

Ruch, czas offline, sen. Trzy filary zdrowych wakacji według IBE PIB

10.7.2026 - | Instytut Badań Edukacyjnych

Ponad 50% rodziców zauważa, że dzieci spędzają w wakacje więcej czasu przed ekranem, a co szósty ocenia wzrost jest ogromny, nawet o 3-4 dodatkowe godziny dziennie. Co można z tym zrobić?

Koniec roku szkolnego to więcej swobody - także tej cyfrowej - dla dzieci i nastolatków. Nie ma wielu badań poświęconych wyłącznie wakacyjnemu korzystaniu z ekranów, ale są raporty pokazujące, jak często i jak długo młodzi ludzie korzystają z internetu oraz mediów społecznościowych.

Higiena cyfrowa - jak pomóc dzieciom?

Z raportu NASK „Nastolatki 3.0” wynika, że nastolatki korzystają z internetu średnio około 5 godzin dziennie w dni powszednie, a w weekendy nieco więcej. Z kolei dane raportu „Internet dzieci 2026” pokazują, że dzieci spędzają średnio około 2,5 godziny dziennie na platformach społecznościowych.

raportu NASK „Nastolatki 3.0” dane raportu „Internet dzieci 2026”

Ponad połowa dzieci korzysta z telefonu już od wczesnych godzin porannych - między 6:00 a 8:00 rano, a co czwarte dziecko po godzinie 22:00. To właśnie wtedy, bez nadzoru, najłatwiej o dostęp do niebezpiecznych treści

- wyjaśnia Marta Gołębiowska, zastępczyni kierownika Zespołu Cyfryzacji Edukacji IBE PIB.

Ponad połowa dzieci korzysta z telefonu już od wczesnych godzin porannych - między 6:00 a 8:00 rano, a co czwarte dziecko po godzinie 22:00. To właśnie wtedy, bez nadzoru, najłatwiej o dostęp do niebezpiecznych treści

- wyjaśnia Marta Gołębiowska, zastępczyni kierownika Zespołu Cyfryzacji Edukacji IBE PIB.

Jak podkreśla, aż 55% dzieci w wieku 7-12 lat regularnie korzysta z mediów społecznościowych, mimo że teoretycznie są na nie za młode. To pokazuje, że same limity wiekowe platform nie wystarczą, potrzebna jest rozmowa i wsparcie dorosłych.

Dlatego w wakacje warto wprowadzić jasną strukturę dnia, w której pierwszeństwo mają ruch na świeżym powietrzu i wspólny czas offline.

Zadbajmy o to, by media społecznościowe nie zastąpiły dzieciom prawdziwych relacji. Pilnujmy nie tylko czasu spędzanego przed ekranem, ale także aktywnego wypoczynku i zdrowego snu - tłumaczy ekspertka IBE PIB.

Zadbajmy o to, by media społecznościowe nie zastąpiły dzieciom prawdziwych relacji. Pilnujmy nie tylko czasu spędzanego przed ekranem, ale także aktywnego wypoczynku i zdrowego snu - tłumaczy

ekspertka IBE PIB.

Zdrowy offline w świecie online

Temat ten mocno wybrzmiał także podczas debaty „Zdrowy offline w świecie online”, kiedy dziennikarze, naukowcy i nauczyciele dyskutowali w IBE PIB o tym, czy zakaz smartfonów w szkołach ma sens i jak chronić dzieci przed zagrożeniami w internecie. Rozmawiali również o wykorzystaniu AI w szkole oraz jakie ryzyko się z tym wiąże.

Zachęcamy również rodziców do sprawdzenia wiarygodnych treści o higienie cyfrowej oraz obecności dzieci i młodzieży online:

- Higiena cyfrowa i aktywność fizyczna młodzieży w Polsce - raport Fundacji ORLEN i Instytutu Cyfrowego Obywatelstwa
infozawodowe.men.gov.pl
- Internet dzieci. Raport z monitoringu obecności dzieci i młodzieży w internecie
pbi.org.pl
- Raport Novakid o czasie ekranowym i nawykach rodzinnych
novakidschool.com
- NASK, „Nastolatki. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców”
www.nask.pl
- Badanie Novakid 2026 - Dzieci a czas przed ekranem w erze AI
- Raport „Internet dzieci 2026” - Ośrodek Rozwoju Edukacji

<https://ibe.edu.pl/pl/aktualnosci/3868-higiena-cyfrowa-na-wakacjach-wyjasniamy-jak-zadbac-o-dzieci>