

JAK ROZMAWIAĆ Z UCZNIAMI O HIGIENIE CYFROWEJ?

Dorota Czech-Czerniak, Ewa Bosacka- Płocka
Samorządowa Szkoła Podstawowa nr 6 im. Jana Pawła II we Wrześni
e-mail: dorota.czerniak.czech@ssp-6.wrzesnia.pl
ewa.plocka-bosacka@ssp-6.wrzesnia.pl

Abstract. *The article presents a school project devoted to digital hygiene and students' wellbeing. Its main aim was to develop with students a value-based decalogue for functioning in the digital world, rather than a list of prohibitions. The key intervention was a one-day smartphone-free challenge, followed by reflection, analysis of phone data and interdisciplinary activities about attention, emotions, learning and time management. The paper uses the case-study approach to describe objectives, methodology, project stages, outcomes and recommendations for schools that want to teach balanced and responsible use of digital technologies.*

1. Wstęp

Codziennosc współczesnych uczniów jest codziennością stałej łączności. Smartfon pełni funkcję narzędzia komunikacji, notatnika, aparatu, kalendarza, mapy, odtwarzacza muzyki, źródła rozrywki, kanału relacji i szybkiego dostępu do informacji. Z perspektywy szkoły oznacza to nie tylko możliwość korzystania z ogromnych zasobów wiedzy, lecz także konieczność uczenia młodych ludzi, jak zachować równowagę pomiędzy światem cyfrowym i analogowym. Celem edukacji nie może być prosta opozycja: technologia dobra albo zła. Bardziej adekwatne jest pytanie o to, kiedy technologia służy uczeniu się, relacjom i dobrostanowi, a kiedy zaczyna odbierać uwagę, czas, sen, spokój lub poczucie sprawczości.

Projekt „Jak rozmawiać o higienie cyfrowej z uczniami?” powstał jako odpowiedź na tę potrzebę. Jego głównym celem było opracowanie wspólnie z uczniami dekalogu funkcjonowania w świecie cyfrowym, opartego na wartościach, a nie na zakazach. Uczniowie mieli zrozumieć, czym jest higiena cyfrowa, i przełożyć tę wiedzę na codzienne wybory. Punktem wyjścia nie była pogadanka o szkodliwości ekranów, ale doświadczenie: pierwszego dnia uczniowie oddali telefony i spędzili dzień szkolny bez dostępu do

smartfonu. Sytuacja ta stała się bezpiecznym eksperymentem edukacyjnym, w którym można było sprawdzić własne przyzwyczajenia, zauważyć automatyzmy oraz nazwać emocje pojawiające się wtedy, gdy urządzenie nie jest pod ręką.

Projekt miał charakter interdyscyplinarny i wpisywał się w założenia tygodnia projektowego, współpracy nauczycieli oraz pracy zespołowej. Został zrealizowany w Samorządowej Szkole Podstawowej nr 6 im. Jana Pawła II we Wrześni i obejmował 24 uczniów oraz 8 nauczycieli. Łączył działania z zakresu dobrostanu, metodyki pracy projektowej, edukacji zdrowotnej, informatyki oraz rozwijania kompetencji społeczno-emocjonalnych. Artykuł jest studium dobrej praktyki: opisuje kontekst, rozwiązania metodyczne, przebieg działań, obserwowane rezultaty i rekomendacje dla szkół, które chcą rozwijać cyfrową odpowiedzialność uczniów nie przez zakazy, lecz przez doświadczenie, refleksję i samoregulację.

2. Kontekst społeczny i edukacyjny

Dane z ostatnich lat pokazują, że życie młodzieży online jest zjawiskiem wielowymiarowym. Badania NASK z cyklu „Nastolatki” są ważnym punktem odniesienia dla polskiej szkoły, ponieważ opisują zarówno aktywności uczniów w sieci, jak i różnice pomiędzy perspektywą dzieci i rodziców [5]. Raporty te skłaniają do odejścia od prostego mierzenia „czasu przed ekranem” na rzecz rozmowy o jakości korzystania z technologii: celu, treści, pory dnia, wpływie na sen, emocje, relacje, koncentrację i poczucie kontroli.

Podobny kierunek przyjmują opracowania międzynarodowe. Raport EU Kids Online 2020 obejmował dzieci w wieku 9-16 lat z 19 krajów europejskich i wskazywał, że internet jest przestrzenią jednocześnie szans i ryzyk [7]. Z kolei raport HBSC poświęcony używaniu mediów społecznościowych i gier przez adolescentów analizował dane z grupy 11-, 13- i 15-latków z 44 krajów i regionów Europy, Azji Centralnej oraz Kanady [3]. Wspólny wniosek z tych publikacji jest dla szkoły istotny: młodzież potrzebuje nie tylko dostępu do technologii, ale także kompetencji samoregulacyjnych, wsparcia dorosłych oraz języka pozwalającego mówić o swoich doświadczeniach online bez zawstydzania i moralizowania.

W polskim dyskursie edukacyjnym coraz częściej używa się pojęcia higieny cyfrowej. Fundacja „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa” definiuje ją jako zachowania chroniące zdrowie, związane z używaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych, zwłaszcza internetu i urządzeń ekranowych. Tak rozumiana higiena cyfrowa nie jest zakazem używania technologii, ale praktyką uważnego korzystania z nich. Dotyczy snu, przerw, ruchu, koncentracji, relacji, powiadomień, prywatności, umiejętności odraczania reakcji i świadomego decydowania, kiedy urządzenie ma być narzędziem, a kiedy przeszkodą [2].

3. Cele projektu

Głównym celem projektu było opracowanie dekalogu funkcjonowania w świecie cyfrowym, opartego na wartościach, a nie na zakazach. Dekalog miał być efektem doświadczenia, rozmowy i refleksji uczniów, a nie gotową listą poleceń przygotowaną przez dorosłych. Cel ten został powiązany ze zrozumieniem, czym jest higiena cyfrowa i dlaczego stanowi element dbania o zdrowie, uczenie się oraz relacje. Został sformułowany praktycznie: uczeń nie tylko poznaje pojęcie, ale potrafi rozpoznać własne nawyki cyfrowe, zinterpretować dane dostępne w telefonie, zaplanować czas z uwzględnieniem aktywności online i offline oraz zaproponować realną zmianę w swoim codziennym funkcjonowaniu.

Cele szczegółowe dotyczyły czterech obszarów. Pierwszy obejmował autorefleksję: zauważenie, jak często uczeń sięga po telefon, w jakich sytuacjach robi to automatycznie i jakie emocje pojawiają się w chwili odłączenia. Drugi dotyczył wiedzy: poznania wpływu nadmiaru bodźców cyfrowych na uwagę, pamięć roboczą, sen, motywację i samopoczucie. Trzeci wiązał się z umiejętnościami: analizą ustawień urządzenia, danych o czasie ekranowym, trybów skupienia, limitów aplikacji i powiadomień. Czwarty dotyczył postaw: gotowości do wprowadzania małych, możliwych do utrzymania zasad, które pomagają korzystać z telefonu odpowiedzialnie.

4. Założenia metodyczne

Podstawą pracy była metoda projektu, rozumiana jako uczenie się przez działanie, współpracę i odpowiedzialność za proces. W projekcie połączono elementy edukacji informatycznej, wychowawczej, biologicznej, psychologicznej, matematycznej i społecznej. Uczniowie nie wykonywali serii oderwanych ćwiczeń, lecz poruszali się po spójnej ścieżce: doświadczenie - analiza - wiedza - planowanie - działanie - refleksja. Taki układ pozwalał przejść od przeżycia osobistego do uogólnienia i do sformułowania zasad możliwych do zastosowania poza szkołą.

Drugim założeniem była praca na realnych danych. Uczniowie analizowali informacje dostępne w swoich telefonach, takie jak czas używania aplikacji, liczba odblokowań, najczęściej używane kategorie aktywności czy ustawienia powiadomień. Dane te nie były zbierane przez nauczyciela w celu kontroli, lecz służyły samoobserwacji. Dzięki temu uczniowie uczyli się, że dane cyfrowe mogą pomagać w podejmowaniu decyzji o własnych nawykach, o ile są interpretowane świadomie i z poszanowaniem prywatności.

5. Przebieg projektu

5.1. Dzień bez smartfonu

Najważniejszym momentem projektu był pierwszy dzień, w którym uczniowie oddali telefony i funkcjonowali w szkole bez stałego dostępu do smartfonu. Nie był to gest symboliczny, ale świadomie zaprojektowane doświadczenie. Uczniowie zostali wcześniej poinformowani o celu wyzwania, zasadach bezpieczeństwa i sposobie przechowywania urządzeń. Ważne było, aby oddanie telefonu nie zostało odebrane jako kara, lecz jako warunek udziału w eksperymencie: tylko wtedy można uczciwie sprawdzić, jak zmienia się dzień, gdy znika urządzenie zwykle obecne w kieszeni, na ławce lub w dłoni.

W czasie wyzwania uczniowie obserwowali swoje reakcje. Niektórzy szybko zauważali ruch ręki w stronę miejsca, w którym zwykle znajduje się telefon. Inni mówili o obawie, że coś ich ominie, o ciekawości, czy ktoś napisał, albo o początkowym poczuciu nudy. Pojawiały się też głosy przeciwnie: ulga, większy spokój, łatwiejsza rozmowa z kolegami, szybsze rozpoczęcie zadania. Ta rozpiętość reakcji pozwoliła pokazać, że higiena cyfrowa nie jest jedną receptą dla wszystkich. Każdy uczeń ma własny profil przyzwyczajeń i własne punkty ryzyka.

5.2. Planowanie i zarządzanie czasem

Po doświadczeniu odłączenia uczniowie przeszli do pracy nad planowaniem dnia. Analizowali, ile czasu przeznaczają na naukę, sen, obowiązki domowe, aktywność fizyczną, relacje, odpoczynek i korzystanie z urządzeń. Ćwiczenia te uświadamiały, że problemem nie jest sama obecność telefonu, ale brak granic. Smartfon może „rozlewać się” na cały dzień: przerywać naukę, skracać sen, wypełniać przerwy, zastępować nudę i utrudniać kończenie rozpoczętych zadań.

Uczniowie tworzyli realistyczne plany dnia, w których uwzględniali zarówno obowiązki szkolne, jak i czas na przyjemności cyfrowe. Kluczowa była zasada wykonalności. Nie chodziło o tworzenie idealnego harmonogramu, lecz o rozpoznanie jednego lub dwóch punktów, które można zmienić: odkładanie telefonu poza zasięg wzroku podczas odrabiania lekcji, wyciszenie powiadomień na czas nauki, ustalenie godziny odkładania telefonu przed snem, wprowadzenie przerw od ekranu albo zamiana części czasu przebijania treści na aktywność fizyczną.

5.3. Analiza danych i ustawień telefonu

Kolejny etap polegał na pracy z telefonem jako źródłem danych o własnych zachowaniach. Uczniowie sprawdzali ustawienia czasu przed ekranem, limity aplikacji, tryby skupienia, tryby „nie przeszkadzać”, ustawienia powiadomień, dostęp aplikacji do mikrofonu, aparatu i lokalizacji oraz możliwości kontroli prywatności. W ten sposób poznawali urządzenie nie tylko jako narzędzie rozrywki, lecz także jako system, który można konfigurować zgodnie z własnymi potrzebami.

Szczególnie ważne okazało się pytanie o powiadomienia. Uczniowie analizowali, ile aplikacji ma prawo przerywać im dzień i czy każda z tych informacji wymaga natychmiastowej reakcji. Rozmowa prowadziła do wniosku, że jednym z najprostszych działań higieny cyfrowej jest ograniczenie liczby bodźców. Nie wymaga to rezygnacji z technologii, ale zmienia relację z urządzeniem: to uczeń decyduje, kiedy sprawdza wiadomości, a nie aplikacja decyduje, kiedy przerywa uczniowi koncentrację.

5.4. Mózg, emocje i uczenie się

Część badawcza projektu dotyczyła wpływu nadużywania smartfonów na funkcjonowanie mózgu, emocje i uczenie się. Uczniowie poznawali, w jaki sposób nadmiar bodźców może utrudniać koncentrację, dlaczego wielozadaniowość bywa pozorna oraz jak sen wpływa na zapamiętywanie. Rozmawiali także o mechanizmach nagrody, potrzebie natychmiastowej reakcji, przewijaniu treści i o tym, dlaczego krótkie komunikaty oraz filmiki mogą być dla mózgu bardziej atrakcyjne niż dłuższe, wymagające skupienia zadanie.

6. Rola nauczyciela i organizacja pracy zespołu

Projekt wymagał zmiany roli nauczyciela. Nauczyciel nie był wyłącznie osobą przekazującą wiedzę o zagrożeniach internetu, ale organizatorem doświadczenia, moderatorem rozmowy i przewodnikiem po procesie refleksji. W tak zaplanowanych zajęciach szczególnie ważne było stawianie pytań, udzielanie informacji zwrotnej i tworzenie warunków do bezpiecznego dzielenia się spostrzeżeniami. Uczniowie mogli mówić o trudnościach bez obawy przed oceną.

Jednym z najważniejszych zasobów przedsięwzięcia była współpraca nauczycieli oraz obecność osób mających doświadczenie w metodzie projektu, które wspierały pozostałych pedagogów. W praktyce miało to znaczenie dla jakości działań. Projekt o higienie cyfrowej dotyczy wielu obszarów: informatyki, biologii, wychowania, profilaktyki, edukacji zdrowotnej, relacji rówieśniczych i współpracy z rodzicami. Żaden nauczyciel nie musi samodzielnie obejmować całości. Siłą rozwiązania jest właśnie interdyscyplinarność.

7. Refleksja uczniów

Najcenniejszym materiałem projektu były refleksje uczniów. To one pokazały, że doświadczenie odłączenia nie jest dla młodych ludzi abstrakcyjne. Dzień bez smartfonu pozwolił nazwać zjawiska, które zwykle pozostają niewidoczne, ponieważ są wtopione w codzienność. Uczeń może nie zauważać, że kilkadziesiąt razy dziennie odblokowuje telefon, dopóki przez kilka godzin nie ma takiej możliwości. Może nie zdawać sobie sprawy, że powiadomienia sterują rytmem jego uwagi, dopóki nie doświadczy ciszy informacyjnej.

8. Rezultaty projektu

Rezultaty projektu można rozpatrywać na kilku poziomach. Na poziomie wiedzy uczniowie poszerzyli rozumienie higieny cyfrowej i zaczęli łączyć ją z dobrostanem, snem, koncentracją, ruchem, emocjami i relacjami. Na poziomie umiejętności nauczyli się odczytywać dane z urządzeń, analizować ustawienia i projektować proste zasady korzystania z telefonu. Na poziomie postaw pojawiła się większa gotowość do rozmowy o własnych nawykach i do traktowania telefonu jako narzędzia, którym można zarządzać.

Istotnym efektem była sprawczość. Uczniowie nie zostali postawieni w roli osób, którym dorośli zabierają urządzenie, bo „wiedzą lepiej”. Zostali zaproszeni do badania własnego doświadczenia. Dzięki temu dekalog funkcjonowania w świecie cyfrowym mógł zostać zbudowany wokół wartości: zdrowia, szacunku, odpowiedzialności, koncentracji, relacji, równowagi i bezpieczeństwa, a nie wokół samego zakazu używania urządzeń. To różnica fundamentalna. W edukacji cyfrowej sama lista zakazów rzadko prowadzi do trwałej zmiany. Trwalsze efekty daje sytuacja, w której uczeń rozumie mechanizm, widzi własne dane, doświadcza konsekwencji i sam formułuje zasadę, którą chce sprawdzić.

Projekt przyniósł także korzyści relacyjne. Wspólne wyzwanie stworzyło temat do rozmowy między uczniami, nauczycielami i rodzicami. Dla rodziców ważne było zobaczenie, że szkoła nie walczy z technologią, lecz uczy mądrego korzystania z niej. Dla nauczycieli projekt był okazją do pracy w roli mentorów i do obserwacji uczniów w sytuacji innej niż tradycyjna lekcja. Dla klasy był to moment wspólnego doświadczenia, które można później przywoływać w rozmowach o koncentracji, przerwach, zasadach korzystania z urządzeń czy przygotowaniu do nauki.

9. Dyskusja: od zakazu do projektowania nawyków

Doświadczenia projektu pokazują, że szkoła potrzebuje języka pośredniego między bezkrytycznym entuzjazmem technologicznym a całkowitym zakazem. Smartfon w życiu młodego człowieka nie jest dodatkiem, który można łatwo usunąć. Jest częścią środowiska społecznego. Jednocześnie nie można ignorować ryzyka rozproszenia, przeciążenia bodźcami, pogorszenia snu, osłabienia koncentracji i trudności z byciem offline. Rozwiązaniem jest edukacja do świadomego wyboru.

Raport OECD „Students, digital devices and success” zwraca uwagę, że urządzenia cyfrowe przynoszą edukacji korzyści, ale wiążą się również z ryzykiem rozproszenia, cyberprzemocy, naruszeń prywatności i wpływu na rozwój społeczno-emocjonalny. W praktyce szkolnej oznacza to konieczność projektowania sytuacji, w których uczniowie ćwiczą samoregulację. Nie wystarczy powiedzieć: „nie korzystaj z telefonu”. Trzeba

pokazać, jak wyłączyć powiadomienia, jak ustawić tryb skupienia, jak zaplanować pracę, jak rozpoznać zmęczenie ekranowe i jak znaleźć aktywność zastępczą.

10. Rekomendacje dla szkół

Pierwsza rekomendacja dotyczy przygotowania uczniów i rodziców. Dzień bez smartfonu powinien być poprzedzony jasną informacją o celu, zasadach, bezpieczeństwie i sposobie kontaktu w sytuacji pilnej. Warto podkreślać, że jest to eksperyment edukacyjny, a nie kara. Rodzice powinni rozumieć, że celem nie jest odebranie dzieciom narzędzia, lecz rozwijanie umiejętności korzystania z niego w sposób chroniący zdrowie i relacje.

Druga rekomendacja dotyczy skali. Projekt można rozpocząć w jednej klasie lub w małej grupie, a następnie rozszerzać. Wdrożenie szkolne wymaga współpracy nauczycieli, pedagoga, psychologa, wychowawców i dyrekcji. Dobrze sprawdza się model, w którym w zespole znajduje się osoba mająca doświadczenie w metodzie projektu oraz osoby odpowiedzialne za poszczególne moduły: dane z telefonu, planowanie czasu, mózg i uczenie się, refleksję, komunikację z rodzicami.

Kolejna rekomendacja dotyczy kontynuacji. Po projekcie warto wracać do ustaleń: podczas godzin wychowawczych, lekcji informatyki, edukacji zdrowotnej, spotkań z rodzicami i działań profilaktycznych. Można zaproponować klasowy tydzień testowania jednej zasady, tablicę pomysłów na przerwę bez telefonu, rodzinne wyzwania offline, szkolną debatę o powiadomieniach albo warsztaty o projektowaniu własnego środowiska cyfrowego. Najważniejsze, aby temat nie zniknął po zakończeniu tygodnia projektowego.

11. Zakończenie

„Jak rozmawiać o higienie cyfrowej z uczniami?” to projekt, który pokazuje, że edukacja cyfrowa może być jednocześnie praktyczna, refleksyjna i prozdrowotna. Jego siłą było doświadczenie prowadzące do opracowania dekalogu funkcjonowania w świecie cyfrowym, opartego na wartościach, a nie na zakazach. Uczniowie nie tylko słuchali o higienie cyfrowej, ale przeżyli sytuację odłączenia, zbadali własne reakcje, przeanalizowali dane, poznali ustawienia urządzeń i zaplanowali możliwe zmiany. Dzięki temu pojęcie higieny cyfrowej przestało być hasłem, a stało się osobistym doświadczeniem.

Najważniejszy wniosek z projektu można sformułować prosto: uczniowie potrzebują nie tylko dostępu do technologii, ale także prawa do ciszy, skupienia, relacji i odpoczynku. Potrzebują dorosłych, którzy nie tylko zakazują, lecz pomagają zrozumieć. Potrzebują szkoły, która uczy, jak korzystać z cyfrowych narzędzi w sposób świadomy, zdrowy i odpowiedzialny. Taki właśnie sens ma bycie mądrze podłączonym i mądrze odłączonym.

Literatura

1. Bigaj M., Dębski M., Młodzi cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan, Fundacja Dbam o Mój Z@sięg, Gdynia 2019.
2. Bigaj M., Woynarowska M., Panczyk M., Nałęcz H., Hofmoki J., Ludzis-Todorov A., Higiena cyfrowa i aktywność fizyczna młodzieży w Polsce. Raport z I Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży, Fundacja „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”, Warszawa 2026.
3. Boniel-Nissim M., Marino C., Galeotti T., Blinka L., Ozoliņa K., Craig W. i in., A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. Volume 6, WHO Regional Office for Europe, Copenhagen 2024.
4. Flis J., Dębski M., MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym. Raport z badania, Fundacja UNAWEZA, Warszawa 2023.
5. Ładna A., Kamiński K., Roslaniec K., Wrońska A., Błażej M., Jankiewicz A., Kopopczyński F., Nawrot M., Nastolatki. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców, NASK - Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa 2025.
6. OECD, Students, digital devices and success, OECD Education Policy Perspectives, No. 102, OECD Publishing, Paris 2024, doi: 10.1787/9e4c0624-en.
7. Smahel D., Machackova H., Mascheroni G., Dedkova L., Staksrud E., Ólafsson K., Livingstone S., Hasebrink U., EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries, EU Kids Online, 2020, doi: 10.21953/lse.47fdeqj01ofo.
8. UNICEF, The State of the World's Children 2021. On My Mind: Promoting, protecting and caring for children's mental health, UNICEF, New York 2021.