



Sz.P. Barbara Nowacka
Ministra Edukacji i Nauki
Ministerstwo Edukacji i Nauki
ul. Wspólna 1/3 00-529 Warszawa

Szanowna Pani Ministro,

piszę do Pani w związku z ogłoszeniem podstawowych kierunków polityki oświatowej państwa na rok szkolny 2024/2025. Chciałbym wyrazić swoje uznanie dla pracy, jaką Pani Ministry i jej zespół wkładają w rozwój edukacji w naszym kraju. Doceniam szeroki zakres poruszanych tematów, które z pewnością przyczynią się do podniesienia jakości kształcenia oraz rozwoju naszych uczniów.

Niemniej jednak, z wielkim niepokojem zauważyłem brak odniesienia do kwestii higieny cyfrowej w zaprezentowanych kierunkach. Uważam, że jest to istotny obszar, który wymaga uwagi, szczególnie w dzisiejszych czasach, kiedy technologia i internet odgrywają kluczową rolę w życiu młodych ludzi.

Higiena cyfrowa odnosi się do bezpiecznego i świadomego korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych oraz internetu. Jej brak może prowadzić do wielu negatywnych konsekwencji, zarówno dla zdrowia psychicznego, fizycznego, społecznego, jak i dla wyników w nauce naszych dzieci i młodzieży. Chciałbym zwrócić uwagę na dziesięć wybranych głównych zagrożeń związanych z brakiem higieny cyfrowej:

1. **Uzależnienie od urządzeń elektronicznych** - prowadzi do nadmiernego spędzania czasu przed ekranem, kosztem innych ważnych aktywności.
2. **Problemy ze snem** - nadmierne korzystanie z urządzeń przed snem wpływa na jakość i długość snu.
3. **Trudności w koncentracji** - ciągłe przerwy na sprawdzanie powiadomień osłabiają zdolność skupienia uwagi.
4. **Cyberprzemoc** - brak edukacji na temat bezpiecznego korzystania z internetu zwiększa ryzyko bycia ofiarą cyberprzemocy.
5. **Niska aktywność fizyczna** - długie godziny spędzone przed ekranem ograniczają czas na aktywność fizyczną, co negatywnie wpływa na zdrowie.

6. **Problemy ze zdrowiem psychicznym** - nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych może prowadzić do lęku, depresji i niskiego poczucia własnej wartości.
7. **Zaburzenia relacji społecznych** - nadmierne korzystanie z technologii może zastępować bezpośrednie interakcje międzyludzkie.
8. **Narażenie na nieodpowiednie treści** - brak świadomości i umiejętności filtrowania treści w internecie zwiększa ryzyko kontaktu z nieodpowiednimi materiałami.
9. **Spadek wyników w nauce** - rozpraszacze w postaci urządzeń elektronicznych mogą negatywnie wpływać na koncentrację i czas poświęcany nauce.
10. **Problemy zdrowotne związane z postawą** - długotrwałe korzystanie z urządzeń elektronicznych może prowadzić do problemów z kręgosłupem i bólem pleców.

Wprowadzenie zagadnień związanych z higieną cyfrową do programów edukacyjnych pozwoliłoby uczniom zdobyć niezbędne umiejętności w zakresie zarządzania swoim czasem spędzonym online, rozpoznawania zagrożeń związanych z korzystaniem z internetu oraz rozwijania zdrowych nawyków cyfrowych. Byłoby to również wsparciem dla nauczycieli i rodziców w procesie wychowywania dzieci w erze cyfrowej. Zdaję sobie sprawę, że ten cel można realizować chociażby w 4 punkcie nowych kierunków, ale myślę, że wymienienie z „imienia i nazwiska” problemu higieny cyfrowej jest czymś absolutnie ważnym i koniecznym.

W związku z powyższym, zwracam się z uprzejmą prośbą o rozważenie uzupełnienia podstawowych kierunków polityki oświatowej państwa na rok 2024/2025 o tematykę higieny cyfrowej. Wierzę, że taki krok przyczyni się do lepszego przygotowania naszych uczniów do wyzwań, jakie niesie ze sobą współczesny świat cyfrowy. Z wyrazami szacunku

