

Od zakazu do kompleksowej polityki społecznej. O dzieciach, smartfonach i mediach społecznościowych.

BRIEF NA OKRĄGŁY STÓŁ 26 LISTOPADA 2025 R.

UWAGA: materiał roboczy, nie jest przeznaczony do publikacji.

I. Co wiemy o doświadczeniach „dzieci w sieci”, ich kondycji psychicznej i potrzebach rodziców?

Tezy z najnowszych badań:

Badanie „[Internet Dzieci](#)”, Fundacja Instytut Cyfrowego Obywatelstwa (2025)

- ponad 500 tys. dzieci w wieku 7-12 lat (ponad 1/3 tej grupy wiekowej) używa TikTok,
- około 250 tys. z nich uruchamia TikToka 20 lub więcej razy w ciągu doby,
- co czwarte dziecko z grupy wiekowej 7-12 lat (630 tys. dzieci) korzysta z Facebooka,
- co szóste dziecko w wieku 7-12 lat używa Instagrama (370 tys. dzieci),
- 36% tej grupy wiekowej (860 tys. osób) używa Messengera, a 31% (750 tys. osób) – WhatsAppa.

Badanie „[Od bezsilności do mobilizacji. Polscy rodzice wobec bezpieczeństwa dzieci w sieci](#)”, More in Common Polska (2025)

- Temat bezpieczeństwa dzieci w internecie należy do najważniejszych dla rodziców. W porównaniu z innymi kwestiami dotyczącymi dzieci – takimi jak zmiany klimatu, odżywianie czy ubóstwo – rodzice są nim bardziej zaniepokojeni (89%) i częściej deklarują gotowość do działania (69%).
- Rodziców najbardziej niepokoi uzależnienie od ekranów oraz hejt i przemoc rówieśnicza w sieci.
- W ramach działań dot. bezpieczeństwa dzieci w internecie, rodzice najczęściej wskazywali rozmowę z dzieckiem (67%), ustalanie limitów czasu korzystania z urządzeń cyfrowych (58%) oraz kontrolę aplikacji i mediów społecznościowych, z których może korzystać dziecko (51%).
- 87% rodziców potrzebuje pomocy w zapewnieniu dzieciom bezpieczeństwa online.
- 76% rodziców deklaruje gotowość zrezygnowania z nieograniczonej wolności słowa, jeśli miałoby to przyczynić się do lepszej ochrony dzieci w sieci.
- Rodzice wyrażają szerokie poparcie dla regulacji, które mogłyby zostać wprowadzone przez rząd w celu zwiększenia bezpieczeństwa dzieci w internecie:
 - 88% respondentów popiera ustawę umożliwiającą wykrywanie i usuwanie zdjęć dzieci przedstawiających przemoc lub nadużycia seksualne
 - 80% wyraża gotowość poparcia przepisu zakazującego dzieciom poniżej 15. roku życia zakładania kont na portalach społecznościowych bez zgody rodzica.
 - 70% popiera ustawę znoszącą anonimowość w internecie żeby łatwiej było ścigać przestępców internetowych.

- Rodzice popierają również rozwiązania, które mogłyby zostać wprowadzone przez platformy:
 - 83% rodziców opowiada się za automatycznym ustawianiem najwyższego poziomu prywatności dla wszystkich małoletnich użytkowników,
 - 83% wspiera pomysł lepszej weryfikacji wieku na platformach.
 - 80% rodziców popiera wprowadzenie zakazu używania algorytmów polecających treści na kontach dzieci
 - 70% rodziców popiera zakaz dodawania dzieci do znajomych i wysyłania im wiadomości przez dorosłych,

Badanie „[Dobre i złe wiadomości – życie online i offline a zdrowie psychiczne polskich nastolatków](#)”, Fundacja Dbam o Mój Zasięg (2025)

- Internet to środowisko życia młodzieży – poza tym, że może być miejscem doświadczania cyberprzemocy, mowy nienawiści, pornografii czy patotreści – może być i wielokrotnie jest – miejscem nauki, nawiązywania relacji, rozwijania zainteresowań czy działań obywatelskich.
- Większość uczniów (88% młodych ludzi z klas siódmych szkół podstawowych i 96% uczniów z klas trzecich szkół ponadpodstawowych) posiada konto w portalu społecznościowym, 9/10 uczniów korzysta codziennie.
- Młodzież korzysta w zróżnicowany sposób, a sam czas korzystania w mediów cyfrowych jest nisko skorelowany z problemami zdrowia psychicznego – zależności te są złożone i osadzone w kontekście życia ucznia.
- Czas używania internetu zarówno w dni szkolne, jak i weekendowe ma niewiele wspólnego z bogactwem jego wykorzystania. Wśród długo i krótko korzystających jest wielu, których korzystanie jest bardzo bogate i wielu takich, których korzystanie jest bardzo mało zróżnicowane.
- Nieprawdą jest, że cała młodzież jest zanurzona w internecie bez pamięci. Co trzeci uczeń III klasy szkoły ponadpodstawowej i co czwarty uczeń VII klasy szkoły podstawowej osiąga wysokie wyniki na skali kompulsywnego korzystania z internetu.
- Badanie wykazało, że grupie uczniów, liczącej między 15 a 24%, wyświetlają się w internecie treści suicydalne. Do zbiorowości tej nie wliczono respondentów, którzy deklarowali, że takie treści wyświetlają im się rzadko. Natomiast większość badanych samodzielnie ich nie wyszukuje, co oznacza, że w dużej części takie treści wyświetlają się przypadkowo lub przy pomocy działań algorytmów.

Diagnoza „[Sprawdzian 13+](#)”, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (2024)

- Diagnoza objęła ponad 22 tysiące uczennic i uczniów klas I–III szkół podstawowych z całej Polski – a więc dzieci, które formalnie przez najbliższe lata nie powinny mieć dostępu do mediów społecznościowych.
- Dwóch na trzech uczniów klas 1-3 ma własny smartfon.
- 83% korzysta samodzielnie z YouTube (nie wersja KIDS).
- Połowa dzieci w wieku wczesnoszkolnym (50%) korzysta samodzielnie z serwisów społecznościowych, takich jak Tik Tok (31%) czy Instagram (21%).
- Co czwarte dziecko w tym wieku (23%) publikuje treści w mediach społecznościowych.

- 62% dzieci korzystających z mediów społecznościowych doświadczyło tam nieprzyjemnych sytuacji (31% całej populacji dzieci w wieku wczesnoszkolnym).
- 35% dzieci korzysta z Messengera, połowa (51%) z WhatsAppa.
- Połowa dzieci korzystających z komunikatorów doświadcza w nich nieprzyjemnych sytuacji (28% całej populacji dzieci w wieku wczesnoszkolnym).

Badanie „[Nastolatki 3.0](#)” NASK (2023)

- Ponad połowa nastolatków (53,7%) twierdzi, że ich rodzice nie ustalają żadnych zasad dotyczących korzystania z internetu w zakresie czasu i dostępu do treści.
- Aż 69% doświadczyło jakiejś formy krzywdzenia seksualnego w sieci.
- Aktywność nastolatków w dni wolne od zajęć szkolnych koncentruje się głównie na cyberprzestrzeni (średnio 6 godzin i 16 minut).

Ogólnopolskie [badanie jakości życia dzieci i młodzieży](#), Rzecznik Praw Dziecka (2021)

- Rośnie odsetek młodych, którzy chcą ograniczyć korzystanie z mediów społecznościowych, ale nie potrafią tego zrobić. Wśród najmłodszych uczniów takie próby kończyły się fiaskiem w przypadku jednej trzeciej uczniów (32%).
- 27% drugoklasistów przyznaje, że korzysta z mediów społecznościowych, by lepiej się poczuć.
- Korzystanie z mediów społecznościowych poprawia samopoczucie 48% szóstoklasistów, 30% podejmowało daremne próby zmniejszenia ilości czasu spędzanego w sieci, a 25% często zdaje sobie sprawę, że myśli tylko o korzystaniu z internetu.
- W szkole średniej odsetek młodzieży korzystającej z mediów społecznościowych, żeby się lepiej poczuć, rośnie do 51%; 26% przyznaje się do nieudanych prób ograniczenia czasu na portalach społecznościowych, 24% do zaniedbywania innych zajęć oraz sytuacji konfliktowych z domownikami z powodu „telefonu” (24%).

II. Co wiemy o politykach dot. smartfonów i mediów społecznościowych w szkołach?

Badania IBE z 2020 r. wskazywały, że 60% szkół wprowadziło ograniczenia w korzystaniu z telefonów komórkowych. IBE prowadzi właśnie [nowe ogólnopolskie badanie](#) dot. zasad korzystania ze smartfonów w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych. Kiedy poznamy wyniki?

Wg [badania Fundacji GrowSPACE](#) z 2025 r.:

- 89,42% szkół w Polsce reguluje w swoich statutach kwestie korzystania z telefonów komórkowych. Pozostałe 10% najprawdopodobniej nie zdaje sobie sprawy z obowiązku uregulowania tej kwestii (wynika to z art. 99 pkt 4 Prawa oświatowego).
- 51,59% szkół w Polsce wprowadziło zakaz korzystania z telefonów komórkowych na swoim terenie i w czasie zajęć.
- Tylko w 15,08% szkół funkcjonuje depozyt, do którego należy odłożyć telefony komórkowe po wejściu do szkoły.

Z przeprowadzonej przez SOS dla Edukacji [ogólnopolskiej sondy](#) w 2025 r. wynika, że 70% uczniów regularnie korzysta z telefonu w szkole, a co piąty robi to na każdej lekcji lub przerwie. Co więcej, blisko połowa nauczycieli przyznaje, że uczniowie nie przestrzegają zasad obowiązujących w szkołach, mimo

że 79% szkół deklaruje ich istnienie. 71% rodziców uważa, że dzieci stosują się do ustaleń, podczas gdy aż połowa uczniów przyznaje się do obchodzenia zakazów.

Żadne z dostępnych źródeł nie daje pełnego, reprezentatywnego obrazu, który mógłby posłużyć jako punkt wyjścia do racjonalnej polityki publicznej.

III. Fakty na temat polityk innych krajów i trendów

Według Global Education Monitoring UNESCO [w sześćdziesięciu krajach wprowadzono zakazy lub ograniczenia używania smartfonów w szkołach do końca 2023 r.](#) Szacujemy, że 30 kolejnych wprowadziło przepisy w 2024 r. i 2025 r.

W Unii Europejskiej:

- 15 krajów wprowadziło pełny zakaz używania smartfonów w szkołach
- 5 krajów jest w trakcie procesu legislacyjnego lub podejmuje działania w kierunku wprowadzenia zakazu.
- 8 krajów, w tym Polska, pozostawia decyzję o zakazie w gestii poszczególnych szkół.

Francja: [od 2018 r. dzieci w przedszkolu i szkole podstawowej nie mogą korzystać ze swoich telefonów na terenie szkoły](#) (ani podczas zajęć szkolnych poza terenem szkoły), nie mogą także łączyć się z internetem za pośrednictwem żadnego urządzenia. Istnieją możliwe wyjątki pedagogiczne (względy medyczne, specjalne potrzeby edukacyjne). Każda szkoła musi samodzielnie ustalić, jak egzekwować zakaz, który dotyczy dzieci.

[Od września 2025 r.](#) roku bardziej restrykcyjna wersja wdrażana jest w szkołach ponadpodstawowych (we Francji obejmujących młodzież w wieku od jedenastu do piętnastu lat). Urządzenia muszą zostać zdeponowane na recepcji po wejściu do szkoły.

W lycée (szkoła średnia) poszczególne placówki ustalają własne zasady dotyczące korzystania z telefonów i od 2024 testowo kilkaset szkół licealnych również objęte zostało całkowitym zakazem.

Holandia: Krajowe wytyczne, wprowadzone w styczniu 2024 roku, zalecają zakaz używania smartfonów w szkołach średnich. Większość szkół zastosowała się do tych zaleceń. Od początku roku szkolnego 2024/2025 wytycznymi zostały objęte również szkoły podstawowe. Przepisy pozostawiają szkołom swobodę wdrożenia zakazu oraz pozwalają na wyjątki związane ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

Blisko dwie trzecie szkół średnich prosi uczniów o pozostawienie telefonów w domu lub schowanie ich do szafek, a w co piątej szkole telefony są oddawane w depozyt na początku lekcji.

Część sukcesu można przypisać kompleksowemu systemowi wsparcia w zakresie TIK, które ministerstwo edukacji Holandii realizuje m.in. z pomocą [Kennisset](#), publicznej organizacji założonej przez holenderskie ministerstwo edukacji w celu wdrażania technologii w edukacji.

Dania: [W październiku 2025 r. parlament porozumiał się co do zakazu używania telefonów w salach lekcyjnych i świetlicach](#), zwanych Skolefritidsordning, czyli SFO. Ustawa, a następnie wytyczne ministerstwa edukacji mają zobowiązać rady szkół i świetlic do wprowadzenia przepisów regulujących zakaz. Zasady muszą mieć zastosowanie do smartfonów i innych urządzeń z dostępem do internetu, z wyjątkiem tabletów i komputerów używanych do zajęć.

Od 2023 r. w Danii działa komisja badania wpływu technologii cyfrowych na życie dzieci i młodzieży, która m.in. zainicjowała regularne badania samopoczucia uczniów z pomocą anonimowej aplikacji Woof, która przekazuje dane na temat całej klasy nauczycielom.

Słowacja: [Od 1 stycznia 2025 r. obowiązuje zakaz korzystania z telefonów komórkowych, smartwatchy i tabletów w klasach 1-9 szkół podstawowych.](#)

- W klasach 1-3 szkół podstawowych obowiązuje całkowity zakaz korzystania z telefonów komórkowych podczas lekcji, przerw i na terenie szkoły.
- Od klasy 4 zakaz będzie miał wyjątek, jeśli korzystanie z telefonu komórkowego będzie wymagane przez państwowy program edukacyjny.
- Od klasy 6 zakaz będzie miał wyjątek, jeśli państwowy program edukacyjny będzie tego wymagał lub jeśli nauczyciel zdecyduje o wyjątku ze względu na potrzeby edukacyjne.

Wyjątki dotyczą uczniów ze specjalnymi potrzebami, którzy korzystają z urządzeń do komunikacji. Szkoły muszą wdrożyć jedną z zalecanych metod egzekwowania i uwzględnić ją w swoich regulaminach.

- Smartfon przekazany po przybyciu do szkoły (np. pracownikowi szkoły po wejściu do budynku szkoły, do zwrotu po opuszczeniu szkoły po ostatnich zajęciach).
- Smartfon przechowywany w zamykanej szafce.
- Smartfon przekazany w głównej sali lekcyjnej (wychowawcy klasy, umieszczony w zamykanym schowku, zwrócony po zakończeniu zajęć).
- Przechowywany i dezaktywowany (np. w plecaku szkolnym ucznia).
- Smartfon nie wkracza na teren szkoły (tj. dziecko zostawia go w domu, metoda wymieniona w wytycznych jako najmniej zalecana i najbardziej niedogodna).

Szkoła może oczywiście określić własne sankcje i konsekwencje za naruszenie tych ograniczeń oraz metody, które wybierze, aby je egzekwować.

Austria: Od 1 maja 2025 r. wprowadza zakaz używania smartfonów dla uczniów do 15. roku życia, obejmujący zarówno lekcje, jak i przerwy. Latest news & breaking headlines

Węgry: Od września 2024 r. uczniowie muszą oddawać telefony na początku dnia szkolnego; zakaz dotyczy wszystkich poziomów edukacji.

Hiszpania: W 2025 r. wprowadziła ogólnokrajowy zakaz używania telefonów komórkowych w szkołach, z pewnymi wyjątkami w szkołach średnich.

[UNESCO](#) wzywa do globalnego zakazu używania smartfonów w szkołach, argumentując, że ich obecność negatywnie wpływa na koncentrację uczniów i wyniki w nauce.

Raport PISA 2022 ([OECD](#)) wskazuje, że zakazy używania telefonów w szkołach mogą skutecznie zredukować rozproszenie uwagi w klasie.

IV. Stan prawny: co już dziś mogą szkoły, a gdzie ich możliwości ograniczają Konstytucja i prawa ucznia?

- Szkoły niepubliczne nie mają obowiązku regulowania w statucie szkoły zasad dotyczących korzystania z telefonów (zob. art. 172 Prawa oświatowego), a jeśli chcą to zrobić, w przepisach

nie mają określonych żadnych wskazań, do których mogłyby się zastosować, przez co nie do końca jasne jest, jakie przepisy mogą w szkole wprowadzić, a jakich nie.

- Szkoły publiczne muszą uregulować w statucie szkoły obowiązki uczniów w zakresie przestrzegania warunków wnoszenia i korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych na terenie szkoły (art. 99 pkt 4 Prawa oświatowego):
 - z tego przepisu wynika, że muszą istnieć jakieś warunki wnoszenia telefonów – nie można zatem całkowicie zakazać ich wnoszenia (zakaz taki byłby zresztą nieegzekwowalny),
 - z tego przepisu wynika także, że muszą istnieć jakieś warunki korzystania z telefonów komórkowych – całkowity, absolutny zakaz korzystania nie może zostać wprowadzony (choć można znacznie ograniczyć korzystanie z telefonów),
 - szkoły publiczne również nie mają prawnie określonych wskazań co do tego, w jaki sposób regulować korzystanie z telefonów w szkołach.
- Bez przepisów rangi ustawowej istnieją poważne wątpliwości co do takich regulacji statutowych, które bardzo mocno ingerują w swobodę korzystania z telefonów komórkowych; dochodzi tu do kolizji z: prawem do prywatności, prawem własności, prawem rodziców do wychowywania dzieci; sytuacja jest o tyle skomplikowana, że ustawie Prawo oświatowe brak jest tak naprawdę jakichkolwiek regulacji dotyczących telefonów komórkowych w szkołach (za takie nie sposób uznać delegacji do uregulowania tej kwestii przez szkoły publiczne w ich statutach).
- Zgodnie z Konstytucją RP wszelkie ograniczenia praw i wolności muszą być dokonywane w ustawie.
- Tak naprawdę zatem szkoły mają niewielki margines swobody regulacyjnej w zakresie zasad korzystania z telefonów komórkowych w szkołach, a materia ta powinna być przede wszystkim uregulowana w ustawie, aby zapewnić zgodność przepisów z Konstytucją RP i umowami międzynarodowymi wiążącymi RP (przy czym nie wyklucza to możliwości pozostawienia szkołom pewnej autonomii w tym zakresie).

V. Rzut oka na istniejące programy i inicjatywy społeczne

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

- [Domowe Zasady Ekranowe](#): „gotowiec” dla rodziców (jak uporządkować codzienne życie z technologią).
- [Sieciaki](#): zestaw scenariuszy dotyczących m.in. zagrożeń w mediach społecznościowych.
- Kampania „15+ powodów (by ograniczyć dostęp dzieci do platform społecznościowych)”.
- Film „[Dopamina](#)”: „gotowiec” na zajęcia w szkole (film edukacyjny dla młodzieży poświęcony świadomemu i bezpiecznemu korzystaniu z mediów społecznościowych).

Fundacja Dbam o mój zasięg

- [Domowy Kodeks](#)
- [10 zasad higieny cyfrowej z Fundacją Dbam o Mój Zasięg](#)
- Webinary dla osób dorosłych: [Gdański Kod Rodzicielski](#)
- Plakaty edukacyjne: [Gdański Kod Rodzicielski](#)

Edukacyjna Fundacja im. Romana Czerneckiego

- Koalicja EFC Call for Change: skoordynowane działania badawcze, kampanijne i lobbingowe między organizacjami:
 - Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej
 - Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
 - Fundacja Panoptykon (obserwator)

UWAGA! Koalicja jeszcze nie ma ostatecznej nazwy i landing page, działania ruszają od stycznia 2026. Cel nadrzędny współpracy to zmniejszenie ekspozycji dzieci i młodzieży w Polsce na negatywny wpływ mediów społecznościowych i smartfonów w środowisku szkolnym oraz cyfrowym.