Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

Rozwój narzędzi AI jako wyzwanie dla edukacji do higieny cyfrowej

Magdalena Bigaj,
Fundacja Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

Dla Ciebie
Eksploruj
He led us into
the woods..
7,4 tys.
67,3
tys.
StoryTime
Brent Bourgeois · Piano...
Obserwuj
How my dog became part Eagle #do... więcej

10:57
Today
Sora by OpenAI
A new video app by OpenAI
Get
AGE
12+
Years Old
CHART
#1
Photo & Video
DEVELOPER
OpenAI
Create videos with
unprecedented

30 września 2025 roku skończył się na świecie stary internet.

Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

Konsekwencje udostępniania produktów AI bez opcji “safety by design” i przy niskiej świadomości społecznej:

- przeszkoda w doskonaleniu wielu kompetencji kognitywnych

Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

Konsekwencje udostępniania produktów AI bez opcji “safety by design” i przy niskiej świadomości społecznej:

- przeszkoda w doskonaleniu wielu kompetencji kognitywnych
- “diagnozy” i “terapie” z AI

Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

Konsekwencje udostępniania produktów AI bez opcji “safety by design” i przy niskiej świadomości społecznej:

- przeszkoda w doskonaleniu wielu kompetencji kognitywnych
- “diagnozy” i “terapie” z AI
- seksualizacja dzieci poprzez boty w największych platformach społecznościowych, w tym Meta i X

Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

Konsekwencje udostępniania produktów AI bez opcji “safety by design” i przy niskiej świadomości społecznej:

- przeszkoda w doskonaleniu wielu kompetencji kognitywnych
- “diagnozy” i “terapie” z AI
- seksualizacja dzieci poprzez boty w największych platformach społecznościowych, w tym Meta i X
- tworzenie spersonalizowanych chatbotów, co w przypadku dzieci i młodzieży niesie ryzyko zaburzeń poznawczych i konsekwencji dla zdrowia i życia

Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

Konsekwencje udostępniania produktów AI bez opcji “safety by design” i przy niskiej świadomości społecznej:

- przeszkoda w doskonaleniu wielu kompetencji kognitywnych
- “diagnozy” i “terapie” z AI
- seksualizacja dzieci poprzez boty w największych platformach społecznościowych, w tym Meta i X
- tworzenie spersonalizowanych chatbotów, co w przypadku dzieci i młodzieży niesie ryzyko zaburzeń poznawczych i konsekwencji dla zdrowia i życia
- nowe, tanie i łatwo dostępne narzędzie tworzenia zaawansowanych materiałów typu deep fake wideo, również deep fake porn

Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

Konsekwencje udostępniania produktów AI bez opcji “safety by design” i przy niskiej świadomości społecznej:

- przeszkoda w doskonaleniu wielu kompetencji kognitywnych
- “diagnozy” i “terapie” z AI
- seksualizacja dzieci poprzez boty w największych platformach społecznościowych, w tym Meta i X
- tworzenie spersonalizowanych chatbotów, co w przypadku dzieci i młodzieży niesie ryzyko zaburzeń poznawczych i konsekwencji dla zdrowia i życia
- nowe, tanie i łatwo dostępne narzędzie tworzenia zaawansowanych materiałów typu deep fake wideo, również deep fake porn
- budowanie nieprawdziwej wizji świata, również zachowań ryzykownych dla zdrowia i życia

Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

Konsekwencje udostępniania produktów AI bez opcji “safety by design” i przy niskiej świadomości społecznej:

- przeszkoda w doskonaleniu wielu kompetencji kognitywnych
- “diagnozy” i “terapie” z AI
- seksualizacja dzieci poprzez boty w największych platformach społecznościowych, w tym Meta i X
- tworzenie spersonalizowanych chatbotów, co w przypadku dzieci i młodzieży niesie ryzyko zaburzeń poznawczych i konsekwencji dla zdrowia i życia
- nowe, tanie i łatwo dostępne narzędzie tworzenia zaawansowanych materiałów typu deep fake wideo, również deep fake porn
- budowanie nieprawdziwej wizji świata, również zachowań ryzykownych dla zdrowia i życia
- nowe narzędzie cyberprzemocy

Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

Konsekwencje udostępniania produktów AI bez opcji “safety by design” i przy niskiej świadomości społecznej:

- przeszkoda w doskonaleniu wielu kompetencji kognitywnych
- “diagnozy” i “terapie” z AI
- seksualizacja dzieci poprzez boty w największych platformach społecznościowych, w tym Meta i X
- tworzenie spersonalizowanych chatbotów, co w przypadku dzieci i młodzieży niesie ryzyko zaburzeń poznawczych i konsekwencji dla zdrowia i życia
- nowe, tanie i łatwo dostępne narzędzie tworzenia zaawansowanych materiałów typu deep fake wideo, również deep fake porn
- budowanie nieprawdziwej wizji świata, również zachowań ryzykownych dla zdrowia i życia
- nowe narzędzie cyberprzemocy
- działania przeciwko prawom autorskim, prawu do wizerunku, ochronie danych osobowych oraz pamięci po osobie zmarłej

Społeczeństwo informacyjne funkcjonuje w środowisku, które współtworzą twórcy, współtwórcy i użytkownicy, dlatego przestrzeń cyfrowa stanowi wspólne dobro i wspólną odpowiedzialność wszystkich, którzy ją kształtują.

Społeczeństwo informacyjne funkcjonuje w środowisku, które współtworzą twórcy, współtwórcy i użytkownicy, dlatego przestrzeń cyfrowa stanowi wspólne dobro i wspólną odpowiedzialność wszystkich, którzy ją kształtują.

Masowy brak odpowiedzialności wielu największych firm technologicznych nie może być podstawą do wyjmowania przemysłu cyfrowego spod prawa obowiązującego inne gałęzie gospodarki.

Państwo ma obowiązek chronić obywateli przed negatywnymi skutkami rozwoju gospodarczego.

Państwo ma obowiązek chronić obywateli przed negatywnymi skutkami rozwoju gospodarczego.

Regulacje wobec firm technologicznych w zakresie bezpieczeństwa fizycznego, psychicznego i społecznego obywateli to obowiązek państwa:

Dane to nowa ropa.

Ekonomia uwagi.

„Bogactwo informacji tworzy ubóstwo uwagi.”

Herbert A. Simon, ekonomista, laureat Nagrody Nobla (1978)

Produkty i usługi cyfrowe
to współczesne “przedmioty”
codziennego użytku

ALE

to przedmioty wysokiego ryzyka
ze względu na braki w regulacji
gospodarki cyfrowej oraz braku
społecznej odpowiedzialności wśród
firm technologicznych, zwłaszcza
VLOPów.

Przykład:

Na 10 najwyższych kar wymierzonych przez irlandzki organ kontroli, aż 6 dostała Meta:

- 2023 maj - 1,2 miliarda euro za bezprawny transfer danych z UE do USA
- 2024 grudzień - 251 milionów euro za naruszenie bezpieczeństwa, które dotknęło miliony użytkowników
- 2021 wrzesień - 225 milionów euro za brak przejrzystości w zakresie za udostępnianie i przetwarzanie danych użytkowników Whatsappa
- 2022 grudzień - 210 milionów euro za brak przejrzystości i wykorzystywanie personalizowanych reklam w FB bez podstawy prawnej
- 2022 grudzień - 180 milionów euro za brak przejrzystości i wykorzystywanie personalizowanych reklam w Instagramie bez podstawy prawnej
- 2024 sierpień - 91 milionów euro za brak należytej ochrony haseł użytkowników

Łącznie 2 miliardy 157 milionów euro kar od września 2021 do grudnia 2024.

Przykład:

Business

Ex-tech lobbyist named as Ireland's new Data Protection Commissioner

Niamh Sweeney to take up role in October

Expand

Niamh Sweeney (left) was formerly head of public policy for Facebook in Ireland, among other roles. Photograph: Nick Bradshaw for The Irish Times

Peter Flanagan

Wed Sept 17 2025 - 18:18

Former tech industry lobbyist Niamh Sweeney has been named to the Data Protection Commission, the chief regulator for big tech firms in Ireland.

Ms Sweeney will take up her role as data protection commissioner on October 13th, the Department of Justice said in a statement. She becomes the third commissioner, joining Des Hogan and Dale Sutherland.

LATEST STORIES >

Mink eradication scheme being piloted in Midlands to protect ground-nesting birds

Next stop, Antarctica: 'Van Diemen's Land' and its many historical Irish connections

Sophia Murphy: 'Restorative justice helped me accept that my dad is a paedophile'

Councillor tells court threats made by man with hammer forced him to reconsider career

Investigation into Cork fish kill fails to find definitive cause

THE IRISH TIMES Business Today

Business Today

Get the latest business news and commentary from our expert business team in your inbox every weekday morning

Sign up

Na 10 najwyższych kar wymierzonych przez irlandzki organ kontroli, aż 6 dostała Meta:

- 2023 maj - 1,2 miliarda euro za bezprawny transfer danych z UE do USA
- 2024 grudzień - 251 milionów euro za naruszenie bezpieczeństwa, które dotknęło miliony użytkowników
- 2021 wrzesień - 225 milionów euro za brak przejrzystości w zakresie za udostępnianie i przetwarzanie danych użytkowników Whatsappa
- 2022 grudzień - 210 milionów euro za brak przejrzystości i wykorzystywanie personalizowanych reklam w FB bez podstawy prawnej
- 2022 grudzień - 180 milionów euro za brak przejrzystości i wykorzystywanie personalizowanych reklam w Instagramie bez podstawy prawnej
- 2024 sierpień - 91 milionów euro za brak należytej ochrony haseł użytkowników

Łącznie 2 miliardy 157 milionów euro kar od września 2021 do grudnia 2024.

Marzec 2025:

Monitoringu obecności dzieci i młodzieży w internecie:

Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

Polskie Badania Internetu

PKDP

GEMIUS

BEZ PRECEDENSU

- Współpraca międzysektorowa: instytucje państwa, sektor pozarządowy, biznes i szkolnictwo wyższe.

- Raport oparty o narzędzia, które stanowią standard pomiaru internetu w Polsce od dwóch dekad.

Organizatorzy:

Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

PKDP

Polskie Badania Internetu

GEMIUS

Patrnerzy:

Wydział Dziennikarstwa Informacji i Bibliologii Uniwersytet Warszawski

[redacted]

Najważniejsze wyniki dla grupy 7-12 lat

Dane ze smartfonów dot. korzystania z mediów społecznościowych

- Z serwisów społecznościowych i komunikatorów dozwolonych od 13. roku życia aktywnie korzysta znacznie ponad połowa tej grupy wiekowej — aż 1,4 mln dzieci (58%).

Źródło: Raport “Internet Dzieci” 2025

Najważniejsze wyniki dla grupy 7-12 lat

Dane ze smartfonów dot. korzystania z mediów społecznościowych

- Z serwisów społecznościowych i komunikatorów dozwolonych od 13. roku życia aktywnie korzysta znacznie ponad połowa tej grupy wiekowej — aż 1,4 mln dzieci (58%).
- co trzecie dziecko (760 tys.) (32%) ma regularny dostęp do platformy TikTok, 24% (580 tys.) do Facebooka, zaś 12% (290 tys.) — do Instagrama.

Źródło: Raport “Internet Dzieci” 2025

Najważniejsze wyniki dla grupy 7-12 lat

Dane ze smartfonów dot. korzystania z mediów społecznościowych

- Z serwisów społecznościowych i komunikatorów dozwolonych od 13. roku życia aktywnie korzysta znacznie ponad połowa tej grupy wiekowej — aż 1,4 mln dzieci (58%).
- co trzecie dziecko (760 tys.) (32%) ma regularny dostęp do platformy TikTok, 24% (580 tys.) do Facebooka, zaś 12% (290 tys.) — do Instagrama.
- Dzieci powszechnie używają komunikatorów: 38% Messengera (900 tys.), a 31% Whatsappa (720 tys.).

Źródło: Raport “Internet Dzieci” 2025

Najważniejsze wyniki dla grupy 7-12 lat

Dane ze smartfonów dot. korzystania z mediów społecznościowych

- Z serwisów społecznościowych i komunikatorów dozwolonych od 13. roku życia aktywnie korzysta znacznie ponad połowa tej grupy wiekowej — aż 1,4 mln dzieci (58%).
- co trzecie dziecko (760 tys.) (32%) ma regularny dostęp do platformy TikTok, 24% (580 tys.) do Facebooka, zaś 12% (290 tys.) — do Instagrama.
- Dzieci powszechnie używają komunikatorów: 38% Messengera (900 tys.), a 31% Whatsappa (720 tys.).
- Najintensywniej korzystają z TikToka — aktywni użytkownicy tej platformy spędzają w aplikacji średnio 2 godziny i 11 minut dziennie i w większości przypadków uruchamiają ją kilkanaście lub kilkadziesiąt razy w ciągu jednego dnia. Można szacować, że ponad dwie godziny dziennie na tej platformie spędza ponad 300 tys. dzieci.

Źródło: Raport “Internet Dzieci” 2025

NIE ILE, ALE KIEDY

Średni czas korzystania z najpopularniejszych aplikacji w poszczególnych godzinach (obliczony wśród wszystkich z danej grupy wiekowej), wyrażony w minutach

7-12 lat

13-18 lat

Źródło: Raport “Internet Dzieci” 2025

EKSPOZYCJA NA EKRANY A ZAKAZ SMARTFONÓW

Średni czas korzystania z najpopularniejszych aplikacji w poszczególnych godzinach (obliczony wśród wszystkich z danej grupy wiekowej), wyrażony w minutach

7-12 lat

13-18 lat

Źródło: Raport “Internet Dzieci” 2025

Najważniejsze wyniki dla grupy 7-14 lat

Dane ze smartfonów, komputerów i tabletów dot. korzystania z internetu

- Najczęściej wybieranymi kategoriami tematycznymi są: kultura i rozrywka, edukacja oraz “erotyka”.

Źródło: Raport “Internet Dzieci” 2025

Najważniejsze wyniki dla grupy 7-14 lat

Dane ze smartfonów, komputerów i tabletów dot. korzystania z internetu

- Najczęściej wybieranymi kategoriami tematycznymi są: kultura i rozrywka, edukacja oraz “erotyka”.
- Z treści “erotycznych” korzysta 51 proc. dzieci w tym wieku.

Źródło: Raport “Internet Dzieci” 2025

Najważniejsze wyniki dla grupy 7-14 lat

Dane ze smartfonów, komputerów i tabletów dot. korzystania z internetu

- Najczęściej wybieranymi kategoriami tematycznymi są: kultura i rozrywka, edukacja oraz “erotyka”.
- Z treści “erotycznych” korzysta 51 proc. dzieci w tym wieku.
- Do korzystania z serwisów “erotycznych” najczęściej wykorzystują urządzenia mobilne.

Źródło: Raport “Internet Dzieci” 2025

Najważniejsze wyniki dla grupy 7-14 lat

Dane ze smartfonów, komputerów i tabletów dot. korzystania z internetu

- Najczęściej wybieranymi kategoriami tematycznymi są: kultura i rozrywka, edukacja oraz “erotyka”.
- Z treści “erotycznych” korzysta 51 proc. dzieci w tym wieku.
- Do korzystania z serwisów “erotycznych” najczęściej wykorzystują urządzenia mobilne.
- W grudniu 2024 średnio ⅓ dzieci w tym wieku odwiedziła największy serwis pornograficzny.

Domena	Liczba realnych użytkowników	Zasięg	Średni czas na użytkownika (hh:mm:ss)
google.com	2 184 408	80,73%	0:29:29
youtube.com	1 081 188	39,96%	4:02:12
facebook.com	961 794	35,54%	0:11:02
wikipedia.org	937 170	34,63%	0:03:07
onet.pl	883 872	32,66%	0:06:00
mediaexpert.pl	881 280	32,57%	0:02:37
pornhub.com	839 646	31,03%	1:16:59
brainly.pl	774 684	28,63%	0:03:32
interia.pl	686 880	25,38%	0:03:16
temu.com	611 712	22,61%	0:00:44

Źródło: Raport “Internet Dzieci” 2025

Co oznaczają te liczby
i co z tego wynika?

INTERNET DZIECI

Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

Polskie Badania Internetu

PKDP

GEMIUS

Skala problemu

- Czas ekranowy odbywa się kosztem czasu na inne czynności ważne dla zdrowia i prawidłowego rozwoju, w tym aktywności fizycznej.

Źródło: Raport “Internet Dzieci” 2025

Skala problemu

- Czas ekranowy odbywa się kosztem czasu na inne czynności ważne dla zdrowia i prawidłowego rozwoju, w tym aktywności fizycznej.
- Obniżanie zdolności koncentracji i innych kompetencji poznawczych.

Źródło: Raport “Internet Dzieci” 2025

Skala problemu

- Czas ekranowy odbywa się kosztem czasu na inne czynności ważne dla zdrowia i prawidłowego rozwoju, w tym aktywności fizycznej.
- Obniżanie zdolności koncentracji i innych kompetencji poznawczych.
- Rosnąca skala wykorzystania seksualnego dzieci i młodzieży w sieci: cyfrowe obnażanie, grooming online, CSAM. Według międzynarodowych organizacji główne miejsce krzywdzenia seksualnego dzieci to media społecnzościowe, komunikatory i gry cyfrowe.

Źródło: Raport “Internet Dzieci” 2025

Skala problemu

- Czas ekranowy odbywa się kosztem czasu na inne czynności ważne dla zdrowia i prawidłowego rozwoju, w tym aktywności fizycznej.
- Obniżanie zdolności koncentracji i innych kompetencji poznawczych.
- Rosnąca skala wykorzystania seksualnego dzieci i młodzieży w sieci: cyfrowe obnażanie, grooming online, CSAM. Według międzynarodowych organizacji główne miejsce krzywdzenia seksualnego dzieci to media społecnzościowe, komunikatory i gry cyfrowe.
- Ekspozycja na treści szkodliwe, jak przemoc i pornografia.

Źródło: Raport “Internet Dzieci” 2025

Skala problemu

- Czas ekranowy odbywa się kosztem czasu na inne czynności ważne dla zdrowia i prawidłowego rozwoju, w tym aktywności fizycznej.
- Obniżanie zdolności koncentracji i innych kompetencji poznawczych.
- Rosnąca skala wykorzystania seksualnego dzieci i młodzieży w sieci: cyfrowe obnażanie, grooming online, CSAM. Według międzynarodowych organizacji główne miejsce krzywdzenia seksualnego dzieci to media społecnzościowe, komunikatory i gry cyfrowe.
- Ekspozycja na treści szkodliwe, jak przemoc, pornografia i materiały tworzone z użyciem AI.
- Brak społecznej odpowiedzialności firm technologicznych oferujących produkty i usługi, w których dochodzi do krzywdzenia dzieci.

Źródło: Raport “Internet Dzieci” 2025

Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

Kryzys narracji i budowanie na lęku

Technosceptycyzm Technoentuzjazm

Technofatalizm ← → Technosolucjonizm

Technosceptycyzm Technoentuzjazm

Technofatalizm ← → Technosolucjonizm

↓

technohumanizm

personalizm cyfrowy

Co teraz?

Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

cyfrowe obywatelstwo

To postawa świadomego
i odpowiedzialnego tworzenia
i używania nowych technologii
z korzyścią dla siebie
i społeczeństwa.

Instytut Cyfrowego
Obywatelstwa

Trzy wymiary cyfrowego obywatelstwa jako pola interwencji

Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

Trzy wymiary cyfrowego obywatelstwa jako pola interwencji

04

Indywidualny: świadome korzystanie indywidualne

higiena cyfrowa, świadome wybory, presja konsumentów

Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

Trzy wymiary cyfrowego obywatelstwa jako pola interwencji

01 Indywidualny: świadome korzystanie indywidualne
higiena cyfrowa, świadome wybory, presja konsumentów

02 Społeczny: świadome społeczeństwo
nowa umowa społeczna, nowe normy społeczne

Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

Trzy wymiary cyfrowego obywatelstwa jako pola interwencji

01 Indywidualny: świadome korzystanie indywidualne
higiena cyfrowa, świadome wybory, presja konsumentów

02 Społeczny: świadome społeczeństwo
nowa umowa społeczna, nowe normy społeczne

03 Systemowy: rozwiązania systemowe i odpowiedzialna gospodarka
prawodawsto i skuteczna egzekucja, zmiany w edukacji, odpowiedzialna cyfryzacja

Higiena cyfrowa jako nowy rodzaj zachowań prozdrowotnych

Higiena cyfrowa

to chroniące zdrowie zachowania związane
z używaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych,
zwłaszcza internetu i urządzeń ekranowych.

Źródło: Bigaj, M. (red.), Woynarowska, M. (red.), Ciesiołkiewicz, K., Klimowicz, M., Panczyk, M. (2023). Higiena cyfrowa dorosłych użytkowniczek i użytkowników internetu w Polsce. Warszawa: Wydawnictwo Newsline.

fizyczne, psychiczne, społeczne i seksualne

Higiena cyfrowa

to chroniące zdrowie zachowania związane
z używaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych,
zwłaszcza internetu i urządzeń ekranowych.

Źródło: Bigaj, M. (red.), Woynarowska, M. (red.), Ciesiołkiewicz, K., Klimowicz, M., Panczyk, M. (2023). Higiena cyfrowa dorosłych użytkowniczek i użytkowników internetu w Polsce. Warszawa: Wydawnictwo Newsline.

fizyczne, psychiczne, społeczne i seksualne

Higiena cyfrowa

to chroniące zdrowie zachowania związane
z używaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych,
zwłaszcza internetu i urządzeń ekranowych.

Źródło: Bigaj, M. (red.), Woynarowska, M. (red.), Ciesiołkiewicz, K., Klimowicz, M., Panczyk, M. (2023). Higiena cyfrowa dorosłych użytkowniczek i użytkowników internetu w Polsce. Warszawa: Wydawnictwo Newsline.

fizyczne, psychiczne, społeczne i seksualne

Higiena cyfrowa

to chroniące zdrowie zachowania związane
z używaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych,
zwłaszcza internetu i urządzeń ekranowych.

zbiór otwarty
na przyszłość

Źródło: Bigaj, M. (red.), Woynarowska, M. (red.), Ciesiołkiewicz, K., Klimowicz, M., Panczyk, M. (2023). Higiena cyfrowa dorosłych użytkowniczek i użytkowników internetu w Polsce. Warszawa: Wydawnictwo Newsline.

Cztery obszary higieny cyfrowej

Stawianie granic oraz kontrola w używaniu internetu i urządzeń ekranowych

Kontrola czasu ekranowego

Ograniczanie kontaktu z urządzeniem ekranowym

Skupienie na czynnościach

Bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych

Bezpieczne udostępnianie danych osobowych

Ochrona przed złośliwym oprogramowaniem lub kradzieżą danych

Tworzenie i odbieranie informacji w internecie

Odpowiedzialne tworzenie treści

Dobór i weryfikacja treści

Reagowanie na niepokojące lub niebezpieczne treści

Inne zalecane zachowania prozdrowotne związane z używaniem internetu i urządzeń ekranowych

Dbałość o jakość snu

Uważne jedzenie

Ochrona przed zakażeniami

Dbanie o prawidłową pozycję ciała i codzienna aktywność fizyczną

Ochrona słuchu

Budowanie dobrych relacji interpersonalnych

Radzenie sobie z emocjami i stresem

Zachowanie bezpieczeństwa w ruchu drogowym

Zainteresowanie salutogennym ujęciem higieny cyfrowej na arenie międzynarodowej

Kwiecień 2025, Kraków: Prezentacja koncepcji edukacji do higieny cyfrowej na spotkaniu ministrów zdrowia krajów członkowskich UE z okazji polskiej prezydencji.

Maj 2025, Fryburg: Sympozjum “Navigating Time and Wellbeing in the Digital Age” na Uniwersytecie we Fryburgu

Listopad 2025, Helsinki: Na zaproszenie Światowej Organizacji Zdrowia prezentacja wyników badań i założeń edukacyjnych na 18th European Public Health Conference 2025

Higiena cyfrowa w głównych kierunkach realizacji polityki oświatowej państwa na rok szkolny 2025/26

5

5. Promowanie higieny cyfrowej i bezpiecznego poruszania się w sieci, rozwijanie umiejętności krytycznej analizy informacji dostępnych w Internecie, poprawne metodycznie wykorzystywanie przez nauczycieli nowoczesnych technologii, w szczególności opartych na sztucznej inteligencji oraz korzystanie z zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej.

4

4. Profilaktyka przemocy rówieśniczej, zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, wsparcie w kryzysach psychicznych, profilaktyka uzależnień.

3

3. Promocja zdrowego trybu życia w szkole — kształtowanie postaw i zachowań prozdrowotnych, wspieranie aktywności fizycznej uczniów.

i w podstawie programowej edukacji zdrowotnej:

- dbałość o ciało
- zdrowie psychicznego
- higiena cyfrowa
- żywienie
- aktywność fizyczna
- bezpieczeństwo
- zdrowie seksualne
- zapobieganie zachowaniom ryzykownym
- bycie aktywnym pacjentem

Osobne rozdziały poświęcono edukacji zdrowotnej dzieci i młodzieży z chorobami przewlekłymi oraz niepełnosprawnością intelektualną.

Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

Higiena cyfrowa w szkole i przedszkolu

Poradnik o tym, jak mądrze ją wprowadzić

Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

praca zbiorowa

Metoda ICO: główne założenia

1. Technologie, a nie tylko telefony.

Metoda ICO: główne założenia

1. Technologie, a nie tylko telefony.
2. Zasady zamiast zakazów.

Metoda ICO: główne założenia

1. Technologie, a nie tylko telefony.
2. Zasady zamiast zakazów.
3. Stworzenie ram to zadanie dorosłych.

Metoda ICO: główne założenia

1. Technologie, a nie tylko telefony.
2. Zasady zamiast zakazów.
3. Stworzenie ram to zadanie dorosłych.
4. Zasady dotyczą całej społeczności szkolnej.

Metoda ICO: główne założenia

1. Technologie, a nie tylko telefony.
2. Zasady zamiast zakazów.
3. Stworzenie ram to zadanie dorosłych.
4. Zasady dotyczą całej społeczności szkolnej.
5. Edukacja społeczności szkolnej to warunek sukcesu.

Metoda ICO: główne założenia

1. Technologie, a nie tylko telefony.
2. Zasady zamiast zakazów.
3. Stworzenie ram to zadanie dorosłych.
4. Zasady dotyczą całej społeczności szkolnej.
5. Edukacja społeczności szkolnej to warunek sukcesu.
6. Szkoła to przestrzeń edukacji i relacji.

Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

Gdzie po więcej?

Nowa platforma edukacyjna higienacyfrowa.pl

- Baza wiedzy
- Test higieny cyfrowej
- Bezpłatny program Lekcje Higieny Cyfrowej dla nauczycieli/ek i osób pracujących z dziećmi i młodzieżą
- Studia podyplomowe “Higiena cyfrowa” na Uczelni Korczaka w Warszawie
- Podcast “Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”
- Felietony dla dorosłych w Magazynie “Pismo”
- Co piątek o 6:50 w radiowej Trójce “Poradnik higieny cyfrowej”

Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

Dziękuję za uwagę.

www.cyfroweobywatelstwo.pl

patronite.pl/fundacjaICO