

W WIRTUALNYM ŚWIECIE

CO KAŻDY RODZIC MUŚI WIEDZIEĆ

MAJ 2025
WWW.PPMAMY.PL



SPIS TREŚCI

1. **WSTĘP - W CYFROWYM ŚWIECIE**
2. **GDZIE SĄ TWOJE DZIECI?**
3. **CO NA TO ZDROWIE?**
4. **CZY WIESZ, ŻE...?**
5. **GDZIE WARTO ZAJRZEĆ?**
6. **GDZIE SZUKAĆ POMOCY?**
6. **CO MOŻESZ ZROBIĆ?**

Czy wiesz, że przeciętnie sięgamy po telefon od 100 do nawet 300 razy dziennie?
Smartfony, tablety i komputery stały się nieodzownym elementem naszego życia – towarzyszą nam w pracy, nauce, rozrywce i codziennej komunikacji.

W tym nowym, wirtualnym świecie to nikt inny jak my – rodzice, ponosimy odpowiedzialność za edukację cyfrową naszych dzieci. Tak, jak uczymy je zasad ruchu drogowego, tak samo powinniśmy przygotować je do bezpiecznego poruszania się w sieci. Nikt nie robi tego za nas!

Dlatego tak ważne jest, abyśmy my sami posiadali rzetelną i aktualną wiedzę na temat tego, jak urządzenia ekranowe wpływają na ich rozwój, podejmowali świadome decyzje wychowawcze i wspierali je w budowaniu zdrowych nawyków cyfrowych. Świat online nie zniknie – ale to od nas zależy, czy nasze dzieci będą się po nim poruszać bezpiecznie i odpowiedzialnie.

W tym opracowaniu zebraliśmy dla Was najnowsze wyniki badań dzieci i młodzieży w Polsce, najciekawsze informacje, filmy, podcasty, publikacje i miejsca, które – naszym zdaniem – każdy rodzic powinien znać.

Wszystkie najważniejsze miejsca w sieci – zebrane w jednym miejscu, dostępne za jednym kliknięciem!

Z pozdrowieniami,

Polecane Przez Mamy



W CYFROWYM ŚWIECIE

Choć wirtualny świat otwiera przed naszymi dziećmi nowe perspektywy na niespotykaną dotąd skalę, jednocześnie stawia przed nimi poważne zagrożenia.

Nadmierne korzystanie z nowych mediów nie tylko wpływa niekorzystnie na ich rozwój emocjonalny i społeczny, ale także, co potwierdzają wyniki badań, fizycznie uszkadza dziecięcy mózg, wpływając na zanik istoty szarej i powodując zmiany jego aktywności podobne do tych, obserwowanych u dzieci z ADHD.

Zakaz korzystania z telefonu nie rozwiąże problemu...

Kluczową kwestią jest edukacja - proponowanie dzieciom tych miejsc w sieci, które są dla nich bezpieczne, "służące im, nie reklamie", równoległe z nauką zdrowych nawyków cyfrowych, takich jak kontrola czasu, który poświęcają na oglądanie podsuwanych przez algorytmy, często bezużytecznych, niedostosowanych do wieku i ogłupiających treści.

Bądźmy uważnymi towarzyszami dziecka w zachowaniu równowagi w korzystaniu z urządzeń ekranowych:

- Spędzajmy wspólnie czas bez zbędnych rozpraszaczy w postaci ekranów.
Portal "Polecane Przez Mamy" to prawdziwa kopalnia gotowych szablonów zabaw, które pomogą trenować dziecięcy mózg w sposób analogowy - ćwicząc koncentrację, pamięć i logiczne myślenie: 🧠

**POMYSŁY NA RODZINNE
AKTYWNOŚCI
Z POLECANEPRZEZMAMY.PL**

- Dbajmy o cyfrową higienę wprowadzając ustalone wspólnie domowe zasady ekranowe - kluczowe jest, aby dzieci rozumiały, dlaczego te zasady są ważne i czemu mają służyć.

**DOMOWE ZASADY EKRANOWE
Z FDDS.PL** 🧠



Źródło: organizacja non profit Time Well Spent



KLIKNIJ W NAZWĘ PUBLIKACJI, FILMU, PODCASTU,
STRONY INTERNETOWEJ, ABY
DOWIEDZIEĆ SIĘ WIĘCEJ NA ICH TEMAT



W CYFROWYM ŚWIECIE

Cyberuzależnienia zaprojektowane zostały przez najlepszych specjalistów "gospodarki uwagi" - prowadzą do zaburzeń psychicznych porównywalnych z chorobą alkoholową, narkomanią czy hazardem.

Dlaczego sięgamy po telefon?

49.5%

BY KOMUNIKOWAĆ SIĘ Z LUDŹMI

38.5%

BY JAKOŚ WYPEŁNIĆ WOLNY CZAS



Prawie 39% z nas twierdzi, że używamy go wyłącznie „do zabicia wolnego czasu”.

TO CZAS, KTÓRY MOGLABYŚ/MÓGLBYŚ WYKORZYSTAĆ NA

.....

Wasz



=

ich



Zdobywanie „*oczominut*” -
kluczowego zasobu dla
firm takich jak Google,
Facebook, czy Apple stało
się bardziej lukratywne niż
wydobywanie ropy
naftowej. **

Smartfony = wszechobecne billboardy

* Bigaj, M., Ciesiołkiewicz, K., Mikulski, K., Miotk, A., Przewłocka, J., Rosa, M., Załęska, A. (2025). Internet dzieci. Raport z monitoringu obecności dzieci i młodzieży w internecie. Warszawa: Fundacja „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa” oraz Państwowa Komisja do spraw przeciwdziałania wykorzystaniu seksualnemu małoletnich poniżej lat 15.

** Newport, C., (2022). Cyfrowy minimalizm, Jak zachować skupienie w hałaśliwym świecie, Warszawa, Studio Emka

GDZIE SĄ TWOJE DZIECI?

6 h
16 min

Nastolatki w dni powszednie spędzają w internecie średnio ponad 5 h i 36 min. i znacząco więcej, bo ponad 6 h i 16 min, w dni wolne od zajęć szkolnych.

Czas ten z roku na rok systematycznie się wydłuża.

5 h
36 min

Najwięcej czasu zarówno młodzież (w wieku 15-18), jak i dzieci (w wieku 7-14 lat) poświęcają na aktywność w Serwisach społecznościowych spędzając w nich ponad 2 godziny dziennie.

Ponad 1/4 respondentów z grupy wiekowej nastolatków posiada od pięciu do ośmiu kont na platformach społecznościowych, a 36% – powyżej ośmiu.

4 h
29 min

Według danych za ostatni kwartał 2024 r. 91,54% osób z najmłodszej grupy internautów (7-14) przynajmniej raz dziennie połączyło się z internetem i w wirtualnym świecie spędziło aż 4h 29 min.

1 h
55 min

Średni dzienny czas poświęcony przez dzieci na streaming wideo wyniósł 1h 55 min.

** Bigaj, M., Ciesiołkiewicz, K., Mikulski, K., Miotk, A., Przewłocka, J., Rosa, M., Załęska, A. (2025). Internet dzieci...

W ciągu 12-
godzinnego
dnia, w
przestrzeni
cyfrowej
nastolatki
spędzają
ponad połowę
całego swojego
czasu.



CO MA DO TEGO ZDROWIE?

PRZESTYMULOWANIE TREŚCIĄ, ŚWIATŁEM I BODŹCAMI, A W KONSEKWENCJI:

▶ ZANIK ISTOTY SZAREJ I PROBLEMY Z KONCENTRACJĄ

Istota szara to tkanka mózgowa odpowiadająca za niemal wszystkie aktywności: ruch, zapamiętywanie, kojarzenie, emocje.

Jej zanik może prowadzić nie tylko do pogorszenia pamięci, koncentracji i zdolności podejmowania decyzji, ale także wpływać na zmiany nastroju i emocjonalne (nerwowość, wybuchy agresji).

Dowodzono, że jej objętość maleje wraz z wiekiem, ale proces ten rozpoczyna się znacznie wcześniej, jeśli smartfon towarzyszy nam przez więcej niż 2 godziny dziennie. Nienaturalny nadmiar bodźców płynących z ekranów sieje spustoszenie we wciąż rozwijającym się mózgu.

Nadmierne korzystanie z ekranów może prowadzić do zmian w aktywności mózgu, które są podobne do tych, obserwowanych u dzieci z ADHD.

Badania EEG wykazały, że dzieci narażone na nadmierne korzystanie z ekranów wykazują wzrost fal theta i spadek fal beta i gamma, co jest charakterystyczne dla dzieci z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi.

▶ ZABURZENIA SNU

Niebieskie światło z ekranów emitowane wieczorem redukuje produkcję melatoniny, co utrudnia zasypianie i obniża jakość snu.

Niewystarczająca ilość snu lub jego niska jakość mogą prowadzić do trwałych uszkodzeń mózgu i zaburzeń koncentracji, rzutując tym samym m.in. na zdolność i efektywność nauki.



A ile czasu
spędza w
internecie
Twoje dziecko?

CO MA DO TEGO ZDROWIE?

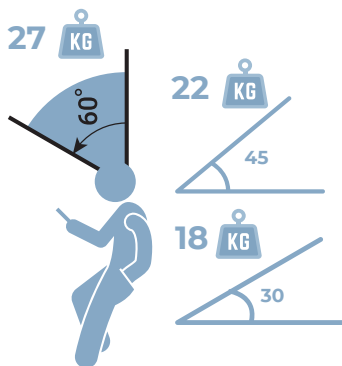
► POKOLENIE POCHYLONEJ GŁOWY

Nerwowe kontrolowanie informacji (syndrom FOMO) i wielogodzinne wpatrywanie się w ekrany, może być nie tylko groźne dla naszej psychiki, ale i realnie wpływać na stan naszego kręgosłupa.

Kiedy schylamy głowę pod kątem 60 stopni, aby patrzeć na nasze telefony, nacisk na kręgi szyjne może być równy

WADZE OŚMIOLETNIEGO DZIECKA

Nacisk przy nachyleniu głowy pod kątem 45 i 30 stopni to, odpowiednio około 22 i 18 kg.



Wielogodzinne scrollowanie to nie jest odpoczynek...

...a w szczególności nie dla naszego kręgosłupa!

W skali roku niewinne 2 godziny dziennie przy smartfonie to łącznie 730 godzin i niemal 30 dni nieprawidłowej postawy ciała.



CZY WIESZ, ŻE:

Najnowsza publikacja "Internet dzieci 2025. Raport z monitoringu obecności dzieci i młodzieży w internecie" prezentuje bardzo szczegółowy obraz aktywności dzieci w sieci.

To pierwsze takie badanie w Polsce, które nie opiera się wyłącznie na deklaracjach dzieci lub rodziców, ale na twardych danych dotyczących realnych zachowań dzieci online, zarejestrowanych w ramach panelu badawczego Gemius/PBI, umożliwiającego zbieranie rzeczywistych informacji o korzystaniu z internetu na urządzeniach domowych (komputerach, tabletach, smartfonach).

► **Raport prezentuje wyniki:**

- skali krzywdzenia dzieci i młodzieży w internecie,
- praw dziecka w środowisku cyfrowym,
- społecznej odpowiedzialności firm i instytucji za ochronę najmłodszych użytkowników sieci.

► **Na kolejnych stronach zilustrowane zostały wybrane dane z niniejszego raportu, a także z publikacji:**

- Instytutu badawczego NASK,
- Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

Zobacz także najnowszy raport
"Higiena cyfrowa dorosłych".
ZRÓB TEST CYFROWEJ HIGIENY



CZY WIESZ, ŻE:

BEZPIECZEŃSTWO WULGARNE / BRUTALNE TREŚCI PRZEMOC SEKSUALNA

W Polsce granica wieku korzystania z serwisów społecznościowych i gamingowych to 13 lat.

Tymczasem statystycznie 1/3 dzieci w Polsce w wieku 7–12 lat korzysta z TikToka (760 tys.), niewiele mniej z Facebooka (580 tys.), a 1/8 z Instagrama (290 tys.). Jeśli chodzi o komunikatory, Messengera używa 900 tys. z nich, a WhatsAppa 700 tys.

Internet dzieci, Raport z monitoringu obecności dzieci i młodzieży w internecie

Innymi słowy 58% dzieci w wieku 7–12 lat używa mediów społecznościowych i komunikatorów przeznaczonych dla osób 13+.

Oznacza to brak adekwatnej ochrony dzieci i młodzieży, a tym samym omijanie przez największe koncerny technologiczne regulacji w tym zakresie.

Osoby nastoletnie traktowane są w systemie bezpieczeństwa platform jak dorośli, którym algorytmy podsuwają treści zupełnie niedostosowane do ich wieku.

1 na 3 dzieci w wieku 7–12 lat w grudniu 2024 r. odwiedziło serwis pornograficzny; Domena ta znajduje się w TOP 10 najczęściej odwiedzanych w grupie wiekowej 7–14 lat.

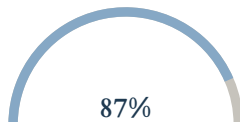
Internet dzieci 2025

1,3 mln nastolatków korzysta z najpopularniejszego serwisu pornograficznego, a 800 tys. – hazardowego. Więcej niż co czwarty respondent ogląda patostreamy.

Raport Youth Skills

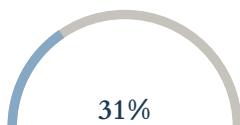
Dyżurnet.pl NASK podaje, że w 2024 r. otrzymał ponad trzy razy więcej zgłoszeń dotyczących CSAM* niż rok wcześniej.

*CSAM - (child sexual abuse material)



Od 2020 r. lawinowo, bo o 87% wzrosła liczba materiałów CSAM* (32 mln w 2023 r.), i aż o 360% tego typu nagrań, których autorami były dzieci w wieku 7–10 lat (często pod wpływem manipulacji, zastraszania, szantażu).

Raport We Protect



31% sprawców poszukujących kontaktu z dziećmi oraz materiałów CSAM wskazało platformy społecznościowe oraz gry online jako miejsce spotkań.

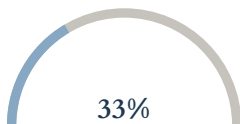
Wśród wymienianych znajdują się praktycznie wszystkie znane z codziennego użytkowania serwisy, w tym: TikTok, Facebook, Snapchat, Twitter (obecnie X), WhatsApp, Minecraft, Roblox, Instagram, czy Discord.

Protect. Children, What Drives Online Child Sexual Abuse Offending? Understanding Motivations, Facilitators, Situational Factors, and Barriers



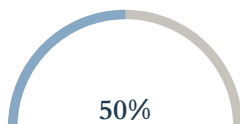
26% badanych dzieci doświadczyło krzywdzenia seksualnego bez kontaktu fizycznego.

Badania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę



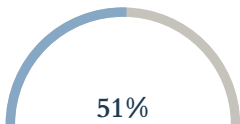
Aż 1/3 badanych nastolatków podejmuje wyzwania internetowe, w których naraża się zdrowie i życie własne lub innych.

Raport Youth Skills



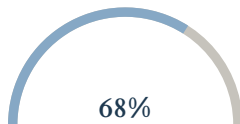
Prawie połowa młodych ludzi spotkała się w internecie z sytuacjami wyzywania, a co trzeci z ośmieszaniem i poniżaniem. Około 50% deklaruje także wysoki i ponadprzeciętny poziom ekspozycji na treści antyspołeczne w mediach społecznościowych.

Raport NASK Nastolatki 3.0



Ponad połowa uczestników badania została poproszona online o zrobienie czegoś o charakterze seksualnym, z czym czuła się niekomfortowo lub czego nie chciała zrobić.

Raport We Protect



Zdecydowana większość za główny problem internetu uznaje mowę nienawiści.

Raport NASK Nastolatki 3.0



Pobierz pełne wersje raportów:

[INTERNET 2025. RAPORT Z MONITORINGU OBECNOŚCI DZIECI I MŁODZIEŻY W INTERNECIE](#)

[HIGIENA CYFROWA DOROSŁYCH 2025](#)

[NASTOLATKI 3.0 RAPORT NASK](#)

PATOSTREAMING
CYBERPRZEMOC
SEKSTING I NUDES
TREŚCI PRO-ANA
UWODZENIE I PEDOFILIA

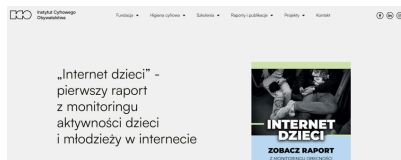


GDZIE WARTO ZAJRZEĆ?



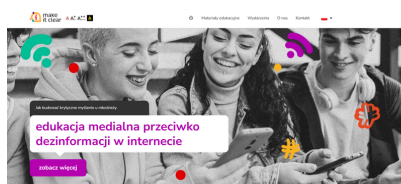
Kliknij w tytuł aby przejść do strony

CYFROWE OBYWATELSTWO.PL



Fundacja zajmuje się realizacją badań, kampanii informacyjnych i działań edukacyjnych dotyczących wpływu nowych technologii na społeczeństwo.

MAKEITCLEAR.EDU.PL



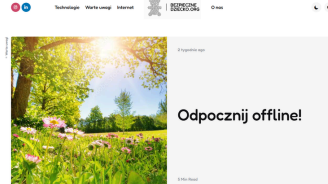
Celem projektu jest rozwijanie u młodzieży kompetencji informacyjnych, a także świadomego i krytycznego podejścia do treści udostępnianych w mediach, w szczególności w mediach społecznościowych. Skierowany jest do nauczycieli i osób pracujących z dziećmi, rodziców oraz młodzieży w wieku 11-17 lat.

SAFERINTERNET.PL



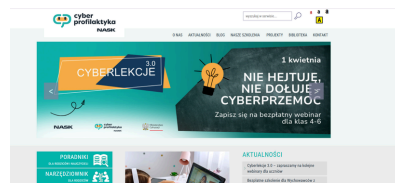
Projekt, którego celem jest zwiększanie społecznej świadomości na temat zagrożeń, jakie niosą ze sobą najnowsze techniki komunikacji. Wśród podejmowanych działań priorytetem jest edukacja, zarówno dzieci, jak i rodziców w zakresie bezpiecznego korzystania z Internetu.

BEZPIECZNE DZIECKO.ORG



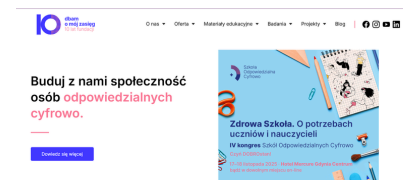
Fundacja prospołeczna ujawniająca niebezpieczeństwa i ciemne strony mediów społecznościowych, autor najnowszej, bezpłatnej aplikacji KidsAlert - z m.in. najnowszymi ostrzeżeniami i archiwalnymi informacjami o zagrożeniach, które czipają na dzieci w Internecie, oraz kontaktami do specjalistów zajmujących się bezpieczeństwem, ochroną i interwencją kryzysową dla dzieci i nastolatków.

CYBERPROFILAKTYKA.PL



Cyberprofilaktyka NASK zajmuje się działalnością edukacyjną oraz popularyzatorską w zakresie bezpiecznego użytkowania nowych technologii.

DBAM O MÓJ Z@SIĘĆ



Fundacja, której misją jest edukacja w zakresie higieny cyfrowej. Od ponad 10 lat upowszechnia wyniki własnych badań, prowadzi szkolenia oraz kampanie społeczne i projekty edukacyjne.

GDZIE WARTO ZAJRZEĆ?

OPRACOWANIA NASK



Kliknij w grafikę aby przejść
do dokumentów

CYBERPRZEMOC WŁĄCZ BLOKADĘ NA NĘKANIE

PORADNIK DLA RODZICÓW



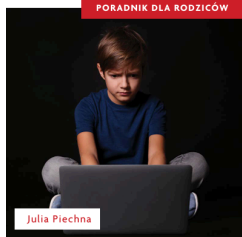
Anna Borkowska

NASK akademika

NASK

SZKODLIWE TREŚCI W INTERNECIE NIE AKCEPTUJĘ, REAGUJĘ!

PORADNIK DLA RODZICÓW



Julia Piechna

NASK akademika

NASK

FOMO I NADUŻYWANIE NOWYCH TECHNOLOGII

PORADNIK DLA RODZICÓW



Marta Witkowska

NASK akademika

NASK

SEXTING I NAGIE ZDJĘCIA TWOJE DZIECKO I RYZYKOWNE ZACHOWANIA ONLINE

PORADNIK DLA RODZICÓW



Anna Kwaśnik

NASK akademika

NASK



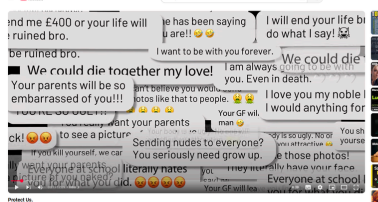
FILM DLA RODZICÓW -
WIZERUNEK DZIECKA W SIECI



Kliknij w grafikę aby przejść do filmu



FILM DLA RODZICÓW
WEPROTECT GLOBAL
ALLIANCE



ESSA! CIEKAWIE I DLA KAŻDEGO

Bezpłatne materiały szkoleniowe, filmy i podcasty zrealizowane w ramach projektu ESSA realizowany przez Fundację Dbam o Mój Zasięg oraz Stowarzyszenie In gremio, przy wsparciu środków finansowych przekazanych przez UNICEF Polska.

Inne ciekawe inicjatywy autorów projektu:

- ▶ najnowszy raport: Granie na ekranie. Młodzież w świecie gier cyfrowych.
- ▶ programy i szkolenia dla szkół, np. "Szkoła odpowiedzialna cyfrowo"



PODCASTY NA YOUTUBE

Projekt skierowany jest do szeroko pojętej społeczności szkolnej, dostępny w jęz. polskim, angielskim i ukraińskim



Kliknij w tytuł aby przejść do podcastu

TANIA DOPAMINA

czyli dlaczego tak łatwo uzależnić się od nowych technologii

FAKE NEWS

czyli dlaczego mózg łyka wszystko jak pelikan

ANATOMIA HEJTU

czyli co czuje sprawca i ofiara przemocy rówieśniczej

ATAK NA MÓZG

czyli синдром przeciążenia informacyjnego

PROMO NA FOMO

czyli dlaczego obawiamy się, że wypadniemy z obiegu

NAGA PRAWDA

czyli o wpływie pornografii na mózg

DOBRE RELACJE

jako tarcza ochronna przed uzależnieniami

BIEGIEM PO ZDROWIE

czyli o korzyściach psychicznych płynących z wysiłku fizycznego

PO NOCNEJ ZMIANIE

czyli o prozdrowotnej roli snu na nasz mózg

DOBRE ŻYCIE MÓZGU

czyli o alternatywach dla świata cyfrowego

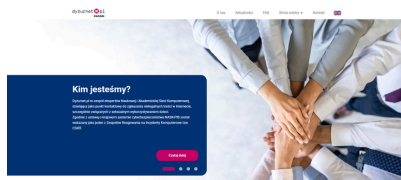


Raport NASK
Kliknij w grafikę aby pobrać publikację ▶



TO, CO WRZUCISZ DO INTERNETU, NIGDY NIE ZGINIE!

DYZURNET.PL



Punkt kontaktowy do zgłaszania nielegalnych treści w internecie zespołu ekspertów Naukowej i Akademickiej Sieci Komputerowej (NASK).

Tu dzieci mogą **anonimowo** zgłaszać sytuacje gdy ktoś je hejtuje / jeśli widzą, że ktoś hejtuje innych.

TAKEITDOWN.NCMEC.
ORG/PL/



Strona do usuwania z internetu materiałów o charakterze intymnym.

Zgłoszenie na stronie to jeden z kroków, które możesz podjąć, aby usunąć nagie, częściowo nagie lub seksualnie jednoznaczne zdjęcia i wideo zrobione przed ukończeniem 18 roku życia.

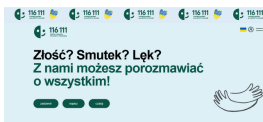
GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

KIDSALEERT



W najnowszej, bezpłatnej aplikacji KidsAlert znajdziesz najważniejsze numery pomocowe oraz kontakt do specjalistów zajmujących się bezpieczeństwem, ochroną i interwencją kryzysową dla dzieci i nastolatków.

116111.PL



Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

800100100.PL



Pomoc telefoniczna dla rodziców, opiekunów i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

800 12 12 12



Telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Nawet komentarz/
sms może być
cyberprzemocą.

Stop

CO MOŻESZ ZROBIĆ?

Zainstaluj aplikację kontroli rodzicielskiej, które pozwalają filtrować treści.

Google Family Link, Chmura rodzinna (iOS), Qustodio

Nie nawiązuj znajomości w internecie z osobami nieznajomymi. Wyłącz funkcję czatu w grach online, takich jak Roblox czy Fortnite.

Monitoruj aktywność dziecka w mediach społecznościowych i grach, w tym listę znajomych.

Ustaw limity czasu ekranowego za pomocą aplikacji kontroli rodzicielskiej.

Media społecznościowe

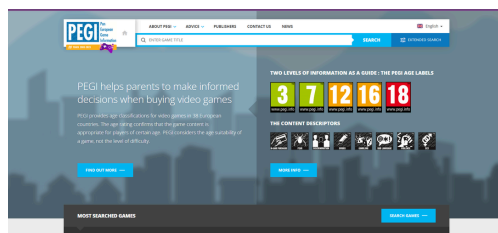
Ustaw konto jako prywatne. Wyłącz powiadomienia. Zgłaszaj hejterskie komentarze do moderatorów platform. Unikaj treści, które na ciebie źle wpływają.

Aktualizuj oprogramowanie i aplikacje. Zmieniaj regularnie hasła. Nie otwieraj linków z nieznanych źródeł.

YouTube Kids, systemy PEGI i ESRB

Korzystaj z aplikacji dedykowanych dzieciom i systemów klasyfikacji wiekowej gier wideo.

PEGI.INFO / ESRB.ORG



Systemy PEGI i ESRB są dwoma głównymi systemami klasyfikacji wiekowej gier wideo, stosowanymi odpowiednio w Europie i Ameryce Północnej.

Różnice między systemami dotyczą głównie ich zasięgu geograficznego, kategorii wiekowych i dodatkowych ostrzeżeń, choć oba służą temu samemu celowi – pomaganiu rodzicom i konsumentom w podejmowaniu świadomych decyzji o dostępie do gier wideo.

CO MOŻESZ ZROBIĆ?

WSPÓLNE WYRABIANIE ZDROWYCH NAWYKÓW:

Nie noś telefonu cały czas przy sobie.

1-2 h przed snem nie używaj urządzeń ekranowych.

Podczas pracy i nauki chowaj telefon poza zasięg wzroku.

Przyjmuj wyprostowaną pozycję, bez nadmiernego obciążania karku.

Dbaj o relacje offline. Planuj czas bez internetu.

Nie oglądaj podczas posiłków.

Trenuj mózg w sposób analogowy

Pielęgnuj zainteresowania poza ekranem. Znajdź czas na ruch.



“

Nowa technologia
nic nie dodaje
ani niczego
nie odejmuje.

Nowa technologia
wszystko zmienia.

NEIL POSTMAN

WWW.PPMAMY.PL