

CZAS EKRAKOWY A DZIECI

Wytyczne instytucji zdrowia i podstawy naukowe dla dzieci w wieku 0–10 lat Przewodnik dla rodziców

Opracowanie zestawia oficjalne stanowiska wiodących instytucji zdrowia (WHO, Amerykańska Akademia Pediatrii, Kanadyjskie Towarzystwo Pediatryczne) oraz polskie źródła i dane z recenzowaną literaturą naukową. Każde źródło opatrzone numerem DOI lub bezpośrednim odnośnikiem, aby można je było samodzielnie zweryfikować. Dokument nie analizuje mediów społecznościowych jako osobnego zjawiska - ze względu na wagę i specyfikę tego tematu zostanie on omówiony w odrębnym opracowaniu. Tam, gdzie to potrzebne dla pokazania szerszego kontekstu korzystania z ekranów, przywołujemy jednak wybrane dane o korzystaniu przez dzieci i młodzież z internetu i platform społecznościowych.

W tym dokumencie znajdziesz: wprowadzenie wyjaśniające, dlaczego temat jest ważny; siedem zasad, o których warto pamiętać, zanim sięgniesz po konkretne liczby; tabelę zbiorczą zaleceń według wieku; szczegółowe omówienie wytycznych dla dwóch grup wiekowych (małe dzieci 0–5 oraz dzieci szkolne 6–10); kontekst polski oparty na danych; dekalog - dziesięć praktycznych zasad dla rodziców; uczciwe omówienie ograniczeń dowodów; słowniczek pojęć oraz pełną bibliografię z numerami DOI.

Wyjaśnienia używanych terminów (np. „rekreacyjny czas ekranowy”, „wspólne oglądanie”) znajdują się w Słowniczku pojęć na końcu dokumentu.

Dlaczego ten temat jest ważny

Dzisiejsze dzieci dorastają w środowisku nasyconym ekranami w stopniu, jakiego nie znała żadna wcześniejsza generacja. Urządzenia są wszechobecne, dostępne niemal bez przerwy i coraz wcześniej trafiają do rąk najmłodszych. Dla rodziców oznacza to całkowicie nową sytuację wychowawczą: nie ma tu utartych wzorców przekazywanych z pokolenia na pokolenie, a tempo zmian technologicznych wyprzedza tempo badań naukowych.

Jednocześnie wokół tematu narosło wiele sprzecznych komunikatów. Część przekazów medialnych alarmuje i straszy, inne bagatelizują problem. Różne instytucje formułują zalecenia w odmienny sposób, co może sprawiać wrażenie, że „eksperti sami nie wiedzą”. W rzeczywistości rozbieżności wynikają najczęściej z tego, że poszczególne organizacje odpowiadają na nieco inne pytania i kierują się różnymi celami - jedne koncentrują się na liczbie godzin u najmłodszych, inne na sposobie korzystania z mediów u starszych dzieci.

Ekran nie są przy tym ani z natury szkodliwe, ani z natury korzystne. Niosą realne korzyści - dostęp do wiedzy i nowych idei, możliwość nauki, podtrzymywania relacji i kontaktu z bliskimi - oraz realne ryzyka, takie jak wpływ na sen, koncentrację, masę ciała, zdrowie psychiczne czy ekspozycję na nieodpowiednie treści. To, po której stronie przeważa szala, zależy w dużej mierze od tego, co, jak, kiedy i z kim dziecko robi przed ekranem.

Celem tego dokumentu jest zebranie w jednym miejscu tego, co naprawdę mówią wiodące instytucje zdrowia i recenzowana nauka - rzetelnie, łącznie z uczciwym wskazaniem, czego

jeszcze nie wiemy. Nie jest to zbiór nakazów ani narzędzie do wywoływania poczucia winy. To podstawa wiedzy, wspólny język i punkty orientacyjne, które mają pomóc rodzicom podejmować świadome, spokojne i dopasowane do własnego dziecka decyzje.

Co taki materiał może dać? Po pierwsze - poczucie gruntu pod nogami zamiast reagowania na lęk lub przypadkowe nagłówki. Po drugie - wspólny język w rodzinie i w rozmowie ze szkołą czy specjalistą. Po trzecie - praktyczne zasady, które działają niezależnie od konkretnej liczby godzin i które można dostosować do wieku oraz potrzeb dziecka.

Zanim przeczytasz dalej - siedem rzeczy, o których warto pamiętać

Poniższe zasady są ważniejsze niż jakakolwiek pojedyncza liczba w dalszej części dokumentu. Warto wrócić do nich za każdym razem, gdy konkretne zalecenie zacznie budzić niepokój lub poczucie winy.

1. **Liczby to punkt wyjścia, nie wyrocznia.** Limity godzin są punktami orientacyjnymi opracowanymi dla populacji, a nie sztywnymi progami, których przekroczenie oznacza szkodę. Jeden dzień „ponad normę” nie jest porażką wychowawczą - liczy się ogólny, długofalowy wzorzec, a nie pojedynczy dzień.
2. **Nie bądź zakładnikiem liczb.** Sama liczba godzin mówi mało. Godzina wideorozmowy z babcią, godzina wspólnego oglądania wartościowego programu i godzina samotnego, biernego przewijania to trzy zupełnie różne rzeczy, choć na liczniku wyglądają tak samo. Jakość i kontekst korzystania waży tyle samo, co czas - a często więcej.
3. **Każde dziecko i każda rodzina są inne.** Temperament, wiek, wrażliwość, potrzeby rozwojowe oraz sytuacja i historia rodziny sprawiają, że nie istnieje jedno rozwiązanie pasujące do wszystkich. To, co służy jednemu dziecku, niekoniecznie sprawdzi się u drugiego - nawet w tym samym domu.
4. **Patrz na to, co ekran wypiera, nie tylko na sam ekran.** Najwięcej mówi nie liczba godzin, lecz to, czy korzystanie z urządzeń zabiera czas snu, ruchu, nauki, zabawy i relacji twarzą w twarz. Jeśli dziecko śpi, jest aktywne, ma dobre relacje i radzi sobie w szkole, znaczenie samego czasu ekranowego bywa inne niż u dziecka, u którego ekran wypiera te obszary.
5. **Unikaj skrajności i poczucia winy.** Ani demonizowanie, ani bagatelizowanie nie pomaga. Poczucie winy jest złym doradcą - prowadzi do niekonsekwencji i napięć. Celem są spokojne, świadome decyzje, a nie perfekcja.
6. **Najważniejsza jest równowaga - patrz na całą dobę.** Ekran nie jest problemem oderwanym, lecz jednym z elementów doby dziecka. WHO traktuje czas ekranowy łącznie ze snem i ruchem: doba ma stałą liczbę godzin, więc nadmiar ekranu zawsze odbywa się kosztem czegoś innego. Celem nie jest eliminacja ekranów, lecz równowaga między snem, aktywnością fizyczną, nauką, zabawą i czasem przy urządzeniach. Gdy ta równowaga jest zachowana, pojedyncze odstępstwa mają niewielkie znaczenie.
7. **Na dziecko działa nie to, co od Ciebie usłyszysz, ale to, co u Ciebie zaobserwuje.** Dzieci uczą się przede wszystkim przez naśladowanie. Twoje własne nawyki ekranowe - sięganie po telefon przy stole, w każdej wolnej chwili czy tuż przed snem

- kształtują dziecko silniej niż jakikolwiek zakaz. Jeśli chcesz, by dziecko potrafiło świadomie odłożyć urządzenie, najskuteczniej pokazać mu to własnym przykładem.

Najważniejszy przekaz w skrócie

Dla małych dzieci (0–5 lat) obowiązują konkretne, liczbowe limity godzin, sformułowane przede wszystkim przez WHO. Wraz z wiekiem charakter zaleceń się zmienia: od wieku szkolnego (6 lat i więcej) wiodące instytucje świadomie odchodzą od jednej „magicznej liczby godzin” na rzecz planu medialnego rodziny, w którym liczą się treść, sposób i kontekst korzystania, sen, aktywność fizyczna oraz przykład dawany przez dorosłych.

Ta zmiana podejścia tłumaczy, dlaczego rodzice spotykają pozornie sprzeczne informacje. Różne instytucje odpowiadają na nieco inne pytania: WHO koncentruje się na tym, ile godzin jest dopuszczalne u najmłodszych, natomiast Amerykańska Akademia Pediatrii i Kanadyjskie Towarzystwo Pediatryczne - na tym, jak budować zdrową relację dziecka z mediami w dłuższej perspektywie.

Tabela zbiorcza - zalecenia według wieku

| Wiek | Zalecenie dotyczące czasu ekranowego | Źródło / instytucja |
|----------|---|----------------------------------|
| < 1 rok | Czas ekranowy niezalecany; warto unikać także ekspozycji na ekran w tle. | WHO 2019 |
| 1 rok | Żaden siedzący czas ekranowy. | WHO 2019 |
| 2 lata | Nie więcej niż 1 godz. dziennie - mniej jest lepsze. | WHO 2019 |
| 3–4 lata | Nie więcej niż 1 godz. siedzącego czasu ekranowego + min. 180 min aktywności fizycznej dziennie. | WHO 2019 |
| 2–5 lat | Maks. 1 godz. dziennie programów wysokiej jakości, oglądanych wspólnie. | AAP 2016 (reaff. 2022) |
| 5–12 lat | Brak jednego limitu godzin - plan medialny rodziny: treść, kontekst i cechy dziecka równie ważne jak czas. | CPS 2019; AAP 2016 (reaff. 2022) |
| 6–10 lat | AACAP nie podaje sztywnego limitu godzin; zaleca zdrowe nawyki, stałe zasady, strefy bez ekranów i ochronę snu. | AACAP |
| 5–17 lat | Maks. 2 godz. dziennie rekreacyjnego czasu ekranowego (poza nauką szkolną). | Wytyczne australijskie |

Uwaga: liczbowe progi (np. „2 godz.” w wytycznych australijskich) są użytecznymi punktami odniesienia poszczególnych krajowych instytucji, lecz nie stanowią globalnego konsensusu. Największe organizacje - WHO, AAP, CPS, a także AACAP dla dzieci od 6. roku życia - świadomie nie ogłaszają jednej liczby godzin dla dzieci w wieku szkolnym, kładąc nacisk na treść, kontekst, sen, ruch i relację. Konkretnie limity AAP pochodzą ze stanowisk z 2016 r. najnowsza rama AAP z 2026 r. („Digital Ecosystems”) przenosi akcent z liczby godzin na cały ekosystem cyfrowy (zob. Część I).

Część I. Małe dzieci (0–5 lat) - twarde limity

W tej grupie wiekowej zalecenia mają charakter konkretnych limitów liczbowych. Wynika to z tego, że wczesne dzieciństwo jest okresem szczególnie intensywnego rozwoju mózgu, a czas, w którym dziecko jest bierne przed ekranem, wypiera aktywności kluczowe dla rozwoju: ruch, sen, zabawę i bezpośredni kontakt z opiekunem.

WHO (Światowa Organizacja Zdrowia), 2019

Pierwsze i jak dotąd najbardziej konkretne wytyczne z liczbowymi limitami, zawarte w dokumencie „Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age”. WHO traktuje czas ekranowy nie jako problem izolowany, lecz jako element całej doby dziecka, w której kluczowe miejsce zajmują sen i ruch.

- **Poniżej 1. roku życia - czas ekranowy niezalecany.** Na tym etapie rozwój napędzają bezpośredni kontakt z opiekunem, dotyk, ruch i poznawanie prawdziwych przedmiotów, a nie bierny odbiór treści. Warto przy tym pamiętać - co podkreślają badania nad interakcją rodzic–dziecko oraz materiały AAP, choć nie jest to wprost zapisane w wytycznych WHO - że również telewizor grający w tle nie jest neutralny: nawet gdy niemowlę nie patrzy w ekran, dźwięk i migotanie obrazu rozpraszają jego uwagę oraz ograniczają liczbę słów kierowanych do dziecka i jakość wspólnej zabawy. Zamiast ekranu: bliski kontakt i reagowanie na sygnały dziecka, zabawa na podłodze (w tym leżenie na brzuchu), wspólne oglądanie książeczek, mówienie, śpiewanie i nazywanie tego, co dziecko widzi.
- **1 rok - żaden siedzący czas ekranowy.** To okres intensywnego rozwoju ruchowego i językowego, który najlepiej wspierają aktywna zabawa i interakcja z dorosłym, a nie bierne korzystanie z urządzeń. „Siedzący” oznacza tu unieruchomienie przed ekranem - co innego niż aktywny ruch. Zamiast ekranu: raczkowanie i eksplorowanie otoczenia, proste zabawy naprzemienne (np. „a kuku”), wspólne czytanie oraz rozmowa, w której dorosły odpowiada na to, co robi i „mówi” dziecko.
- **2 lata - nie więcej niż 1 godzina dziennie, przy czym mniej jest lepsze.** Godzina to górny pułap, a nie cel do osiągnięcia - im mniej siedzącego czasu ekranowego, tym lepiej. Większa ekspozycja w tym wieku współwystępuje (korelacyjnie) ze słabszymi wynikami w zakresie języka i uwagi, a sama godzina łatwo wypiera sen i zabawę. Jeśli już ekran, to liczy się jakość i wspólne oglądanie: treści wartościowe, oglądane razem z dorosłym, który nazywa i tłumaczy to, co widać. Priorytetem pozostają jednak aktywna zabawa, ruch i czytanie.
- **3–4 lata - nie więcej niż 1 godzina siedzącego czasu ekranowego dziennie.** WHO patrzy na całą dobę: limitowi ekranu towarzyszy zalecenie co najmniej 180 minut aktywności fizycznej dziennie (w tym przynajmniej 60 minut o umiarkowanej i większej intensywności) oraz odpowiednia ilość snu (10–13 godzin, z drzemkami). Godzina ekranu mieści się w tej równowadze - gdy jest zachowana, pojedyncze odstępstwa znaczą niewiele. To także wiek, w którym kształtują się nawyki, dlatego wspólne oglądanie i dobór wartościowych treści mają tu szczególne znaczenie.

Istotne ograniczenie: liczbowe limity WHO obejmują wyłącznie dzieci poniżej 5. roku życia. Dla dzieci starszych wytyczne WHO z 2020 r. zalecają ograniczanie ogólnego czasu spędzanego w bezruchu, ale nie podają już konkretnego dziennego limitu ekranowego - co jest decyzją świadomą, a nie przeoczeniem.

AAP (Amerykańska Akademia Pediatrii), 2016 (potwierdzone w 2022)

Zalecenia AAP dla najmłodszych są zbieżne z WHO, lecz mocniej akcentują rolę wspólnego oglądania i jakości treści. Stanowisko „Media and Young Minds” (2016) zostało formalnie reaffirmowane w lipcu 2022 r., a w 2025/2026 r. AAP wydała jego rewizję - „Digital Ecosystems, Children, and Adolescents” (Munzer i in., Pediatrics 2026). Nowsze stanowisko przesuwaa akcent z samego limitu godzin na cały „ekosystem cyfrowy”: cechy dziecka, relację z opiekunem, sposób zaprojektowania platform i kontekst społeczny - podkreślając, że kwestii „media a dzieci” nie da się sprowadzić wyłącznie do liczby godzin. Konkretne zalecenia

liczbowe przytoczone poniżej pochodzą ze stanowiska z 2016 r. (wciąż użyteczne jako punkt wyjścia), lecz warto czytać je w duchu tej nowszej, bardziej całościowej ramy.

- **Poniżej 18 miesięcy - unikać mediów ekranowych poza wideorozmowami.** Wideorozmowa z bliskimi (np. z dziadkami) jest wyjątkiem, bo ma charakter interakcji „w tę i z powrotem” - dziecko częściowo nadaża za naprzemienną wymianą, a kontakt buduje relację. Z biernego nagrania niemowlęta praktycznie się nie uczą (tzw. „deficyt wideo”): tego samego, co z ekranu, uczą się znacznie lepiej od żywej osoby. Dlatego zaleca się unikanie samodzielnego korzystania z urządzeń, a stawianie na rozmowę, czytanie i zabawę.
- **18–24 miesiące - jeśli wprowadzać media, to wysokiej jakości i oglądane wspólnie.** Jeśli rodzic zdecyduje się wprowadzić media, powinien wybierać treści wartościowe i dostosowane do wieku oraz zawsze oglądać je razem z dzieckiem - nazywając, tłumacząc i odnosząc to, co na ekranie, do realnego świata. W tym wieku dziecko uczy się z mediów niemal wyłącznie wtedy, gdy dorosły pośredniczy. Należy unikać samodzielnego korzystania z urządzeń, treści szybkich i przebudźcowujących oraz używania urządzenia do uspokajania dziecka.
- **2–5 lat - ograniczyć do około 1 godziny dziennie programów wysokiej jakości.** Wspólne oglądanie pozostaje zalecane, a kluczowa zasada brzmi: ekran nie powinien wypierać snu, ruchu, zabawy, czytania i czasu nieustrukturyzowanego. Warto pomagać dziecku przenosić to, co zobaczyło, na realne sytuacje. AAP zachęca do stworzenia planu medialnego rodziny, unikania ekranów przy posiłkach i przed snem oraz do tego, by nie używać mediów rutynowo do wyciszania złości czy płaczu.

Część II. Dzieci szkolne (6–10 lat) - od godzin do zasad

Dla tej grupy (zwykle definiowanej jako 5–12 lat) wiodące instytucje konsensusowe odeszły od podawania limitu godzin. Formalne wytyczne nadal istnieją, mają jednak inny charakter niż dla młodszych dzieci: zamiast jednej liczby proponują zestaw zasad. Powód jest merytoryczny - w tym wieku część korzystania z ekranów ma charakter edukacyjny i społeczny, a pojedynczy próg godzinowy trudno uzasadnić dla tak szerokiego przedziału wiekowego.

Kanadyjskie Towarzystwo Pediatryczne (CPS), 2019 - kluczowe stanowisko dla tego wieku

To najlepsze recenzowane, formalne stanowisko obejmujące dokładnie ten przedział (dzieci szkolne 5–12 lat oraz nastolatki). Zamiast limitu godzin opiera się na czterech zasadach. Poniżej rozwinięto każdą z nich wraz z praktycznym znaczeniem dla rodziny.

- **Zdrowe zarządzanie (healthy management).** Chodzi o świadome wbudowanie korzystania z ekranów w rytm dnia rodziny, zamiast pozwalać, by ekran wypełniał każdą wolną chwilę. W praktyce oznacza to ustalone pory i miejsca: brak urządzeń przy posiłkach i w sypialni, wyłączanie ekranów na określony czas przed snem oraz jasne uzgodnienie, kiedy ekran jest dostępny. Przewidywalne, z góry znane zasady ograniczają codzienne negocjacje i napięcia, bo dziecko wie, czego się spodziewać.
- **Sensowne korzystanie (meaningful screen use).** Nie każda minuta przed ekranem jest równa. Wartościowe są treści, które czegoś uczą, rozwijają zainteresowania, podtrzymują relacje lub wspierają twórczość dziecka; mniej wartościowe jest bierne, bezrefleksyjne przewijanie. Rolą rodzica jest pomagać dziecku wybierać treści świadomie i rozmawiać o tym, co ogląda.

- **Pozytywne modelowanie (positive modelling).** Dzieci uczą się przede wszystkim przez naśladowanie, a własne nawyki rodzica wpływają na nie silniej niż zakazy. Modelowanie obejmuje także pokazywanie, że z urządzenia można świadomie zrezygnować i że istnieją atrakcyjne aktywności poza ekranem.
- **Świadome monitorowanie (informed monitoring).** Chodzi o zrównoważoną, dostosowaną do wieku obserwację - nie inwigilację, ale też nie całkowity brak nadzoru. U młodszych dzieci oznacza to wspólne korzystanie i wiedzę o tym, co dziecko ogląda. U starszych - otwartą, regularną rozmowę o tym, co robią w sieci, z kim się kontaktują i na jakie treści trafiają. Badania wskazują, że regularna rozmowa o zagrożeniach online wiąże się z mniejszą skłonnością do ryzykownych zachowań.

CPS wprost tłumaczy tę zmianę podejścia: treść, kontekst oraz indywidualne cechy dziecka są równie ważne jak konkretne limity czasu.

AAP dla dzieci w wieku 6 lat i starszych

AAP zaleca stałe, konsekwentne limity czasu oraz typów mediów, a także dbanie o to, by korzystanie z urządzeń nie wypierało snu, aktywności fizycznej i innych zachowań istotnych dla zdrowia. Jest to więc zasada „nie wypierać tego, co ważne”, a nie sztywno określona liczba godzin. AAP zachęca też rodziny do opracowania własnego planu medialnego, uwzględniającego etap rozwoju dziecka.

Gdzie liczbowe progi jednak istnieją

Mimo odejścia największych organizacji od jednej liczby, niektóre krajowe instytucje podają dla dzieci szkolnych konkretne progi. Warto je znać, traktując je jako orientacyjne punkty odniesienia, a nie bezwzględne normy.

- **Australia (krajowe wytyczne 24-godzinne).** Dla dzieci i młodzieży w wieku 5–17 lat zaleca się nie więcej niż 2 godziny dziennie rekreacyjnego (rozrywkowego) czasu ekranowego, przy czym nie wlicza się w to obowiązkowej nauki szkolnej. Co istotne, próg ten jest częścią wytycznych obejmujących całą dobę: obok limitu ekranu zaleca się co najmniej 60 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej i większej intensywności dziennie oraz odpowiednią ilość snu (9–11 godzin u dzieci 5–13 lat). To znów pokazuje, że liczba godzin ma sens dopiero w kontekście snu i ruchu.
- **AACAP (Amerykańska Akademia Psychiatrii Dzieci i Młodzieży).** Wbrew obiegowej opinii AACAP nie podaje dla dzieci od 6. roku życia jednego limitu godzinowego. Zaleca budowanie zdrowych nawyków, stałe i konsekwentne zasady, strefy oraz pory wolne od ekranów (posiłki, sypialnia, 30–60 minut przed snem), wspólne korzystanie i dbanie o jakość treści. Konkretny limit AACAP podaje wyłącznie dla młodszych dzieci (2–5 lat): około 1 godziny w dni powszednie i do 3 godzin w weekend dla treści nieeducacyjnych. Wcześniej krążący w obiegu próg „~1,5 godziny dla 6–10 lat” nie ma pokrycia w oficjalnych materiałach AACAP.
- **CDC (amerykańskie Centra Kontroli i Prewencji Chorób).** CDC nie podaje limitu ekranowego, lecz wyznacza przeciwwagę: dla dzieci i młodzieży w wieku 6–17 lat zaleca co najmniej 60 minut aktywności fizycznej dziennie (głównie tlenowej, z ćwiczeniami wzmacniającymi mięśnie i kości co najmniej 3 razy w tygodniu) oraz odpowiednią ilość snu (9–12 godzin u dzieci 6–12 lat). Logika jest tu odwrotna niż przy limicie: zamiast skupiać się na liczbie godzin ekranu, chroń to, co ekran mógłby wyprzeć.

Część III. Nie każdy ekran znaczy to samo - typy aktywności ekranowych

Sama liczba godzin nie oddaje tego, co dziecko faktycznie robi przy ekranie. Czym innym jest wideorozmowa z babcią, czym innym wspólne oglądanie bajki, a jeszcze czym innym samotne przewijanie krótkich filmów. Dlatego zamiast traktować „ekrany” jako jeden worek, warto rozróżniać typy aktywności - każdy niesie inne korzyści, inne ryzyka i wymaga innego prowadzenia przez rodzica. Poniższa tabela porządkuje najczęstsze z nich.

| Typ aktywności | Potencjalne korzyści | Główne ryzyka | Jak rodzic może to prowadzić |
|---|---|---|---|
| Wideorozmowa (np. z dziadkami) | Podtrzymuje relacje; interaktywna, „w tę i z powrotem”. | Bywa nadużywana jako zapchajdziura; męczy małe dziecko. | Bądź obok, pomagaj w rozmowie; krótko i z bliską osobą - wyjątek nawet u niemowląt. |
| Bajka / film oglądane wspólnie | Wspólna uwaga, okazja do rozmowy i nazywania. | Bierny odbiór, gdy rodzic odchodzi; treści zbyt szybkie. | Wybieraj wartościowe treści, komentuj, łącz z realnym światem. |
| Krótkie filmy (TikTok, Shorts, Reels) | Rozrywka; kontakt z trendami rówieśników. | Projektowane pod maksymalne zaangażowanie; przewijanie bez końca, przebodźcowanie, treści nieodpowiednie. | Ustal limity i pory; rozmawiaj o algorytmie; raczej nie dla małych dzieci. |
| Gra online z innymi | Kontakt z rówieśnikami, współpraca, sprawczość. | Trudne odłączenie, kontakt z obcymi, mikropłatności, eskalacja czasu. | Znaj grę i znajomych dziecka; ustal zasady kończenia; graj czasem razem. |
| Gra / aplikacja kreatywna (budowanie, rysowanie, muzyka) | Twórczość, rozwiązywanie problemów, poczucie sprawstwa. | Może wciągać; bywa pretekstem do długiego siedzenia. | Doceniaj efekty; łącz z aktywnością offline (np. budowanie z klocków). |
| Telewizor grający w tle | Brak realnych korzyści dla małego dziecka. | Rozprasza uwagę, ogranicza mowę kierowaną do dziecka i jakość zabawy. | Wyłączaj, gdy nikt nie ogląda; cisza sprzyja rozwojowi mowy. |
| Nauka / zadania szkolne na ekranie | Dostęp do wiedzy i narzędzi edukacyjnych. | Mieszanie nauki z rozrywką; zmęczenie ekranem. | Oddzielaj naukę od rozrywki; rób przerwy; nie wliczaj do limitu rekreacyjnego. |
| Komunikator z klasą / bliskimi | Podtrzymuje relacje rówieśnicze i rodzinne. | Presja stałej dostępności, konflikty, wykluczanie, cyberprzemoc. | Rozmawiaj o kulturze online; ustal pory „offline”; reaguj na nękanie. |

Przykłady platform społecznościowych (TikTok, Shorts, Reels) pojawiają się tu jedynie jako typ aktywności ekranowej - bez szczegółowej analizy mechanizmów samych mediów społecznościowych, która jest przedmiotem odrębnego opracowania.

Zanim ocenisz, czy dziecko „za dużo siedzi przy ekranie”, sprawdź najpierw, co to za aktywność i reaguj, jeśli jest to pasywny czas ekranowy. Godzina wspólnej, twórczej lub relacyjnej aktywności to nie to samo, co godzina biernego, samotnego przewijania zaprojektowanego pod maksymalne zaangażowanie.

Część IV. Kontekst polski

Międzynarodowe wytyczne stanowią ramę odniesienia również w Polsce, warto jednak znać specyfikę krajową. W Polsce nie obowiązują sztywne, urzędowe limity czasu ekranowego dla dzieci. Instytucje publiczne publikują natomiast materiały edukacyjne oparte na rekomendacjach międzynarodowych (m.in. WHO i AAP): unikanie ekspozycji na ekrany u dzieci mniej więcej do 18. miesiąca życia (poza rozmowami wideo z bliskimi), ograniczenie do około godziny dziennie u dzieci 2–5 lat oraz stopniowe wydłużanie czasu u starszych dzieci przy równoczesnym dbaniu o sen, aktywność fizyczną i relacje społeczne.

Uwaga o wieku i danych. Część przywoływanych poniżej badań polskich dotyczy starszych dzieci i nastolatków (m.in. uczniów klas VII oraz szkół ponadpodstawowych). Wynika to z faktu, że w Polsce brakuje również szerokich badań obejmujących wyłącznie grupę 0–10 lat. Dane te przytaczamy nie jako bezpośredni opis dzieci w wieku 0–10, lecz jako kontekst pokazujący, dokąd prowadzą wcześniej kształtowane nawyki cyfrowe. Wyjątkiem są dane retrospektywne (np. „Granie na ekranie”), które opisują właśnie okres przedszkolny - odtworzony z perspektywy starszych respondentów.

Polskie dane - skala zjawiska

Najszerszym, cyklicznym źródłem danych jest ogólnopolskie badanie „Nastolatki 3.0” prowadzone przez NASK – Państwowy Instytut Badawczy. Kolejne edycje pokazują, że czas spędzany w sieci przez młodych ludzi systematycznie rośnie i wydłuża się wraz z wiekiem, znaczna część nastolatków doświadczyła w sieci cyberprzemocy, a rodzice często nie są w pełni świadomi tego, z czym ich dzieci stykają się w internecie.

Bardzo bogatych danych dostarczają też badania Fundacji Dbam o Mój Zasięg, prowadzone na dużych próbach. Z raportu „Dobre i złe wiadomości” (2025; próba N = 1818 uczniów klas VII szkół podstawowych i III klas szkół ponadpodstawowych) wynika m.in.:

- **Czas ekranowy.** Połowa uczniów klas VII szkół podstawowych (50%) i 58% uczniów klas III szkół ponadpodstawowych spędza w internecie 4 godziny lub więcej w zwykły dzień tygodnia; w dzień weekendowy odsetek ten sięga 62% w starszej grupie.
- **Konta w mediach społecznościowych.** Konto w portalu społecznościowym ma 88% uczniów klas VII i 96% uczniów klas III; około 9 na 10 korzysta z nich codziennie lub prawie codziennie, częściej dziewczęta niż chłopcy.
- **Korzystanie kompulsywne.** 27% uczniów klas VII i 32% uczniów klas III wysoko kompulsywnie używa internetu.
- **Korzystanie bierne.** Ponad połowa uczniów klas VII (53%) i prawie dwie trzecie klas III (64%) często, bardzo często lub zawsze przegląda media społecznościowe, w ogóle nie wchodząc w interakcję z innymi.
- **Cyberprzemoc.** Co trzeci uczeń (33%) zadeklarował, że był obrażany w internecie przez osoby ze swojej klasy lub szkoły.

Cyfrowe dzieciństwo - ekspozycja jeszcze przed szkołą podstawową

Szczególnie istotne dla najmłodszych dzieci są dane z badania „Granie na ekranie. Młodzież w świecie gier cyfrowych” (red. Dębski, Bigaj, 2020; N = 35 253). Za pomocą autorskiej skali zaangażowania cyfrowego poproszono w nim nastolatków o retrospektywne przypomnienie sobie własnego dzieciństwa, definiowanego jako okres przed rozpoczęciem nauki w szkole podstawowej. Wyniki pokazują, jak wcześniej zaczyna się dziś realny kontakt z ekranami - odsetki poniżej dotyczą odpowiedzi „często”:

- 61,0% miało już wtedy na własność swój tablet lub smartfon.
- 56,3% często korzystało z tabletu lub smartfona.
- 47,7% często grało w gry cyfrowe (na tablecie, smartfonie lub konsoli).
- 37,5% często sięgało po urządzenia ekranowe bez konkretnego celu, a 36,6% - z nudów.
- 34,6% korzystało z internetu bez kontroli rodziców.
- 17,2% już w okresie przedszkolnym zdarzało się tracić kontrolę nad czasem używania urządzeń.

Dane mówią też pośrednio o roli rodzica jako źródła ekspozycji: 7,0% nastolatków wspominało, że rodzice często dawali im urządzenie po to, by zająć się własnymi sprawami, a 8,7% było często nagradzanych większym dostępem do ekranów. Ogólny wynik skali zaangażowania cyfrowego w dzieciństwie (zakres 9–27 punktów) wyniósł 17,7 punktu i był istotnie wyższy u chłopców (18,3) niż u dziewcząt (17,1).

Ważne zastrzeżenie: są to deklaracje retrospektywne - opisują dzieciństwo dzisiejszych nastolatków, czyli wczesną ekspozycję sprzed kilku–kilkunastu lat; obecnie kontakt z ekranami zaczyna się prawdopodobnie jeszcze wcześniej. Wymowa pozostaje jednak jednoznaczna: rzeczywista praktyka znacząco odbiega od zaleceń WHO i AAP dla dzieci do 5. roku życia (gdzie rekomenduje się brak lub maksymalnie godzinę dziennie). To luka między zaleceniem a codziennością, którą warto pokazać rodzicom - nie po to, by wywołać poczucie winy, lecz by uświadomić skalę zjawiska.

Wiek przedszkolny dziś - badanie „Brzdąc w sieci 3.0”

Najbardziej aktualnych i bezpośrednich danych o dzieciach w wieku przedszkolnym dostarcza badanie „Brzdąc w sieci 3.0. Dlaczego dzieci w wieku przedszkolnym korzystają z mobilnych urządzeń ekranowych?” (kier. dr Magdalena Rowicka, Akademia Pedagogiki Specjalnej, 2025), zrealizowane na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom w ramach Narodowego Programu Zdrowia. Objęto nim 1088 rodziców dzieci w wieku 3–6 lat z całej Polski. Korzystanie z mobilnych urządzeń ekranowych jest w tej grupie powszechne - według przywołanych w raporcie danych może dotyczyć nawet trojga na czworo pięcio- i sześciolatków.

Wcześniejsza edycja badania (Rowicka i Bujalski, 2020) pokazała, że polskie przedszkolaki korzystają z urządzeń około 1–2 godzin dziennie, najczęściej samotnie (nie w towarzystwie rodzica) i głównie z treści biernych (bajek) - a więc niezgodnie z zaleceniami. Co więcej, niemal wszystkie sytuacje, w których rodzice sięgali po urządzenie dla dziecka, służyły zaspokojeniu potrzeb rodzica, a nie rozwojowi dziecka: potrzebie chwili dla siebie, brakowi energii lub pomysłu na wspólny czas, albo regulacji zachowania dziecka (gdy płacze, nudzi się, lub jako nagroda).

Najważniejszy i zarazem najbardziej zaskakujący wniosek badania z 2025 roku dotyczy roli wiedzy rodziców. Rodzice znają zalecenia na poziomie od umiarkowanego do dość wysokiego - a mimo to ich wiedza okazała się ani czynnikiem chroniącym, ani czynnikiem ryzyka. Innymi słowy: sama znajomość rekomendacji nie przekłada się na praktykę. To, co realnie wiązało się z częstszym i bardziej problemowym korzystaniem z ekranów przez dziecko, to przede wszystkim:

- stres rodzicielski i ogólny stres rodzica (choć już nie wypalenie rodzicielskie);
- pozytywne, „rozgrzeszające” przekonania rodzica na temat korzystania z ekranów przez dzieci;
- trudny temperament dziecka (działający pośrednio - przez większy stres rodzica);
- własne problemowe korzystanie z internetu przez rodzica - czyli modelowanie i nieadaptacyjne radzenie sobie ze stresem.

Wniosek dla tego opracowania jest istotny i warto go potraktować poważnie: przekazanie rodzicom samych liczb i zaleceń to za mało. Autorzy badania rekomendują łączenie wiedzy ze wskazówkami praktycznymi („co dać dziecku zamiast ekranu”) oraz ze wsparciem rodziców w radzeniu sobie z własnym stresem i emocjami. Właśnie dlatego niniejszy dokument nie ogranicza się do tabel z godzinami, lecz kładzie nacisk na relację, przykład rodzica, plan medialny i równowagę - a dekalog z Części V celowo przekłada wiedzę na konkretne działania.

Co polskie badania mówią o roli rodzica

Polskie dane szczególnie mocno podkreślają znaczenie relacji i obecności rodzica. W tym samym badaniu „Granie na ekranie” wykazano, że im gorsze były relacje młodych ludzi z rodzicami, tym częściej tracili oni kontrolę nad graniem i tym częściej granie przysparzało im codziennych problemów. To jeden z najmocniejszych argumentów za tym, by budować relację i angażować się w cyfrowy świat dziecka, zamiast ograniczać się do kontroli.

Z kolei zakrojone na ogromną skalę badanie „Młodzi Cyfrowi” (2019; ponad 50 tys. uczniów) zwraca uwagę na rolę dorosłych w tworzeniu „kultury offline” - atrakcyjnych alternatyw dla świata wirtualnego oraz własnego przykładu w korzystaniu z urządzeń. Oba wnioski są zbieżne z zasadami dekalogu zawartego w tym dokumencie (zwłaszcza zasadami 1, 2 i 4).

Wyważony wniosek z polskich badań

Polskie badania, podobnie jak międzynarodowe, ostrzegają przed alarmizmem. Autorzy raportu „Dobre i złe wiadomości” wprost zaznaczają, że badania te nie służą budowaniu „apokaliptycznych wizji”, a zależność między technologią a zdrowiem psychicznym działa w obie strony - to nie tylko sposób korzystania z mediów wpływa na zdrowie psychiczne, ale i problemy zdrowia psychicznego przekładają się na sposób korzystania z mediów. Przy mądrym, wspierającym towarzyszeniu dorosłych media cyfrowe mogą wręcz chronić zdrowie psychiczne - pomagać w szukaniu wsparcia, regulowaniu emocji i podtrzymywaniu więzi. Widać to w danych: uczniowie o niskim poziomie kompulsywnego korzystania z internetu trzykrotnie częściej czuli się bardzo szczęśliwi (37%) niż uczniowie o wysokim poziomie kompulsywności (12%) - a im wyższa kompulsywność, tym niższe zadowolenie z życia. To nie sam ekran, lecz utrata równowagi i kontroli okazuje się kluczowa, co potwierdza nadrzędną zasadę całego dokumentu: liczy się równowaga, jakość i relacja, a nie wyłącznie liczba godzin.

Wsparcie systemowe w Polsce

Na poziomie systemowym funkcjonuje m.in. pilotażowy program pomocy dla dzieci i młodzieży z problemowym używaniem nowych technologii, realizowany przez Narodowy Fundusz Zdrowia we współpracy z Ministerstwem Zdrowia w kilkunastu ośrodkach w kraju. Polscy badacze publikują też recenzowane prace dotyczące mechanizmów i skutków problematycznego korzystania z internetu (zob. bibliografia).

Praktyczny wniosek dla rodzica: w polskich warunkach nie należy oczekiwać jednej urzędowej liczby godzin. Punktem odniesienia pozostają rekomendacje międzynarodowe, a polskie dane szczególnie mocno uzasadniają nacisk na relację, obecność rodzica, własny przykład i bezpieczeństwo w sieci.

Część V. Dekalog - dziesięć zasad dla rodziców

Poniższe dziesięć zasad stanowi praktyczne, możliwe do zapamiętania podsumowanie całego dokumentu. Zostały pomyślane tak, by działały niezależnie od wieku dziecka i konkretnej liczby godzin, oraz by mogły funkcjonować jako osobny materiał - na przykład jednostronicowa „ściąga” dla rodziców lub plakat. Zanim przejdziemy do zasad, warto przypomnieć cztery wymiary, przez które warto patrzeć na korzystanie z ekranów, zamiast wpatrywać się wyłącznie w zegar: treść (co dziecko robi), kontekst (z kim i kiedy), wypieranie (co ekran zabiera) oraz dziecko (jego indywidualne cechy).

1. **Przenieś swoją rodzicielską uważność ze świata realnego do cyfrowego.** Tak jak naturalnie wiesz, gdzie i z kim bawi się dziecko na podwórku, warto wiedzieć, co robi w sieci, z kim się kontaktuje i na jakie treści trafia. Ta sama czujność, którą stosujesz offline, należy się światu online.
2. **Pamiętaj o sile naśladowania - jesteś najważniejszym wzorem.** Twoje własne nawyki ekranowe wpływają na dziecko silniej niż zakazy. Jeśli sam świadomie odkładasz telefon przy posiłku czy przed snem, dziecko uczy się tego skuteczniej niż gdybyś jedynie o tym mówił.
3. **Zwracaj uwagę nie tylko na ilość, lecz przede wszystkim na jakość czasu ekranowego.** Godzina wartościowej, rozwijającej treści to nie to samo, co godzina biernego przewijania. Pomagaj dziecku wybierać treści świadomie i rozmawiaj o tym, co ogląda.
4. **Angażuj się w cyfrowy świat dziecka - bądź obecny, nie tylko kontrolujący.** Oglądaj i graj razem, pytaj, okazuj autentyczne zainteresowanie tym, co dziecko robi online. Wspólne uczestnictwo buduje zaufanie i otwiera drogę do szczerej rozmowy o trudniejszych sprawach.
5. **Chroń sen - to nienaruszalny fundament.** Zadbaj o brak ekranów na 1–2 godziny przed snem i o to, by urządzenia nie trafiały do sypialni. Sen jest jednym z obszarów, które ekran wypiera najszybciej, a jego niedobór odbija się na nastroju, koncentracji i zdrowiu.
6. **Stwórz plan medialny rodziny - najlepiej wspólnie z dzieckiem.** Zamiast jednej sztywnej reguły uzgodnij przewidywalne zasady: kiedy, gdzie i jak korzystacie z urządzeń. Wypracowanie ich razem z dzieckiem daje mu poczucie sprawczości i współodpowiedzialności, dzięki czemu łatwiej ich przestrzega.
7. **Pilnuj, by ekran nie wypierał tego, co naprawdę ważne.** Najlepszym miernikiem nie jest sam licznik godzin, lecz to, czy zostaje czas na sen, ruch (zalecane co najmniej 60 minut dziennie u dzieci szkolnych), naukę, zabawę i relacje twarzą w twarz.
8. **Rozmawiaj o bezpieczeństwie i emocjach online - regularnie i bez oceniania.** Poruszaj tematy cyberprzemocy, treści szkodliwych i porównywania się z innymi. Badania pokazują, że otwarta rozmowa o zagrożeniach zmniejsza skłonność dziecka do ryzykownych zachowań i ułatwia mu przyście do Ciebie w razie problemu.
9. **Wyznacz strefy i pory wolne od ekranów dla całej rodziny.** Wspólne posiłki, sypialnie i określone części dnia bez urządzeń sprzyjają relacjom i odpoczynkowi. Zasady te powinny obowiązywać także dorosłych - to wzmacnia ich skuteczność.
10. **Zachowaj równowagę i nie kieruj się poczuciem winy.** Reaguj na ogólny wzorzec, a nie na pojedynczy dzień. Unikaj skrajności - zarówno demonizowania, jak i bagatelizowania - i dostosowuj zasady do konkretnego dziecka oraz sytuacji rodziny. Spokój i konsekwencja działają lepiej niż presja i perfekcjonizm.

Alternatywa dla świata cyfrowego - i dlaczego musi być dopasowana

Samo ograniczanie czy zakazywanie ekranów rzadko wystarcza. Jednym z najskuteczniejszych sposobów zmniejszania nadmiaru jest aktywne zadbanie o atrakcyjną alternatywę offline - to zadanie rodzica, nie dziecka. Polskie badania (zob. „Brzdąc w sieci 3.0”) wprost wskazują, że skuteczniejsze od samej wiedzy o zaleceniach jest połączenie jej z konkretną odpowiedzią na pytanie: „co dać dziecku zamiast ekranu?”.

Kluczowe jest jednak to, że alternatywa musi być dopasowana do tego, czego dziecko szuka w sieci - inaczej nie zadziała. Ekran zwykle zaspokaja jakąś konkretną potrzebę, a dobra alternatywa powinna zaspokajać tę samą potrzebę w realnym świecie:

- **Kontakt z rówieśnikami** (np. wspólne granie online) - odpowiedzią nie jest samotna układanka, lecz wspólna gra planszowa, sport zespołowy czy spotkanie z kolegami na żywo.
- **Silne wrażenia i stymulacja** (szybkie, pobudzające treści) - sprawdzą się aktywności dające realny „ładunek” energii i emocji: ruch, wspinaczka, taniec, sport, eksperymenty - a nie ciche, statyczne zajęcie.
- **Poczucie sprawczości i osiągnięć** (poziomy, punkty, postępy w grze) - pomagają zajęcia z widocznym progresem: nauka gry na instrumencie, sport, majsterkowanie, kolekcjonowanie, zdobywanie sprawności.
- **Relaks lub ucieczka od nudy i trudnych emocji** - tu sam ekran nie jest właściwym celem ataku; trzeba zaopiekować potrzebę, która za nim stoi: zapewnić wspólny czas, rozmowę i pomoc w nauce regulowania emocji. To spójne z polskimi danymi o roli stresu i relacji.

Zanim zabierzesz dziecku urządzenie, zadaj sobie pytanie „jaką potrzebę to dziecku zaspokaja?” i zaproponuj alternatywę, która zaspokaja tę samą potrzebę offline. Alternatywa przypadkowa („byle coś zamiast”) zwykle zawodzi; alternatywa dopasowana - działa.

Trzy pierwsze kroki na początek

Jeśli nie wiesz, od czego zacząć, wystarczą trzy ruchy - resztę można dokładać stopniowo:

1. **Usuń ekrany z posiłków i z sypialni** - to dwie zmiany o największym przełożeniu na relacje i sen.
2. **Ustal jedną przewidywalną porę korzystania** - stałą i znaną z góry, zamiast codziennych negocjacji.
3. **Zaproponuj jedną dopasowaną alternatywę offline** - odpowiadającą na potrzebę, którą zaspokaja ekran.

Część VI. Najczęstsze pułapki w pierwszych latach (i jak je korygować)

Większość rodziców wpada w tym obszarze w podobne pułapki - najczęściej nie z zaniedbania, lecz z pośpiechu, zmęczenia albo z braku jasnych wskazówek. Poniższa lista nie ma służyć obwinianiu, lecz pomóc zawczasu rozpoznać i skorygować najczęstsze z nich. Wiele wynika wprost z mechanizmów opisanych wcześniej w tym dokumencie.

1. **Ekran jako jedyna waluta nagród i kar.** Uczynienie dostępu do ekranu głównym narzędziem nagradzania („jak zjesz, dostaniesz tabletki”) i karania („za karę nie ma bajki”). To podnosi wartość ekranu w oczach dziecka, czyni go „zakazanym owocem” i osiłą całej rodzinnej ekonomii nagród, osłabiając motywację wewnętrzną. Lepiej: utrzymywać zasady ekranowe jako stałe i przewidywalne, a nagrody oraz konsekwencje czerpać z innych obszarów (wspólny czas, drobne przywileje, pochwała).
2. **Bagatelizowanie roli technologii.** Przekonanie, że „to tylko bajki”, „sam się tego nauczy” albo „nie ma się czym przejmować”. To faktyczne oddanie dziecku świata cyfrowego bez przewodnika - a badania zgodnie wskazują, że to właśnie obecność i pośrednictwo rodzica decydują o tym, czy media szkodzą, czy pomagają. Lepiej: traktować świat cyfrowy jako realną część rodzicielstwa i być dla dziecka „przewodnikiem medialnym”, podobnie jak uczy się je przechodzić przez ulicę.

3. **Skrajność w drugą stronę - demonizowanie i panika.** Traktowanie wszystkich ekranów jako z gruntu szkodliwych, całkowite zakazy i straszenie. Takie podejście nie ma pełnego oparcia w dowodach (w większości korelacyjnych), ignoruje realne korzyści i często przynosi skutek odwrotny - korzystanie w ukryciu, konflikt i jeszcze większą atrakcyjność „zakazanego”. Lepiej: spokój, równowaga i skupienie na treści oraz kontekście zamiast na panice.
4. **„Rób, jak mówię, nie jak robię” - brak własnego przykładu.** Ustalanie dziecku zasad przy jednoczesnym własnym ciągłym zaglądaniu w telefon. Dzieci uczą się przez naśladowanie, a zaabsorbowanie rodzica urządzeniem (tzw. technoferencja) obniża jakość kontaktu i zwiększa problemy z zachowaniem. Lepiej: zasady (np. brak telefonu przy stole) powinny obowiązywać także dorosłych - wtedy naprawdę działają.
5. **Ekran jako stały „cyfrowy smoczek”.** Sięganie po urządzenie za każdym razem, gdy dziecko płacze, nudzi się lub trzeba je czymś zająć. Sporadyczne użycie ekranu w trudnej sytuacji - w chorobie, w podróży czy w wyjątkowo gorszym dniu - nie jest problemem; ryzyko pojawia się dopiero wtedy, gdy ekran staje się domyślnym i jedynym sposobem regulowania emocji dziecka. Wtedy dziecko nie ćwiczy samodzielnego radzenia sobie z emocjami i nudą; polskie badania (zob. Część IV) wiążą takie używanie ze stresem rodzica i jego własnymi nawykami. Lepiej: czasem pozwolić dziecku się ponudzić, towarzyszyć mu w emocjach i uczyć innych sposobów wyciszenia.
6. **Zostawianie małego dziecka samego z ekranem.** Danie maluchowi urządzenia „dla świętego spokoju” i pozostawienie go z nim samego. Dzieci do około 5. roku życia uczą się z mediów niemal wyłącznie wtedy, gdy dorosły jest obok i tłumaczy; samotny, bierny odbiór niewiele wnosi i wypiera interakcję. Lepiej: oglądać i grać razem, komentować i łączyć treść z realnym światem.
7. **Liczenie tylko godzin, z pominięciem treści i kontekstu.** Skupienie wyłącznie na liczniku minut, bez uwagi na to, co, jak i z kim dziecko robi. Godzina wspólnej, twórczej lub relacyjnej aktywności to nie to samo, co godzina samotnego przewijania krótkich filmów zaprojektowanych pod maksymalne zaangażowanie. Lepiej: patrzeć najpierw na rodzaj aktywności (zob. Część III), a dopiero potem na czas.
8. **Ekran przy posiłkach i tuż przed snem.** Telewizor czy tablet jako stałe tło posiłków oraz urządzenia tuż przed zaśnięciem i w sypialni. Wspólne posiłki to cenny czas kontaktu, a ekran wieczorem opóźnia i skraca sen - jeden z obszarów, które technologia wypiera najszybciej. Lepiej: posiłki bez ekranów oraz 1–2 godziny bez urządzeń przed snem, z dala od sypialni.
9. **Niespójne, zmienne zasady i ciągle negocjacje.** Reguły zależne od nastroju i wygody rodzica - raz egzekwowane, raz nie, ustalane od nowa przy każdej okazji. Nieprzewidywalność rodzi nieustanne testowanie granic, awantury i poczucie niesprawiedliwości. Lepiej: ustalić proste, przewidywalne zasady wspólnie z dzieckiem i konsekwentnie się ich trzymać.
10. **Za wczesne własne urządzenie i konto - oraz uleganie presji „wszyscy mają”.** Kupienie małemu dziecku własnego smartfona czy tabletu albo zakładanie kont w serwisach bez zasad i nadzoru, często pod presją „wszyscy w klasie już mają”. W badaniu retrospektywnym „Granie na ekranie” aż 61% nastolatków deklaroowało, że przed rozpoczęciem szkoły podstawowej miało już własny tablet lub smartfon (zob. Część IV) - a własny sprzęt oznacza więcej samotnego, trudniejszego do nadzorowania korzystania; wiele platform ma też formalną granicę 13 lat. Lepiej: jak najdłużej korzystać

z urządzeń wspólnych, a własne wprowadzać stopniowo i z jasnymi zasadami - nie kierując się tym, co „mają inni”.

Wspólny mianownik większości tych pułapek jest prosty: ekran zastępuje to, co najważniejsze - obecność, rozmowę i przykład rodzica - albo staje się narzędziem doraźnej wygody kosztem długofalowego rozwoju. Dobra wiadomość jest taka, że każdą z nich da się skorygować bez rewolucji: drobnymi, konsekwentnymi krokami.

Część VII. Kiedy ekran staje się problemem? - sygnały ostrzegawcze

Limity i zasady to jedno; równie ważne jest, by rodzic potrafił rozpoznać, kiedy korzystanie z ekranów zaczyna realnie szkodzić. Poniższe sygnały nie są diagnozą - pojedynczy gorszy dzień czy chwilowa złość po wyłączeniu gry to normalne. Niepokojące jest dopiero to, gdy kilka z tych sygnałów utrzymuje się dłużej, narasta i zaczyna odbijać się na codziennym funkcjonowaniu dziecka.

Zamiast skupiać się na samej liczbie godzin, pomocne są trzy pytania pomocnicze. Po pierwsze: czy korzystanie z ekranu wypiera to, co dla dziecka ważne (sen, ruch, naukę, relacje, zabawę)? Po drugie: czy dziecku coraz trudniej nad nim zapanować? Po trzecie: czy ekran stał się głównym sposobem radzenia sobie z emocjami? Im więcej odpowiedzi „tak” i im dłużej taki stan się utrzymuje, tym więcej uwagi wymaga sytuacja. Poniżej rozwinięto najważniejsze sygnały.

1. **Reakcja na odłączenie.** Krótkie marudzenie czy niezadowolenie po wyłączeniu gry jest zupełnie normalne - dziecko po prostu lubiło to, co robiło. Niepokoi dopiero reakcja regularnie bardzo nasilona i nieproporcjonalna: wybuchy złości, płacz nie do ukojenia, agresja lub rozpacz utrzymujące się długo po odłożeniu urządzenia, gdy dziecko nie potrafi samo się uspokoić. Pomaga uprzedzanie („jeszcze pięć minut”), stałe i przewidywalne pory oraz spokojne, konsekwentne trzymanie się zasad - bez negocjowania ich za każdym razem od nowa.
2. **Sen.** Sen jest jednym z pierwszych obszarów, które cierpią. Sygnały to: trudności z zasypianiem, opór przed pójściem spać, krótszy lub przerywany sen, sięganie po urządzenie w nocy, a w ciągu dnia senność, rozdrażnienie i kłopoty z koncentracją. Pobudzające treści i światło ekranu wieczorem opóźniają zasypianie. Najprostsza ochrona: brak urządzeń w sypialni i 1–2 godziny bez ekranu przed snem.
3. **Wycofanie z aktywności offline.** Zwróć uwagę, czy dziecko stopniowo rezygnuje z zajęć, które wcześniej je cieszyły - sportu, spotkań z kolegami, hobby, zabawy na dworze - na rzecz ekranu. Samo zainteresowanie grą czy filmem jest normalne; niepokoi zawężanie się świata dziecka, gdy ekran zaczyna wypierać niemal wszystko inne i staje się domyślnym wyborem w każdej wolnej chwili.
4. **Funkcjonowanie w szkole lub przedszkolu.** Pogorszenie koncentracji, nastroju lub wyników, narastające zmęczenie, niechęć do obowiązków, sygnały od nauczycieli czy wychowawców. Warto sprawdzić, czy nie wiąże się to z niedoborem snu albo z tym, że nauka i odrabianie lekcji są stale przeplatane rozrywką ekranową, co utrudnia skupienie.
5. **Korzystanie w ukryciu.** Ukrywanie tego, co i jak długo dziecko robi w sieci, chowanie urządzenia, gdy wchodzisz, kłamstwa o czasie lub treściach, podbieranie telefonu w nocy. To sygnał, że dana aktywność stała się dla dziecka ważniejsza niż uzgodnione

zasady i szczerowość wobec Ciebie. Reaguj raczej z ciekawością niż karą - łatwiej wtedy dowiedzieć się, co i dlaczego dziecko ukrywa.

6. **Ekran jako jedyny regulator emocji.** Urządzenie staje się głównym (lub jedynym) sposobem uspokajania się, nagradzania i radzenia sobie z nudą czy napięciem. To szczególnie istotny sygnał u młodszych dzieci: jeśli ekran zawsze „gasi” emocje, dziecko nie ćwiczy samodzielnego ich regulowania - a właśnie tej umiejętności ma się w tym wieku uczyć. Polskie badania (zob. Część IV) wiążą takie używanie ekranu m.in. ze stresem po stronie rodzica i z modelowaniem jego własnych nawyków.
7. **Zanik innych źródeł przyjemności.** Poza ekranem niewiele rzeczy cieszy dziecko, budzi jego ciekawość lub motywuje do działania; offline bywa znudzone, apatyczne lub rozdrażnione. Takie spłaszczenie radości i zainteresowań - zwłaszcza gdy się utrzymuje i towarzyszy mu obniżony nastrój - zasługuje na szczególną uwagę, bo może wykraczać poza samą kwestię ekranów.
8. **Izolacja.** Narastające wycofanie z relacji z rówieśnikami i rodziną w realnym świecie, wyraźne przedkładanie kontaktu online nad spotkania na żywo, unikanie rozmów i wspólnych aktywności. U dzieci w wieku szkolnym warto przyjrzeć się, czy kontakt online uzupełnia relacje, czy zaczyna je zastępować.

Jeśli rozpoznasz u dziecka kilka z tych sygnałów i utrzymują się one dłużej, potraktuj je jako zaproszenie do działania - nie jako powód do paniki ani do obwiniania siebie. Od czego zacząć:

- **Spokojna rozmowa** - bez oskarżeń; zapytaj, co dziecku daje to, co robi w sieci i jak samo ocenia swoje korzystanie.
- **Spójrz na potrzebę, nie tylko na ekran** - ustal, jaką potrzebę zaspokaja urządzenie i zaproponuj dopasowaną alternatywę offline (zob. „Alternatywa dla świata cyfrowego” w Części V).
- **Zadbaj o podstawy** - sen, ruch, wspólny czas i własny przykład; to one najszybciej przesuwają równowagę.
- **Wprowadzaj zmiany stopniowo i razem z dzieckiem** - stopniowa, konsekwentna korekta działa lepiej niż nagłe, drastyczne zakazy.

Gdy mimo prób trudności narastają lub współwystępują z lękiem, obniżonym nastrojem, wycofaniem czy problemami w szkole, warto skonsultować się z psychologiem dziecięcym lub pediatrą - nie po to, by „postawić diagnozę uzależnienia”, lecz by wspólnie zrozumieć, co się dzieje i co dziecku służy.

Część VIII. Uczciwe zastrzeżenie metodologiczne i nota o źródłach

Tę kwestię warto komunikować rodzicom otwarcie, ponieważ buduje ona zaufanie i chroni przed alarmizmem. Większość dostępnych dowodów ma charakter korelacyjny, a nie przyczynowo - skutkowy. Oznacza to, że badania pokazują współwystępowanie zjawisk (np. większy czas ekranowy i gorsze niektóre wskaźniki zdrowia), ale nie dowodzą jednoznacznie, że jedno jest bezpośrednią przyczyną drugiego.

W jednym z najczęściej cytowanych przeglądów (Stiglic i Viner, 2019) spośród 13 zidentyfikowanych przeglądów tylko jeden uznano za wysokiej jakości, dziewięć za średniej, a trzy za niskiej. Dowody są najsilniejsze w odniesieniu do otyłości, niezdrowej diety, objawów depresyjnych oraz jakości życia - ale „silniejsze” nie znaczy „pewne”.

Z tego właśnie powodu współczesne wytyczne kładą nacisk na rozsądną równowagę i indywidualne podejście, a nie na alarmizm czy jeden uniwersalny zakaz. Świadomość ograniczeń dowodów nie jest powodem do bagatelizowania tematu - jest powodem do spokojnego, krytycznego i dopasowanego do dziecka podejścia.

Nota o źródłach i zakresie

Dla przejrzystości - jak powstało to opracowanie i czego świadomie nie obejmuje:

- **Typy źródeł.** Oficjalne wytyczne instytucji (WHO, AAP, CPS, AACAP, CDC, wytyczne australijskie), recenzowane przeglądy systematyczne i metaanalizy oraz polskie raporty badawcze (NASK, Fundacja Dbam o Mój Zasięg, Akademia Pedagogiki Specjalnej / KCPU).
- **Data aktualizacji.** Źródła weryfikowano według stanu na czerwiec 2026 r.; uwzględniono m.in. rewizję stanowiska AAP z 2025/2026 r.
- **Hierarchia wiarygodności.** Tam, gdzie to możliwe, opieramy się na źródłach z numerem DOI. Raporty bez DOI (krajowe badania) są wyraźnie oznaczone jako takie i traktowane jako dane kontekstowe, a nie jako recenzowany dowód najwyższej rangi.

Czego świadomie nie analizowano. Mediów społecznościowych jako osobnego zjawiska, pornografii, cyberprzemocy, problemowego grania (gaming disorder), reklamy i mechanizmów monetyzacji, sztucznej inteligencji oraz edukacji zdalnej - każdy z tych tematów wymaga odrębnego omówienia.

Zastrzeżenie kliniczne. Dokument ma charakter informacyjno-edukacyjny i nie jest rekomendacją kliniczną. Nie zastępuje indywidualnej porady specjalisty - w szczególności w przypadku dzieci z ADHD, spektrum autyzmu (ASD), zaburzeniami snu, lękowymi, depresyjnymi lub o specjalnych potrzebach rozwojowych.

Słowniczek pojęć

Pojęcia dotyczące korzystania z ekranów

- **Czas ekranowy (screen time)** - łączny czas spędzany przy urządzeniach z ekranem: telewizorze, smartfonie, tablecie, komputerze, konsoli. Pojęcie najszersze - obejmuje wszystkie poniższe rodzaje.
- **Siedzący czas ekranowy (sedentary screen time)** - korzystanie z ekranu w pozycji nieruchomej, bez aktywności fizycznej. To właśnie ten rodzaj limituje WHO. Nie obejmuje gier ruchowych, w których dziecko aktywnie się porusza.
- **Rekreacyjny czas ekranowy** - korzystanie z ekranu dla rozrywki i odpoczynku, w odróżnieniu od obowiązkowej nauki. To rozróżnienie stosują m.in. wytyczne australijskie, które do limitu wliczają tylko czas rekreacyjny.
- **Edukacyjny czas ekranowy** - korzystanie z ekranu w celu nauki lub odrabiania obowiązkowych zadań szkolnych. W wielu zaleceniach nie jest wliczany do limitu czasu rekreacyjnego.
- **Czas ekranowy w tle (background screen time)** - ekran włączony w tle - na przykład telewizor grający, gdy dziecko zajmuje się czymś innym. Mimo że dziecko nie patrzy bezpośrednio, nadal jest to ekspozycja: badania nad interakcją rodzic-dziecko wskazują, że ogranicza ona mowę kierowaną do dziecka i jakość zabawy, dlatego warto jej unikać u najmłodszych.
- **Wspólne oglądanie (co-viewing)** - korzystanie z mediów razem z dzieckiem i rozmawianie o treści. Pomaga dziecku zrozumieć i odnieść do świata to, co widzi; w wielu wytycznych zalecane zwłaszcza u młodszych dzieci.

Pojęcia dotyczące zarządzania i bezpieczeństwa

- **Plan medialny rodziny (family media plan)** - uzgodniony w domu sposób korzystania z mediów - kiedy, gdzie i jak - dopasowany do wieku, potrzeb i sytuacji konkretnej rodziny. Zalecany przez AAP, CPS i Naczelnego Lekarza USA jako alternatywa dla jednej sztywnej reguły.
- **Strefy i pory wolne od ekranów** - miejsca (np. sypialnia) i sytuacje (np. posiłki, jazda samochodem, czas przed snem), w których nie korzysta się z urządzeń. Praktyka powtarzana przez wszystkie instytucje.
- **Media społecznościowe (social media)** - platformy służące do udostępniania treści i interakcji z innymi (np. Instagram, TikTok, YouTube, Snapchat). Traktowane jako osobna kwestia, ze względu na specyficzne ryzyka dla zdrowia psychicznego.
- **Kompetencje cyfrowe / krytyczne korzystanie z mediów (digital/media literacy)** - umiejętności pozwalające bezpiecznie, świadomie i krytycznie poruszać się w świecie cyfrowym: oceniać treści, rozpoznawać ryzyka, chronić prywatność.
- **Cyberhejt / cyberprzemoc** - agresja, dyskryminacja, nękanie lub mowa nienawiści w internecie, często wymierzone w grupy mniejszościowe lub w konkretną osobę. Wskazywane jako istotne ryzyko zwłaszcza w mediach społecznościowych.

Pojęcia dotyczące nauki i źródeł

- **Wytyczne, stanowisko, ostrzeżenie (advisory)** - różne typy dokumentów instytucji: wytyczne to zestaw zaleceń, stanowisko (position statement) to oficjalne stanowisko towarzystwa naukowego, a ostrzeżenie (advisory) to publiczny komunikat zwracający uwagę na pilny problem zdrowia publicznego.
- **Przegląd systematyczny (systematic review)** - rygorystyczna metoda zebrania i krytycznej oceny wszystkich dostępnych badań na dane pytanie, według z góry ustalonych zasad. Stoi wyżej w hierarchii dowodów niż pojedyncze badanie.
- **Meta-analiza (meta-analysis)** - statystyczne połączenie wyników wielu badań w jeden wspólny wynik. Pozwala oszacować siłę i kierunek zależności na większej próbie.
- **Korelacja a związek przyczynowo-skutkowy** - korelacja oznacza, że dwa zjawiska współwystępują; związek przyczynowy oznacza, że jedno wywołuje drugie. To, że coś się ze sobą wiąże, nie dowodzi jeszcze, że jedno jest przyczyną drugiego - kluczowe zastrzeżenie przy czytaniu badań o ekranach.
- **DOI (Digital Object Identifier)** - trwały identyfikator cyfrowy prowadzący bezpośrednio do konkretnej publikacji naukowej. Umożliwia samodzielne dotarcie do oryginalnego źródła.

Źródła i bibliografia

Oficjalne wytyczne i stanowiska instytucji (międzynarodowe)

1. WHO (2019). Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age. Geneva: World Health Organization. ISBN 978-92-4-155053-6. [Dokument WHO](#)
2. AAP, Council on Communications and Media (2016; reafirmacja: lipiec 2022). Media and Young Minds. Pediatrics, 138(5):e20162591. [doi:10.1542/peds.2016-2591](https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591)
3. AAP, Council on Communications and Media (2016; reafirmacja: lipiec 2022, z aktualizacją źródeł i danych). Media Use in School-Aged Children and Adolescents. Pediatrics, 138(5):e20162592. [doi:10.1542/peds.2016-2592](https://doi.org/10.1542/peds.2016-2592)
4. AAP, Council on Communications and Media (2016). Children and Adolescents and Digital Media. Pediatrics, 138(5):e20162593. [doi:10.1542/peds.2016-2593](https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593)
5. Munzer T., Parga-Belinkie J., Milkovich L.M. i in.; AAP Council on Communications and Media (2026). Digital Ecosystems, Children, and Adolescents: Policy Statement. Pediatrics, 157(2):e2025075320 (rewizja stanowisk z 2016 r.; opubl. online 20.01.2026). Towarzyszy jej raport techniczny e2025075321. [doi:10.1542/peds.2025-075320](https://doi.org/10.1542/peds.2025-075320)
6. Ponti M; Canadian Paediatric Society, Digital Health Task Force (2019). Digital media: Promoting healthy screen use in school-aged children and adolescents. Paediatr Child Health, 24(6):402–408. [doi:10.1093/pch/pxz095](https://doi.org/10.1093/pch/pxz095)

- Canadian Paediatric Society, Digital Health Task Force (2017). Screen time and young children. *Paediatr Child Health*, 22(8):461–468. [doi:10.1093/pch/pxx123](https://doi.org/10.1093/pch/pxx123)
- Canadian Paediatric Society, Digital Health Task Force (2023). Screen time and preschool children. *Paediatr Child Health*, 28(3):184–202. [doi:10.1093/pch/pxac125](https://doi.org/10.1093/pch/pxac125)

Recenzowana literatura naukowa (międzynarodowa)

- Stiglic N, Viner RM (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ Open*, 9(1):e023191. [doi:10.1136/bmjopen-2018-023191](https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023191)
- Madigan S, Browne D, Racine N, Mori C, Tough S (2019). Association Between Screen Time and Children's Performance on a Developmental Screening Test. *JAMA Pediatr*, 173(3):244–250. [doi:10.1001/jamapediatrics.2018.5056](https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2018.5056)
- Madigan S, McArthur BA, Anhorn C, Eirich R, Christakis DA (2020). Associations Between Screen Use and Child Language Skills: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr*, 174(7):665–675. [doi:10.1001/jamapediatrics.2020.0327](https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.0327)
- Madigan S, Eirich R, Pador P, McArthur BA, Neville RD (2022). Assessment of changes in child and adolescent screen time during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatr*, 176(12):1188–1198. [doi:10.1001/jamapediatrics.2022.4116](https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.4116)
- Oswald TK, Rumbold AR, Kedzior SGE, Moore VM (2020). Psychological impacts of “screen time” and “green time” for children and adolescents: A systematic scoping review. *PLOS ONE*, 15(9):e0237725. [doi:10.1371/journal.pone.0237725](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237725)

Polskie źródła recenzowane (z numerem DOI)

- Cudo A, Zabielska-Mendyk E (2019). Funkcjonowanie poznawcze a uzależnienie od Internetu – przegląd badań. *Psychiatria Polska*, 53(1):61–79. [doi:10.12740/PP/82194](https://doi.org/10.12740/PP/82194)
- Matuszczak-Świągół J, Bednarowska W (2019). Terapia poznawczo-behawioralna uzależnienia od internetu. *Psychoterapia*, 1(188):63–73. [doi:10.12740/PT/109067](https://doi.org/10.12740/PT/109067)

Polskie raporty i źródła uzupełniające (bez numeru DOI)

- NASK – Państwowy Instytut Badawczy (2023). Lange R., Wrońska A., Ładna A. i in. Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców. Warszawa: NASK. [raport instytucjonalny - brak przypisanego numeru DOI]
- Rowicka M. (kier.) (2025). Brzdąc w sieci 3.0. Dlaczego dzieci w wieku przedszkolnym korzystają z mobilnych urządzeń ekranowych? Raport z badania. Warszawa: Akademia Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej. Zadanie finansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych na zlecenie KCPU (umowa 306/KT/HB/2023), w ramach Narodowego Programu Zdrowia. [raport - brak numeru DOI]
- Dębski M., Pyżalski J., Borchet J., Witkowska H. (2025). Dobre i złe wiadomości – życie online i offline a zdrowie psychiczne polskich nastolatków. Raport z badań. Gdańsk: Fundacja Dbam o Mój Zasięg. ISBN 978-83-66186-04-0 (CC BY-SA 4.0). [raport - brak numeru DOI]
- Dębski M., Bigaj M. (2019). Młodzi Cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / Fundacja Dbam o Mój Zasięg. ISBN 978-83-7489-818-8. [książka/raport - brak numeru DOI]
- Dębski M., Bigaj M. (red.) (2020). Granie na ekranie. Młodzież w świecie gier cyfrowych. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. ISBN 978-83-7489-875-1. Projekt Fundacji LOTTO im. Haliny Konopackiej; partner merytoryczny: Fundacja Dbam o Mój Zasięg. [książka/raport - brak numeru DOI]
- Brzozowska I., Sikorska I. (2016). Wpływ telewizji na rozwój poznawczy dzieci poniżej 3. roku życia – przegląd badań. *Developmental Period Medicine (Medycyna Wieku Rozwojowego)*, XX(1):75–81. [recenzowany artykuł przeglądowy - czasopismo nie nadało temu wydaniu numeru DOI]

Wszystkie podane numery DOI prowadzą bezpośrednio do oryginalnych publikacji. Źródła oznaczone jako „bez numeru DOI” to wiarygodne, ale niezindeksowane DOI raporty i artykuły; podano dla nich pełny opis bibliograficzny umożliwiający odnalezienie. Stanowiska AAP i CPS są okresowo aktualizowane - przed wykorzystaniem w materiałach formalnych warto sprawdzić najnowszą wersję na stronach instytucji.