poprzez kod otrzymany SMS-em lub e-mailem).

→ Częstość podejmowania w ostatnim miesiącu zachowań związanych z bezpiecznym użytkowaniem internetu i urządzeń ekranowych

Bezpieczne udostępnianie danych osobowych

Wykres 17

10. Zanim opublikowałam(-em) w internecie swoje zdjęcie, dane osobowe lub inne informacje o sobie, zastanawiałam(-em) się, czy jest to dla mnie bezpieczne.* (%)

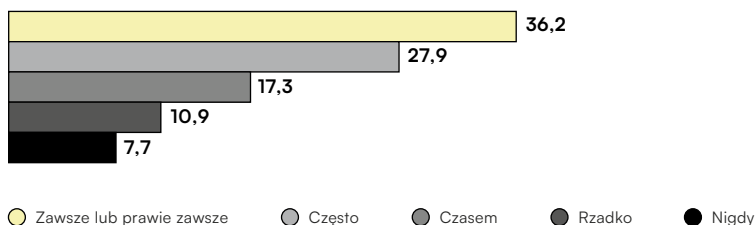


* W analizie uwzględniono 82,3% odpowiedzi; wyłączono z niej 17,7% wskazań „nie dotyczy”.
Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Większość nastolatków (82,3%) ustosunkowała się do stwierdzenia dotyczącego zastanawiania się przed opublikowaniem w internecie swojego zdjęcia, danych osobowych lub innych informacji o sobie, czy jest to dla nich bezpieczne. W tej grupie 40,3% „zawsze lub prawie zawsze” rozważało bezpieczeństwo takich działań przed ich podjęciem, 35,0% rozważało je „czasem” lub „rzadko” bądź nie rozważało go wcale („nigdy”).

Wykres 18

11. Przyjmowałam(-em) zaproszenia do sieci znajomych tylko od osób, do których mam zaufanie. (%)

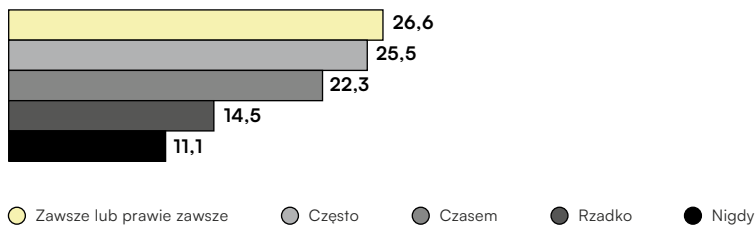


Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Ponad jedna trzecia nastolatków (36,2%) „zawsze lub prawie zawsze” przyjmowała zaproszenia do sieci znajomych wyłącznie od osób, do których miała zaufanie. Podobny odsetek nastolatków (35,9%) postępował w ten sposób jedynie „czasem” lub „rzadko” albo nie postępował tak wcale („nigdy”).

Wykres 19

12. Sprawdziałam(-em), czy nowe aplikacje, których chciałam użyć, żądają dostępu do moich informacji osobistych (np. imię i nazwisko, zdjęcia z aparatu, listy kontaktów). (%)



Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

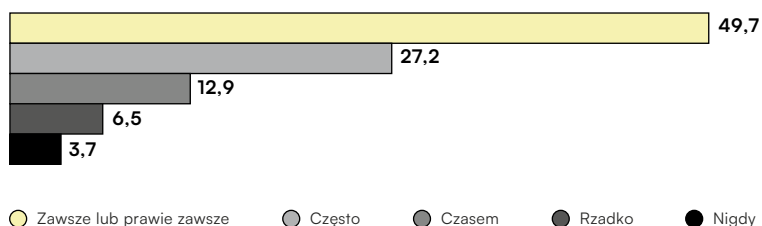
Nieco ponad jedna czwarta nastolatków (26,6%) „zawsze lub prawie zawsze” sprawdzała, czy nowe aplikacje, z których chciała korzystać, żądają dostępu do jej informacji osobistych. Jednocześnie niemal połowa nastolatków (47,9%) wykazywała niską częstość takiego postępowania („czasem”, „rzadko”) lub nie podejmowała go wcale („nigdy”).

Ochrona przed złośliwym oprogramowaniem lub kradzieżą danych

Niespełna połowa nastolatków (49,7%) „zawsze lub prawie zawsze” klikała wyłącznie w linki i wiadomości pochodzące od zaufanych osób lub ze znanych źródeł. U 23,1% nastolatków częstość podejmowania tego zachowania była niska („czasem”, „rzadko”) lub zachowanie to nie występowało wcale („nigdy”).

Wykres 20

13. Klikałam(-em) tylko w te linki i wiadomości, które pochodzą od zaufanych osób lub ze znanych mi źródeł. (%)

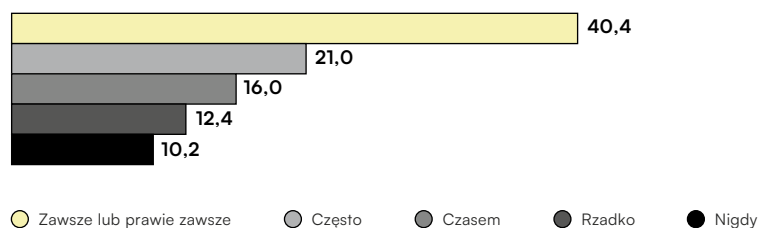


Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Około 40% nastolatków „zawsze lub prawie zawsze” korzystało wyłącznie z sieci wi-fi uznawanych za bezpieczne. U zbliżonego odsetka badanych (38,6%) zachowanie to miało niską częstość („czasem”, „rzadko”) lub nie występowało wcale („nigdy”).

Wykres 21

14. Używałam(-em) tylko tych sieci Wi-Fi, które uznawałam za bezpieczne (np. nie korzystałam(-em) z publicznych hotspotów dostępnych w kawiarniach czy centrach handlowych bez weryfikacji ich zabezpieczeń). (%)

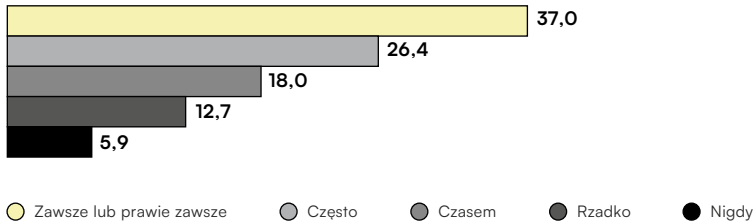


Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Nieco ponad jedna trzecia nastolatków (37,0%) „zawsze lub prawie zawsze” chroniła swoje hasła w urządzeniach ekranowych. Podobny odsetek nastolatków (36,6%) chroni hasła jedynie „czasem” lub „rzadko” bądź nie chroni ich wcale („nigdy”).

Wykres 22

15. Chroniłam(-em) moje hasła w urządzeniach ekranowych (np. używałam(-em) trudnych do odgadnięcia haseł, unikałam(-em) używania tego samego hasła do wielu kont, nie udostępniałam(-em) haseł innym osobom). (%)

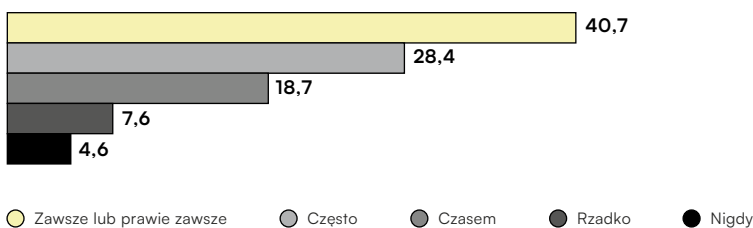


Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Zabezpieczanie kont w mediach społecznościowych za pomocą uwierzytelniania wieloskładnikowego było zachowaniem podejmowanym „zawsze lub prawie zawsze” przez 40,7% nastolatków; 30,9% zabezpieczało swe konta w ten sposób jedynie „czasem” lub „rzadko” bądź wcale („nigdy”) tego nie robiło.

Wykres 23

16. W mediach społecznościowych zabezpieczałam(-em) swoje konto, stosując uwierzytelnianie wieloskładnikowe (tzn. podczas logowania, oprócz podania hasła, potwierdzałam(-em) dodatkowo swoją tożsamość, np. poprzez kod otrzymany SMS-em lub e-mailem). (%)



Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

→ Zestawienie zachowań związanych z bezpiecznym używaniem internetu i urządzeń ekranowych

Od 49,7% do 26,6% nastolatków (w układzie malejącym) „zawsze lub prawie zawsze” podejmowało zachowania związane z bezpiecznym używaniem internetu i urządzeń ekranowych. Od 23,1% do 47,9% nastolatków podejmowało te zachowania „czasem” lub „rzadko” albo nie podejmowało ich wcale („nigdy”).

Tabela 7

Zestawienie zachowań w obszarze „Bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych”. *

Nr	Zachowania	Odsetek odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze”	Łączny odsetek odpowiedzi „czasem”, „rzadko” lub „nigdy”
13	Klikałam(-em) tylko w te linki i wiadomości, które pochodzą od zaufanych osób lub ze znanych mi źródeł.	49,7	23,1
16	W mediach społecznościowych zabezpieczałam(-em) swoje konto, stosując uwierzytelnianie wieloskładnikowe (tzn. podczas logowania, oprócz podania hasła, potwierdzałam(-em) dodatkowo swoją tożsamość, np. poprzez kod otrzymany SMS-em lub e-mailem).	40,7	30,9
14	Używałam(-em) tylko tych sieci wi-fi, które uznawałam(-em) za bezpieczne (np. nie korzystałam(-em) z publicznych hotspotów dostępnych w kawiarniach czy centrach handlowych bez weryfikacji ich zabezpieczeń).	40,4	38,6
10	Zanim opublikowałam(-em) w internecie swoje zdjęcie, dane osobowe lub inne informacje o sobie, zastanawiałam(-em) się, czy jest to dla mnie bezpieczne.	40,3	35,0
15	Chroniłam(-em) moje hasła w urządzeniach ekranowych (np. używałam(-em) trudnych do odgadnięcia hasel, unikałam(-em) używania tego samego hasła do wielu kont, nie udostępniałam(-em) hasel innym osobom).	37,0	36,6
11	Przyjmowałam(-em) zaproszenia do sieci znajomych tylko od osób, do których mam zaufanie.	36,2	35,9
12	Sprawdzałam(-em), czy nowe aplikacje, których chciałam(-em) użyć, żądają dostępu do moich informacji osobistych (np. imię i nazwisko, zdjęcia z aparatu, listy kontaktów).	26,6	47,9

* Zachowania uporządkowano malejąco według odsetka odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze”; druga kolumna nie stanowi kryterium porządkowania zachowań.

Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

→ Różnice w zakresie zachowań z obszaru „Bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych” ze względu na płeć oraz poziom klasy/szkoły

Spośród siedmiu zachowań z tego obszaru:

- sześć było istotnie częściej podejmowanych w zależności od płci (trzy przez chłopców i trzy przez dziewczęta)
- cztery były istotnie częściej podejmowane przez uczniów klas VII SP niż przez uczniów klas III SPP.

Tabela 8

Istotne różnice w zachowaniach z obszaru „Bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych” ze względu na płeć i poziom klasy/szkoły.

Nr	Zachowania	Istotnie częściej	
		Płeć	Poziom klasy/szkoły
10	Zastanawianie się przed opublikowaniem w internecie swoich zdjęć, danych osobowych lub innych informacji o sobie, czy jest to bezpieczne.	chłopcy	VII SP
11	Przyjmowanie zaproszeń do sieci znajomych tylko od osób, do których ma się zaufanie.	chłopcy	—
12	Sprawdzanie, czy nowe aplikacje, których chce się użyć, żądają dostępu do informacji osobistych.	dziewczęta	VII SP
13	Klikanie tylko w linki i wiadomości pochodzące od zaufanych osób lub ze znanych źródeł.	chłopcy	—
14	Używanie tylko tych sieci wi-fi, które uznawało się za bezpieczne.	—	VII SP
15	Chronienie swoich haseł w urządzeniach ekranowych.	dziewczęta	VII SP
16	Zabezpieczanie w mediach społecznościowych swojego konta za pomocą uwierzytelniania wieloskładnikowego.	dziewczęta	—

Uwaga: „—” oznacza brak istotnych statystycznie różnic między grupami.

Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Obszar 3 Tworzenie i odbieranie treści w internecie

Stwierdzenia w obszarze 3 Tworzenie i odbieranie treści w internecie

Odpowiedzialne tworzenie treści

17. Kiedy publikowałam(-em) w internecie posty lub komentarze, zwracałam(-em) uwagę, aby nie wyrządzić krzywdy lub szkody innym osobom.
18. Kiedy publikowałam(-em) w internecie zdjęcia innych osób lub informacje na ich temat, robiłam(-em) to tylko za ich zgodą.

Dobór i weryfikacja treści

19. Rezygnowałam(-em) z gier, oglądania treści lub obserwowania w internecie kont/profilu, które źle na mnie wpływały (np. powodowały stres, gniew, negatywne myśli na swój temat).
20. Podchodziłam(-em) krytycznie, z ograniczonym zaufaniem do treści napotykanym w internecie, np. informacji na jakiś temat, zdjęć przedstawiających życie innych osób.
21. Weryfikowałam(-em) ważne dla mnie informacje z internetu, chroniąc się przed fake newsami i dezinformacją.

Reagowanie na niepokojące lub niebezpieczne treści

22. Kiedy zauważyłam(-em) w internecie, że ktoś kogoś obrażał, nękał lub hejtował, zgłaszałam(-em) to administratorom danej strony lub aplikacji.
23. Kiedy doświadczyłam(-em) w internecie złego traktowania przez kogoś, np. dokuczania, nękania, hejtowania, zwracałam(-em) się po pomoc do osób bliskich lub osób, którym ufam.

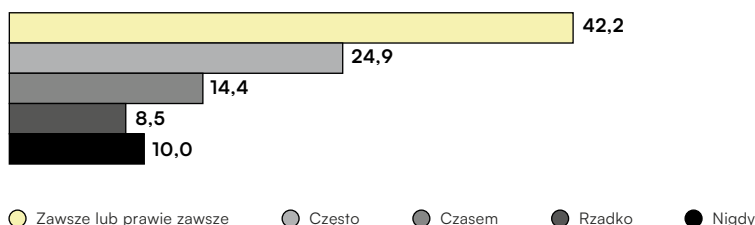
→ Częstość podejmowania w ostatnim miesiącu zachowań związanych z tworzeniem i odbieraniem treści w internecie

Odpowiedzialne tworzenie treści

Większość nastolatków (82,0%) odniosła się do stwierdzenia dotyczącego zwracania uwagi na to, aby publikowane w internecie posty lub komentarze nie wyrządzały krzywdy ani szkody innym osobom. W tej grupie 42,2% nastolatków „zawsze lub prawie zawsze” kierowało się tą zasadą, natomiast 32,9% kierowało się nią „czasem” lub „rzadko” bądź nie kierowało się nią wcale („nigdy”).

Wykres 24

17. Kiedy publikowałam(-em) w internecie posty lub komentarze, zwracałam(-em) uwagę, aby nie wyrządzić krzywdy lub szkody innym osobom.* (%)

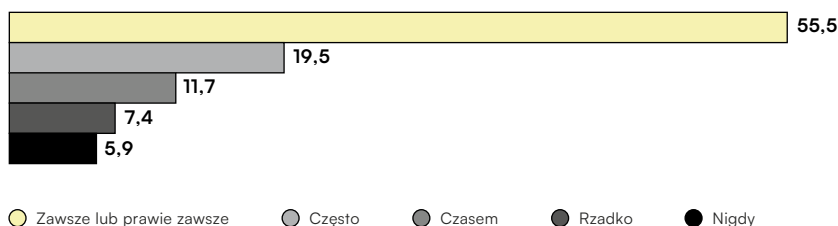


* W analizie uwzględniono 82% odpowiedzi; wyłączone z niej 18% wskazań „nie dotyczy”.
Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Ponad trzy czwarte nastolatków (77,2%) ustosunkowało się do stwierdzenia dotyczącego publikowania w internecie zdjęć innych osób lub informacji na ich temat wyłącznie za ich zgodą. Ponad połowa z nich (55,5%) publikowała je w ten sposób „zawsze lub prawie zawsze”, natomiast 25,0% czyniło to jedynie „czasem” lub „rzadko” bądź nie czyniło tego wcale („nigdy”).

Wykres 25

18. Kiedy publikowałam(-em) w internecie zdjęcia innych osób lub informacje na ich temat, robiłam(-em) to tylko za ich zgodą.* (%)

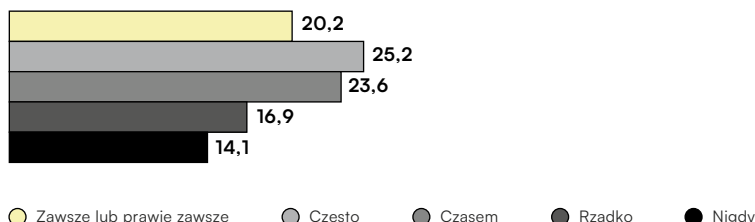


* W analizie uwzględniono 77,2% odpowiedzi; wyłączone z niej 22,8% wskazań „nie dotyczy”.
Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Dobór i weryfikacja treści

Wykres 26

19. Rezygnowałam(-em) z gier, oglądania treści lub obserwowania w internecie kont/profilu, które źle na mnie wpływały, np. powodowały stres, gniew, negatywne myśli na swój temat). (%)

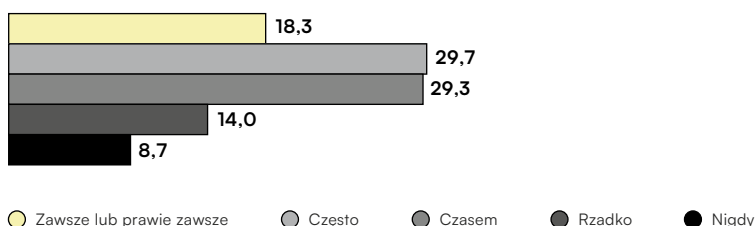


Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Co piąty nastolatek (20,2%) „zawsze lub prawie zawsze” zrezygnował z gier, oglądania treści lub obserwowania internetowych kont i profili, które negatywnie na niego wpływały. U ponad połowy nastolatków (54,6%) postępowanie to występowało jedynie „czasem” lub „rzadko” bądź nie występowało wcale („nigdy”).

Wykres 27

20. Podchodziłam(-em) krytycznie, z ograniczonym zaufaniem do treści napotykanym w internecie, np. informacji na jakiś temat, zdjęć przedstawiających życie innych osób. (%)

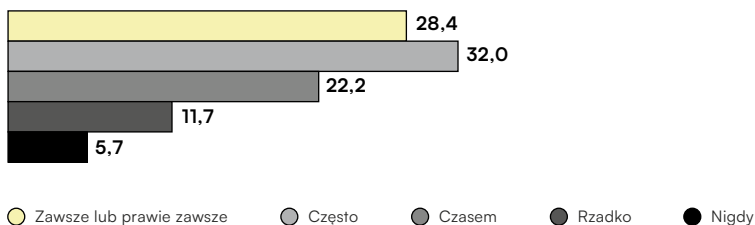


Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Okolo 18% nastolatków „zawsze lub prawie zawsze” podchodziło krytycznie, z ograniczonym zaufaniem do treści napotykanym w internecie, natomiast nieco ponad połowa badanych (52,0%) podejmowała to zachowanie jedynie „czasem” lub „rzadko” bądź nie podejmowała go wcale („nigdy”).

Wykres 28

21. Weryfikowałam(-em) ważne dla mnie informacje z internetu, chroniąc się przed fake newsami i dezinformacją. (%)



Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

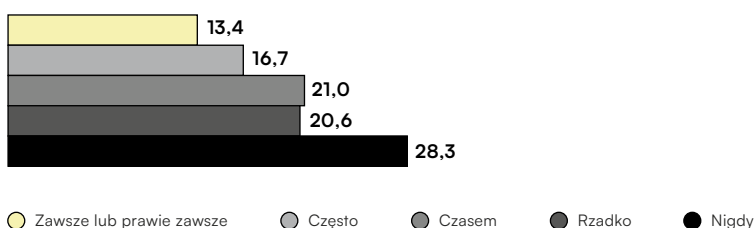
Okolo 28% nastolatków „zawsze lub prawie zawsze” weryfikowało ważne dla siebie informacje pochodzące z internetu, chroniąc się przed fake newsami i dezinformacją. Nieco ponad jedna trzecia nastolatków (39,6%) dokonywała tej weryfikacji jedynie „czasem” lub „rzadko” bądź nie dokonywała jej wcale („nigdy”).

Reagowanie na niepokojące lub niebezpieczne treści

Ponad trzy czwarte nastolatków (76,6%) odniosło się do stwierdzenia dotyczącego zgłaszania administratorom stron lub aplikacji sytuacji obrażenia, nękania lub hejtu zauważonych w internecie. W tej grupie 13,4% nastolatków zgłaszało takie sytuacje „zawsze lub prawie zawsze”, 41,6% postępowało tak „czasem” lub „rzadko”, a 28,3% „nigdy” nie podejmowało takiego działania.

Wykres 29

22. Kiedy zauważyłam(-em) w internecie, że ktoś kogoś obrażał, nękał lub „hejtował”, zgłaszałam(-em) to administratorom danej strony lub aplikacji.* (%)

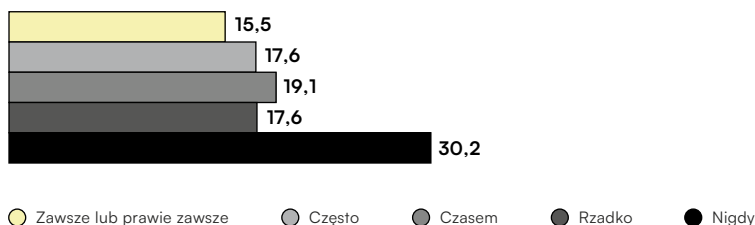


* W analizie uwzględniono 76,6% odpowiedzi; wyłączone z niej 23,4% wskazań „nie dotyczy”.
Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Większość nastolatków (60,7%) ustosunkowała się do stwierdzenia dotyczącego zwracania się do bliskich lub zaufanych osób po pomoc w przypadku doświadczenia złego traktowania w internecie. Spośród nich 15,5% nastolatków „zawsze lub prawie zawsze” zwracało się po taką pomoc, 36,7% robiło to „czasem” lub „rzadko”, a 30,2% nie robiło tego wcale („nigdy”).

Wykres 30

23. Kiedy doświadczyłam(-em) w internecie złego traktowania przez kogoś, np. dokuczania, nękania, „hejtowania”, zwracałam(-em) się po pomoc do osób bliskich lub osób, którym ufam.* (%)



* W analizie uwzględniono 60,7% odpowiedzi; wyłączone z niej 39,3% wskazań „nie dotyczy”.
Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

→ Zestawienie zachowań związanych z tworzeniem i odbieraniem treści w internecie

Odsetki nastolatków podejmujących zachowania związane z tworzeniem i odbieraniem treści w internecie z częstością „zawsze lub prawie zawsze” mieściły się w przedziale od 55,5% do 13,4% w układzie malejącym. Tylko jedno zachowanie było podejmowane z tą częstością przez ponad połowę badanych. Od 25% do 69,9% nastolatków podejmowało te zachowania „czasem” lub „rzadko” bądź nie podejmowało ich wcale („nigdy”).

Tabela 9

Zestawienie zachowań w obszarze „Tworzenie i odbieranie treści w internecie”.*

Nr	Zachowania	Odsetek odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze”	Łączny odsetek odpowiedzi „czasem”, „rzadko” lub „nigdy”
18	Kiedy publikowałam(-em) w internecie zdjęcia innych osób lub informacje na ich temat, robiłam(-em) to tylko za ich zgodą.	55,5	25,0
17	Kiedy publikowałam(-em) w internecie posty lub komentarze, zwracałam(-em) uwagę, aby nie wyrządzić krzywdy lub szkody innym osobom.	42,2	32,9
21	Weryfikowałam(-em) ważne dla mnie informacje z internetu, chroniąc się przed fake newsami i dezinformacją.	28,4	39,6
19	Rezygnowałam(-em) z gier, oglądania treści lub obserwowania w internecie kont/profilu, które źle na mnie wpływały (np. powodowały stres, gniew, negatywne myśli na swój temat).	20,2	54,6
20	Podchodziłam(-em) krytycznie, z ograniczonym zaufaniem do treści napotykanych w internecie, np. informacji na jakiś temat, zdjęć przedstawiających życie innych osób.	18,3	52,0
23	Kiedy doświadczyłam(-em) w internecie złego traktowania przez kogoś, np. dokuczania, nękania, hejtowania, zwracałam(-em) się po pomoc do osób bliskich lub osób, którym ufam.	15,5	66,9
22	Kiedy zauważyłam(-em) w internecie, że ktoś kogoś obrażał, nękał lub hejtował, zgłaszałam(-em) to administratorom danej strony lub aplikacji.	13,4	69,9

* Zachowania uporządkowano malejąco według odsetka odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze”; druga kolumna nie stanowi kryterium porządkowania zachowań.

Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

→ Różnice w zakresie zachowań z obszaru „Tworzenie i odbieranie treści w internecie” ze względu na płeć oraz poziom klasy/szkoły

Spośród siedmiu zachowań z tego obszaru:

- sześć było istotnie częściej podejmowanych w zależności od płci (w tym pięć przez chłopców, a jedno przez dziewczęta)
- trzy były istotnie częściej podejmowane w zależności od poziomu klasy/szkoły (w tym dwa przez uczniów klas VII SP oraz jedno przez uczniów klas III SPP).

Tabela 10

Istotne różnice w zachowaniach z obszaru „Tworzenie i odbieranie treści w internecie” ze względu na płeć i poziom klasy/szkoły.

Nr	Zachowania	Istotnie częściej	
		Płeć	Poziom klasy/szkoły
17	Zwracanie uwagi na to, by poprzez publikowane przez siebie w internecie posty lub komentarze nie wyrządzić krzywdy lub szkody innym osobom.	chłopcy	—
18	Publikowanie w internecie zdjęć innych osób lub informacji na ich temat tylko za ich zgodą.	chłopcy	VII SP
19	Rezygnowanie z gier, oglądania treści lub obserwowania w internecie kont/profilu o negatywnym wpływie, np. powodujących stres, gniew, negatywne myśli na swój temat.	chłopcy	—
20	Krytyczne, oparte na ograniczonym zaufaniu podejście do treści napotykanych w internecie.	—	III SPP
21	Weryfikowanie ważnych informacji z internetu w celu ochrony przed fake newsami i dezinformacją.	dziewczęta	—
22	Zgłaszanie administratorom danej strony lub aplikacji w przypadku obrażania kogoś, nękania, hejtowania w internecie.	chłopcy	VII SP
23	Zwracanie się po pomoc do osób bliskich lub zaufanych osób w przypadku doświadczenia w internecie złego traktowania, np. dokuczania, nękania, hejtowania.	chłopcy	—

Uwaga: „—” oznacza brak istotnych statystycznie różnic między grupami.

Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

**Obszar 4
Inne zalecane
zachowania
prozdrowotne
związane z używaniem
urządzeń ekranowych
i internetu**

Stwierdzenia w obszarze 4
Inne zalecane zachowania prozdrowotne związane
z używaniem urządzeń ekranowych i internetu

Dbłość o jakość snu

- 24. Po godzinie 22 spędzałam(-em) czas bez urządzeń ekranowych.
- 25. Zasnęłam(-em) bez telefonu w łóżku.

Uważne jedzenie

- 26. W czasie korzystania z urządzeń ekranowych unikałam(-em) spożywania posiłków czy przekąsek (zwłaszcza słodkich i słonych).

Odkazanie telefonu

- 27. Czyściłam(-em) swój telefon komórkowy co najmniej 1 raz dziennie, np. używając chusteczek dezynfekujących.

Dbłość o przerwy na ruch i prawidłową pozycję ciała

- 28. Kiedy długo używałam(-em) urządzeń ekranowych, będąc w bezruchu, robiłam(-em) przerwy, aby się poruszać.
- 29. Kiedy korzystałam(-em) z urządzeń ekranowych, ustawiałam(-em)/trzymałam(-em) je tak, aby nie pochylać głowy.

Ochrona słuchu

- 30. Kiedy przez dłuższy czas używałam(-em) słuchawek, zdejmowałam(-em) je co jakiś czas, robiąc sobie przerwy od słuchania.

Dbanie o relacje interpersonalne

- 31. Kiedy z kimś rozmawiałam(-em) w domu, na spotkaniu, w szkole, trzymałam(-em) telefon poza zasięgiem wzroku.

Zapobieganie wypadkom i urazom

- 32. Przechodziłam(-em) przez jezdnię bez korzystania z telefonu, skupiając się na tym, co dzieje się dookoła.
- 33. Jeździłam(-em) rowerem, na hulajnodze, deskorolce lub rolkach bez korzystania z telefonu, skupiając się na tym, co dzieje się na drodze.

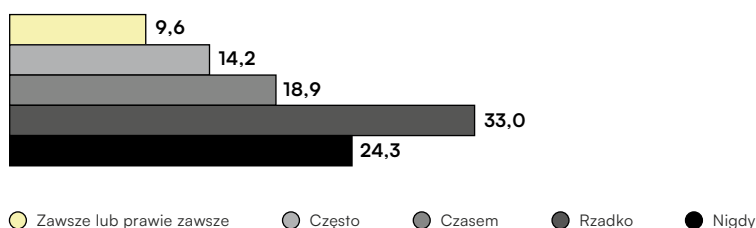
→ Częstość podejmowania w ostatnim miesiącu innych zalecanych zachowań prozdrowotnych związanych z użytkowaniem urządzeń ekranowych i internetu

Dbalność o jakość snu

Niespełna 10% nastolatków „zawsze lub prawie zawsze” spędzało czas po godzinie 22 bez urządzeń ekranowych. Większość badanych (76,2%) robiła to jedynie „czasem” lub „rzadko” albo nie robiła tego wcale („nigdy”).

Wykres 31

24. Po godzinie 22 spędzałam(-em) czas bez urządzeń ekranowych. (%)

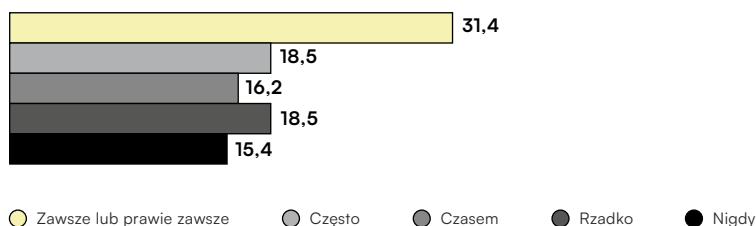


Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Blisko jedna trzecia nastolatków (31,4%) „zawsze lub prawie zawsze” zasypiała bez telefonu w łóżku. U połowy badanych (50,1%) zachowanie to występowało jedynie „czasem” lub „rzadko” bądź nie występowało wcale („nigdy”).

Wykres 32

25. Zasypiałam(-em) bez telefonu w łóżku. (%)



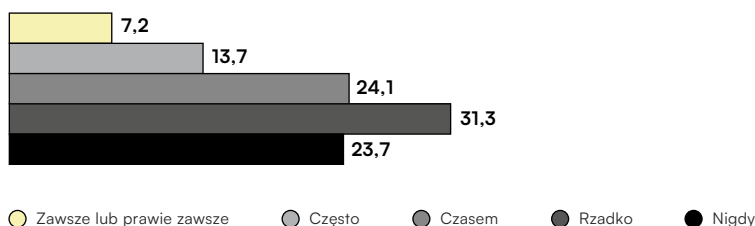
Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Uważne jedzenie

Jedynie 7,2% nastolatków „zawsze lub prawie zawsze” unikało spożywania posiłków lub przekąsek podczas korzystania z urządzeń ekranowych. Większość badanych (79,1%) unikała tego jedynie „czasem” lub „rzadko” bądź nie unikała wcale („nigdy”).

Wykres 33

26. W czasie korzystania z urządzeń ekranowych unikałam(-em) spożywania posiłków czy przekąsek (zwłaszcza słodkich i słonych). (%)



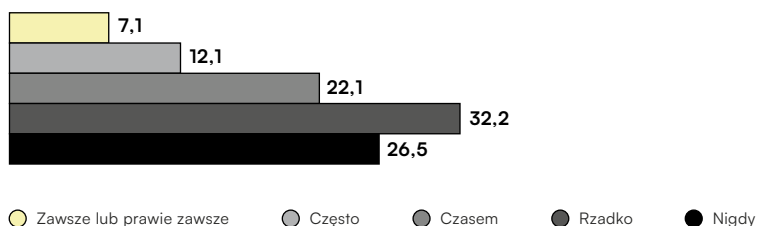
Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Odkazanie telefonu

Jedynie 7,1% nastolatków „zawsze lub prawie zawsze” czyściło swój telefon komórkowy co najmniej raz dziennie, np. przy użyciu chusteczek dezynfekujących. Większość badanych (80,8%) dezynfekowała go jedynie „czasem” lub „rzadko” bądź nie dezynfekowała wcale („nigdy”).

Wykres 34

27. Czyściłam(-em) swój telefon komórkowy co najmniej 1 raz dziennie, np. używając chusteczek dezynfekujących. (%)



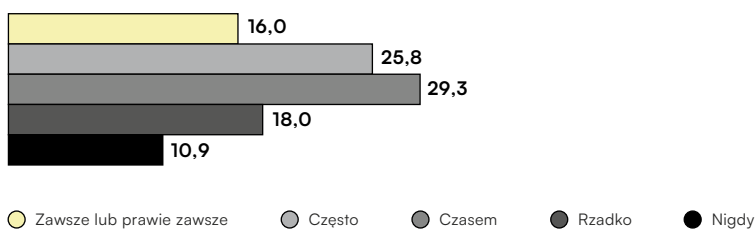
Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Dbłość o przerwy na ruch i prawidłową pozycję ciała

Zdecydowana większość (92,8%) nastolatków odniosła się do kwestii robienia przerwy na ruch podczas długiego korzystania z urządzeń ekranowych. Niespełna co szósty z nich (16,0%) „zawsze lub prawie zawsze” robił taką przerwę, ponad połowa (58,2%) natomiast robiła ją jedynie „czasem” lub „rzadko” bądź nie robiła jej wcale („nigdy”).

Wykres 35

28. Kiedy długo używałam(-em) urządzeń ekranowych, będąc w bezruchu, robiłam(-em) przerwy, aby się poruszać.* (%)

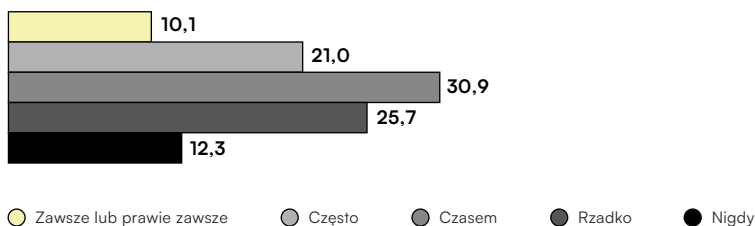


* W analizie uwzględniono 92,8% odpowiedzi; wyłączone z niej 7,2% wskazań „nie dotyczy”.
Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Co dziesiąty nastolatek (10,1%) „zawsze lub prawie zawsze” ustawiał/trzymał urządzenia ekranowe w taki sposób, aby nie pochylać głowy. U większości badanych (68,9%) zachowanie to występowało jedynie „czasem” lub „rzadko” bądź nie występowało wcale („nigdy”).

Wykres 36

29. Kiedy korzystałam(-em) z urządzeń ekranowych, ustawiałam(-em)/trzymałam(-em) je tak, aby nie pochylać głowy. (%)



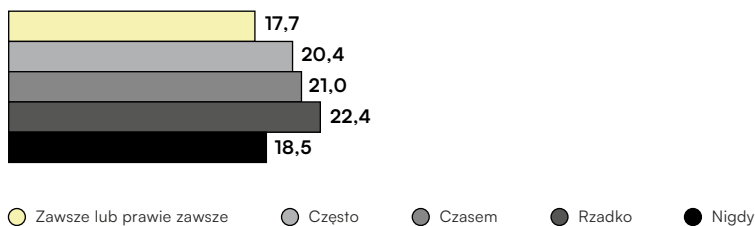
Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Ochrona słuchu

Zdecydowana większość nastolatków (91,2%) ustosunkowała się do stwierdzenia dotyczącego zdejmowania słuchawek co jakiś czas w celu robienia przerw podczas długotrwałego ich używania. Niespełna 18% z nich „zawsze lub prawie zawsze” podejmowało to działanie, natomiast większość (61,9%) robiła to jedynie „czasem” lub „rzadko” bądź nie robiła tego wcale („nigdy”).

Wykres 37

30. Kiedy przez dłuższy czas używałam/-em słuchawek, zdejmowałam(-em) je co jakiś czas, robiąc sobie przerwy od słuchania.* (%)



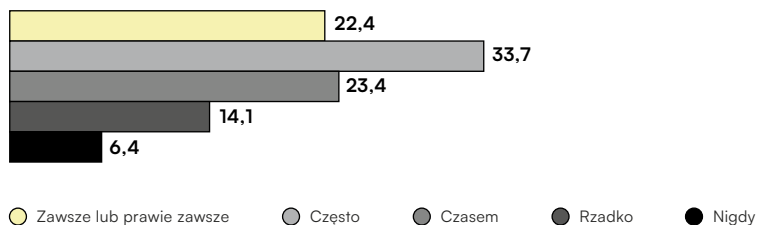
* W analizie uwzględniono 90,2% odpowiedzi; wyłączone z niej 9,8% wskazań „nie dotyczy”.
Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Dbanie o relacje interpersonalne

Nieco ponad jedna piąta nastolatków (22,4%) „zawsze lub prawie zawsze” trzymała telefon poza zasięgiem wzroku podczas rozmów w domu, w szkole lub na spotkaniach. Około 44% badanych wykazywało niską częstość tego zachowania („czasem”, „rzadko”) lub nie wykazywało go wcale („nigdy”).

Wykres 38

31. Kiedy z kimś rozmawiałam(-em) w domu, na spotkaniu, w szkole, trzymałam(-em) telefon poza zasięgiem wzroku. (%)



Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Zapobieganie wypadkom i urazom⁵⁸

Ponad dwie trzecie nastolatków (68,9%) „zawsze” przechodziło przez jezdnię bez korzystania z telefonu, skupiając się na tym, co dzieje się dookoła. U 14,5% zachowanie to występowało z niską częstością („czasem”, „rzadko”) lub nie występowało wcale („nigdy”).

Wykres 39

32. Przechodziłam(-em) przez jezdnię bez korzystania z telefonu, skupiając się na tym, co dzieje się dookoła. (%)

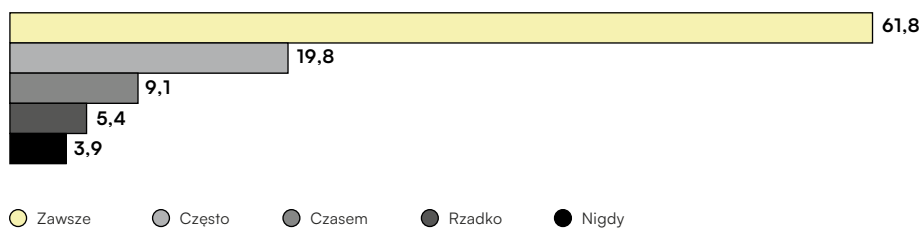


Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Większość nastolatków (85,3%) odniosła się do stwierdzenia dotyczącego poruszania się rowerem, hulajnogą, deskorolką lub rolkami bez korzystania z telefonu, z zachowaniem koncentracji na sytuacji na drodze. Spośród nich 61,8% „zawsze” realizowało to zachowanie, natomiast 18,4% wykazywało jego niską częstość („czasem”, „rzadko”) lub brak („nigdy”).

Wykres 40

33. Jeździłam(-em) rowerem, na hulajnodze, deskorolce lub rolkach bez korzystania z telefonu, skupiając się na tym, co dzieje się na drodze. (%)



* W analizie uwzględniono 85,3% odpowiedzi; wyłączono z niej 14,7% wskazań „nie dotyczy”.
Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

⁵⁸ W dwóch pozycjach dotyczących zachowań w ruchu drogowym zastosowano bardziej restrykcyjne kryterium odpowiedzi pożądanej („zawsze”).

→ Zestawienie innych zalecanych zachowań prozdrowotnych związanych z używaniem urządzeń ekranowych i internetu

Odsetki nastolatków podejmujących większość innych zalecanych prozdrowotnych zachowań związanych z używaniem urządzeń ekranowych i internetu z częstością „zawsze lub prawie zawsze” mieściły się w przedziale od 31,4% do 7,1% w układzie malejącym. Jednocześnie od 43,9% do 80,7% badanych wskazywało, że zachowania te podejmowało jedynie „czasem” lub „rzadko” bądź nie podejmowało ich wcale („nigdy”). Wyjątek stanowiły dwa zachowania związane z bezpieczeństwem w ruchu drogowym, w przypadku których odsetki odpowiedzi „zawsze”⁵⁹ przekraczały 60%.

Tabela 11

Zestawienie zachowań w obszarze „Inne zalecane zachowania prozdrowotne związane z używaniem urządzeń ekranowych i internetu”.*

Nr	Zachowania	Odsetek odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze”	Łączny odsetek odpowiedzi „czasem”, „rzadko” lub „nigdy”
32	Przechodziłam(-em) przez jezdnię bez korzystania z telefonu, skupiając się na tym, co dzieje się dookoła.	68,9	14,5
33	Jeździłam(-em) rowerem, na hulajnodze, deskorolce lub rolkach bez korzystania z telefonu, skupiając się na tym, co dzieje się na drodze.	61,8	18,4
25	Zasypiałam(-em) bez telefonu w łóżku.	31,4	50,1
31	Kiedy z kimś rozmawiałam(-em) w domu, na spotkaniu, w szkole, trzymałam(-em) telefon poza zasięgiem wzroku.	22,4	43,9
30	Kiedy przez dłuższy czas używałam(-em) słuchawek, zdejmowałam(-em) je co jakiś czas, robiąc sobie przerwy od słuchania.	17,7	61,9
28	Kiedy długo używałam(-em) urządzeń ekranowych, będąc w bezruchu, robiłam(-em) przerwy, aby się poruszać.	16,1	58,2
29	Kiedy korzystałam(-em) z urządzeń ekranowych, ustawiałam(-em)/trzymałam(-em) je tak, aby nie pochylać głowy.	10,1	68,9
24	Po godzinie 22 spędzałam(-em) czas bez urządzeń ekranowych.	9,6	76,2
26	W czasie korzystania z urządzeń ekranowych unikałam(-em) spożywania posiłków czy przekąsek (zwłaszcza słodkich i słonych).	7,2	79,1
27	Czyściłam(-em) swój telefon komórkowy co najmniej 1 raz dziennie, np. używając chusteczek dezynfekujących.	7,1	80,8

* Zachowania uporządkowano malejąco według odsetka odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze”; druga kolumna nie stanowi kryterium porządkowania zachowań.
Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

⁵⁹ W przypadku dwóch zachowań związanych z bezpieczeństwem w ruchu drogowym (poz. 32 i 33) jako odpowiedź pożądaną przyjęto kategorię „zawsze”; w pozostałych przypadkach odpowiedzią pożądaną była kategoria „zawsze lub prawie zawsze”.

→ Różnice w zakresie zachowań z obszaru „Inne prozdrowotne zachowania związane z używaniem urządzeń ekranowych” ze względu na płeć oraz poziom klasy/szkoły

Spośród dziesięciu zachowań z tego obszaru:

- siedem było istotnie częściej podejmowanych w zależności od płci (w tym sześć przez dziewczęta, a jedno przez chłopców)
- wszystkie były istotnie częściej podejmowane przez uczniów klas VII SP niż uczniów klas III SPP.

Tabela 12

Istotne różnice w zachowaniach z obszaru „Inne prozdrowotne zachowania związane z używaniem urządzeń ekranowych” ze względu na płeć i poziom klasy/szkoły.

Nr	Zachowania	Istotnie częściej	
		Płeć	Poziom klasy/szkoły
24	Po godzinie 22 spędzanie czasu bez urządzeń ekranowych.	dziewczęta	VII SP
25	Zasypianie bez telefonu w łóżku.	dziewczęta	VII SP
26	Unikanie spożywania posiłków czy przekąsek (zwłaszcza słodkich i słonych) w czasie korzystania z urządzeń ekranowych.	dziewczęta	VII SP
27	Czyszczenie/dezynfekowanie swojego telefonu komórkowego co najmniej 1 raz dziennie.	—	VII SP
28	Robienie przerw na poruszanie się podczas długiego używania urządzeń ekranowych w bezruchu.	chłopcy	VII SP
29	Ustawianie/trzymanie urządzeń ekranowych w taki sposób, by nie pochylać głowy.	dziewczęta	VII SP
30	Zdejmowanie słuchawek podczas dłuższego czasu ich używania (przerwy od słuchania).	—	VII SP
31	Trzymanie telefonu poza zasięgiem wzroku podczas rozmów w domu, na spotkaniu, w szkole.	dziewczęta	VII SP
32	Przechodzenie przez jezdnię bez korzystania z telefonu, ze skupieniem się na tym, co dzieje się dookoła.	—	VII SP
33	Jazda na rowerze, hulajnodze, deskorolce lub rolkach bez korzystania z telefonu, ze skupieniem się na tym, co dzieje się na drodze.	dziewczęta	VII SP

Uwaga: „—” oznacza brak istotnych statystycznie różnic między grupami.

Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

→ Zbiorcze zestawienie zachowań związanych z higieną cyfrową

Wśród 33 analizowanych zachowań:

- 3 były podejmowane z częstością „zawsze lub prawie zawsze” przez ponad połowę nastolatków (68,9%—55,5%), z kolei 19 przez mniej niż 25% (22,4%—7,1%) w układzie malejącym;
- 18 było podejmowanych „czasem”, „rzadko” lub wcale („nigdy”) przez 50% nastolatków i więcej (50,1%—80,8%).

Tabela 13

Zestawienie zachowań związanych z higieną cyfrową*

- Obszar 1. Stawianie granic oraz kontrola używania urządzeń ekranowych
- Obszar 2. Bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych
- Obszar 3. Tworzenie i odbieranie treści w internecie
- Obszar 4. Inne zalecane zachowania prozdrowotne związane z używaniem urządzeń ekranowych i internetu

Nr	Zachowanie	Odsetek odpowiedzi „zawsze” ^{***} / „zawsze lub prawie zawsze”	Łączny odsetek odpowiedzi „czasem”, „rzadko” lub „nigdy”
32	Przechodziłam(-em) przez jezdnię bez korzystania z telefonu, skupiając się na tym, co dzieje się dookoła.	68,9	14,5
33	Jeździłam(-em) rowerem, na hulajnodze, deskorolce lub rolkach bez korzystania z telefonu, skupiając się na tym, co dzieje się na drodze.	61,8	18,4
18	Kiedy publikowałam(-em) w internecie zdjęcia innych osób lub informacje na ich temat, robiłam(-em) to tylko za ich zgodą.	55,5	25,0
13	Klikałam(-em) tylko w te linki i wiadomości, które pochodzą od zaufanych osób lub ze znanych mi źródeł.	49,7	23,1
17	Kiedy publikowałam(-em) w internecie posty lub komentarze, zwracałam(-em) uwagę, aby nie wyrządzić krzywdy lub szkody innym osobom.	42,2	32,9
16	W mediach społecznościowych zabezpieczałam(-em) swoje konto, stosując uwierzytelnianie wieloskładnikowe (tzn. podczas logowania, oprócz podania hasła, potwierdzałam(-em) dodatkowo swoją tożsamość, np. poprzez kod otrzymany SMS-em lub e-mailem).	40,7	30,9
14	Używałam(-em) tylko tych sieci wi-fi, które uznawałam(-em) za bezpieczne (np. nie korzystałam(-em) z publicznych hotspotów dostępnych w kawiarniach czy centrach handlowych bez weryfikacji ich zabezpieczeń).	40,4	38,6
10	Zanim opublikowałam(-em) w internecie swoje zdjęcie, dane osobowe lub inne informacje o sobie, zastanawiałam(-em) się, czy jest to dla mnie bezpieczne.	40,3	35,0
15	Chroniłam(-em) moje hasła w urządzeniach ekranowych (np. używałam(-em) trudnych do odgadnięcia haseł, unikałam(-em) używania tego samego hasła do wielu kont, nie udostępniałam(-em) haseł innym osobom).	37,0	36,6
11	Przyjmowałam(-em) zaproszenia do sieci znajomych tylko od osób, do których mam zaufanie.	36,2	35,9
6	Ograniczałam(-em) w telefonie liczbę powiadomień z mediów społecznościowych, komunikatorów i gier (np. wyłączałam(-em) dźwięki powiadomień, włączałam(-em) tryb „nie przeszkadzać” lub „tryb cichy”).	32,4	39,1
25	Zasypiałam(-em) bez telefonu w łóżku.	31,4	50,1
21	Weryfikowałam(-em) ważne dla mnie informacje z internetu, chroniąc się przed fake newsami i dezinformacją.	28,4	39,6
12	Sprawdzałam(-em), czy nowe aplikacje, których chciałam(-em) użyć, żądają dostępu do moich informacji osobistych (np. imię i nazwisko, zdjęcia z aparatu, listy kontaktów).	26,6	47,9
4	Tak gospodarowałam(-em) czasem przed ekranem, aby wystarczyło mi go na inne ważne sprawy w ciągu doby (np. na sen, aktywność fizyczną, uczenie się).	22,4	45,4

Nr	Zachowanie	Odsetek odpowiedzi „zawsze”**/ „zawsze lub prawie zawsze”	Łączny odsetek odpowiedzi „czasem”, „rzadko” lub „nigdy”
31	Kiedy z kimś rozmawiałam(-em) w domu, na spotkaniu, w szkole, trzymałam(-em) telefon poza zasięgiem wzroku.	22,4	43,9
8	Gdy uczyłam(-em) się z użyciem komputera, tabletu, telefonu, wyłączałam(-em) uruchomione aplikacje, gry i serwisy społecznościowe niewykorzystywane do uczenia się.	20,8	54,0
1	Przynajmniej raz w tygodniu sprawdzałam(-em) w statystykach telefonu, jak długo go używałam(-em) (np. w sekcji „Czas przed ekranem” lub „Cyfrowy dobrostan” lub też w innej aplikacji do kontroli).	20,2	57,2
19	Rezygnowałam(-em) z gier, oglądania treści lub obserwowania w internecie kont/profilu, które źle na mnie wpływały (np. powodowały stres, gniew, negatywne myśli na swój temat).	20,2	54,6
20	Podchodziłam(-em) krytycznie, z ograniczonym zaufaniem do treści napotykanych w internecie, np. informacji na jakiś temat, zdjęć przedstawiających życie innych osób.	18,3	52,0
30	Kiedy przez dłuższy czas używałam(-em) słuchawek, zdejmowałam(-em) je co jakiś czas, robiąc sobie przerwy od słuchania.	17,7	61,9
28	Kiedy długo używałam(-em) urządzeń ekranowych, będąc w bezruchu, robiłam(-em) przerwy, aby się poruszać.	16,1	58,2
23	Kiedy doświadczyłam(-em) w internecie złego traktowania przez kogoś, np. dokuczania, nękania, hejtowania, zwracałam(-em) się po pomoc do osób bliskich lub osób, którym ufam.	15,5	66,9
22	Kiedy zauważyłam(-em) w internecie, że ktoś kogoś obrażał, nękał lub hejtował, zgłaszałam(-em) to administratorom danej strony lub aplikacji.	13,4	69,9
2	Kiedy zauważałam(-em), że zbyt dużo czasu spędzam, używając urządzeń ekranowych, ograniczałam(-em) czas spędzany przed ekranem.	12,7	64,1
7	Gdy się uczyłam(-em), usuwałam(-em) telefon z zasięgu wzroku.	12,7	64,9
5	Unikałam(-em) trzymania telefonu przy sobie cały czas, np. nie nosiłam(-em) go przy sobie, będąc w domu.	12,4	64,6
3	Kiedy wyznaczałam(-em) sobie czas używania telefonu lub innych urządzeń ekranowych, to przestrzegałam(-em) tego czasu.	11,1	64,1
29	Kiedy korzystałam(-em) z urządzeń ekranowych, ustawiałam(-em)/trzymałam(-em) je tak, aby nie pochylać głowy.	10,1	68,9
24	Po godzinie 22 spędzałam(-em) czas bez urządzeń ekranowych.	9,6	76,2
9	Ograniczałam(-em) czas spędzany przed ekranem dla rozrywki.	8,9	68,5
26	W czasie korzystania z urządzeń ekranowych unikałam(-em) spożywania posiłków czy przekąsek (zwłaszcza słodkich i słonych).	7,2	79,1
27	Czyściłam(-em) swój telefon komórkowy co najmniej 1 raz dziennie, np. używając chusteczek dezynfekujących.	7,1	80,8

* Zachowania uporządkowano malejąco według odsetka odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze”; druga kolumna nie stanowi kryterium porządkowania zachowań.

** W przypadku dwóch zachowań związanych z bezpieczeństwem w ruchu drogowym (poz. 32 i 33) jako odpowiedź pożądaną przyjęto kategorię „zawsze”; w pozostałych przypadkach odpowiedzią pożądaną była kategoria „zawsze lub prawie zawsze”.

Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

→ Różnice zbiorcze w zakresie zachowań związanych z higieną cyfrową ze względu na płeć oraz poziom klasy/szkoły

W przypadku większości zachowań związanych z higieną cyfrową stwierdzono istotne różnice ze względu na płeć oraz poziom klasy/szkoły badanych. Częściej wiązały się one z poziomem klasy/szkoły niż z płcią. Istotne różnice dotyczyły:

- 23 zachowań ze względu na płeć (chłopcy istotnie częściej podejmowali 12 zachowań, a dziewczęta — 11)
- 25 zachowań ze względu na poziom klasy/szkoły (uczniowie klas VII SP częściej podejmowali 24 zachowania, a uczniowie klas III SPP — jedno).

Tabela 14

Istotne różnice w zachowaniach związanych z higieną cyfrową ze względu na płeć i poziom klasy/szkoły.

Obszar	Nr	Zachowania	Istotnie częściej	
			Płeć	Klasa/szkoła
1. Stawianie granic oraz kontrola używania urządzeń ekranowych	1	Sprawdzanie przynajmniej raz w tygodniu w statystykach telefonu, jak długo się go używało.	chłopcy	VII SP
	2	Ograniczanie czasu przed ekranem po zauważeniu, że jest on zbyt długi.	chłopcy	VII SP
	3	Przestrzeganie wyznaczonego czasu używania telefonu lub innych urządzeń ekranowych.	—	VII SP
	4	Takie gospodarowanie czasem przed ekranem, aby wystarczyło go na inne ważne sprawy w ciągu doby.	—	VII SP
	5	Unikanie trzymania telefonu przy sobie cały czas.	dziewczęta	VII SP
	6	Ograniczanie czasu spędzanego przed ekranem dla rozrywki.	—	VII SP
	7	Ograniczanie w telefonie liczby powiadomień z mediów społecznościowych, komunikatorów i gier.	chłopcy	—
	8	Usuwanie telefonu z zasięgu wzroku podczas uczenia się.	—	VII SP
	9	Wyłączanie podczas uczenia się z użyciem komputera, tabletu, telefonu uruchomionych aplikacji, gier i serwisów społecznościowych niewykorzystywanych do tego celu.	—	VII SP
2. Bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych	10	Zastanawianie się przed opublikowaniem w internecie swoich zdjęć, danych osobowych lub innych informacji o sobie, czy jest to bezpieczne.	chłopcy	VII SP
	11	Przyjmowanie zaproszeń do sieci znajomych tylko od osób, do których ma się zaufanie.	chłopcy	—
	12	Sprawdzanie, czy nowe aplikacje, których chce się użyć, żądają dostępu do informacji osobistych.	dziewczęta	VII SP
	13	Klikanie tylko w linki i wiadomości pochodzące od zaufanych osób lub ze znanych źródeł.	chłopcy	—
	14	Używanie tylko tych sieci wi-fi, które uznawało się za bezpieczne.	—	VII SP
	15	Chronienie swoich haseł w urządzeniach ekranowych.	dziewczęta	VII SP
	16	Zabezpieczanie w mediach społecznościowych swojego konta za pomocą uwierzytelniania wieloskładnikowego.	dziewczęta	—

Obszar	Nr	Zachowania	Istotnie częściej	
			Płeć	Klasa/szkoła
3. Tworzenie i odbieranie treści w internecie	17	Zwracanie uwagi na to, by poprzez publikowane przez siebie w internecie posty lub komentarze nie wyrządzić krzywdy lub szkody innym osobom.	chłopcy	—
	18	Publikowanie w internecie zdjęć innych osób lub informacji na ich temat tylko za ich zgodą.	chłopcy	VII SP
	19	Rezygnowanie z gier, oglądania treści lub obserwowania w internecie kont/profilu o negatywnym wpływie, np. powodujących stres, gniew, negatywne myśli na swój temat.	chłopcy	—
	20	Krytyczne, oparte na ograniczonym zaufaniu podejście do treści napotykaných w internecie.	—	III SPP
	21	Weryfikowanie ważnych informacji z internetu w celu ochrony przed fake newsami i dezinformacją.	dziewczęta	—
	22	Zgłaszanie administratorom danej strony lub aplikacji w przypadku obrażania kogoś, nękania, hejtowania w internecie.	chłopcy	VII SP
	23	Zwracanie się po pomoc do osób bliskich lub zaufanych osób w przypadku doświadczenia w internecie złego traktowania, np. dokuczania, nękania, hejtowania.	chłopcy	—
4. Inne zalecane zachowania prozdrowotne związane z używaniem urządzeń ekranowych i internetu	24	Po godzinie 22 spędzanie czasu bez urządzeń ekranowych.	dziewczęta	VII SP
	25	Zasypianie bez telefonu w łóżku.	dziewczęta	VII SP
	26	Unikanie spożywania posiłków czy przekąsek (zwłaszcza słodkich i słonych) w czasie korzystania z urządzeń ekranowych.	dziewczęta	VII SP
	27	Czyszczenie/dezynfekowanie swojego telefonu komórkowego co najmniej 1 raz dziennie.	—	VII SP
	28	Robienie przerw na poruszanie się podczas długiego używania urządzeń ekranowych w bezruchu.	chłopcy	VII SP
	29	Ustawianie/trzymanie urządzeń ekranowych w taki sposób, by nie pochylać głowy.	dziewczęta	VII SP
	30	Zdejmowanie słuchawek podczas dłuższego czasu ich używania (przerwy od słuchania).	—	VII SP
	31	Trzymanie telefonu poza zasięgiem wzroku podczas rozmów w domu, na spotkaniu, w szkole.	dziewczęta	VII SP
	32	Przechodzenie przez jezdnię bez korzystania z telefonu, ze skupieniem się na tym, co dzieje się dookoła.	—	VII SP
	33	Jazda na rowerze, hulajnodze, deskorolce lub rolkach bez korzystania z telefonu, ze skupieniem się na tym, co dzieje się na drodze.	dziewczęta	VII SP

Uwaga: „—” oznacza brak istotnych statystycznie różnic między grupami.

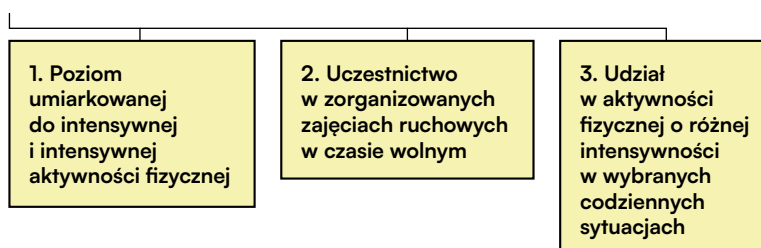
Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

→ 2.2 Aktywność fizyczna młodzieży

W tej części raportu znajdują się informacje dotyczące różnych aspektów aktywności fizycznej młodzieży, w tym poziomu umiarkowanej do intensywnej i intensywnej aktywności fizycznej, uczestnictwa w zorganizowanych zajęciach ruchowych poza szkołą oraz udziału w aktywności fizycznej o różnej intensywności w wybranych codziennych sytuacjach. Część analiz pozwala na odniesienie otrzymanych wyników do wyników badań populacji polskiej młodzieży z lat ubiegłych oraz odniesienie się do rekomendowanego przez WHO poziomu aktywności fizycznej.

Rycina 5

Aktywność fizyczna młodzieży



Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

→ 1 Poziom umiarkowanej do intensywnej i intensywnej aktywności fizycznej

Do zbadania poziomu aktywności fizycznej wykorzystano dwa wskaźniki:

1. Wskaźnik umiarkowanej do intensywnej aktywności fizycznej (*Moderate-to-Vigorous Physical Activity, MVPA*).
2. Wskaźnik intensywnej aktywności fizycznej (*Vigorous Physical Activity, VPA*).

Wyjaśnienie i szersze informacje dotyczące prezentowanych wskaźników znajdują się w rozdziale wprowadzającym — Część I, Rozdział 1. Czym są higiena cyfrowa i aktywność fizyczna.

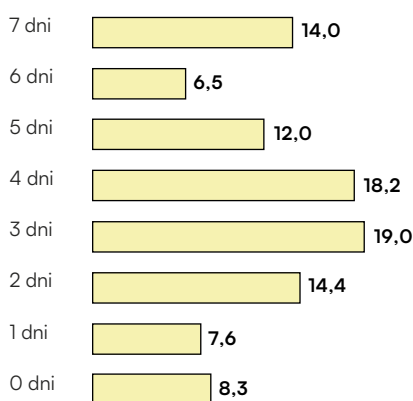
Poziom umiarkowanej do intensywnej aktywności fizycznej

Zgodnie z aktualnymi wytycznymi WHO minimalny rekomendowany poziom umiarkowanej do intensywnej aktywności fizycznej sprzyjający prawidłowemu wzrostowi i rozwojowi dzieci i młodzieży wynosi „średnio 60 minut dziennie”. Odpowiada to przynajmniej 4 dniom z 60 minutami i więcej aktywności w tygodniu, gdy dokładne oszacowanie średniej nie jest możliwe.

W tygodniu poprzedzającym badanie 50,7% nastolatków przeznaczało na aktywność fizyczną łącznie co najmniej 60 minut dziennie w czterech i więcej dniach zgodnie z wymienioną rekomendacją. Aktywnych codziennie przez co najmniej 60 minut było jedynie 14,0% nastolatków; 8,3% badanych nie przeznaczyło na aktywność fizyczną takiego czasu w żadnym dniu tygodnia.

Wykres 41

W ciągu ostatnich 7 dni, w ilu dniach przeznaczałaś(-eś) na aktywność fizyczną łącznie co najmniej 60 minut dziennie? (%)



Źródło pytania: Prochaska, Sallis, Long, 2001; wersja polska: HBSC Polska
Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

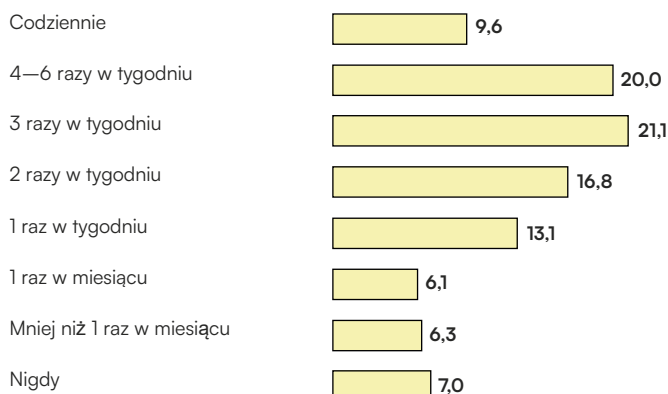
Poziom intensywności aktywności fizycznej

Zgodnie z zaleceniami WHO młodzież powinna wykonywać intensywne ćwiczenia fizyczne, tj. takie, podczas których wysiłek jest duży (np. występuje zadyszka i pocenie się), co najmniej 3 dni w tygodniu.

Ponad połowa badanych nastolatków (50,7%) spełniała tę rekomendację — podejmowała intensywną aktywność fizyczną 3 razy w tygodniu lub częściej. Jednocześnie 19,4% młodzieży wykonywało takie ćwiczenia raz w miesiącu, rzadziej niż raz w miesiącu lub wcale.

Wykres 42

Jak często, w czasie wolnym po lekcjach, wykonujesz zwykle ćwiczenia fizyczne, podczas których Twój wysiłek fizyczny jest duży, tzn. „brakuje Ci tchu”, pocisz się? (%)

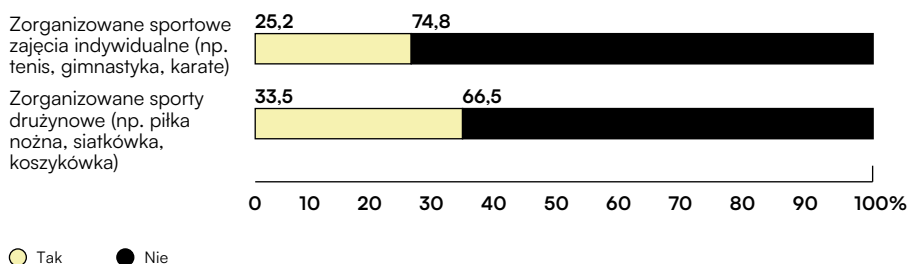


Źródło pytania: wersja polska HBSC Polska
Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

→ 2 Uczestnictwo w zorganizowanych zajęciach ruchowych w czasie wolnym

Wykres 43

Czy w czasie wolnym bierzesz udział w wymienionych zajęciach zorganizowanych? (%)



Sportowe zajęcia zorganizowane to takie, które odbywają się w klubie sportowym lub innym klubie. Co czwarty nastolatek (25,2%) uczestniczył w zorganizowanych sportowych zajęciach indywidualnych, a co trzeci (33,5%) — w zajęciach drużynowych.

Źródło pytania: wersja polska HBSC Polska
Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

→ 3 Udział w aktywności fizycznej o różnej intensywności w wybranych codziennych sytuacjach

W tym podrozdziale przedstawiono wyniki zebrane za pomocą Kwestionariusza Aktywności Fizycznej dla Młodzieży (Physical Activity Questionnaire, PAQ-A). W jego strukturze wyróżniono 8 aspektów:

1. Sport w czasie wolnym (lista aktywności)
2. Aktywność na zajęciach WF-u
3. Aktywność podczas dużej przerwy
4. Zajęcia pozalekcyjne lub pozaszkolne
5. Zajęcia wieczorne
6. Aktywność w weekend
7. Częstość podejmowania aktywności wymagających wysiłku fizycznego w czasie wolnym
8. Częstość aktywności fizycznej w poszczególnych dniach tygodnia.

W Kwestionariuszu uwzględniono też pytanie kontrolne: „Czy w ciągu ostatnich 7 dni byłaś(-eś) chory lub coś innego przeszkadzało Ci w normalnej aktywności fizycznej?”. Na to pytanie twierdząco odpowiedziało 28,1% badanych.

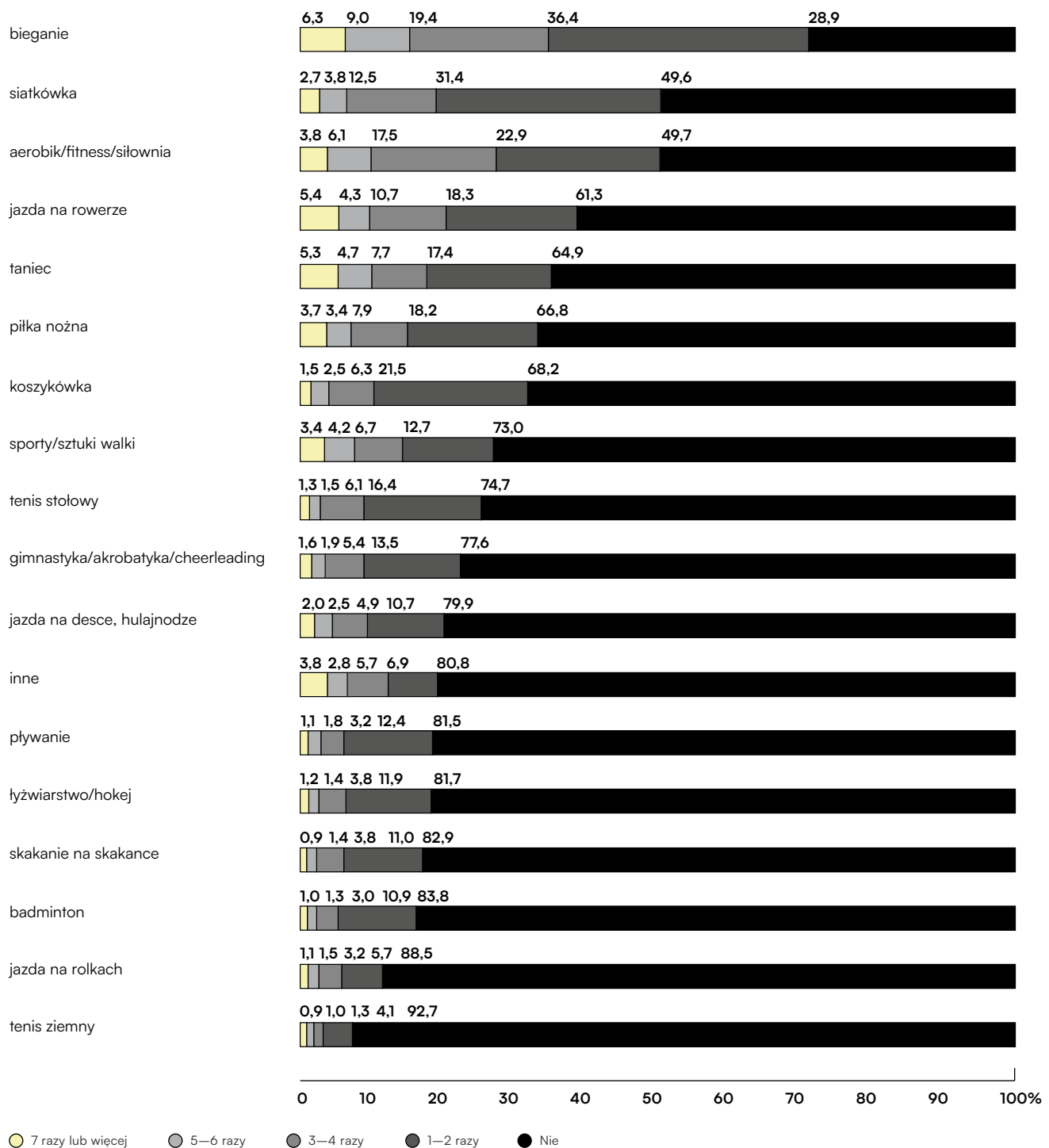
→ PAQ-A — wyniki cząstkowe

Sport w czasie wolnym

Najpopularniejszym rodzajem aktywności fizycznej podejmowanym przez młodzież w ostatnim tygodniu było bieganie; w tym okresie co najmniej raz biegało 71,1% nastolatków. Stosunkowo popularne były również siatkówka oraz aktywności typu aerobik/fitness/siłownia, które w ostatnim tygodniu co najmniej raz podejmowała połowa badanych (odpowiednio 50,4% i 50,3%). Około co trzeci nastolatek w ostatnim tygodniu co najmniej raz jeździł na rowerze (38,7%), tańczył (35,1%), grał w piłkę nożną (33,2%) lub w koszykówkę (31,8%). Największe grupy młodzieży podejmowały te formy aktywności fizycznej 1–2 razy w ostatnim tygodniu. Najrzadziej podejmowanymi rodzajami aktywności fizycznej były tenis ziemny oraz jazda na rolkach; w ostatnim tygodniu co najmniej raz podejmowało je odpowiednio 7,3% i 11,5% nastolatków.

Wykres 44

Czy w ciągu ostatnich 7 dni (w ostatnim tygodniu) robiłaś(-eś) któreś z wymienionych rzeczy?
Jeśli tak, ile razy? (%)



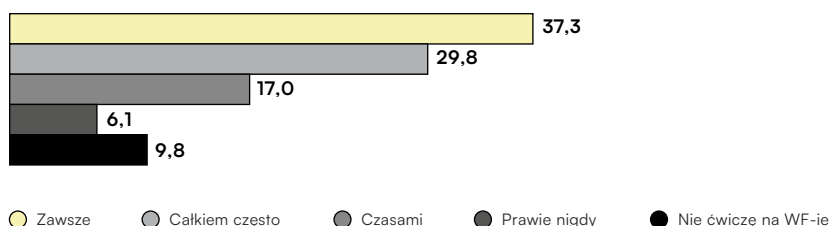
Źródło pytania: Kowalski, Crocker, Kowalski, 1997, wersja polska: Nałęcz, Fijałkowska, Dzielska, 2021
Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Aktywność na zajęciach wychowania fizycznego

Większość nastolatków (67,1%) deklarowała, że podczas ubiegłotygodniowych zajęć wychowania fizycznego (WF) była bardzo aktywna (biegała, skakała, rzucała) „zawsze” (37,3%) lub „całkiem często” (29,8%). Nieliczni badani (6,1%) wskazali odpowiedź „prawie nigdy”. Co dziesiąty nastolatek (9,8%) nie uczestniczył w zajęciach WF-u.

Wykres 45

W ciągu ostatnich 7 dni, podczas zajęć wychowania fizycznego (WF), jak często byłeś(-eś) bardzo aktywna(-y) (biegałeś(-eś), skakałeś(-eś), rzucałeś(-eś))? (%)



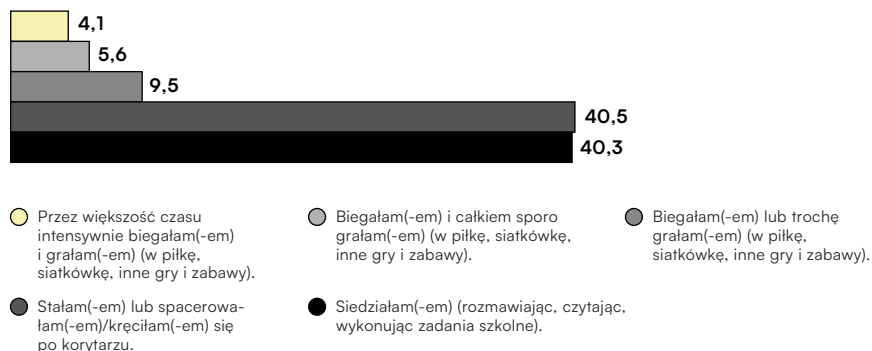
Źródło pytania: Kowalski, Crocker, Kowalski, 1997; wersja polska: Nałęcz, Fijałkowska, Dzielska, 2021
Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Aktywność podczas dużej przerwy

W ostatnim tygodniu najliczniejsze grupy nastolatków podczas dużej przerwy stały lub spacerowały po korytarzu (40,5%) bądź siedziały, rozmawiały, czytały lub wykonywały zadania szkolne (40,3%). Blisko 20% badanych łącznie podejmowało w tym czasie aktywność ruchową o różnej intensywności: biegało lub grało trochę — 9,5%, całkiem sporo — 5,6%, intensywnie — 4,1%.

Wykres 46

Co robiłeś(-eś) podczas dużej przerwy w ciągu ostatnich 7 dni (oprócz jedzenia)? (%)



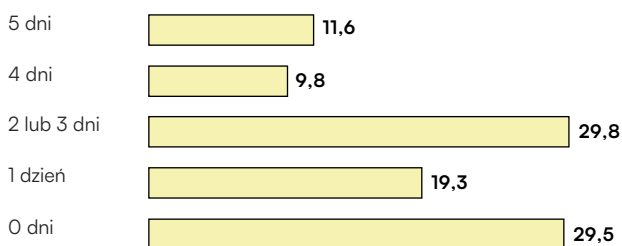
Źródło pytania: Kowalski, Crocker, Kowalski, 1997; wersja polska: Nałęcz, Fijałkowska, Dzielska, 2021
Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Aktywne zajęcia pozalekcyjne lub pozaszkolne

Najwięcej nastolatków (29,8%) podejmowało zaraz po lekcjach zajęcia ruchowe (sport, taniec, gry), w czasie których byli bardzo aktywni, przez 2 lub 3 dni w tygodniu poprzedzającym badanie. Niemal taki sam odsetek badanych (29,5%) nie podejmował ich ani razu. W badanej grupie 21,4% nastolatków uczestniczyło w takich zajęciach przez 4–5 dni.

Wykres 47

W ciągu ostatnich 7 dni, przez ile dni ZARAZ PO LEKCJACH uprawiałaś(-eś) sport, tańczyłaś(-eś) lub grałaś(-eś) w gry, w których byłaś(-eś) bardzo aktywna(-y)? (%)



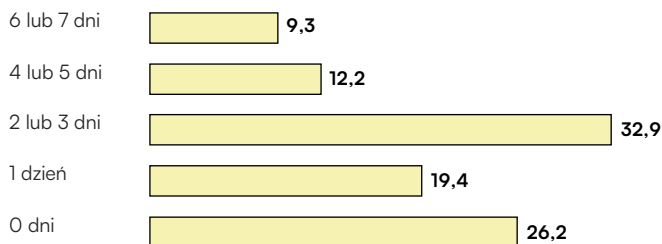
Źródło pytania: Kowalski, Crocker, Kowalski, 1997; wersja polska: Nałęcz, Fijałkowska, Dzielska, 2021
Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Zajęcia wieczorne

Najwięcej nastolatków (32,9%) podejmowało wieczorami zajęcia ruchowe (sport, taniec, gry), w czasie których byli bardzo aktywni, przez 2 lub 3 dni w tygodniu poprzedzającym badanie. Ponad jedna czwarta badanych (26,2%) nie podejmowała ich w żadnym dniu tego tygodnia. Aktywność fizyczna wieczorna przez 4 dni lub więcej dotyczyła 21,5% nastolatków.

Wykres 48

W ciągu ostatnich 7 dni, przez ile dni WIECZORAMI uprawiałaś(-eś) sport, tańczyłaś(-eś) lub grałaś(-eś) w gry, w których byłaś(-eś) bardzo aktywna(-y)? (%)



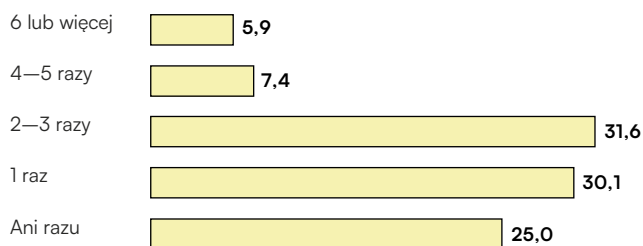
Źródło pytania: Kowalski, Crocker, Kowalski, 1997; wersja polska: Nałęcz, Fijałkowska, Dzielska, 2021
Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Aktywność w weekendy

W ostatni weekend poprzedzający badanie najwięcej nastolatków podejmowało zajęcia ruchowe (sport, taniec, gry), w czasie których byli bardzo aktywni, 2–3 razy (31,6%) lub 1 raz (30,1%). Co czwarty badany (25,0%) nie podejmował takich aktywności ani razu, natomiast 4 razy lub częściej podejmowało je łącznie 13,3% nastolatków.

Wykres 49

W ostatni weekend, ile razy uprawiałaś(-eś) sport, tańczyłaś(-eś) lub grałaś(-eś) w gry, w których byłaś(-eś) bardzo aktywna(-y)? (%)



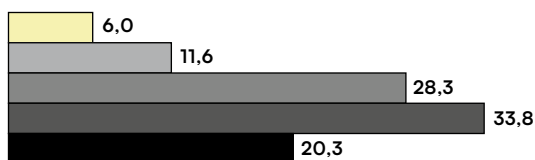
Źródło pytania: Kowalski, Crocker, Kowalski, 1997; wersja polska: Nałęcz, Fijałkowska, Dzielska, 2021
Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Częstość podejmowania aktywności wymagającej wysiłku fizycznego w czasie wolnym

W tygodniu poprzedzającym badanie nastolatki podejmowały aktywności wymagające wysiłku fizycznego najczęściej „czasami”, tj. 1–2 razy (33,8%), lub „raczej często”, tj. 3–4 razy (28,3%). Co piąty badany (20,3%) cały lub większość wolnego czasu spędzał na aktywnościach niewymagających wysiłku fizycznego. Częste (5–6 razy w tygodniu) oraz bardzo częste (7 razy lub częściej) podejmowanie aktywności fizycznej w wolnym czasie było rzadsze i dotyczyło odpowiednio 11,6% oraz 6,0% badanych.

Wykres 50

Jak często w wolnym czasie podejmowałaś(-eś) aktywności wymagające wysiłku fizycznego? (%)



- Bardzo często (7 lub więcej razy w zeszłym tygodniu) robiłam(-em) w wolnym czasie rzeczy wymagające wysiłku fizycznego.
- Często (5–6 razy w zeszłym tygodniu) robiłam(-em) w wolnym czasie rzeczy wymagające wysiłku fizycznego.
- Raczej często (3–4 razy w zeszłym tygodniu) robiłam(-em) w wolnym czasie rzeczy wymagające wysiłku fizycznego.
- Czasami (1–2 razy w zeszłym tygodniu) robiłam(-em) w wolnym czasie rzeczy wymagające wysiłku fizycznego (np. uprawiałam(-em) sport, biegałam(-em), pływałam(-em), jeździłam(-em) na rowerze, ćwiczyłam(-em) fitness/na siłowni).
- Cały lub większość mojego wolnego czasu spędzałam(-em) na robieniu rzeczy, które nie wymagają wysiłku fizycznego.

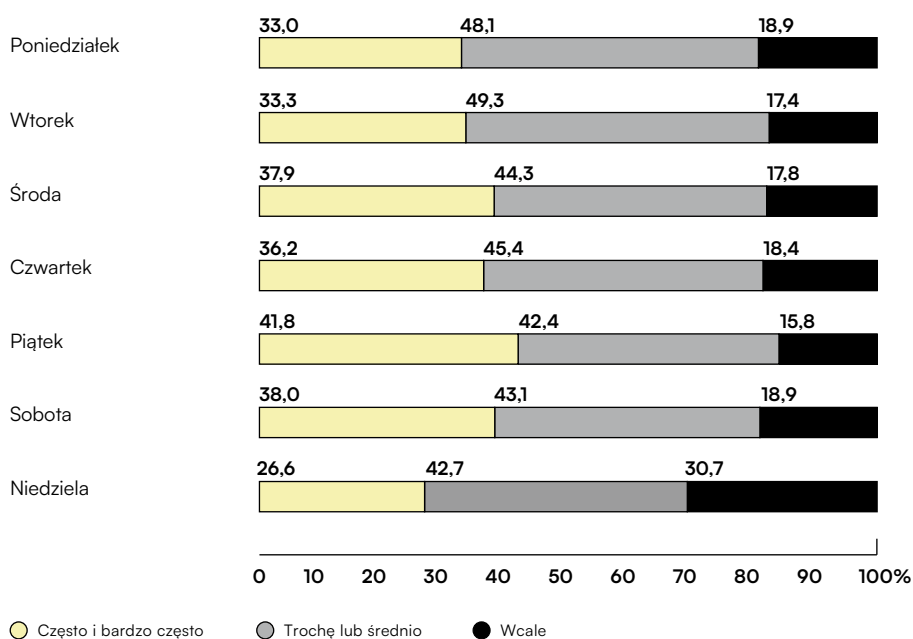
Źródło pytania: Kowalski, Crocker, Kowalski, 1997; wersja polska: Nałęcz, Fijałkowska, Dzielska, 2021
Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Częstość aktywności fizycznej w poszczególnych dniach tygodnia

W poszczególne dni ostatniego tygodnia najwięcej nastolatków (42,4—49,3%) było aktywnych fizycznie „trochę lub średnio” (nieco wyższe odsetki tego typu aktywności odnotowano na początku tygodnia). Dniami, w których najczęściej badanych deklarowało aktywność częstą i bardzo częstą, były piątek (41,8%) oraz sobota (38,0%). Niedziela wyróżniała się najwyższym odsetkiem braku aktywności (30,7%) oraz najniższym odsetkiem aktywności częstej i bardzo częstej (26,6%).

Wykres 51

Jak często w zeszłym tygodniu byłaś(-eś) aktywna(-y) fizycznie w poszczególne dni (np. sport, gry ruchowe, taniec, każda inna aktywność fizyczna)? (%)



Źródło pytania: Kowalski, Crocker, Kowalski, 1997; wersja polska: Nałęcz, Fijałkowska, Dzielska, 2021

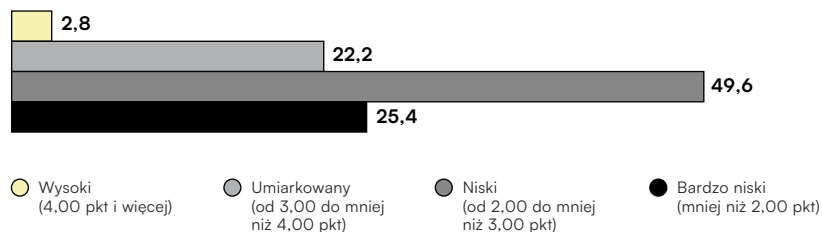
Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

→ PAQ-A — wynik ogólny

Blisko połowa nastolatków (49,6%) uzyskała w skali PAQ-A niski wynik ogólny, a 25,4% — bardzo niski. Wynik wysoki uzyskało jedynie 2,8% badanej młodzieży.

Wykres 52

Rozkład wyniku ogólnego skali PAQ-A. (%)



Źródło narzędzia: Kowalski, Crocker, Kowalski, 1997; wersja polska: Nałęcz, Fijałkowska, Dzielska, 2021
Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

→ Wybrane wskaźniki aktywności fizycznej a płeć i poziom klasy/szkoły

We wszystkich analizowanych wskaźnikach aktywności fizycznej — umiarkowanej do intensywnej (MVPA), intensywnej (VPA) oraz ogólnym wyniku ze skali PAQ-A — zaobserwowano istotne różnice między płciami na korzyść chłopców. Wyniki te wskazują na wyższy poziom zaangażowania chłopców w aktywność fizyczną w porównaniu z dziewczętami.

We wszystkich trzech wskaźnikach — umiarkowanej do intensywnej aktywności fizycznej (MVPA), intensywnej aktywności fizycznej (VPA) oraz ogólnym wyniku ze skali PAQ-A — uczniowie klas VII SP wykazali istotnie wyższy poziom aktywności fizycznej w porównaniu z uczniami klas III SPP

→ 2.3 Związek między aktywnością fizyczną a higieną cyfrową

Wyniki badania potwierdzają, że istnieje związek między aktywnością fizyczną a higieną cyfrową. Związek ten jest widoczny w następujących korelacjach:

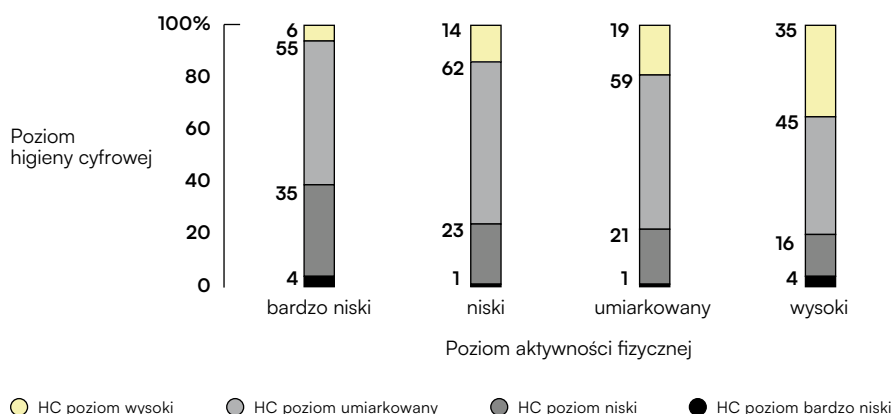
1. Poziom aktywności fizycznej (PAQ-A) a ogólny poziom higieny cyfrowej.
2. Poziom aktywności fizycznej (PAQ-A) a stawianie granic i kontrola używania urządzeń ekranowych (pierwszy obszar higieny cyfrowej).
3. Poziom aktywności fizycznej (PAQ-A) a deklarowany czas ekranowy.
4. Spełnianie rekomendacji WHO w zakresie umiarkowanej do intensywnej aktywności fizycznej a ogólny poziom higieny cyfrowej.

→ Poziom aktywności fizycznej (PAQ-A) a ogólny poziom higieny cyfrowej

Na podstawie wyników badań można potwierdzić korelację aktywności fizycznej i higieny cyfrowej. Widoczna jest wyraźna prawidłowość, że młodzież, która częściej była aktywna fizycznie, częściej deklarowała też lepsze zachowania związane z higieną cyfrową. Z kolei wśród nastolatków o bardzo niskiej aktywności fizycznej częściej pojawiały się niekorzystne zachowania związane z korzystaniem z urządzeń ekranowych.

Wykres 53

Związek między aktywnością fizyczną (PAQ-A) a ogólnym poziomem higieny cyfrowej. (%)



Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Związek między poziomem aktywności fizycznej (PAQ-A) a higieną cyfrową jest podobny u dziewcząt i chłopców. Im większa aktywność fizyczna, tym częściej obserwuje się wyższy poziom higieny cyfrowej. Związek ten jest nieco silniejszy wśród dziewcząt niż wśród chłopców.

Związek między aktywnością fizyczną (PAQ-A) a higieną cyfrową jest podobny w obu grupach edukacyjnych (klasa VII SP i klasa III SPP). Jest on wyraźniejszy wśród uczniów klasy VII SP, wśród których przejście od niskiej do wysokiej aktywności fizycznej częściej wiąże się z przesunięciem w stronę bardziej korzystnych dla zdrowia wzorców używania urządzeń ekranowych.

→ Poziom aktywności fizycznej (PAQ-A) a stawianie granic oraz kontrola używania urządzeń ekranowych

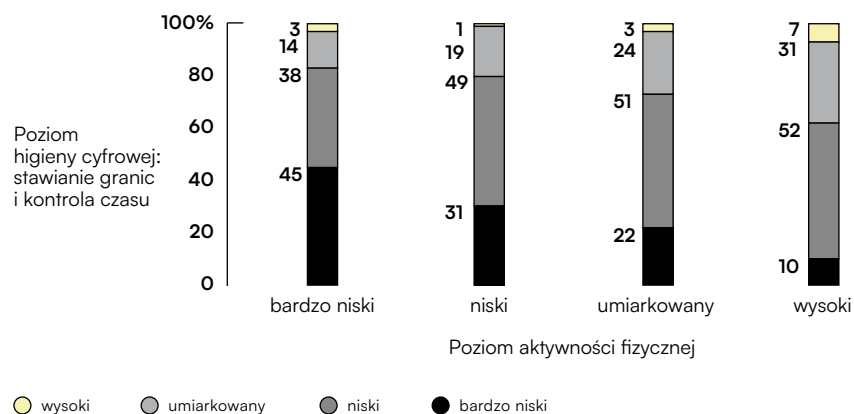
Widoczny jest wyraźny związek: im wyższy był poziom aktywności fizycznej, tym rzadziej młodzież znajdowała się w grupie z najmniej korzystnymi zachowaniami dotyczącymi stawiania sobie granic i kontrolowania czasu spędzanego przed ekranem, a częściej w grupie z zachowaniami bardziej korzystnymi.

Najlepiej widać to przy porównaniu skrajnych poziomów aktywności fizycznej. Wśród osób o bardzo niskim poziomie aktywności fizycznej aż 45% miało bardzo niski wynik w tym obszarze higieny cyfrowej. W grupie o wysokiej aktywności fizycznej dotyczyło to tylko 10% badanych.

Oznacza to, że młodzież bardziej aktywna fizycznie częściej deklarowała, że potrafi stawiać granice i kontrolować używanie urządzeń ekranowych. Jednocześnie w każdej grupie część badanych nadal miała z tym trudność.

Wykres 54

Związek między poziomem aktywności fizycznej (PAQ-A) a pierwszym obszarem higieny cyfrowej „Stawianie granic i kontrola urządzeń ekranowych”. (%)



Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Niezależnie od płci, im wyższa była aktywność fizyczna, tym rzadziej młodzież przejawiała mniej korzystne zachowania związane z używaniem ekranów, a częściej — zachowania sprzyjające higienie cyfrowej.

W obu grupach edukacyjnych widać tę samą zależność: im wyższy poziom aktywności fizycznej, tym rzadziej młodzież miała duże trudności z kontrolowaniem korzystania z ekranów. Poziom szkoły nie zmieniał tej zależności.

→ Poziom aktywności fizycznej (PAQ-A) a deklarowany czas ekranowy

Deklarowany czas ekranowy w typowy dzień szkolny

Widoczna jest wyraźna zależność: im wyższa aktywność fizyczna, tym krótszy deklarowany łączny czas korzystania z urządzeń ekranowych w typowy dzień szkolny.

Jest to najlepiej widoczne przy porównaniu skrajnych grup. Ponad połowa (ok. 52%) młodzieży o bardzo niskiej aktywności fizycznej spędzała przed ekranami 6 godzin lub więcej dziennie. W grupie o wysokiej aktywności fizycznej dotyczyło to około 17%.

Jednocześnie wśród najbardziej aktywnych znacznie częściej pojawiały się deklaracje krótszego czasu ekranowego (1–3 godziny dziennie: ok. 42%), podczas gdy w grupie najmniej aktywnej było to około 12%.

Tabela 15

Związek między poziomem aktywności fizycznej (PAQ-A) a deklarowanym czasem ekranowym w ciągu typowego dnia szkolnego.

Czas W TYPOWY DZIEŃ SZKOLNY	Poziom aktywności fizycznej (PAQ-A)			
	bardzo niski	niski	umiarkowany	wysoki
Wcale lub prawie wcale	0,5%	1,1%	0,9%	4,3%
około pół godziny	0,8%	1,1%	0,9%	0,0%
około 1 godziny	1,5%	2,4%	3,0%	10,1%
około 2 godzin	2,9%	5,4%	10,6%	17,4%
około 3 godzin	7,3%	13,0%	18,8%	14,5%
około 4 godzin	13,5%	16,6%	14,7%	8,7%
około 5 godzin	13,1%	14,9%	15,2%	14,5%
około 6 godzin	14,8%	13,0%	9,5%	5,8%
około 7 godzin	8,4%	7,6%	6,1%	2,9%
około 8 godzin	10,2%	7,1%	3,3%	2,9%
około 9 godzin	5,4%	3,0%	1,7%	0,0%
około 10 godzin	4,2%	2,9%	2,6%	1,4%
około 11 godzin	1,8%	0,4%	1,1%	1,4%
12 godzin i więcej	6,8%	3,4%	3,2%	2,9%
Nie wiem, trudno powiedzieć	8,8%	8,0%	8,4%	13,0%

Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

Deklarowany czas ekranowy w typowy dzień weekendowy

W weekend widoczna jest ta sama zależność co w dni szkolne: im wyższa aktywność fizyczna, tym krótszy deklarowany czas korzystania z ekranów.

Wśród młodzieży o bardzo niskiej aktywności około 70% spędzało przed ekranami co najmniej 6 godzin dziennie. W grupie o wysokiej aktywności było to około 30%.

Z kolei krótszy czas ekranowy (do 3 godzin) częściej deklarowała młodzież najbardziej aktywna (ok. 30%), podczas gdy wśród najmniej aktywnych było to około 7%.

Tabela 16

Związek między poziomem aktywności fizycznej (PAQ-A) a deklarowanym czasem ekranowym w ciągu typowego dnia weekendu.

Czas W TYPOWY DZIEŃ WEEKENDOWY	Poziom aktywności fizycznej (PAQ-A)			
	bardzo niski	niski	umiarkowany	wysoki
Wcale lub prawie wcale	0,5%	0,2%	1,1%	4,3%
około pół godziny	0,3%	0,3%	0,9%	0,0%
około 1 godziny	1,0%	0,7%	0,9%	2,9%
około 2 godzin	2,1%	3,7%	5,4%	5,8%
około 3 godzin	2,9%	7,1%	12,8%	17,4%
około 4 godzin	6,0%	11,3%	12,8%	7,2%
około 5 godzin	8,9%	11,8%	16,4%	15,9%
około 6 godzin	9,7%	14,9%	11,9%	10,1%
około 7 godzin	8,9%	9,7%	6,1%	2,9%
około 8 godzin	11,5%	8,4%	7,1%	5,8%
około 9 godzin	8,1%	6,5%	2,2%	4,3%
około 10 godzin	12,0%	6,9%	5,9%	1,4%
około 11 godzin	3,7%	2,9%	1,7%	0,0%
12 godzin i więcej	15,9%	7,8%	6,9%	5,8%
Nie wiem, trudno powiedzieć	8,3%	7,8%	7,8%	15,9%

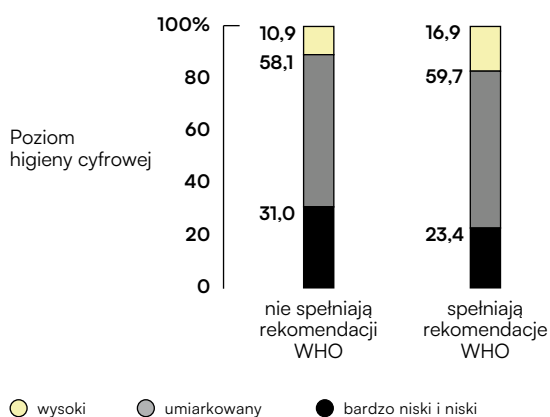
Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

→ Spełnianie rekomendacji WHO w zakresie umiarkowanej do intensywnej aktywności fizycznej (MVPA) a ogólny poziom higieny cyfrowej

Stwierdzono współzależność między poziomem higieny cyfrowej a spełnieniem przez młodzież rekomendacji WHO dotyczących umiarkowanej do intensywnej aktywności fizycznej. Wśród młodzieży niespełniającej rekomendacji 31,0% badanych charakteryzowało się bardzo niskim i niskim poziomem higieny cyfrowej, a wśród spełniających rekomendacje odsetek ten był niższy (23,4%). Jednocześnie w grupie spełniającej rekomendacje obserwowano wyższy odsetek osób z wysokim poziomem higieny cyfrowej w porównaniu z grupą mniej aktywną (16,9% vs. 10,9%).

Wykres 55

Współzależność między spełnieniem rekomendacji WHO dotyczących umiarkowanej do intensywnej aktywności fizycznej a ogólnym poziomem higieny cyfrowej*. (%)



*Na potrzeby analizy związku spełniania rekomendacji aktywności fizycznej WHO z ogólnym wynikiem poziomu higieny cyfrowej połączono kategorie skali higieny cyfrowej „niski” i „bardzo niski” w jedną kategorię.
Źródło: I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży 2025

3.

Podsumowanie najważniejszych wyników, wnioski i rekomendacje



→ 3.1 Najważniejsze wyniki

→ Higiena cyfrowa

- Większość nastolatków uważa, że spędza przed ekranami za dużo czasu.**
61,5% nastolatków oceniło, że ich czas ekranowy jest zbyt długi.
- Większość nastolatków korzysta z ekranów codziennie i intensywnie w celach rekreacyjnych, komunikacyjnych oraz edukacyjno-informacyjnych.**
Młodzież najbardziej intensywnie (odpowiedź: „kilka razy dziennie” lub „prawie cały czas”) wykorzystywała ekrany do używania mediów społecznościowych (57,3%), komunikacji (53,9%) i oglądania wideo (53%).
- Posługiwanie się narzędziami wykorzystującymi sztuczną inteligencję to codzienność.**
Blisko 69,4% nastolatków deklarowało, że korzysta z różnych narzędzi AI (odpowiedzi od „codziennie” po „prawie cały czas”). Niemal jedna czwarta (24,1%) podała, że robi to po „kilka razy dziennie”, a 14,6% jest w „kontakcie” z AI „prawie cały czas”.
- Młodzież spędza przed ekranami wiele godzin dziennie, a czas ten wydłuża się w weekendy.**
W dzień powszedni 25,8% nastolatków spędzało przed ekranem co najmniej 7 godzin dziennie, a w weekendy — 43,4%. Najczęściej deklarowany czas korzystania z ekranów w dni szkolne wynosił 4—5 godzin dziennie (29,7%), a w weekendy 5—6 godzin (25%) dziennie.
- Większość nastolatków słyszała o higienie cyfrowej, a głównym źródłem wiedzy jest szkoła.**
O pojęciu „higiena cyfrowa” słyszało 62,7% młodzieży. Głównym źródłem informacji na ten temat była szkoła (64,3%), rzadziej media społecznościowe (30,9%) i rodzina (15,1%).
- Niewielu nastolatków regularnie stawia granice i kontroluje używanie urządzeń ekranowych.**
Tylko 8,9% nastolatków ograniczało czas spędzany przed ekranem dla rozrywki, 11,1% przestrzegało wyznaczonego przez siebie czasu ekranowego, 12,4% unikało trzymania telefonu przy sobie cały czas (odpowiedzi: „zawsze lub prawie zawsze”).

7. **Regularne przestrzeganie przez młodzież zasad cyberbezpieczeństwa nie jest powszechne.**
36,2% nastolatków przyjmowało zaproszenia tylko od osób, które zna; 49,7% klikało tylko w linki i wiadomości, które pochodzą od zaufanych osób lub ze znanych im źródeł; 26,6% sprawdzało, czy nowe aplikacje żądają dostępu do ich informacji osobistych (odpowiedzi: „zawsze lub prawie zawsze”).
8. **Zasady dotyczące tworzenia i odbierania treści w internecie nie są regularnie respektowane przez młodzież.**
Zauważone przez siebie przypadki obrażania kogoś, nękania lub hejtowania zgłaszało administratorom strony lub aplikacji 13,4% nastolatków; 15,5% zgłaszało się po pomoc do osób bliskich lub osób, którym ufa, gdy doświadczyło w internecie złego traktowania przez kogoś (odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze”).
9. **Krytyczne myślenie o treściach w internecie występuje u mniejszości.**
Podejście krytyczne, z ograniczonym zaufaniem do treści napotykanych w internecie, zadeklarowało 18,3% badanych. Tylko 28,4% młodzieży regularnie sprawdzało wiarygodność informacji z internetu (odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze”).
10. **Niewiele nastolatków regularnie podejmuje inne zachowania prozdrowotne związane z używaniem urządzeń ekranowych,** takie jak dbałość o jakość snu (9,6% spędzało po godzinie 22:00 czas bez urządzeń ekranowych), uważne jedzenie (7,2%), dezynfekowanie telefonu (7,1%) (odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze”). Wyjątek stanowią zachowania związane z bezpieczeństwem w ruchu drogowym: 61,8% zadeklarowało, że zawsze jeździło na rowerze i tym podobnych pojazdach bez korzystania z telefonu, a 68,9% — że zawsze przechodziło przez jezdnię bez korzystania z telefonu, skupiając się na tym, co się dzieje dookoła.
11. **Różnice w higienie cyfrowej częściej wynikają z etapu nauki (poziomu klasy i szkoły) niż z płci.**
Spośród 33 badanych zachowań istotne różnice między poziomami klas/szkół wystąpiły w 25 przypadkach, przy czym w 24 z nich częściej korzystne zachowania deklarowali uczniowie VII klasy szkoły podstawowej. Dla porównania, różnice między chłopcami i dziewczętami odnotowano w 23 zachowaniach niemal po równo: 12 z nich u chłopców i 11 u dziewcząt.
12. **Obraz całościowy: w higienie cyfrowej młodzieży występuje wiele deficytów.**
Spośród 33 zachowań tylko 3 były podejmowane regularnie („zawsze lub prawie zawsze” / „zawsze”) przez ponad połowę młodzieży; 19 było realizowanych z tą częstością przez mniej niż 25% badanych.

→ Aktywność fizyczna

- Połowa nastolatków spełnia rekomendacje WHO dotyczące aktywności fizycznej.**

Rekomendowany poziom umiarkowanej do intensywnej aktywności fizycznej — średnio 60 minut w co najmniej 4 dniach w tygodniu — spełniało 50,7% nastolatków (30,3% podejmowało ją tylko w 1–2 dniach tygodniowo lub wcale). Taki sam odsetek nastolatków spełniał zalecany poziom intensywnej aktywności fizycznej — co najmniej 3 razy w tygodniu, a 19,4% podejmował ją bardzo rzadko lub wcale.
- Codzienna aktywność fizyczna młodzieży jest na ogół niska.**

Blisko połowa badanych (49,6%) uzyskała niski wynik ogólny w skali PAQ-A, a co czwarty — bardzo niski; wysoki poziom aktywności osiągnęło jedynie 2,8% nastolatków.
- Uczestnictwo w zorganizowanych zajęciach sportowych jest doświadczeniem mniejszości nastolatków.**

W zorganizowanych sportach drużynowych uczestniczyło 33,5% nastolatków, a w indywidualnych — 25,2%; większość młodzieży nie brało udziału w zorganizowanych zajęciach sportowych poza szkołą.
- Aktywność fizyczna jest istotnie powiązana z płcią oraz poziomem klasy/szkoły.**

Istotne różnice ze względu na płeć i poziom klasy/szkoły wystąpiły we wszystkich analizowanych wskaźnikach aktywności fizycznej (poziom umiarkowanej do intensywnej aktywności fizycznej, czyli średnio 60 minut w co najmniej 4 dniach w tygodniu; poziom intensywnej aktywności fizycznej, czyli co najmniej 3 razy w tygodniu; oraz wynik ogólny PAQ-A). Aktywność fizyczna była istotnie wyższa u chłopców niż u dziewcząt oraz u uczniów klas VII szkoły podstawowej niż u uczniów klas III szkoły ponadpodstawowej.

→ Aktywność fizyczna a higiena cyfrowa

- Im wyższa aktywność fizyczna młodzieży, tym korzystniejsze zachowania cyfrowe.**

Wraz ze wzrostem poziomu aktywności fizycznej młodzieży częściej obserwowano korzystniejsze zachowania związane z higieną cyfrową. Bardzo niska aktywność fizyczna współwystępowała z częstszym występowaniem niekorzystnych wzorców korzystania z urządzeń ekranowych.
- Im słabsza kontrola korzystania z urządzeń ekranowych, tym niższa aktywność fizyczna.**

Nastolatki uzyskujące niższe wyniki w obszarze „Stawianie granic i kontrola używania urządzeń ekranowych” częściej osiągały również niższy poziom aktywności fizycznej wg PAQ-A.
- Związek aktywności fizycznej i higieny cyfrowej występuje w różnych grupach młodzieży.**

Związek ten był podobny niezależnie od płci i poziomu klasy, choć nieco silniejszy wśród dziewcząt oraz uczniów klas VII szkoły podstawowej.

→ 3.2 Wnioski

→ Higiena cyfrowa

1. **Funkcjonowanie w środowisku cyfrowym jest trwałym elementem codzienności młodzieży.**

Wielogodzinny, codzienny i wielokrotny w ciągu dnia kontakt z ekranami wskazuje, że aktywność cyfrowa stanowi stały kontekst życia nastolatków. Uzasadnia to traktowanie higieny cyfrowej jako stałego obszaru działań zdrowotnych.

2. **Świadomość nadmiaru czasu ekranowego nie przekłada się na skuteczną samoregulację, ale może być dobrym punktem wyjścia w edukacji.**

Dostrzeżenie problemu nie jest równoznaczne ze stosowaniem konsekwentnych strategii kontroli korzystania z urządzeń ekranowych. Choć większość młodzieży postrzega swój czas ekranowy jako zbyt długi, poziom codziennego korzystania z urządzeń pozostaje wysoki, a zachowania chroniące zdrowie są podejmowane regularnie jedynie przez niewielką część nastolatków. Może to wskazywać na ograniczoną skuteczność samoregulacji.

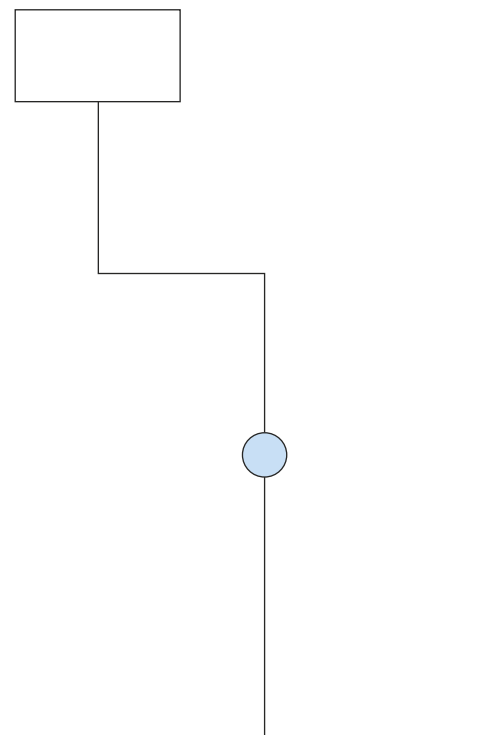
Sama świadomość nadmiernego czasu ekranowego nie prowadzi automatycznie do zmiany zachowania, jednak może sprzyjać jej inicjowaniu. Może stanowić punkt wyjścia do projektowania interwencji edukacyjnych ukierunkowanych na rozwijanie kompetencji samoregulacyjnych oraz wzmocnienie motywacji wewnętrznej, poczucia sprawstwa i autorefleksji.

3. **Higiena cyfrowa nie jest utrwaloną praktyką zdrowotną młodzieży.**

Niska częstość zachowań związanych z kontrolą czasu ekranowego, bezpieczeństwem cyfrowym, tworzeniem i odbieraniem treści w internecie oraz innymi zachowaniami prozdrowotnymi związanymi z używaniem urządzeń ekranowych sugeruje, że praktyki chroniące zdrowie w środowisku cyfrowym nie są szeroko rozpowszechnione wśród młodzieży. Może to zwiększać podatność na zagrożenia zdrowotne i cyfrowe.

4. **Wiedza o higienie cyfrowej pochodzi głównie ze szkoły.**

Dominująca rola szkoły jako źródła informacji przy niewielkim udziale rodziny wskazuje, że przekaz dotyczący sprzyjającego zdrowiu korzystania z technologii nie jest w pełni zakorzeniony w codziennym środowisku wychowawczym. Wskazanie szkoły jako źródła wiedzy o higienie cyfrowej przez większość nastolatków potwierdza jej znaczenie jako ważnego środowiska kształtowania świadomości zdrowotnej młodzieży.



5. **Poziom krytycznego myślenia i praktyk zapewniających bezpieczeństwo jest zbyt niski.**

Niska częstość weryfikowania informacji, krytycznego oceniania treści czy stosowania zasad bezpieczeństwa może zwiększać podatność młodzieży na ryzyka informacyjne i społeczne.

6. **Poziom higieny cyfrowej obniża się wraz z wiekiem uczniów.**

Niższa częstość prozdrowotnych praktyk związanych z korzystaniem z urządzeń ekranowych w starszej grupie uczniów wskazuje na potrzebę intensyfikacji działań edukacyjnych w tej grupie.

7. **Istnieje konieczność podejmowania działań na rzecz kształtowania higieny cyfrowej młodzieży.**

Wyniki badania wskazują, że w higienie cyfrowej młodzieży występuje wiele niedostatków. Aby temu przeciwdziałać należy podjąć działania w trzech obszarach: edukacja do higieny cyfrowej, tworzenie środowiska domowego i szkolnego sprzyjającego jej codziennemu praktykowaniu oraz rozwiązania systemowe (polityki publiczne, regulacje prawne).

→ Aktywność fizyczna

1. **Poziom aktywności fizycznej młodzieży jest zróżnicowany i często niewystarczający.**

Choć połowa nastolatków spełnia minimalne zalecenia WHO dotyczące aktywności fizycznej, poziom codziennej aktywności oraz udział w zajęciach zorganizowanych są niskie, co nie sprzyja zdrowiu i dobremu funkcjonowaniu młodzieży.

Grupą, na którą należy zwrócić szczególną uwagę w kontekście aktywności fizycznej, są starsze dziewczęta (w obecnych badaniach dziewczęta z kl. III szkół ponadpodstawowych). Aktywność fizyczna zmniejsza się wraz z wiekiem, a jej poziom jest niższy wśród dziewcząt.

2. **Istnieje konieczność podejmowania działań na rzecz zwiększenia aktywności fizycznej młodzieży.**

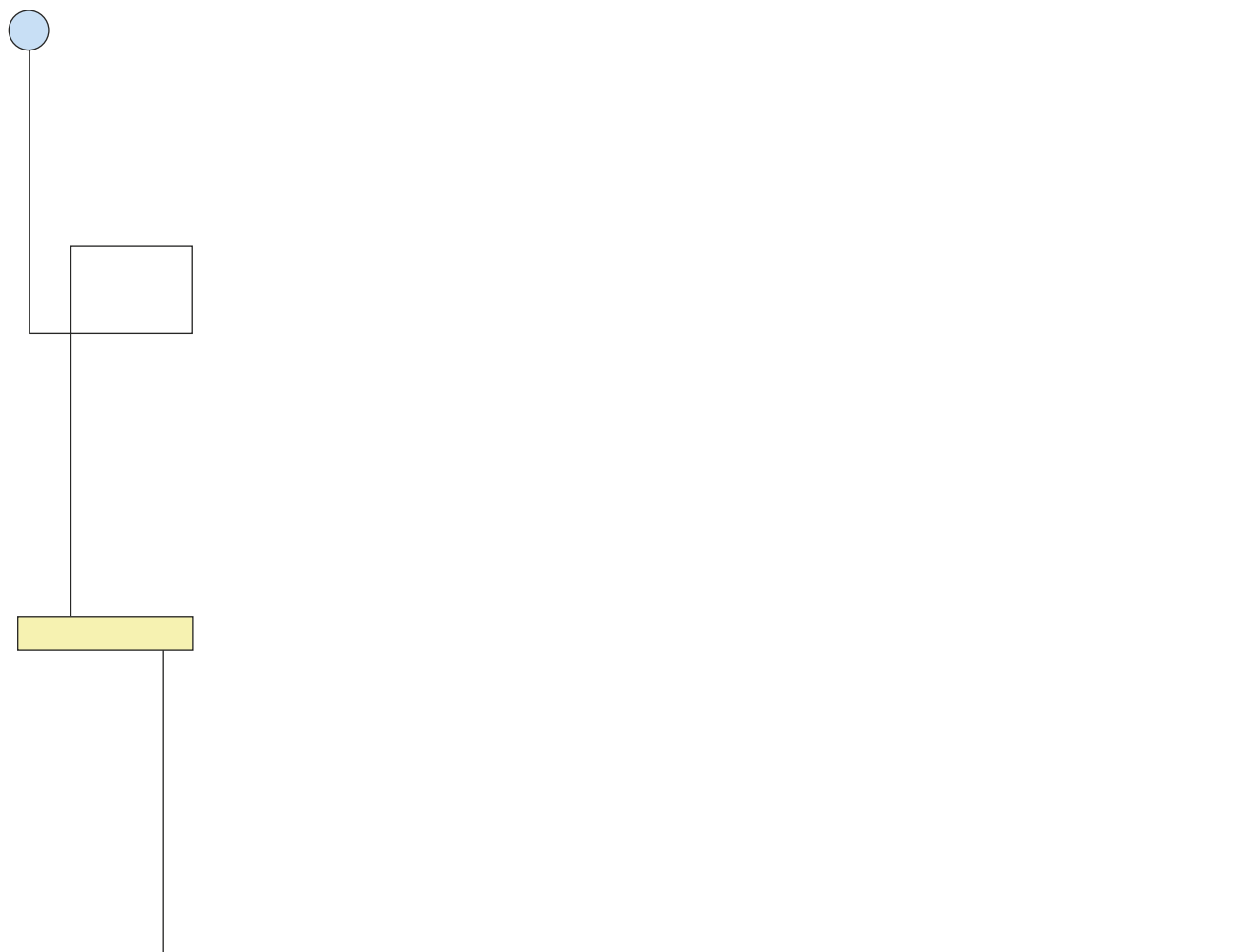
Wraz z problemem nadwagi i otyłości, problem niedostatku aktywności fizycznej jest obecnie jednym z głównych wątków programów i polityk publicznych. Najważniejsze działania niezbędne dla poprawy obecnej sytuacji to: skuteczna komunikacja rekomendacji, czyli edukowanie wszystkich grup społecznych przy udziale mediów masowych; zaangażowanie środowiska szkolnego przy współdziałaniu władz lokalnych do tworzenia otoczenia sprzyjającego bezpiecznej, spontanicznej aktywności fizycznej rekreacyjnej, transportowej, na terenie szkoły i pozaszkolnej; działania międzysektorowe w zakresie legislacji i wdrażania profilaktycznych działań populacyjnych.

→ Aktywność fizyczna a higiena cyfrowa

- 1. Higiena cyfrowa i aktywność fizyczna tworzą powiązany układ zachowań zdrowotnych.**

Współwystępowanie niskiej samokontroli w korzystaniu z technologii z niższą aktywnością fizyczną wskazuje, że oba obszary stanowią element wspólnego wzorca stylu życia, a nie są odrębnymi zjawiskami.
- 2. Zanikanie roli wieku i płci w relacji aktywności fizycznej i higieny cyfrowej.**

Przy łącznych analizach higieny cyfrowej i aktywności fizycznej zanika rola wieku i płci, istotnie różnicująca samą aktywność fizyczną. Może to świadczyć o osłabieniu znaczenia czynników biologicznych na rzecz dominacji czynników społecznych w przypadku wspólnych analiz wzorców zdrowotnych (stylu życia).



→ 3.3 Rekomendacje

→ Rekomendacje w zakresie rozwiązań systemowych

- 1. Włączenie higieny cyfrowej do polityk zdrowia publicznego**

Higiena cyfrowa powinna zostać uznana za jeden z kluczowych komponentów prozdrowotnego stylu życia dzieci i młodzieży — obok takich obszarów jak na przykład racjonalne żywienie, aktywność fizyczna, zachowania związane ze snem — oraz objęta systemowym monitoringiem.
- 2. Integracja polityk edukacyjnych, zdrowotnych, infrastrukturalnych, społecznych i cyfrowych — działania międzyresortowe**

Skuteczność działań profilaktycznych wymaga skoordynowania prac resortów odpowiedzialnych za edukację, zdrowie, cyfryzację, infrastrukturę i politykę społeczną, tak aby higiena cyfrowa i aktywność fizyczna były traktowane jako element spójnego systemu profilaktyki i uwzględniane w projektowanych rozwiązaniach.
- 3. Przesunięcie akcentu z przekazywania informacji na kształtowanie wzorców zachowań**

Programy publiczne nie powinny ograniczać się do przekazywania informacji, lecz skoncentrować się na rozwijaniu motywacji, samoregulacji, umiejętności zarządzania uwagą, krytycznego myślenia, poszukiwania wsparcia; na wzmacnianiu poczucia własnej skuteczności, a także na kształtowaniu równowagi między korzystaniem z ekranów a innymi zajęciami, w tym aktywnością fizyczną. Programy powinny być długofalowe, systemowe i obejmować różne sposoby oddziaływania.
- 4. Systemowe wsparcie rodziców w wychowaniu cyfrowym**

Niezbędne jest upowszechnianie programów edukacji rodzicielskiej dotyczących środowiska cyfrowego oraz narzędzi wspierających tworzenie domowych zasad korzystania z technologii.
- 5. Rozwój regulacji i standardów środowiska cyfrowego przyjaznego zdrowiu**

Polityki publiczne powinny uwzględniać odpowiedzialność dostawców usług cyfrowych za projektowanie bezpiecznych rozwiązań wspierających dobrostan dzieci i młodzieży (podejście zakładające bezpieczeństwo już na etapie projektowania, tzw. *safety by design*). Należy wprowadzić powszechną klasyfikację produktów i usług cyfrowych pod względem poziomu ryzyka.

6. **Wczesna i ciągła edukacja do higieny cyfrowej**
Działania edukacyjne w obszarze higieny cyfrowej powinny rozpoczynać się od wieku przedszkolnego i być kontynuowane na kolejnych etapach edukacji oraz w dorosłości.
7. **Wsparcie zorganizowanej aktywności fizycznej**
Polityki publiczne powinny wspierać rozwój i bezpieczeństwo infrastruktury związanej z aktywnością fizyczną (obiekt sportowe i rekreacyjne, ścieżki rowerowe i tym podobne), rozwój oferty i dofinansowanie zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych oraz programy zachęcające młodzież do regularnej aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem grup o niższym poziomie aktywności.
8. **Wsparcie systemu edukacji w doskonaleniu środowiska szkolnego do działań wspierających aktywność fizyczną i przeciwdziałających zachowaniom sedentarnym**
Systemowe motywowanie i wspieranie szkół w doskonaleniu ich środowiska do działań w zakresie ogólnoszkolnej aktywności fizycznej, poprzez m.in. udział w ogólnopolskich programach certyfikacji.

→ Rekomendacje w zakresie edukacji dzieci i młodzieży

1. **Wdrożenie w szkołach spójnego programu edukacji w zakresie higieny cyfrowej i tworzenie w nich środowiska sprzyjającego praktykowaniu higieny cyfrowej**
Szkolna edukacja w zakresie higieny cyfrowej wymaga podejścia ciągłego i spiralnego, dostosowanego do wieku uczniów. Jej celem jest kształtowanie chroniących zdrowie zachowań przez dostarczanie wiedzy, wzmacnianie motywacji oraz rozwijanie kompetencji i zasobów niezbędnych do odpowiedzialnego korzystania z technologii. Działania edukacyjne powinny być oparte na diagnozie potrzeb i poziomu higieny cyfrowej oraz systematycznie ewaluowane pod kątem skuteczności, tak aby umożliwiać ich doskonalenie i dostosowanie do zmieniających się potrzeb. Szkoły powinny też podejmować działania wspierające codzienne praktykowanie higieny cyfrowej na ich terenie (wprowadzanie w szkołach polityki w zakresie higieny cyfrowej).
2. **Uwzględnianie powiązań higieny cyfrowej z innymi obszarami prozdrowotnego stylu życia**
Szkoła wg ustawy Prawo oświatowe (Dz. U. z 2024 r. poz. 737 z późn. zm.; art. 26 i art. 84 ust. 2) jest zobowiązana traktować obszary prozdrowotnego stylu życia, w tym higienę cyfrową, prawidłowe żywienie, aktywność fizyczną, sen i odpoczynek, dobrostan psychiczny, jako powiązane składowe programu edukacji zdrowotnej oraz uwzględniać te czynniki w szkolnym programie wychowawczo-profilaktycznym.
3. **Rozwijanie kompetencji krytycznego myślenia i bezpieczeństwa cyfrowego**
Szczególne znaczenie ma systematyczne kształcenie: weryfikowania informacji, reagowania na przemoc w sieci, ochrony prywatności i danych, odpowiedzialnego tworzenia treści.

4. **Tworzenie środowiska szkolnego sprzyjającego równowadze ekran — ruch**

Kompensowanie niedoborów aktywności fizycznej poprzez nowoczesną realizację podstawy programowej — nauczanie w ruchu, jakościowe wychowanie fizyczne, aktywne przerwy, promowanie aktywnego transportu, otwieranie/udostępnianie szkolnych obiektów sportowych wraz z ofertą zajęć, jak też wprowadzanie zasad dotyczących korzystania z telefonów komórkowych w szkołach i ograniczanie nadmiernego używania ekranów w czasie szkolnym, wspieranie inkluzyjnej aktywności fizycznej dostępnej dla wszystkich uczniów, z uwzględnieniem różnic rozwojowych i potrzeb specyficznych dla poszczególnych grup (szczególnie dziewcząt i uczniów starszych).

5. **Współpraca szkoły z rodzicami**

Szkoła powinna pełnić rolę koordynatora spójnych zasad wychowania cyfrowego — łączyć działania edukacyjne z komunikacją i wsparciem dla rodzin. Jest to niezbędne z punktu widzenia kształtowania prawidłowych nawyków cyfrowych.

→ Rekomendacje dla rodziców i opiekunów

1. **Budowanie domowych zasad korzystania z technologii oraz praca nad dobrymi nawykami**

Kluczowe znaczenie ma tworzenie jasnych, wspólnie ustalanych reguł dotyczących: czasu ekranowego, korzystania z urządzeń wieczorem i w nocy, obecności ekranów w czasie posiłków i uczenia się, miejsc „wolnych od ekranów”. Równie istotne jest budowanie i wspieranie sprzyjających zdrowiu nawyków cyfrowych całej rodziny, które powinny być elementem zdrowego stylu życia wszystkich jej członków.

2. **Nauka i wzmocnienie samokontroli i samoregulacji zamiast polegania wyłącznie na kontroli z zewnątrz (rodzicielskiej)**

Czynnikami, które chronią dzieci przed zagrożeniami związanymi z nadmiernym korzystaniem z urządzeń ekranowych są: uczenie dzieci sposobów samokontroli własnych zachowań związanych z ilością czasu, nauka rozpoznawania własnych potrzeb i zmęczenia ekranowego oraz podejmowania właściwej reakcji na nie, planowania czasu, świadomego wyboru treści i aktywności, komunikowania się z rodzicami lub opiekunami na temat oglądanych treści lub zasad korzystania z ekranów.

3. **Prowadzenie w domu rozmów o treściach, bezpieczeństwie i relacjach online**

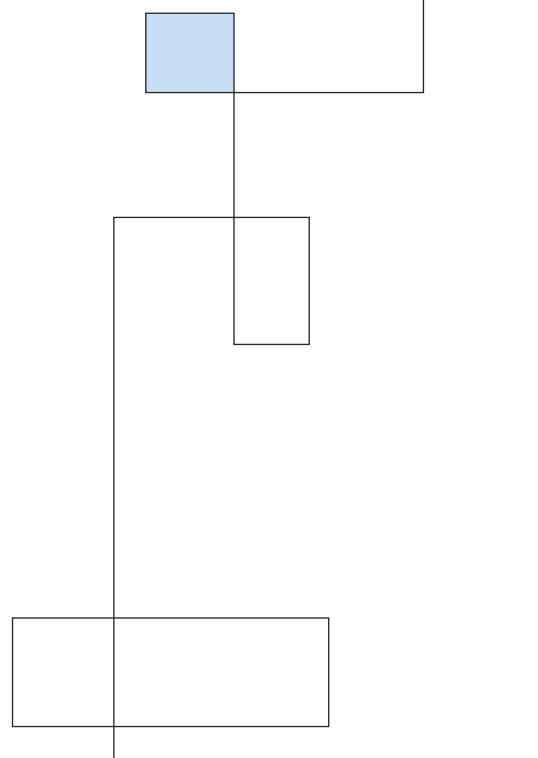
Otwartość komunikacyjna rodziny zwiększa prawdopodobieństwo zgłaszania trudnych doświadczeń w sieci, krytycznego odbioru informacji, odpowiedzialnego uczestnictwa w kulturze cyfrowej.

4. **Wspieranie aktywności fizycznej jako elementu codzienności**

Regularny ruch powinien być naturalną częścią stylu życia rodzinnego, a nie wyłącznie dodatkiem w postaci zajęć sportowych. Aktywność fizyczna może pełnić funkcję wartościowej alternatywy offline wobec czasu spędzanego przed ekranem, z drugiej strony — mądrze wykorzystane technologie mogą wyzwać i podtrzymywać motywację do aktywności fizycznej.

5. **Dawanie dobrego przykładu przez dorosłych (modelowanie zachowań dzieci i młodzieży)**

Codziennie praktyki dorosłych — ekranowe (sposób korzystania z telefonu, obecność offline, równowaga między pracą a odpoczynkiem) i dotyczące aktywności fizycznej — stanowią jeden z najsilniejszych czynników kształtujących zachowania dzieci i młodzieży w tym zakresie. Najważniejsze zasady modelowania prozdrowotnych zachowań dzieci i młodzieży związanych z aktywnością fizyczną i higieną cyfrową to uważna obecność, wspólny, celowany czas ekranowy, ruch jako stały element dnia, aktywny czas wolny oraz partycypacyjne podejście do ustalania domowych zasad ekranowych.

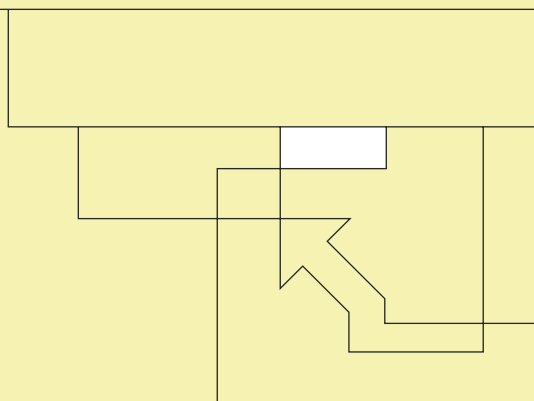


Część III

**Materiały
edukacyjne**

1.

Scenariusze lekcji dla młodzieży



→ 1.1 Temat lekcji: Aktywność fizyczna i ekrany — jak dbać o równowagę?

GRUPA WIEKOWA: klasy 7—8 SP oraz starsze

→ Wstęp

Wiele codziennych spraw załatwiamy dziś za pomocą ekranów: uczymy się, bawimy, kontaktujemy z innymi i śledzimy, co dzieje się na świecie. Technologie pomagają nam w wielu sytuacjach, ale ułatwiając nam sprawy, sprawiają też, że często mniej się ruszamy. Zamiast biegać, grać w piłkę czy po prostu się przejść — siedzimy przy telefonie lub komputerze.

Tymczasem nasze ciało potrzebuje codziennego ruchu, by prawidłowo funkcjonować. Dzięki aktywności fizycznej mamy więcej energii, łatwiej się koncentrujemy, jesteśmy w lepszym nastroju i mamy zdrowsze ciało. Gdy brakuje nam ruchu, szybciej się męczymy, trudniej nam się skupić, spada kondycja, a czasem też pogarsza się samopoczucie. Dlatego tak ważne jest, by umieć znaleźć równowagę — taką, w której technologia jest częścią życia, ale nie zabiera nam tego, co najważniejsze dla zdrowia.

Scenariusz, który proponujemy poniżej, pozwala uczniom i uczennicom zrozumieć dlaczego ruch jest potrzebny i co się dzieje, gdy ruszamy się za mało. Pozwoli też zastanowić się, jak korzystanie z ekranów wpływa na naszą aktywność fizyczną i co możemy zrobić, by technologia nas wspierała, a nie ograniczała.

Cele — uczniowie i uczennice:

- rozumieją, dlaczego aktywność fizyczna jest ważna dla zdrowia i samopoczucia;
- widzą związek między korzystaniem z ekranów a aktywnością fizyczną;
- wypracowują sposoby dbania o równowagę między korzystaniem z ekranów a codziennym ruchem.

Metody pracy:

- dyskusja
- pogadanka
- burza mózgów.

Forma pracy:

- zespołowa
- grupowa.

Czas trwania:

45 minut
(1 godzina dydaktyczna).

→ Przebieg lekcji

Zdania **zapisane kursywą** to pytania, które możesz zacytować podczas lekcji. Nie są jednak obligatoryjne i zachęcamy do własnej inwencji.

1. Wprowadzenie — Dlaczego ruch jest ważny? (10 min)

- Dzisiaj porozmawiamy o tym, dlaczego codzienny ruch jest ważny i jak pomaga nam być zdrowymi i zachować dobrą formę. Zastanowimy się też, czy korzystanie z różnych urządzeń ekranowych sprawia, że ruszamy się mniej, i co możemy zrobić, żeby znaleźć równowagę między czasem przed ekranem a aktywnością fizyczną i sportem.*
- Czy wiecie, ile czasu dziennie powinniście się ruszać, aby być zdrowymi?*
Odpowiedź: Światowa Organizacja Zdrowia zaleca średnio 60 minut dziennie aktywności fizycznej.
- Jak czujecie się po długim siedzeniu przy telefonie lub komputerze? A jak po godzinie aktywności fizycznej?*
Daj uczniom czas na krótką dyskusję.
- Jak myślicie, dlaczego ruch jest ważny dla naszego zdrowia?*
Uczniowie podają swoje odpowiedzi. Warto, żeby wybrzmiały takie przykłady jak:
 - Poprawia kondycję i wzmacnia mięśnie.
 - Pomaga w koncentracji i nauce.
 - Zmniejsza stres i poprawia nastrój.
 - Wspiera zdrowie całego ciała i zapobiega problemom zdrowotnym.
 - Pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała.
 - Daje możliwość spędzania czasu offline z przyjaciółmi.
- Ruch to coś więcej niż tylko sport — to sposób na dbanie o ciało i umysł. Kiedy regularnie się ruszamy, nasza kondycja się poprawia i mamy więcej energii — nie męczymy się tak szybko i mamy więcej siły na kolejne aktywności. Dodatkowo aktywność fizyczna poprawia nasze samopoczucie — czy zauważyliście, że po wysiłku fizycznym często jesteśmy w lepszym nastroju? To dlatego, że dzięki wysiłkowi nasze ciało wytwarza hormony szczęścia! Kolejna ważna rzecz — kiedy się ruszamy, nasz mózg pracuje sprawniej. Możemy się lepiej skupić, szybciej przyswajać wiedzę i łatwiej zapamiętywać nowe rzeczy. Wreszcie, nie zapominajmy o zdrowiu naszego serca i mięśni — im więcej się ruszamy, tym są one silniejsze, mamy również coraz lepszą postawę i dzięki temu będziemy mieć mniej problemów z kręgosłupem w przyszłości.*

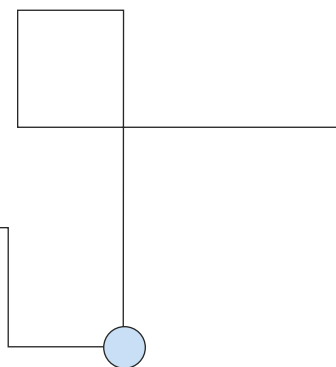
2. Jak korzystanie z urządzeń ekranowych wpływa na ruch fizyczny? (15 min)

1. Czy często zdarza się wam spędzać długie godziny przed ekranem i zapominać o ruchu? Jak myślicie, dlaczego tak się dzieje?
Uczniowie mogą podać różne odpowiedzi.
Na przykład:
 - a. Korzystanie z ekranów jest tak ciekawe, że nie chce nam się przerywać.
 - b. Możemy zapomnieć o czasie, gdy oglądamy filmiki lub gramy.
 - c. Niektóre gry i aplikacje są tak wciągające, że trudno je wyłączyć.
 - d. Czasem jest nam wygodniej siedzieć i patrzeć na ekran niż wstać i się poruszać.
2. Wytlumacz uczniom, że żeby być zdrowym, potrzebujemy nauczyć się, jak łączyć rozrywkę przed ekranem z codziennym ruchem.
Nowe technologie są naprawdę ciekawe i często bardzo nas wciągają. Gdy oglądamy ulubione filmy, gramy w gry czy korzystamy z telefonu, czas płynie szybko i nawet nie zauważamy, jak długo siedzimy. Ale pamiętajcie, że nasze ciało potrzebuje codziennego ruchu, aby być zdrowe i pełne energii. Powinniśmy nauczyć się, jak łączyć czas przed ekranem z ruchem. Możemy to zrobić, na przykład tak: zaplanować przerwy na aktywność, wybrać gry ruchowe lub ustalić limit czasu na korzystanie z ekranów. W ten sposób technologia nie zastąpi nam ruchu, ale będzie z nim współgrać.
3. Co możemy zrobić, żeby technologia nie zabierała nam czasu na ruch, a wręcz czasem wspierała nas w aktywności fizycznej?
Uczniowie mogą podać swoje pomysły, możesz też im podpowiedzieć:
 - a. Korzystanie z aplikacji do treningów i kroków.
 - b. Wprowadzanie aktywnych przerw w czasie nauki i pracy przy komputerze.
 - c. Ustalanie limitów czasu spędzanego na telefonie i planowanie momentów na ruch.
4. *Ekran są częścią naszego życia, ale to od nas zależy, jak z nich korzystamy. Pamiętajcie, żeby znajdować czas na ruch i równoważyć czas przed ekranem aktywnością fizyczną!*

3. Ćwiczenie praktyczne — Jak wprowadzić więcej ruchu do codzienności? (20 min)

1. Uczniowie pracują w czterech grupach. Każda grupa otrzymuje **inny temat** do krótkiego opracowania dotyczącego sposobów na większą aktywność fizyczną w codziennym życiu.
2. Zadaniem grup jest wspólne omówienie i zapisanie jak największej liczby pomysłów na jeden z tematów:
 - a. Jak można więcej się ruszać w szkole? (Gdy uczniom brakuje pomysłów, możesz podpowiedzieć: na przykład aktywne przerwy, korzystanie ze schodów zamiast windy).
 - b. Jak wpleść ruch w korzystanie z technologii? (Gdy uczniom brakuje pomysłów, możesz podpowiedzieć: na przykład aplikacje do ćwiczeń).
 - c. Jakie aktywności fizyczne można podejmować wspólnie z przyjaciółmi zamiast siedzenia przed ekranem? (Gdy uczniom brakuje pomysłów, możesz podpowiedzieć: na przykład razem pograć w badmintona albo pójść na lodowisko).
 - d. Jakie formy ruchu można wykonywać w domu, nawet przy ograniczonej przestrzeni? (Gdy uczniom brakuje pomysłów, możesz podpowiedzieć: na przykład ćwiczenia z aplikacjami, taniec, joga, rozciąganie, skakanie na skakance).
3. Każda grupa krótko prezentuje swoje pomysły przed klasą.
4. Poproś, by każda osoba wybrała jeden pomysł na zwiększenie swojej aktywności fizycznej i przetestowała go w najbliższym tygodniu.
5. Podsumuj temat lekcji.

Dzisiaj dowiedzieliśmy się, dlaczego ruch jest ważny i jak pomaga nam być zdrowymi i pełnymi energii. Rozmawialiśmy też o tym, jak ekrany mogą sprawić, że ruszamy się mniej, i co możemy zrobić, aby zachować równowagę. Pamiętajcie, że ruch to zdrowie! Starajcie się codziennie znaleźć czas na ruch i aktywność fizyczną, a wasze ciało i umysł będą wam za to wdzięczne!



→ Polecane źródła

Poniższy wybór tekstów, audycji i materiałów wideo pomoże ci przygotować się do lekcji. Nie musisz zapoznawać się ze wszystkim. Wybierz tę formę zdobywania wiedzy, którą lubisz najbardziej. Poniższą listę można wysłać także rodzicom dzieci uczestniczących w zajęciach.

Podcasty:

- *Higiena cyfrowa sportowca*, podcast Głowa Rządzi, rozmowa z edukatorką Edytą Daszkowską
<https://open.spotify.com/episode/081OCmLUunuyTHpDfUxC2u5?si=ddd26998c3594f02>.
- *Mózg w ruchu*, podcast Wojsiat Ogólnie, rozmowa z mgr Kubą Sawickim
<https://open.spotify.com/episode/6zosMtBTpVGpHJyGfExfyY?si=305f49ef80d34b48>.
- *#21 Dlaczego aktywność fizyczna jest dobra dla Twojego mózgu?*, Slow podcast, rozmowa z dr Joanną Wojsiat (Podgórską)
<https://open.spotify.com/episode/7MkXZzpL9af5lPjmOphPHp?si=4b0096c1460c4d2e>.

Materiały wideo — uwaga, to materiały dla osoby prowadzącej lekcję i dla rodziców. O pokazaniu ich uczniom decyduje nauczyciel.

- *Jak ruchem zmieniać umysł*, film dokumentalny, Fundacja Veritas
<https://www.youtube.com/watch?v=AA-3DA5BWBs>.
- *Po tym filmie zaczniesz się ruszać*, Nauka. To lubię, dr Tomasz Rożek
<https://www.youtube.com/watch?v=b9eimN75Sbl&t=131s>.
- *Biegiem po zdrowie psychiczne*, dr Wojciech Glac
<https://www.youtube.com/watch?v=GgQCEocOAtQ>.

Teksty dostępne w internecie:

- *Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży*, praca zbiorowa
<https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/aktywnosc-fizyczna-dzieci-i-mlodziezy.pdf>.
- *Dlaczego warto być aktywnym fizycznie?*, Serwis Narodowego Funduszu Zdrowia
<https://diety.nfz.gov.pl/zdrowe-nawyki/dlaczego-warto-byc-aktywnym-fizycznie>.

Lektury książkowe:

- Anders Hansen, (2021), *W zdrowym ciele zdrowy mózg*, przeł. A. Teperek, Kraków: Znak.
- Anders Hansen, (2021), *Wyloguj swój mózg*, przeł. E. Fabisiak, Kraków: Znak, rozdz. 8 Ruch — inteligentne antidotum.
- Joanna Podgórska, (2023), *Tak działa mózg. Jak mądrze dbać o jego funkcjonowanie*, Warszawa: W.A.B, rozdz. 8 Mózg kocha ruch.

→ 1.2 Temat lekcji: W poszukiwaniu ruchu

GRUPA WIEKOWA: klasy 7–8 SP oraz starsze

→ Wstęp

Aktywność fizyczna jest bardzo istotna dla naszego zdrowia i prawidłowego rozwoju. Niestety, dzisiejszy świat nie zachęca do poruszania się: samochody, ruchome schody, windy, rozrywka online na wyciągnięcie ręki, ciągły kontakt ze znajomymi na komunikatorach. Smartfony, które miały umożliwić nam bycie mobilnymi, usadziły nas na kanapach. Technologie wykorzystywane w pracy czy w szkole także są związane z siedzącym trybem życia. Tymczasem ewolucyjnie jesteśmy przystosowani do ruchu, zwłaszcza do chodzenia.

Scenariusz, który proponujemy poniżej, pozwala uczniom i uczennicom przyjrzeć się ich codzienności i poszukać miejsc, w których mogliby włączyć spontaniczną aktywność fizyczną (NEAT — non-exercise activity thermogenesis). Ta jest zwykle łatwiejsza do wprowadzenia i chętniej wykonywana niż zaplanowane ćwiczenia fizyczne. Jednocześnie spontaniczna aktywność fizyczna jest dla nas ważna, gdyż ma wpływ na tempo przemian metabolicznych, stymuluje większy wydatek energetyczny, a także pomaga wyrobić sprzyjające zdrowiu nawyki. Dzięki temu pozwala nam utrzymać prawidłową masę i postawę ciała oraz polepszyć funkcjonowanie całego organizmu, także mózgu.

Cele — uczniowie i uczennice:

- podają min. 3 korzyści aktywności fizycznej;
- rozumieją, czym jest spontaniczna aktywność fizyczna, i wymieniają jej przykłady;
- analizują swój typowy dzień pod kątem ilości ruchu;
- planują konkretne działania, dzięki którym będą podejmować więcej aktywności fizycznej.

Metody pracy:

- dyskusja
- praca w parach.

Formy pracy:

- zespołowa
- indywidualna
- grupowa.

Środki dydaktyczne:

- przybory do pisania
- karta pracy (str. 113) — po jednej na ucznia
- tablica i kreda/mazaki.

Czas trwania:

45 minut
(1 godzina dydaktyczna).

→ Przebieg lekcji

Zdania **zapisane kursywą** to pytania, które możesz zacytować podczas lekcji. Nie są jednak obligatoryjne i zachęcamy do własnej inwencji.

1. Wprowadzenie — Co to jest spontaniczna aktywność fizyczna? (10 min)

1. Powiedz, jaki jest temat dzisiejszej lekcji. Jeśli klasa realizowała scenariusz *Aktywność fizyczna i ekrany — jak dbać o zdrową równowagę?* możesz przypomnieć, że na poprzedniej lekcji rozmawialiście na temat związku ekranów z aktywnością fizyczną i wypisaliście pomysły na to, jak wprowadzić więcej ruchu do codzienności. Dzisiaj z kolei każdy będzie miał możliwość przyrzeć się swojej codzienności i poszukać okazji do spontanicznego ruchu w ciągu dnia.
2. *Czy wiecie, dlaczego aktywność fizyczna jest ważna dla naszego zdrowia — fizycznego i psychicznego?*

Pozwól uczniom wymienić korzyści samodzielnie, w razie potrzeby uzupełnij ich wypowiedzi:

- Poprawia kondycję fizyczną i wzmacnia mięśnie.
- Pomaga w koncentracji i nauce.
- Obniża poziom stresu i poprawia nastrój.
- Wspiera zdrowie całego ciała i zapobiega problemom zdrowotnym.
- Wzmacnia system odpornościowy.
- Opóźnia proces starzenia.
- Pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała.
- Dodaje energii.
- Pozytywnie wpływa na jakość snu.
- Daje możliwość spędzania czasu z przyjaciółmi.
- Podnosi samoocenę i daje pewność siebie.

Możecie zapisać te korzyści na tablicy, aby lepiej się uczniom utrwaliły.

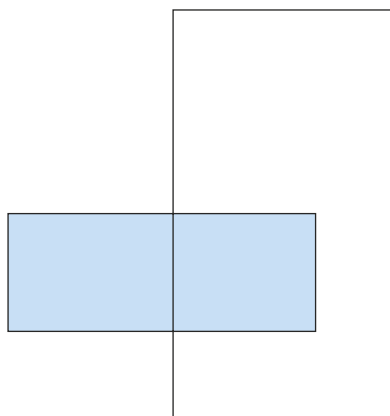
Dużo mówi się o wpływie na nasze zdrowie regularnej, zaplanowanej aktywności fizycznej, takiej jak trening na siłowni, mecz koszykówki czy jogging. Ale ważna jest również spontaniczna aktywność fizyczna, czyli wydatek energetyczny związany z codziennymi czynnościami. To aktywność, której bezpośrednim celem nie jest ruch czy spalanie kalorii, nie jest zaplanowana ani ustrukturyzowana. To może być wchodzenie po schodach, sprząatanie, stanie, chodzenie, prace w ogrodzie i temu podobne.

3. Poproś uczniów i uczennice o wymienienie innych czynności, które mogą być spontaniczną aktywnością fizyczną. Być może powiedzą o: spacerze z psem, zabawie z młodszym rodzeństwem, prasowaniu, zmywaniu naczyń, rozwieszaniu prania, chodzeniu w trakcie rozmowy przez telefon, pójściu pieszo do sklepu, staniu w komunikacji miejskiej, spacerze po szkolnym korytarzu podczas przerwy, tańczeniu, gotowaniu, poruszaniu nogami w czasie siedzenia i temu podobne.
4. *Czy zwracacie uwagę na taką spontaniczną aktywność fizyczną? Jak oceniacie — macie jej w życiu wystarczająco dużo?*

Możesz zachęcić uczniów, mówiąc o sobie — kiedy ty podejmujesz spontaniczną aktywność fizyczną, a kiedy czujesz, że siedzisz zbyt dużo.

2. Jak wygląda mój typowy dzień? (15 min)

1. Rozdaj uczniom wydrukowane karty pracy — po jednej dla każdego. Wyjaśnij, że za chwilę przeanalizujecie swój typowy dzień i sprawdzicie, ile jest w nim aktywności fizycznej i zastanowicie się, gdzie można jej dodać więcej.
2. Poproś, aby każdy wybrał dzień tygodnia od poniedziałku do piątku. Oczywiście, każdy dzień może wyglądać nieco inaczej, dlatego chętni będą mogli w domu rozpisać pozostałe dni na zwykłej kartce. Na lekcji macie czas tylko na jeden dzień. Najłatwiej jest wybrać dzień, w którym odbywa się lekcja, gdyż uczniowie najlepiej go pamiętają i mogą go najdokładniej przeanalizować.
3. Daj uczniom czas na wypełnienie kolumny „Aktywność w ciągu dnia”. Jeśli mają problem z przypomnieniem sobie wszystkich aktywności i wpisaniem ich w odpowiednich punktach dnia, mogą zaznaczyć „na oko”, czyli tak, jak im się wydaje. Mogą wpisać aktywności, takie jak: sen, mycie się, śniadanie, podróż do szkoły, lekcja matematyki, lekcja historii (i inne lekcje), przerwy śródlekcyjne, obiad, korepetycje, odrabianie pracy domowej / uczenie się itp. Nie ma potrzeby podawania dokładnych godzin — chodzi o wykonywane czynności. Godziny na karcie pracy są podane po to, aby łatwiej odnaleźć się w ciągu dnia.
4. Następnie poproś, aby każdy przyjrzał się temu, co napisał, i zaznaczył w kolumnie „Ruch”, która aktywność jest związana z ruchem. Trzeba tu uwzględnić zarówno aktywność fizyczną zorganizowaną (jak na przykład lekcja WF-u czy trening), jak i spontaniczną aktywność fizyczną.
5. Teraz zaproś uczniów i uczennice do krótkiego przerywnika: wstańcie i przeciągnijcie się porządnie, możecie też zrobić kilka skłonów, pokręcić biodrami i głową. Właśnie dodaliście nieco ruchu do swojego dnia.



3. Jak mogę zwiększyć swoją aktywność fizyczną? (15 min)

1. Poproś, aby każdy przyjrzał się swojej karcie pracy.

Czy jesteście zadowoleni z ilości ruchu w swoim typowym dniu?

Kto uważa, że ma przestrzeń na to, aby aktywności fizycznej, także spontanicznej, było w jego życiu więcej?

Nawet jeśli niektórzy odpowiedzą, że nie mają takiej przestrzeni, poproś, aby spróbowali znaleźć chociaż jeden moment w ciągu dnia, w którym mogą dodać ruch. Może to być:

- trening na siłowni, na basenie lub w innym miejscu;
 - poranne ćwiczenia, na przykład rozciąganie po wstaniu z łóżka;
 - wchodzenie schodami (zamiast jechania windą czy wjazdu schodami ruchomymi);
 - wysiadanie z komunikacji miejskiej przystanek wcześniej i pokonanie reszty trasy pieszo;
 - spacerowanie po kuchni podczas czekania aż się zagotuje woda (zamiast scrollowania w tym czasie mediów społecznościowych);
 - tańczenie, nawet w zaciszu własnego pokoju, podczas słuchania ulubionej muzyki;
 - robienie regularnych przerw w czasie długiego siedzenia (uczenie się, oglądanie filmu, granie w gry); w czasie przerw można pospacerować, zrobić kilka prostych ćwiczeń czy wykonać jakieś obowiązki domowe (podlać kwiaty, rozwiesić pranie, pozmywać naczynia).
2. Poproś, aby uczniowie podkreślili te momenty w ciągu dnia, kiedy mogą dodać nieco więcej ruchu, a w drugiej kolumnie niech napiszą, jaki to ma być ruch. Po 5 minutach poproś, aby pokazali swoją kartę pracy koledze lub koleżance z ławki — może druga osoba zgłosi dodatkowe propozycje.
 3. Na koniec poproś chętnych uczniów o podzielenie się swoimi pomysłami na aktywność fizyczną — mogą być inspiracją dla innych osób.

--	--

4. Podsumowanie (5 min)

1. Podsumuj temat lekcji.
Dzisiaj dowiedzieliśmy się, jakie korzyści przynosi nam aktywność fizyczna. Rozmawialiśmy też o spontanicznej aktywności fizycznej. Przeanalizowaliśmy swój typowy dzień i spróbowaliśmy dodać do niego więcej ruchu.
2. Popatrzcie jeszcze raz na pomysły, które wpisałeś na karcie pracy. Zakreślcie jeden moment w ciągu dnia, od którego chcecie zacząć. Potraktujcie to jako wyzwanie: od dzisiaj będę... (na przykład wchodzić schodami zamiast jechać windą).
3. Pamiętajcie, że zazwyczaj udaje nam się realizować wyzwania, kiedy mamy dobry dzień. Bywają jednak dni, kiedy mamy mniej energii albo jesteśmy w gorszym nastroju. Wtedy trudniej jest robić coś, co wymaga większego zaangażowania i siły woli. Może się więc zdarzyć, że nie zawsze wam się uda ruch, który teraz zaplanowaliście. Ale nie rezygnujcie z tego wyzwania, warto wracać do niego nawet po kilkudniowej przerwie.
4. A kiedy ta aktywność fizyczna wejdzie wam w nawyk, możecie podjąć kolejne wyzwanie. Życzę wam powodzenia. Ja też podejmuję wyzwanie, trzymajcie za mnie kciuki.

→ Polecane źródła

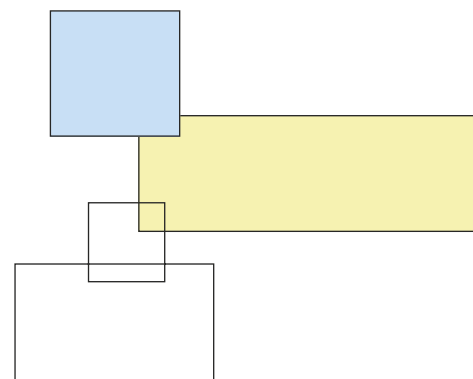
Poniższy wybór materiałów jest uzupełnieniem źródeł podanych w scenariuszu *Aktywność fizyczna i ekrany — jak dbać o równowagę?* Dotyczy on spontanicznej aktywności fizycznej.

Materiały wideo — są w języku angielskim, ale na youtube można włączyć automatyczne tłumaczenie — w prawym dolnym rogu okna z filmem klikamy Ustawienia, następnie Napisy, a potem Przetłumacz automatycznie:

- *Physical Activity & Longevity in the Modern World* [„Aktywność fizyczna i długowieczność we współczesnym świecie”], wykład Anne Friedlander, Stanford University, <https://youtu.be/Wb5aSCnqel8?si=HutSdlW85yaPFehK>.
- *The Brain-Changing Benefits of Exercise* [„Korzyści aktywności fizycznej zmieniające mózg”], Wendy Suzuki, TED <https://youtu.be/BHYOFxzoKZE?si=AEELBAk8aicFJulO>.

Materiały dostępne w internecie:

- Kalkulator kalorii — można porównać orientacyjną liczbę kalorii spalanych przy wykonywaniu różnych czynności codziennych oraz różnych dyscyplin sportowych, <https://metscalculator.com/>.
- Hodalska M., Buksa Ł., (2025), *Przewinięci: smartfon w polskiej codzienności: przeglądanie telefonu w świetle badań empirycznych*, Kraków: Uniwersytet Jagielloński — Instytut Dziennikarstwa, rozdział 15, <https://ruj.uj.edu.pl/entities/publication/879cba48-9713-478a-be37-771fff3ec28e>.



→ Karta pracy

Pora dnia	Aktywność w ciągu dnia	Ruch ✓
00:00		
01:00		
02:00		
03:00		
04:00		
05:00		
06:00		
07:00		
08:00		
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		
23:00		

Poniżej przedstawiamy autorski „Kwestionariusz samooceny higieny cyfrowej młodzieży”, zwany Testem Higieny Cyfrowej ICO® dla młodzieży. Narzędzie to zostało wykorzystane w badaniu „Higiena cyfrowa i aktywność fizyczna młodzieży w Polsce” zrealizowanym w 2025 r.



Test Higieny
Cyfrowej ICO

Na użytek edukacyjny oraz domowy stworzyliśmy przyjazną wersję kwestionariusza w formie Testu Higieny Cyfrowej ICO® dla młodzieży, który znajdują Państwo na platformie edukacyjnej higienacyfrowa.pl oraz w publikacji *Higiena cyfrowa w szkole i w przedszkolu. Poradnik o tym, jak mądrze ją wprowadzić*. (dostępnej bezpłatnie online pod adresem higienacyfrowa.pl/wszkole). Wyjaśniamy tam, jak wypełnić poniższy test oraz jak obliczyć i zinterpretować uzyskany wynik.

Przeczytaj uważnie każde zdanie i zastanów się, jak często robiłaś(-eś) tak w ostatnim miesiącu.

Wstaw X w jednej kratce w każdym wierszu.

		Zawsze lub prawie zawsze tak robiłam(-em)	Często tak robiłam(-em)	Czasem tak robiłam(-em)	Rzadko tak robiłam(-em)	Nigdy tak nie robiłam(-em)	To mnie nie dotyczy
Obszar 1: Stawianie granic oraz kontrola używania urządzeń ekranowych							
1.	Przynajmniej raz w tygodniu sprawdzałam(-em) w statystykach telefonu, jak długo go używałam(-em) (np. w sekcji „Czas przed ekranem” lub „Cyfrowy dobrostan” lub też w innej aplikacji do kontroli).						—
2.	Kiedy zauważałam(-em), że zbyt dużo czasu spędzam, używając urządzeń ekranowych, ograniczałam(-em) czas spędzany przed ekranem.						
3.	Kiedy wyznaczałam(-em) sobie czas używania telefonu lub innych urządzeń ekranowych, to przestrzegałam(-em) tego czasu.						
4.	Tak gospodarowałam(-em) czasem przed ekranem, aby wystarczyło mi go na inne ważne sprawy w ciągu doby (np. na sen, aktywność fizyczną, uczenie się).						—
5.	Unikałam(-em) trzymania telefonu przy sobie cały czas, np. nie nosiłam(-em) go przy sobie, będąc w domu.						—
6.	Ograniczałam(-em) w telefonie liczbę powiadomień z mediów społecznościowych, komunikatorów i gier (np. wyłączałam(-em) dźwięki powiadomień, włączałam(-em) tryb „nie przeszkadzać” lub „tryb cichy”).						—
7.	Gdy się uczyłam(-em), usuwałam(-em) telefon z zasięgu wzroku.						—
8.	Gdy uczyłam(-em) się z użyciem komputera, tabletu, telefonu, wyłączałam(-em) uruchomione aplikacje, gry i serwisy społecznościowe niewykorzystywane do uczenia się.						—
9.	Ograniczałam(-em) czas spędzany przed ekranem dla rozrywki.						—

		Zawsze lub prawie zawsze tak robiłam(-em)	Często tak robiłam(-em)	Czasem tak robiłam(-em)	Rzadko tak robiłam(-em)	Nigdy tak nie robiłam(-em)	To mnie nie dotyczy
Obszar 2. Bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych							
10.	Zanim opublikowałam(-em) w internecie swoje zdjęcie, dane osobowe lub inne informacje o sobie, zastanawiałam(-em) się, czy jest to dla mnie bezpieczne.						
11.	Przyjmowałam(-em) zaproszenia do sieci znajomych tylko od osób, do których mam zaufanie.						—
12.	Sprawdzałam(-em), czy nowe aplikacje, których chciałam(-em) użyć, żądają dostępu do moich informacji osobistych (np. imię i nazwisko, zdjęcia z aparatu, listy kontaktów).						—
13.	Klikałam(-em) tylko w te linki i wiadomości, które pochodzą od zaufanych osób lub ze znanych mi źródeł.						—
14.	Używałam(-em) tylko tych sieci Wi-Fi, które uznawałam za bezpieczne (np. nie korzystałam(-em) z publicznych hotspotów dostępnych w kawiarniach czy centrach handlowych bez weryfikacji ich zabezpieczeń).						—
15.	Chroniłam(-em) moje hasła w urządzeniach ekranowych (np. używałam(-em) trudnych do odgadnięcia haseł, unikałam(-em) używania tego samego hasła do wielu kont, nie udostępniałam(-em) haseł innym osobom).						—
16.	W mediach społecznościowych zabezpieczałam(-em) swoje konto, stosując uwierzytelnianie wieloskładnikowe (tzn. podczas logowania, oprócz podania hasła, potwierdzałam(-em) dodatkowo swoją tożsamość, np. poprzez kod otrzymany SMS-em lub e-mailem).						—

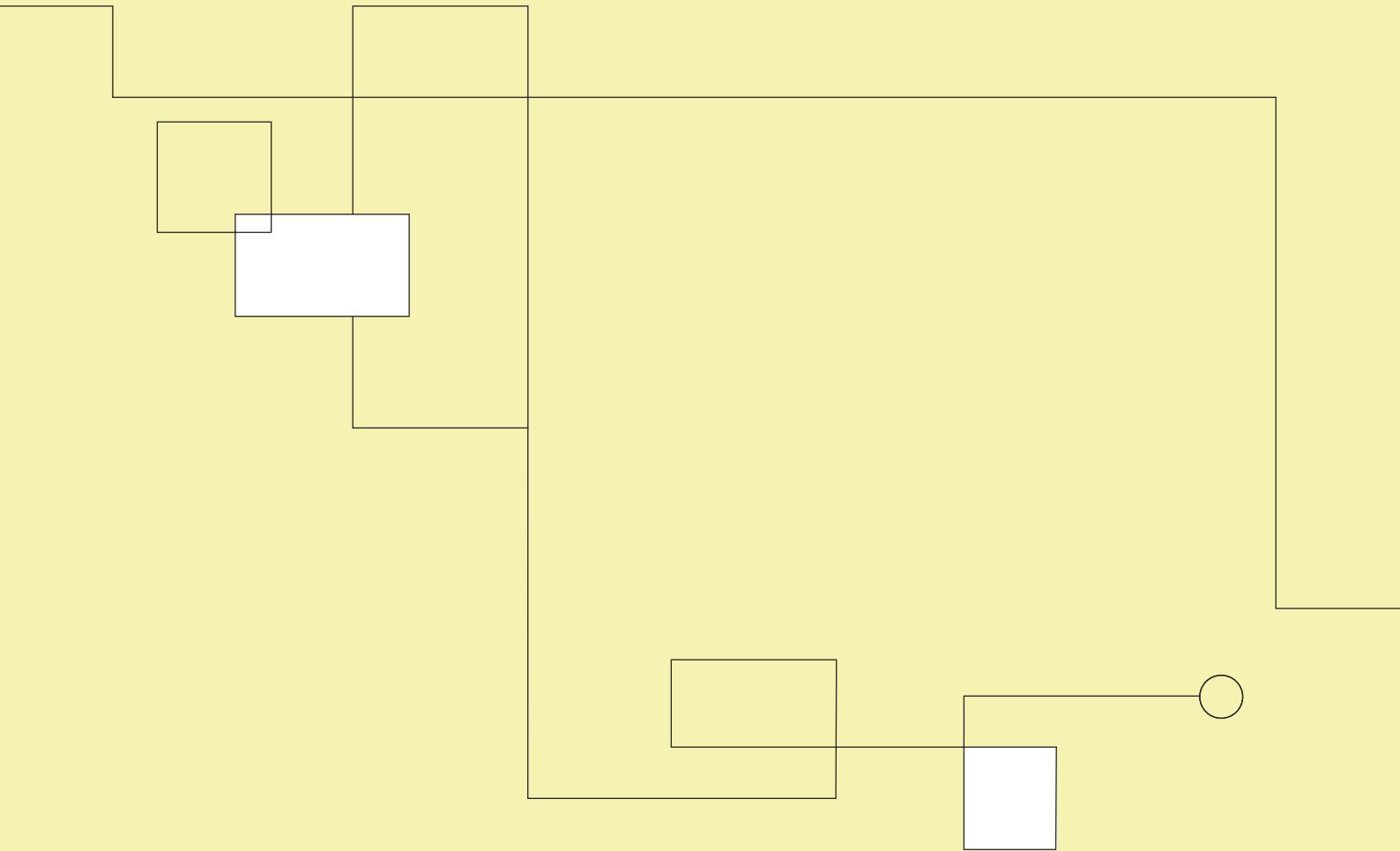
Obszar 3. Tworzenie i odbieranie treści w internecie							
17.	Kiedy publikowałam(-em) w internecie posty lub komentarze, zwracałam(-em) uwagę, aby nie wyrządzić krzywdy lub szkody innym osobom.						
18.	Kiedy publikowałam(-em) w internecie zdjęcia innych osób lub informacje na ich temat, robiłam(-em) to tylko za ich zgodą.						
19.	Rezygnowałam(-em) z gier, oglądania treści lub obserwowania w internecie kont/profilu, które źle na mnie wpływały, np. powodowały stres, gniew, negatywne myśli na swój temat.						—
20.	Podchodziłam(-em) krytycznie, z ograniczonym zaufaniem do treści napotykanych w internecie, np. informacji na jakiś temat, zdjęć przedstawiających życie innych osób.						—
21.	Weryfikowałam(-em) ważne dla mnie informacje z internetu, chroniąc się przed fake newsami i dezinformacją.						—
22.	Kiedy zauważyłam(-em) w internecie, że ktoś kogoś obrażał, nękał lub hejtował, zgłaszałam(-em) to administratorom danej strony lub aplikacji.						
23.	Kiedy doświadczyłam(-em) w internecie złego traktowania przez kogoś, np. dokuczania, nękania, hejtowania, zwracałam(-em) się po pomoc do osób bliskich lub osób, którym ufam.						

		Zawsze lub prawie zawsze tak robiłam(-em)	Często tak robiłam(-em)	Czasem tak robiłam(-em)	Rzadko tak robiłam(-em)	Nigdy tak nie robiłam(-em)	To mnie nie dotyczy
Obszar 4. Inne zalecane zachowania prozdrowotne związane z używaniem urządzeń ekranowych i internetu							
24.	Po godzinie 22 spędzałam(-em) czas bez urządzeń ekranowych.						—
25.	Zasypiałam(-em) bez telefonu w łóżku.						—
26.	W czasie korzystania z urządzeń ekranowych unikałam(-em) spożywania posiłków czy przekąsek (zwłaszcza słodkich i słonych).						—
27.	Czyściłam(-em) swój telefon komórkowy co najmniej 1 raz dziennie, np. używając chusteczek dezynfekujących.						—
28.	Kiedy długo używałam(-em) urządzeń ekranowych, będąc w bezruchu, robiłam(-em) przerwy, aby się poruszać.						
29.	Kiedy korzystałam(-em) z urządzeń ekranowych, ustawiałam(-em)/trzymałam(-em) je tak, aby nie pochylać głowy.						—
30.	Kiedy przez dłuższy czas używałam(-em) słuchawek, zdejmowałam(-em) je co jakiś czas, robiąc sobie przerwy od słuchania.						
31.	Kiedy z kimś rozmawiałam(-em) w domu, na spotkaniu, w szkole, trzymałam(-em) telefon poza zasięgiem wzroku.						—

		Zawsze tak robiłam(-em)	Często tak robiłam(-em)	Czasem tak robiłam(-em)	Rzadko tak robiłam(-em)	Nigdy tak nie robiłam(-em)	To mnie nie dotyczy
32.	Przechodziłam(-em) przez jezdnię bez korzystania z telefonu, skupiając się na tym, co dzieje się dookoła.						—
33.	Jeździłam(-em) rowerem, na hulajnodze, deskorolce lub rolkach bez korzystania z telefonu, skupiając się na tym, co dzieje się na drodze.						

3.

Autorki i autorzy raportu i scenariuszy zajęć





Magdalena Bigaj

Prezeska Fundacji „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”. Medioznawczyni, badaczka i działaczka społeczna. Autorka książek *Wychowanie przy ekranie* oraz *Twój telefon, twoje zasady*. Pomysłodawczyni i współautorka pionierskich Ogólnopolskich Badań Higieny Cyfrowej oraz raportu *Internet dzieci*. Twórczyni i kierowniczka pierwszych w Polsce studiów z higieny cyfrowej na Uczelni Korczaka. Felietonistka miesięcznika „Pismo. Magazyn opinii”. Laureatka Nagrody Korczaka 2024 za działania na rzecz praw dziecka w środowisku cyfrowym oraz Nagrody im. Michała Serzyckiego, przyznawanej przez Urząd Ochrony Danych Osobowych.



Edyta Daszkowska

Ekspertka merytoryczna programów edukacyjnych Fundacji „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”. Certyfikowana edukatorka cyfrowego dobrostanu z doświadczeniem w branży HR i edukatorka higieny cyfrowej. Twórczyni projektu CYFROBALANS, który skupia się na edukowaniu dorosłych na temat cyfrowego wychowania dzieci. Od ponad pięciu lat zajmuje się tematem wpływu technologii na dobrostan człowieka i uczy, jak mieć z nią dobre relacje. Szkoliła się w amerykańskim Digital Wellness Institute. Wcześniej zdobywała doświadczenie w szkoleniu i dbaniu o dobrostan pracowników w korporacjach.



dr Justyna Hofmokl

Socjolożka internetu, współzałożycielka i wieloletnia koordynatorka projektu Creative Commons Polska. Autorka książki *Internet jako dobro wspólne* oraz współautorka licznych publikacji i badań dotyczących wpływu internetu i nowych mediów na społeczeństwo. Szefowa działu badań i współpracy międzynarodowej w Fundacji „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”.



dr Agata Ludzis-Todorov

Popularyzatorka wiedzy o higienie cyfrowej oraz badaczka występowania i używania pojęcia „higiena cyfrowa” w dyskursie naukowym. Absolwentka Interdyscyplinarnych Studiów Doktoranckich Uniwersytetu SWPS oraz pierwszej edycji studiów podyplomowych z higieny cyfrowej na Uczelni Korczaka. Kulturoznawczyni i medioznawczyni, adiunktka w Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi. Od ponad 10 lat akademicko zajmuje się społecznym i kulturowym oddziaływaniem mediów oraz pracuje ze studentami kierunków humanistycznych i społecznych. Ekspertka ds. badań i edukatorka higieny cyfrowej w Fundacji „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”.



dr Hanna Nałęcz

Adiunktka w Zakładzie Pedagogiki i Psychologii AWF Warszawa, pedagożka, specjalistka zdrowia publicznego oraz promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej. Zajmuje się badaniami zachowań zdrowotnych dzieci i młodzieży, szczególnie aktywności fizycznej. Działa w sieciach naukowo-badawczych: SUNRISE, HBSC, Active Healthy Kids Global Alliance, Global Observatory for Physical Activity. Jest członkinią Polskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia. W ramach projektu WF z AWF działa na rzecz jakościowych zmian w polskich szkołach, zmierzających do większej aktywności fizycznej oraz kontroli czasu ekranowego dzieci i młodzieży.



prof. dr hab. Mariusz Panczyk

Wykładowca i badacz Wydziału Nauk o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, ekspert Agencji Badań Medycznych oraz członek European Public Health Association. Specjalizuje się w metodologii badań i analizie danych w naukach o zdrowiu. W pracy naukowej koncentruje się na cyfrowym dobrostanie i higienie cyfrowej — współtworzy ogólnopolskie analizy i raporty dotyczące dorosłych oraz publikacje o zachowaniach młodzieży. Równolegle prowadzi badania nad zastosowaniami generatywnej AI w edukacji i komunikacji zdrowotnej, w tym nad oceną jakości treści tworzonych przez modele językowe oraz wykorzystaniem zaawansowanego promptowania w badaniach pielęgniarstwach. Uczestniczy w projektach międzynarodowych, w tym w Artificial Intelligence for Medical Students, Erasmus+ oraz wieloletnim projekcie Evidence based Warsaw's Health realizowanym w ramach globalnej sieci Partnerstwa na rzecz Zdrowych Miast.



Ewa Przybysz-Gardyza

Edukatorka higieny cyfrowej i dyrektorka szkoleń w Fundacji „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”. Doświadczona trenerka, a także koordynatorka programów edukacyjnych z zakresu edukacji cyfrowej i medialnej. Przez osiemnaście lat pracowała w szkole jako nauczycielka języka angielskiego i edukacji wczesnoszkolnej. Jest autorką wielu materiałów edukacyjnych, w tym newslettera „Wokół edukacji”. Jej specjalnością w pracy z uczniami są metody takie jak design thinking i design for change, skoncentrowane na doświadczaniu przez uczniów sprawczości. Prowadzi stronę i bloga dla nauczycieli: <https://wokoledukacji.pl/>.



dr hab. Magdalena Woynarowska

Adiunktka w Zakładzie Zdrowia Publicznego Wydziału Nauk o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Współautorka Skali Pozytywnych Zachowań Zdrowotnych oraz narzędzi do autoewaluacji w szkole i w przedszkolu promujących zdrowie. Współredaktorka i współautorka podręczników dla szkół (ogólnodostępnych i specjalnych) oraz przedszkoli promujących zdrowie, a także autorka lub współautorka 70 publikacji dotyczących zdrowia nauczycieli i pracowników niepedagogicznych szkoły, edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia. Współautorka Kwestionariusza Samooceny Higieny Cyfrowej oraz Ogólnopolskich Badań Higieny Cyfrowej.

→ Podziękowania

Realizacja niniejszego badania nie byłaby możliwa bez zaangażowania i wsparcia wielu osób oraz instytucji, którym pragniemy serdecznie podziękować.

Szczególne podziękowania kierujemy do szkół, które wzięły udział w przygotowaniu i pilotażu kwestionariusza. Były to następujące szkoły: IX Liceum Ogólnokształcące im. Klementyny Hoffmanowej w Warszawie, Szkoła Podstawowa nr 168 im. Czesława Niemena w Warszawie, Zespół Szkół Łączności w Warszawie oraz XVIII Liceum Ogólnokształcące im. Jana Zamoyskiego w Warszawie. Ich gotowość do współpracy oraz cenne uwagi uczniów, uczennic i nauczycieli pozwoliły udoskonalić narzędzie badawcze przed jego zastosowaniem w badaniu ogólnopolskim.

Dziękujemy również sędziom kompetentnym, którzy podjęli się oceny kwestionariusza i swoją wiedzą oraz doświadczeniem przyczynili się do zapewnienia jego trafności i rzetelności: Lucynie Kicińskiej, dr Marcie Klimowicz, dr. hab. Jackowi Pyżalskiemu, prof. UAM, Jolancie Aleksandrze Rodzewicz, dr. Piotrowi Samel-Kowalikowi, Annie Schmidt-Fic oraz dr. Piotrowi Toczyskiemu.

Dziękujemy dr Annie Dzielskiej (Instytut Matki i Dziecka) oraz dr Agnieszce Małkowskiej-Szcutnik (Uniwersytet Warszawski), współkoordynatorkom badań HBSC w Polsce, za możliwość wykorzystania pytań z kwestionariusza HBSC.

Wyrazy podziękowania składamy także prof. dr. hab. n. med. Mariuszowi Gujskiemu, Dziekanowi Wydziału Nauk o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, za objęcie badania patronatem.

Zespół badania i organizatorzy projektu

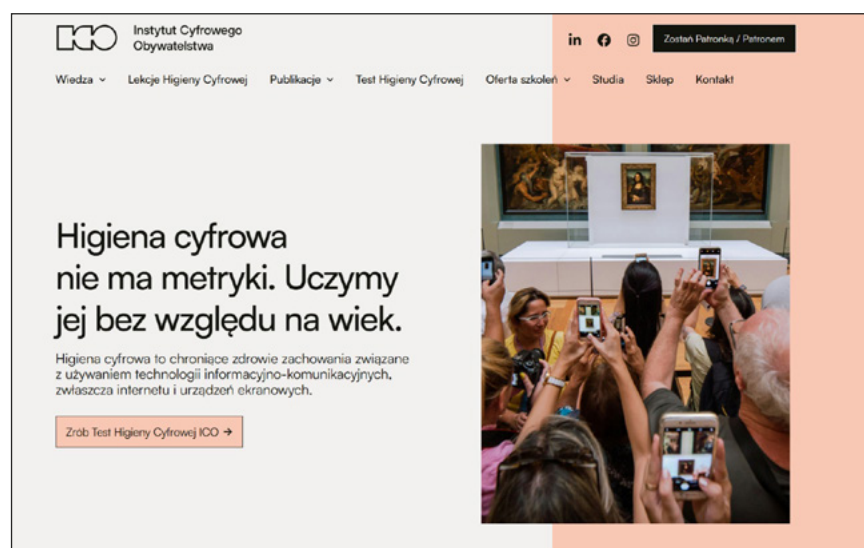
Higienacyfrowa.pl — platforma edukacyjna Fundacji „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa” poświęcona promowaniu sposobów korzystania z nowych technologii.

Na portalu dostępne są materiały skierowane do różnych grup odbiorców — uczniów, rodziców, nauczycieli, edukatorów oraz wszystkich osób zainteresowanych wpływem technologii na jednostkę i społeczeństwo.

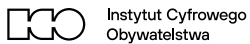
Na platformie można znaleźć m.in.:

- **opracowania i artykuły** dotyczące wpływu technologii cyfrowych na zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne,
- **wyniki badań oraz raporty** przygotowane przez zespół Fundacji „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”,
- **Test Higieny Cyfrowej ICO®** pozwalający ocenić własne nawyki związane z korzystaniem z technologii — w wersji dla dorosłych i młodzieży,
- **materiały edukacyjne dla szkół**, w tym scenariusze zajęć i narzędzia do pracy z uczniami,
- **poradniki dla rodziców i nauczycieli** dotyczące wprowadzania zasad korzystania z technologii.

Platforma jest stale rozwijanym źródłem wiedzy dla osób poszukujących rzetelnych informacji o higienie cyfrowej oraz praktycznych narzędzi wspierających kształtowanie chroniących zdrowie nawyków związanych z korzystaniem z nowych technologii.



Organizatorzy:



Fundacja Instytut Cyfrowego Obywatelstwa to niezależny ośrodek badawczo-edukacyjny zajmujący się wpływem technologii na zdrowie, rozwój i prawa człowieka z perspektywy zdrowia publicznego. Prowadzimy badania, przygotowujemy rekomendacje oraz programy edukacyjne, które pomagają szkołom, rodzinom i instytucjom publicznym korzystać z technologii w sposób bezpieczny i odpowiedzialny. Wspieramy tworzenie i wdrażanie rozwiązań systemowych — od standardów i narzędzi dla praktyków po ekspertyzy dla procesów legislacyjnych — w Polsce i we współpracy międzynarodowej.



Fundacja ORLEN, działająca od 2001 roku, realizuje misję wspierania inicjatyw społecznych o znaczeniu lokalnym i ogólnopolskim. Skupia się na edukacji, bezpieczeństwie, rozwoju młodzieży i pomocy rodzinom w potrzebie. Prowadzi programy grantowe i stypendialne, wspiera rodzinne domy dziecka, a także angażuje pracowników Grupy ORLEN w wolontariat. Fundacja posiada status organizacji pożytku publicznego i działa na rzecz trwałych, pozytywnych zmian w społeczeństwie.

Pierwsze Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży, którego wyniki przedstawiono w niniejszym raporcie, stanowi część projektu badawczo-edukacyjnego realizowanego przez Fundację „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa” we współpracy z Fundacją ORLEN. Badanie zostało przygotowane przez interdyscyplinarny zespół badaczek i badaczy, pod patronatem Dziekana Wydziału Nauk o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Celem projektu jest dostarczenie rzetelnej wiedzy na temat codziennych praktyk młodzieży związanych z korzystaniem z technologii informacyjno-komunikacyjnych oraz poziomu aktywności fizycznej, rozumianych jako kluczowe elementy stylu życia i zachowań chroniących zdrowie. Zaprezentowane wyniki pierwszej edycji ogólnopolskiego badania młodzieży stanowią punkt wyjścia do cyklicznych badań oraz działań edukacyjnych wspierających dorosłych w kształtowaniu zdrowych nawyków dzieci i młodzieży.

Więcej informacji o higienie cyfrowej, w tym elektroniczne wersje raportów z badań, dostępne pod adresem www.higienacyfrowa.pl

Organizatorzy:



Patronat:



Wydawca:

NEWSLINE