

Jarosław Kinal



Praktyczny przewodnik do serii „Mój cyfrowy świat”

RODZIC w cyfrowym świecie dziecka

KLASY I–III

Pierwsze cyfrowe nawyki



Praktyczny przewodnik dla rodziców i opiekunów

RODZIC W CYFROWYM ŚWIECIE DZIECKA

Praktyczny przewodnik do serii „Mój cyfrowy świat”. Klasy I–III



Tytuł

Rodzic w cyfrowym świecie dziecka. Praktyczny przewodnik dla rodziców uczniów klas I–III

Autor

Jarosław Kinal

Seria

„Mój cyfrowy świat”

© Copyright

Jarosław Kinal & Rzeszowskie Towarzystwo Naukowe

ISBN

978-83-983600-3-6

Wydanie i rok

Wydanie I, Rzeszów 2026

Niniejsza publikacja jest udostępniona w otwartym dostępie (Open Access) na licencji Creative Commons: **CC BY–NC–ND 4.0**. Podstawową (pierwotną, referencyjną) wersją publikacji jest wersja elektroniczna (on–line), dostępna na stronie:

<https://www.towarzystwonaukowe.rzeszow.pl/higienacyfrowa>

WYDAWCA

Rzeszowskie Towarzystwo Naukowe

ul. Porąbki 94/23, Rzeszów



ISBN 978-83-983600-3-6



Po co ten przewodnik?

W klasach I–III najważniejsze jest nie tyle „kontrolowanie ekranu”, ile zbudowanie przewidywalnych rytuałów i nauczanie dziecka, że urządzenie ma początek i koniec używania. Rodzic pozostaje przewodnikiem: wybiera środowisko, pomaga nazywać emocje, pokazuje zasady prywatności i reagowania na trudne sytuacje.



Najważniejsza zasada

Celem nie jest wychowanie dziecka, które boi się technologii. Celem jest dziecko, które rozumie mechanizmy cyfrowego świata, potrafi stawiać granice i wie, że w trudnej sytuacji może zwrócić się do dorosłego.

Przewodnik jest zsynchronizowany z tomem uczniowskim dla tego etapu edukacyjnego. Można czytać go po kolei albo sięgać tylko do rozdziału odpowiadającego aktualnej sytuacji w domu.

Jak rozmawiać, żeby dziecko chciało wrócić?

- ☐ Najpierw pytaj i słuchaj. Dopiero potem proponuj rozwiązanie.
- ☐ Oddziel błąd od osoby: „to była ryzykowna decyzja” zamiast „jesteś nieodpowiedzialny/a”.
- ☐ Nie obiecuj całkowitej tajemnicy, jeśli zagrożone jest bezpieczeństwo – powiedz, kogo i dlaczego trzeba włączyć.
- ☐ Nie karz automatycznie utratą dostępu do internetu za samo zgłoszenie problemu.
- ☐ Dawaj przykład: odkładaj własny telefon w sytuacjach, w których wymagasz tego od dziecka.



Zdanie, które warto mieć pod ręką

Dziękuję, że mi o tym mówisz. Najpierw zadbam o bezpieczeństwo, a potem spokojnie ustalimy, co dalej.

✓ **Audyt startowy**

Rodzinny audyt cyfrowy – START

Zaznaczcie wspólnie, co już działa. Nie chodzi o ocenę rodzicielstwa.

- ☐ Mamy kilka jasnych zasad korzystania z urządzeń.
- ☐ Dziecko wie, że może zgłosić problem bez automatycznej kary.
- ☐ Chronimy sen i posiłki przed ciągłymi powiadomieniami.
- ☐ Wiemy, jakie aplikacje i gry są najważniejsze dla dziecka.
- ☐ Rozmawiamy o prywatności, zdjęciach i danych.
- ☐ Zakupy i płatności są zabezpieczone.
- ☐ Wiemy, jak reagować na cyberprzemoc, oszustwo lub niepokojącą treść.
- ☐ Dorośli także przestrzegają części rodzinnych zasad.

Jedna rzecz, którą chcemy poprawić w tym miesiącu:

.....

.....

Telefon w szkole: stan prawny od 1 września 2026 r.

W szkołach podstawowych obowiązuje ustawowy zakaz korzystania z telefonów komórkowych i podobnych urządzeń umożliwiających komunikację lub rejestrowanie obrazu i dźwięku. Przepisy przewidują wyjątki, a szkoły wdrażają szczegółowe procedury i dostosowują statuty. MEN przygotowało osobne przewodniki dla szkół.



Dla rodzica

Sprawdź statut i komunikaty swojej szkoły. Ustal z dzieckiem, jak wygląda kontakt w nagłej sytuacji i gdzie urządzenie ma być przechowywane. Szkolna zasada powinna być spójna z domową rozmową o koncentracji, relacjach i bezpieczeństwie.

Źródło: MEN, 27.08.2026 – przewodniki dotyczące telefonów w szkołach.

1

Pierwsze zasady: mniej negocjacji, więcej rytuałów



Dlaczego to ważne?

Dziecko w tym wieku korzysta z zasad łatwiej, gdy są krótkie, stałe i dotyczą całej rodziny.



Co robić

Ustal 3–5 zasad: gdzie używamy urządzeń, kiedy odkładamy je na posilek i sen, kto zatwierdza nowe aplikacje. Zamiast codziennie negocjować minuty, stosuj przewidywalne punkty dnia.



Czego unikać

Nie buduj zasad wyłącznie na karach. Telefon nie powinien być jedyną nagrodą ani głównym narzędziem dyscyplinowania.



Rozmowa i działanie

Rodzinne ćwiczenie: Wspólnie dokończcie: „W naszym domu ekran pomaga nam..., ale odkładamy go, gdy...”

PYTANIA, KTÓRE POMAGAJĄ ZAMIAST PRZESŁUCHIWAĆ

- ? Co w tym jest dla Ciebie najfajniejsze albo najważniejsze?
- ? Co czasem Ci przeszkadza lub męczy?
- ? Co zrobił(a)byś, gdyby wydarzyło się coś nieprzyjemnego?
- ? Jakiej pomocy ode mnie potrzebujesz: wysłuchania, rady czy działania?

Nasze ustalenie na najbliższy tydzień:

2

Wspólne korzystanie zamiast cyfrowej opieki



Dlaczego to ważne?

Wspólne oglądanie i granie pozwala rodzicowi zobaczyć, co dziecko rozumie, czego się boi i co je przyciąga.

✓ Co robić

Od czasu do czasu usiądź obok. Pytaj: „Co tu się dzieje?“, „Dlaczego ta postać tak zrobiła?“, „Czy ta reklama chce nam coś sprzedać?“.

✗ Czego unikać

Nie musisz komentować każdej treści. Chodzi o obecność i rozmowę, nie stałą kontrolę.

☺ Rozmowa i działanie

Rodzinne ćwiczenie: Raz w tygodniu pozwól dziecku pokazać Ci ulubioną grę, film lub aplikację.

PYTANIA, KTÓRE POMAGAJĄ ZAMIAST PRZESŁUCHIWAĆ

- ❓ Co w tym jest dla Ciebie najfajniejsze albo najważniejsze?
- ❓ Co czasem Ci przeszkadza lub męczy?
- ❓ Co zrobił(a)byś, gdyby wydarzyło się coś nieprzyjemnego?
- ❓ Jakiej pomocy ode mnie potrzebujesz: wysłuchania, rady czy działania?

Nasze ustalenie na najbliższy tydzień:

.....

.....

3 Sen, ruch i ciało



Dlaczego to ważne?

Najlepszą miarą równowagi nie jest jedna liczba minut, ale to, czy ekran nie wypiera snu, ruchu, zabawy, posiłków i kontaktu z bliskimi.

✓ Co robić

Ustal stałe miejsce nocowania urządzeń poza łóżkiem. Dbaj o przerwy, zmianę pozycji i codzienny ruch.

✗ Czego unikać

Nie używaj ekranu jako jedyne sposobu uspokajania dziecka przed snem.

Rozmowa i działanie

Rodzinne ćwiczenie: Przez 7 dni sprawdźcie, czy urządzenia trafiają na swoje miejsce przed wieczorną rutyną.

PYTANIA, KTÓRE POMAGAJĄ ZAMIAST PRZESŁUCHIWAĆ

- ? Co w tym jest dla Ciebie najfajniejsze albo najważniejsze?
- ? Co czasem Ci przeszkadza lub męczy?
- ? Co zrobił(a)byś, gdyby wydarzyło się coś nieprzyjemnego?
- ? Jakiej pomocy ode mnie potrzebujesz: wysłuchania, rady czy działania?

Nasze ustalenie na najbliższy tydzień:

.....

.....

4

Gry, filmy i „jeszcze tylko jedno”



Dlaczego to ważne?

Autoodtwarzanie, kolejne poziomy i nagrody utrudniają naturalne zakończenie aktywności.



Co robić

Zapowiadaj koniec wcześniej: „kończymy po tej rundzie/odcinku”. Wybieraj miejsca, w których da się łatwo zatrzymać.



Czego unikać

Nagłe wyrwanie urządzenia w środku rozgrywki często zwiększa konflikt. Granicę ustalaj przed rozpoczęciem.

Rozmowa i działanie

Rodzinne ćwiczenie: Przed uruchomieniem gry dziecko samo mówi, po czym pozna, że czas kończyć.

PYTANIA, KTÓRE POMAGAJĄ ZAMIAST PRZESŁUCHIWAĆ

-  Co w tym jest dla Ciebie najfajniejsze albo najważniejsze?
-  Co czasem Ci przeszkadza lub męczy?
-  Co zrobił(a)byś, gdyby wydarzyło się coś nieprzyjemnego?
-  Jakiej pomocy ode mnie potrzebujesz: wysłuchania, rady czy działania?

Nasze ustalenie na najbliższy tydzień:

5

Reklamy, zakupy i monety w grze



Dlaczego to ważne?

Dziecko może nie rozumieć, że reklama jest perswazją, a wirtualna waluta oznacza realny koszt.



Co robić

Wyłącz zakupy jednym kliknięciem. Ustaw zatwierdzanie zakupów przez dorosłego. Pokazuj różnicę między treścią a reklamą.



Czego unikać

Nie zawstydzaj dziecka, jeśli reklama zadziałała. Jej zadaniem jest właśnie wywołać chęć zakupu.

Rozmowa i działanie

Rodzinne ćwiczenie: Wybierzcie jedną reklamę i odpowiedzcie: kto chce, żebyśmy coś zrobili lub kupili?

PYTANIA, KTÓRE POMAGAJĄ ZAMIAST PRZESŁUCHIWAĆ

-  Co w tym jest dla Ciebie najfajniejsze albo najważniejsze?
-  Co czasem Ci przeszkadza lub męczy?
-  Co zrobił(a)byś, gdyby wydarzyło się coś nieprzyjemnego?
-  Jakiej pomocy ode mnie potrzebujesz: wysłuchania, rady czy działania?

Nasze ustalenie na najbliższy tydzień:

.....

.....

6 Zdjęcia, imię i prywatność



Dlaczego to ważne?

Pierwsze zasady prywatności można uczyć bardzo prosto: nie każda informacja jest dla każdego.



Co robić

Ustalcie, że dziecko pyta dorosłego przed podaniem imienia i nazwiska, adresu, szkoły, numeru telefonu czy wysłaniem zdjęcia.



Czego unikać

Sam dawaj przykład: pytaj dziecko o zgodę przed publikowaniem jego zdjęć, szczególnie w sytuacjach prywatnych lub ośmieszających.

Rozmowa i działanie

Rodzinne ćwiczenie: Zróbcie trzy pudełka: **PUBLICZNE / DLA BLISKICH / TYLKO DLA MNIE** i przyporządkujcie przykłady informacji.

PYTANIA, KTÓRE POMAGAJĄ ZAMIAST PRZESŁUCHIWAĆ

-  Co w tym jest dla Ciebie najfajniejsze albo najważniejsze?
-  Co czasem Ci przeszkadza lub męczy?
-  Co zrobił(a)byś, gdyby wydarzyło się coś nieprzyjemnego?
-  Jakiej pomocy ode mnie potrzebujesz: wysłuchania, rady czy działania?

Nasze ustalenie na najbliższy tydzień:

.....

.....

7

Nieznajomy w grze i na czacie



Dlaczego to ważne?

Dziecko powinno wiedzieć, że sympatyczny awatar nie potwierdza, kto jest po drugiej stronie.



Co robić

Wprowadź zasadę: jeśli ktoś prosi o sekret, zdjęcie, dane, przeniesienie rozmowy lub spotkanie – dziecko natychmiast mówi dorosłemu.



Czego unikać

Nie karz dziecka za samo zgłoszenie trudnej sytuacji. Inaczej następnym razem może ją ukryć.

Rozmowa i działanie

Rodzinne ćwiczenie: Przećwiczcie zdanie: „Nie odpowiadam. Pokażę to dorosłemu”.

PYTANIA, KTÓRE POMAGAJĄ ZAMIAST PRZESŁUCHIWAĆ

- ? Co w tym jest dla Ciebie najfajniejsze albo najważniejsze?
- ? Co czasem Ci przeszkadza lub męczy?
- ? Co zrobił(a)byś, gdyby wydarzyło się coś nieprzyjemnego?
- ? Jakiej pomocy ode mnie potrzebujesz: wysłuchania, rady czy działania?

Nasze ustalenie na najbliższy tydzień:

.....

.....

8 Emocje po ekranie



Dlaczego to ważne?

Złość po przegranej, pobudzenie po filmie czy trudność z odłożeniem urządzenia są okazją do nauki samoregulacji.



Co robić

Nazwij emocję i granicę jednocześnie:
„Widzę, że jesteś zły. Gra się skończyła.
Pomogę Ci się uspokoić”.



Czego unikać

Nie interpretuj każdej silnej emocji jako „uzależnienia”. Obserwuj wzorzec i wpływ na codzienne funkcjonowanie.

Rozmowa i działanie

Rodzinne ćwiczenie: Ustalcie trzy rzeczy, które pomagają wrócić do równowagi bez ekranu.

PYTANIA, KTÓRE POMAGAJĄ ZAMIAST PRZESŁUCHIWAĆ

-  Co w tym jest dla Ciebie najfajniejsze albo najważniejsze?
-  Co czasem Ci przeszkadza lub męczy?
-  Co zrobił(a)byś, gdyby wydarzyło się coś nieprzyjemnego?
-  Jakiej pomocy ode mnie potrzebujesz: wysłuchania, rady czy działania?

Nasze ustalenie na najbliższy tydzień:

9

Telefon i szkoła po zmianach 2026



Dlaczego to ważne?

Od 1 września 2026 r. w szkołach podstawowych obowiązuje ustawowy zakaz korzystania z telefonów i podobnych urządzeń, z przewidzianymi wyjątkami i zasadami wdrażanymi przez szkołę.



Co robić

Poznaj statut i procedury szkoły. Wyjaśnij dziecku, że szkolna zasada nie oznacza, że telefon jest „zły”; ma chronić warunki nauki i relacji.



Czego unikać

Nie obchodź szkolnych zasad, np. zachęcając dziecko do ukrytego kontaktu w czasie zajęć.

Rozmowa i działanie

Rodzinne ćwiczenie: Ustalcie, jak skontaktujecie się w pilnej sprawie zgodnie z zasadami szkoły.

PYTANIA, KTÓRE POMAGAJĄ ZAMIAST PRZESŁUCHIWAĆ

-  Co w tym jest dla Ciebie najfajniejsze albo najważniejsze?
-  Co czasem Ci przeszkadza lub męczy?
-  Co zrobił(a)byś, gdyby wydarzyło się coś nieprzyjemnego?
-  Jakiej pomocy ode mnie potrzebujesz: wysłuchania, rady czy działania?

Nasze ustalenie na najbliższy tydzień:

10 Kiedy potrzebna jest pomoc



Dlaczego to ważne?

Najważniejsze, aby dziecko wiedziało: z trudną sytuacją online nie zostaje samo.



Co robić

Reaguj spokojnie, zabezpiecz dowody, zablokuj lub zgłoś konto/treść i skontaktuj się ze szkołą lub odpowiednią instytucją, jeśli sytuacja tego wymaga.



Czego unikać

Pierwszą reakcją nie powinno być odebranie internetu „za karę” – dziecko może uznać wtedy, że zgłoszenie problemu pogarsza jego sytuację.

Rozmowa i działanie

Rodzinne ćwiczenie: Zapiszcie imiona trzech dorosłych, do których dziecko może zwrócić się po pomoc.

PYTANIA, KTÓRE POMAGAJĄ ZAMIAST PRZESŁUCHIWAĆ

-  Co w tym jest dla Ciebie najfajniejsze albo najważniejsze?
-  Co czasem Ci przeszkadza lub męczy?
-  Co zrobił(a)byś, gdyby wydarzyło się coś nieprzyjemnego?
-  Jakiej pomocy ode mnie potrzebujesz: wysłuchania, rady czy działania?

Nasze ustalenie na najbliższy tydzień:

Plan działania w sytuacji kryzysowej

Najpierw bezpieczeństwo, potem konsekwencje.

- 1 Zachowaj spokój i ustal, czy istnieje bezpośrednie zagrożenie.
- 2 Zabezpiecz dowody: zrzuty ekranu, linki, nazwy kont, daty.
- 3 Nie rozpowszechniaj dalej krzywdzących lub intymnych materiałów.
- 4 Zablokuj i zgłoś konto/treść, jeśli to właściwe.
- 5 Włącz szkołę, gdy sytuacja dotyczy relacji szkolnych.
- 6 W przypadku przestępstwa, groźby lub poważnego zagrożenia skontaktuj się z odpowiednimi służbami.
- 7 Zadbaj o wsparcie emocjonalne dziecka także po rozwiązaniu technicznej części problemu.



Ważne kontakty

116 111 – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży. Dyżurnet.pl – zgłaszanie nielegalnych i szkodliwych treści. CERT Polska – zgłaszanie incydentów; podejrzone SMS-y z linkiem można przekazywać na 8080. W bezpośrednim zagrożeniu życia lub zdrowia – 112.



Kontrakt domowy

Nasz rodzinny plan cyfrowy

Krótki plan jest lepszy niż długa lista zakazów.

Urządzenia odkładamy podczas:

Miejsce nocowania telefonów/tabletów:

Nowe aplikacje i gry:

Zakupy i płatności:

Zdjęcia i publikowanie innych osób:

Gdy ktoś obcy prosi o dane/zdjęcie/sekret:

Gdy coś nas niepokoi online, pierwsza osoba do rozmowy:

Zasada, która dotyczy również dorosłych:



Data przeglądu planu

Nie traktujcie kontraktu jako dokumentu na zawsze. Umówcie się, kiedy wróćcie do zasad i sprawdźcie, co nadal ma sens.

Podstawa merytoryczna

Przewodnik opiera się na aktualnych materiałach polskich instytucji publicznych i organizacji międzynarodowych. Rekomendacje celowo unikają jednej uniwersalnej liczby „dozwolonych minut” dla wszystkich dzieci; nacisk położono na sen, ruch, relacje, koncentrację, bezpieczeństwo, autonomię adekwatną do wieku i skutki korzystania z technologii.

- NASK-PIB: Nastolatki. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców, 2025.
- MEN: Przewodniki o ustawie regulującej korzystanie z telefonów w szkołach i przedszkolach, 27.08.2026.
- WHO Europe: Teens, screens and mental health, 2024.

- UNICEF Innocenti: Guidance on AI and Children, version 3.0, 2025.
- UNICEF Innocenti: Snapshot of AI Usage and Concerns Among Children and Parents, 2026.
- UODO: Materiały edukacyjne dotyczące prywatności, danych osobowych i wizerunku dzieci.
- CERT Polska: Materiały o phishingu, bezpieczeństwie kont i zgłaszaniu incydentów.
- Dyżurnet.pl: Materiały i system zgłaszania nielegalnych i szkodliwych treści.
- 116 111: Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży.

✓ Audyt końcowy

Rodzinny audyt cyfrowy – META

Co zmieniło się po pracy z przewodnikiem?

- ☐ Mamy mniej zasad, ale są bardziej konkretne.
- ☐ Dziecko wie, jak zgłosić problem bez obawy przed automatyczną karą.
- ☐ Lepiej rozumiem aplikacje, gry i usługi używane przez dziecko.
- ☐ Rozmawiamy nie tylko o czasie ekranowym, ale też o treści i funkcji.
- ☐ Mamy plan na oszustwo, cyberprzemoc i utratę konta.
- ☐ Wiemy, kiedy rodzic powinien działać, a kiedy zostawić dziecku autonomię.



Najważniejsze zdanie

Bezpieczeństwo cyfrowe dziecka nie powstaje z jednego filtra, zakazu ani aplikacji kontrolnej. Najsilniejszym zabezpieczeniem jest połączenie kompetencji, rozsądnych ustawień, jasnych granic i relacji, w której dziecko może powiedzieć prawdę.