



Warszawa, 18.03.2026

INFORMACJA PRASOWA

Ekran a ruch: premiera pierwszego Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży w Polsce

Czy osoby nastoletnie w Polsce zachowują higienę cyfrową? Skąd czerpią o niej wiedzę? Czy czują się przemęczone ekranami? Czy mają wystarczający poziom aktywności fizycznej i jaki to ma związek z higieną cyfrową? Odpowiedzi na te pytania przynosi pierwsze Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży w Polsce. Oficjalna premiera raportu miała miejsce 17 marca 2026 roku podczas Forum Cyfrowego Obywatelstwa, a 24 marca o godzinie 18:00 zapraszamy na otwarte spotkanie online z autorami badania, [na platformie ClickMeeting](#).

Raport z badania dostępny jest na stronie:

<https://higienacyfrowa.pl/publikacje/raport-higiena-cyfrowa-mlodziezy/?typ=pobieranie>

O badaniu i organizatorach

Higiena cyfrowa i aktywność fizyczna to dwa z kluczowych elementów dbania o zdrowie we współczesnym świecie. Czy osoby nastoletnie w Polsce podejmują prozdrowotne zachowania w tym zakresie? Zbadaliśmy to!

I Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży zrealizował interdyscyplinarny zespół ekspertów z Fundacji „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”, Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego i Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Badanie jest elementem projektu badawczo-edukacyjnego

Fundacji „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa” i Fundacji ORLEN. Patronatu honorowego inicjatywie udzielił Dziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Badanie przeprowadzono na reprezentatywnej próbie 2428 uczniów klas VII szkół podstawowych i klas III szkół ponadpodstawowych. Jego celem było sprawdzenie poziomu higieny cyfrowej i aktywności fizycznej oraz kluczowych zależności między tymi dwoma obszarami.

Zespół badawczy

Nad merytoryczną stroną projektu czuwał interdyscyplinarny zespół:

- **Magdalena Bigaj** – Fundacja „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”
- **dr hab. Magdalena Woynarowska** – Warszawski Uniwersytet Medyczny,
- **prof. dr hab. Mariusz Panczyk** – Warszawski Uniwersytet Medyczny,
- **dr Hanna Natęcz** – Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie.

Autorkami raportu są także **dr Justyna Hofmokl** (Fundacja „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”) oraz dr **Agata Ludzis-Todorov** („Instytut Cyfrowego Obywatelstwa” / Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi), a recenzentem naukowym był **dr hab. Jacek Pyżalski, prof. UAM**.

Kluczowe wyniki - higiena cyfrowa

- **Większość nastolatków uważa, że spędza przed ekranami za dużo czasu:** 61,5% nastolatków oceniło, że ich czas ekranowy jest zbyt długi.
- **Większość nastolatków korzysta z ekranów codziennie i intensywnie w celach rekreacyjnych, komunikacyjnych oraz edukacyjno-informacyjnych:** młodzież najbardziej intensywnie wykorzystywała ekrany do używania mediów społecznościowych (57,3%), komunikacji (53,9%) i oglądania wideo (53%).
- **Posługiwanie się narzędziami wykorzystującymi sztuczną inteligencję to codzienność:** blisko 69,4% nastolatków deklarowało, że korzysta z różnych narzędzi AI (odpowiedzi od „codziennie” po „prawie cały czas”).
- **Młodzież spędza przed ekranami wiele godzin dziennie, a czas ten wydłuża się w weekendy:** w dzień powszedni 25,8% nastolatków spędzało przed ekranem co najmniej 7 godzin dziennie, a w weekendy – 43,4%. Najczęściej



deklarowany czas korzystania z ekranów w dni szkolne wynosił 4–5 godzin dziennie (29,7%), a w weekendy 5–6 godzin (25%) dziennie.

- **Większość nastolatków słyszała o higienie cyfrowej, a głównym źródłem wiedzy jest szkoła:** o pojęciu „higiena cyfrowa” słyszało 62,7% młodzieży, a głównym źródłem informacji na ten temat była szkoła (64,3%).
- **Niewielu nastolatków regularnie stawia granice i kontroluje używanie urządzeń ekranowych:** tylko 8,9% nastolatków ograniczało czas spędzany przed ekranem dla rozrywki.

Kluczowe wyniki - aktywność fizyczna

- **Półowa nastolatków spełnia rekomendacje WHO dotyczące aktywności fizycznej:** zalecany poziom umiarkowanej do intensywnej aktywności – średnio 60 minut w co najmniej 4 dniach w tygodniu – osiągnęło 50,7% nastolatków. Jednocześnie 30,3% podejmowało ją tylko w 1-2 dniach tygodniowo lub wcale. Taki sam odsetek nastolatków spełniał zalecany poziom intensywnej aktywności fizycznej – co najmniej 3 razy w tygodniu. 19,4% podejmowało ją bardzo rzadko lub wcale.
- **Codzienna aktywność fizyczna młodzieży jest na ogół niska:** blisko połowa badanych (49,6%) uzyskała niski wynik ogólny w skali PAQ-A. Co czwarty – bardzo niski. Wysoki poziom aktywności osiągnęło jedynie 2,8% nastolatków.
- **Uczestnictwo w zorganizowanych zajęciach sportowych jest doświadczeniem mniejszości nastolatków:** w zorganizowanych sportach drużynowych uczestniczyło 33,5% nastolatków, w indywidualnych – 25,2%. Większość młodzieży nie brała udziału w zorganizowanych zajęciach sportowych poza szkołą.
- **Aktywność fizyczna jest istotnie powiązana z płcią oraz poziomem klasy/szkoły:** istotne różnice ze względu na płeć i poziom klasy/ szkoły wystąpiły we wszystkich analizowanych wskaźnikach aktywności fizycznej (poziom umiarkowanej do intensywnej aktywności fizycznej – średnio 60 minut w co



najmniej 4 dniach w tygodniu; poziom intensywnej aktywności fizycznej – co najmniej 3 razy w tygodniu; oraz wynik ogólny PAQ-A). Aktywność fizyczna była istotnie wyższa u chłopców niż u dziewcząt oraz u uczniów klas VII szkoły podstawowej niż u uczniów klas III szkoły ponadpodstawowej.

Kluczowe wyniki - aktywność fizyczna a higiena cyfrowa

- **Im większa aktywność fizyczna młodzieży, tym korzystniejsze zachowania cyfrowe:** wraz ze wzrostem poziomu aktywności fizycznej młodzieży częściej obserwowano korzystniejsze zachowania związane z higieną cyfrową. Bardzo niska aktywność fizyczna występowała z częstszym występowaniem niekorzystnych wzorców korzystania z urządzeń ekranowych.
- **Im słabsza kontrola korzystania z urządzeń ekranowych, tym niższa aktywność fizyczna:** nastolatki uzyskujące niższe wyniki w obszarze „Stawianie granic i kontrola używania urządzeń ekranowych” częściej osiągały również niższy poziom aktywności fizycznej.
- **Zależność między aktywnością fizyczną a higieną cyfrową występuje w różnych grupach młodzieży.** Jest ona podobna niezależnie od płci i klasy, choć nieco silniejsza wśród dziewcząt oraz uczniów klas VII szkoły podstawowej.

WNIOSKI Z BADANIA

Higiena cyfrowa

- **Funkcjonowanie w środowisku cyfrowym jest trwałym elementem codzienności młodzieży.** Wielogodzinny, codzienny i wielokrotny w ciągu dnia kontakt z ekranami wskazuje, że aktywność cyfrowa stanowi stały kontekst życia nastolatków. Uzasadnia to traktowanie higieny cyfrowej jako stałego obszaru działań zdrowotnych.
- **Świadomość nadmiaru czasu ekranowego nie przekłada się na skuteczną samoregulację, ale może być dobrym punktem wyjścia do działań edukacyjnych.** Dostrzeganie problemu nie jest równoznaczne ze stosowaniem konsekwentnych strategii kontroli korzystania z urządzeń ekranowych. Choć większość młodzieży postrzega swój czas ekranowy jako zbyt długi, poziom



codziennego korzystania z urządzeń pozostaje wysoki, a zachowania chroniące zdrowie są podejmowane regularnie jedynie przez niewielką część nastolatków.

- **Niska częstość zachowań związanych z kontrolą czasu ekranowego, bezpieczeństwem cyfrowym, tworzeniem i odbieraniem treści w internecie oraz innymi zachowaniami prozdrowotnymi związanymi z używaniem urządzeń ekranowych** sugeruje, że praktyki chroniące zdrowie w środowisku cyfrowym nie są szeroko rozpowszechnione wśród młodzieży. Może to zwiększać podatność na zagrożenia zdrowotne i cyfrowe.
- **Wiedza o higienie cyfrowej pochodzi głównie ze szkoły.** Dominująca rola szkoły jako źródła informacji przy niewielkim udziale rodziny wskazuje, że przekaz dotyczący sprzyjającego zdrowiu korzystania z technologii nie jest w pełni zakorzeniony w codziennym środowisku wychowawczym. Wskazanie szkoły jako źródła wiedzy o higienie cyfrowej przez większość nastolatków potwierdza jej znaczenie jako ważnego środowiska kształtowania świadomości zdrowotnej młodzieży.
- **Poziom krytycznego myślenia i praktyk zapewniających bezpieczeństwo jest zbyt niski.** Niska częstość weryfikowania informacji, krytycznego oceniania treści czy stosowania zasad bezpieczeństwa może zwiększać podatność młodzieży na ryzyka informacyjne i społeczne.
- **Poziom higieny cyfrowej obniża się wraz z wiekiem uczniów.** Niższa częstość prozdrowotnych praktyk związanych z korzystaniem z urządzeń ekranowych w starszej grupie uczniów wskazuje na potrzebę intensyfikacji działań edukacyjnych w tej grupie.
- **Wyniki badania wskazują, że w higienie cyfrowej młodzieży występuje wiele niedostatków.** Aby temu przeciwdziałać należy podjąć działania w trzech obszarach: edukacja do higieny cyfrowej, tworzenie środowiska domowego i szkolnego sprzyjającego jej codziennemu praktykowaniu, rozwiązania systemowe (polityki publiczne, regulacje prawne).



Aktywność fizyczna

- **Poziom aktywności fizycznej młodzieży jest zróżnicowany i często niewystarczający.** Choć połowa nastolatków spełnia minimalne zalecenia WHO dotyczące aktywności fizycznej, poziom codziennej aktywności oraz udział w zajęciach zorganizowanych są niskie, co nie sprzyja zdrowiu i dobremu funkcjonowaniu młodzieży. Grupą, na którą należy zwrócić szczególną uwagę w kontekście aktywności fizycznej, są starsze dziewczęta (w obecnych badaniach dziewczęta z kl. III szkół ponadpodstawowych).
- **Aktywność fizyczna zmniejsza się wraz z wiekiem, a jej poziom jest niższy wśród dziewcząt.** Istnieje konieczność podejmowania działań na rzecz zwiększania aktywności fizycznej młodzieży.

Aktywność fizyczna a higiena cyfrowa

- **Higiena cyfrowa i aktywność fizyczna tworzą powiązany układ zachowań zdrowotnych.** Współwystępowanie niskiej samokontroli w korzystaniu z technologii z niższą aktywnością fizyczną wskazuje, że oba obszary stanowią element wspólnego wzorca stylu życia, a nie są odrębnymi zjawiskami.
- **Zanikanie roli wieku i płci w relacji aktywności fizycznej i higieny cyfrowej.** Przy łącznych analizach higieny cyfrowej i aktywności fizycznej zanika rola wieku i płci, istotnie różnicująca samą aktywność fizyczną. Może to świadczyć o osłabieniu znaczenia czynników biologicznych na rzecz dominacji czynników społecznych.

Bezpłatne narzędzia dla szkół i młodzieży

Integralną częścią badania częścią są działania edukacyjne, mające na celu przygotowanie dorosłych do pracy nad sprzyjającymi zdrowiu nawykami młodzieży w zakresie higieny cyfrowej i aktywności fizycznej.

Wśród przygotowanych materiałów znajdują się:

- **Test Higieny Cyfrowej ICO dla młodzieży:** bezpłatne, interaktywne i anonimowe narzędzie dla młodzieży dostępne na stronie higienacyfrowa.pl.



- **Zestaw scenariuszy lekcji** dla trzech grup wiekowych, który pozwoli na przeprowadzenie ciekawych zajęć na temat znaczenia higieny cyfrowej i aktywności fizycznej - dostępny już w kwietniu na higienacyfrowa.pl/lekcje w ramach bezpłatnego programu edukacyjnego Lekcje Higieny Cyfrowe.

Magdalena Bigaj, prezeska Fundacji „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa” i jedna z autorek badania: *Badania nad higieną cyfrową prowadzimy nieprzerwanie od 2022 roku, jednak w pierwszych latach skoncentrowani byliśmy na grupie osób dorosłych, którzy modelują zachowania dzieci i młodzieży. Jednocześnie przystępując do badań nad higieną cyfrową nastolatków, zależało nam na włączeniu w nie także aktywności fizycznej, której kosztem odbywa się często czas ekranowy. Interesowało nas czy istnieją korelacje pomiędzy aktywnością fizyczną a ekranową. Badanie dostarcza brakującej wiedzy na temat podejmowania przez młodzież zachowań chroniących. Dopiero teraz możemy mówić o pełnym obrazie tego pokolenia w kontekście przestrzeni cyfrowej.*

Dariusz Krysiak, Prezes Zarządu Fundacji ORLEN: *Jako grupa, ORLEN często kojarzy się ze wspieraniem znanych sportowców. Tymczasem ogrom naszej pracy w Fundacji ORLEN poświęcamy działaniom na rzecz dostępności do sportu i zachęcania dzieci i młodzieży do aktywności fizycznej, która dzisiaj niestety często jest skomercjalizowana i wielu rodziców po prostu nie stać na wystanie dziecka na zajęcia sportowe. Dlatego postanowiliśmy wspólnie z Fundacją „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa” zrealizować ogólnopolski projekt badawczo-edukacyjny. Badania na reprezentatywnej próbie stanowią rzetelną diagnozę, na podstawie której możemy projektować mądre działania edukacyjne. Jak widać z wyników badania, młodym dzisiaj nie brakuje refleksji czy wiedzy teoretycznej, lecz praktykowania dobrych nawyków.*

NAGRANIE WIDEO DO UŻYCIA PRZEZ MEDIA

[Pobieram](#)

Materiał wideo do swobodnego wykorzystania przez media (open access). Można publikować w całości lub we fragmentach. Prosimy o oznaczenie źródła: Fundacja „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa” oraz podpisanie ekspertki: Magdalena Bigaj, Prezeska Fundacji „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”

Premiera online (webinar)

Wszystkich zainteresowanych zapraszamy na szczegółowe omówienie wyników badania, w którym udział weźmie zespół badawczy pracujący przy tym projekcie: Magdalena Bigaj (Fundacja ICO), dr Justyna Hofmokl (Fundacja ICO), prof. Mariusz Panczyk (WUM) oraz dr hab Magdalena Woynarowska (WUM)

- **Kiedy:** 24 marca 2026 r., godz. 18:00.
- **Gdzie:** Platforma ClickMeeting, link:
<https://ico.clickmeeting.com/premiera-online-i-ogolnopolskie-badanie-higieny-cyfrowej-i-aktywnosci-fizycznej-mlodziezy-w-polsce>
- **Kto:** Autorki i autorzy raportu szczegółowo omówią metodologię, dane i wnioski z badania, a także odpowiedzą na pytania uczestników i uczestniczek/

Kontakt dla mediów:

Marta Kapica, m.kapica@cyfroweobywatelstwo.pl, tel. +48 453 150 212