



Ministerstwo Zdrowia

Departament
Zdrowia Publicznego

ZPP.055.32.2026.EB
Warszawa, 26 sierpnia 2026



Szanowny Panie

W odpowiedzi na petycję z dnia 18 sierpnia 2026 r. w sprawie podjęcia działań mających na celu ochronę dzieci przed negatywnymi skutkami nadmiernego korzystania z telefonów komórkowych, tabletów, komputerów, gier oraz mediów społecznościowych, Departament Zdrowia Publicznego prosi o przyjęcie poniższych informacji.

W zakresie kampanii edukacyjnych i informacyjnych w zakresie korzystania przez dzieci i młodzież z mediów społecznościowych oraz urządzeń cyfrowych, Departament informuje, iż Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom (KCPU) posiada doświadczenie w prowadzeniu ogólnopolskich działań informacyjno-edukacyjnych w powyższym zakresie:

- W latach 2022–2023 przeprowadzono kampanię pod hasłem „Pierwsze kroki w cyberświecie”, poświęconą zasadom wprowadzania najmłodszych dzieci w świat cybermediów przez rodziców i opiekunów oraz zagrożeniom związanym z używaniem mediów cyfrowych przez małe dzieci. Kampania została skierowana do rodziców dzieci w wieku przedszkolnym, a jej celem było ograniczenie używania urządzeń cyfrowych przez dzieci, szczególnie bez opieki i kontroli dorosłych. W ramach kampanii uruchomiono portal internetowy zawierający materiały merytoryczne oraz informacje dotyczące wydarzeń promujących kampanię. Przygotowano również dwuminutową prezentację animowaną dla rodziców i opiekunów, której celem było przedstawienie podstawowych zasad dotyczących korzystania przez dzieci w wieku przedszkolnym z urządzeń cyfrowych. Materiały kampanii są dostępne na stronie <https://pierwszekroki.net/>. W 2024 r. zlecono realizację kontynuacji działań kampanijnych, w ramach której zaplanowano

również działania skierowane do dzieci w wieku wczesnoszkolnym, tj. w wieku 7–9 lat.

- Realizacja programu profilaktycznego „Wspólne kroki w Cyberświecie”, adresowany do uczniów klas trzecich szkoły podstawowej i ich rodziców. Program ma na celu kształtowanie u dzieci wiedzy i umiejętności sprzyjających bezpiecznemu korzystaniu z Internetu i innych mediów elektronicznych, a także chroniących przed uzależnieniami od nich. Program znajduje się w bazie programów rekomendowanych.
- Wśród działań skierowanych do starszych dzieci i młodzieży należy wskazać również program „Loguj się z głową”, adresowany do uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych oraz ich rodziców i opiekunów. Celem programu jest kształtowanie wiedzy i umiejętności sprzyjających bezpiecznemu korzystaniu z Internetu i mediów elektronicznych oraz ochronie przed problemowym korzystaniem z technologii. Program uzyskał rekomendację Ministerstwa Edukacji Narodowej i jest wskazywany przez KCPU jako przykład działań profilaktycznych w tym obszarze.

Jednym z elementów działań KCPU jest także przygotowywanie materiałów dla osób pracujących w szkołach. Wydana przez KCPU publikacja „Nadużywanie cybermediów i inne problemy behawioralne wśród dzieci i młodzieży” jest skierowana do nauczycieli, pedagogów i psychologów szkolnych oraz wychowawców. Jej celem jest dostarczenie informacji dotyczących uzależnień behawioralnych przydatnych w pracy z uczniami szkół podstawowych i ponadpodstawowych, ze szczególnym uwzględnieniem problematyki używania nowych mediów i hazardu.

Istotnym elementem działań KCPU w obszarze profilaktyki uzależnień behawioralnych są również szkolenia kierowane do kadry pedagogicznej, w tym nauczycieli, pedagogów i psychologów szkolnych. Szkolenia mają na celu podnoszenie kompetencji osób pracujących z dziećmi i młodzieżą w zakresie rozpoznawania zagrożeń związanych z problemowym korzystaniem z Internetu i innych mediów cyfrowych oraz prowadzenia działań profilaktycznych. Przykładem tego rodzaju działań są szkolenia kierowane do kadry pedagogicznej z zakresu profilaktyki uzależnień behawioralnych oraz rozwijania kompetencji wychowawczych i profilaktycznych. Szkolenia te stanowią element działań służących przygotowaniu kadry do prowadzenia oddziaływań profilaktycznych i wzmacniania czynników chroniących przed rozwojem zachowań problemowych.

KCPU udostępnia również materiały informacyjno-edukacyjne skierowane bezpośrednio do młodzieży, w tym publikacje dotyczące zagrożeń związanych z uzależnieniami

behawioralnymi. Wśród nich znajdują się materiały dotyczące bezpiecznego korzystania z mediów elektronicznych oraz profilaktyki uzależnień behawioralnych.

Jednocześnie należy wskazać, iż w ramach Narodowego Programu Zdrowia na 2026 r. Ministerstwo Zdrowia przewiduje ogólnopolską kampanię medialno-edukacyjną skierowaną m.in. do dzieci i młodzieży jako jednej z grup ryzyka. Jej celem jest zwiększenie wiedzy na temat zdrowia psychicznego, czynników ryzyka zachowań samobójczych, reagowania w sytuacjach kryzysowych oraz dostępnych form pomocy. Działania obejmą także pracowników oświaty, w szczególności nauczycieli, wychowawców, pedagogów i psychologów szkolnych, w celu wzmocnienia ich kompetencji w zakresie rozpoznawania sygnałów kryzysu psychicznego oraz podejmowania odpowiednich działań profilaktycznych i interwencyjnych.

Ponadto, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH - Państwowy Instytut badawczy prowadzi szeroką działalność naukową, która obejmuje również zagadnienia związane z higieną cyfrową. Instytut prowadzi i publikuje badania nad zachowaniami Polaków, w tym studentów i młodzieży, związanymi z używaniem smartfonów i czasem przed ekranem. Instytut włącza się również w inicjatywy, które podkreślają rolę higieny cyfrowej we współczesnym społeczeństwie. W 2025 r. Instytut objął patronatem Kongres Zdrowia Publicznego, którego jednym z przewodnich tematów było higiena cyfrowa jako nowy rodzaj zachowania warunkującego zdrowie.

Równocześnie w ramach realizacji Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021 - 2026, Instytut podejmuje działania, które obejmują m. in. kwestie aktywności fizycznej w tym również wśród dzieci. Na stronie internetowej Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej <https://ncez.pzh.gov.pl/>, publikowane są artykuły czy też przeglądy, które koncentrują się na promowaniu aktywności fizycznej i jej wagi w zrównoważonym rozwoju dzieci.

Ważnym działaniem w zakresie korzystania przez dzieci i młodzież z mediów społecznościowych oraz urządzeń cyfrowych był realizowany od 1 grudnia 2021 r. do 30 czerwca 2025 r. program pilotażowy oddziaływań terapeutycznych skierowanych do dzieci i młodzieży problemowo korzystających z nowych technologii cyfrowych oraz ich rodzin.

Głównym celem programu pilotażowego było praktyczne sprawdzenie efektywności różnych programów oddziaływań terapeutycznych przedstawionych przez realizatorów programu pilotażowego. Dodatkowo program pilotażowy miał na celu ograniczenie symptomów problemowego korzystania z nowych technologii cyfrowych przez ograniczenie zachowań związanych z problemowym korzystaniem z nowych technologii cyfrowych, zwiększenie wiedzy i samoświadomości w odniesieniu do problemowego

korzystania z nowych technologii cyfrowych, poprawę stanu zdrowia psychicznego oraz poprawę funkcjonowania społecznego.

Ponadto należy dodać, że prowadzona jest strona internetowa o tematyce uzależnień behawioralnych i poradnia internetowa, gdzie świadczona jest pomoc psychologa, psychoterapeuty i prawnika w zakresie problematyki uzależnień behawioralnych w formie online: <https://uzaleznieniabehawioralne.pl/> wraz z informacją o telefonie zaufania w zakresie problematyki uzależnień behawioralnych (801 889 880).

W odniesieniu do postulatów, dotyczących wzmocnienia kontroli wieku użytkowników w mediach społecznościowych oraz opracowania krajowych wytycznych, dotyczących czasu ekranowego dla dzieci i młodzieży, Departament uprzejmie informuje, iż ze względu na przekrojowy charakter, są to zagadnienia wymagające skoordynowanych działań i współpracy na poziomie międzyresortowym. Jednocześnie należy wskazać, iż Ministerstwo Zdrowia dostrzega znaczenie poruszanych kwestii dla zdrowia oraz dobrostanu psychicznego dzieci i młodzieży.

Z wyrazami szacunku

Kuba Sękowski
Zastępca Dyrektora
/dokument podpisany elektronicznie/