

SOS  
sieć  
organizacji  
społecznych  
dla edukacji

# Telefony komórkowe w szkole.

## Jak jest? Jak chcemy, by było?

Raport z sondy internetowej  
SOS dla Edukacji



# SOS dla Edukacji

Autorka: Katarzyna Prachnio (MamPrawoWiedziec.pl)

Współpraca: Alicja Pacewicz i Małgorzata Janaszek-Bazanek

Opracowanie i konsultacje pytań i raportu: Agnieszka Ciesielska (Fundacja EFC), Kinga Kasperka (SOS dla Edukacji), Alicja Pacewicz (SOS dla Edukacji), Jan Pieniążek (ekspert SOS dla Edukacji), Karolina Prus-Wirzbicka (SOS dla Edukacji), Magdalena Radwan-Röhrenscheff (ekspertka SOS dla Edukacji), Natalia Różańska (MyFuture), Róża Rzeplińska (Stowarzyszenie 61), Magdalena Wontek (Krajowe Forum Oświaty Niepublicznej)

Korekta językowa: Małgorzata Janaszek-Bazanek

Opracowanie graficzne: Emilia Kassner i Agencja Marketingowa Michał Szymanderski-Pastryk

Wydawca:  
SOS dla Edukacji  
Fundacja Civis Polonus  
ul. Smolna 20 m. 5 i 6  
00-375 Warszawa

Publikacja bezpłatna

Warszawa 2025

# Spis treści

<b>Wstęp</b>	<b>3</b>
<b>Kto odpowiedział na naszą sondę?</b>	<b>5</b>
<b>Dzieci i ich telefony</b>	<b>8</b>
Domowe zasady korzystania z urządzeń elektronicznych	11
Po co dziecku telefon?	15
<b>Telefony w szkole</b>	<b>17</b>
Szkolne zasady	17
Jak uczniowie używają telefonów?	21
Nauczyciele i wykorzystanie telefonów na lekcjach	26
<b>Czy telefony w szkole są problemem?</b>	<b>31</b>
<b>Co, kto i jak powinien zrobić?</b>	<b>38</b>
Jakie rozwiązania byłyby najlepsze?	38
Decyzja ucznia czy ministra?	42
Co jeszcze może zrobić twoja szkoła?	43
<b>Podsumowanie</b>	<b>63</b>
<b>Wnioski i rekomendacje dla szkół</b>	<b>66</b>
<b>Bibliografia</b>	<b>69</b>

## Wstęp

**W Polsce, podobnie jak wielu krajach, toczy się dyskusja, co zrobić ze smartfonami w szkołach. Zakazać? Ograniczyć możliwość korzystania z nich, zamykając w skrzynkach albo szafkach? A może nic nie robić, bo żyjemy w XXI wieku, a młodzi i tak znajdą sposób na każdy zakaz?**

Dzisiejszy smartfon to wszechstronne urządzenie, które dzięki niezliczonym aplikacjom może zastępować telewizję i radio, budzik, portfel, kamerę, skaner, kalendarz, rozkład jazdy, prasę i książki, w tym podręczniki, a nawet szkolny zeszyt. Blisko 90% gospodarstw domowych w Polsce posiada smartfon i dostęp do internetu<sup>1</sup>. Zgodnie z wynikami badań Fundacji Badań Społecznych, realizowanego w 2023 r. w ramach Narodowego Programu Zdrowia, 95% uczniów szkół podstawowych korzysta z telefonu komórkowego, w tym 86% robi to codziennie, a 42% – ponad 2 godziny dziennie. Blisko 30% uczniów cechuje się wysoką skłonnością do nadużywania nowych technologii, a 7% wykazuje silne oznaki uzależnienia. Jednocześnie wielu rodziców nie dostrzega tego problemu – prawie połowa z nich ryzyko nadużywania oceniła niż niż ich dziecko<sup>2</sup>.

Upowszechnienie się nowych technologii i postępująca cyfryzacja rzeczywistości, przynoszą nowe możliwości, ale i zagrożenia. Należą do nich: obniżenie umiejętności samodzielnego myślenia i wyszukiwania użytecznych informacji, wyobcowanie i zachwianie prawidłowych relacji społecznych, zakłócenie postrzegania czasu, negatywne oddziaływanie na samopoczucie i poczucie własnej wartości, rozpowszechnianie szkodliwych treści i fałszywych informacji, nasilenie stresu, zaburzenia snu i depresja, uzależnienie od internetu, smartfonów, komputerów, gier i mediów społecznościowych oraz wiele innych<sup>3,4</sup>. Na szereg problemów wynikających z nadmiernego korzystania z nowych technologii narażone są w szczególności dzieci i młodzież, częściej nieświadomych mechanizmów psychologicznych, prowadzących do rozwoju uzależnienia.

---

<sup>1</sup>GUS (2024). Sytuacja gospodarstw domowych w 2023 r. w świetle wyników badania budżetów gospodarstw domowych. <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/warunki-zycia/dochody-wydatki-i-warunki-zycia-ludnosci/sytuacja-gospodarstw-domowych-w-2023-r-w-swietle-badania-budzetow-gospodarstw-domowych,3,23.html>. [dostęp: 18.03.2025].

<sup>2</sup>Wojtkowska, A., Hewiak, E., Gąsiorowska, A. (2023). Nadużywanie mediów elektronicznych przez dzieci i młodzież: badanie rozpowszechnienia problemu, jego determinantów i nowej interwencji profilaktycznej redukującej skalę problemu. [https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2024/01/FBS\\_Naduzywanie-mediow-elektronicznych-przez-dzieci-i-mlodziz-.pdf](https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2024/01/FBS_Naduzywanie-mediow-elektronicznych-przez-dzieci-i-mlodziz-.pdf). [dostęp: 18.03.2025].

<sup>3</sup>Parys, T. (2024). Technologie ICT i ich wpływ na życie człowieka i społeczeństwa – wybrane problemy. *Studia i Materiały*, 1(40), 101-121.

<sup>4</sup>Augustyniak, J. (2024). Młodzież o życiu bez smartfona, czyli o akcji #2dni bez telefonu. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 627(2), 39-51.

Ochrona najmłodszych (choć nie tylko ich) przed nieodpowiednim korzystaniem ze smartfonów i internetu oraz jego negatywnymi konsekwencjami staje się kluczowym wyzwaniem społecznym. Konieczne jest wypracowanie skutecznych metod zapobiegania problemowi i kształtowanie odpowiednich wzorców bezpiecznego wykorzystania nowych technologii w codziennym życiu. Jednak dużym ograniczeniem dotychczasowej wiedzy naukowej w tym zakresie jest jej szybka dezaktualizacja wraz z postępującym rozwojem nowych mediów. Wydaje się, że niektóre odkrycia naukowe (np. rozpoznanie zjawiska FOMO) zostają wykorzystane przez projektantów nowych technologii szybciej, niż trafiają do szerokiej świadomości społecznej<sup>5</sup>.

SOS dla Edukacji podejmował temat telefonów w szkołach w swoich działaniach zapraszając do dyskusji ekspertów oraz środowisko szkolne. Wypracowane w raporcie „Jak korzystać z telefonów komórkowych w szkole?” rekomendacje pokazują, że najbardziej skuteczne i trwałe rozwiązania powstają przy udziale wszystkich zainteresowanych i z uwzględnieniem lokalnego kontekstu<sup>6</sup>. Istotne jest także, aby nie demonizować technologii, ale szukać równowagi: *wskazywać jak wykorzystywać potencjał urządzeń w konstruktywny sposób, a jednocześnie ograniczać ich negatywny wpływ na nasze życie. Dopiero wtedy będziemy mogli mówić o realnej zmianie, która przyniesie korzyści zarówno osobom uczącym się, jak i całemu społeczeństwu*<sup>7</sup>.

Czy zatem w dzisiejszym świecie nie ma już możliwości całkowitego unikania kontaktu z nowymi technologiami? Czy ograniczanie dzieciom dostępu do telefonów i internetu ma jakiś sens? Czy jest wręcz przeciwnie? W naszej sondzie „Telefony komórkowe w szkole. Jak jest, jak chcemy, by było?” zapytaliśmy uczniów i uczennice, rodziców i nauczycieli o to, jak postrzegają używanie telefonów w szkole, jakie widzą problemy, jak ich szkoły sobie z tym radzą oraz co ich zdaniem należałoby zrobić w tej kwestii zrobić.

---

<sup>5</sup>Wojtkowska, A., Hewiak, E., Gąsiorowska, A. (2023). Nadużywanie mediów elektronicznych... op.cit.

<sup>6</sup>Pieniążek, J. i in. (2024). Jak korzystać z telefonów komórkowych w szkole? Warszawa: SOS dla Edukacji. [online] [dostęp: 20.03.2025] [https://sosdlaedukacji.pl/wp-content/uploads/2024/11/Jak\\_korzystac\\_z\\_telefonow\\_komorkowych\\_w\\_szkole-2.pdf](https://sosdlaedukacji.pl/wp-content/uploads/2024/11/Jak_korzystac_z_telefonow_komorkowych_w_szkole-2.pdf)

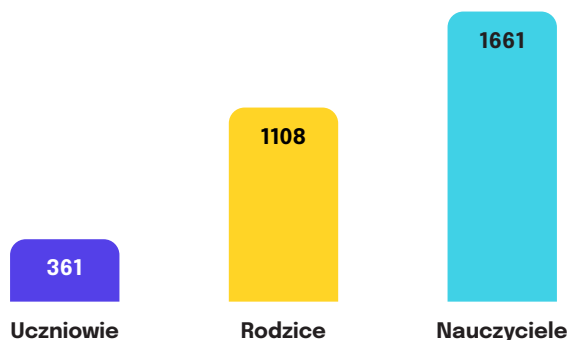
<sup>7</sup>SOS dla Edukacji (202) Pełną parą czy para w gwizdek? Podsumowanie dyskusji i wnioski z debat panelowych [online] [dostęp: 20.03.2025] [https://sosdlaedukacji.pl/wp-content/uploads/2024/12/Podsumowanie\\_IV-Szczytu-dla-Edukacji\\_9.12.pdf](https://sosdlaedukacji.pl/wp-content/uploads/2024/12/Podsumowanie_IV-Szczytu-dla-Edukacji_9.12.pdf)

## Kto odpowiedział na naszą sondę?

Sonda skierowana była do trzech grup odbiorców: rodziców, nauczycieli i uczniów. Łącznie w badaniu „Telefony komórkowe w szkole. Jak jest, jak chcemy, by było?” wzięło udział ponad 3 tysiące osób. Najliczniej odpowiedzieli nauczyciele (1661 osób) i rodzice (1108 osób). Mniej odpowiedzi uzyskaliśmy od uczniów i uczennic (361 osób).

### Liczba respondentów.

(wykres nr 1)

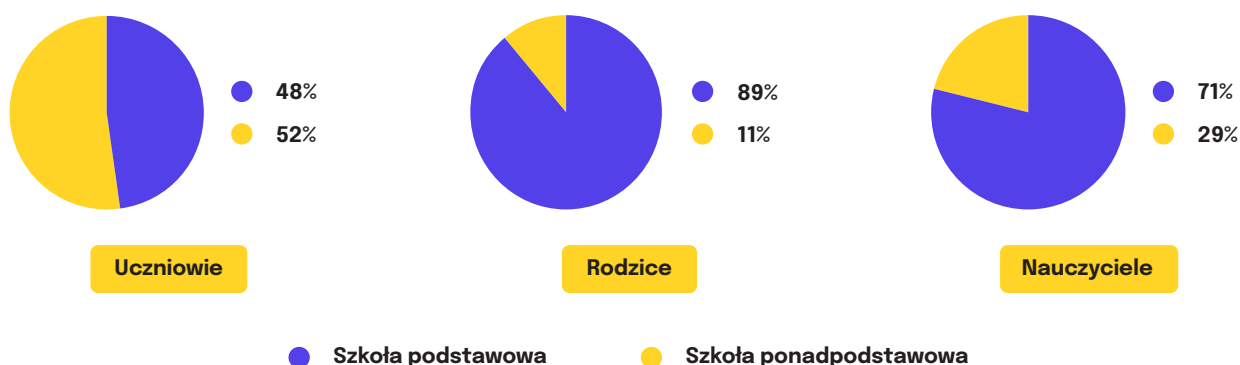


Źródło: opracowanie własne.

Na sondę odpowiedziało niemalże tyle samo uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych, ale jeśli chodzi o rodziców to zdecydowanie dominowali Ci, których dzieci uczą się w szkole podstawowej – ich odpowiedzi stanowią aż 89%. Również wśród nauczycieli więcej jest tych uczących w podstawówkach (71%).

### Typ szkoły respondentów.

(wykres nr 2)



Źródło: opracowanie własne. N=361, 1108, 1661.

Zdecydowana większość naszych respondentów to uczniowie, rodzice uczniów i nauczyciele szkół publicznych. Do szkoły niepublicznej uczęszcza 13% uczniów i uczennic, którzy odpowiedzieli na sondę oraz dzieci 17% odpowiadających rodziców. Wśród naszych respondentów z grona nauczycieli – jedynie 6% uczy w szkołach niepublicznych.

### Typ szkoły respondentów.

(wykres nr 3)

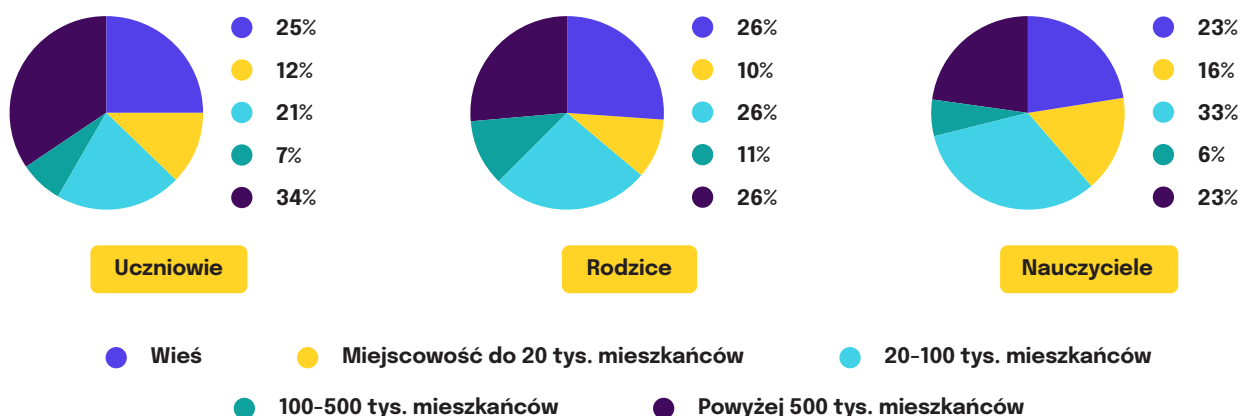


Źródło: opracowanie własne. N=361, 1108, 1661.

Blisko 40% respondentów ze wszystkich grup (uczniowie, rodzice, nauczyciele) mieszka na wsi i w mniejszych miejscowościach (do 20 tys. mieszkańców). Średnie miasta (20-100 tys. mieszkańców) są najliczniej reprezentowane przez nauczycieli – mieszka tam co trzeci nauczyciel, co czwarty rodzic i co piąty uczeń/uczennica. Duże miasta i metropolie to miejsce zamieszkania 41% uczniów, 37% rodziców i 29% nauczycieli, którzy odpowiedzieli na naszą sondę.

### Miejsce zamieszkania respondentów.

(wykres nr 4)

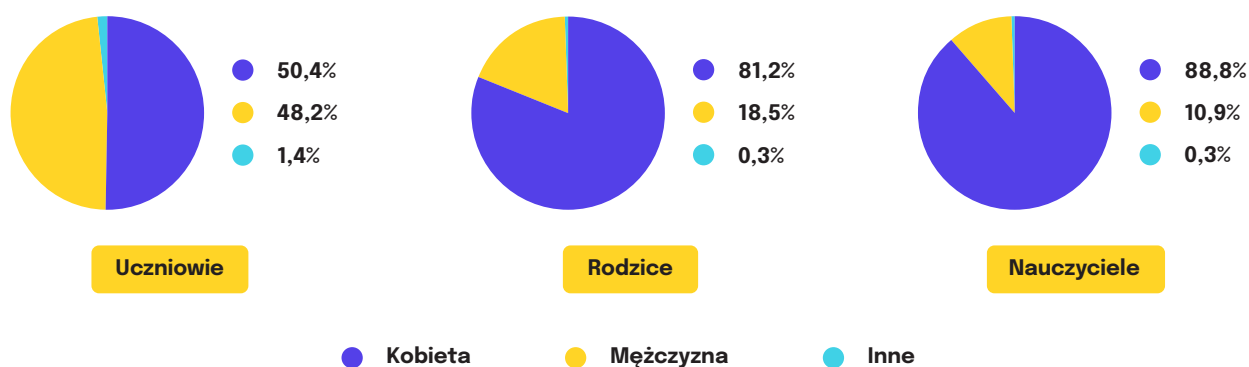


Źródło: opracowanie własne. N=361, 1108, 1661.

Udało nam się uzyskać zbliżoną liczbę odpowiedzi od uczniów i uczennic. Wśród rodziców, zdecydowanie częściej odpowiadały kobiety. Wpisuje się to w generalny trend, że to kobiety chętniej biorą udział w badaniach społecznych. Refleksje i propozycje opisane w częściach raportu dotyczących rodziców przedstawiają więc w dużej mierze perspektywę matek uczniów. Również wśród nauczycieli zdecydowaną większość respondentów stanowią kobiety. W tym przypadku jednak nie jest to tak duża rozbieżność względem populacji, gdyż to właśnie kobiety stanowią 82,6% wszystkich nauczycieli w Polsce<sup>8</sup>.

## Płeć respondentów.

(wykres nr 5)



Źródło: opracowanie własne. N=361, 1108, 1661.

<sup>8</sup>GUS (2024). Oświata i wychowanie w roku szkolnym 2023/2024. <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/edukacja/edukacja/oswiata-i-wychowanie-w-roku-szkolnym-20232024,1,19.html>. [online] [dostęp: 12.03.2024].

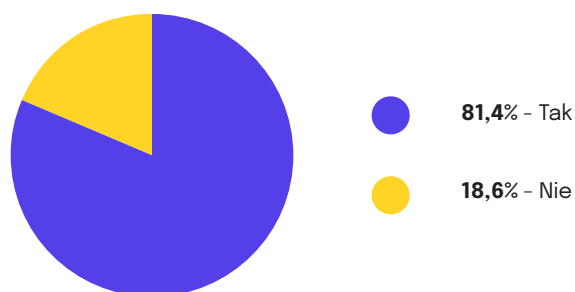


## Dzieci i ich telefony

Podczas gdy uczniowie i nauczyciele odpowiadali głównie na pytania dotyczące korzystania z telefonów w szkole, odpowiedzi rodziców dają nam bardziej ogólny ogląd sytuacji. Rodziców zapytaliśmy między innymi o to, czy ich dziecko ma własny telefon, jak z niego korzysta oraz czy w ich domu obowiązują określone zasady używania elektroniki.

### RODZICE: Czy Twoje dziecko ma własny telefon?

(wykres nr 6)



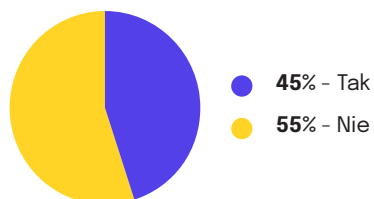
Źródło: opracowanie własne. N=1108.

Tylko co piąty rodzic odpowiedział, że jego dziecko nie posiada własnego telefonu. Jak można się spodziewać, jest to powiązane z wiekiem dziecka, a w przypadku naszego badania – typem szkoły (I klasy) do której uczęszcza. Własnego telefonu nie ma jeszcze ponad połowa uczniów najmłodszych, czyli z klas I-III szkół podstawowych. W kolejnym przedziale (a więc klasach IV-VI) następuje już ogromny przeskok. Wedle deklaracji rodziców zaledwie 8% dzieci będących na tym „środkowym” etapie szkoły podstawowej nie ma własnego telefonu. Wśród uczniów klas VII-VIII oraz wszystkich typów szkół ponadpodstawowych nie ma już ani jednej osoby, która nie miałaby własnego telefonu.

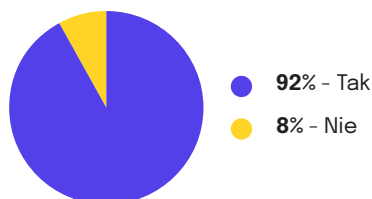
## RODZICE: Czy Twoje dziecko ma własny telefon? Według typu szkoły.

(wykres nr 7)

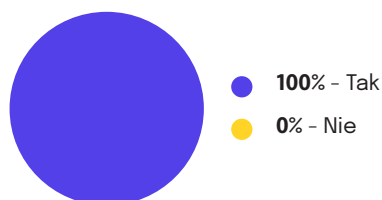
### Szkoła podstawowa (klasy I-III)



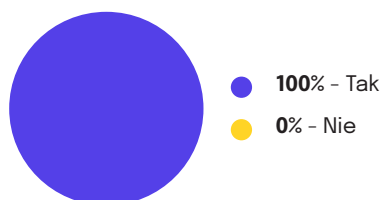
### Szkoła podstawowa (klasy IV-VI)



### Szkoła podstawowa (klasy VII-VIII)



### Szkoła ponadpodstawowa (liceum, technikum, szkoła branżowa)



Źródło: opracowanie własne. N=1108.

Wyniki te nie są szczególnie zaskakujące. Obserwujemy jak coraz młodsze dzieci spędzają czas ze smartfonami, a brak tego urządzenia w pewnym wieku może wręcz grozić wykluczeniem społecznym, o czym w pytaniach otwartych pisali także rodzice. Ale posiadanie własnego telefonu ma też różne wymiary. Warto zaznaczyć, że starsi uczniowie są dużo bardziej samodzielni – sami wracają ze szkoły, uczęszczają na różne zajęcia pozalekcyjne. Poza funkcjami rozrywkowymi, własny telefon ma dla nich także wymiar praktyczny w poruszaniu się po mieście oraz daje im możliwość kontaktu z rodzicami, co wydaje się szczególnie istotne dla tych drugich.

Zgodnie z wynikami badań średni wiek otrzymania pierwszego telefonu z dostępem do internetu wynosi 8 lat i 5 miesięcy<sup>9</sup>, ale już średni wiek inicjacji używania urządzeń mobilnych to 2 lata i 2 miesiące (i stale się obniża)<sup>10</sup>. Jednocześnie należy podkreślić, że badania wyraźnie dowodzą istnienia korelacji między wczesnym wejściem w posiadanie własnego telefonu, a ogólnym dobrostanem psychicznym w późniejszym wieku. Na przykład badanie Sapient Labs z 2023 roku, przeprowadzone wśród osób w wieku 18-24 lata, wykazuje, że osoby, które później nabyły swój

<sup>9</sup>Lange, R. (red.) (2023). Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców. NASK. <https://nask.pl/magazyn/nastolatki-3-0-raport-z-ogolnopolskiego-badania-uczniow-i-rodzicow/>. [online] [dostęp: 5.03.2025].

<sup>10</sup>Rowicka, M., Bujalski, M. (2022). Raport z badania: „Brzdąc w sieci – zjawisko korzystania z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 0-6 lat”. <https://kcpu.gov.pl/badanie/brzdac-w-sieci-zjawisko-korzystania-z-urzadzen-mobilnych-przez-dzieci-w-wieku-0-6-lat/>. [online] [dostęp: 5.03.2025].

pierwszy smartfon, mają następnie (jako nastolatki i dorośli) średnio lepsze samopoczucie psychiczne i odpowiednio mniej problemów z myślami samobójczymi, poczuciem agresji wobec innych i poczuciem oderwania od rzeczywistości, niż osoby, które zaczęły korzystać z własnego urządzenia w młodszym wieku<sup>11</sup>.

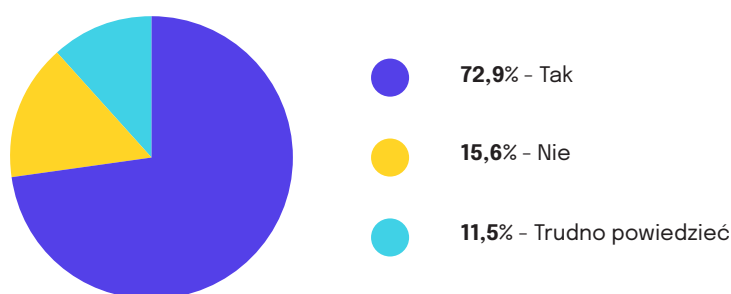
---

<sup>11</sup>Sapien Labs (2023). Age of first smartphone/tablet and mental wellbeing outcomes. <https://sapienlabs.org/age-of-first-smartphone-tablet-and-mental-wellbeing-outcomes-report/>. [online] [dostęp: 5.03.2025].

# Domowe zasady korzystania z urządzeń elektronicznych

## RODZICE: Czy Twoje dziecko obowiązuje określone zasady korzystania z telefonu i innych urządzeń elektronicznych w domu?

(wykres nr 8)



Źródło: opracowanie własne. N=1108.

Zdecydowana większość rodziców deklaruje, że ich dziecko obowiązuje określone zasady korzystania z telefonu i innych urządzeń elektronicznych w domu. Wśród ogółu respondentów niespełna 16% rodziców nie stosuje w domu żadnych reguł w tym zakresie. Jednak jeśli spojrzymy odrębnie na grupę rodziców uczniów szkół ponadpodstawowych, tylko nieco ponad jedna trzecia z nich takie zasady stosuje (37%). Ogólnie rzecz biorąc domowe ograniczenia elektroniki słabną wraz z wiekiem (etapem edukacji) dziecka. Wydaje się to intuicyjne – z jednej strony ze względu na rosnącą z wiekiem świadomość i odpowiedzialność młodego użytkownika, a z drugiej strony – trudności rodziców z wyegzekwowaniem rygorystycznych zasad od zbuntowanego nastolatka lub (prawie) dorosłego dziecka. Wśród rodziców starszych uczniów znacznie częściej pojawiała się również odpowiedź „trudno powiedzieć” – być może ona również świadczy po części o tym, że takie zasady zostały kiedyś ustalone, ale nie są ściśle przestrzegane.

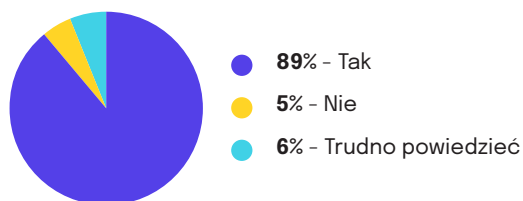
Warto dodać, że zgodnie z wynikami badania „Nastolatki 3.0” ponad połowa nastolatków (53,7%) twierdzi, że ich rodzice nie ustalają żadnych zasad dotyczących czasu korzystania z internetu i dostępu do treści online. Dodatkowo skuteczność działań mających na celu monitorowanie treści i aktywności online młodzieży jest inaczej postrzegana przez rodziców i ich dzieci. Trzy czwarte rodziców uznaje swoje działania za skuteczne, ale wśród nastolatków podobne przekonanie podziela jedynie 39%<sup>12</sup>.

<sup>12</sup>Lange, R. (red.) (2023). Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców. NASK. <https://nask.pl/magazyn/nastolatki-3-0-raport-z-ogolnopolskiego-badania-uczniow-i-rodzicow/>. Dostęp: 5.03.2025.

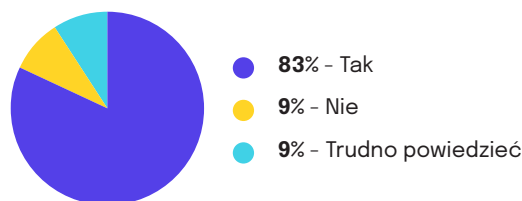
## RODZICE: Czy Twoje dziecko ma własny telefon? Według typu szkoły.

(wykres nr 9)

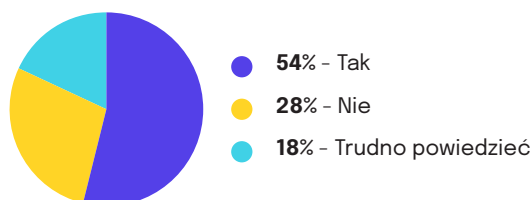
### Szkoła podstawowa (klasy I-III)



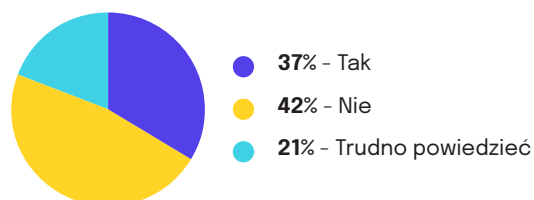
### Szkoła podstawowa (klasy IV-VI)



### Szkoła podstawowa (klasy VII-VIII)



### Szkoła ponadpodstawowa (liceum, technikum, szkoła branżowa)

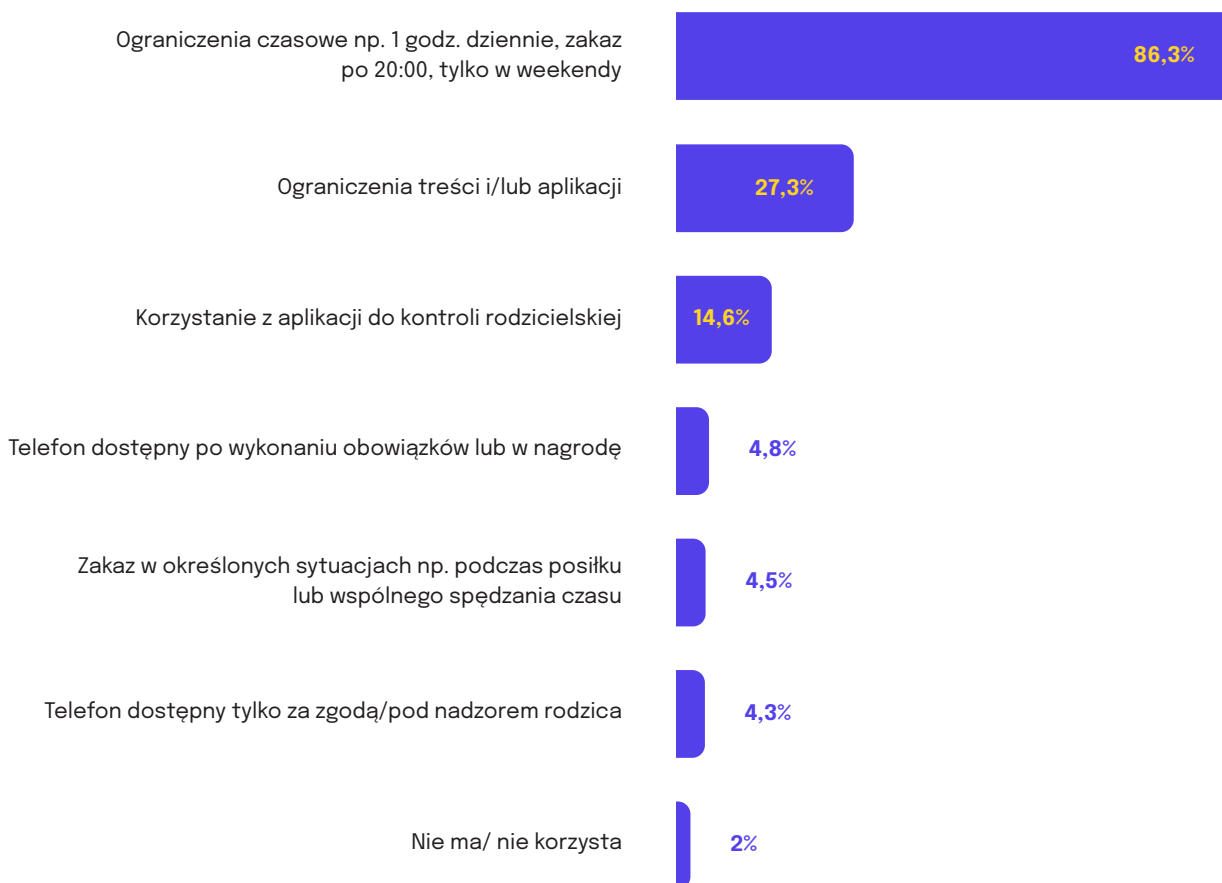


Źródło: opracowanie własne. N=1108.

A jakie są to zasady? Pytanie o domowe zasady korzystania z elektroniki było pytaniem otwartym, rodzice mogli więc dosyć szczegółowo wyjaśnić stosowane przez siebie rozwiązania. Zdecydowanie najczęściej stosowane są ograniczenia czasowe. Ta ogólna kategoria zasad, stosowanych przez 86% rodziców, kryje w sobie różny poziom rygoru. Najczęściej był to wyznaczony czas: godzina, półtorej, dwie godziny dziennie, ale również 15-20-30 minut dziennie. Niektórzy rodzice stosują inną taktykę: dziecko może korzystać z telefonu (ale też komputera czy telewizora) jedynie w weekendy. Inni wyznaczają jeden dzień w tygodniu bez elektroniki. Często rozwiązaniem jest także wprowadzenie elektronicznej „ciszy nocnej”, a więc sytuacja, w której dziecko o określonej porze (np. 20:00, 21:00, 22:00) musi odłożyć telefon lub oddać go rodzicom. W tym miejscu warto przytoczyć niepokojące wyniki badania „Nastolatki 3.0”, zgodnie z którymi w dni powszednie w godzinach nocnych (22:00-1:00 i później) w sieci przebywa niemal co dziesiąty młody internauta (9,2%), z kolei w dni wolne – 20% (badanie obejmowało uczniów VII i VIII klasy szkoły podstawowej oraz I i II klasy szkoły ponadpodstawowej).

## RODZICE: Jakie zasady korzystania z telefonu i innych urządzeń elektronicznych obowiązują Twoje dziecko w domu?

(wykres nr 10)



Źródło: opracowanie własne. Pytanie zadano tylko rodzicom, którzy odpowiedzieli, że w ich domu obowiązują określone zasady korzystania z telefonu i innych urządzeń elektronicznych. N=560. Pominięto braki odpowiedzi (248).

Drugim najczęściej stosowanym rozwiązaniem jest ograniczenie treści i/lub aplikacji, z których dziecko może korzystać. W najbardziej rygorystycznym wariantcie – telefon służy tylko do kontaktu – dziecko może zadzwonić do babci czy wysłać SMSa do kolegi, ale nie może na telefonie grać, oglądać filmów, itp. W większości przypadków chodzi jednak o ograniczenie treści nieodpowiednich dla dzieci, w tym dostępu do mediów społecznościowych.

Zarówno w ograniczeniach czasowych, jak i ograniczeniach treści, rodzicom pomagają aplikacje do kontroli rodzicielskiej (najczęściej wymienianą była Family Link od Google) – korzysta z nich 14,6% badanych. Takie programy umożliwiają automatyczne ograniczenie wyświetlanych treści, zależnie od wieku, a także nałożenie limitów czasowych np. na korzystanie z internetu czy poszczególne aplikacje – po upływie określonego czasu telefon się blokuje i możliwe jest jedynie wykonywanie połączeń.

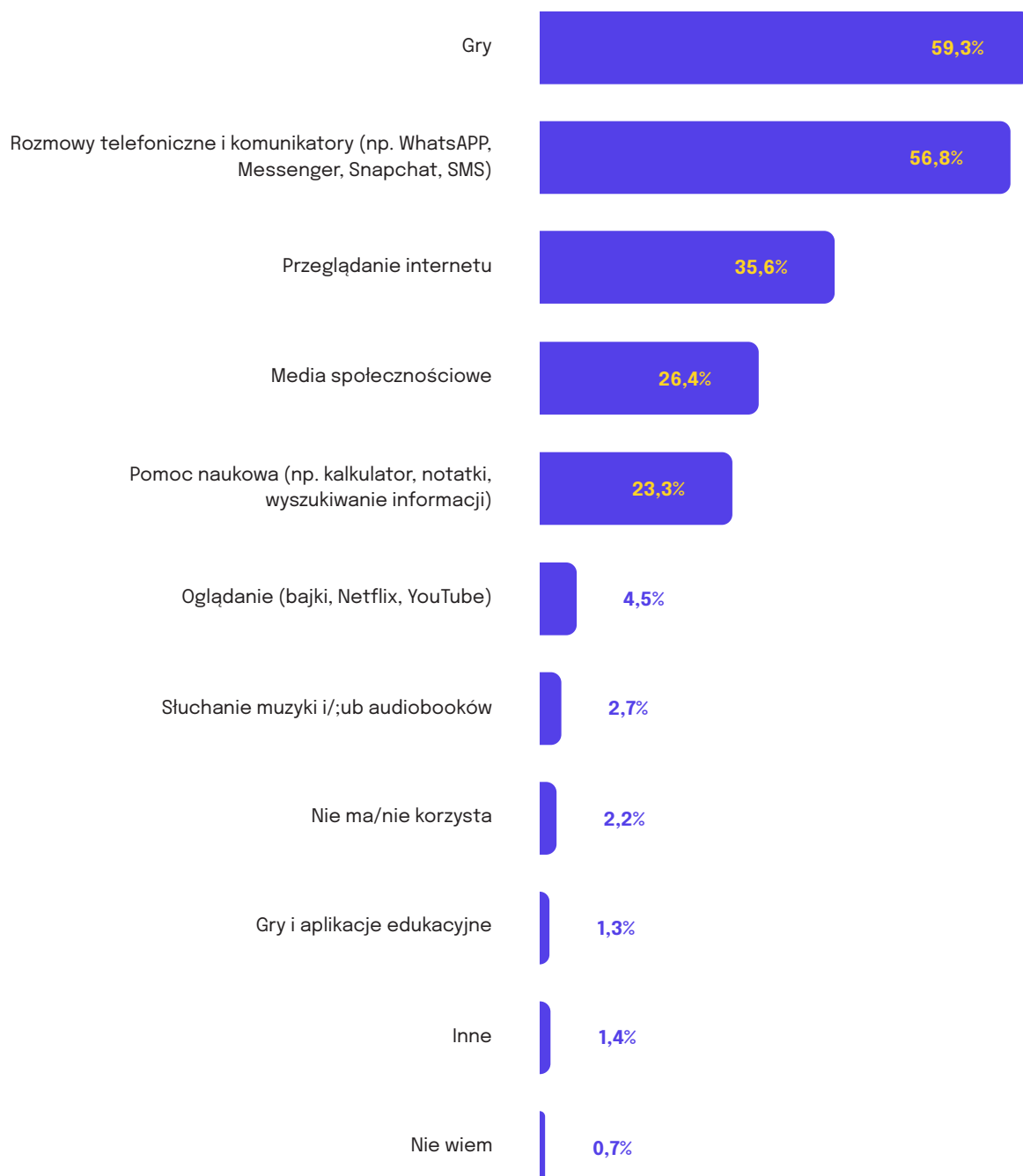
Za podium znalazły się jeszcze trzy reguły stosowane przez rodziców:

- 4,8%: dziecko może korzystać z telefonu (komputera, telewizora) pod warunkiem, że wypełni obowiązki (najczęściej chodzi o naukę i odrobienie lekcji) lub w nagrodę np. za czytanie książek.
- 4,5%: obowiązuje zakaz używania telefonu w określonych sytuacjach – podczas rozmów i przy stole, w czasie spotkań rodzinnych, czy innych form wspólnego spędzania czasu, a także w łóżku przed snem.
- 4,3%: dziecko może korzystać z telefonu tylko za zgodą rodzica i/lub pod jego nadzorem (częściowo odpowiedź ta dotyczyła młodszych dzieci, które nie mają własnych urządzeń i sporadycznie korzystają z telefonu rodzica).

# Po co dziecku telefon?

RODZICE: Z tego co wiesz, z jakich funkcji telefonu najczęściej korzysta  
Twoje dziecko w domu?

(wykres nr 11)



Źródło: opracowanie własne. N=1108. Jedna osoba wskazała średnio 2,14 funkcji.



Rodziców zapytaliśmy również o to, co wedle ich wiedzy, dziecko robi najczęściej na telefonie. Dwie najczęściej wskazywane funkcje, z których korzystają dzieci respondentów to gry (59%) oraz kontakt z innymi, czyli dzwonienie i pisanie wiadomości przez różnego rodzaju komunikatory (57%). Na dalszych miejscach znalazło się przeglądanie internetu (36%), korzystanie z mediów społecznościowych (26%) i używanie telefonu jako pomocy naukowej (czyli np. kalkulator, notatki lub do wyszukiwania informacji).

Oprócz tego wyróżniliśmy kilka, mniej licznie wskazywanych kategorii, spośród odpowiedzi rodziców wpisywanych jako „inne”. Niespełna 5% badanych wskazało, że dziecko używa telefonu w celu oglądania różnych treści (bajek, filmów w serwisie YouTube i na platformie streamingowej Netflix). Część dzieci używa telefonów do słuchania muzyki i audiobooków oraz korzysta z aplikacji edukacyjnych. Kilka niezaklasyfikowanych do żadnej odrębnej kategorii odpowiedzi dotyczy korzystania z aparatu, programów graficznych (np. Canva), sprawdzania dziennika elektronicznego i czytania ebooków.

## Telefony w szkole

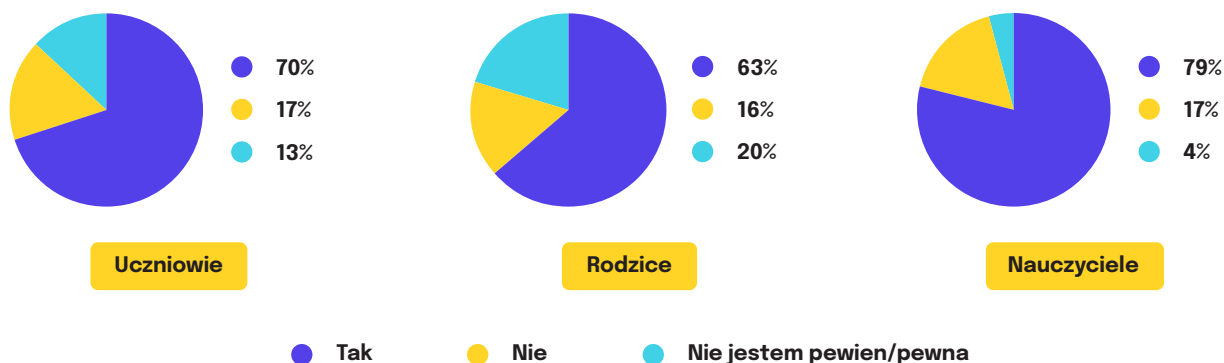
Nie można zacząć dyskusji o telefonach i ich wykorzystaniu w szkole inaczej, jak od poznania bieżącej sytuacji – tego, co już w szkołach się robi, jak do wprowadzanych zasad odnoszą się szkolni aktorzy – uczniowie, rodzice i nauczyciele oraz jakie problemy zgłaszają. Zapytaliśmy więc wszystkie strony o jak wygląda używanie telefonów przez uczniów, jakie regulacje obowiązują w ich szkołach i kto ich przestrzega.

### Szkolne zasady

Pytania o ograniczenia używania telefonów w szkołach zadaliśmy (w różnych konfiguracjach) wszystkim uczestnikom badania: uczniom, rodzicom i nauczycielom. Większość z nich twierdząco odpowiedziała na pytanie o to, czy w ich szkole obowiązują zasady używania telefonów komórkowych na lekcjach. Warto jednak zauważyć, że odsetki nieco się różnią. Co prawda respondenci mogli mówić o innych szkołach, różni się też ich liczebność, natomiast należy zwrócić uwagę, że tylko 63% rodziców potwierdziło obowiązywanie regulacji, a w przypadku nauczycieli było to blisko 80%. Rodzice wydają się też grupą najslabiej „poinformowaną” – aż 20% z nich wybrało odpowiedź „nie jestem pewien/pewna”.

#### Czy w Twojej (Twojego dziecka) szkole obowiązują zasady używania telefonów komórkowych na lekcjach?

(wykres nr 12)

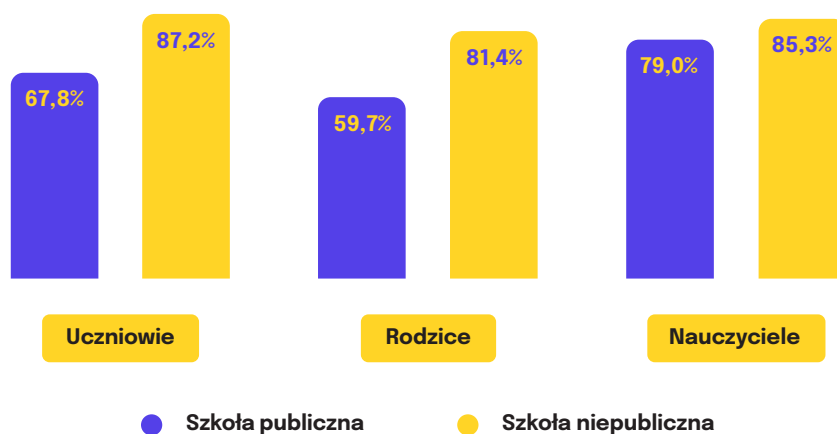


Źródło: opracowanie własne. N=361, 1108, 1661.

We wszystkich grupach respondentów obowiązywanie zasad było częściej wskazywane w odniesieniu do szkół niepublicznych. Należy jednak przy tym pamiętać, że uczniowie i rodzice uczniów szkół niepublicznych, a także nauczyciele w nich uczący, stanowili w naszym badaniu mniejszość (13% uczniów, 17% rodziców i jedynie 6% nauczycieli).

### W mojej (mojego dziecka) szkole obowiązują zasady używania telefonów komórkowych na lekcjach, ze względu na typ szkoły.

(wykres nr 13)



Źródło: opracowanie własne. N=361, 1108, 1661.

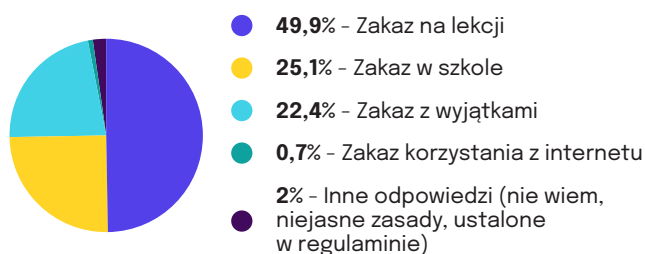
Rodzicom i nauczycielom, którzy twierdząco odpowiedzieli na pytanie o obowiązywanie zasad używania telefonów, zadaliśmy otwarte pytanie: jakie to zasady? Swobodne wypowiedzi badanych zakwalifikowaliśmy do kilku kategorii. Należy zwrócić uwagę, że pytanie odnosiło się konkretnie do zasad obowiązujących podczas lekcji, jednak wiele osób szerzej wyjaśniło zasady obowiązujące w szkole. Zakaz używania telefonów na lekcjach wskazało 50% rodziców i 36% nauczycielek. Drugą kategorią był całkowity zakaz korzystania z telefonów na terenie szkoły. Zaliczyliśmy do niej także odpowiedzi, wskazujące, że uczeń musi przez cały czas przebywania w szkole przechowywać telefon w szatni lub oddaje telefon przychodząc do szkoły i odbiera go dopiero po zakończeniu wszystkich lekcji. Łącznie tę odpowiedź wskazało 25% rodziców i 15% nauczycieli. Trzecią kluczową kategorią był tzw. zakaz z wyjątkami. Wielu rodziców (22%) i jeszcze więcej nauczycieli (47%), odpowiadało, że na terenie szkoły (lub przynajmniej w czasie lekcji) obowiązuje zakaz korzystania z telefonów komórkowych, natomiast od tej reguły istnieją wyjątki. Zgodnie z tymi odpowiedziami uczniowie mogą skorzystać z telefonu:

- do celów edukacyjnych, czyli jeżeli jest to potrzebne do wykonania zadania na lekcji (np. do quizów, sprawdzianów i kartkówek online, do wyszukania informacji na prośbę nauczyciela itp.);
- wyłącznie za zgodą nauczyciela;
- wyłącznie w pilnej sprawie, w celu kontaktu z rodzicami (przy czym często były tutaj wymieniane dodatkowe warunki, np. telefon ma być wykonany przy nauczycielu lub w sekretariacie);

- w wyznaczonym miejscu i/lub czasie, np. podczas określonej przerwy, na świetlicy, w niektórych szkołach są też wyznaczone specjalne strefy, w których w razie potrzeby można skorzystać z telefonu na przerwie.

### RODZICE: Jakie to zasady?

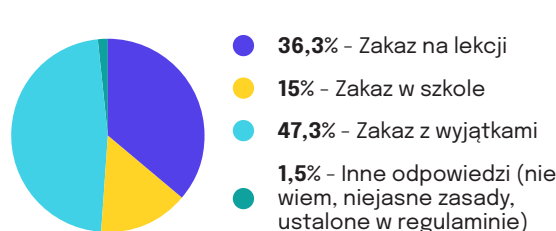
(wykres nr 14)



Źródło: opracowanie własne. Pytanie zadano tylko tym rodzicom, którzy odpowiedzieli, że w szkole ich dziecka obowiązują zasady używania telefonów. N=407. Pominięto braki odpowiedzi (294).

### NAUCZYCIELE: Jakie to zasady?

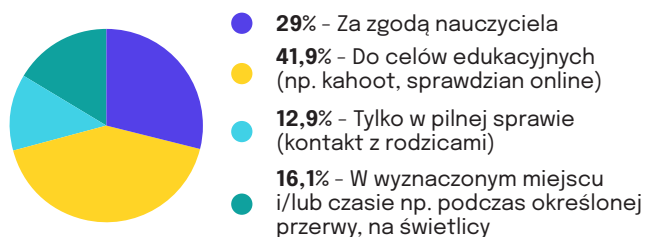
(wykres nr 15)



Źródło: opracowanie własne. Pytanie zadano tylko tym nauczycielom, którzy odpowiedzieli, że w ich szkole obowiązują zasady używania telefonów. N=755. Pominięto braki odpowiedzi (563).

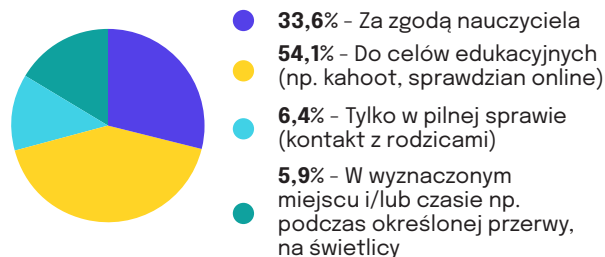


### (RODZICE) zakaz z wyjątkami: z telefonu można skorzystać...



Źródło: opracowanie własne. N=91.

### (NAUCZYCIELE) zakaz z wyjątkami: z telefonu można skorzystać...

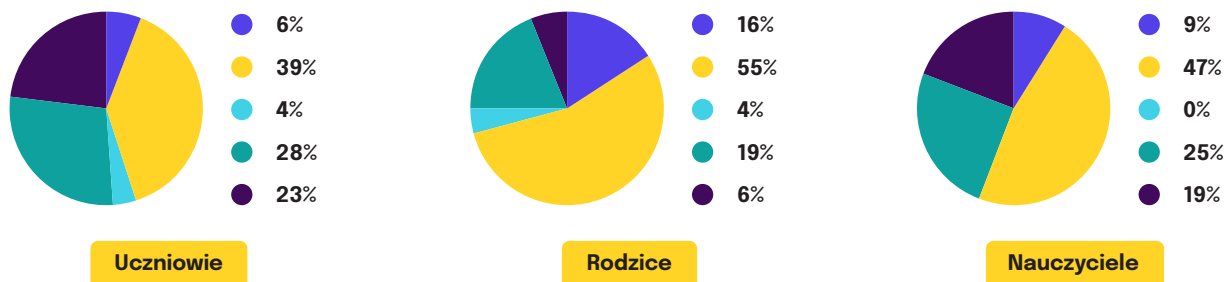


Źródło: opracowanie własne. N=357.

W zdecydowanej większości szkół istnieją więc regulacje, które mają ograniczać używanie telefonu w czasie pobytu ucznia w szkole. Pozostaje jednak pytanie: czy te zasady wywierają realny wpływ na zachowania uczniów i uczennic? Najbardziej optymistyczni co do przestrzegania zasad są ich rodzice – 71% z nich uważa, że uczniowie stosują się do ustalonych w szkole reguł korzystania z elektroniki. Wydaje się, że szkolne realia najlepiej znają nauczyciele (wśród których 44% uważa, że młodzi ludzie nie przestrzegają szkolnych zasad) oraz oczywiście sami uczniowie (twierdzi tak aż połowa z nich).

## Czy te zasady są przestrzegane przez uczniów i uczennice?

(wykres nr 16)



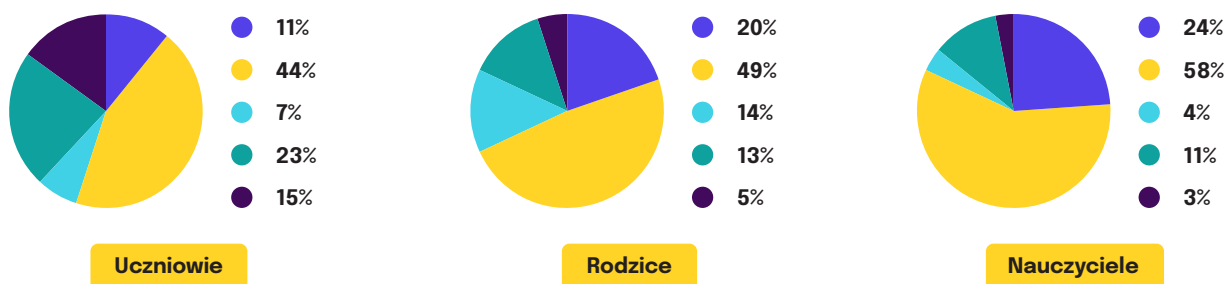
● Zdecydowanie tak ● Raczej tak ● Nie mam zdania ● Raczej nie ● Zdecydowanie nie

Źródło: opracowanie własne. Pytanie zadano tylko tym respondentom, którzy odpowiedzieli, że w ich (ich dziecka) szkole obowiązują zasady używania telefonów. N=254, 703, 1318.

Zbliżone pytanie dotyczyło nauczycielek i nauczycieli. Ponad jedna trzecia uczniów uważa, że pedagodzy nie stosują się do szkolnych regulacji dotyczących telefonów. Tego samego zdania jest 18% rodziców i 14% samych nauczycieli.

## Czy te zasady są przestrzegane przez nauczycieli i nauczycielki?

(wykres nr 17)



● Zdecydowanie tak ● Raczej tak ● Nie mam zdania ● Raczej nie ● Zdecydowanie nie

Źródło: opracowanie własne. Pytanie zadano tylko tym respondentom, którzy odpowiedzieli, że w ich (ich dziecka) szkole obowiązują zasady używania telefonów. N=254, 703, 1318.

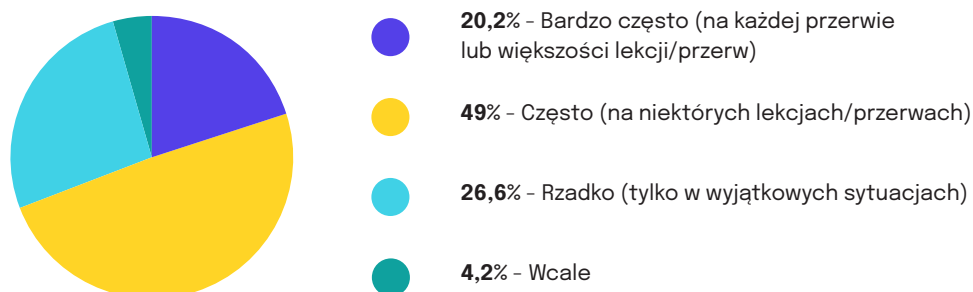
# Jak uczniowie używają telefonów?

Wiemy już, że ograniczenia wprowadzane przez szkoły nie zawsze przynoszą oczekiwany efekt. Przyjrzyjmy się teraz bardziej szczegółowo temu, jak uczniowie korzystają ze swoich urządzeń w szkole i na lekcjach – jak często po nie sięgają i po co, oraz jakie emocje temu towarzyszą.

70% badanych uczniów i uczennic regularnie korzysta z telefonu w szkole, w tym 20% robi to bardzo często – na każdej lub większości lekcji i przerw, a 50% często – na niektórych lekcjach/przerwach. Mniej więcej co czwarty uczeń deklaruje, że telefonu używa rzadko – tylko w wyjątkowych sytuacjach. Przedstawiciele najmniej licznej grupy, czyli wcale niekorzystających z telefonu w szkole, stanowią nieco ponad 4% naszych respondentów.

## UCZNIOWIE: Jak często korzystasz z telefonu w ciągu dnia szkolnego?

(wykres nr 18)



Źródło: opracowanie własne. N=361.

Porównanie deklaracji uczniów według typu szkoły pokazuje wyraźne różnice. Wśród tych uczęszczających do szkół podstawowych najczęściej wybieraną odpowiedzią było “rzadko (tylko w wyjątkowych sytuacjach) – 48%, a 9% stanowiły osoby deklarujące nieużywanie telefonu w szkole. Natomiast wśród uczniów szkół ponadpodstawowych z telefonów regularnie korzystają prawie wszyscy – 93%, w tym jedna trzecia bardzo często (na każdej lub większości przerw i lekcji). Mniej niż co dziesiąty uczeń deklaruje, że z telefonu korzysta tylko w wyjątkowych sytuacjach.

## UCZNIOWIE: Jak często korzystasz z telefonu w ciągu dnia szkolnego? według typu szkoły.

(wykres nr 19)



Źródło: opracowanie własne. N=361.

Jednocześnie inne badania, na przykład te wykonane w 2023 roku przez Future Mind, pokazują, że 10% młodych osób (15-20 lat) mogłoby funkcjonować bez telefonu nie dłużej niż przez godzinę, a kolejne 35% – maksymalnie pół dnia. We wskazanej grupie wiekowej 48% badanych aktywnie korzysta z telefonu od 2 do 5 godzin dziennie, 39% – 5-10 godzin, a 9% więcej niż 10 godzin dziennie<sup>13</sup>. Z kolei według badania “Nastolatki 3.0<sup>14</sup>” średni czas korzystania z internetu w dni powszednie wynosi 5 godzin 36 minut. 12% młodych ludzi spędza w internecie 6-8 godzin, 6% – 8-10 godzin, a 10% – 10 godzin i więcej. W dni wolne czas korzystania z internetu jest jeszcze dłuższy – średnio 6 godzin 16 minut, przy czym 6-8 godzin poświęca na to 15% nastolatków, 8-10 godzin – 9%, a powyżej 10 godzin – 14% z nich<sup>15</sup>.

Takie wyniki są wyraźnie alarmujące. Nie trudno policzyć, że spędzanie tylu godzin w ciągu dnia przed ekranem telefonu, w wielu przypadkach musi odbywać się kosztem innych aktywności – nauki, spotkań towarzyskich, aktywności fizycznej, snu, czy chociażby bezekranowego odpoczynku. Podobnie, patrząc na wyniki naszego badania należy stwierdzić, że co najmniej 20% uczniów, a więc Ci, korzystający z telefonu na każdej bądź prawie każdej lekcji i/lub przerwie, może to robić kosztem np. interakcji z innymi uczniami, czy zdrowego odpoczynku – dla ciała, po spędzeniu 45 minut w szkolnej ławce, i dla umysłu, który oprócz przyswajania nowej wiedzy, jest bombardowany kolejnymi bodźcami płynącymi ze smartfona.

<sup>13</sup>Future Mind (2023). Młodzi vs Mobile. Wpatrzeni w ekran, czyli o młodych Polakach i technologii mobilnej. <https://www.futuremind.com/insights/mlodzi-vs-mobile/>. [online] [dostęp: 5.03.2025].

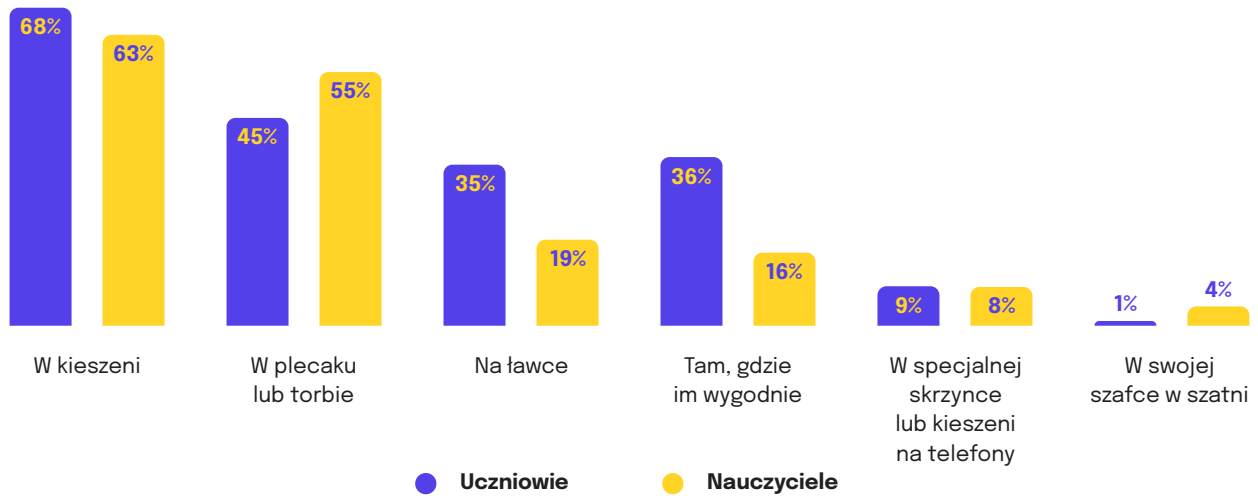
<sup>14</sup>Badanie obejmujące uczniów VII i VIII klasy szkoły podstawowej oraz I i II klasy szkoły ponadpodstawowej.

<sup>15</sup>Lange, R. (red.) (2023). Nastolatki 3.0... op.cit.

Zarówno według wskazań nauczycieli, jak i samych uczniów, dzieci najczęściej trzymają swoje telefony w kieszeni. Nauczyciele nieco częściej wskazywali odpowiedzi „w torbie lub plecaku” oraz „w swojej szafce w szatni”, a uczniowie: „na ławce” i „tam, gdzie im wygodnie”.

### Gdzie uczniowie i uczennice najczęściej trzymają swoje telefony

(wykres nr 20)



Źródło: opracowanie własne. N=361. N=361, 1661. Uczniowie wskazali średnio 1,94 miejsc, a nauczyciele 1,65 miejsc.

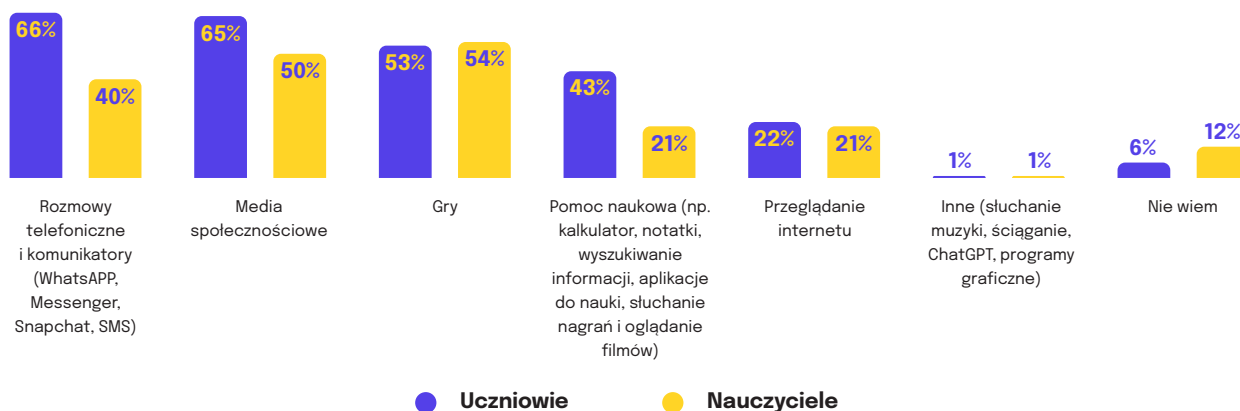
Zdaniem młodzieży, uczniowie i uczennice najczęściej używają w szkole telefonu, żeby rozmawiać i pisać wiadomości (66%) oraz korzystać z mediów społecznościowych (65%). Warto przy tym wspomnieć o wynikach innego badania – zgodnie z raportem „Nastolatki 3.0” co piąty nastolatek nie jest w stanie wytrzymać bez korzystania z mediów społecznościowych dłużej niż kilka godzin, a 11,5% nie byłoby w stanie wytrzymać nawet godziny. Dodatkowo 29% młodych ludzi przyznało, że często zaniedbuje obowiązki szkolne z powodu nadużywania mediów społecznościowych<sup>16</sup>.

Ponad połowa uczniów jako najczęściej używaną funkcję wskazała także gry (53%). Te z kolei dominują zdaniem nauczycieli (54%). Rzadziej telefony wykorzystywane są jako pomoc naukowa np. kalkulator, notatki, wyszukiwanie informacji, aplikacje do nauki, słuchania nagrań i oglądania filmów (43% wskazań uczniów i 21% wskazań nauczycieli), a także w celu przeglądania internetu (odpowiednio 22% i 21%). Znalazły się także pojedyncze odpowiedzi spoza głównych kategorii np. słuchanie muzyki, korzystanie z chata GPT i ściąganie – wskazywali je zarówno nauczyciele, jak i uczniowie.

<sup>16</sup>Lange, R. (red.) (2023). Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców. NASK. <https://nask.pl/magazyn/nastolatki-3-0-raport-z-ogolnopolskiego-badania-uczniow-i-rodzicow/>. Dostęp: 5.03.2025.



## Z jakich funkcji telefonu uczennice i uczniowie w Twojej szkole najczęściej korzystają? (wykres nr 21)



Źródło: opracowanie własne. N=361, 1661. Uczniowie wskazali średnio 2,57 funkcji, a nauczyciele 1,99 funkcji.

Uczniów zapytaliśmy również o to, jakie emocje towarzyszą im podczas korzystania z telefonu w szkole. Odpowiedzi wyraźnie zdominowały dwie kategorie: luz i spokój (50%) oraz obojętność (47%). Niektórzy wybierając odpowiedź „inne”, komentowali dodatkowo swój wybór, np.:

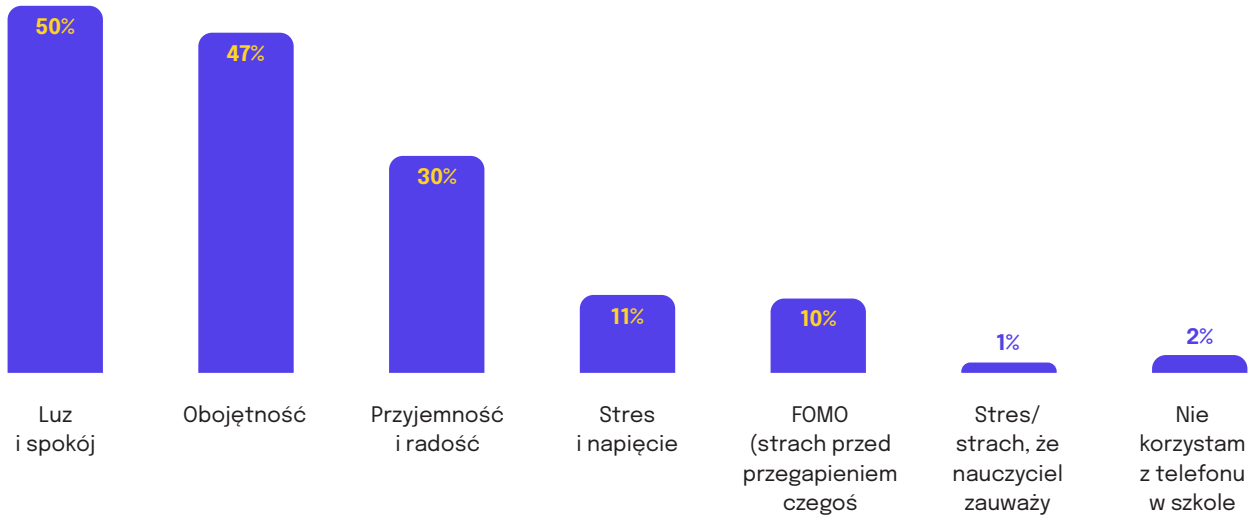
*Nie mam odczuć z tym związanych, ponieważ jest to narzędzie z którego codziennie korzystam w różnych celach<sup>17</sup>.*

*No jakby korzystałem z telefonu wszędzie nie tylko w szkole i to korzystanie w szkole nie za bardzo się odróżnia.*

<sup>17</sup>We wszystkich cytatach zachowano oryginalną gramatykę oraz pisownię.

## UCZNIOWIE: Co czujesz, gdy korzystasz z telefonu w szkole?

(wykres nr 22)



Źródło: opracowanie własne. N=350. Pominięto braki odpowiedzi (11). Uczniowie wskazywali średnio 1,5 odpowiedzi.

Trzecią najczęściej wskazywaną odpowiedzią była przyjemność i radość (30%). Dużo rzadziej uczniowie deklarowali, że odczuwają stres i napięcie (11%) oraz FOMO (10%), czyli lęk przed tym, że coś nas omija (ang. fear of missing out). Osoba borykająca się z syndromem FOMO odczuwa trudny do określenia lęk, nasilający się, gdy przez dłuższy czas nie ma dostępu do internetu.

W 2022 roku ukazał się raport „FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem” przygotowany przez badaczy z Wydziału Dziennikarstwa, Informacji i Bibliologii oraz Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego, Panelu Badawczego Ariadna oraz ekspertów z NASK (Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa – Państwowy Instytut Badawczy). Z raportu wynika, że jedynie 6% młodych ludzi nie doświadcza FOMO. 28% młodzieży w wieku 15-19 lat odczuwało wysokie FOMO, a kolejne 66% średnie. Odczuwanie FOMO było mierzone nie poprzez deklarację, ale ustosunkowanie się do szeregu twierdzeń np. „Boję się, że moi znajomi mają więcej satysfakcjonujących, doświadczeń niż ja”, „Zastanawiam się czasem, czy nie poświęcam zbyt wiele czasu, żeby być na bieżąco z tym, co się dzieje”, „Gdy dobrze spędzam czas, to dla mnie ważne, by opisać to w Internecie”<sup>18</sup>.

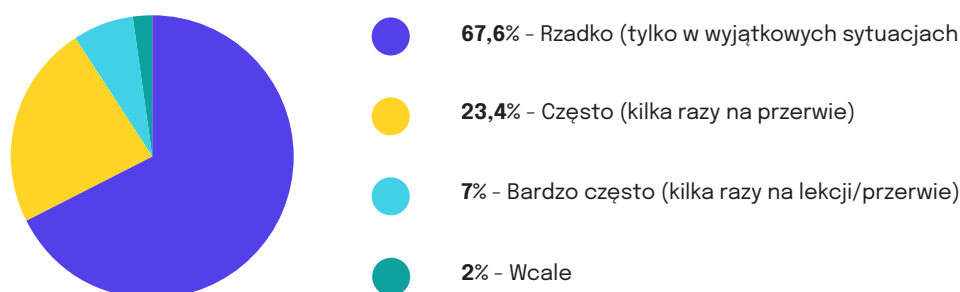
<sup>18</sup>Jupowicz-Ginalska, A., Kisilowska-Szurmińska, M., Iwanicka, K., Baran, T., Wysocki, A., Dudziak-Kisiak, M., Wróblewska, K., Borkowska, A., Witkowska, M. (2022). FOMO 2022, Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań. <https://fomo.wdib.uw.edu.pl/download/2807/>. [online] [dostęp: 5.03.2025].

# Nauczyciele i wykorzystanie telefonów na lekcjach

W otwartych odpowiedziach rodziców kilkakrotnie pojawiły się głosy, krytykujące w pewnym stopniu nauczycieli i organizację zajęć. Przede wszystkim chodziło o to, że w kwestii telefonów przykład powinien płynąć z góry – nauczyciele również powinni ograniczać używanie telefonów w obecności uczniów. Pojawił się również trudny do rozstrzygnięcia dylemat: a co z wykorzystaniem telefonów do celów edukacyjnych? Z jednej strony szkoła chce ograniczać używanie telefonów, a z drugiej – sama wymaga od uczniów korzystania z nich w czasie lekcji np. do różnego rodzaju quizów (które z kolei mogą być dobrym, wartościowym elementem zajęć, który je urozmaica i skupia uwagę młodzieży).

## NAUCZYCIELE: Jak często Ty sam/sama korzystasz z telefonu w ciągu dnia pracy w szkole?

(wykres nr 23)



Źródło: opracowanie własne. N=1661.

W innych miejscach sondy, gdzie pojawiała się możliwość wpisania własnej odpowiedzi, niektórzy nauczyciele uzasadniali swoją odpowiedź w kwestii korzystania z telefonów. Zwracali uwagę, że w ich pracy telefon jest w zasadzie niezbędny. Nie zawsze szkolny sprzęt i łącze internetowe dostępne w sali zajęciowej umożliwiają w dostatecznym stopniu wykonanie podstawowych czynności, jak sprawdzenie listy obecności w dzienniku elektronicznym. Niektórzy nauczyciele korzystają więc w tym celu z prywatnych telefonów. Jedna z nauczycielek napisała:

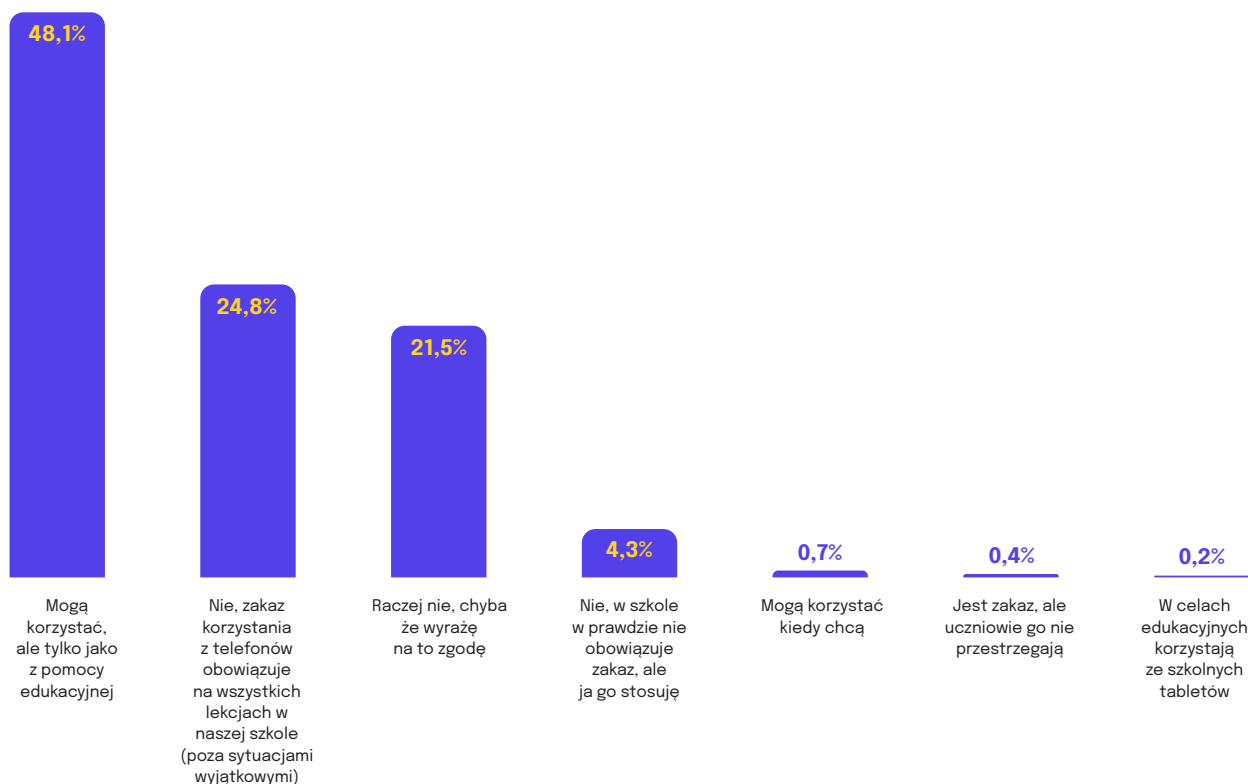
*Korzystam dużo z telefonu podczas moich lekcji, ale tylko w celach edukacyjnych (np. na prywatnym tel mam zapisane wszystkie pliki audio potrzebne na lekcje, które puszcza przez prywatny przenośny mini głośnik).*

Wydaje się więc, że między wierszami tych odpowiedzi ujawniają się także inne bolączki nauczycieli i szkół, w których pracują.

*Sprawdzam przez telefon obecność w Librusie, zanim szkolny laptop się włączy, lekcja się skończy.*

## NAUCZYCIELE: Czy na prowadzonych przez Ciebie lekcjach uczennice i uczniowie mogą korzystać z telefonów?

(wykres nr 24)



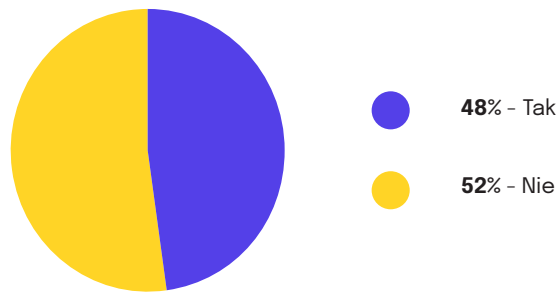
Źródło: opracowanie własne. N=1661.

Nauczyciele podczas swoich lekcji stosują różne reguły dotyczące użytkowania elektroniki. Prawie połowa (48%) z nich pozwala uczniom korzystać z telefonów, ale wyłącznie jako z pomocy dydaktycznej. Co czwarta nauczyciel\_ka odpowiedziała, że młodzież nie może używać telefonów, ponieważ taki zakaz obowiązuje na wszystkich lekcjach, w całej szkole. Natomiast 4% badanych stosuje zakaz na swoich lekcjach, choć generalnego zakazu w ich szkole nie ma. Na lekcjach nieco ponad 20% nauczycieli można korzystać z telefonu wyłącznie wtedy, kiedy wyrażą oni na to jasną zgodę (ale niekoniecznie musi być to zastosowanie do celów edukacyjnych). Całkowitą swobodę w używaniu smartfona daje swoim uczniom tylko jedenastu naszych respondentów (0,7%) – odpowiedzieli oni, że uczennice i uczniowie mogą korzystać ze swoich urządzeń kiedy

chcą. Czworo (0,2%) nauczycieli odpowiedziało, że na ich lekcjach uczniowie nie korzystają z telefonów, ale w celach edukacyjnych mają do dyspozycji szkolne tablety.

### **NAUCZYCIELE: Czy na swoich lekcjach polecasz uczniom i uczennicom użycie telefonów jako część zadania edukacyjnego?**

(wykres nr 25)



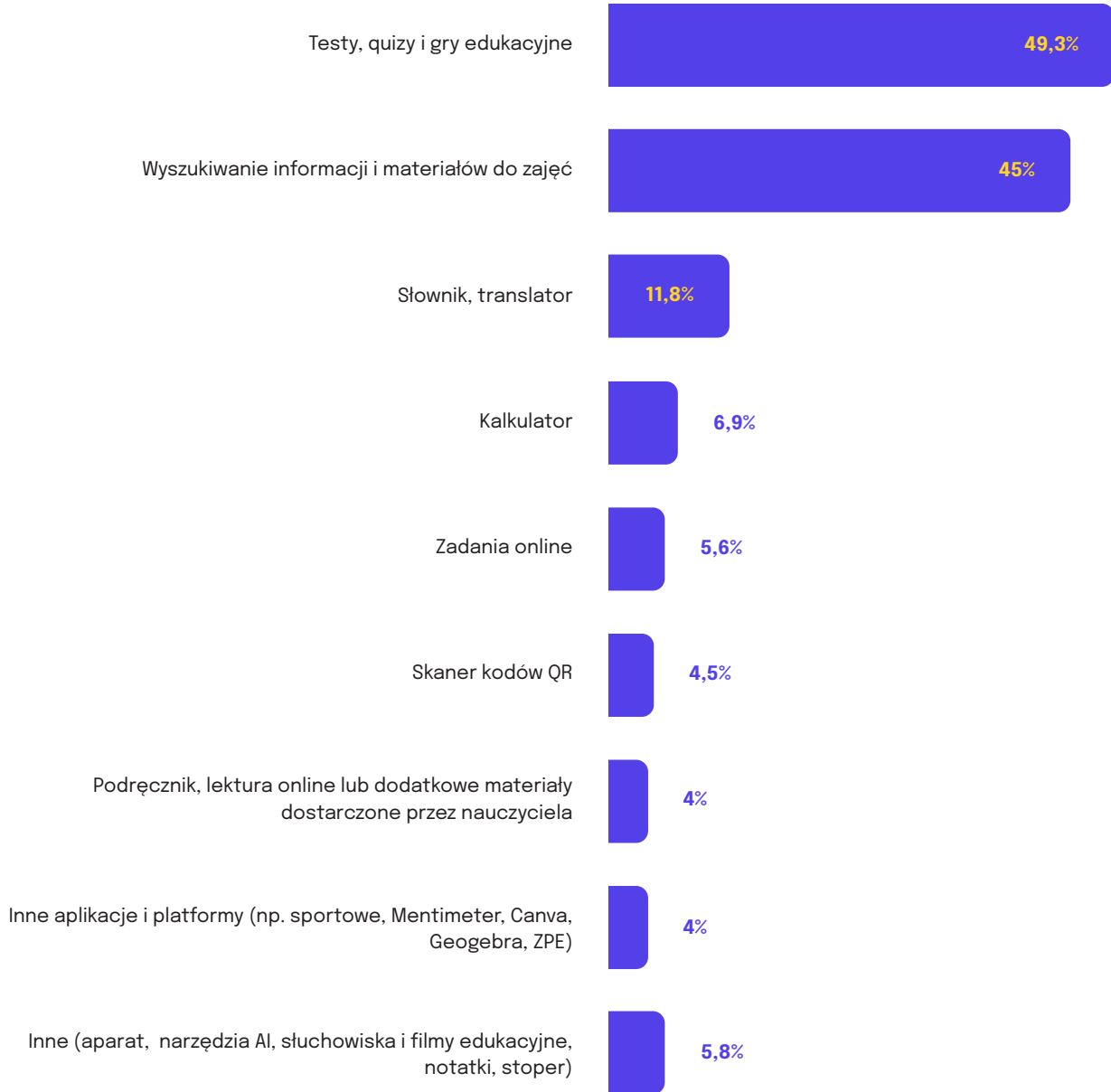
Źródło: opracowanie własne. N=1661.

Niespełna połowa ankietowanych nauczycieli i nauczycielek poleca uczniom korzystanie z telefonu podczas swoich lekcji w ramach wykonania jakichś zadań. Zdecydowanie najczęściej chodzi o wykonanie testu lub quizu (przy wykorzystaniu dedykowanych aplikacji takich jak Kahoot!, Quizizz czy Quizlet). Takie rozwiązania służą nauczycielom m.in. do sprawdzenia wiedzy – niektórzy realizują w ten sposób część sprawdzianów i kartkówek, ale także do powtórzenia i utrwalenia omawianych zagadnień.

Drugą najczęściej wskazywaną kategorią było wyszukiwanie informacji (np. definicji, biografii ważnych postaci, informacji o bieżących wydarzeniach lub potrzebnych do wykonania konkretnych zadań) oraz dodatkowych materiałów na potrzeby zajęć (np. artykułów, danych statystycznych, wierszy i obrazów do omówienia na lekcji, zdjęć ilustrujących omawiane zagadnienia).

## NAUCZYCIELE: Podaj przykłady, w jaki sposób uczennice i uczniowie mają wykorzystać telefony do realizacji zadań edukacyjnych.

(wykres nr 26)



Źródło: opracowanie własne. N=797. Pominięto braki odpowiedzi (900).

12% nauczycieli zaleca swoim uczniom korzystanie z internetowych słowników i translatorów, 7% – z kalkulatora, a 4,5% – ze skanera kodów QR. Dodatkowo 6% naszych respondentów przewiduje w ramach zajęć konkretne zadania, które mają być wykonane z użyciem elektroniki. Zdarza się także, że uczniowie mogą używać telefonu w celu dostępu do dodatkowych materiałów (przesłanych przez nauczyciela, nie samodzielnie szukanych w internecie) lub korzystania z lektur i podręczników w formie cyfrowej (ewentualnie w formie zdjęcia od koleżanki lub kolegi, kiedy uczeń zapomni przynieść własnej książki).

Inne pojedyncze odpowiedzi wskazywane przez pedagogów to wykorzystanie narzędzi sztucznej inteligencji (np. chat GPT), stopera, aparatu (zarówno w celach dydaktycznych, np. do zajęć fotograficznych realizowanych w ramach plastyki, jak i w celu np. zrobienia zdjęcia ocenionego sprawdzianu), notowanie, oglądanie i słuchanie treści edukacyjnych. Niektórzy nauczyciele wskazywali także na wykorzystanie aplikacji i platform takich jak Mentimeter, Canva, Geogebra, krokomierz, aplikacje z ćwiczeniami fizycznymi, Zintegrowana Platforma Edukacyjna.

## Czy telefony w szkole są problemem?

*Uczniowie powinni korzystać z telefonów pod kontrolą i za wiedzą nauczycieli. Nauczyciele powinni uczestniczyć w procesie korzystania z telefonu, tzn weryfikować co Uczniowie oglądają, czytają. Pomóżmy uczniom korzystać z dobrych rzeczy w internecie, i pomóżmy im odróżnić i odrzucić złe treści. Całkowite odrzucenie telefonu w szkole nie spowoduje że mniej niewłaściwych treści do nich trafi. **Komentarz nauczycielki technikum.***

*Egzekwować zapisy statutowe, nie pobłażać. Wychowujemy pokolenie które JUŻ zawala pracę zawodową, bo w pracy młodzi też siedzą na telefonach (wiem od wielu zaprzyjaźnionych pracodawców). Pobłażając sprzyjamy uzależnieniom. To tak jakbyśmy częstowali młodzież alkoholem na lekcji. **Komentarz nauczyciela liceum ogólnokształcącego.***

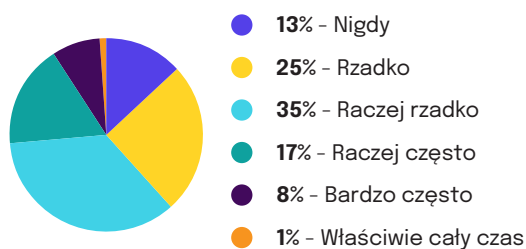
Oczywistym jest, że korzystanie ze smartfonów (i internetu) przez dzieci i młodzież ma zarówno pozytywne, jak i negatywne strony. Często słyszymy o licznych zagrożeniach związanych z obecnością młodych ludzi (choć oczywiście nie tylko ich) w cyfrowej przestrzeni. Z drugiej strony, nowoczesne technologie niosą ze sobą niemalże nieograniczone możliwości, w tym te służące rozwojowi i zdobywaniu wiedzy, a wykorzystanie ich w szkole nasiliło się szczególnie od okresu pandemii COVID-19. Czy (i kiedy) w takim razie użytkowanie telefonów przez uczniów staje się problematyczne?

Młodzież, która odpowiedziała na naszą sondę w większości nie uważa, że ma problem z nadmiernym korzystaniem z telefonu. Jedynie niespełna co dziesiąty młody respondent przyznaje, że bardzo często (8%) lub prawie cały czas (1%) nie może oderwać się od telefonu, chociaż powinien to zrobić. Inaczej ten problem postrzegają rodzice. Na pytanie „Jak często Twoje dziecko nie jest w stanie oderwać się od telefonu komórkowego, choć powinno to zrobić?” 23% z nich odpowiedziało, że bardzo często, a 3% – cały czas. Odpowiedź „nigdy” wybrało 13% uczniów i tylko 5% rodziców.



**Jak często zdarza ci się, że nie jesteś w stanie oderwać się od telefonu komórkowego, choć powinieneś/powinnaś to zrobić?**

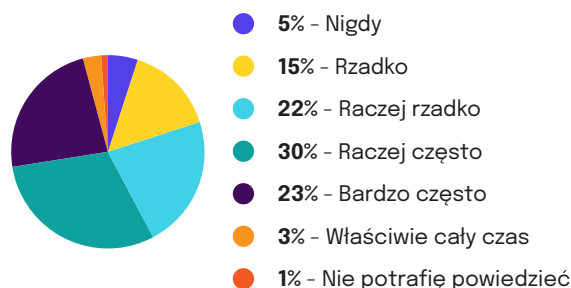
(wykres nr 27)



Źródło: opracowanie własne. N=361.

**Jak często Twoje dziecko nie jest w stanie oderwać się od telefonu komórkowego, choć powinno to zrobić?**

(wykres nr 28)

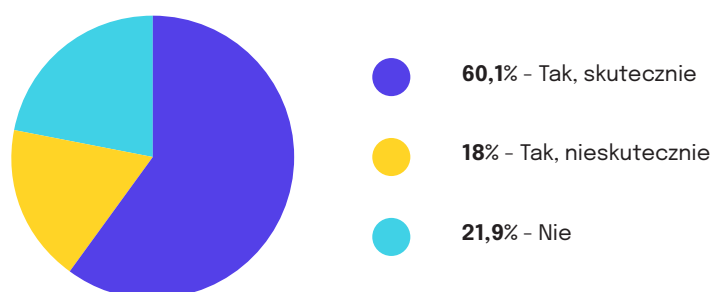


Źródło: opracowanie własne. N=902. Pytanie zadano tym rodzicom, którzy odpowiedzieli, że ich dziecko posiada własny telefon.

Uczniowie, zapytani o próby ograniczenia używania telefonów, raczej pozytywnie oceniają swoje starania – 78% z nich podjęło kiedyś taką próbę i w większości przypadków, według ich deklaracji, była ona skuteczna. Dla 18% naszych młodych respondentów wysiłki na rzecz ograniczenia czasu spędzanego z telefonem w rękę zakończyły się niepowodzeniem, a 22% nigdy nie próbowało tego robić. Na podstawie wniosków z innych badań możemy spodziewać się, że problem ten dotyczy w większym stopniu starszej młodzieży – ponad jedna czwarta (27%) uczniów klas VII-VIII szkół podstawowych i klas I-II szkół ponadpodstawowych podejmowała bezskuteczne próby skrócenia czasu swojej aktywności w mediach społecznościowych<sup>19</sup>.

**UCZNIOWIE: Czy próbowałeś/próbowałaś ograniczyć czas poświęcany na korzystanie z telefonu komórkowego?**

(wykres nr 29)



Źródło: opracowanie własne. N=361.

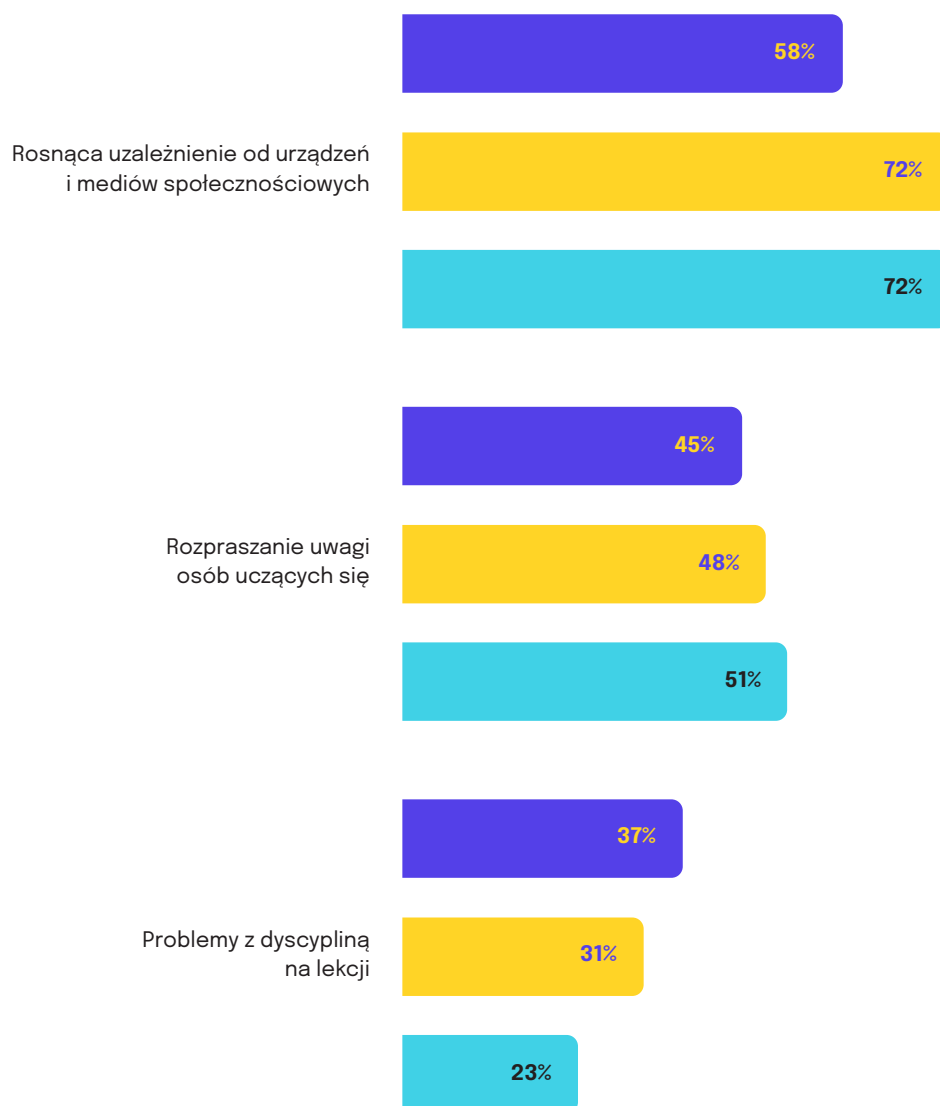
<sup>19</sup>Lange, R. (red.) (2023). Nastolatki 3.0... op.cit.

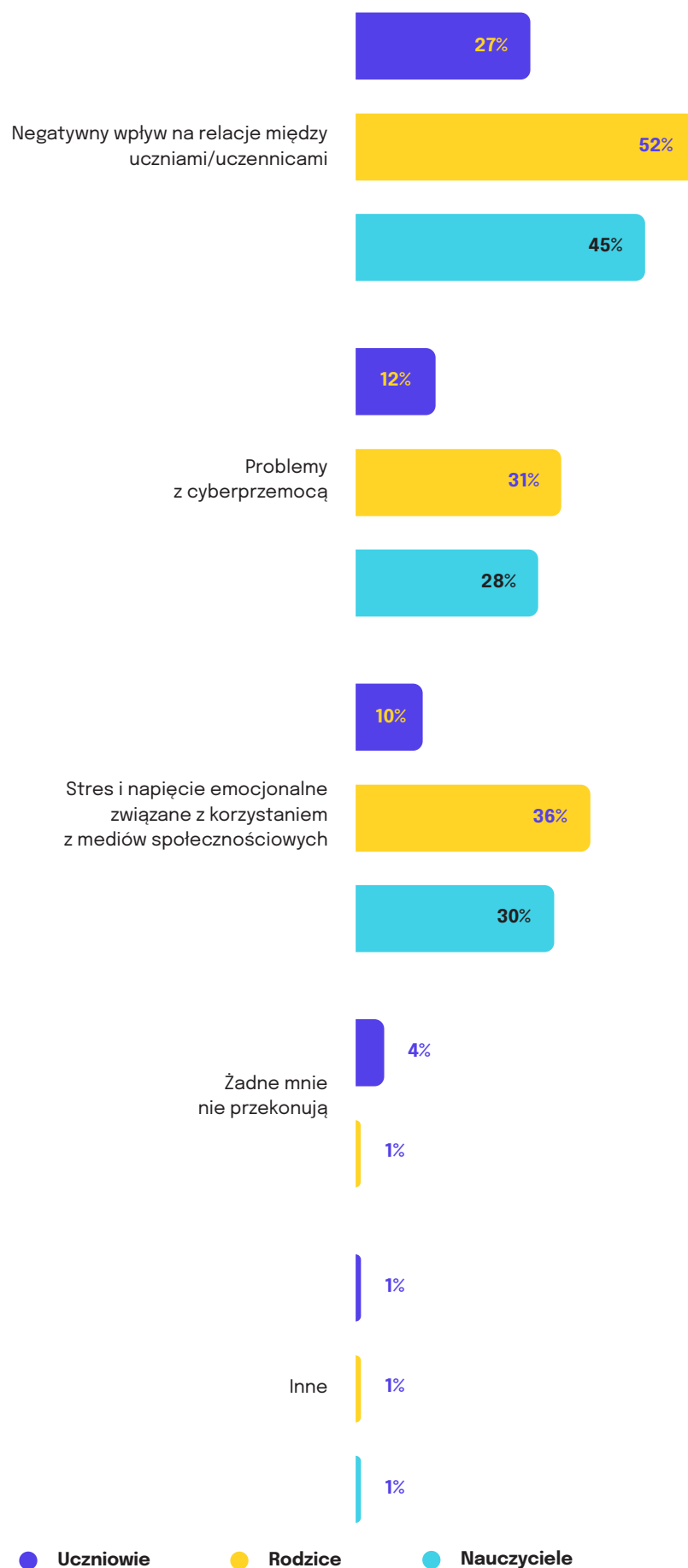
Generalnie wydaje się, że uczniowie trafnie identyfikują zagrożenia płynące z korzystania przez nich ze smartfonów i internetu oraz rozumieją, że wprowadzane w szkołach ograniczenia mają słuszne uzasadnienie. W odpowiedzi na pytanie „Które z wymienionych powodów wprowadzania ograniczeń najbardziej Cię przekonują?” najwięcej uczniów (58%), ale także rodziców i nauczycieli (po 72%) wskazało rosnące uzależnienie od urządzeń i mediów społecznościowych. Wśród uczniów i nauczycieli na drugim miejscu znalazło się rozpraszanie uwagi osób uczących się, natomiast zdaniem rodziców drugim największym zagrożeniem jest negatywny wpływ na relacje między uczniami. To ostatnie uzasadnienie jest znacznie mniej przekonujące dla samych uczniów.

Co ciekawe, problemy z dyscypliną na lekcji jako powód wprowadzania szkolnych ograniczeń korzystania z telefonu, przekonuje całkiem spora grupę uczniów i uczennic (37%), jest natomiast nieco mniej istotny dla rodziców (31%) i znacznie mniej istotny nauczycieli (23%).

### **W wielu polskich szkołach ogranicza się korzystanie z telefonów komórkowych. Które z wymienionych poniżej powodów wprowadzania ograniczeń najbardziej Cię przekonują?**

(wykres nr 30)





Źródło: opracowanie własne. N=356, 1108, 1661. Pominięto braki odpowiedzi (uczniowie - 5). Uczniowie wskazywali średnio 1,96 powodów, rodzice - 2,73, a nauczyciele - 2,49.

Dla uczniów mało przekonujące są powody takie jak problemy z cyberprzemocą (12%) oraz stres i napięcie emocjonalne związane z korzystaniem z mediów społecznościowych (10%), podczas gdy dla około 30% nauczycieli i rodziców pozostają to ważne, przekonujące uzasadnienia ograniczeń. Trzeba jednak zaznaczyć, że omawiane pytanie było wielokrotnego wyboru i uczniowie średnio wybierali mniej odpowiedzi (1,96) niż ich rodzice (2,73) i nauczyciele (2,49).

Dodatkowo niewielka grupa uczniów i rodziców, korzystając z otwartej odpowiedzi „inne”, przyznała, że nie przekonuje ich żadne ze wskazanych rozwiązań. Część z nich na tym poprzestała, ale niektórzy (zwłaszcza rodzice) uargumentowali swoje stanowisko. W większości wyrazili oni zdanie, że do tego problemu należy podejść inaczej niż poprzez sztywne zasady i ograniczenia. Oto niektóre z ich wypowiedzi:

*Żadne, jak ktoś chce to niech używa, jak nie chce to niech nie używa, proste (uczeń).*

*Żadne, jeżeli nauczyciel ma problem z tym, że nikt go nie słucha na lekcji to niech najpierw spojrzy na siebie (uczeń).*

*Żadne, to nie telefony są problemem i szkoła nie powinna w to ingerować, tylko rodzice (uczeń).*

*Nie przekonują mnie zakazy (rodzic).*

*Żadne. Telefon nie jest zagrożeniem. Zagrożeniem jest brak edukacji i niekompetencja dorosłych. Zaczniemy edukować, na wielu płaszczyznach i całą społeczność szkolną, a nie straszyć (rodzic).*

*Żadne. Zakaz używania telefonów wiąże się z ich stygmatyzacją co pogłębia analfabetyzm cyfrowy wśród uczniów i buduje mur między nimi a nauczycielami, którzy przekazują wiedzę. Telefon jest takim samym narzędziem jak elektryczność czy papier i powinien być używany (rodzic).*

Poza tym, przy wyborze opcji „inne” pojawiły się również pojedyncze odpowiedzi, które nie wpisują się jednoznacznie w główne kategorie uzasadnień. Dwoje uczniów do szkolnych ograniczeń w użytkowaniu telefonów przekonuje fakt, iż takie zachowanie może być uznane za brak szacunku do nauczyciela. Inny uczeń wskazał utratę poczucia czasu, co może prowadzić do spóźniania się na lekcję. Po kilkoro nauczycieli i rodziców wskazało ściąganie i dostęp do nieodpowiednich treści, w tym fake newsów. Dla części nauczycieli ważnym powodem, uzasadniającym ograniczenia telefonów jest to, że uczniowie używają ich do nagrywania i fotografowania swoich kolegów i nauczycieli bez ich zgody (a także upubliczniają tak powstałe treści) – np.:

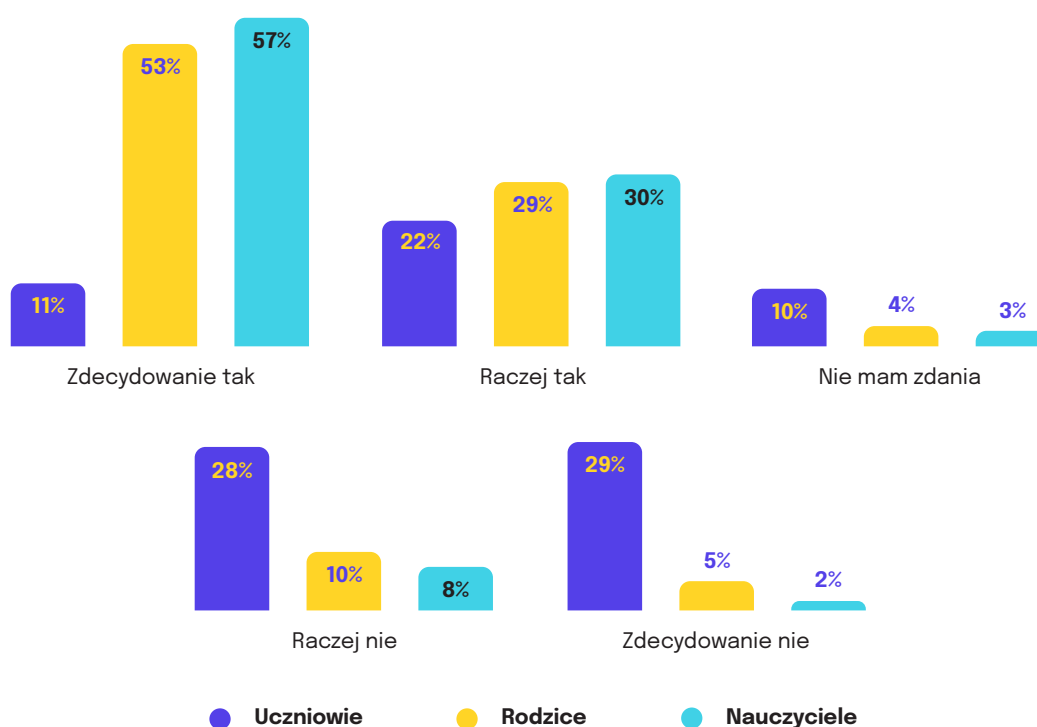
*Nagrywanie wszystkich i wszystkiego, co się dzieje dookoła. Potencjalnie każdy może stać się memem.*

*Stwierdzone przypadki i prawdopodobieństwo transmisji przez internet do nieznanych adresatów, tak wypowiedzi nauczycieli, jak i innych osób (np. innych uczniów), a także nagrywanie ich.*

Z poprzednich rozdziałów wiemy już, że uczniowie nie zawsze przestrzegają szkolnych zasad dotyczących telefonów. Być może po części wynika to z faktu, że nie widzą w tym dla siebie żadnych korzyści. Większość uczniów jest zdania, że ograniczenie korzystania z telefonów nie pomogłoby uczniom się uczyć i osiągać lepsze wyniki (łącznie 57%, zdecydowanie nie – 29%). Rodzice i nauczyciele uważają natomiast, że mogłaby to być ważna korzyść płynąca z ograniczenia. Są też w swoich stanowiskach bardziej stanowczy – odpowiedź „zdecydowanie tak” wybrało 57% nauczycieli i 53% rodziców.

### Czy uważasz, że wprowadzenie ograniczeń w korzystaniu z telefonów pomogłoby uczniom się uczyć i osiągać lepsze wyniki?

(wykres nr 31)

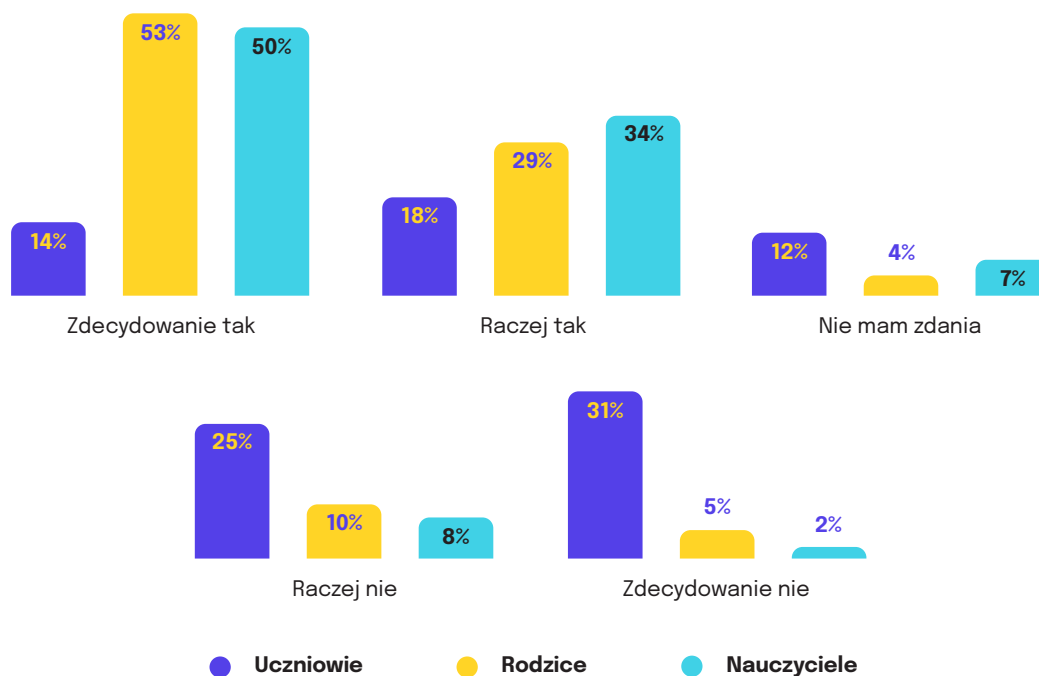


Źródło: opracowanie własne. N=361, 1108, 1661.

Podobnie rozkładają się proporcje odpowiedzi na pytanie „Czy uważasz, że wprowadzenie ograniczeń w korzystaniu z telefonów poprawiłoby atmosferę w szkole?” – 56% uczniów nie uważa, aby taki skutek miał nastąpić w wyniku szkolnych zakazów (31% zdecydowanie). Sceptycznych w tej kwestii jest 15% rodziców i 10% nauczycieli. Zdecydowana większość pozostałych, mniej lub bardziej zdecydowanie, zgadza się z takim spodziewanym efektem ograniczeń – 83% rodziców i 84% nauczycieli.

### Czy uważasz, że wprowadzenie ograniczeń w korzystaniu z telefonów poprawiłoby atmosferę w szkole?

(wykres nr 32)



Źródło: opracowanie własne. N=361, 1108, 1661.

## Co, kto i jak powinien zrobić?

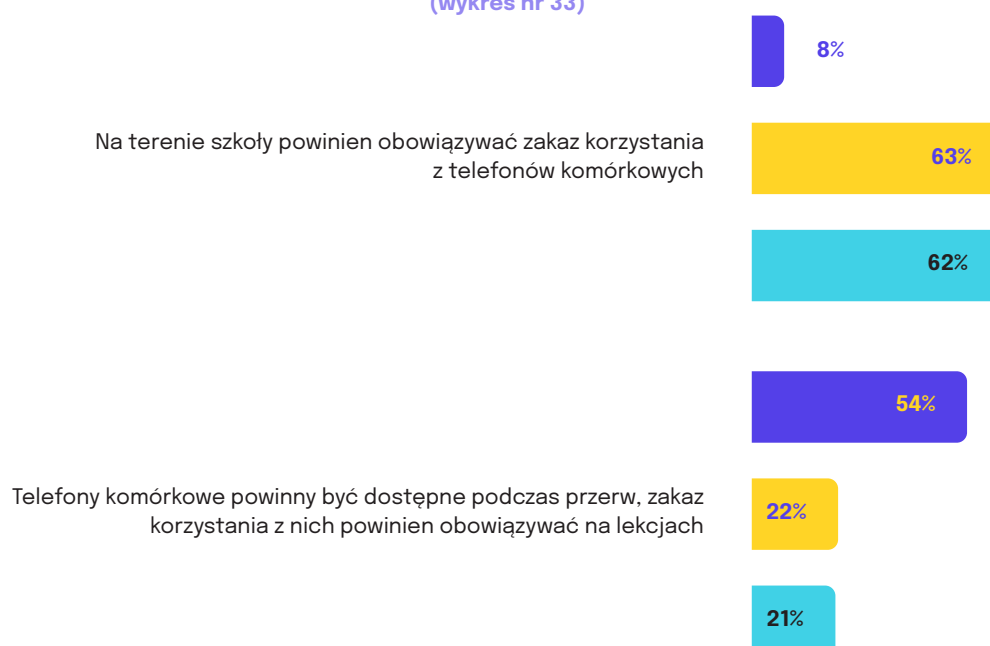
### Jakie rozwiązania byłyby najlepsze?

W kwestii proponowanych rozwiązań, ograniczających korzystanie ze smartfonów w szkole, odpowiedzi uczniów znacząco różnią się od odpowiedzi rodziców i nauczycieli. Większość pedagogów (62%) i rodziców uczniów (63%) za najlepsze rozwiązanie uważa generalny zakaz używania telefonów na terenie szkoły. Ta opcja ma jednak niewielkie poparcie wśród uczniów – za słuszną uznaje ją jedynie 8% z nich. Młodzież chciałaby raczej obowiązywania zakazu podczas lekcji, z zachowaniem swobodnej możliwości korzystania ze swoich urządzeń w czasie przerw (54%). To rozwiązanie popiera także co piąty rodzic i nauczyciel.

Drugą najczęściej wskazywaną przez uczniów odpowiedzią było „Nie należy ograniczać korzystania z telefonów komórkowych w szkole. Powinny być dostępne na lekcjach i podczas przerw” (32%). Jednak młodzi nie przekonują raczej dorosłych do takiego rozwiązania, bo popiera je jedynie 4% rodziców i 3% nauczycieli. Najmniejsze poparcie zyskała opcja dająca możliwość używania telefonów na lekcjach, jednocześnie z zakazem na przerwach. Popiera ją tylko 1% uczniów, 2% rodziców i 7% nauczycieli.

#### Jakie rozwiązanie dotyczące telefonów w szkole byłoby Twoim zdaniem najlepsze?

(wykres nr 33)





Źródło: opracowanie własne. N=361, 1108, 1661.

Korzystając z możliwości wpisania własnej odpowiedzi, część rodziców (7%) i nauczycieli (6%) opowiedziała się za wprowadzeniem zakazu z wyjątkami tj. ogólnie w szkole powinien obowiązywać zakaz korzystania z telefonów, ale uczniowie mogliby ich użyć w szczególnych sytuacjach – podczas lekcji w celach dydaktycznych, w celu kontaktu z rodzicami oraz za zgodą nauczyciela. U uczniów pojawiło się również kilka odpowiedzi z tej kategorii, wskazujących, że telefony mogłyby być dostępne w określonym czasie (np. na wyznaczonych przerwach)



lub miejscu (np. na świetlicy). Młodzież argumentowała również, że szkoła nie powinna ograniczać telefonów, ale uczyć jak z nich odpowiednio korzystać, a także, że telefony powinny być ograniczane dla młodszych uczniów (w klasach I-III lub w całej podstawówce), podczas gdy starsi uczniowie powinni mieć do nich swobodny dostęp. Część z nich podkreślała także, że to nauczyciel prowadzący daną lekcję powinien decydować jakie zasady dotyczące telefonów obowiązują. Oto kilka cytatów z otwartych odpowiedzi uczniów:

*Nauczyciel może za pomocą telefonów uczniów angażować ich w lekcje, kazać im coś wyszukać, sprawdzić. Nauczy to ludzi szukania sprawdzonych informacji.*

*Ograniczenie używania telefonów do sytuacji, które wymagają wykonania połączenia telefonicznego np. z rodzicem. Na przerwach i lekcjach nie powinno się grać, ponieważ starsi uczniowie grając, przeklinają i nikt na to nie zwraca uwagi.*

*Uważam że powinno być tak że telefony komórkowe powinny być zakazane, można na przerwie zadzwonić, jeśli ma się potrzebę, do prawnego opiekuna. I do tej sprawy uczeń nie musi się pytać nauczyciela.*

*Używanie telefonów w edukacji zamiast durnego zakazywania, co to za dyktatorskie metody, żeby ograniczać w ten sposób wolność uczniów?*

*Osobiście jestem w stanie zrozumieć argumentację dotyczącą rozpraszania uczniów przez telefony, jednakże całkowity zakaz ich używania blokuje jakąkolwiek możliwość nauki posługiwania się nimi w sposób odpowiedni i przydatny. To, że polska szkoła jest zacofana wiadomo od dawna. Szkoła powinna uczyć posługiwania się telefonem, a nie stosować najłatwiejsze rozwiązania zakaz = sprawa rozwiązana.*

*W szkołach podstawowych (zwłaszcza w młodszych klasach) powinien obowiązywać zakaz korzystania z tel. (ew. z wyjątkiem na np. 1 wybraną przerwę). W szkołach średnich powinno już nie być żadnych ograniczeń, jest to osobista sprawa uczniów.*

*Zakaz korzystania na lekcjach ale tylko w innym celu niż nauka, ponieważ „zeszyty” oraz inne materiały ucznia, uczeń może mieć w komórce lub w chmurze. Mamy przecież postęp cywilizacyjny i XXI wiek.*

Rodzice w ramach odpowiedzi „inne” proponowali m.in. całkowity zakaz, ale z zastrzeżeniem, że dziecko może przynieść telefon do szkoły, tak by mogło z niego skorzystać przed i po lekcjach. Innym rozwiązaniem mogłoby być ich zdaniem dawanie dziecku zwykłego telefonu (dumbphone), zamiast smartfona z dostępem do internetu i licznych aplikacji. Poza tym pojedyncze odpowiedzi dotyczyły zapewnienia alternatywnych sposobów spędzania czasu na przerwach, edukowania o szkodliwości telefonów oraz szczególnych przypadków jak np. dziecko chore na cukrzycę, korzystające z sensora połączonego z telefonem.

Kilkoro nauczycieli, którzy zaproponowali własne rozwiązania, mówiło głównie o tym, że dzieci trzeba edukować w zakresie bezpiecznego i pożytecznego wykorzystania telefonów. Poza tym należy konsekwentnie przestrzegać już wprowadzonych zasad. Pojawiła się również odpowiedź sugerująca, że telefony uczniów powinny być połączone z aplikacjami do kontroli rodzicielskiej.

*Edukować i dawać szansę.*

*Najpierw trzeba zacząć od profilaktyki – nauczania uczniów tego jak właściwie korzystać z telefonu.*

*Powinniśmy uczyć dzieci, do czego służy telefon i jak z niego mądrze korzystać.*

*Telefon to dziś dla nas również zbawienie co do ilości kserówek. Najważniejsze abyśmy budowali świadomość kiedy powinniśmy wykorzystywać to jako narzędzie do ulepszenia edukacji, a kiedy nie powinniśmy w ogóle go używać.*

*Uczniowie powinni mieć ograniczenia rodzicielskie na telefonach, nauczyciel nie może odpowiadać za pilnowanie czy telefon jest używany niewłaściwie.*

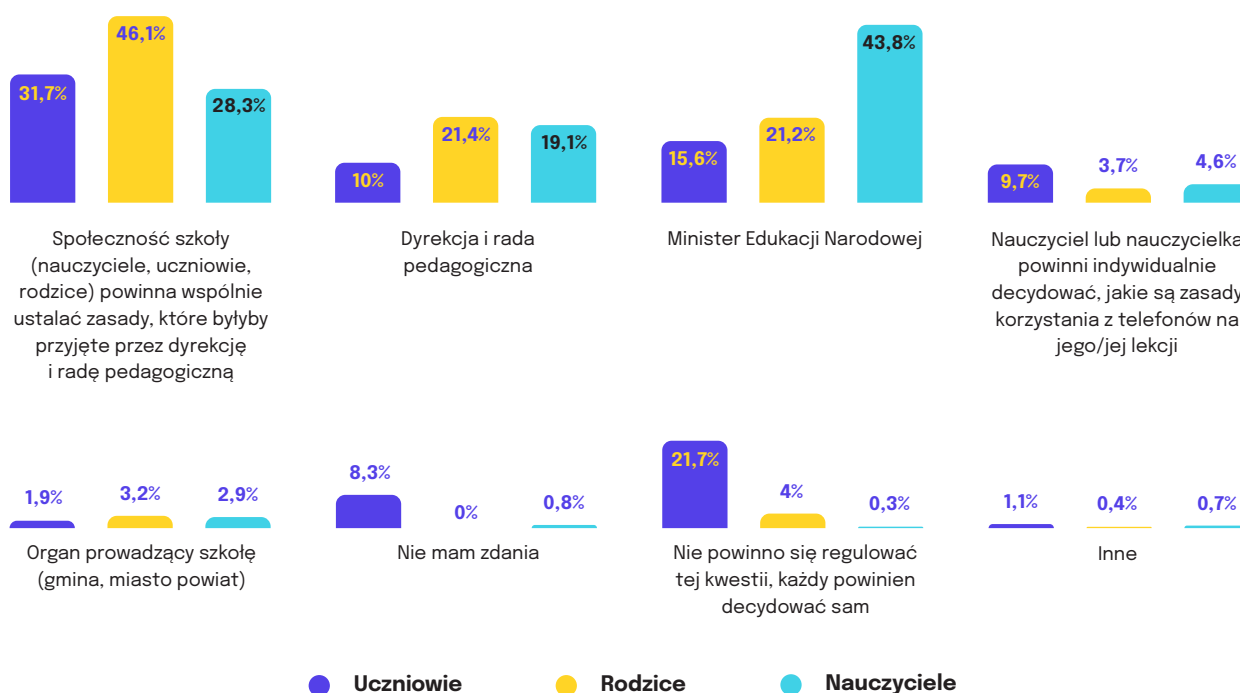
## Decyzja ucznia czy ministra?

W naszej sondzie zapytaliśmy również o to, kto powinien decydować o zasadach korzystania z telefonów w szkole. Zdaniem 32% uczniów i 46% rodziców społeczność szkoły (nauczyciele, uczniowie, rodzice) powinna wspólnie ustalić zasady, które byłyby przyjęte przez dyrekcję i radę pedagogiczną. Ponad jedna piąta naszych młodych respondentów twierdzi, że tej kwestii nie powinno się regulować i każdy powinien decydować sam. Rodzice natomiast na drugim miejscu wybrali ex aequo decyzję dyrekcji i Rady Pedagogicznej oraz decyzję Ministra Edukacji Narodowej (po 22%).

Decyzji ministerstwa chcą przede wszystkim nauczyciele – to najpopularniejsza wśród nich opcja (44%). Poza tym część osób uznaje, że to nauczyciel lub nauczycielka powinni indywidualnie decydować, jakie są zasady korzystania z telefonów na jego/jej lekcji. Wszystkie grupy badanych najmniej popierają opcję, zgodnie z którą decyzja powinna zależeć od organu prowadzącego szkołę (gminy, miasta, powiatu).

### Kto powinien decydować o zasadach korzystania z telefonów w Twojej (Twojego dziecka) szkole?

(wykres nr 34)



Źródło: opracowanie własne. N=360, 1106, 1660. Pominięto braki odpowiedzi (uczniowie -1, rodzice - 2, nauczyciele - 1).

## Co jeszcze może zrobić twoja szkoła?

Na koniec sondy zapytaliśmy badanych o to, co jeszcze mogłaby zrobić szkoła, żeby ograniczyć korzystanie z telefonów i ich negatywny wpływ. Pytanie było otwarte i dobrowolne, odpowiedziało na nie 13% rodziców i 11% nauczycieli i jedynie 8% uczniów. We wszystkich grupach odpowiedzi były bardzo zróżnicowane. Pojawiły się także nowe wątki, nieobecne w pozostałych częściach ankiety.

### RODZICE: Co twoja szkoła mogłaby jeszcze zrobić, żeby ograniczyć korzystanie z telefonów i ich negatywny wpływ?

(wykres nr 35)



Źródło: opracowanie własne. N=141.

Zdaniem rodziców kluczowe w tej kwestii jest edukowanie uczniów i uczennic w zakresie świadomego używania telefonu i internetu, zagrożeń z tego wynikających, ale i szerokich możliwości. Propozycja ta pojawiała się często jako wyraźna alternatywa dla szkolnych ograniczeń: nie zakazujemy używać telefonu, ale uczmy jak to robić dobrze, do czego możemy go wykorzystać, jak dbać o higienę cyfrową. W odpowiedziach z tej kategorii pojawiło się również kilka innych propozycji nastawionych nie tyle na profilaktykę uzależnień i edukację o telefonach, ale na komunikację i budowanie relacji.

*Edukacja o umiejętnym wykorzystaniu tego urządzenia, o zagrożeniach cyberprzestępczością i cyberprzemocą oraz uświadomienie szkodliwych mechanizmów wykorzystywanych przez media społecznościowe.*

*Edukacja wielokrotna, wielopoziomowa. Działania na rzecz socjalizacji uczniów, umiejętności budowania relacji, wprowadzenie podstaw komunikacji i psychologii w szkołach.*

*Edukować dzieci o zagrożeniach wynikających z nadmiernego korzystania, co prowadzi do uzależnienia.*

*Edukować o nowych technologiach, robić to na lekcjach informatyki, zapraszać gości, robić warsztaty, na kole zainteresowań. Edukacja a nie zakazy. Szkoła ma uczyć a nie zakazywać. Moje dziecko będzie żyło w takim świecie, a nie w moim. Zaczniemy w szkołach dostrzegać otaczający nas świat, a nie za progiem szkoły cofamy dzieci do lat 90., które minęły i w których telefonów nie było.*

*Edukować w zakresie tego co nadmiar telefonu robi złego mózgowi, umiejętności koncentracji, samopoczuciu, relacjom. Mówić o tym, jak te nawyki przełożą się na późniejsze życie, np. na bezpieczną jazdę. Tłumaczyć, że ważna jest wiedza w głowie, a nie, że wszystko da się sprawdzić w telefonie, bo nie mając wiedzy nie da się prowadzić nawet zwykłej rozmowy.*

*Szkoła zamiast zakazów powinna motywować do wykorzystywania technologii i internetu do zdobywania wiedzy i informacji, uczyć korzystać w przyszłości do celów zawodowych.*

*Ważne, by poza wprowadzaniem zakazów zwiększać świadomość dzieciaków na temat wpływu SoMe i nadmiernego używania urządzeń ekranowych na jakość życia.*

Co więcej, edukować należy nie tylko młodzież, ale także rodziców i to od nich trzeba oczekiwać podjęcia działań w zakresie ograniczania telefonów. Część nauczycieli i niektórzy rodzice skarżą się, że to właśnie opiekunowie utrudniają szkołom ustalanie i egzekwowanie zasad – bopozwalają dzieciom, nawet tym najmłodszym, nanieograniczony dostęp do urządzeń i internetu; bo sami buntują się wobec jakichkolwiek zakazów; bo chcą mieć nieustanny kontakt z dzieckiem, aż do przesady (jak to skomentowała jedna z nauczycielek: Przekonać rodziców, którzy nie raz sami dzwonią/piszą o głupotach pracując/nudzając się w pracy). W opinii niektórych respondentów rodzice są nieświadomi zagrożeń, czy wręcz zupełnie niezainteresowani tym problemem. Z drugiej strony rodziców należy także po prostu wesprzeć – uzbroić w wiedzę i kompetencje, aby byli w stanie rozmawiać ze swoimi dziećmi, wprowadzać i skutecznie egzekwować reguły korzystania z elektroniki.

*Problem tkwi w rodzicach, to oni dają telefon i nieograniczony dostęp do internetu. Poza tym każdy uważa, że temat uzależnienia na pewno nie będzie dotyczył jego dziecka. Najczęściej dzieci dostają telefon, by rodzice mieli spokój. Poza tym, skoro chcą mieć kontakt z dziećmi, czemu nie wybierają telefonów w których nie ma dostępu do internetu?*

*Edukacja rodziców, niestety sama szkoła nie załatwi tematu. Z moich obserwacji wynika, że dzieci mają nieograniczony dostęp do telefonów od małego, w momencie rozpoczęcia szkoły często mają już swoje urządzenia i korzystają z nich bez ograniczeń (gry, społecznościówki, tik toki, fb itd.) Czuję, że szkoła mogłaby tu odegrać rolę edukatora.*

*Edukacja rodziców. Wiele bardzo małych dzieci ma telefony z pełnym dostępem do internetu i z aplikacjami 13+. Rodzice bagatelizują niebezpieczeństwa wynikające z takiego dostępu do sieci.*

*Jako rodzic oczekiwałabym nacisku w stronę rodziców. To w naszych rękach przede wszystkim spoczywa rozwiązanie tego problemu. Uważam, że jasne zasady korzystania z telefonu powinny być przedstawiane rodzicom na zebraniach, radach. Dyrekcja, nauczyciele powinni otrzymać od rodziców jasne deklaracje, zobowiązania pracy z tym tematem. Rodzice oraz dzieci za złamanie ustalonych wcześniej zasad powinni ponosić konsekwencje.*

*Warsztaty i spotkania dla rodziców uświadamiające jak negatywny wpływ mają telefony na rozwój dzieci.*

*Wsparcie psychologiczne rodziców. Trudno narzucać i egzekwować „szlabany” prawie dorosłej osobie.*

*Nasza szkoła organizowała warsztaty i szkolenia dla rodziców dotyczące higieny cyfrowej i cyberprzemocy. Niestety zainteresowanie ze strony rodziców było bardzo małe. Problemem jest ignorowanie tematu przez rodziców oraz przeświadczenie, że ich dzieci problem nie dotyczy.*

Wielu rodziców zwraca również uwagę na inne rozwiązanie – zamiast sztywnych reguł i zakazów, trzeba uczniom zaproponować alternatywę. Dzieci często sięgają po telefon z nudy. Należy więc zapewnić ciekawe zajęcia i możliwości zabawy w czasie przerw – wówczas telefon pozostanie schowany w plecaku. Takie podejście ma nie tylko ograniczyć korzystanie z telefonów, ale także integrować uczniów, skłaniać ich do rozmów i budowania więzi. Kolejnym aspektem jest aktywność fizyczna, czyli udostępnienie dzieciom miejsc i sprzętów, aby przerwę spędzały w sposób aktywny, a nie po siedzeniu 45 minut w ławce – siedziały kolejne 10 minut na korytarzu z telefonem w ręku. Jednocześnie niektórzy rodzice podkreślają, że pozwolenie uczniom na korzystanie z telefonów jest po prostu „na rękę” nauczycielom – nie muszą się wtedy martwić biegającymi i hałasującymi dziećmi, a mają pod opieką grupkę cichych, wpatrzonych w ekran uczniów.

*Zapewnić jakieś atrakcyjne gry planszowe, karty, szachy, zabawki, przedmioty do uprawiania sportu typu piłka aby można było z nich korzystać podczas przerw. Dzieci powinny mieć jakąś alternatywę aby odciągnąć ich od telefonów.*

*Dać alternatywę. Tik tok jest ciekawy, ciągle się zmienia, nie wymaga uwagi, a książka jest statyczna, lekcje nudne. Wybór dla nieświadomego człowieka jest prosty.*

*Alternatywne sposoby na spędzanie czasu na przerwach typu zabawki, gry planszowe, szachy, karty, przedmioty do sportu (piłka, skakanka, hula hop, guma do skakania), piłkarzyki, dart (z „bezpiecznymi” strzałkami) itp.*

*Mogłaby stworzyć strefy spędzania przerw np. udostępnić sale sportowe dla zajęć sportowych lub stoły do gier np. Tenisa czy szybkie gry planszowe, karciane. Tak by dzieci mogły spędzić czas integrując się i zajmując się czymś.*

*Pozwolić dzieciom aktywnie spędzać czas na przerwach, wszystkiego im zabraniają. Telefony dla nauczycieli są wygodne, bo dzieci siedzą cicho. Mogliby pokazać dzieciom, jak mogą spędzać czas przerw. Teraz dzieci uciekają do łazienki by siedzieć na telefonach, nauczyciele o tym wiedzą.*

*Szkoła może zachęcać do innego niż taki spędzania czasu, pomagać w utrzymywaniu relacji pomiędzy dziećmi, dawać przykłady zabaw wzmacniających, być blisko uczniów i ich potrzeb.*

*Szkoła powinna zapewnić uczniom możliwość fajnego spędzania przerw, obecnie są to głównie zakazy: zakaz biegania, zakaz bycia głośno, zakaz przesuwania pufów w kącie rekreacyjnym, zakaz wychodzenia na teren szkoły... kiedyś były piłkarzyki, ale jest zakaz... nic dziwnego, że skoro opcja jest siedzenie w kucki pod ścianami, wybierają brawl stars czy inne gry...*

Kolejnym rozwiązaniem postulowanym przez rodziców jest całkowity zakaz używania telefonów na terenie szkoły, poza wyjątkowymi sytuacjami, takimi jak konieczność kontaktu z rodzicem w pilnej sprawie. Zasady w szkole powinny być spójne i jasno określone, niektórzy postulują także, że powinny one być ustalone odgórnie – przez ministerstwo lub organ prowadzący szkołę.

*Przed wszystkim nasza szkoła powinna zakazać używania telefonów na terenie szkoły. Korzyści z tego płynące są jednoznaczne.*

*Jeśli dyrektor oraz rada pedagogiczna wraz z rodzicami mają świadomość tego, że telefony dla dzieci są złe, co pokazują badania, chcąc dobra dla dzieci i jak najlepszych wyników w nauce, powinni zakazać całkowicie korzystania z telefonów. W szkole powinien być telefon alarmowy dla dzieci do rodziców lub nauczyciel powinien się kontaktować z rodzicami w sprawie jakichś problemów. Dzieci mogłyby nosić telefony do szkoły chociażby dla bezpieczeństwa w drodze do szkoły lub ze szkoły ale powinien być całkowity zakaz ich używania. Rodzice mogliby instalować dzieciom aplikacje, że np. w godzinach lekcyjnych telefon jest nieaktywny nie da się z niego korzystać oprócz połączeń alarmowych.*

*Prowadzić spójną politykę szkolną. W ogóle nie dałabym dziecku telefonu, gdyby nie beztroscy rodzice, którzy dali swoim dzieciom telefony i narzucili ten trend. Udało mi się uchronić swoje dziecko 3 lata, ale nie chciałam narażać go dłużej na ostracyzm.*

*Myślę, że wiele dzieci bardzo dużo czasu spędza przed ekranem urządzeń elektronicznych poza szkołą, co również jest problemem i wpływa na przebodźcowanie dziecka i problemy z koncentracją. Jako rodzice, którzy troszczą się o swoje dzieci i ich rozwój powinniśmy zrobić wszystko, aby mocno ograniczyć dostęp dziecka do urządzeń elektronicznych, przynajmniej na terenie szkoły.*



*Zakaz korzystania na lekcji i na przerwach. Dzieci głównie grają na przerwach i nie interesują się zabawą i rozmową z innymi dziećmi.*

*Zasady powinny być jasne: w szkole uczniowie się uczą i wykonują swoje obowiązki a nie z wielką łaską cokolwiek robią. W szkole nie powinni rządzić uczniowie ani rodzice, tylko MEN powinien określić jasne zasady funkcjonowania szkoły. Ale czego oczekiwać skoro nawet prace domowe nie są oceniane. Żeby się czasem dzieci nie zdziwiły jak pójdą do pracy i pracodawca ich zwolni bo przecież są wiecznie zmęczeni, głodni, spóźnieni i muszą pogapić się w telefon. Rośnie społeczeństwo matolów i tyle. A telefony powinny być bezwzględnie na terenie szkoły zabronione. Dzieci ze sobą nie rozmawiają, a jak już to się wyzywają, śmieją się z siebie. Co to w ogóle za świat!*

Kiedy zasady zostaną już ustalone, należy jeszcze konsekwentnie je egzekwować – to kolejny postulat rodziców, opowiadających się raczej za ograniczaniem dostępu do telefonu w szkole. Dla wielu z nich problematyczne jest to, że zakazy czy ograniczenia wprawdzie istnieją, ale jedynie „na papierze”. Wobec uczniów łamiących szkolne reguły nie są wyciągane konsekwencje, więc zakaz przestaje mieć jakiegokolwiek praktyczne znaczenie.

*Jak są zasady wprowadzane to bez wyróżnień powinny być respektowane. Dyscyplina przede wszystkim.*

*Konsekwentnie w egzekwować zasady – jeśli jest ustalone że uczeń łamiący zasady dostaje uwagę – powinien takową otrzymać. Widać opór/obawę nauczycieli do wstawiania uwag.*

*Powinna być większa konsekwencja w karach za używanie w czasie lekcji.*

*Szkoła już wprowadziła zasady – teraz tylko je egzekwować.*

*Wystarczy dopilnować i zdyscyplinować by wszyscy stosowali się do zasad.*

*Znaleźć sposób na stosowanie się wszystkich uczniów do ograniczenia używania telefonów. Głównym problemem są rodzice, którzy negują zakazy telefonu.*

Część rodziców uważa, że problemem jest podejście nauczycieli do uczniów i do samego nauczania, i to ono wymaga zmiany. Chodzi tu między innymi o ciągłe korzystanie z nowych technologii przez nauczycieli i dylemat: jak ograniczać używanie telefonów przez dzieci, gdy jednocześnie cały czas mają z nimi do czynienia? Z drugiej strony chodzi też o wspomniane już nieprzestrzeganie zakazów, ponieważ w postrzeganiu nauczyciela uczeń z telefonem na przerwie to uczeń „mniej problematyczny”. Z tym zagadnieniem powiązane jest również inne rozwiązanie, czyli dawanie przykładu (przez nauczycieli, ale też przez samych rodziców). Zanim zaczniemy oczekiwać czegoś od dzieci – powinniśmy najpierw spojrzeć na dorosłych i ich nawyków korzystania z telefonu.

*Dać przykład...nauczyciele prowadzą lekcje z nosami w laptopach. Oceny dzieci poznają z librusa nie z przekazu nauczyciela, zachęcają do nauki przez aplikację, czy YouTube, nawet przedstawienia dziś w 60% to prezentacja multimedialna.*

*Ograniczenie korzystania z librusa - dzieci nie powinny 24h/7 stresować się, czy akurat nie przejdzie powiadomienie z wystawianą oceną (a nauczyciele często sprawdzają prace w nocy, co wprowadza stały niepokój i lęk także w godzinach nocnych).*

*Mogłaby zacząć traktować uczniów jak ludzi a nie jak produkt. Gdyby zadbano o relacje i atmosferę może problem byłby mniejszy. A doraźnie wystarczyłoby przestać karać małe dzieci za to, że są dziećmi i na przerwie zachowują się głośno, a nie „grzecznie siedzą na telefonach” (autentyczna argumentacja nauczyciela).*

*Dać dobry przykład, gdyż zdarzają się jednostki, które na lekcjach robią zakupy online.*

*Nauczycielki nie powinny korzystać w czasie lekcji, a są przypadki że matematyczka zadaje zadania a sama pisze smsy czy whatsappy, przykład musi isc z góry.*

*Panie na świetlicy najczęściej jedyne co robią to korzystają z telefonów, niestety dając tym zły przykład.*

*Zachęcać do rezygnacji z mediów społecznościowych poprzez przykład - zaczynamy od dorosłych i to u nich wprowadzamy zdrowe nawyki odstawienia telefonu, a dopiero potem dzieciom.*

*Zakaz używania w szkole telefonów komórkowych przez nauczycieli.*

Niektórzy rodzice stoją twardo na stanowisku, że nie należy w ogóle ograniczać dzieciom dostępu do smartfonów. Często łączy się to ze wspomnianą już argumentacją, że trzeba raczej uczyć jak pożytecznie i bezpiecznie korzystać z urządzeń i internetu. Pojawiają się przy tym również skargi na rozwiązania obecnie obowiązujące w danej szkole.

*Nic. Telefon to nieodzowny element życia tych czasów. Jako dorosłej nie ogranicza mi się użytkowania i uważam, że dzieciom też nie powinno.*

*Nie. W naszej szkole jest całkowity zakaz korzystania z telefonu i odbierają je uczniom do depozytu, którzy z nich korzystają. Odebrać może tylko rodzic – tragedia. Nawet w sytuacjach kryzysowych muszą prosić o pozwolenie dzwonienia do rodzica. To niedopuszczalne! Uwagi dostają nawet jak chcą sprawdzić która godzina lub odczytać wiadomość od rodzica – oczywiście na przerwie.*

*Szkoła powinna zająć się nauką, a nie ograniczaniem praw dzieci i rodzica do wychowania go w sposób jaki chce.*

*To są właściwie dorośli ludzie, tutaj zakazy niewiele wniosą. Edukować, edukować, i jeszcze raz edukować – pokazywać skutki, tłumaczyć, nie demonizować. Szkoły nie powinny decydować o zakazach i nakazach, ponieważ potrafią wprowadzać tak idiotyczne rozwiązania do statutów i w życie, że lepiej żeby odgórnie ktoś nad tym pomyślał i wyśrodkował zdroworozsądkowo.*

*W naszej szkole uczeń dostaje uwagę z zachowania, jeżeli na przerwie odbierze telefon od rodzica. Uważam, że to przesada.*

*Wycofać się z zakazu. Nastolatka, która po lekcjach używała telefonu w rozsądny sposób, po wprowadzeniu zakazu nie wypuszcza go z ręki. To rozsądne dziecko i sama się dziwi, że ma poczucie jakby cały dzień ją coś mijało i musi nadrobić. Zakazy nie są rozwiązaniem. Nastolatki mają bunt wpisany w ten okres życia. Edukacja, tłumaczenie, rozmowa – to najlepsza droga.*

Poza tym, wśród odpowiedzi rodziców pojawiło się także kilka innych rozwiązań takich jak: blokowanie dostępu do internetu albo zostawianie telefonów w szatni na cały czas pobytu w szkole lub przynajmniej w skrzynce przy wejściu do sali lekcyjnej. Niektórzy uważają także, że dzieci powinny mieć dostęp tylko do tzw. dumbphone, czyli telefonów z podstawowymi funkcjami (a nie smartfonów), oraz że w celu wykonania zadań edukacyjnych na lekcji uczniowie powinni mieć dostęp do szkolnego sprzętu (tabletów), ograniczając w ten sposób korzystanie z prywatnych telefonów.

Nauczyciele za najważniejsze rozwiązania w równym stopniu uważają: edukowanie rodziców, zapewnienie uczniom ciekawych alternatyw w czasie przerw oraz konieczność pozostawiania uczniowskich telefonów w szafkach lub specjalnych skrynekach.

## NAUCZYCIELE: Co twoja szkoła mogłaby jeszcze zrobić, żeby ograniczyć korzystanie z telefonów i ich negatywny wpływ?

(wykres nr 36)



Źródło: opracowanie własne. N=186.

Rodzice, zdaniem pedagogów, nie zawsze są świadomi zagrożeń wynikających z dostępu dziecka do smartfona z internetem, czy umieją rozpoznać pierwsze symptomy uzależnienia. Należy więc rozmawiać, edukować, prowadzić prelekcje i warsztaty. Konieczne jest również wzajemne zrozumienie i ścisła współpraca szkoły z rodzicami, bo w dużej mierze to od nich zależą wzorce korzystania z telefonu przez dziecko.

*Uświadomić rodzicom, że dużo dzieci jest uzależnionych. Przedstawić skutki nadmiernego korzystania z telefonów.*

*Nauka higieny cyfrowej, edukacja uczniów i rodziców. Uświadomienie rodzicom, że należy monitorować aktywność dziecka w internecie i reagować.*

*Nic nie da ograniczenie korzystania w szkole, jeśli rodzice będą pozwalać (i sami nakłaniać dzieci) na korzystanie komórek w domu. Tylko edukacja i pokazywanie negatywnych skutków przesadnego czasu korzystania z komórek (tak przez dzieci, jak i przez rodziców) może przynieść skutek.*

*Rozmowy z uczniami i rodzicami na temat zagrożeń związanych z nadmiernym używaniem telefonów, gier, mediów społecznościowych.*

*Przede wszystkim należy uświadomić rodziców, którzy sami często w trakcie lekcji komunikują się z dziećmi albo namawiają dzieci do swobodnego korzystania z telefonów w szkole zarówno na lekcjach jak i w czasie przerw i lekceważą uwagi nauczycieli.*

*Skuteczna profilaktyka nadużywania e-mediów wśród dzieci powinna rozpoczynać się od zmiany zachowań rodziców – w pierwszej kolejności od redukcji ich własnego nasilenia nadużywania urządzeń elektronicznych, a w drugiej od poprawy jakości więzi między rodzicem i dzieckiem, poprzez stymulowanie bezpiecznego wzorca przywiązania między nimi. Dopiero w trzeciej kolejności oddziaływania należy skierować na samo dziecko – w tym zarówno na wybrane cechy psychospołeczne jak i bezpośrednio na zmianę zachowań i świadomą ich kontrolę.*

<sup>20</sup>Wojtkowska, A., Hewiak, E., Gąsiorowska, A. (2023). Nadużywanie mediów elektronicznych przez dzieci i młodzież: badanie rozpowszechnienia problemu, jego determinantów i nowej interwencji profilaktycznej redukującej skalę problemu. [https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2024/01/FBS\\_Naduzywanie-mediow-elektronicznych-przez-dzieci-i-mlodziez-.pdf](https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2024/01/FBS_Naduzywanie-mediow-elektronicznych-przez-dzieci-i-mlodziez-.pdf). [dostęp: 18.03.2025].

Piłkarzyki, ping pong, planszówki, zajęcia sportowe i taneczne... Nauczyciele, podobnie jak i rodzice, proponowali stworzenie dla uczniów alternatywnych możliwości spędzania czasu podczas przerw. Zdaniem wielu pedagogów odpowiednie zorganizowanie dzieciom czasu i atrakcyjne alternatywy są w stanie odciągnąć ich od telefonów.

*Powinny być zorganizowane aktywne przerwy i powinny być kąciki na alternatywne spędzanie czasu – gry planszowe, książki, rysowanie itp.*

*Sposoby na atrakcyjne spędzenie przerw (wychodzenie na boisko, gry, zabawy).*

*Tak, organizujemy taneczne przerwy, można by zająć uczniów grami planszowymi, piłkarzykami, bullami, ale nie ma funduszy.*

*Tworzymy miejsca przyjazne uczniom na przerwach, stoły do lego, ping-pong, cymbergaj itp.*

*Wprowadzić więcej urozmaiceń, kącików tematycznych, miejsc do zabaw, aby tam dzieci mogły spędzać przerwy. Nauczyć dzieci, jak wspólnie spędzać czas bez telefonu organizując aktywności na przerwach, np. karaoke, mini rozgrywki, naukę kroków tanecznych itp.*

Trzecią, równie popularną propozycją, wskazywaną przez nauczycieli było pozostawianie przez uczniów telefonów w swoich szafkach w szatni lub ewentualnie w specjalnych pudełkach, skrzynkach lub kieszeniach podczas zajęć lekcyjnych. Kolejnym ważnym punktem jest profilaktyka uzależnień i edukacja młodzieży na temat cyberbezpieczeństwa, odpowiedzialnego korzystania z elektroniki, wykorzystywania jej do uczenia się i rozwoju.

*Cykliczne zajęcia z higieny cyfrowej.*

*Myślę, że telefony są nieodłączną częścią aktualnego świata. Sztuczne ograniczanie ich używania zamiast edukowania dzieci o niebezpieczeństwach związanych z używaniem internetu i urządzeń nie pomoże im w życiu po szkole, gdzie większość uczniów ma do nich nieograniczony dostęp.*

*Organizując warsztaty o cyberbezpieczeństwie.*

*Rozmowy z uczniami i rodzicami na temat zagrożeń związanych z nadmiernym używaniem telefonów, gier, mediów społecznościowych.*

*Uczyć korzystania do celów naukowych jako świetna pomoc.*

W odpowiedzi na to pytanie, ale też w kilku innych miejscach ankiety, wybrzmiewa duża rezygnacja i poczucie bezsilności nauczycieli. Wielu nauczycieli odpowiedziało, że nic już nie da się zrobić – w ich szkołach obowiązują zakazy, ale uczniowie ich nie przestrzegają. Nie pomaga także podejście rodziców. Pedagodzy sprawiają wrażenie zmęczonych ciągłą walką w kwestii telefonów z uczniami, a także ich rodzicami. Zmęczeni ciągłym zwracaniem uwagi i ignorowaniem tych uwag przez uczniów. Zmęczeni tym, że brakuje im skutecznych narzędzi do egzekwowania szkolnych ograniczeń związanych z telefonami. Mówią, że obecna sytuacja, w której są postawieni upokarza nauczycieli, a systemowy zakaz byłby „zbawieniem”.

*Uczniowie bawią się z nauczycielami w ciuciubabkę, wyjmują telefony twierdząc, że i tak im nic nie grozi.*

*To jak hydra, nie mam już siły z tym walczyć. Ale to nie pomaga na wypalenie zawodowe.*

*Jak rozwiązać problem uczniów nagminnie łamiących zakaz? Zabierać nie wolno, po zwróceniu uwagi uczeń chowa telefon, a za moment go wyjmuje. Uczniowie chowają się z telefonem w toalecie.*

*Nauczyciele nie dysponują żadnymi narzędziami prawnymi, by egzekwować od uczniów obowiązujące ich przepisy dotyczące zakazu korzystania z telefonów. Uczniowie o tym doskonale wiedzą i dlatego czują się bezkarni, kpiąc sobie z nauczycieli zwracających uwagę ustną, by uczeń schował telefon. Te przepisy zamiast dyscyplinować uczniów, ośmieszają i upokarzają nauczycieli.*

*Nic nie może zrobić, nauczyciel czy dyrektor próbujący regulować tę kwestię jest wrogiem uczniów i rodziców, zakaz odgórny byłby zbawieniem, oznaczałby koniec z wiecznym użeraniem się o te telefony, dzieci są jak zombie na lekcjach, nie mogą doczekać się przerwy żeby wejść na telefon, nauczyciel nie ma szans, może czasem uda mu się uczniów zachwycić ale nikt nie da rady zachwycić przez 8 lekcji dziennie.*

*Zrobiliśmy wszystko. Jednak to rodzice nalegają na telefony bo chcą mieć kontakt z dziećmi. Poza tym uczniowie sami chcą je nosić i twierdzą, że nie mamy prawa im tego zabraniać.*

*Szkoła wprowadziła zakaz używania telefonów na lekcji, uczniowie to ignorują a rodzice roszczeniowi nie widzą problemu. Jeszcze mają pretensje że nauczyciele się czepiają, a to tylko telefon i dziecko musi mieć kontakt chociażby z matką.*

*Uważam, że szkoła samodzielnie nie może nic zrobić. Powinno być rozwiązanie systemowe obowiązujące wszystkie szkoły, dlatego że uczniowie i rodzice często negują zasady wprowadzane tylko na terenie szkoły - według nich zakaz używania telefonów łamie ich konstytucyjne prawa.*

*Wszystkie metody zostały już zastosowane, dzieci i młodzież nie stosują się do zasad, nie ma współpracy i pomocy w tej sprawie ze strony rodziców, którzy nie widzą problemu.*

Zdaniem wielu, najlepszym, czy też jedynym możliwie skutecznym, rozwiązaniem mogłoby być uregulowanie tych kwestii ustawowo. Dlatego apelują właśnie o odgórne uregulowanie kwestii korzystania z telefonów w szkole oraz wsparcie nauczycieli w egzekwowaniu ustalonych zasad. Niektórzy pedagodzy chcieliby mieć większe uprawnienia - np. móc odebrać telefon uczniowi notorycznie łamiącemu obowiązujące zakazy. Towarzyszy temu wyraźna krytyka rodziców, którzy nie zauważają problemu i nie tylko nie wspierają szkoły w działaniach na rzecz ograniczenia telefonów, ale otwarcie przeciwko nim protestują.

*Nic nie pomaga. Ani uwagi, ani rozmowy, uczniowie lekceważą zakazy. Po zwróceniu uwagi chowają na chwilę urządzenia, ale po kilku minutach robią to samo. Walka z wiatrakami. Powinien być odgórny przepis regulujący korzystanie z telefonu obowiązujący we wszystkich szkołach w takim samym stopniu. Wtedy może by zadziałało, jeśli byłby to zapis ministerialny bądź kuratorski.*

*Bez rozwiązań centralnych wszelkie działania podejmowane przez szkoły będą narażone na torpedowanie przez część rodziców.*

*[Powinniśmy] móc zabierać uczniom telefony bez konsekwencji prawnych i oddawać je rodzicom.*



*Jedyny sposób to ustawa sejmowa! Bo inaczej zaraz znajdą się znawcy prawa, którzy to zakwestionują.*

*W naszej szkole był wprowadzony zakaz korzystania z telefonów, ale rodzice tak długo interweniowali do dyrektora szkoły, że zniesiliśmy zakaz. Powinno się przede wszystkim edukować rodziców i ograniczyć im trochę praw. Są wszędzie, we wszystkim się wtrącają, nie stosują się do regulaminów, są roszczeniowi, wymuszają oceny i dają zły przykład dzieciom.*

*Musi to pójść odgórnie, ponieważ według prawie wszystkich zakaz używania telefonów jest niezgodny z konstytucją.*

*Szkoła może zakazać sama używania telefonów, ale wymaga to odważnych dyrektorów i odporności na rodziców. Jeśli odgórnie MEN wprowadzi taki nakaz to dyrektor tylko dostosuje szkołę do przepisów.*

*Potrzebujemy prawa, które pozwoliłoby realnie egzekwować ustalone w szkole zasady. W tym sensie odgórne ramy byłyby pomocne.*

Na tym tle wyróżnia się jedynie kilka odpowiedzi nauczycieli, którzy są zadowoleni z sytuacji w swojej szkole. Mówią o tym, że nie trzeba nic więcej robić, ponieważ wprowadzone dotychczas regulacje są skuteczne i dobrze się sprawdzają.

*Myślę, że zrobiliśmy wszystko, co zostało zaakceptowane przez szkolną społeczność i spowodowało, że uczniowie zaczęli komunikować się face to face. Ponadto uczą się jak wykorzystać telefon z internetem do celów edukacyjnych.*

*W mojej szkole od dawna jest zakaz korzystania z telefonów. Na przerwach uczniowie rozmawiają ze sobą. Owszem, niektórzy chowają się po toaletach żeby skorzystać z tel ale to sporadyczne przypadki.*

*W mojej szkole został wprowadzony zakaz korzystania z telefonów za zgodą rodziców i samych uczniów. Sprawdza się to bardzo dobrze.*

*W naszej szkole uczniowie nie korzystają z telefonów podczas lekcji i przerw. Jeżeli uczeń chce połączyć się z rodzicem w wyjątkowej sytuacji to podchodzi do nauczyciela podczas przerwy i w obecności nauczyciela dzwoni do rodzica. Zdarzają się wyjątki, otrzymuje uczeń uwagę, przekazuje się rodzicom. Jest ok i mam nadzieję, że tak zostanie.*

### Co twoja szkoła mogłaby jeszcze zrobić, żeby ograniczyć korzystanie z telefonów i ich negatywny wpływ? Zestawienie odpowiedzi rodziców i nauczycieli.

(wykres nr 37)

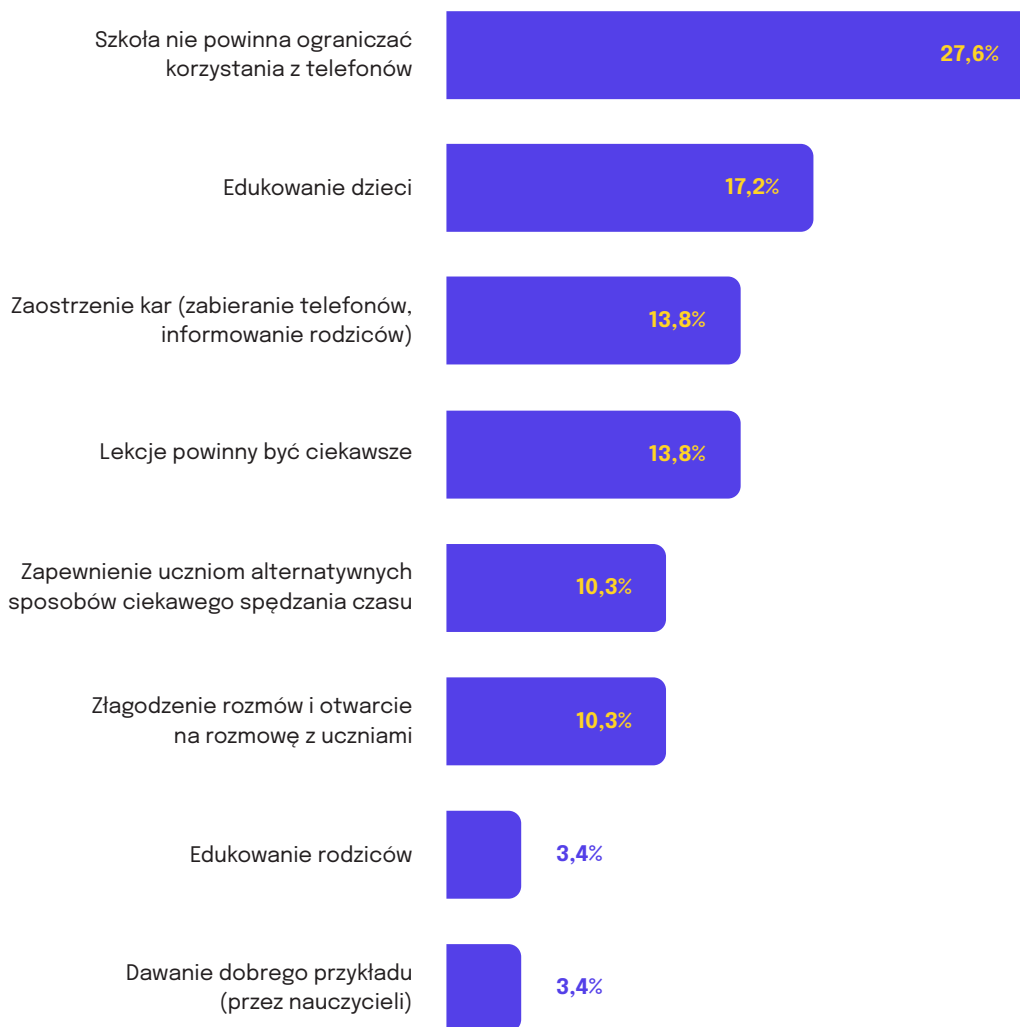




Źródło: opracowanie własne. N=141, 186.

## UCZNIOWIE: Co twoja szkoła mogłaby jeszcze zrobić, żeby ograniczyć korzystanie z telefonów i ich negatywny wpływ?

(wykres nr 38)



Źródło: opracowanie własne. N=29.

Niestety uczniowie niezbyt chętnie odpowiadali na to pytanie i przez wzgląd na niewielką liczebność odpowiedzi nie możemy ich w pełni zestawić z propozycjami rodziców i nauczycieli. Warto jednak zaznaczyć, że w odpowiedziach uczniowskich pojawiły się nieco inne propozycje. Spora część uczniów najchętniej opowiedziałaby się za brakiem ograniczeń albo przynajmniej złagodzeniem obowiązujących zasad. Chcieliby także zostać po prostu wysłuchani przez nauczycieli i władze szkoły.

*Według mnie nie powinno być ograniczeń, każdy i tak robi co uważa.*

*Dać możliwość wypowiedzenia się w tej sprawie.*

*Dać np. raz w tygodniu na kilku przerwach dostęp do telefonu lub trochę ograniczyć wpisywanie ujemnych punktów z zachowania i uwag za skorzystanie z telefonu, nie zawsze ktoś to robi bo mu się nudzi. Czasami jest taka potrzeba np. godzina, plan lekcji lub jak ktoś ma jakąś chorobę np. cukrzyca.*

*Mimo zakazów i tak telefony są ukradkiem używane do grania na przerwach. Rozumiem, że nie jest to właściwe, ale nie można całkowicie zakazywać używania telefonów, bo one służą też do komunikacji z rodzicem.*

*Nie powinno być ograniczeń na telefony i każdy powinien móc je używać.*

*Nic, szkoła powinna nauczyć się wykorzystywać nową technologię w edukacji zamiast na siłę trzymać uczniów w 19 wieku.*

*Nie rozumiem dlaczego miałyby to robić, zwłaszcza w technikum w zawodzie informatyk. Wręcz przeciwnie powinna zachęcać do korzystania z technologii, na pozostałych przedmiotach (np. notatki z lekcji na laptopie, tak jak z przedmiotów zawodowych).*

*Pozwolenie na słuchanie muzyki (pomaga to się wyciszyć i zrelaksować) podczas przerw na głośnych korytarzach i podczas niektórych prac pisemnych np. wypracowanie z języka polskiego.*

Co ciekawe, w odpowiedziach kilkorga uczniów pojawiła się propozycja przeciwna – uważają oni, że należy skuteczniej pilnować przestrzegania szkolnych zakazów i zaostrzyć kary za ich łamanie.

*Kary w postaci nagany za używanie telefonu.*

*U mnie w szkole uczniowie mimo zakazu korzystają z telefonów, dlatego myślę, że nauczyciele powinni dopilnować, żeby telefony wkładać do szafek (takich, w których trzymamy też książki). A osoby, które korzystałyby z telefonu, to dyrektorka/nauczyciel powinien to zgłosić rodzicowi tego ucznia.*

*W mojej szkole jest zakaz korzystania z telefonów komórkowych, jednak uczniowie i tak z nich korzystają. Warto by było coś zrobić, aby zakaz był skuteczny.*

*Zabieranie telefonów w ciągu dnia, osobom które grają. Po lekcjach telefony mogłyby być odebrane.*

Uczniowie również jako rozwiązanie proponowali edukowanie młodych ludzi o pozytywnych i negatywnych aspektach nowych technologii. Ważna jest także profilaktyka uzależnienia od telefonu i oferowanie realnego wsparcia osobom nim dotkniętym. Jak widać młodzież sama zauważa, że potrzebna jest nauka korzystania z telefonów do celów edukacyjnych i rozwojowych, weryfikowania informacji czy mechanizmów działania mediów społecznościowych. Pojawiła się także ciekawa propozycja realizacji specjalnego projektu-wyzwania dla uczniów, którego częścią byłaby właśnie rezygnacja ze smartfona.

*Powinna edukować o korzystaniu z telefonów we właściwy sposób.*

*Przeprowadzić coroczne warsztaty o wpływie elektroniki na człowieka oraz oferować konsultacje psychologiczne/inne formy wsparcia dla osób, które są uzależnione od elektroniki. Można by też zorganizować projekt, w którym nie korzystanie z elektroniki byłoby w jakiś sposób nagradzane (byłaby to dobrowolna kampania w której za udział można dostać np. pozytywną ocenę z zachowania).*

*Uczyć jak korzystać z telefonu w dobrym celu (wyszukiwanie i weryfikowanie informacji, rozwijanie zainteresowań, nauka mechanizmów działania social mediów).*

Poza tym, zdaniem uczniów ciekawsze powinny być nie tylko przerwy (tak jak proponowali to rodzice i nauczyciele), ale także same lekcje. Mówią, że uczniowie korzystają z telefonów głównie ze znużenia i zmęczenia monotonią zajęć. Pomocne byłoby więc prawdziwe zaangażowanie młodych ludzi w toku lekcji i wzbudzenie ich żywego zainteresowania tematem.

*Kupić więcej zabawek do świetlicy i zapewnić uczniom rozrywkę.*

*Myszę, że coś w stylu „aktywnych przerw” mogłoby być skuteczne, np. możliwość grania w coś na sali gimnastycznej, bądź chociażby planszówki.*

*Tworzenie miejsc sprzyjających integracji „na żywo” między uczniami i uczennicami.*

*Aby ograniczyć korzystanie z telefonów na lekcjach, nauczyciele powinni częściej angażować uczniów w aktywne formy nauki zamiast prowadzić jednostronne wykłady. Zwiększy to zaangażowanie uczniów, ponieważ sięgają oni po telefony głównie z powodu monotonii lekcji.*

*Lekcje prowadzone w sposób, że chce się być aktywnym.*

*W jakiś sposób sprawić, aby uczniowie byli mniej znudzeni lekcjami i bardziej się w nie zaangażowali.*

Łączy się z tym również kwestia własnego zaangażowania nauczycieli i ich problematycznego używania telefonów, jak napisał jeden z uczniów: Jeśli taki zakaz miałby obowiązywać to musieliby go respektować nauczyciele. Przykład u mnie ze szkoły: nauczycielka zwraca uwagę uczniowi że używa telefonu, w tym czasie sama przegląda torebki na swoim.

## Podsumowanie

Sonda „Telefony komórkowe w szkole. Jak jest, jak chcemy, by było?” dobrze oddaje złożony obraz wyzwania, z jakim mierzą się dziś polskie szkoły, ich nauczyciele, uczniowie, a także rodzice. Pokazuje różnice w podejściu tych trzech grup do ograniczeń i zakazów, ale też określa pewne pola wspólne, w obrębie których warto szukać rozwiązań.

Wspólna jest z pewnością wysoka świadomość zagrożeń związanych z uzależnieniem i „przyklejeniem do ekranu”, a także przekonanie, że szkoła powinna podjąć dodatkowy wysiłek, by zapewnić dzieciom alternatywne formy spędzania czasu na przerwach oraz skuteczniej edukować o higienie cyfrowej. Nauczyciele i rodzice są znacznie bardziej skłonni do wprowadzania ograniczeń i zakazów, choć preferowane rozwiązania nie zawsze są spójne także wewnątrz tych grup. Nauczyciele dodatkowo wyrażają potrzebę jasnych regulacji prawnych i systemowego wsparcia, bez przerzucania ciężaru związanego z rozwiązaniem problemu na szkoły. Uczniowie i uczennice – co nie zaskakuje – oczekują większej swobody. Warto jednak pamiętać, że ze względu na względnie niską liczbę odpowiedzi, wnioski dotyczące podejścia młodych ludzi są mniej reprezentatywne.

Główne podobieństwa i różnice w podejściu nauczycieli, rodziców i uczniów do ograniczenia smartfonów w szkołach można podsumować następująco:

### Czy szkolne zasady istnieją i czy są przestrzegane?

Większość respondentów (choć w różnym stopniu) potwierdza, że w ich szkołach obowiązują zasady używania telefonów komórkowych. Zasady te obowiązują w znakomitej większości szkół, choć odpowiedzi na pytania różnią się w zależności od grupy respondentów.

Nauczyciele w największym stopniu potwierdzają obowiązywanie takich regulacji – blisko 80% z nich odpowiedziało twierdząco. Ale już tylko 63% rodziców wskazało, że w szkole ich dziecka obowiązują regulacje dotyczące telefonów, a aż 20% wybrało odpowiedź „nie jestem pewien/pewna”.

Zdaniem rodziców zasady są przestrzegane – aż 71% z nich uważa, że uczniowie stosują się do ustalonych reguł. Nauczyciele są znacznie bardziej sceptyczni – 44% z nich twierdzi, że młodzie nie przestrzegają szkolnych zasad w tej sprawie. Uczniowie są najbardziej krytyczni wobec przestrzegania zasad przez samych siebie – aż połowa z nich (50%) twierdzi, że nie stosują się do tych zasad. Mimo niskiej liczby ankiet wypełnionych przez uczniów, ten wynik należałoby jednak traktować poważnie – to uczniowie mają najlepszy wgląd w to, co robią ich rówieśnicy i oni sami.



Sonda pokazała również, czy nauczyciele przestrzegają szkolnych regulacji dotyczących telefonów: jedna trzecia uczniów (ponad 33%) uważa, że pedagodzy nie stosują się do tych zasad, zdanie to podziela zaledwie 18% rodziców. Tylko 14% nauczycieli przyznaje, że kadra nie respektuje obowiązujących reguł.

Istnieje również zgoda co do potrzeby edukowania w zakresie bezpiecznego i pożytecznego wykorzystania telefonów. Rodzice i nauczyciele często podkreślają potrzebę uświadamiania uczniów o zagrożeniach, cyberprzemocy i higienie cyfrowej. Nawet uczniowie dostrzegają potrzebę nauki właściwego korzystania ze smartfonów.

### Jakie rozwiązania są najczęściej wybierane?

Poparcie dla całkowitego zakazu używania telefonów jest różne: większość nauczycieli (62%) i rodziców (63%) uważa to za najlepsze rozwiązanie, podczas gdy tylko 8% uczniów wspiera ten pomysł. Młodzi ludzie w większości popierają zakaz na lekcjach, ale z możliwością swobodnego korzystania w czasie przerw (54%). Aż 32% uczniów jest zdania, że nie należy w ogóle ograniczać korzystania z telefonów w szkole.

Dorośli są w tej sprawie podzieleni: w większości opowiadają się za generalnym zakazem, ale już co piąty z nich popiera zakaz na lekcjach z możliwością korzystania na przerwach, a część rodziców i nauczycieli opowiada się za zakazem z wyjątkami (do celów edukacyjnych, za zgodą nauczyciela, w pilnych sprawach).

Rodzice częściej niż uczniowie uważają, że ich dziecko nie jest w stanie oderwać się od telefonu, choć powinno: 23% rodziców odpowiedziało, że zdarza się to bardzo często, w porównaniu do zaledwie 8% uczniów. Stopień uzależnienia młodych wymaga oczywiście rzetelnych badań, ale obie liczby wydają się nieco zaniżone.

### Dlaczego ograniczenia są konieczne?

Wszystkie trzy grupy badanych wykazują świadomość zagrożeń związanych z nadmiernym korzystaniem z telefonów i mediów społecznościowych. Zarówno uczniowie (58%), jak i rodzice i nauczyciele (po 72%) wskazali rosnące uzależnienie jako jeden z najbardziej przekonujących powodów wprowadzania ograniczeń i zakazów.

Choć wszystkie grupy zgadzają się co do ryzyka uzależnienia i uważają je za główne uzasadnienie ograniczeń i zakazów, to „drugi powód” jest dla nich różny. Rodzice na drugim miejscu wskazują negatywny wpływ na relacje między uczniami (72%), co jest znacznie mniej przekonujące dla samych młodych ludzi. Dla uczniów i nauczycieli na drugim miejscu znalazło się rozpraszanie uwagi. Co ciekawe, problemy z dyscypliną są bardziej przekonujące dla uczniów niż dla rodziców i nauczycieli.

### Czy ograniczenia wpłyną na naukę i atmosferę?

Większość rodziców (53%) i nauczycieli (57%) jest przekonana, że ograniczenia pomogłyby uczennicom i uczniom w nauce, a zdecydowana większość z nich (odpowiednio 83% i 84%) uważa, że poprawiłyby atmosferę w szkole. Większość młodych ludzi (57%) nie uważa, że ograniczenie korzystania z telefonów pomogłoby im się uczyć i osiągać lepsze wyniki, a 56% nie wierzy, że poprawiłoby to atmosferę w szkole.

### Kto powinien decydować o zasadach?

Nauczyciele w największym stopniu wspierają propozycję, by ograniczenia wprowadzić odgórną decyzją Ministra Edukacji Narodowej (44%). Tę ideę popiera znacznie mniej rodziców (22%), wśród uczniów jest ona jeszcze mniej popularna.

Z kolei największe poparcie dla ustalania zasad przez społeczność szkolną wyrażają rodzice (46%), a po nich uczniowie (32%). Nauczyciele w mniejszym stopniu opowiadają się za takim rozwiązaniem, prawdopodobnie z obawy, że szkolne uregulowania będą mieć mniejszą moc niż ministerialne zakazy i ograniczenia.

### Co dodatkowo może zrobić szkoła?

Rodzice kładą wyraźny nacisk na potrzebę edukacji uczniów i samych siebie, proponują alternatywne sposoby spędzania przerw, a także postulują całkowity zakaz z możliwością posiadania wyłączzonego telefonu.

Nauczyciele równie często co rodzice wskazują na potrzebę zapewnienia ciekawych alternatyw podczas przerw oraz pomysł przechowywania telefonów w szafkach, a nie w plecakach czy kieszeniach. Wielu nauczycieli wyraża frustrację z powodu braku możliwości egzekwowania zasad i apeluje o odgórne uregulowania prawne.

Uczniowie w swoich propozycjach częściej opowiadają się za złagodzeniem ograniczeń, chcą być wysłuchani, sugerują zajęcia uczące mądrego korzystania z urządzeń elektronicznych i sieci, a także – ciekawsze lekcje i przerwy. Niektórzy postulują po prostu skuteczniejsze egzekwowanie istniejących już w ich szkołach zakazów. To dobry znak.

## Wnioski i rekomendacje dla szkół

Widać więc, że pomimo pewnej wspólnej świadomości problemu i zagrożeń, podejście do ograniczenia smartfonów w szkołach różni się znacząco między uczniami, rodzicami i nauczycielami, a nawet w obrębie tych trzech kategorii. Oznacza to, że niemal każde rozwiązanie musi spotkać się z oporem przynajmniej części zainteresowanych. Potrzebne są zatem rozmowy, szkolna debata, wzajemne przekonywanie, a może nawet mediacje lub inne formy szukania porozumienia, takie jak choćby *consensus walk*<sup>21</sup>. Część szkół nie decyduje się na taki proces „uzgodnieniowy”, bo to wymaga energii, czasu i lidera, ma jednak istotne zalety. Uczniowie i rodzice czują się wysłuchani i uwzględnieni w procesie, a decyzje podejmowane na poziomie szkoły zwiększają zaangażowanie, rozwijają poczucie sprawczości, o którym tyle się ostatnio mówi.

Można oczywiście przyjąć szybszą, bo nie wymagającą debat i uzgodnień procedurę, tzn. wprowadzić zasady mimo oporu czy protestów części uczniów i rodziców, a następnie „zarządzać” sytuacją w szkole, monitorując ją i ewentualnie wprowadzając niezbędne modyfikacje (np. jasno określone wyjątki). Taka strategia prowadzi wprawdzie, zwłaszcza w początkowym okresie, do prób omijania ustalonych przez dyrekcję (czy radę pedagogiczną) reguł, ale zwykle po jakimś czasie i jasnych sygnałach, że reguły będą konsekwentnie egzekwowane, zostają ostatecznie zaakceptowane. Ten sposób nie rozwija oczywiście poczucia sprawczości wśród uczniów ani innych kompetencji społecznych, ale zapewnia przejrzyste ramy funkcjonowania. I nadal jest wyrazem autonomicznej decyzji danej szkoły.

Obecnie coraz częściej – zwłaszcza ze strony kadry nauczycielskiej, słychać głosy o konieczności wprowadzenia ogólnego ministerialnego zakazu korzystania z własnych urządzeń elektronicznych, a w najbardziej radykalnej wersji – przynoszenia telefonów, tabletów czy smartwatchy do szkoły. Wielu dorosłych czeka na taki centralny zakaz, bo zdejmuje odpowiedzialność ze szkół i nauczycieli (czasem także rodziców). Zapewnia spójność przepisów we wszystkich placówkach i może wydawać się łatwiejszy w egzekwowaniu. Ma jednak dwie istotne wady: nie uwzględnia specyfiki i lokalnych uwarunkowań oraz odbiera społecznościom szkół samodzielność, co może być postrzegane jako nadmierna centralizacja i wyraz braku zaufania.

---

<sup>21</sup>Metoda Kroki zgody (ang. Consensus Walk) ma na celu zaangażowanie młodzieży w proces podejmowania decyzji dotyczących korzystania z telefonów w szkole. Proces ten opiera się na edukacji, otwartej dyskusji i demokratycznym ustaleniu wspólnych zasad. Więcej informacji: ?

Warto przypomnieć, że wprowadzenie całkowitego zakazu wymagałoby zmian ustawowych, a w obecnym stanie prawnym ministerstwo mogłoby jedynie wydać ogólne wytyczne dla dyrektorów szkół i nauczycieli. SOS dla Edukacji wspiera zresztą propozycję opracowania takich rekomendacji dla szkół w sprawie smartfonów i jest gotowe włączyć się w takie prace.

Nasz raport nie rozstrzyga jednoznacznie, jaką strategię należy przyjąć, dostarcza jednak materiału do refleksji i danych, które mogą ułatwić decyzje i związane z nimi działania do pilnego podjęcia w szkołach. Oto kilka rekomendacji, które warto wykorzystać:

### **1. Skuteczna edukacja dzieci i młodzieży na temat zagrożeń wynikających z nadmiernego korzystania z telefonów i mediów społecznościowych**

- Organizowanie **warsztatów i lekcji wychowawczych** na temat wpływu nadmiernego korzystania z telefonów na zdrowie psychiczne i fizyczne - z udziałem psychologów, neurologów oraz osób, które są autorytetami dla młodzieży
- Pokazywanie **praktycznych konsekwencji uzależnienia** od telefonów i mediów społecznościowych, np. poprzez realne historie, ale także infografiki czy dyskusje o konkretnych przypadkach, a nawet filmach, które tego dotyczą.

### **2. Angażowanie uczennic i uczniów, a także rodziców w tworzenie zasad korzystania z telefonów**

- Organizowanie **debat szkolnych** i innych form rozmowy (z wykorzystaniem takich metod facylitacji i partycypacyjnego zarządzania szkołą), w trakcie której uczniowie i nauczyciele wspólnie wypracowują rozwiązania.
- Wypracowanie **opartego na wynikach debaty i konsultacji zestawu zasad**, który uwzględni zarówno potrzebę ograniczenia telefonów, jak i ich odpowiedniego wykorzystania w nauczaniu oraz edukacji cyfrowej.

### **3. Konsekwentne przestrzeganie ustalonych zasad przez kadrę nauczycielską**

- Nauczyciele powinni **przestrzegać tych samych zasad** co uczniowie, aby być dla nich wzorem - modelować zachowania i pokazywać, jak oni ograniczają korzystanie i jakich zasad sami przestrzegają w sieci.
- Mądre ograniczenie używania telefonów do **dobrze określonych celów edukacyjnych** przez nauczycieli na lekcjach.

#### 4. Alternatywne sposoby spędzania czasu podczas przerw, tzw. aktywne przerwy.

- Wprowadzenie **stołów do ping-ponga, gier planszowych, stref relaksu** czy kącików kreatywnych, które zachęcą uczniów do spędzania czasu inaczej niż przed ekranem smartfona.
- Promowanie i organizowanie różnorodnych form **aktywności fizycznej i integracyjnej** wśród uczniów na przerwach i po lekcjach, w tym na zajęciach pozalekcyjnych.

#### 5. Mądre wykorzystanie telefonów do celów edukacyjnych

- Prowadzenie bardziej **angażujących zajęć lekcyjnych** (metody interaktywne) z wykorzystaniem dobrze wybranych aplikacji edukacyjnych.
- Zachęcanie uczniów do korzystania z telefonów do wyszukiwania **wartościowych treści pod okiem nauczyciela**.

#### 6. Wsparcie rodziców w ustalaniu zasad korzystania z telefonów

- Organizowanie spotkań z rodzicami na temat świadomego korzystania z urządzeń elektronicznych w domu i w szkole.
- Współpraca szkoły i rodziców w zakresie edukowania dzieci o higienie cyfrowej i bezpieczeństwie w sieci.

#### 7. Równoważenie technologii i interakcji społecznych

- Zamiast całkowitych zakazów, wdrażanie zasad **zdrowej równowagi między technologią a bezpośrednią komunikacją międzyludzką**.
- Wprowadzenie **dni bez telefonów i/lub „cyfrowych detoksów”** w ramach eksperymentów szkolnych.

Należy podkreślić, że samo ograniczenie korzystania ze smartfonów w szkołach nie rozwiązuje w pełni problemów, z jakimi borykają się współczesni młodzież i ich rodzice oraz społeczeństwo. Drugim istotnym wyzwaniem, wymagającym pilnych i przemyślanych interwencji na poziomie polityki społecznej, są regulacje dotyczące funkcjonowania mediów społecznościowych wśród młodzieży. Wiele krajów, takich jak Australia, Francja czy Dania, (do niedawna także Stany Zjednoczone) rozważa lub wprowadza przepisy mające na celu ograniczenie dostępu nieletnich do tych platform. Jednakże wdrażanie takich regulacji jest trudne ze względu na potężny wpływ korporacji technologicznych (Big Tech) oraz wyzwania związane z egzekwowaniem tych przepisów. Oba te zagadnienia są ze sobą powiązane, ale nie są tożsame.

## Bibliografia

Augustyniak, J. (2024). Młodzież o życiu bez smartfona, czyli o akcji #2dni bez telefonu. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 627(2), 39-51.

Future Mind (2023). Młodzi vs Mobile. Wpatrzeni w ekran, czyli o młodych Polakach i technologii mobilnej. <https://www.futuremind.com/insights/mlodzi-vs-mobile/>. [online] [dostęp: 5.03.2025].

GUS (2024). Oświata i wychowanie w roku szkolnym 2023/2024. <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/edukacja/edukacja/oswiata-i-wychowanie-w-roku-szkolnym-20232024,1,19.html>. [online] [dostęp: 12.03.2025].

GUS (2024). Sytuacja gospodarstw domowych w 2023 r. w świetle wyników badania budżetów gospodarstw domowych. <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/warunki-zycia/dochody-wydatki-i-warunki-zycia-ludnosci/sytuacja-gospodarstw-domowych-w-2023-r-w-swietle-badania-budzetow-gospodarstw-domowych,3,23.html>. [online] [dostęp: 18.03.2025].

Jupowicz-Ginalska, A., Kisilowska-Szurmińska, M., Iwanicka, K., Baran, T., Wysocki, A., Dudziak-Kisiak, M., Wróblewska, K., Borkowska, A., Witkowska, M. (2022). FOMO 2022, Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań. <https://fomo.wdib.uw.edu.pl/download/2807/>. [online] [dostęp: 5.03.2025].

Lange, R. (red.) (2023). *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*. NASK. <https://nask.pl/magazyn/nastolatki-3-0-raport-z-ogolnopolskiego-badania-uczniow-i-rodzicow>[online] [dostęp: 5.03.2025].

Parys, T. (2024). Technologie ICT i ich wpływ na życie człowieka i społeczeństwa – wybrane problemy. *Studia i Materiały*, 1(40), 101-121.

Rowicka, M., Bujalski, M. (2022). Raport z badania: „Brzdąc w sieci – zjawisko korzystania z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 0-6 lat”. <https://kcpu.gov.pl/badanie/brzdac-w-sieci-zjawisko-korzystania-z-urzedzen-mobilnych-przez-dzieci-w-wieku-0-6-lat/>. [online] [dostęp: 5.03.2025].

Sapien Labs (2023). Age of first smartphone/tablet and mental wellbeing outcomes. <https://sapienlabs.org/age-of-first-smartphone-tablet-and-mental-wellbeing-outcomes-report/> [online] [dostęp: 5.03.2025].

Wojtkowska, A., Hewiak, E., Gąsiorowska, A. (2023). Nadużywanie mediów elektronicznych przez dzieci i młodzież: badanie rozpowszechnienia problemu, jego determinantów i nowej interwencji profilaktycznej redukującej skalę problemu. [https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2024/01/FBS\\_Naduzywanie-mediow-elektronicznych-przedzieci-i-mlodziz-.pdf](https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2024/01/FBS_Naduzywanie-mediow-elektronicznych-przedzieci-i-mlodziz-.pdf). [dostęp: 18.03.2025].

**S** sieć  
**O** organizacji  
**S** społecznych  
dla edukacji