Higiena cyfrowa dzieci, młodzieży i dorosłych

Wybór materiałów dostępnych online

za lata 2018-2026

Książki

1. **Edukacja zdalna** : co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami? / Grzegorz Ptaszek, Grzegorz D. Stunża, Jacek Pyżalski, Maciej Dębski, Magdalena Bigaj. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Sp. z o.o., 2020. [Dostęp 30.10.2026]. Tryb dostępu: https://researchportal.amu.edu.pl/seam/resource/rest/download/inline/UAM5e29f5a683fe400e86f89df2db6878f1

2. **Fomo i problemowe używanie internetu :** poradnik dla nauczycieli : bezpieczni w sieci z OSE / Marta Witkowska. - Warszawa : Państwowy Instytut Wydawniczy NASK, 2023. [Dostęp 30.10.2026]. Tryb dostępu: https://lo.nisko.pl/cyberbezpieczenstwo/Poradnik%20dla%20nauczycieli%20FOMO%20i%20problemowe%20uzywanie%20internetu%20wyd.%20II%202023.pdf

3. **Higiena cyfrowa w szkole i w przedszkolu** : poradnik o tym, jak mądrze ją wprowadzić / Magdalena Bigaj, Edyta Daszkowska, Agata Dawidowska, Justyna Hofmokl, Ewa Przybysz-Gardyza, Marta Puciłowska-Schielmann, Jolanta Aleksandra Rodzewicz, Kamil Śliwowski. - Warszawa : Fundacja „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa", 2025. [Dostęp 30.10.2026]. Tryb dostępu: https://rcez.lubartow.pl/wp-content/uploads/2026/10/Poradnik-higiena-cyfrowa-w-szkole-i-w-przedszkolu.pdf

4. **Jak odpowiedzialnie i bezpiecznie korzystać z urządzeń cyfrowych** : poradnik / Maciej Dębski. - Gdańsk : Fundacja Dbam o Mój Z@sięg, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Sp. z.o.o., 2018. [Dostęp 30.10.2026]. Tryb dostępu: https://www.academia.edu/43430826/Jak_odpowiedzialnie_i_bezpiecznie_korzysta%C4%87_z_urz%C4%85dze%C5%84_cyfrowych_Poradnik

5. **Młodzi w świecie technologii cyfrowych** : diagnoza zagrożeń i przewodnik po dobrych praktykach dla nauczycieli i wychowawców dzieci i młodszych nastolatków / Beata Krzywosz-Rynkiewicz. - Warszawa : Instytut Badań Edukacyjnych - Państwowy Instytut Badawczy, 2025. [Dostęp 30.10.2026]. Tryb dostępu: https://bibliotekajarocin.pl/files/mlodzi-w-swiecie-technologii-cyfrowych.pdf

6. **Pandemia a zmiany w codziennym korzystaniu z internetu** / red. Anna Rywczyńska. - Warszawa : NASK Państwowy Instytut Badawczy, 2022. [Dostęp 30.10.2026]. Tryb dostępu: https://cyberprofilaktyka.pl/publikacje/Pandemia-a-zmiany-w-codziennym-korzystaniu-z-internetu.pdf

7. **Reconnect** : higiena cyfrowa dzieci i młodzieży : wybrane programy edukacyjne oraz kampanie społeczne / Patrycja Didyk. - Warszawa : Sieć Badawcza Łukasiewicz - ITECH Instytut Innowacji i Technologii, 2025. [Dostęp 30.10.2026]. Tryb dostępu: https://itech.lukasiewicz.gov.pl/wp-content/uploads/sites/38/2025/07/RAPORT-ReConnect-Higiena-cyfrowa-dzieci-i-mlodziezy.-Wybrane-programy-edukacyjne-oraz-kampanie-spoleczne-1.pdf

8. **Style cyfrowego rodzicielstwa w Polsce** : między kontrolą a zaufaniem : analiza postaw i strategii wychowawczych / Karol Kamiński, Agnieszka Ładna. - Warszawa : NASK - Państwowy Instytut Badawczy, 2026. [Dostęp 30.10.2026]. Tryb dostępu: https://www.nask.pl/media/2026/06/Style_Cyfrowego_Rodzicielstwa_w_Polsce_NASK_raport.pdf

Fragmenty z prac z zbiorowych

1. **Higiena cyfrowa jako ochrona przed zniewoleniem** / Sylwia Romanowska-Jonio // W: Dziecko w historii : między godnością a zniewoleniem : wartości w służbie dziecka i wspólnoty / red.: Elwira J. Kryńska, Łukasz Kalisz. - Białystok : Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, 2025. - S. 451-462. [Dostęp 30.10.2026]. Tryb dostępu: https://repozytorium.uwb.edu.pl/jspui/handle/11320/19714

2. **Internet w perspektywie zagrożeń, higieny cyfrowej i dobrostanu cyfrowego** / Daria Rogowska // W: MIK-21 : Międzynarodowa Innowacyjność i Konkurencyjność w XXI wieku : współczesne aspekty psychologiczno-pedagogiczne i funkcjonowania społecznego / red. Rafał Czupryn. - Lublin : Wydawnictwo Naukowe FNCE, 2026. - S. 17-30. [Dostęp 30.10.2026]. Tryb dostępu: https://www.fnce.info/wp-content/uploads/2026/09/MIK-21-Wspolczesne-aspekty-psychologiczno-pedagogiczne-red.-Czupryn.pdf#page=17

3. **Zagrożenia w Internecie (cyberbezpieczeństwo) i higiena cyfrowa** / Jolanta Grzebieluch, Karina Stasiuk-Krajewska, Martyna Wilk / W: Edukacja zdrowotna : podręcznik dla nauczycieli / Jolanta Grzebieluch, Alicja Basiak-Rasała, Barbara Grabowska. - Wrocław : Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu, 2025. - S. 773-786. [Dostęp 30.10.2026]. Tryb dostępu: https://www.umw.edu.pl/sites/default/files/2026-01/Edukacja_zdrowotna_10_Internet_i_profilaktyka_uzaleznien.pdf

4. **Zarządzanie higieną cyfrową dzieci i młodzieży w czasie pandemii** / Ewelina Kurowicka-Roman // W: Wybrane problemy współczesnego świata w ujęciu interdyscyplinarnym / red. Agnieszka Decyk, Barbara Sitko, Rafał Stachyra. - Łódź : Wydawnictwo Naukowe Archaegraph, 2021. - S. 23-32. [Dostęp 30.10.2026]. Tryb dostępu: https://www.archaegraph.pl/lib/l231bv/Ksiega_Wybrane-problemy-w-ujeciu-interdyscyplinarnym_druk-kucums8o.pdf#page=23

Artykuły

1. **Bezpieczne korzystanie z internetu w kontekście obywatelstwa cyfrowego** : wyniki badań przekrojowych wśród dorosłych Polaków / Karina Leksy, Klaudia Magdalena Nowak // Studia Pedagogiczne. Problemy społeczne, edukacyjne i artystyczne. - 2026, t. 48, s. 175-196. [Dostęp 30.10.2026]. Tryb dostępu: https://studiapedagogiczne.ujk.edu.pl/numery/48.pdf

2. **Cyfrowi narkomani czy cyfrowi zakładnicy?** : młodzi w cyfrowej pułapce społecznej / Stanisław Burdziej, Michał Główczewski, Andrzej Meler, Krzysztof Pietrowicz, Joanna Szalacha-Jarmużek // Studia Socjologiczne. - 2026, t. 262, nr 3, s. 211-240. [Dostęp 30.10.2026]. Tryb dostępu: https://wydawnictwo.pan.pl/index.php/ss/article/view/6484

3. **Cyfrowo natywne czy cyfrowo zagubione?** : aktywność internetowa polskich nastolatek i nastolatków w kontekście sposobów wyszukiwania oraz oceny wiarygodności informacji / Małgorzata Kubacka // Youth in Central and Eastern Europe. - 2025, nr 19, s. 24-41. [Dostęp 30.10.2026]. Tryb dostępu: https://ycee.uken.krakow.pl/article/view/12131

4. **Higiena cyfrowa** : wybrane sposoby i narzędzia do zarządzania czasem w przestrzeni wirtualnej przez uczniów i osoby aktywne zawodowo / Kamila Adamowicz, Mateusz Jurczyk // Wychowanie w Rodzinie. - 2023, nr 1, s. 107-127. [Dostęp 30.10.2026]. Tryb dostępu: https://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.ojs-doi-10_61905_wwr_175095

5. **Higiena cyfrowa jako profilaktyka zdrowia psychicznego uczniów** / Renata Matusiak // Kultura i Wychowanie. - 2025, nr 1, s. 21-33. [Dostęp 30.10.2026]. Tryb dostępu: https://ojs.ahe.lodz.pl/index.php/kultura_i_wychowanie/article/view/699

6. **Ocena zachowań związanych z korzystaniem ze smartfonów w kontekście higieny cyfrowej wśród studentów kierunków medycznych** : badanie pilotażowe / Emilia Jarosińska, Agnieszka Wasiluk, Dominik Olejniczak // Przegląd Epidemiologiczny. - 2025, nr 3, s. 379-392. [Dostęp 30.10.2026]. Tryb dostępu: https://www.przeglepidemiol.pzh.gov.pl/Assessment-of-behaviors-related-to-smartphone-use-in-the-context-of-digital-hygiene,209454,0,1.html

7. **Osiąganie dobrostanu w cyfrowym świecie w kontekście potrzeb dzieci i młodzieży** : indywidualne i społeczne wymiary zjawiska / Irena Pulak // Studia Paedagogica Ignatiana. - 2024, nr 4, s. 177-192. [Dostęp 30.10.2026]. Tryb dostępu: https://apcz.umk.pl/SPI/article/view/53765

8. **Samokontrola w zakresie korzystania z urządzeń cyfrowych a czas ekranowy w populacji osób dorosłych** : wyniki badań przekrojowych / Karina Leksy // Studia Edukacyjne. - 2026, nr 80, s. 23-43. [Dostęp 30.10.2026]. Tryb dostępu: https://www.researchgate.net/publication/408536986_SAMOKONTROLA_W_ZAKRESIE_KORZYSTANIA_Z_URZADZEN_CYFROWYCH_A_CZAS_EKRANOWY_W_POPULACJI_OSOB_DOROSLYCH_-_WYNIKI_BADAN_PRZEKROJOWYCH

9. **Samotność i miłość w cyfrowym świecie** : samotni razem / Monika Marta Przybysz // Studia Ełckie. - 2026, nr 1 s. 39-54. [Dostęp 30.10.2026]. Tryb dostępu: https://bibliotekanauki.pl/articles/64405375

10. **Technologie cyfrowe**: perspektywa terapeutów wczesnego wspomagania / Agnieszka Kokoszczyńska // Rocznik Towarzystwa Naukowego Płockiego. - 2025, t. 17, s. 97-112. [Dostęp 30.10.2026]. Tryb dostępu: https://czasopismanaukowe.mazowiecka.edu.pl/index.php/rtnp/article/view/1160

11. **Uzależnienie od Internetu** : wyzwania i strategie radzenia sobie z cyfrową zależnością / Przemysław Makles // Pedagogika. Studia i Rozprawy. - 2023, t. 32, s. 205-217. [Dostęp 30.10.2026]. Tryb dostępu: https://czasopisma.ujd.edu.pl/index.php/Pedagogika/pl/article/view/2271/1811

12. **Wpływ nadużywania nowych technologii na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka** / Julia Lasok // Silesia Superior. - 2021, z. 2, brak stron. [Dostęp 30.10.2026]. Tryb dostępu: https://silesiasuperior.us.edu.pl/images/document/7305617/10-2ALasok.pdf

13. **Wykorzystywanie nowych technologii informacyjnych IT przez dzieci w świetle wyników badań** / Mirosława Wawrzak-Chodaczek // Studia Pedagogiczne. Problemy Społeczne, Edukacyjne i Artystyczne. - 2021, nr 39, s. 11-35. [Dostęp 30.10.2026]. Tryb dostępu: https://bibliotekacyfrowa.ujk.edu.pl/Content/4549/PDF/1_M_Wawrzak-Chodaczek.pdf

14. **Wyzwanie cyfryzacji polskich szkół** / Ziemowit Socha // Infos zagadnienia społeczno-gospodarcze. - 2025, nr 4, s. 1-4. [Dostęp 30.10.2026]. Tryb dostępu: https://orka.sejm.gov.pl/WydBAS.nsf/0/F48A169D78841DF2C1258C7C00347182/$file/infos_326.pdf

Materiały ze stron www

1. **Higiena cyfrowa** // Zintegrowana Platforma Edukacyjna. [Dostęp 30.10.2026]. Tryb dostępu: https://zpe.gov.pl/b/higiena-cyfrowa/P4AMMNZLX?prevProjects=cms%3Asection1766057057826

2. **Higiena cyfrowa** : co warto o niej wiedzieć / Maria Engler // pierwszekroki.net [Dostęp 30.10.2026]. Tryb dostępu: https://pierwszekroki.net/higiena-cyfrowa-co-warto-o-niej-wiedziec/

3. **Higiena cyfrowa w domu** / Edyta Daszkowska // Instytut Cyfrowego Obywatelstwa. [Dostęp 30.10.2026]. Tryb dostępu: https://www.youtube.com/watch?v=WRCtBtEHWTI

4. **Zdrowe nawyki w cyfrowym świecie** [Bezpieczeństwo i higiena cyfrowa] / Pi-stacja Informatyka. [Dostęp 30.10.2026]. Tryb dostępu: https://www.youtube.com/watch?v=v1VY4S0PV8A

5. **Czym jest higiena cyfrowa?** Kontrola rodzicielska VS uzależnienie od telefonu i szkodliwe treści / Ministerstwi Cyfryzacji. [Dostęp 30.10.2026]. Tryb dostępu: https://www.youtube.com/watch?v=9bU50wohLwk

Opracowanie
Katarzyna Witkowska
(30.10.2026)







Województwo
Kujawsko-Pomorskie

Biblioteka Pedagogiczna im. gen. bryg. prof. Elżbiety Zawackiej w Toruniu
jest Instytucją Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego