

# Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



## Dziecko w świecie ekranów - jak uchronić przed uzależnieniem?

Tomasz Trochimczuk

**Politechnika Białostocka**  
**Wydział Inżynierii Zarządzania**  
Data: 5 grudnia 2025 r.



Organizatorzy



**Wydział Inżynierii  
Zarządzania**

POLITECHNIKA BIAŁOSTOCKA

# Ankieta

# Przebudźcowanie

Przytłoczenie bodźcami, przeciążenie układu nerwowego



Canva Ai

# Przebudźcowanie

## Przyczyny:

- nadmierne używanie urządzeń elektronicznych
- natłok powiadomień i informacji
- nadmiar bodźców
- hałas
- sztuczne i niewłaściwe światło
- wielozadaniowość
- nadmiar obowiązków zawodowych i społecznych



## Przyczyny:

- zbyt wiele atrakcji, imprez lub zajęć dodatkowych
- brak relaksu i odpoczynku
- mała aktywność fizyczna
- indywidualna wrażliwość
- niewystarczająca ilość snu



# Nadmierne spędzanie czasu przed ekranem powoduje m.in.:

- realne problemy dla zdrowia psychicznego, fizycznego
- gorsze samopoczucie
- niską samoocenę
- zwiększony konsumpcjonizm i zbędne wydatki
- pogorszenie wzroku
- podważanie autorytetu rodziców i nauczycieli
- depresję



# Nadmierne spędzanie czasu przed ekranem powoduje m.in.:

- problemy ze snem
- bóle pleców, karku i głowy
- spadek koncentracji i zdolności poznawczych
- przebudźcowanie
- zwiększony stres i lęk
- uzależnienie od urządzeń cyfrowych



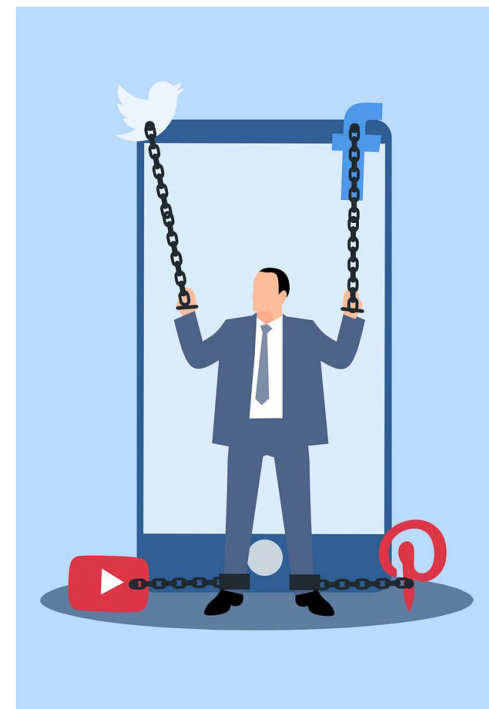
# Nadmierne spędzanie czasu przed ekranem powoduje m.in.:

- ograniczenie aktywności fizycznej i otyłość
- pogorszenie relacji społecznych
- spadek produktywności
- problemy emocjonalne



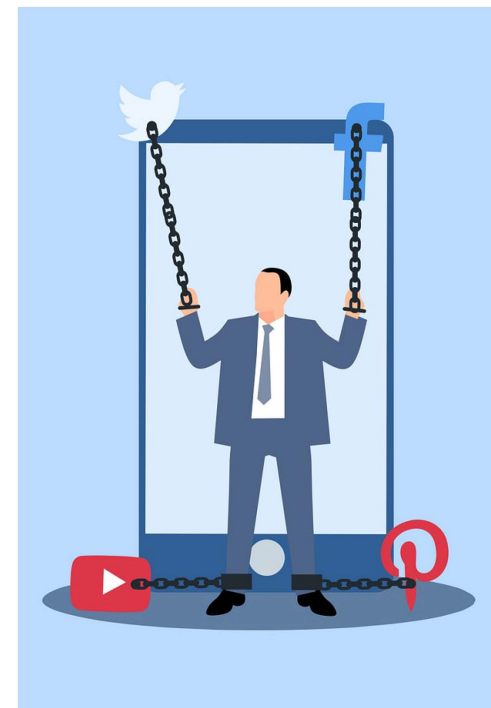
# Jak rozpoznać uzależnienie od ekranów?

- problem z odłożeniem urządzenia z ekranem na czas
- zaniedbywanie obowiązków - gorsze wyniki, odkładanie zadań, brak motywacji
- silne emocje i frustracja po wyłączeniu ekranu
- ciągła koncentracja na urządzeniu z ekranem i grach
- ekran zamiast relacji, kontaktów z rodziną i rówieśnikami



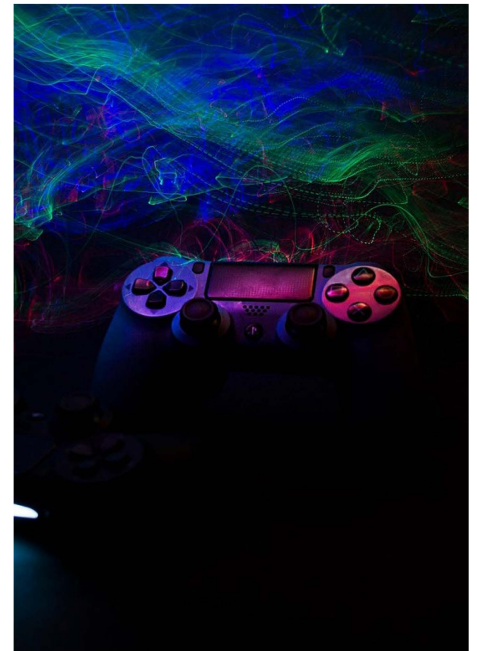
# Jak rozpoznać uzależnienie od ekranów?

- problemy ze snem, koncentracją i wstawaniem
- bóle głowy, oczu, karku, zmęczenie
- okłamywanie - korzystanie z urządzeń kolegów lub koleżanek
- rezygnacja z innych zainteresowań



# Jak działa mechanizm uzależnienia w grach?

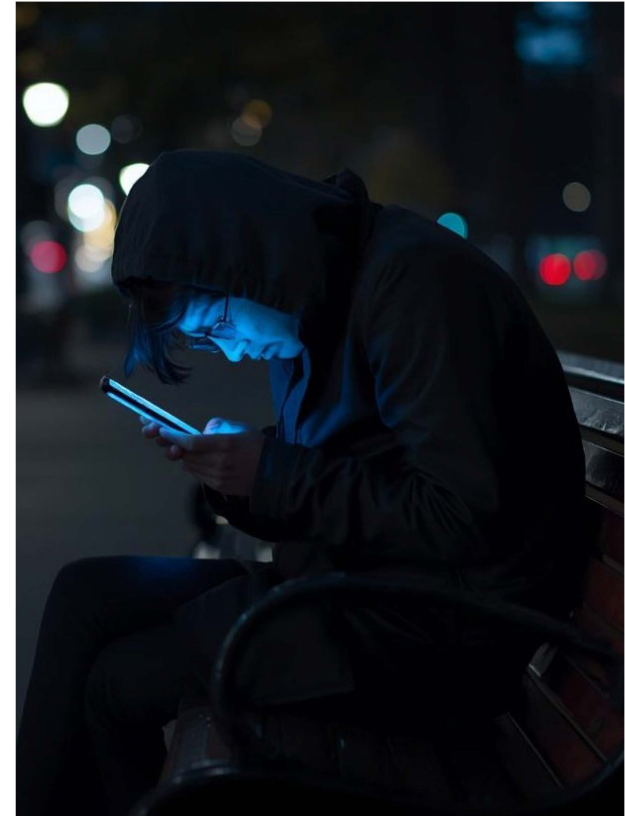
- stymulacja układu nagrody w mózgu - wydzielanie dopaminy
- przyjemność i satysfakcja
- osiągnięcia – odznaki, punkty
- eventy – tylko dziś!
- systemy losowych nagród
- aspekt społeczny – drużyny, klany, rozgrywki, turnieje
- przedłużające się nagrody, które zachęcają gracza do ciągłego powtarzania czynności
- oczekiwanie na nagrody i promocje



# Statystyki

# Jak przeciwdziałać fonoholizmowi?

- jasne granice korzystania z urządzeń z ekranami
- rodzinny plan korzystania z mediów - limity dzienne lub tygodniowe
- strefy wolne od technologii, np. kuchnia, sypialnia, toaleta, jadalnia
- czas wolny od ekranów: posiłki, czas przed snem
- aplikacje do kontroli rodzicielskiej - kontrola czasu i treści
- alternatywne aktywności i rozrywka



# Jak przeciwdziałać fonoholizmowi?

---



- zabawa fizyczna i kreatywna: sport, budowanie z klocków, rysowanie lub zabawa na świeżym powietrzu
- wspieranie pasji i hobby
- konsekwencja i dobry przykład ze strony rodziców, babć i dziadków, opiekunów
- regularne rodzinne zajęcia bez ekranów: gry planszowe, spacer, basen lub wspólne pasje, podróże
- otwarta komunikacja z dziećmi - które gry, aplikacje lubią i dlaczego

# Bezpieczne korzystanie z urządzeń z ekranami ???

- niemowlęta 0-2 lata - 0 minut - brak ekranów
- dzieci 2-5 lat - do 1 godziny dziennie
- dzieci 6-9 lat - 1-1,5 godziny dziennie
- dzieci 10-12 lat - 1,5-2 godziny dziennie
- nastolatki 13-17 lat do 2 godzin dziennie
- dorośli - brak ścisłego limitu 😊 ?!?

Niekorzystanie ze smartfonów przed snem  
min. 1 godzina przerwy.

Jasne limity i częste przerwy



# Ograniczanie lub wyłączenie dostępu do internetu

# Alternatywy dla ekranów



*foto: unsplash.com*

# Alternatywy dla ekranów



foto: [unsplash.com](https://unsplash.com)

# Wspólne spędzanie czasu



*foto: unsplash.com*

# Wspólne spędzanie czasu



*foto: unsplash.com*

# Wspólne spędzanie czasu



*foto: unsplash.com*

# Wspólne spędzanie czasu



foto: [unsplash.com](https://unsplash.com)

# Dyskusja

**Dziękuję za uwagę**