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 Gołębiewska, 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 Gołębiewska, 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