

ZDROWA CYFROWO DWUDZIESTKA

RR@SP20GDYNIA.PL

NEWSLETTER RADY RODZICÓW DLA
RODZICÓW I OPIEKUNÓW

Raport "Internet dzieci"

58% dzieci w wieku 7-12 lat aktywnie korzysta z przynajmniej jednego serwisu społecznościowego lub komunikatora dozwolonego od 13. roku życia. W zestawieniu TOP 10 domen najczęściej odwiedzanych przez osoby w wieku 7-14 lat znajduje się serwis pornograficzny. Co trzecie dziecko (ponad 800 tys., czyli ponad 1/3 tej grupy wiekowej) ma regularny dostęp do platformy TikTok, co czwarte dziecko (630 tys.) do Facebooka, zaś 16% (370 tys.) – do Instagrama.

Jakie skutki?

- zaniedbywanie obowiązków
- deficyt snu
- kłopoty z koncentracją
- cyberataki, kradzież danych
- przemoc internetowa
- kontakt z nieznanymi dorosłymi
- kontakt z niebezpiecznymi treściami
- ryzykowne zachowania, challenge (wyzwania)
- zanikanie relacji społecznych
- obniżenie samooceny
- stany depresyjne i lękowe

Gdzie szukać wsparcia?

- ✓ psycholog/ pedagog szkolny
- ✓ poradnia pedagogiczno-psychologiczna pppledugdynia.pl
- ✓ Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Gdyni – <https://opitu.pl/oddzialy/dzial-profilaktyki/>
- <https://poradzimy.net/>



Media społecznościowe – ukryta strona ekranu

Co mówią badania (www.strefaeducacji.pl):

- Częste oglądanie krótkich treści (np. w mediach społecznościowych) osłabia koncentrację.
- Młodzi ludzie przyzwyczajają się do szybkich nagród i natychmiastowych odpowiedzi.
- Utrudnia to głębokie czytanie, refleksję i logiczne myślenie (np. matematyczne).
- Jest to problem globalny, co potwierdzają międzynarodowe badania (jak PISA).
- Młodzież na świecie ma coraz większy problem z analizą złożonych tekstów.
- W Polsce również (mimo dobrych wyników) nauczyciele zauważają spadek "czytelniczej wytrzymałości".
- Polscy uczniowie częściej deklarują, że długie lektury ich nudzą.

Polecane źródła:

1. "Z głową przed ekranem. Jak mądrze korzystać z telefonu i internetu", R. Brian (**książka** dla dzieci 6-11 lat)
2. "Twój telefon, Twoje zasady", M. Bigaj (**książka** 12+)
3. **Test** – <https://higienacyfrowa.pl/test-higieny-cyfrowej/>
4. **Webinar** "Dzieci mają wszystko, a czują się zaniebane – Tomasz Bilicki <https://bit.ly/webinarBilicki>
5. **Raport** "Nastolatki" https://www.nask.pl/media/2025/09/Nastolatki_RAP_ORT-2.pdf



Tworzymy comiesięczny newsletter dla rodziców, zachęcamy do dzielenia się pytaniami, pomysłami i tematami z zakresu higieny cyfrowej