



Uniwersytet Kaliski
im. Prezydenta Stanisława Wojciechowskiego

mgr inż. Rafał Mikołajczak

Wpływ korzystania z Internetu na aktywność fizyczną i zdrowie dzieci i młodzieży w wieku 12 - 18 lat

Rozprawa na stopień doktora
w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu
w dyscyplinie nauki o zdrowiu

Promotor:
prof. zw. dr hab. n. med. Hanna Krauss

Kalisz, 2025

Wykaz skrótów:

AI – Artificial Intelligence (Sztuczna Inteligencja)

AR – Augmented Reality (Rozszerzona Rzeczywistość)

CAMHS – Child and Adolescent Mental Health Service (Służba zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży)

CBOS – Public Opinion Research Center (Centrum Badania Opinii Społecznej)

CVS – Computer Vision Syndrome (Syndrom widzenia komputerowego)

HBSC – Health Behavior in School – aged Children (Zachowania zdrowotne w szkole – dzieci w wieku szkolnym)

IoT – Internet of Things (Internet Rzeczy)

NASK – Scientific and Academic Computer Network (Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa)

PA – Physical Activity (aktywność fizyczna)

UE – European Union (Unia Europejska)

WHO – World Health Organization (Światowa Organizacja Zdrowia)

Spis treści

Wstęp	4
1. Cyfrowa rzeczywistość, a rozwój dzieci i młodzieży	5
1.1 Wpływ mediów elektronicznych na rozwój emocjonalny i społeczny	5
1.2 Kształtowanie umiejętności interpersonalnych w erze cyfrowej	7
1.3 Wpływ interakcji z technologią cyfrową na wybrane aspekty funkcjonowania poznawczego	8
2. Fizyczne skutki długotrwałego korzystania z Internetu	11
2.1 Wpływ siedzącego trybu życia i braku aktywności fizycznej	11
2.2 Problematyka nadwagi i otyłości w kontekście spędzania czasu przed ekranem	12
2.3 Wpływ długotrwałego korzystania z urządzeń elektronicznych na narząd wzroku	14
3. Psychospołeczne wyzwania w erze cyfrowej	15
4. Edukacja i edukacyjne zastosowania Internetu	20
5. Zasady zdrowego korzystania z Internetu	25
6. Przyszłość w kontekście rozwoju technologicznego	30
7. Założenia i cel pracy	36
7.1 Założenia pracy	36
7.2 Cele pracy	37
8. Badani i metody badawcze	37
9. Sposób przygotowania kwestionariusza ankiety	38
10. Opracowanie statystyczne	39
11. Wyniki badań	40
11.1 Aktywność fizyczna badanych respondentów	47
11.2 Korzystanie z Internetu	59
11.3 Zdrowie	75
11.4 Pytania dodatkowe	87
11.5 Zależności	102
11.6 Stopień uzależnienia	123
12. Dyskusja	127
13. Podsumowanie	146
14. Wnioski	150
15. Streszczenie	152
15.1. Abstract	155
16. Piśmiennictwo	158
17. Aneks	173
17.1 Spis rycin	173
17.2 Spis tabel	173
17.3 Wzór kwestionariusza ankiety	191

Wstęp

Współczesna cyfrowa era przyniosła ze sobą znaczące zmiany w sposobie komunikacji, interakcji i dostępu do informacji. Dzieci i młodzież w coraz większym stopniu spędzają czas wirtualnie, korzystając z różnorodnych platform internetowych, urządzeń mobilnych oraz mediów społecznościowych. Ten dynamiczny rozwój technologii wywołuje istotne pytania dotyczące wpływu tego zachowania na ich zdrowie i rozwój. Badania nad tym tematem mają na celu zrozumienie, ocenę i minimalizację potencjalnych zagrożeń oraz wykorzystanie pozytywnych aspektów Internetu w kontekście zdrowia psychicznego, fizycznego i społecznego młodego pokolenia.

Celem badania wpływu Internetu na aktywność fizyczną i zdrowie dzieci i młodzieży jest zapewnienie wszechstronnego zrozumienia skutków korzystania z mediów cyfrowych oraz identyfikacja kluczowych obszarów, które mogą mieć istotny wpływ na ich dobrostan i rozwój. Analizowany zakres obejmuje efekty zarówno pozytywne, jak i negatywne, włączając w to aspekty fizyczne, emocjonalne, społeczne i edukacyjne. Wiedza zdobyta z badań w tym obszarze ma na celu dostarczenie podstaw dla tworzenia odpowiednich strategii zarządzania korzystaniem z Internetu w kontekście zdrowego rozwoju dzieci i młodzieży [1]. Badania nad wpływem Internetu na aktywność fizyczną i zdrowie dzieci i młodzieży wykorzystują różnorodne metody badawcze, takie jak analizy obserwacyjne, badania ankietowe, wywiady, analizy treści oraz badania neuropsychologiczne. Kombinacja tych metod pozwala na uzyskanie wszechstronnego spojrzenia na zachowanie i efekty korzystania z Internetu wśród młodego pokolenia. Źródła danych obejmują dane statystyczne, obserwacje kliniczne, wyniki badań psychometrycznych oraz analizę treści publikowanych w mediach społecznościowych i innych platformach internetowych. Wprowadzenie tych metod pozwala na rzetelne i kompleksowe zbadanie wpływu Internetu na aktywność fizyczną i zdrowie dzieci i młodzieży [2].

1. Cyfrowa rzeczywistość, a rozwój dzieci i młodzieży

1.1 Wpływ mediów elektronicznych na rozwój emocjonalny i społeczny

Obecnie, w erze ciągłego rozwoju technologicznego i mediów, wpływ na rozwój społeczny i emocjonalny dzieci różnych przekazników medialnych jest niezaprzeczalnie widoczny. Niestety, coraz częściej można zaobserwować, zanik tradycyjnych aktywności takich jak czytanie bajek, spacerowanie czy wspólne zabawy [3][4]. Zastępują je oglądanie telewizji, granie w gry komputerowe oraz surfowanie po Internecie. Sprawia to, że już od najmłodszych lat dzieci mają stały kontakt z mediami, który staje się nie tylko codziennym, lecz wręcz nieodłącznym elementem ich życia. Obserwuje się w obecnej rzeczywistości coraz częstsze przekonanie, że media i Internet odgrywają niezwykle istotną rolę w procesie wychowania i dorastania dzieci. Już od około drugiego roku życia niektóre dzieci zaczynają swoją przygodę z telewizją oraz innymi mediami. Szczególnie aktywną grupą według statystyk, są dzieci w wieku od 5 do 12 lat, które z ciekawością dla swojego wieku, śledzą zarówno programy skierowane dla nich, jak i te adresowane do dorosłych. Taki mocny kontakt z mediami w tak młodym wieku ma wiele różnych skutków pozytywnych jak i negatywnych.

Pozytywnymi skutkami korzystania z technologii przez dzieci w tak młodym wieku może być pomoc w edukacji i rozwoju intelektualnym dziecka [5][6]. Na pewno największą zaletą jest dostęp do różnorodnych treści edukacyjnych i różnych źródeł: Internet, social media, telewizja, która oferuje ogromną ilość materiałów edukacyjnych na różne tematy, które mogą być dostępne dla uczniów w dowolnym czasie i miejscu. W telewizji można znaleźć ogromną ilość seriali, które mają zapewnić rozrywkę, ale również uczą np. języka angielskiego [7]. Pomocne są również istniejące interaktywne programy komputerowe, aplikacje mobilne oraz strony internetowe, które są specjalnie zaprojektowane do zdobywania wiedzy przez najmłodszych. Często w formie gier są przemycane elementy matematyki czy języków, które mogą pomóc najmłodszym w zabawny sposób zdobyć wiedzę. Za pomocą platform e-learningowych można rozwijać dzieci, według ich potrzeb i bardziej indywidualnie. Materiał może być dobierany do ich poziomu wiedzy, co pomoże nadrobić np. braki w szkole, czy nawet pójść dalej z wiedzą. Nauczyciel w szkole czy przedszkolu musi zwracać uwagę na całą grupę dzieci nie zawsze jest w stanie indywidualizować proces nauczania. Takie platformy edukacyjne mogą go wspierać w edukacji dziecka. Urządzenia elektroniczne

również mogą pomóc w rozwijaniu kreatywności i pomysłowości. Istnieje wiele aplikacji mobilnych i urządzeń (tablety graficzne), które pozwalają na rysowanie oryginalnych i niesamowitych obrazów. Niektóre aplikacje za pomocą zagadek logicznych również wspomagają rozwój logicznego lub nieszablonowego myślenia. Internet umożliwia dostęp do nauczycieli i specjalistów. Za pomocą social mediów można mieć kontakt z innymi ludźmi na odległość, co pomoże w zdobyciu bardziej wyspecjalizowanej wiedzy nawet, jeśli dana osoba znajduje się na drugim końcu kraju.

Jest o wiele więcej pozytywnych korzyści korzystania z Internetu przez młodsze osoby, jednych z nich jest umiejętność korzystania z współczesnej technologii. Biegłe korzystanie z laptopów, komputerów i telefonu, jest w wielu pracach wymaganiem całkowicie podstawowym. Pozwala również na rozwijanie umiejętności komunikacyjnych z innymi osobami. Cyfrowość ma wiele pozytywnych skutków, ale prawie tyle samo negatywów i komplikacji, jeśli ta nowoczesna technologia nie będzie stosowana z odpowiednim podejściem. Wiele negatywnych rozwiązań jest związane ze zbyt długim lub nieodpowiednim korzystaniem z możliwości cyfrowych [8][9]. Spędzanie przez dziecko dużej ilości czasu przed ekranem w dodatku bez żadnej kontroli może prowadzić do braku aktywności fizycznej, a to może przyczynić się do otyłości i innych powikłań zdrowotnych. Jednym z takich powikłań może być cukrzyca lub choroby serca. Najczęściej korzystamy z urządzeń elektrycznych w domu, co powoduje, że ograniczamy kontakt ze słońcem. Może to powodować kruchliwość kości i niedobór witaminy D, co też niesie za sobą konsekwencje zdrowotne. Niska aktywność fizyczna powoduje słabą kondycję fizyczną w przyszłym życiu. Niektóre treści w mediach są nieodpowiednie dla dzieci poniżej danego wieku (np. pornografia, brutalna przemoc), [10]. U dzieci narażone na takie treści może występować stres i agresja. Zbyt długie narażenie się na światło niebieskie zaburza higienę snu, co może doprowadzić nawet do depresji. Nadmierne korzystanie z mediów prowadzi do ograniczenia czasu spędzonego z innymi osobami. Powoduje to zanik umiejętności interpersonalnych i problemy z nawiązywaniem relacji z innymi osobami. Skutkuje to osamotnieniem i utratą komunikatywności z innymi osobami, co w dorosłym życiu, może powodować lęk przed ludźmi lub depresję [11]. Mimo przekonania, że dzieci to nie dotyczy, to zarówno one, tak samo jak młodzież czy osoby dorosłe mogą się uzależnić od mediów, komputera czy innego elementu cyfrowości. Uzależnienie prowadzi do izolacji i braku kontroli nad swoimi decyzjami. U dzieci może powodować agresję i wybuchy złości, próby omijania zakazów rodziców oraz nieposłuszeństwo.

Media mogą pomóc w nauce, ale też złe korzystanie z nich może zaszkodzić. Nadmierne korzystanie z np. Tik Tok powoduje przebodźcowanie u dzieci i utrudnia możliwość skupienia się na jednej czynności dłuższy czas. Obniża to możliwość wydajności szkolnej, czyli utrudnia zapamiętywanie i naukę [12].

1.2 Kształtowanie umiejętności interpersonalnych w erze cyfrowej

Powyżej zostały przedstawione niektóre przykłady negatywnych i pozytywnych skutków korzystania z cyfrowości, w rzeczywistości jest ich o wiele więcej. Warto zawsze podchodzić z rozwagą i ustalić zasady, które pomogą w ograniczeniu negatywnych skutków korzystania z urządzeń cyfrowych. Na różne efekty narażona jest również młodzież, która ma jeszcze większy dostęp do technologii niż dzieci, ponieważ często nie są tak mocno kontrolowani przez rodziców lub opiekunów jak osoby młodsze. Okres dorastania jest dla młodzieńczego umysłu bardzo ważny, ponieważ w tym okresie młody człowiek jest podatny na wpływy innych osób [13]. W tym okresie zdobywa się największe umiejętności interpersonalne, czyli nazywane inaczej umiejętnościami miękkimi, które odnoszą się do komunikacji, współpracy, czy interakcji z innymi osobami. Kształtowanie tych umiejętności w czasach cyfrowych ma wiele stron, które mogą pomóc lub przeszkodzić w ich zdobywaniu [14][15]. Jedną z podstawowych umiejętności miękkich jest komunikacja. W obecnym czasie komunikacja wirtualna staje się równie ważna jak komunikacja twarzą w twarz. Pisanie e-maili, czy zrozumiałych wiadomości do innych osób zaczyna być bardzo pożądaną umiejętnością w pracy. Coraz częściej wykorzystuje się do prowadzenia rozmów przeróżne platformy społecznościowe, czy inne komunikatory. Jednak zdobywając te umiejętności, nadal trzeba pamiętać o rozmowach na żywo z innymi ludźmi. Skutkiem rzadkiej rozmowy z innymi osobami może być problem z rozumieniem mimiki i mowy ciała drugiej osoby, a ta jest również ważna nie tylko w pracy, ale w życiu codziennym. Aby zdobyć jak największy wachlarz sposobów komunikacji nie można zaniedbywać żadnej ze stron. Podobną umiejętnością jest rozpoznawanie emocji przez Internet. W spotkaniu na żywo łatwo można zauważyć emocje drugiej osoby, przez sposób jej mówienia, jej postawę czy mimikę. W social mediach nie jest już to tak proste. Nie patrząc twarzą w twarz inne osoby mogą nas łatwiej kłamać na temat ich emocji, napisać zabawną i radosną wiadomość jednocześnie wtedy, kiedy czują się źle lub smutne, czy może osamotnione. Z tego powodu warto kształtować umiejętności rozpoznawania i wyrażania emocji

w środowisku cyfrowym, szczególnie w kontekście komunikacji z innymi osobami poprzez tekst czy emotikony. Młodzi ludzie powinni być świadomi wpływu swoich słów i działań online na emocje czy działania innych osób. Słowo powiedziane w Internecie w obecnym świecie ma równą moc, co słowa wypowiedziane na żywo. Do umiejętności interpersonalnych należy budowanie relacji. W czasach cyfrowości można wykorzystywać komunikatory do budowania i utrzymywania relacji z innymi, zarówno osobami z własnego kraju, jak i zagranicy. Ważne by podczas rozwijania takich przyjaźni internetowych, pamiętać o rzeczywistości i budować autentyczne i wartościowe relacje, które są oparte na wzajemnym szacunku, zaufaniu i zrozumieniu siebie nawzajem. Trzeba uważać na oszustów, którzy z uwagi na większą anonimowość Internetu, wykorzystują niewinne osoby. Warto zdobyć wiedzę jak ich rozpoznawać - jest to również wartościowa kompetencja. Kompetencjami ważnymi w codziennym życiu są negocjacje i rozwiązywanie konfliktów czy sporów. Takie umiejętności można zdobyć też w środowisku cyfrowym, gdzie jesteśmy narażeni na różne sytuacje konfliktowe, takie jak hejt, cyberprzemoc, czy nieporozumienia w komunikacji online. Dlatego ważne jest rozwijanie umiejętności negocjacji, empatii oraz rozwiązywania konfliktów w sposób konstruktywny i pokojowy. Trzeba pamiętać, że nawet w Internecie bierzemy za siebie odpowiedzialność i za to, co publikujemy i piszemy. Każdy powinien być świadomy konsekwencji swoich działań w sferze cyfrowej oraz umieć podejmować odpowiedzialne decyzje dotyczące korzystania z Internetu, mediów społecznościowych czy innych platform online [16][17].

1.3 Wpływ interakcji z technologią cyfrową na wybrane aspekty funkcjonowania poznawczego

Jak wcześniej wspomniano, w ostatnich dekadach intensywny rozwój Internetu oraz szeroka dostępność urządzeń elektronicznych, takich jak smartfony, tablety czy komputery osobiste, stały się integralną częścią życia jednostek w niemal każdej grupie wiekowej. Szczególne znaczenie ma to w przypadku dzieci i młodzieży, znajdujących się w kluczowej fazie rozwoju funkcji poznawczych. Badania nad wpływem ekspozycji na technologie cyfrowe wciąż znajdują się na stosunkowo wczesnym etapie, niemniej jednak istnieje rosnąca liczba analiz wskazujących, że intensywne korzystanie z Internetu i urządzeń elektronicznych może mieć zarówno pozytywne, jak i negatywne implikacje dla procesu kształtowania i modyfikacji kompetencji poznawczych.

Jednym z istotnych obszarów pozostaje wpływ dostępności niemal nieograniczonych zasobów informacyjnych na rozwój pamięci oraz funkcji wykonawczych. Z jednej strony, natychmiastowy dostęp do informacji online sprzyja rozwijaniu umiejętności selekcji, oceny wiarygodności i logicznego łączenia danych, co może wspierać procesy poznawcze związane z myśleniem krytycznym i rozwiązywaniem problemów [18][19]. Dzieci i młodzież uczą się efektywnego wyszukiwania i zarządzania informacjami, co w dłuższej perspektywie może wpływać na kształtowanie się tak zwanej „inteligencji cyfrowej” – zdolności do sprawnego, refleksyjnego i etycznego korzystania z dostępnych narzędzi technologicznych. Ponadto, wybrane formy aktywności online, takie jak gry wymagające logicznego myślenia, strategie i planowanie, mogą wspierać rozwój zdolności do skupiania uwagi, przewidywania skutków własnych działań, a nawet kreatywności [20].

Z drugiej strony, zjawisko tzw. „szumu informacyjnego” i nadmiernej stymulacji bodźcami wizualno-słuchowymi może prowadzić do problemów z koncentracją i utrzymaniem uwagi. Wielozadaniowość (multitasking), typowa dla intensywnego korzystania z narzędzi cyfrowych, bywa analizowana, jako czynnik wpływający na obniżenie efektywności procesów poznawczych – szczególnie, gdy chodzi o wykonywanie zadań wymagających głębokiego przetwarzania informacji. Badacze wskazują, że szybkie i częste przełączanie się pomiędzy zadaniami online może upośledzać zdolność do długotrwałego skupienia, prowadząc do fragmentaryzacji wiedzy i trudności w utrwalaniu nowych informacji w pamięci długotrwałej [21]. Dodatkowo, korzystanie z mediów społecznościowych i serwisów rozrywkowych online może wpłynąć na preferencje poznawcze, skłaniając ku powierzchownemu przetwarzaniu informacji, częstokroć opartemu na skrótach myślowych lub heurystykach. Długotrwałe eksponowanie się na treści przygotowane w celu natychmiastowego przyciągnięcia uwagi (klipy wideo, reklamy, krótkie komunikaty) może ograniczać rozwój umiejętności głębokiego czytania i interpretacji tekstu, co z kolei wpływa na budowanie zasobów słownictwa, rozumienie złożonych struktur logicznych oraz umiejętność krytycznej analizy tekstów źródłowych [22]. Biorąc pod uwagę powyższe rozważania, stwierdzić należy, że wpływ korzystania z Internetu i urządzeń elektronicznych na rozwój kognitywny nie jest jednoznaczny. Z jednej strony, narzędzia te mogą wspierać kształtowanie zdolności poznawczych, zwłaszcza w obszarze wyszukiwania, analizy oraz krytycznej oceny informacji, a także doskonalenia funkcji wykonawczych. Z drugiej strony, nadmierne poleganie na krótkotrwałych i powierzchownych formach

przetwarzania danych, charakterystycznych dla rozproszonych środowisk cyfrowych, może ograniczać zdolność do skupienia, uczenia się głębokiego i długofalowego gromadzenia wiedzy. Dalsze badania, uwzględniające różnice indywidualne, kontekst kulturowy oraz specyfikę zadań poznawczych, są niezbędne, aby lepiej zrozumieć złożoną dynamikę oddziaływania technologii cyfrowych na rozwój kognitywny. Dzieci i młodzież są mocno narażone na różnego rodzaju zagrożenia związane z cyberprzestępczością. Kontakt z hejtem, powoduje u młodzieży obniżoną samoocenę. Obniżona samoocena może powodować problemy z postrzeganiem siebie na świecie, umniejszaniu swoich umiejętności czy osiągnięć. Powoduje to, że takie osoby są bardziej podatne na manipulacje niż inne osoby. Często jest to również przyczyną pogłębionej depresji, co może prowadzić od samobójstw [23][24][25]. Kolejny problem to uzależnienie od Internetu, gier komputerowych, czy innych mediów. Wspominam o tym drugi raz, ale jest to ważna sprawa, którą trzeba nagłaśniać, kiedy tylko ma się możliwość. Młodzież w mediach może stworzyć swój idealny świat, w którym ich realne problemy nie istnieją, jednocześnie tracąc przez to podstawową umiejętność, jaką jest rozwiązywanie problemów. Takie osoby zaczynają rozmawiać tylko przez komunikatory i inne platformy do przekazywania informacji, po czasie powoduje to wspomniane wcześniej braki w rozpoznawaniu mimiki czy postawy ciała [26]. Możliwym skutkiem uzależnienia od Internetu jest izolacja społeczna. Powoduje to prawie całkowity zanik komunikacji i relacji z innym człowiekiem, taka osoba jest często uważana za wyrzutek społeczny. Długotrwała izolacja może powodować choroby psychiczne takie jak schizofrenia, psychoza, czy nawet zanik odczuwania danych emocji (empatia), [27]. Takie problem zdarzają się coraz częściej. Aby im zapobiegać trzeba zawsze pamiętać o równowadze między światem rzeczywistym a cyfrowym. Powinniśmy tyle czasu ile spędzamy przy elektronice, spędzać bez niej. Pamiętać o ruchu, mogą być nawet najprostsze aktywności np. spacer, aby mieć kontakt z naturą i słońcem, które sprawia, że jesteśmy szczęśliwi. Warto nawet, jeśli jest się dorosłym, ustalić zasady korzystania z cyfrowości, kiedy i ile będziemy z danego urządzenia korzystać. Wszystko zostało dla człowieka stworzone by nam pomóc się rozwijać i zdobywać wiedzę, ale tak jak ze wszystkim trzeba pamiętać o ograniczeniach i samokontroli. „Wszystko polega na tym, żeby wiedzieć, na ile można sobie pozwolić. Dobrze jest znać miarę.” - Toni Morrison, „Umilowana” [28].

Podsumowując, rozwój kognitywny w erze Internetu i urządzeń elektronicznych jest tematem złożonym, który wymaga holistycznego spojrzenia. Wpływ technologii na

zdolności poznawcze dzieci i młodzieży ma zarówno pozytywne, jak i negatywne aspekty. Dlatego ważne jest, aby społeczeństwo rozwijało świadomość i praktyki, które wspierają zdrowy rozwój umiejętności kognitywnych, jednocześnie umożliwiając korzystanie z dobrodziejstw technologii.

2. Fizyczne skutki długotrwałego korzystania z Internetu

2.1 Wpływ siedzącego trybu życia i braku aktywności fizycznej

Siedzący tryb życia ma wiele różnych konsekwencji, głównie negatywnych, ponieważ ogranicza możliwość aktywności fizycznej, a brak aktywności fizycznej ma duże negatywne skutki na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne, które zagrażają nawet życiu [29]. Jednym z najbardziej znanych problemów zdrowotnych jakie powoduje siedzący tryb życia to choroby serca. Regularne ćwiczenie oraz ruch wpływa na lepszy przepływ krwi i zmniejsza ryzyko powstania zatorów, które mogą spowodować niewydolność serca. Częsty ruch redukuje poziom cukru we krwi oraz obniża cholesterol, a odłożony cholesterol powoduje zawał mięśnia sercowego. Według danych siedzenie przed komputerem dłużej niż 4h bez żadnego ruchu, powoduje zwiększenie aż o 125% szans na chorobę serca [30]. Siedzący tryb życia i zaburzenia metaboliczne towarzyszące sedentarnemu trybowi życia prowadzić mogą do rozwoju miażdżycy i wszystkich powikłań związanych z tym procesem. Nie bez powodu lekarze ostrzegają właśnie przed takimi oczywistymi nawykami jak brak ruchu oraz statyczny tryb pracy. To te dwa czynniki oraz zła dieta i nałogi takie jak palenie papierosów przyczyniają się do rozwoju chorób cywilizacyjnych. Praca siedząca i ograniczenie aktywności fizycznej zmniejsza zapotrzebowanie organizmu na energię. Mimo to rzadko dostosowujemy swoją dietę oraz spożycie kalorii do faktycznego zużycia. Nadmiar przyjętej energii jest zamieniany w składniki, które odkładają się w naszych narządach – wątrobie, trzustce, tarczycy – doprowadzając do rozwoju poważnych chorób [31][32]. Siedzący tryb życia powoduje problemy z układem mięśniowo-szkieletowym. Długie, nieprawidłowe siedzenie przed komputerem powoduje wady postawy. Najczęściej jest to nieprawidłowo pochylona głowa w jedną ze stron. Może się to wiązać np. z nieprawidłowym napięciem mięśniowym w obręczy barkowej. W dzisiejszych czasach, gdy dzieci bardzo często korzystają z telefonów, zaczynają także pochylać głowę do przodu. Może to doprowadzić do powstania tzw. wdowiego garbu, który objawia się zgrubieniem tkanki w dolnym

odcinku szyjnym. Wdowi garb może powodować ból i dyskomfort. Zaokrąglone plecy (garbienie się) to powszechna wada postawy u dzieci. Może wynikać z nieprawidłowej postawy podczas siedzenia, spędzania czasu przed komputerem lub innym sprzętem elektronicznym, a także niewielkiej ilości ruchu. Odstające łopatki to kolejny problem związany z nadmiernym korzystaniem urządzeń elektronicznych. Ta wada pojawia się, gdy mięśnie obręczy barkowej są osłabione, wysuwają się do przodu i tym samym uwypuklają ułożenie łopatek. Odstające łopatki mogą powodować bolesny przykurcz mięśni. Kolejną wadą jest wystający brzuch, który może być związany z pogłębioną lordozą (hiperlordozą). Pojawia się, gdy kręgosłup jest nadmiernie wygięty do przodu w związku ze słabymi mięśniami pleców i brzucha. W efekcie osoby przyjmują pozycję przypominającą kaczę chód (brzuch do przodu i pupa do tyłu). Ostatnią nieoczywistą wadą postawy jest wady stóp. Widać ją najczęściej wtedy, gdy osoby źle stawiają stopy w trakcie chodzenia. Mogą np. układać je do środka (tzw. gołębi chód) lub na zewnątrz (koślawość). Siedzący tryb pracy to jeden z najskuteczniejszych sposobów na zepsucie swojego kręgosłupa. Brak ruchu w stawach, zero aktywności dużych grup mięśniowych, osłabienie mięśni oraz przykurczona pozycja ciała są przyczyną powstawania chorób takich jak choroba zwyrodnieniowa stawów. Wszystko ma związek z odkładaniem się złogów wapniowych w stawach kręgosłupa, biodrach, kolanach, a także ramionach czy łokciach, które z czasem przekształcają się w narośla kostne, drażniące okoliczne tkanki. Niestety choroba zwyrodnieniowa stawów jest nieuleczalna i postępująca [29].

2.2 Problematyka nadwagi i otyłości w kontekście spędzania czasu przed ekranem

Skutkiem siedzącego trybu życia jest nadwaga, a następnie otyłość. Nadwaga i otyłość stanowią poważne wyzwanie zdrowia publicznego zarówno w Polsce, jak i na świecie. Według raportu Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ) z 2024 roku, w 2020 roku na świecie było 2,6 miliarda osób z nadwagą lub otyłością (wskaźnik BMI ≥ 25 kg/m²), z czego 990 milionów było otyłych. W Polsce sytuacja również jest niepokojąca. W 2019 roku, według danych Głównego Urzędu Statystycznego, nadmierna masa ciała dotyczyła około 30% dzieci w wieku wczesnoszkolnym oraz niemal 22% młodzieży do 15. roku życia. Nadwagę lub otyłość miało 56,6% osób powyżej 15. roku życia, z czego 18,5% było otyłych. Prognozy na 2025 rok wskazują, że w Polsce z otyłością będzie 25,9% kobiet i 30,3% mężczyzn w wieku 20 lat lub więcej [33].

W przebiegu otyłości dochodzi do nadmiernego gromadzenia się tkanki tłuszczowej w organizmie, co w efekcie prowadzi do rozwoju innych chorób [34]. Wyniki badań dotyczących związku pomiędzy grami wideo a nadmierną masą ciała są zróżnicowane i nie zawsze jednoznaczne. Oto główne wnioski wynikające z analizy tych badań. Analiza przeprowadzona przez naukowców z Uniwersytetu w Würzburgu i Uniwersytetu Johanna Keplera w Linzu nie wykazała korelacji pomiędzy graniem a nadmierną masą ciała u dzieci i młodzieży. Wyniki te sugerują, że popularny obraz otyłego gracza może być przesadzony. Chociaż niektóre badania wykazały związek między graniem a nadwagą u dorosłych, to nawet w tych przypadkach był on ograniczony. Istnieje, zatem potrzeba dalszych badań, aby dokładniej zrozumieć tę korelację [35]. Wyniki badania z Uniwersytetu w Leeds sugerują, że podwyższony wskaźnik masy ciała u nastolatków może być związany z regularnym graniem, ale również z innymi czynnikami, takimi jak spożywanie większej ilości słodzonych napojów i nieregularny tryb dnia. To podkreśla konieczność uwzględnienia wielu czynników przy analizie wpływu gier na masę ciała [36]. Ze względu na różnice w metodologii i uwzględnianych czynnikach, wyniki badań nie dają jednoznacznych odpowiedzi. Trudnością jest również ustalenie, czy to nadwaga jest wynikiem grania, czy też problemy z kondycją i nadmiernymi kilogramami prowadzą do zainteresowania grami. Konieczne są dalsze badania, aby lepiej zrozumieć te związki [37].

Podsumowując, choć nie ma jednoznacznych dowodów na to, że gry wideo bezpośrednio prowadzą do nadwagi, to istnieje potencjalny związek między nimi a niezdrowymi nawykami życia, które mogą zwiększać ryzyko przybrania na wadze. Konieczne są dalsze badania, aby lepiej zrozumieć te związki i opracować skuteczne strategie promujące zdrowy styl życia wśród graczy. Brak aktywności fizycznej, podjadanie, konsumowanie niezdrowej żywności i nieregularny sen to częste problemy związane z długotrwałym graniem w gry wideo. Gry wideo zazwyczaj nie wymagają aktywności fizycznej, co prowadzi do długotrwałego siedzenia przed ekranem. Brak ruchu skutkuje spalaniem mniejszej ilości kalorii, co może prowadzić do przybrania na wadze. Regularna aktywność fizyczna jest kluczowa dla utrzymania prawidłowej masy ciała i ogólnego dobrego samopoczucia. Podczas grania wielu ludzi sięga po przekąski i napoje, co może prowadzić do nadmiernego spożycia kalorii. Ponadto, zaabsorbowanie się grą może utrudnić kontrolowanie ilości spożywanej żywności, co prowadzi do spożywania nadmiaru kalorii. Wiele osób sięga po niezdrowe przekąski, takie jak słone przekąski, słodcyce i fast foody. Spożywanie dużej ilości tych produktów może

prowadzić do nadwagi, problemów zdrowotnych i braku energii. Długie godziny spędzone na graniu mogą prowadzić do nieregularnego trybu dnia i zaburzeń snu. Gry online często prowadzą do gry w różnych godzinach, co może zakłócić zdrowy rytm snu i prowadzić do zmęczenia oraz zwiększonego ryzyka nadwagi. Wszystkie te czynniki mogą współdziałać, prowadząc do wzrostu masy ciała i związanych z tym problemów zdrowotnych [38]. Dlatego ważne jest świadome zarządzanie czasem spędzonym na grach wideo, równoważenie go z aktywnością fizyczną, zdrowym odżywianiem i regularnym snem. Również, ważne jest, aby gracze mieli świadomość tych zagrożeń i podejmowali środki ostrożności, aby utrzymać zdrowy styl życia.

2.3 Wpływ długotrwałego korzystania z urządzeń elektronicznych na narząd wzroku

Kolejnym problemem wynikającym z długotrwałego korzystania z urządzeń elektronicznych jest wada wzroku [39]. Praca przy komputerze może być szkodliwa dla wzroku z wielu powodów. Praca przy komputerze często prowadzi do obniżenia częstotliwości mrugania, co może prowadzić do wysuszenia oka. Normalna częstotliwość mrugania wynosi około dwunastu razy na minutę, ale podczas patrzenia na ekran komputera może się to zmniejszyć, co utrudnia nawilżenie spojówki i rogówki. Patrzenie na monitor komputera przez dłuższy czas skupia wzrok na jednym obiekcie, co może prowadzić do osłabienia zdolności akomodacyjnych oka oraz osłabienia jego mięśni. Brak regularnego spoglądania w dal może przyczynić się do zmęczenia wzroku i innych dolegliwości. Długotrwała ekspozycja na promieniowanie emitowane przez ekran komputera może prowadzić do osłabienia wzroku, uczucia suchości, swędzenia oraz dolegliwości bólowych w okolicy oczu. To promieniowanie może być przyczyną zespołu suchego oka, który w skrajnych przypadkach może prowadzić do bólów głowy i trudności w koncentracji.

Przed takimi skutkami można się chronić za pomocą następujących kroków:

- regularne robienie krótkich przerw od patrzenia na ekran komputera może pomóc w zmniejszeniu zmęczenia wzroku. Co kilka godzin, zaleca się zrobić kilkuminutową przerwę, podczas której można wykonać ćwiczenia wzrokowe lub po prostu oderwać wzrok od ekranu.
- dobrze oświetlone miejsce pracy może zmniejszyć obciążenie oczu. Unikaj odbłasków na ekranie i zapewnij wystarczające, ale miękkie światło.

- jeśli pracujesz przy komputerze przez dłuższy czas, rozważ noszenie specjalnych okularów ochronnych, które mogą zmniejszyć napięcie oczu i chronić przed szkodliwym promieniowaniem.
- używanie kropli nawilżających może pomóc w zapobieganiu suchości oczu podczas długotrwałej pracy przy komputerze.
- regularne badania wzroku są kluczowe dla utrzymania zdrowia oczu. Wizyty u okulisty mogą pomóc w wykryciu i leczeniu ewentualnych problemów wzroku na wczesnym etapie.

Dbanie o zdrowie wzroku podczas pracy przy komputerze jest kluczowe dla zachowania dobrego samopoczucia i wydajności. Dlatego ważne jest, aby podejmować środki ostrożności i regularnie monitorować stan wzroku.

3. Psychospołeczne wyzwania w erze cyfrowej

Uzależnienie to silne pragnienie zażywania konkretnych środków, lub wykonywania określonej czynności. W terminologii fachowej uzależnienie definiuje się, jako nabyty stan zaburzenia zdrowia psychicznego i fizycznego, który charakteryzuje się okresowym lub stałym przymusem wykonywania określonej czynności lub zażywania psychoaktywnej substancji chemicznej. Ryzyko uzależnienia od Internetu i mediów społecznościowych jest coraz bardziej powszechne w erze cyfrowej, ponieważ może mieć szkodliwe skutki [40]. Skutki szkodliwe między innymi dla zdrowia fizycznego jak i psychicznego. Osoby nadmiernie korzystający z Internetu i mediów społecznościowych są bardzo narażone na uzależnienie. Przez to osoby zagrożone uzależnieniem często wpadają w pułapkę nadmiernej ilości czasu spędzanej online, co prowadzi do zaniedbywania ważnych obowiązków i aktywności życiowych. Są to osoby kompletnie nieświadome upływu czasu, gdy pochłonie ich ekran telefonu, który przyciąga w tym momencie wręcz nadludzką siłą. Zanikające poczucie czasu i rzeczywistości stają się charakterystycznymi cechami ich codzienności. Spędzenie „tylko kilku minut” online może łatwo przekształcić się w kilka godzin, ponieważ osoby te często tracą poczucie kontroli nad swoim czasem, przestają być w pewnym momencie samoświadome swojego otoczenia. Zamiast wykonywać ważne obowiązki, takie jak praca, nauka czy obowiązki domowe, wolą oddać się przyjemności w świecie wirtualnym, który zapewnia im chwilowe ucieczki od rzeczywistości. W efekcie mogą doświadczać nie tylko obniżonej produktywności, ale również wzrastającego poczucia winy i frustracji z powodu

zaniedbywania własnych zobowiązań. Brak równowagi między czasem spędzonym online a życiem offline prowadzi do negatywnych konsekwencji, które mogą mieć długotrwały wpływ na ogólne samopoczucie i jakość życia [41]. Aspekt kontrolowania czasu, jest bardzo ważnym, często pomijanym problemem, o którym rzadko się wspomina. Większości osoby uzależnione mają z reguły trudności z kontrolowaniem swojego czasu, jaki chcą poświęcić na spędzanie w Internecie. Pomimo obietnic samej sobie, że będą ograniczać ilość czasu poświęcanego na przeglądanie sieci i mediów społecznościowych, często okazuje się, że nie są w stanie dotrzymać tego zobowiązania. Nawet, jeśli podejmują decyzję o ograniczeniu czasu spędzanego online, silna chęć sięgnięcia po urządzenie i połączenie z jest często o wiele silniejsza, by ostatecznie zwyciężyć. Obietnice stają się coraz bardziej niemożliwe do spełnienia, a osoba uzależniona wpada w błędne koło, powracając nieustannie do swoich starych nawyków. Dla nich jednym z głównych wyzwań jest zrozumienie, że ich relacja z Internetem jest niezdrowa i wymaga zmiany. Muszą stać się samo świadomi swojego problemu, aby nie mogli go zignorować i nazwać „błahostką”. Pomimo chęci ograniczenia czasu online, silne pragnienie korzystania z Internetu często jest trudne do opanowania. Często towarzyszy temu uczucie niepokoju, lęku czy nawet depresji, gdy osoba uzależniona jest odcięta od źródła swojej „ucieczki”. Wzrastające poczucie bezradności i frustracji tylko pogłębia problem, gdy osoba uzależniona staje się coraz bardziej zniechęcona do podejmowania prób kontroli nad swoim zachowaniem online. W skrajnych przypadkach może to prowadzić do głębokiego poczucia beznadziejności i zaniżonego poczucia własnej wartości. Dlatego też istotne jest, aby osoby uzależnione otrzymywały wsparcie emocjonalne i psychologiczne, które pomogą im przezwyciężyć te trudności i odzyskać kontrolę nad swoim życiem [42]. Objawów „odstawienia” życia online jest o wiele więcej i wszystkie niestety są przeciwko nam i naszemu zdrowiu, ponieważ kiedy osoba uzależniona od Internetu lub mediów społecznościowych jest zmuszona do ograniczenia swojego czasu online, może doświadczyć szeregu nieprzyjemnych skutków, które mogą być zarówno fizyczne, jak i psychiczne bolesne, męczące i sprawiają ogromny dyskomfort. Wśród najczęstszych objawów fizycznych wymienia się niepokój, napięcie mięśniowe, ból głowy, a nawet problemy z układem trawiennym. Te fizyczne symptomy mogą być wynikiem nagłego braku dostępu do bodźców, z którymi osoba uzależniona była silnie związana. Ponadto, objawy takie jak ból głowy i napięcie mięśniowe mogą być efektem długotrwałego siedzenia przed ekranem komputera lub smartfona. Poza objawami fizycznymi, osoby uzależnione mogą także doświadczyć szeregu objawów

psychicznych, takich jak irytacja, złość, smutek czy poczucie pustki. Nagłe przerwanie dostępu do Internetu może prowadzić do uczucia zagubienia i dezorientacji, szczególnie jeśli Internet był głównym źródłem rozrywki, komunikacji czy informacji dla danej osoby. Dodatkowo, utrata możliwości interakcji z innymi użytkownikami mediów społecznościowych może prowadzić do uczucia osamotnienia i izolacji społecznej. Niektórzy mogą nawet doświadczyć trudności z koncentracją i podejmowaniem decyzji, ponieważ ich umysł był stymulowany przez ciągły przepływ informacji dostępnych online. Objawy „odstawienia” mogą mieć różny stopień nasilenia i czas trwania, zależnie od indywidualnych cech danej osoby oraz stopnia jej uzależnienia od Internetu lub mediów społecznościowych. Niestety w silnym uzależnieniu osoba może stać się agresywna i stwarzać zagrożenie nie tylko dla siebie, ale też dla innych osób [1][2]. Niestety wiele osób używa Internetu, jako ucieczkę przed problemami życia realnego, co powoduje zwiększenie trudności w zauważeniu uzależnienia, ale i również w jego leczeniu, ponieważ to uzależnienie służy, jako „lekarstwo” przed problemami życiowymi lub emocjonalnymi. Dla wielu osób korzystanie z Internetu staje się sposobem na tymczasowe ucieczki przed stresem, depresją, samotnością lub innymi trudnościami, z którymi borykają się w życiu codziennym. Internet oferuje bogactwo rozrywki i możliwości interakcji, które mogą stanowić atrakcyjną alternatywę dla konfrontacji z problemami osobistymi. Osoby uzależnione często sięgają po swoje urządzenia online w celu odcinania się od rzeczywistości, która może być dla nich bolesna lub przytłaczająca. Świat wirtualny staje się dla nich swoistą ucieczką, w której mogą na chwilę zapomnieć o swoich troskach i problemach. Ponadto, Internet może być także źródłem chwilowej ulgi dla osób cierpiących na różnego rodzaju zaburzenia emocjonalne, takie jak lęki czy fobie społeczne. Kontakt z innymi użytkownikami online może wydawać się mniej wymagający i bardziej kontrolowany niż interakcje w rzeczywistości, co sprawia, że osoby zmagające się z takimi trudnościami często wolą pozostać w świecie wirtualnym. Jednakże, choć Internet może stanowić chwilową ulgę, unikanie konfrontacji z problemami tylko pogłębia kryzys emocjonalny lub życiowy. Bez radzenia sobie z przyczynami problemów i poszukiwania rozwiązań, uzależnienie od Internetu może prowadzić do coraz większych trudności i obniżenia jakości życia [43]. Problemy zdrowia psychicznego, którego uzależnienie może stanowić wielką pomoc w ich pogłębianiu, ponieważ mają negatywny wpływ na ogólne samopoczucie i funkcjonowanie jednostki. Jednym z najpoważniejszych zagrożeń jest rozwój depresji, gdyż osoby uzależnione mogą doświadczać uczucia pustki, beznadziei oraz braku sensu

życia zwłaszcza, gdy ich życie online staje się dominującym elementem ich egzystencji. Dodatkowo, lęk może być częstym towarzyszem osób uzależnionych, którzy obawiają się utraty dostępu do Internetu lub niepewności, co do reakcji innych użytkowników online. Izolacja społeczna również często towarzyszy uzależnieniu od Internetu, ponieważ osoby uzależnione mogą zaniedbywać relacje z rodziną i przyjaciółmi na rzecz życia wirtualnego. Brak motywacji do działania w realnym świecie jest kolejnym problemem, gdyż osoby uzależnione mogą tracić zainteresowanie rzeczywistymi aktywnościami i obowiązkami, skupiając się wyłącznie na swojej obecności online. Powoduje to częste problemy w pracy, szkole i życiu prywatnym. Ponadto w takich sytuacjach, uzależnienie od Internetu może prowadzić do problemów ze snem, nadmiernego zmęczenia oraz obniżenia samooceny, gdyż osoby uzależnione mogą porównywać się z innymi w wirtualnym świecie i czuć się niewystarczająco lub nieudolnie. W skrajnych przypadkach, uzależnienie od Internetu może prowadzić nawet do myśli samobójczych, gdy osoba uzależniona czuje się bezsilna i uwięziona w swoim uzależnieniu [11]. Kolejnym skutkiem nadmiernego korzystania z Internetu i mediów społecznościowych może mieć poważne konsekwencje dla relacji z rodziną, przyjaciółmi i innymi bliskimi osobami. Osoby uzależnione często poświęcają znaczną ilość czasu na przeglądanie Internetu i interakcje w mediach społecznościowych kosztem czasu spędzonego z rodziną, znajomymi i przyjaciółmi. Mogą ignorować ważne wydarzenia rodzinne, takie jak spotkania czy uroczystości, aby pozostać połączonymi z siecią. To zaniedbywanie bliskich relacji może prowadzić do pogorszenia więzi rodzinnych oraz spadku zaufania i zrozumienia między członkami rodziny. Dodatkowo, nadmierne korzystanie z Internetu może sprawić, że osoby uzależnione tracą umiejętność nawiązywania i utrzymywania zdrowych relacji społecznych w świecie realnym. Gdy większość ich interakcji odbywa się online, mogą one zaniedbywać umiejętności komunikacyjne oraz może brakować im doświadczenia w budowaniu bliskich więzi z innymi ludźmi. W rezultacie mogą mieć trudności w nawiązywaniu nowych znajomości oraz utrzymywaniu istniejących relacji, co prowadzi do izolacji społecznej i uczucia samotności. Ponadto, nadmierne korzystanie z Internetu może prowadzić do powstawania konfliktów w relacjach interpersonalnych, gdy osoby uzależnione ignorują potrzeby i uczucia swoich bliskich na rzecz czasu spędzanego online. To z kolei może prowadzić do pogłębienia dystansu i wzajemnej niezrozumiałości między nimi a ich rodziną i przyjaciółmi. W skrajnych przypadkach, nadmierne korzystanie z Internetu i mediów społecznościowych może doprowadzić do zerwania więzi rodzinnych

i utraty wsparcia społecznego, co może mieć poważne konsekwencje dla zdrowia psychicznego i ogólnego dobrostanu jednostki. Dlatego też istotne jest, aby osoby uzależnione od Internetu otrzymały wsparcie i pomoc w budowaniu zdrowych relacji społecznych oraz nauczyły się równoważyć czas spędzany online z czasem przeznaczonym na interakcje z bliskimi [44]. Warto wspomnieć o tym jak to uzależnienie wpływa na poczucie własnej wartości. Nadmierne korzystanie z Internetu i mediów społecznościowych może mieć poważne konsekwencje dla samooceny i poczucia własnej wartości jednostki. Częste porównywanie się z innymi na podstawie pozornie doskonałych życiowych osiągnięć prezentowanych w mediach społecznościowych może prowadzić do poczucia niższej wartości własnej oraz zwiększonego stresu. Osoby uzależnione często skupiają się na perfekcyjnym obrazie siebie prezentowanym w sieci, co prowadzi do wzrostu presji i nieustannego poczucia niezadowolenia z siebie. Ponadto, filtracja treści prezentowanych w mediach społecznościowych może prowadzić do nieprawdziwego wyobrażenia o życiu innych ludzi, co dalej pogłębia negatywne emocje i pogarsza samopoczucie jednostki. W rezultacie osoby uzależnione mogą doświadczać obniżonej samooceny, braku pewności siebie oraz uczucia nieadekwatności, co może mieć negatywny wpływ na ich życie osobiste i zawodowe. Kolejnym ważnym punktem jest fakt, że rozwój technologii internetowych przynosi nie tylko liczne korzyści, ale również niesie ze sobą nowe zagrożenia dla zdrowia psychicznego. Cyberprzemoc i stalking, czyli systematyczne prześladowanie danej osoby za pomocą Internetu i mediów społecznościowych, to dwie z najpoważniejszych form zagrożeń online. Stalking online polega na uporczywym śledzeniu aktywności danej osoby w Internecie, włączając w to śledzenie jej profili na mediach społecznościowych, monitorowanie jej zachowań online oraz wysyłanie niepożądanych wiadomości czy komentarzy. Ofiary stalkingu online często odczuwają silne uczucia strachu, niepokoju oraz utraty prywatności. Nieustanne nękające zachowania mogą prowadzić do wzrostu lęku, depresji oraz obniżenia samooceny, a także do utraty kontroli nad swoim życiem [45]. Oprócz stalkingu istnieje jeszcze jeden ogromny mankament, a mianowicie hejt. Hejt jest jednym z wielu powodów samobójstw i obniżenia poczucia swojej wartości. Osoby umieszczające wpisy w sieci, czując się anonimowe w Internecie piszą to, co im się podoba i nie zważają na to, że odbiorca danego przekazu informacyjnego nie będzie równie szczęśliwy i zadowolony jak one. Niektórzy użytkownicy Internetu potrafią frustracje swojego dnia przelewać w sieci na komentarze pełne agresji i złośliwości [46].

4. Edukacja i edukacyjne zastosowania Internetu

Edukacja i wykorzystanie Internetu, jako narzędzia edukacyjnego mają niezwykle potężny potencjał w ułatwianiu procesu uczenia się i poszerzania wiedzy na całym świecie. Dzięki internetowi uczniowie mają dostęp do nieograniczonej ilości zasobów edukacyjnych, które mogą pomóc im lepiej zrozumieć różnorodne tematy i zagadnienia. Platformy e-learningowe i kursy online umożliwiają naukę w dowolnym miejscu i czasie, co jest szczególnie cenne dla osób o ograniczonym dostępie do tradycyjnej edukacji. Ponadto, Internet sprzyja interaktywnej nauce poprzez gry edukacyjne, symulacje oraz platformy umożliwiające eksperymentowanie i praktyczne ćwiczenia [47]. Istotną zaletą wykorzystania Internetu w celach edukacyjnych jest również możliwość szybkiego dostępu do aktualnych informacji i badań naukowych, co pozwala uczniom na śledzenie najnowszych osiągnięć w swoich dziedzinach zainteresowań. Dostęp do wiedzy poprzez Internet stanowi rewolucję w sposobie, w jaki ludzie zdobywają i przetwarzają informacje. W przeszłości, dostęp do książek i źródeł naukowych był ograniczony, a zdobycie potrzebnej wiedzy wymagało często fizycznego dostępu do bibliotek czy innych instytucji naukowych. Jednakże, dzięki internetowi, ta rzeczywistość uległa znacznej zmianie. Wystarczy jedynie otworzyć przeglądarkę internetową i wpisać zapytanie w wyszukiwarkę, aby natychmiast uzyskać dostęp do niezliczonej liczby artykułów, książek, dokumentów i innych materiałów edukacyjnych na temat interesującego nas zagadnienia. Ponadto, istnieje wiele platform edukacyjnych, takich jak np. Coursera, edX czy Khan Academy, które oferują bezpłatne lub płatne kursy online prowadzone przez wykładowców z całego świata. Dzięki tym platformom, studenci mogą zdobywać wiedzę z różnorodnych dziedzin, uczestnicząc w zajęciach wideo, ćwiczeniach praktycznych, quizach i dyskusjach online [7]. Ponadto, Internet umożliwia dostęp do najnowszych badań naukowych i publikacji, co jest szczególnie ważne dla studentów i naukowców, którzy chcą być na bieżąco z najnowszymi osiągnięciami w swoich dziedzinach naukowych. Dzięki platformom takim jak Google Scholar czy PubMed, naukowcy mogą szybko wyszukiwać i czytać artykuły naukowe z różnych dyscyplin, co przyspiesza proces badań i rozwijania wiedzy. Dodatkowo, Internet oferuje dostęp do multimedialnych zasobów edukacyjnych, takich jak nagrania wykładów, podcasty, filmy dokumentalne czy interaktywne prezentacje, które mogą urozmaicić proces uczenia się i zachęcić do aktywnego uczestnictwa. W ten sposób, Internet nie tylko umożliwia dostęp do wiedzy, ale także stwarza bogate i zróżnicowane środowisko edukacyjne, które

wspiera rozwój intelektualny i kreatywność jednostek na całym świecie. E-learning, czyli nauka online, jest jednym z najważniejszych zastosowań Internetu w dziedzinie edukacji. Dzięki platformom e-learningowym, jak również specjalistycznym kursom online, uczniowie i studenci mogą zdobywać wiedzę z różnych dziedzin, bez konieczności fizycznego uczestnictwa w tradycyjnych zajęciach [48]. Kursy online oferują szeroki zakres tematyczny, obejmujący zarówno przedmioty akademickie, jak i umiejętności praktyczne. Możliwość uczestnictwa w webinarach czy lekcjach wideo sprawia, że proces uczenia się staje się bardziej interaktywny i angażujący dla uczniów. Interaktywne materiały edukacyjne, takie jak quizy, ćwiczenia praktyczne czy symulacje, pozwalają na skuteczne utrwalenie wiedzy i umiejętności. Ponadto, uczniowie mogą korzystać z różnych narzędzi edukacyjnych dostępnych na platformach e-learningowych, takich jak fora dyskusyjne, czaty, grupy projektowe czy systemy oceniania online. Dzięki temu, proces uczenia się staje się bardziej elastyczny i dostosowany do indywidualnych potrzeb każdego ucznia. Platformy edukacyjne, czy nauka zdalna umożliwia również naukę w tempie odpowiadającym indywidualnym preferencjom i możliwościom ucznia, co pozwala na lepsze przyswojenie materiału oraz rozwój umiejętności samodzielności. Ponadto, e-learning zapewnia dostęp do wykwalifikowanych wykładowców i ekspertów z różnych dziedzin, którzy dzielą się swoją wiedzą i doświadczeniem za pomocą Internetu. W ten sposób, uczniowie mogą korzystać z najwyższej jakości edukacji, niezależnie od lokalizacji czy dostępności tradycyjnych placówek edukacyjnych. E-learning może być szczególnie ważny dla osób, które z różnych powodów nie mogą uczestniczyć w tradycyjnych zajęciach stacjonarnych, takich jak osoby niepełnosprawne, pracujące lub mieszkające w odległych miejscach. Jednakże, pomimo licznych zalet, e-learning wymaga także wysokiego poziomu dyscypliny i samozaparcia ze strony uczniów, aby skutecznie wykorzystać dostępne zasoby i osiągnąć zamierzone cele edukacyjne. W związku z tym, istotne jest zapewnienie odpowiedniego wsparcia i struktury przez nauczycieli i instruktorów, aby uczniowie mogli jak najlepiej wykorzystać możliwości, jakie daje im e-learning [49]. Współpraca i komunikacja są kluczowymi elementami w procesie edukacyjnym, a Internet znacząco ułatwia te działania poprzez różnorodne narzędzia i platformy. Dzięki platformom edukacyjnym, uczniowie mają możliwość komunikacji z nauczycielami oraz innymi uczniami w sposób szybki i efektywny. Mogą zadawać pytania, uzyskiwać pomoc, dzielić się pomysłami oraz wspólnie rozwiązywać problemy. Forum dyskusyjne stanowi doskonałe miejsce do wymiany poglądów i doświadczeń na temat materiałów edukacyjnych oraz przedmiotów,

co prowadzi do pogłębienia zrozumienia i lepszego przyswojenia wiedzy. Grupy tematyczne umożliwiają skupienie się na konkretnych zagadnieniach lub projektach, co sprzyja skuteczniejszej współpracy i efektywniejszym osiągnięciu celów edukacyjnych. Ponadto, narzędzia do wspólnego tworzenia dokumentów, takie jak Google Docs czy Microsoft Office Online, umożliwiają uczniom pracę nad projektami w czasie rzeczywistym nawet, jeśli znajdują się w różnych miejscach geograficznych. Współpraca między uczniami i nauczycielami, nawet z odległych miejsc, staje się dzięki temu możliwa i wygodna. Wspólna praca nad projektami edukacyjnymi pozwala uczniom rozwijać umiejętności pracy zespołowej, kreatywność oraz zdolność do rozwiązywania problemów. Ponadto, komunikacja online pozwala nauczycielom lepiej monitorować postępy uczniów, udzielać im szybkiej informacji zwrotnej oraz dostosować proces nauczania do indywidualnych potrzeb każdego ucznia. Internet umożliwia także łatwiejszy kontakt z ekspertami, naukowcami oraz specjalistami z różnych dziedzin, co wzbogaca proces uczenia się i daje uczniom dostęp do aktualnej wiedzy i najlepszych praktyk. W ten sposób, współpraca i komunikacja online stają się integralną częścią procesu edukacyjnego, wspierając rozwój uczniów oraz tworząc interaktywne i dynamiczne środowisko edukacyjne. Personalizacja nauki stanowi kluczowy aspekt współczesnego systemu edukacyjnego, a Internet odgrywa w tym procesie istotną rolę, umożliwiając dostosowanie nauki do indywidualnych potrzeb i preferencji uczniów [50]. Narzędzia do adaptacyjnego uczenia się wykorzystują technologie sztucznej inteligencji i analizy danych, aby dostosować materiał edukacyjny oraz tempo nauki do poziomu umiejętności i tempa przyswajania wiedzy przez każdego ucznia. Na podstawie danych o postępach ucznia, systemy te automatycznie dostosowują treści, ćwiczenia oraz aktywności edukacyjne, zapewniając mu odpowiednie wsparcie w obszarach, w których potrzebuje dodatkowej pomocy, oraz stawiając mu wyzwania w obszarach, w których wykazuje zaawansowane umiejętności. Dzięki temu, proces uczenia się staje się bardziej efektywny i skuteczny, ponieważ dostosowany jest do indywidualnych możliwości i potrzeb każdego ucznia. Systemy oceniania online umożliwiają szybkie i obiektywne monitorowanie postępów uczniów oraz ocenę ich osiągnięć. Nauczyciele mogą śledzić, jak uczniowie radzą sobie z różnymi zadaniami i materiałami, a następnie dostosować swoje metody nauczania i oferować im odpowiednie wsparcie. Ponadto, systemy oceniania online pozwalają nauczycielom szybko udzielać informacji zwrotnej oraz motywować uczniów do dalszego rozwoju poprzez nagradzanie ich osiągnięć i postępów. Personalizacja nauki poprzez Internet sprzyja również rozwojowi samodyscypliny,

odpowiedzialności oraz samodzielności u uczniów, ponieważ daje im większą kontrolę nad procesem uczenia się i zachęca do aktywnego uczestnictwa. Dodatkowo, personalizacja nauki może być szczególnie ważna dla uczniów z różnymi potrzebami edukacyjnymi, ponieważ umożliwia dostosowanie procesu nauczania do ich indywidualnych umiejętności, stylu uczenia się oraz tempa przyswajania wiedzy. W ten sposób, Internet wspiera personalizację procesu nauczania, umożliwiając uczniom osiągnięcie najlepszych rezultatów edukacyjnych i rozwój ich pełnego potencjału. Korzystanie z Internetu w celach edukacyjnych stanowi niezwykle ważny czynnik w rozwoju umiejętności cyfrowych uczniów. Pierwszym z ważnych aspektów jest umiejętność efektywnego wyszukiwania informacji w Internecie. Uczniowie uczą się skutecznego formułowania zapytań, używania odpowiednich słów kluczowych oraz oceny wiarygodności i rzetelności źródeł informacji, co staje się niezwykle ważnym narzędziem w dzisiejszym zalewie informacji. Ponadto, korzystanie z Internetu wymaga umiejętności krytycznego myślenia, aby móc ocenić i analizować różnorodne treści pod kątem ich wiarygodności, obiektywności i wartości informacyjnej. Tworzenie treści stanowi kolejny ważny element rozwoju umiejętności cyfrowych. Uczniowie uczą się korzystać z różnorodnych narzędzi do tworzenia treści, takich jak edytory tekstów, programy graficzne czy platformy do publikowania treści online. Komunikacja online również odgrywa istotną rolę w rozwoju umiejętności cyfrowych. Uczniowie uczą się efektywnego komunikowania się za pomocą różnych mediów online, takich jak e-mail, czaty, fora dyskusyjne czy komunikatory internetowe. Ponadto, korzystanie z różnorodnych narzędzi i aplikacji edukacyjnych wymaga umiejętności adaptacji do zmieniającego się środowiska technologicznego oraz szybkiego przyswajania nowych umiejętności. W ten sposób, uczniowie stają się bardziej elastyczni i otwarci na nowe technologie oraz innowacje w dziedzinie cyfrowej. Rozwój umiejętności cyfrowych w ramach korzystania z Internetu w celach edukacyjnych przyczynia się również do zwiększenia efektywności nauki oraz przygotowania uczniów do funkcjonowania w społeczeństwie informacyjnym. Uczniowie, którzy posiadają rozwinięte umiejętności cyfrowe, są lepiej przygotowani do życia w cyfrowym świecie oraz do wykorzystania dostępnych technologii w celu osiągnięcia swoich celów edukacyjnych i zawodowych. W związku z tym, rozwój umiejętności cyfrowych poprzez korzystanie z Internetu w celach edukacyjnych jest niezwykle istotny dla wszechstronnego rozwoju uczniów i ich sukcesu w przyszłości. Demokratyzacja edukacji to proces, w którym dostęp do edukacji staje się bardziej powszechny i równościowy dla wszystkich uczniów,

niezależnie od ich pochodzenia, lokalizacji czy warunków społeczno-ekonomicznych. Internet odgrywa kluczową rolę tym procesie, umożliwiając naukę osobom z różnych środowisk, regionów geograficznych oraz warunków życia [51]. Dzięki internetowi, uczniowie mają dostęp do ogromnej ilości zasobów edukacyjnych, które są dostępne online bez konieczności fizycznego uczestnictwa w tradycyjnych zajęciach stacjonarnych. W ten sposób, edukacja staje się bardziej elastyczna i dostosowana do indywidualnych potrzeb każdego ucznia. Osoby mieszkające w odległych miejscach, gdzie dostęp do tradycyjnych placówek edukacyjnych jest ograniczony, mogą teraz korzystać z Internetu, aby zdobywać wiedzę i umiejętności bez konieczności przemieszczania się. Ponadto, Internet umożliwia dostęp do wysokiej jakości materiałów edukacyjnych, które są dostępne w wielu językach i w różnych formatach, co przyczynia się do globalnej dostępności edukacji. W związku z tym, Internet usuwa bariery geograficzne i językowe, które mogą utrudniać dostęp do edukacji dla niektórych osób. Dzięki internetowi, osoby o różnych warunkach społeczno-ekonomicznych mają równy dostęp do zasobów edukacyjnych, co sprzyja zmniejszaniu nierówności w dostępie do edukacji. Ponadto, Internet umożliwia personalizację procesu nauczania, co pozwala dostosować edukację do indywidualnych potrzeb i możliwości każdego ucznia, niezależnie od jego środowiska czy warunków życia. Demokratyzacja edukacji poprzez Internet może również przyczynić się do podniesienia poziomu wykształcenia oraz umiejętności społeczeństwa, jako całości, co przyczynia się do rozwoju gospodarczego i społecznego kraju. Jednakże, pomimo licznych zalet, demokratyzacja edukacji przez Internet wymaga także uwagi i działań mających na celu zapewnienie równego dostępu do Internetu oraz odpowiedniego wsparcia dla osób o ograniczonych umiejętnościach cyfrowych. W związku z tym, istotne jest podejmowanie działań na rzecz zapewnienia równości w dostępie do edukacji i wykorzystywania potencjału Internetu w edukacji dla wszystkich uczniów. Zrównoważone podejście do korzystania z Internetu w celach edukacyjnych odnosi się do świadomego i odpowiedzialnego wykorzystania zasobów internetowych w procesie uczenia się, przy jednoczesnym dbaniu o równowagę między korzyściami a potencjalnymi zagrożeniami. Zamiast niekontrolowanego i nadmiernego korzystania z Internetu, uczniowie i studenci powinni stosować zasady umiarkowania i świadomości czasu spędzanego online. Przyjmując zrównoważone podejście, ważne jest, aby korzystać z Internetu w sposób celowy i skoncentrowany na osiąganiu konkretnych celów edukacyjnych. Uczniowie i studenci powinni podejmować świadome wybory dotyczące treści, które przeglądają, oraz platform, z których korzystają w celach

edukacyjnych. Ważne jest, aby krytycznie oceniać źródła informacji, unikać niepotrzebnych lub szkodliwych treści oraz wybierać narzędzia i aplikacje, które są odpowiednie i bezpieczne. W zrównoważonym podejściu do korzystania z Internetu w celach edukacyjnych ważne jest wsparcie i nadzór dorosłych, takich jak nauczyciele, rodzice i opiekunowie. Dorośli powinni być zaangażowani w proces uczenia się online, udzielać wsparcia uczniom w wyborze odpowiednich zasobów i narzędzi oraz monitorować ich aktywność online w celu zapewnienia bezpieczeństwa i odpowiedzialności. Wykorzystanie Internetu w celach edukacyjnych otwiera drzwi do nieograniczonych możliwości nauki i rozwoju, zmieniając sposób, w jaki uczymy się i zdobywamy wiedzę. Jednakże, równocześnie należy pamiętać o odpowiednim nadzorze dorosłych oraz ochronie przed negatywnymi treściami i zagrożeniami online.

5. Zasady zdrowego korzystania z Internetu

Zasady zdrowego korzystania z Internetu mają istotne znaczenie dla naszego dobrostanu psychicznego i emocjonalnego w świecie online [52]. Przede wszystkim ważne jest uświadomienie sobie czasu spędzanego w sieci i ustalenie zdrowych granic, aby uniknąć nadmiernego przeciążenia informacyjnego oraz izolacji społecznej. Kolejną istotną zasadą jest dbanie o różnorodność treści, które przeglądamy, oraz wybieranie tych, które są wartościowe, inspirujące i pozytywne dla naszego samopoczucia. Ważne jest również rozwijanie umiejętności rozpoznawania zagrożeń online, takich jak cyberprzemoc czy oszustwa internetowe, oraz reagowanie na nie w sposób odpowiedzialny i bezpieczny. Niezmiennie istotne jest także korzystanie z Internetu w sposób świadomy i krytyczny, by uniknąć wpływu dezinformacji, fałszywych informacji czy negatywnych treści na nasze zdrowie psychiczne. Wreszcie, ważne jest pamiętanie o równowadze między czasem spędzonym online a offline, aby zapewnić sobie czas na regenerację, relacje z bliskimi oraz inne aktywności poza światem wirtualnym. Przestrzeganie tych zasad pozwoli nam cieszyć się korzyściami płynącymi z Internetu, jednocześnie dbając o nasze zdrowie psychiczne i emocjonalne. Ustalanie granic czasowych podczas korzystania z Internetu to kluczowy krok w dbaniu o zdrowie psychiczne i fizyczne. Planując czas spędzany online, możemy kontrolować nasze doświadczenia w sieci i unikać negatywnych skutków nadmiernego korzystania z ekranu. Ważne jest, abyś określił, ile czasu chcesz przeznaczyć na różne aktywności online każdego dnia i starał się trzymać tego planu. Możesz na przykład ustalić, że będziesz

korzystał z Internetu przez określoną liczbę godzin lub że będziesz miał określone godziny, kiedy w ogóle będziesz offline. Trzymając się ustalonych granic czasowych, unikasz przeciążenia informacyjnego oraz nadmiernego stresu związanego z korzystaniem z Internetu. Nadmierny czas spędzany przed ekranem może prowadzić do zmęczenia, problemów ze snem oraz izolacji społecznej, dlatego ważne jest, abyś regularnie monitorował swój czas online i dostosowywał go do swoich potrzeb i możliwości. Ponadto, korzystając z Internetu z umiarem, możesz mieć więcej czasu na inne aktywności, takie jak sport, hobby, czy spotkania z przyjaciółmi i rodziną, co przyczynia się do zrównoważonego stylu życia. Warto również zauważyć, że ustalanie granic czasowych nie oznacza całkowitego odcięcia się od Internetu, ale racjonalnego i świadomego korzystania z jego zasobów, co pozwoli Ci cieszyć się korzyściami płynącymi z Internetu, jednocześnie dbając o swoje zdrowie i dobrostan [53].

Odpowiedzialne korzystanie z Internetu to kluczowy element dbania o własne bezpieczeństwo oraz bezpieczeństwo innych użytkowników sieci. Podstawową zasadą jest unikanie szkodliwych treści, takich jak pornografia, przemoc czy treści promujące nienawiść i nietolerancję. Korzystając z Internetu, pamiętaj, że Twoje działania mogą mieć wpływ na Ciebie oraz na innych użytkowników, dlatego ważne jest, abyś podejmował odpowiedzialne decyzje online. Unikaj udostępniania osobistych informacji oraz danych, które mogą być wykorzystane przeciwko Tobie lub innym. Pamiętaj również o konsekwencjach swoich działań online, zarówno w kontekście swojego bezpieczeństwa osobistego, jak i dla innych osób. Wprowadzanie się w konflikty online, nękanie czy wyśmiewanie innych użytkowników może prowadzić do poważnych konsekwencji, w tym utraty zaufania, kar prawnych czy problemów zdrowotnych. Dlatego ważne jest, abyś zawsze zachowywał się szanując i odpowiedzialnie w sieci, szanując prywatność, godność i prawa innych osób. Pamiętaj również, że Twoje działania w Internecie mogą mieć długofalowe konsekwencje dla Twojego wizerunku i reputacji, dlatego warto zastanowić się przed opublikowaniem jakiegokolwiek treści online. Odpowiedzialne korzystanie z Internetu wymaga również podejmowania świadomych decyzji dotyczących korzystania z mediów społecznościowych, gier online czy innych platform [54][55]. Rozpoznawanie niebezpieczeństw online jest kluczowym elementem bezpiecznego korzystania z Internetu [56]. Cyberprzemoc, oszustwa internetowe i niewłaściwe treści stanowią realne zagrożenia dla użytkowników sieci, dlatego istotne jest, abyś nauczył się je rozpoznawać i reagować w odpowiedni sposób. Cyberprzemoc obejmuje różne formy agresji online, takie jak nękanie, zastraszanie czy

wyśmiewanie innych osób w sieci. W przypadku doświadczania lub obserwowania takich zachowań, należy natychmiast zwrócić się o pomoc dorosłych lub skontaktować się z odpowiednimi służbami wsparcia. Oszustwa internetowe są kolejnym powszechnym zagrożeniem, które może prowadzić do utraty danych osobowych, środków finansowych czy naruszenia prywatności. Nieodpowiednie treści online, takie jak pornografia, przemoc czy treści promujące samookaleczenia czy nadużywanie substancji, mogą negatywnie wpływać na Twoje zdrowie psychiczne i emocjonalne. Zachowanie równowagi między czasem spędzonym online a offline jest kluczowe dla naszego ogólnego dobrostanu i zdrowia psychicznego. W dzisiejszym cyfrowym świecie łatwo się zagubić w wirtualnej rzeczywistości i zapomnieć o życiu poza ekranem. Dlatego ważne jest, abyśmy świadomie dbali o równowagę między tymi dwoma sferami naszego życia. Spędzanie zbyt dużo czasu online może prowadzić do różnych negatywnych skutków, takich jak izolacja społeczna, zmniejszenie aktywności fizycznej, problemy ze zdrowiem psychicznym oraz ograniczenie czasu przeznaczonego na relacje z rodziną i przyjaciółmi. Dlatego ważne jest, abyśmy regularnie zatrzymywali się i zastanawiali, czy nie poświęcamy zbyt wiele czasu na korzystanie z Internetu i mediów społecznościowych kosztem innych aktywności i relacji. Aby zachować równowagę między online a offline, warto świadomie planować swój czas i uwzględniać w nim zarówno aktywności online, jak i te poza Internetem. Wprowadzanie zdrowych nawyków, takich jak regularne spacerowanie, aktywność fizyczna, czytanie książek, praktykowanie hobby czy spotkania z przyjaciółmi, może pomóc w utrzymaniu równowagi między tymi dwoma sferami życia. Ponadto, ważne jest, abyśmy korzystali z Internetu i mediów społecznościowych w sposób świadomy i celowy, unikając nadmiernego przeglądania treści bez konkretnego celu czy bezproduktywnego marnowania czasu. Regularne przerywanie korzystania z Internetu i poświęcanie czasu na aktywności offline może przyczynić się do poprawy naszego samopoczucia, relacji z innymi oraz ogólnej jakości życia. Warto również pamiętać, że posiadanie zrównoważonego podejścia do korzystania z Internetu i mediów społecznościowych może wpłynąć pozytywnie na naszą produktywność, kreatywność oraz zdolność do skupienia się na wykonywanych zadaniach. Dlatego warto regularnie monitorować nasz czas spędzany online i offline oraz dostosowywać nasze zachowania w zależności od naszych potrzeb i priorytetów. Przyjmując świadome i zrównoważone podejście do korzystania z Internetu i mediów społecznościowych, możemy zwiększyć jakość naszego życia oraz poprawić nasze zdrowie psychiczne i emocjonalne. Samokontrola i umiar

w korzystaniu z Internetu są kluczowymi umiejętnościami w dzisiejszym cyfrowym świecie [57]. W obliczu ogromnej ilości dostępnych treści online, łatwo jest stracić kontrolę nad czasem spędzonym w sieci oraz nad swoimi emocjami i reakcjami na informacje. Dlatego warto regularnie ćwiczyć samokontrolę i umiar, aby uniknąć nadmiernego wchłaniania treści online oraz utrzymać zdrowe podejście do korzystania z Internetu. Jednym z sposobów na ćwiczenie samokontroli jest świadome planowanie czasu spędzanego online oraz określenie konkretnych celów i zadań do wykonania w sieci. Dzięki temu unikamy przypadkowego marnowania czasu na przeglądanie treści bezcelowo oraz skupiamy się na produktywnych aktywnościach online. Ponadto, warto również świadomie kontrolować swoje reakcje na informacje i interakcje w sieci, aby uniknąć impulsywnych działań i niepotrzebnych konfliktów czy konfrontacji online. Zamiast reagować natychmiast na każdego rodzaju treści czy komentarze, warto zatrzymać się na chwilę i zastanowić się, czy nasza reakcja jest proporcjonalna i konstruktywna. Warto również regularnie monitorować swoje emocje i samopoczucie podczas korzystania z Internetu, aby uniknąć negatywnych skutków nadmiernego stresu, frustracji czy złości związanych z interakcjami online. Korzystanie z technik relaksacyjnych, takich jak głębokie oddychanie czy medytacja, może pomóc w utrzymaniu spokoju i równowagi emocjonalnej podczas korzystania z Internetu. Wreszcie, ważne jest również rozwijanie umiejętności rozpoznawania sygnałów ostrzegawczych, które mogą wskazywać na nadmierną zależność od Internetu oraz konieczność podjęcia działań w celu poprawy sytuacji. Przyjmując podejście oparte na samokontroli i umiarze w korzystaniu z Internetu, możemy efektywniej zarządzać swoim czasem i energią online, unikając negatywnych skutków nadmiernego wchłaniania treści oraz kontrolując swoje reakcje na informacje i interakcje w sieci [58]. Edukacja rodziców, opiekunów i nauczycieli w zakresie monitorowania i ograniczania czasu online jest niezwykle istotna w kontekście zapobiegania nadmiernemu korzystaniu z Internetu przez dzieci i młodzież [53]. Rodzice, opiekunowie oraz nauczyciele odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu nawyków korzystania z Internetu u dzieci i młodzieży, dlatego ważne jest, aby posiadali odpowiednią wiedzę i umiejętności w tym zakresie. Programy edukacyjne dla rodziców, opiekunów i nauczycieli powinny skupiać się na różnych aspektach monitorowania i ograniczania czasu online, w tym na sposobach świadomego kontrolowania czasu spędzanego przez dzieci w sieci oraz na skutecznych strategiach ograniczania ekspozycji na szkodliwe treści. Na każdym poziomie edukacji współpraca rodziców, uczniów i nauczycieli w każdym aspekcie przynosi same korzyści

[59]. W ramach tych programów należy omówić różne narzędzia i aplikacje dostępne do monitorowania aktywności online dziecka oraz sposoby, w jaki można efektywnie ustalić i egzekwować limity czasowe na korzystanie z Internetu. Ważnym elementem edukacji rodziców, opiekunów i nauczycieli w zakresie monitorowania i ograniczania czasu online jest również rozmowa i współpraca z dziećmi w kwestii korzystania z Internetu. Dzieci powinny być świadome zasad bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z Internetu, a rodzice, opiekunowie oraz nauczyciele powinni otwarcie rozmawiać z nimi na temat zagrożeń związanych z nadmiernym korzystaniem z Internetu oraz wspólnie ustalać zasady korzystania z sieci. Istotne jest również edukowanie rodziców, opiekunów i nauczycieli na temat znaczenia wyznaczania dobrych przykładów i samodzielnego ograniczania czasu online w obecności dzieci. Dzieci często naśladują zachowania dorosłych, dlatego ważne jest, aby rodzice, opiekunowie i nauczyciele byli świadomi własnego wzorca korzystania z Internetu i mediów społecznościowych. Programy edukacyjne dla rodziców, opiekunów i nauczycieli w zakresie monitorowania i ograniczania czasu online powinny być dostosowane do różnych grup wiekowych oraz uwzględniać różnice indywidualne w potrzebach i preferencjach rodziców oraz dzieci. Przyjęcie holistycznego podejścia, które uwzględnia zarówno aspekty edukacyjne, jak i psychospołeczne, jest kluczowe dla skutecznej edukacji rodziców, opiekunów i nauczycieli w zakresie monitorowania i ograniczania czasu online oraz zapewnienia bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z Internetu przez dzieci i młodzież.

Wdrażanie programów profilaktycznych i terapeutycznych dla dzieci i młodzieży jest kluczowym działaniem w kontekście zapobiegania problemom związanym z nadmiernym korzystaniem z Internetu oraz mediów społecznościowych [37][60]. W obliczu coraz większego czasu spędzanego przez dzieci i młodzież w sieci oraz związanych z tym zagrożeń, konieczne staje się wprowadzanie skutecznych programów mających na celu edukację i wsparcie w tym obszarze. Programy profilaktyczne powinny być skierowane zarówno do samych dzieci i młodzieży, jak i do rodziców, nauczycieli oraz innych osób pracujących z młodymi ludźmi. Istotnym elementem tych programów jest edukacja na temat zagrożeń związanych z nadmiernym korzystaniem z Internetu, jak również rozwijanie umiejętności cyfrowych oraz zdolności krytycznego myślenia w kontekście treści online. Programy te powinny również uwzględniać aspekt psychologiczny, oferując wsparcie emocjonalne dla dzieci i młodzieży, którzy doświadczają negatywnych skutków nadmiernego korzystania z Internetu, takich jak uzależnienie, depresja czy problemy z samopoczuciem. W ramach programów

terapeutycznych dla dzieci i młodzieży istotne jest zapewnienie wsparcia psychologicznego i terapeutycznego dla osób dotkniętych problemami związanymi z nadmiernym korzystaniem z Internetu. Współczesne terapie dla młodych osób zmagających się z uzależnieniem od Internetu czy mediów społecznościowych często obejmują zarówno indywidualne konsultacje terapeutyczne, jak i grupowe terapie, które pozwalają na wymianę doświadczeń oraz wsparcie w grupie rówieśniczej. Istotnym elementem tych programów jest również rola rodziców i opiekunów, którzy powinni być zaangażowani w proces terapeutyczny swoich dzieci oraz być świadomi swojej roli w zapobieganiu problemom związanym z nadmiernym korzystaniem z Internetu. Wdrażanie programów profilaktycznych i terapeutycznych dla dzieci i młodzieży wymaga współpracy różnych instytucji i sektorów społecznych, w tym szkół, placówek oświatowych, ośrodków zdrowia psychicznego oraz organizacji pozarządowych. Konieczne jest również ciągle monitorowanie i ocena skuteczności tych programów, aby dostosować je do zmieniających się potrzeb i wyzwań związanych z korzystaniem z Internetu przez dzieci i młodzież. Przyjęcie holistycznego podejścia, które uwzględnia zarówno aspekty edukacyjne, psychologiczne, jak i społeczne, jest kluczowe dla skutecznego radzenia sobie z problemami związanymi z nadmiernym korzystaniem z Internetu i mediów społecznościowych wśród dzieci i młodzieży.

6. Przyszłość w kontekście rozwoju technologicznego

Trendy w rozwoju technologii mają znaczący wpływ na sposób, w jaki dzieci i młodzież korzystają z Internetu, co przekłada się na zmiany w ich zachowaniach i nawykach online [61]. Jednym z kluczowych trendów jest rosnąca popularność urządzeń mobilnych, takich jak smartfony i tablety, które umożliwiają dzieciom i młodzieży łatwy dostęp do Internetu praktycznie w każdym miejscu i czasie. Ta mobilność sprawia, że dzieci i młodzież są bardziej skłonne korzystać z Internetu nawet w sytuacjach, które wcześniej były bardziej ograniczone, np. podczas podróży czy w szkole. Ponadto, wzrost dostępności szerokopasmowego Internetu sprawia, że dzieci i młodzież mają większe możliwości korzystania z treści online, takich jak gry wideo, streaming czy media społecznościowe. Przyszłość w kontekście rozwoju technologicznego przynosi ze sobą niezliczone możliwości oraz wyzwania, które kształtują naszą rzeczywistość w coraz bardziej złożony sposób. Rozwój technologiczny odgrywa kluczową rolę we wszystkich sferach życia, od edukacji i zdrowia po rozrywkę

i życie społeczne. Rozwój sztucznej inteligencji (AI - Artificial Intelligence) ma potencjał przekształcić wiele dziedzin życia w sposób fundamentalny i rewolucyjny. W medycynie AI może być wykorzystana do analizy dużej ilości danych medycznych, co pozwala na szybsze i bardziej precyzyjne diagnozy oraz planowanie leczenia [62][63]. Algorytmy AI mogą analizować obrazy medyczne, wyniki badań laboratoryjnych i historie chorób pacjentów, pomagając lekarzom w podejmowaniu decyzji terapeutycznych. Ponadto, AI może być również wykorzystywana do optymalizacji procesów szpitalnych, zarządzania danymi pacjentów czy monitorowania parametrów zdrowotnych. W przemyśle AI może być używana do automatyzacji i optymalizacji procesów produkcyjnych, co prowadzi do zwiększenia efektywności i redukcji kosztów [64]. Dzięki zastosowaniu technologii AI w zakresie analizy danych, predykcji popytu oraz optymalizacji zapasów, przedsiębiorstwa mogą lepiej zarządzać swoimi zasobami i szybciej reagować na zmiany na rynku. Ponadto, AI może pomóc w identyfikowaniu potencjalnych awarii maszynowych, co przyczynia się do zwiększenia bezpieczeństwa i niezawodności procesów produkcyjnych. W transporcie AI może być wykorzystywana do rozwijania systemów zarządzania ruchem drogowym, optymalizacji tras transportowych oraz wspomagania systemów nawigacyjnych [65][66]. Algorytmy AI mogą analizować dane dotyczące ruchu drogowego, prognoz pogody i dane geoprzestrzenne, co pozwala na optymalizowanie tras i minimalizację czasu podróży. Ponadto, AI może być wykorzystywana do rozwoju autonomicznych systemów transportowych, takich jak autonomiczne pojazdy czy systemy logistyczne, co może przyczynić się do zwiększenia bezpieczeństwa i efektywności transportu. W usługach finansowych AI może być wykorzystywana do analizy danych finansowych, prognozowania trendów rynkowych oraz optymalizacji procesów transakcyjnych [67]. Algorytmy AI mogą analizować dane dotyczące transakcji, wzorców zachowań klientów oraz danych ekonomicznych, co pozwala na szybsze i bardziej precyzyjne podejmowanie decyzji inwestycyjnych. Ponadto, AI może być również wykorzystywana do wykrywania oszustw finansowych, zapobiegania praniu pieniędzy oraz personalizacji ofert i usług finansowych dla klientów. Rozwój Internetu rzeczy (IoT – Internet of Things) rewolucjonizuje sposoby, w jakie ludzie i urządzenia komunikują się oraz współpracują ze sobą. Poprzez połączenie różnych urządzeń i systemów, IoT otwiera szeroki wachlarz nowych możliwości zarówno w sektorze przemysłowym, jak i w życiu codziennym. W sektorze przemysłowym, IoT umożliwia tworzenie tzw. „inteligentnych fabryk”, gdzie maszyny i urządzenia komunikują się ze sobą, optymalizując procesy produkcyjne, zapobiegając

awariom oraz redukując koszty. To z kolei przekłada się na zwiększenie wydajności i konkurencyjności przedsiębiorstw. W życiu codziennym, IoT może przyczynić się do poprawy jakości życia poprzez stworzenie tzw. „inteligentnych domów”. Dzięki temu, urządzenia domowe, takie jak oświetlenie, ogrzewanie, klimatyzacja czy urządzenia AGD, mogą być zdalnie kontrolowane i zarządzane za pomocą smartfonów lub głosowych asystentów. IoT ma również ogromny potencjał w sektorze zdrowia, gdzie może być wykorzystywane do zdalnego monitorowania pacjentów oraz diagnozowania i leczenia chorób. Przykładowo, urządzenia medyczne mogą automatycznie przysyłać dane o stanie zdrowia pacjenta do systemów monitorujących, co pozwala na szybszą reakcję w przypadku wystąpienia problemów zdrowotnych. Ponadto, w sektorze rolnictwa, IoT może być wykorzystywane do monitorowania i optymalizacji warunków upraw, co przyczynia się do zwiększenia wydajności i jakości plonów. Wraz z rozwojem Internetu rzeczy pojawiają się jednak również wyzwania związane z bezpieczeństwem danych, prywatnością oraz interoperacyjnością różnych systemów i urządzeń. Wprowadzanie nowych technologii IoT wymaga odpowiednich środków zabezpieczających oraz regulacji prawnych, które zapewnią ochronę danych osobowych i zapobiegą ewentualnym atakom hakerskim. Ponadto, konieczne jest zapewnienie interoperacyjności między różnymi systemami i urządzeniami IoT, aby umożliwić ich skuteczną współpracę i integrację [68][69].

Rozwój technologii mobilnych, takich jak 5G czy rozszerzona rzeczywistość (AR – Augmented Reality), ma ogromny wpływ na sposób, w jaki ludzie korzystają z urządzeń mobilnych oraz na różnorodne dziedziny życia codziennego [70][71]. Technologia 5G, oferująca znacznie szybsze prędkości transmisji danych i niższe opóźnienia, rewolucjonizuje sposób, w jaki przesyłane są dane, co otwiera nowe możliwości dla różnych sektorów gospodarki. Na przykład, w edukacji, technologia 5G umożliwia szybkie i stabilne połączenia internetowe, co wspiera zdalne nauczanie oraz dostęp do interaktywnych materiałów edukacyjnych. W handlu, technologia 5G może poprawić doświadczenia zakupowe poprzez szybsze i bardziej responsywne aplikacje mobilne oraz personalizowane oferty dla klientów. W turystyce, technologia 5G może być wykorzystywana do tworzenia interaktywnych przewodników turystycznych, aplikacji mapowych oraz doświadczeń wirtualnej rzeczywistości, które zwiększają atrakcyjność podróży i zwiedzania. W rozrywce, technologia 5G umożliwia streaming wysokiej jakości treści wideo i gier online bez opóźnień, co poprawia jakość doświadczeń użytkowników i otwiera nowe możliwości dla twórców treści [72][73]. Rozszerzona

rzeczywistość (AR) również odgrywa coraz większą rolę w dziedzinach takich jak edukacja, handel, turystyka i rozrywka. AR pozwala na nakładanie cyfrowych informacji i elementów wirtualnych na rzeczywisty świat, co tworzy interaktywne i immersywne doświadczenia dla użytkowników. W edukacji, AR może być wykorzystywana do tworzenia interaktywnych podręczników, wirtualnych lekcji oraz symulacji, które angażują uczniów i ułatwiają przyswajanie wiedzy. W handlu, AR może być wykorzystywana do tworzenia interaktywnych katalogów produktów, wirtualnych przymierzalni czy interaktywnych reklam, które zwiększają zaangażowanie klientów i wspierają proces podejmowania decyzji zakupowych. W turystyce, AR może być wykorzystywana do tworzenia interaktywnych map, wirtualnych przewodników oraz doświadczeń wirtualnej rzeczywistości, które uatrakcyjniają podróże i zwiedzanie. W rozrywce, AR może być wykorzystywana do tworzenia interaktywnych gier, aplikacji rozszerzonej rzeczywistości oraz doświadczeń wirtualnej rzeczywistości, które zapewniają użytkownikom nowe sposoby zabawy i relaksu.

Technologia blockchain, chociaż początkowo kojarzona głównie z kryptowalutami, takimi jak Bitcoin czy Ethereum, ma potencjał znacząco zmienić wiele innych obszarów dzięki swoim unikalnym właściwościom [74]. Jednym z głównych zastosowań blockchain jest zarządzanie danymi, gdzie każdy zapis na blockchainie jest niezmienny i transparentny, co zapewnia bezpieczeństwo i integralność danych [75]. W sektorze zdrowia, blockchain może być wykorzystywany do przechowywania i udostępniania danych medycznych, zapewniając pacjentom pełną kontrolę nad swoimi informacjami zdrowotnymi oraz ułatwiając współpracę między różnymi podmiotami medycznymi [76][77]. Ponadto, blockchain może być stosowany w śledzeniu łańcucha dostaw, gdzie umożliwia transparentne śledzenie pochodzenia i historii produktów od producenta do konsumenta. Dzięki zastosowaniu blockchaina w łańcuchu dostaw można zapewnić autentyczność i uczciwość produktów oraz skutecznie reagować na wszelkie incydenty związane z bezpieczeństwem żywności czy podróbkami. Kolejnym obszarem zastosowania blockchaina jest zarządzanie tożsamością cyfrową, gdzie technologia ta może zapewnić bezpieczne i niezmiennie przechowywanie danych tożsamościowych, takich jak paszporty, dowody osobiste czy certyfikaty edukacyjne. Dzięki blockchainowi, jednostki mogą kontrolować dostęp do swoich danych tożsamościowych i udostępniać je tylko wybranym podmiotom, co zapewnia większą prywatność i bezpieczeństwo w porównaniu z tradycyjnymi systemami zarządzania tożsamością. Ponadto, blockchain może być wykorzystywany w wielu innych obszarach, takich jak finanse, nieruchomości,

logistyka czy administracja publiczna, gdzie umożliwia automatyzację procesów, redukcję kosztów oraz eliminację pośredników [76].

W miarę jak technologie te będą się rozwijać, pojawią się również nowe wyzwania, takie jak bezpieczeństwo danych, prywatność, równość dostępu do technologii czy wpływ na zdrowie psychiczne i społeczne. Dlatego ważne jest ciągłe monitorowanie i analiza rozwoju technologicznego oraz podejmowanie odpowiednich działań, aby wykorzystać jego potencjał w sposób odpowiedzialny i zrównoważony. Perspektywy zdrowia dzieci i młodzieży w erze rozszerzonej rzeczywistości (AR) i sztucznej inteligencji (AI) są fascynujące, ale jednocześnie rodzą pewne wyzwania i pytania dotyczące zdrowia psychicznego, społecznego oraz fizycznego. Z jednej strony, technologie takie jak AR mogą przynieść wiele korzyści dla edukacji, dostarczając interaktywnych i immersyjnych doświadczeń naukowych, które mogą zainteresować i zaangażować dzieci i młodzież w proces uczenia się [78][79]. AR może również być wykorzystywana w terapii i rehabilitacji dzieci z różnymi schorzeniami, poprzez dostarczanie interaktywnych programów wspomagających rozwój fizyczny i kognitywny. Z drugiej strony, istnieją również obawy dotyczące nadmiernego korzystania z technologii AR, które może prowadzić do nadużywania czasu ekranowego i zaniedbywania aktywności fizycznej oraz interakcji społecznych. Nadmierne ekspozycja dzieci na intensywne bodźce wirtualne może wpływać na ich zdrowie psychiczne, prowadząc do stresu, lęku oraz problemów z koncentracją. Podobnie, rozwój sztucznej inteligencji (AI) w obszarze zdrowia może przynieść wiele korzyści poprzez diagnozowanie chorób, personalizację terapii oraz optymalizację procesów opieki zdrowotnej [80]. AI może być wykorzystywana do analizowania danych medycznych i przewidywania ryzyka wystąpienia różnych schorzeń, co umożliwia wczesną interwencję i zapobieganie powikłaniom zdrowotnym. Jednakże, istnieją również obawy dotyczące prywatności danych oraz etycznych aspektów związanych z wykorzystaniem danych medycznych w kontekście sztucznej inteligencji. Ponadto, nadmierne poleganie na algorytmach AI w podejmowaniu decyzji medycznych może prowadzić do utraty zaufania pacjentów wobec systemu opieki zdrowotnej oraz braku odpowiedzialności za decyzje podejmowane przez maszyny. W związku z tym, istotne jest świadome i zrównoważone wykorzystanie technologii AR i AI w kontekście zdrowia dzieci i młodzieży. Konieczne jest monitorowanie czasu spędzanego przez dzieci przed ekranem oraz edukacja rodziców, opiekunów i nauczycieli na temat odpowiedniego korzystania z technologii cyfrowych. Ponadto, ważne jest prowadzenie badań naukowych

nad wpływem technologii AR i AI na zdrowie dzieci i młodzieży oraz opracowywanie wytycznych dotyczących odpowiedzialnego wykorzystania tych technologii w kontekście zdrowia psychicznego, społecznego oraz fizycznego [81]. W przyszłości cyfrowej edukacji i rozrywki stoją przed nami liczne wyzwania etyczne i społeczne, które należy skrupulatnie rozważyć. Po pierwsze, istnieje ryzyko naruszenia prywatności uczniów i użytkowników platform cyfrowych poprzez gromadzenie oraz wykorzystywanie ich danych osobowych przez firmy technologiczne. Po drugie, wprowadzenie cyfrowych narzędzi edukacyjnych i rozrywkowych może spotęgować nierówności w dostępie do edukacji i kultury, pogłębiając różnice między zamożnymi a biedniejszymi grupami społecznymi. Po trzecie, istnieje obawa, że nadmierna ekspozycja na treści cyfrowe może prowadzić do uzależnienia od Internetu oraz negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne i fizyczne dzieci i młodzieży. Po czwarte, w erze fake newsów istnieje ryzyko propagowania dezinformacji i fałszywych informacji w środowisku edukacyjnym i rozrywkowym. Po piąte, wprowadzenie sztucznej inteligencji do procesów edukacyjnych i rozrywkowych stwarza pytania dotyczące etyki oraz uczciwości algorytmów, które mogą wpływać na losy uczniów i użytkowników. Po szóste, kluczowe jest unikanie społecznych konsekwencji zmian technologicznych, które mogą prowadzić do nierówności społecznych i wykluczenia cyfrowego. Po siódme, istnieje potrzeba rozwijania umiejętności krytycznego myślenia i oceny źródeł informacji wśród uczniów i użytkowników, aby skutecznie radzić sobie z dezinformacją w środowisku online [82]. Po ósme, należy zapewnić transparentność oraz odpowiednie nadzorowanie działań algorytmów AI, aby uniknąć przypadkowej dyskryminacji czy niesprawiedliwych praktyk. Po dziewiąte, kluczową kwestią jest zachowanie równowagi między korzyściami a zagrożeniami wynikającymi z wprowadzenia nowych technologii do edukacji i rozrywki. Po dziesiąte, istotne jest także dbanie o odpowiedzialne korzystanie z technologii cyfrowych, aby uniknąć nadużyć oraz negatywnych konsekwencji społecznych i etycznych.

7. Założenia i cel pracy

7.1 Założenia pracy

Temat badawczy dotyczący wpływu korzystania z Internetu na aktywność fizyczną dzieci i młodzieży wynika z globalnej tendencji spadku ruchliwości w tej grupie wiekowej, co zbiega się ze wzrostem czasu przeznaczanego na urządzenia cyfrowe. W erze powszechnej cyfryzacji intensywne wykorzystywanie technologii informacyjno-komunikacyjnych w codziennym życiu może sprzyjać siedzącemu trybowi życia, zwiększając ryzyko problemów zdrowotnych, takich jak otyłość, zaburzenia metaboliczne czy problemy psychiczne, w tym depresję i lęki.

Dodatkowo, badanie odnosi się do znaczącej luki w literaturze medycznej, skupiając się na wpływie nawyków cyfrowych na aktywność fizyczną, co może pomóc w zrozumieniu złożonych zależności między technologią a zdrowiem. Otrzymane wyniki mogą być przydatne w formułowaniu publicznych polityk zdrowotnych i interwencji, które promują aktywność fizyczną, jako sposób przeciwdziałania negatywnym skutkom cyfryzacji, przyczyniając się do poprawy zdrowia i jakości życia młodego pokolenia.

Głównym zamierzeniem niniejszej pracy jest zbadanie, jak korzystanie z Internetu wpływa na poziom aktywności fizycznej oraz zdrowie dzieci i młodzieży. Badanie koncentruje się na:

1. analizie relacji między czasem spędzonym w wirtualnej przestrzeni a częstotliwością, intensywnością i typem aktywności fizycznej podejmowanej przez młode osoby,
2. analizie wpływu długotrwałego korzystania z Internetu na zdrowie dzieci i młodzieży.

7.2 Cele pracy

Głównym celem badania jest określenie, jak interakcje z cyfrowym środowiskiem wpływają na zdrowie badanej populacji.

Cele szczegółowe

1. Analiza zależności między czasem spędzonym w Internecie a poziomem aktywności fizycznej dzieci i młodzieży.
2. Analiza zależności między czasem spędzonym w Internecie a częstotliwością występowania dolegliwości zdrowotnych.
3. Określenie czy istnieją specyficzne wzorce korzystania z Internetu, które są szczególnie związane ze spadkiem aktywności fizycznej oraz ze wzrostem dolegliwości zdrowotnych.
4. Określenie jakie czynniki demograficzne (takie jak wiek, płeć, status socjoekonomiczny) wpływają na relację między korzystaniem z Internetu a aktywnością fizyczną i zdrowiem wśród dzieci i młodzieży.
5. Określenie stopnia uzależnienia od Internetu wśród dzieci i młodzieży.
6. Określenie strategii, które mogą być efektywne w promowaniu aktywnego i zdrowego stylu życia wśród dzieci i młodzieży korzystających z Internetu.

8. Badani i metody badawcze

Badania ankietowe zostały przeprowadzone od 4 marca do 14 czerwca 2024 roku w reprezentatywnej grupie uczennic i uczniów w wieku 12-18 lat. Na podstawie wykazu szkół znajdujących się na stronie internetowej Kuratorium Oświaty w Poznaniu wylosowano szkoły podstawowe (od 6 klasy do 8 klasy) i szkoły ponadpodstawowe (zawodowe, technika i licea ogólnokształcące) na terenie województwa wielkopolskiego. Po uzyskaniu zgód od dyrektorów placówek oświatowych, przeprowadzono badania ankietowe.

Do badania zrekrutowano 2540 osób. Do analizy statystycznej zakwalifikowano 2157 poprawnie wypełnionych kwestionariuszy ankiet, z czego 1284 respondentów uczęszczało do szkoły podstawowej oraz 873 do szkoły ponadpodstawowej. Przyjęto, że analizie statystycznej poddaje się kwestionariusze, w których ankietowani udzielili odpowiedzi na 100% pytań ankietowych. Zwrotność ankiet wynosiła 84,9% (127 osób nie wypełniło ankiety, 256 osób nie wypełniło ankiety poprawnie).

Badania przeprowadzono na poziomie miejskim i powiatowym. Ankiety były wypełniane przez respondentów samodzielnie (self-questionnaire). Miały one charakter dobrowolny i anonimowy. Ankieta miała formę elektroniczną i była realizowana on-line poprzez platformę internetową Microsoft Forms.

9. Sposób przygotowania kwestionariusza ankiety

Badanie przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego techniką ankietowania przy użyciu autorskiego narzędzia badawczego - kwestionariusza ankiety. Przy opracowywaniu narzędzia badawczego starano się uwzględnić wymogi formalne określone przez literaturę metodologiczną i powiązać konstruowane pytania z głównym problemem pracy.

Kwestionariusz ankiety obejmował 55 pytań dotyczących korzystania z Internetu, częstości i form podejmowanej aktywności fizycznej oraz występowania objawów chorobowych w badanej populacji. Pytania tematyczne zostały poprzedzone pytaniami dotyczącymi: wieku, płci, klasy, do której uczęszcza respondent, statusu rodziny z jakiej pochodzi (rodzina pełna lub niepełna), liczby rodzeństwa, miejsca zamieszkania.

Wstępne jakościowe badanie narzędzia badawczego przetestowano na 100 osobowej grupie dziewcząt i chłopców uczęszczających do wszystkich typów szkół wytypowanych do udziału w badaniu, w celu sprawdzenia zrozumienia pytań, oceny właściwości zastosowanych sformułowań, poznania opinii respondentów na temat ankiety, jej długości, przydatności i emocji towarzyszących przy jej wypełnianiu. Ewentualne rozbieżności opinii były dyskutowane przy udziale członków zespołu badawczego. Po wstępnej ocenie jakościowej narzędzia badawczego ankietę wypełniło następne 50 dziewcząt i chłopców uczęszczających do wszystkich wybranych typów szkół zamieszkujących teren województwa wielkopolskiego. W ostatniej fazie przygotowań narzędzia badawczego przeprowadzono analizę statystyczną uzyskanych wyników badania ankietowego.

Zagadnienia etyczne

Na przeprowadzenie badania uzyskano zgodę Komisji Bioetycznej przy Uniwersytecie Kaliskim im. Prezydenta S. Wojciechowskiego w Kaliszu.

10. Opracowanie statystyczne

Po zebraniu danych uzyskanych z ankietyzacji przeprowadzonej wśród uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych dokonano analizy statystycznej. Analizy statystyczne prowadzono przy użyciu pakietu statystycznego SPSS v.29. Większość zmiennych w analizowanym materiale, za wyjątkiem wieku, miało poziom pomiarowy kategoryalny lub co najwyżej porządkowy. Dla potrzeb analiz statystycznych wiek badanej młodzieży ujęto w 4 kategoriach: 12 lat, 13-14 lat, 15-16 lat, 17-18 lat. Wyniki badań prezentowano w tabelach krzyżowych zawierających liczebności i udziały procentowe kategorii poszczególnych zmiennych w populacji badanej ogółem oraz według płci, wieku (ujętego w wymienionych wyżej 4 kategoriach) i miejsca zamieszkania. Ponadto, w tabelach przedstawiono również zależności między wybranymi zmiennymi, uznanymi za ważne dla oceny uwarunkowań lub skutków nadmiernego poziomu korzystania z Internetu. Do oceny istotności różnic korzystano z testu niezależności χ^2 Pearsona lub testu χ^2 dla tabel czteropolowych [83].

W przypadku zmiennych o poziomie pomiarowym porządkowym (np. liczba godzin dziennie korzystania z Internetu; czas poświęcany dziennie na aktywność fizyczną), do oceny różnic korzystano z testu Kruskala-Wallisa (porównując więcej niż dwie grupy niezależne) i testu Manna-Whitneya (dla porównań między dwiema grupami). Sam test Kruskala-Wallisa ma charakter globalny, dostarczając jedynie informacji czy porównywane podgrupy są bądź nie są istotnie zróżnicowane. Zatem, w przypadku więcej niż trzech grup, jeśli wynik analizy testem Kruskala-Wallisa był istotny statystycznie, wówczas testem Manna-Whitney'a prowadzono analizy porównywania parami poszczególnych podgrup oceniając różnice między wszystkimi możliwymi parami. Ocenę istotności korygowano metodą Bonferroniego, polegającej na pomnożeniu uzyskanej wartości p przez liczbę możliwych porównań k . Ta strategia postępowania pozwalała ustalić, między którymi z porównywanych podgrup istniały różnice istotne [84].

Jako poziom krytyczny orzekania o istotności różnic przyjęto prawdopodobieństwo błędu I rodzaju $p_\alpha = 0,05$. Za istotne statystycznie uznawano wartości statystyk dla $p \leq p_\alpha$.

11. Wyniki badań

W badaniach wzięło udział 2157 uczennic i uczniów, z czego:

- 1284 respondentów uczęszczało do szkoły podstawowej oraz
- 873 do szkoły ponadpodstawowej.

992 dziewczynki wzięły udział w badaniu (46% ogółu badanych),

- 652 dziewcząt z klas szkół podstawowych
- 270 ze szkół ponadpodstawowych

1235 chłopców wzięło udział w badaniu (54% ogółu badanych),

- 632 ze szkoły podstawowej,
- 603 ze szkoły ponadpodstawowej (tab. 1), (ryc. 1), (ryc. 2).

Przedstawione poniżej wykresy ze względu na wiek badanych uczniów są zobrazowane dla każdej grupy wiekowej osobno oraz w postaci łącznej, z uwzględnieniem wszystkich przedziałów wiekowych (tab. 2), (tab. 3), (ryc. 3).

Tab. 1. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i poziom edukacji.

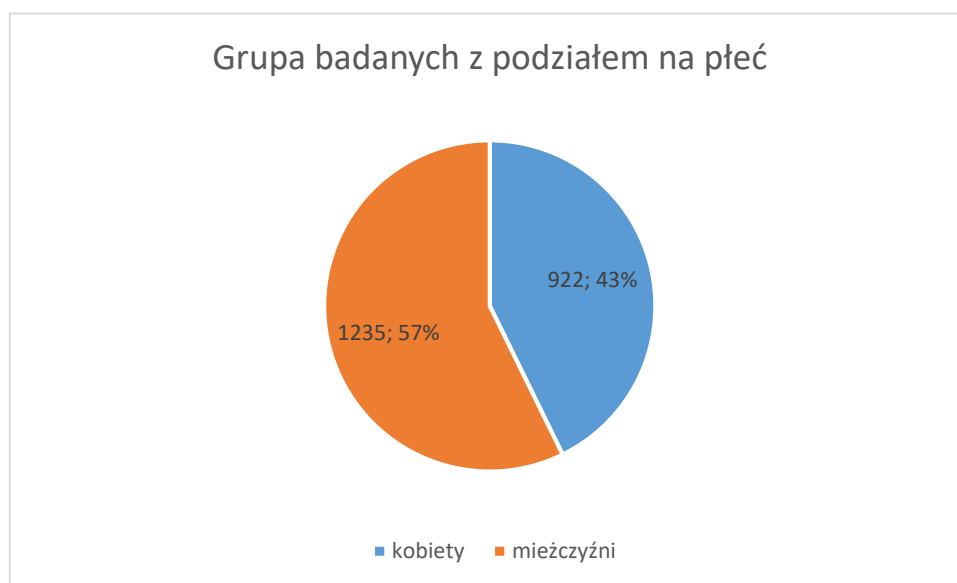
		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Poziom edukacji	szkoła podstawowa	652	70,7	632	51,2	1284	59,5
	szkoła średnia - liceum	59	6,4	96	7,8	155	7,2
	szkoła średnia - technikum	200	21,7	481	38,9	681	31,6
	szkoła zawodowa	11	1,2	26	2,1	37	1,7
	ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 2. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i poziom edukacji.

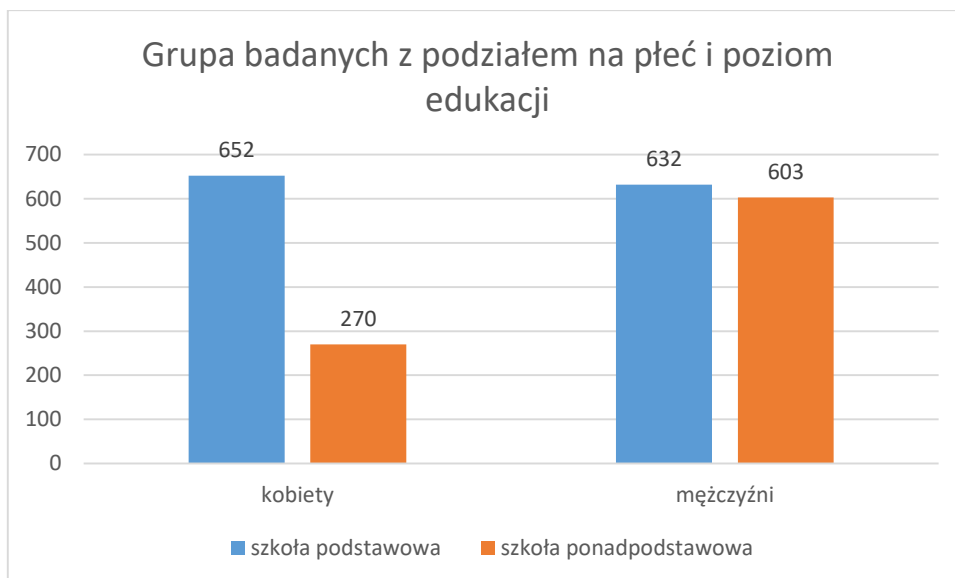
Poziom edukacji	Wiek													
	12		13		14		15		16		17		18	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
szkoła podstawowa	399	100,0	538	100,0	309	79,0	46	16,1	0	0,0	0	0,0	0	0,0
szkoła średnia - liceum	0	0,0	0	0,0	14	3,6	48	16,8	40	20,8	28	13,4	21	28,9
szkoła średnia - technikum	0	0,0	0	0,0	67	17,1	190	66,7	174	78,7	185	79,7	66	58,9
szkoła zawodowa	0	0,0	0	0,0	1	0,3	1	0,4	1	0,5	16	6,9	13	12,1

Tab. 3. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorie wieku i poziom edukacji.

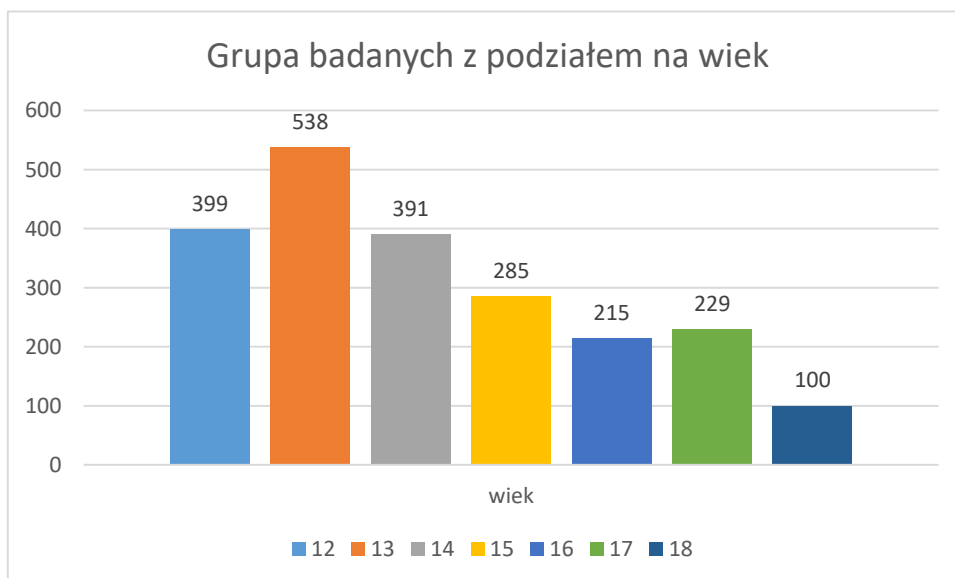
		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Poziom edukacji	szkoła podstawowa	399	100,0	847	91,2	46	9,2	0	0,0
	szkoła średnia - liceum	0	0,0	14	1,5	88	17,6	49	15,0
	szkoła średnia - technikum	0	0,0	67	7,2	364	72,8	248	76,1
	szkoła zawodowa	0	0,0	1	0,1	2	0,4	29	8,9



Ryc. 1. Rozkład liczbowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć.



Ryc. 2. Rozkład liczbowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i poziom edukacji.

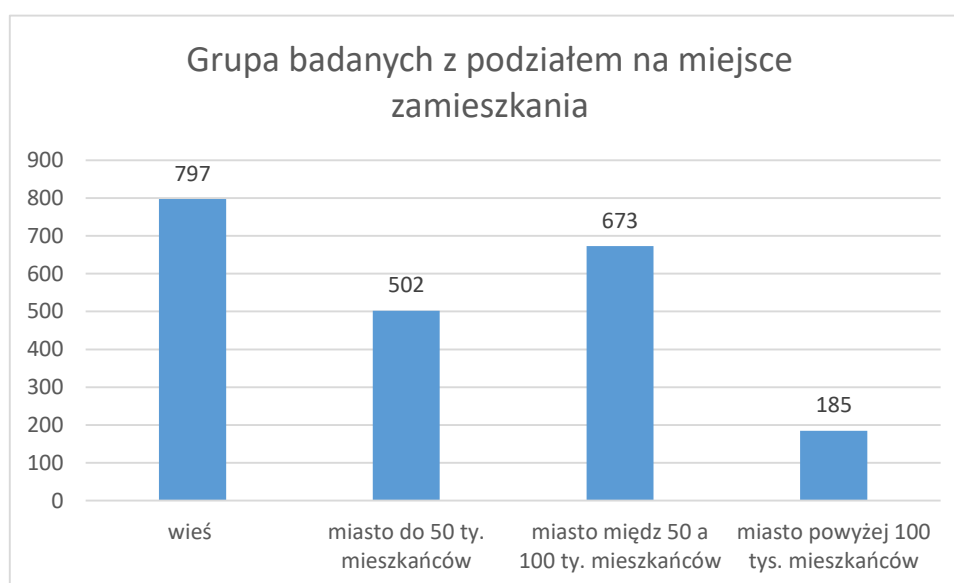


Ryc. 3. Rozkład liczbowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek.

Poddane badaniu osoby wywodziły się z miasta lub wsi w różnym stopniu. Wśród uczniów szkół podstawowych oraz ponadpodstawowych większość badanych osób pochodziła ze wsi (odpowiednio 37,8%; 35,7%), (tab. 4), (ryc. 4).

Tab. 4. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i poziom edukacji.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Poziom edukacji	szkoła podstawowa	485	60,9	318	63,3	453	67,3	28	15,1
	szkoła średnia - liceum	37	4,6	27	5,4	51	7,6	40	21,6
	szkoła średnia - technikum	258	32,4	151	30,1	166	24,7	106	57,3
	szkoła zawodowa	17	2,1	6	1,2	3	0,4	11	5,9



Ryc. 4. Rozkład liczbowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania.

Poddani badaniu uczniowie zdecydowanie najczęściej w chwili przeprowadzania badań wskazywali na jedno rodzeństwo (52,1%), w dalszej kolejności dwoje rodzeństwa (19,3%), nie ma rodzeństwa (16,2%) lub troje i więcej rodzeństwa (12,3%). Najwięcej osób wskazujących brak rodzeństwa było wśród 18 - latków (21,5%), z jednym rodzeństwem wśród 16 - latków (57%), z dwojgiem rodzeństwa wśród 14 - latków, z trojgiem i więcej wśród 18 - latków (20,6%) (tab. 5 - 7).

Tab. 5. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i liczbę rodzeństwa.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
liczba rodzeństwa	nie ma rodzeństwa	154	16,7	196	15,9	350	16,2
	jedno	454	49,2	670	54,3	1124	52,1
	dwoje	192	20,8	225	18,2	417	19,3
	troje i więcej	122	13,2	144	11,7	266	12,3
	ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 6. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i liczbę rodzeństwa.

rodzeństwa:		Wiek													
		12		13		14		15		16		17		18	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
liczba rodzeństwa	nie ma	70	18,3	82	15,2	58	14,8	42	14,7	32	14,5	43	18,5	23	21,5
rodzeństwa	jedno	193	50,4	271	50,4	204	52,2	159	55,8	126	57,0	130	56,0	41	38,3
	dwoje	78	20,4	110	20,4	81	20,7	49	17,2	38	17,2	40	17,2	21	19,6
	troje i więcej	42	11,0	75	13,9	48	12,3	35	12,3	25	11,3	19	8,2	22	20,6

Tab. 7. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorie wieku i liczbę rodzeństwa.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
liczba rodzeństwa	nie ma rodzeństwa	70	18,3	140	15,1	74	14,6	66	19,5
	jedno	193	50,4	475	51,1	285	56,3	171	50,4
	dwoje	78	20,4	191	20,6	87	17,2	61	18,0
	troje i więcej	42	11,0	123	13,2	60	11,9	41	12,1

Najwięcej badanych, którzy nie mają rodzeństwa pochodzi z miast powyżej 50 tys. mieszkańców (18,4%). Natomiast tych, co mają jedno, dwoje lub troje i więcej odpowiednio z miast do 50 tys. mieszkańców (58,4%), ze wsi (24%), z miast powyżej 50 tys. mieszkańców (14,6%), (tab. 8).

Tab. 8. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i liczbę rodzeństwa.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
				N	%	N	%	N	%
		N	%	N	%	N	%	N	%
liczba rodzeństwa	nie ma rodzeństwa	108	13,6	87	17,3	114	16,9	41	22,2
	jedno	391	49,1	293	58,4	344	51,1	96	51,9
	dwoje	191	24,0	77	15,3	122	18,1	27	14,6
	troje i więcej	107	13,4	45	9,0	93	13,8	21	11,4

Badani uczniowie w chwili przeprowadzenia badań najczęściej mieszkali z obojgiem rodziców (80,9%). Zdecydowanie rzadziej deklarowali, że mieszkają wspólnie z mamą (14,1%). Uczniowie najrzadziej deklarowali, że mieszkają wspólnie z tatą lub nie mieszkają z rodzicami (2,3% i 2,6%). Poniżej również przedstawiona jest ta zależność z podziałem na wiek i miejsce zamieszkania (tab. 9 - 12).

Tab. 9. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i warunki mieszkaniowe.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Jakie są Twoje warunki mieszkaniowe?	mieszkam z mamą	138	15,0	167	13,5	305	14,1
	mieszkam z tatą	23	2,5	26	2,1	49	2,3
	mieszkam z obojgiem rodziców	734	79,6	1012	81,9	1746	80,9
	nie mieszkam z rodzicami	27	2,9	30	2,4	57	2,6
	ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 10. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i warunki mieszkaniowe.

Jakie są Twoje warunki mieszkaniowe?		Wiek													
		12		13		14		15		16		17		18	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
mieszkam z mamą	57	14,9	89	16,5	55	14,1	36	12,6	27	12,2	31	13,4	10	9,3	
mieszkam z tatą	4	1,0	9	1,7	9	2,3	8	2,8	10	4,5	4	1,7	5	4,7	
mieszkam z obojgiem rodziców	313	81,7	434	80,7	317	81,1	239	83,9	182	82,4	193	83,2	68	63,6	
nie mieszkam z rodzicami	9	2,3	6	1,1	10	2,6	2	0,7	2	0,9	4	1,7	24	22,4	

Tab. 11. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i warunki mieszkaniowe.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Jakie są Twoje warunki mieszkaniowe?	mieszkam z mamą	57	14,9	144	15,5	63	12,5	41	12,1
	mieszkam z tatą	4	1,0	18	1,9	18	3,6	9	2,7
	mieszkam z obojgiem rodziców	313	81,7	751	80,8	421	83,2	261	77,0
	nie mieszkam z rodzicami	9	2,3	16	1,7	4	0,8	28	8,3

Tab. 12. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i warunki mieszkaniowe.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys.		miasto między 50 tys. a 100 tys.		miasto powyżej 100 tys.	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Jakie są Twoje warunki mieszkaniowe?	mieszkam z mamą	80	10,0	76	15,1	121	18,0	28	15,1
	mieszkam z tatą	10	1,3	8	1,6	23	3,4	8	4,3
	mieszkam z obojgiem rodziców	691	86,7	412	82,1	511	75,9	132	71,4
	nie mieszkam z rodzicami	16	2,0	6	1,2	18	2,7	17	9,2

Wśród badanych uczniów największy odsetek jest tych, w którym domu pracuje oboje rodziców (72,9%). Zdecydowanie rzadziej jest takich badanych, gdzie pracuje tylko tata (14,2%) lub mama (9,2%). Uczniowie najrzadziej deklarowali, że pracuje opiekun lub nikt nie pracuje (1,3% i 2,4%). Poniżej prezentowany jest ten sam wskaźnik z podziałem na wiek oraz miejsce zamieszkania (tab. 13 - 16).

Tab. 13. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i pracę rodzica/opiekuna.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Kto w Twoim domu pracuje?	oboje rodziców	647	70,2	926	75,0	1573	72,9
	mama	91	9,9	107	8,7	198	9,2
	tata	150	16,3	156	12,6	306	14,2
	opiekun	10	1,1	18	1,5	28	1,3
	nikt nie pracuje	24	2,6	28	2,3	52	2,4
	ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 14. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i pracę rodzica/opiekuna.

Kto w Twoim domu pracuje?		Wiek													
		12		13		14		15		16		17		18	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
oboje rodziców		268	70,0	393	73,0	298	76,2	216	75,8	159	71,9	170	73,3	69	64,5
mama		38	9,9	52	9,7	27	6,9	25	8,8	23	10,4	26	11,2	7	6,5
tata		63	16,4	75	13,9	52	13,3	40	14,0	34	15,4	31	13,4	11	10,3
opiekun		4	1,0	8	1,5	5	1,3	1	0,4	3	1,4	3	1,3	4	3,7
nikt nie pracuje		10	2,6	10	1,9	9	2,3	3	1,1	2	0,9	2	0,9	16	15,0

Tab. 15. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i pracę rodzica/opiekuna.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Kto w Twoim domu pracuje	oboje rodziców	268	70,0	691	74,4	375	74,1	239	70,5
	mama	38	9,9	79	8,5	48	9,5	33	9,7
	tata	63	16,4	127	13,7	74	14,6	42	12,4
	opiekun	4	1,0	13	1,4	4	0,8	7	2,1
	nikt nie pracuje	10	2,6	19	2,0	5	1,0	18	5,3

Tab. 16. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i pracę rodzica/opiekuna.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
		N	%	N	%	N	%	N	%
		N	%	N	%	N	%	N	%
Kto w Twoim domu pracuje?	oboje rodziców	598	75,0	394	78,5	446	66,3	135	73,0
	mama	57	7,2	44	8,8	80	11,9	17	9,2
	tata	123	15,4	53	10,6	111	16,5	19	10,3
	opiekun	3	0,4	3	0,6	20	3,0	2	1,1
	nikt nie pracuje	16	2,0	8	1,6	16	2,4	12	6,5

11.1 Aktywność fizyczna badanych respondentów

Uczniowie wybrali jaka jest ulubiona forma spędzania wolnego czasu. Najczęściej i wśród dziewcząt i chłopców wybierano korzystanie z Internetu (łącznie 69,5%). Zdecydowanie mniej wybierano spacer, jazdę rowerem oraz zajęcia sportowe zorganizowane i nie zorganizowane (odpowiednio 41,1%, 43,8%, 33,0 %, 32,8%). Najrzadziej wybierano zabawy ruchowe (15,6%). Podobnie sytuacja wygląda tabelach z podziałem na wiek i miejsce zamieszkania (tab. 17 - 20).

Tab. 17. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i formę spędzania czasu wolnego.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Jaka jest Twoja ulubiona forma spędzania wolnego czasu?	zajęcia sportowe niezorganizowane	184	20,0	524	42,4	708	32,8
	zajęcia sportowe zorganizowane	290	31,5	421	34,1	711	33,0
	spacery	538	58,4	349	28,3	887	41,1
	jazda rowerem	369	40,0	575	46,6	944	43,8
	korzystanie z internetu	577	62,6	922	74,7	1499	69,5
	zabawy ruchowe	176	19,1	161	13,0	337	15,6
	basen	250	27,1	286	23,2	536	24,8
	ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 18. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i formę spędzania czasu wolnego.

Jaka jest Twoja ulubiona forma spędzania wolnego czasu?		Wiek													
		12		13		14		15		16		17		18	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
zajęcia sportowe niezorganizowane		103	26,9	149	27,7	105	26,9	111	38,9	90	40,7	105	45,3	45	42,1
zajęcia sportowe zorganizowane		137	35,8	186	34,6	133	34,0	100	35,1	72	32,6	57	24,6	26	24,3
spacery		131	34,2	204	37,9	189	48,3	125	43,9	101	45,7	98	42,2	39	36,4
jazda rowerem		191	49,9	284	52,8	172	44,0	112	39,3	78	35,3	71	30,6	36	33,6
korzystanie z Internetu		230	60,1	343	63,8	279	71,4	210	73,7	178	80,5	184	79,3	75	70,1
zabawy ruchowe		102	26,6	104	19,3	47	12,0	24	8,4	15	6,8	34	14,7	11	10,3
basen		125	32,6	157	29,2	102	26,1	59	20,7	40	18,1	34	14,7	19	17,8

Tab. 19. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i formę spędzania czasu wolnego.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Jaka jest Twoja ulubiona forma spędzania wolnego czasu?	zajęcia sportowe niezorganizowane	103	26,9	254	27,3	201	39,7	150	44,2
	zajęcia sportowe zorganizowane	137	35,8	319	34,3	172	34,0	83	24,5
	spacery	131	34,2	393	42,3	226	44,7	137	40,4
	jazda rowerem	191	49,9	456	49,1	190	37,5	107	31,6
	korzystanie z Internetu	230	60,1	622	67,0	388	76,7	259	76,4
	zabawy ruchowe	102	26,6	151	16,3	39	7,7	45	13,3
	basen	125	32,6	259	27,9	99	19,6	53	15,6

Tab. 20. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i formę spędzania czasu wolnego.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tyś. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tyś. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
Jaka jest Twoja ulubiona forma spędzania wolnego czasu?	zajęcia sportowe nieorganizowane	N	%	N	%	N	%	N	%
	zajęcia sportowe zorganizowane	247	31,0	192	38,2	189	28,1	80	43,2
	spacery	247	31,0	158	31,5	252	37,4	54	29,2
	jazda rowerem	316	39,6	211	42,0	303	45,0	57	30,8
	korzystanie z Internetu	408	51,2	208	41,4	282	41,9	46	24,9
	zabawy ruchowe	552	69,3	340	67,7	463	68,8	144	77,8
	basen	132	16,6	74	14,7	115	17,1	16	8,6
		183	23,0	134	26,7	179	26,6	40	21,6

Wśród badanych znaczna większość regularnie ćwiczy na lekcjach wychowania fizycznego (83,2%), z czego większość stanowią chłopcy (88,7%), dziewczęta (75,7%). Nieregularnie na lekcjach wychowania fizycznego ćwiczy prawie co piąty badany (16,8%), z czego większość stanowią dziewczęta - prawie, co trzecia badana (24,3%). Największy odsetek uczniów nieregularnie ćwiczących na lekcjach wychowania fizycznego jest w wieku 17 - 18 lat (29,8%) oraz zamieszkałych w miastach powyżej 50 tys. mieszkańców (18,5%), (tab. 21 - 24).

Tab. 21. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i regularność ćwiczeń na lekcjach wychowania fizycznego.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Czy regularnie ćwiczysz na lekcjach wychowania fizycznego?	tak	698	75,7	1096	88,7	1794	83,2
	nie	224	24,3	139	11,3	363	16,8
	ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 22. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i regularność ćwiczeń na lekcjach wychowania fizycznego.

Czy regularnie ćwiczysz na lekcjach wychowania fizycznego?	Wiek													
	12		13		14		15		16		17		18	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
tak	339	88,5	465	86,4	327	83,6	253	88,8	172	77,8	169	72,8	69	64,5
nie	44	11,5	73	13,6	64	16,4	32	11,2	49	22,2	63	27,2	38	35,5

Tab. 23. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i regularność ćwiczeń na lekcjach wychowania fizycznego.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy regularnie ćwiczysz na lekcjach wychowania fizycznego?	tak	339	88,5	792	85,3	425	84,0	238	70,2
	nie	44	11,5	137	14,7	81	16,0	101	29,8

Tab. 24. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i regularność ćwiczeń na lekcjach wychowania fizycznego.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
				N	%	N	%	N	%
Czy regularnie ćwiczysz na lekcjach wychowania fizycznego?	tak	678	85,1	416	82,9	558	82,9	142	76,8
	nie	119	14,9	86	17,1	115	17,1	43	23,2

Poddani badaniu uczniowie ocenili ilość czasu jaką poświęcają na aktywność fizyczną. Największa grupa badanych uczniów przeznaczą na aktywność fizyczną tylko ok. godziny dziennie (37,6%). Natomiast najrzadszą grupą są badani, którzy na aktywność poświęcają 3 godziny i więcej (12,1%) i problem ten najbardziej dotyczy 13 – latków (13,8%) oraz osób mieszkających w miastach powyżej 50 tys. mieszkańców (16,9%), (tab. 12), (tab. 25 - 28).

Tab. 25. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i ilość czasu poświęcanego na aktywność fizyczną.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Ile czasu dziennie poświęcasz na aktywność fizyczną?	do 30 min.	253	27,4	242	19,6	495	22,9
	ok. 1 godziny	345	37,4	466	37,7	811	37,6
	ok. 2 godzin	216	23,4	373	30,2	589	27,3
	3 godziny i więcej	108	11,7	154	12,5	262	12,1
	Ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 26. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i ilość czasu poświęcanego na aktywność fizyczną.

Ile czasu dziennie poświęcasz na aktywność fizyczną?		Wiek													
		12		13		14		15		16		17		18	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
do 30 min.		85	22,2	98	18,2	88	22,5	71	24,9	63	28,5	51	22,0	39	36,4
ok. 1 godziny		140	36,6	209	38,8	147	37,6	114	40,0	70	31,7	93	40,1	38	35,5
ok. 2 godzin		105	27,4	162	30,1	112	28,6	63	22,1	65	29,4	63	27,2	19	17,8
3 godziny i więcej		53	13,8	69	12,8	44	11,3	37	13,0	23	10,4	25	10,8	11	10,3

Tab. 27. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i ilość czasu poświęcanego na aktywność fizyczną.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Ile czasu dziennie poświęcasz na aktywność fizyczną?	do 30 min.	85	22,2	186	20,0	134	26,5	90	26,5
	ok. 1 godziny	140	36,6	356	38,3	184	36,4	131	38,6
	ok. 2 godzin	105	27,4	274	29,5	128	25,3	82	24,2
	3 godziny i więcej	53	13,8	113	12,2	60	11,9	36	10,6

Tab. 28. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i ilość czasu poświęcanego na aktywność fizyczną.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Ile czasu dziennie poświęcasz na aktywność fizyczną?	do 30 min.	197	24,7	114	22,7	131	19,5	53	28,6
	ok. 1 godziny	319	40,0	196	39,0	230	34,2	66	35,7
	ok. 2 godzin	198	24,8	145	28,9	203	30,2	43	23,2
	3 godziny i więcej	83	10,4	47	9,4	109	16,2	23	12,4

Następnie uczniowie zostali zapytani o częstość podejmowania aktywności fizycznej. Najczęściej codziennie podejmują aktywność fizyczną (48,5%) i są to 13 - latkowie (53,7%) oraz osoby mieszkające na wsi (48,8%). Spora grupa badanych uczniów podejmuje aktywność fizyczna tylko dwa lub trzy razy w tygodniu (39,4%). Najrzadziej badani odpowiadali, że tylko w weekendy podejmują aktywność fizyczną (3,1%). Najwięcej w tej grupie było 17, 18 - latków (4,7%) oraz osób zamieszkujących w miastach powyżej 50 tys. mieszkańców (4,1%), (tab. 29 - 32).

Tab. 29. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i częstość podejmowania aktywności fizycznej.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Jak często podejmujesz aktywność fizyczną?	codziennie	414	44,9	632	51,2	1046	48,5
	trzy razy w tygodniu	242	26,2	333	27,0	575	26,7
	dwa razy w tygodniu	135	14,6	139	11,3	274	12,7
	tylko w weekendy	29	3,1	38	3,1	67	3,1
	rzadko	102	11,1	93	7,5	195	9,0
	ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 30. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i częstość podejmowania aktywności fizycznej.

Jak często podejmujesz aktywność fizyczną?	Wiek													
	12		13		14		15		16		17		18	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
codziennie	187	48,8	289	53,7	206	52,7	136	47,7	103	46,6	95	40,9	30	28,0
trzy razy w tygodniu	110	28,7	135	25,1	92	23,5	71	24,9	62	28,1	77	33,2	28	26,2
dwa razy w tygodniu	48	12,5	58	10,8	52	13,3	41	14,4	28	12,7	28	12,1	19	17,8
tylko w weekendy	7	1,8	18	3,3	6	1,5	12	4,2	8	3,6	9	3,9	7	6,5
rzadko	31	8,1	38	7,1	35	9,0	25	8,8	20	9,0	23	9,9	23	21,5

Tab. 31. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorie wieku i częstość podejmowania aktywności fizycznej.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Jak często podejmujesz aktywność fizyczną?	codziennie	187	48,8	495	53,3	239	47,2	125	36,9
	trzy razy w tygodniu	110	28,7	227	24,4	133	26,3	105	31,0
	dwa razy w tygodniu	48	12,5	110	11,8	69	13,6	47	13,9
	tylko w weekendy	7	1,8	24	2,6	20	4,0	16	4,7
	rzadko	31	8,1	73	7,9	45	8,9	46	13,6

Tab. 32. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i częstość podejmowania aktywności fizycznej.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Jak często podejmujesz aktywność fizyczną?	codziennie	416	52,2	230	45,8	328	48,7	72	38,9
	trzy razy w tygodniu	191	24,0	157	31,3	170	25,3	57	30,8
	dwa razy w tygodniu	103	12,9	58	11,6	86	12,8	27	14,6
	tylko w weekendy	22	2,8	15	3,0	26	3,9	4	2,2
	rzadko	65	8,2	42	8,4	63	9,4	25	13,5

Badani uczniowie wskazali jaki wysiłek podejmują w ciągu dnia. Najczęstszy wysiłek był związany udziałem w lekcjach WF (72,8%). Częściej wskazywali tą odpowiedź dziewczęta (73,9%), niż chłopcy (71,9%). Bardzo często wskazywany był wysiłek związany z dotarciem do szkoły i z powrotem, podobnie u dziewcząt jak i chłopców (56,5%). Najrzadziej zarówno dziewczęta (21,6%) jak i chłopcy (20,3%) wskazywali wysiłek związany zajęciami dodatkowymi np. SKS (łącznie 20,9%). Największy problem występuje u 15 - 16 latków (66,9%) oraz osób zamieszkujących duże miasta (71,4%), (tab. 33 - 36).

Tab. 33. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i rodzaj wysiłku w ciągu dnia.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Twój wysiłek w ciągu dnia to?	wysiłek związany z dotarciem do szkoły i z powrotem	507	55,0	712	57,7	1219	56,5
	gry i zabawy z rówieśnikami	285	30,9	346	28,0	631	29,3
	lekcje WF	681	73,9	888	71,9	1569	72,8
	zajęcia dodatkowe - pozalekcyjne na terenie szkoły np. SKS	199	21,6	251	20,3	450	20,9
	uprawiam sport	430	46,7	653	52,9	1083	50,2
	spacery	430	46,7	495	40,1	925	42,9
	ogółem	921	100,0	1235	100,0	2156	100,0

Tab. 34. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i rodzaj wysiłku w ciągu dnia.

Twój wysiłek w ciągu dnia to?	Wiek													
	12		13		14		15		16		17		18	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
wysiłek związany z dotarciem do szkoły i z powrotem	176	46,0	244	45,4	221	56,5	173	60,7	165	75,0	169	72,8	71	66,4
gry i zabawy z rówieśnikami	150	39,2	189	35,1	115	29,4	58	20,4	49	22,3	45	19,4	25	23,4
lekcje WF	289	75,5	420	78,1	297	76,0	192	67,4	158	71,8	147	63,4	66	61,7
zajęcia dodatkowe - pozalekcyjne na terenie szkoły np. SKS	109	28,5	139	25,8	87	22,3	37	13,0	31	14,1	30	12,9	17	15,9
uprawiam sport	193	50,4	245	45,5	206	52,7	156	54,7	117	53,2	112	48,3	54	50,5
spacery	162	42,3	243	45,2	158	40,4	113	39,6	100	45,5	113	48,7	36	33,6

Tab. 35. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorie wieku i rodzaj wysiłku w ciągu dnia.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Twój wysiłek w ciągu dnia to?	wysiłek związany z dotarciem do szkoły i z powrotem	176	46,0	465	50,1	338	66,9	240	70,8
	gry i zabawy z rówieśnikami	150	39,2	304	32,7	107	21,2	70	20,6
	lekcje WF	289	75,5	717	77,2	350	69,3	213	62,8
	zajęcia dodatkowe - pozalekcyjne na terenie szkoły np. SKS	109	28,5	226	24,3	68	13,5	47	13,9
	uprawiam sport	193	50,4	451	48,5	273	54,1	166	49,0
	spacery	162	42,3	401	43,2	213	42,2	149	44,0

Tab. 36. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i rodzaj wysiłku w ciągu dnia.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
Twój wysiłek w ciągu dnia to?	wysiłek związany z dotarciem do szkoły i z powrotem	439	55,1	291	58,0	357	53,1	132	71,4
	gry i zabawy z rówieśnikami	228	28,6	149	29,7	217	32,3	37	20,0
	lekcje WF	581	72,9	349	69,5	503	74,9	136	73,5
	zajęcia dodatkowe	192	24,1	96	19,1	131	19,5	31	16,8
	- pozalekcyjne na terenie szkoły np. SKS								
	uprawiam sport	377	47,3	265	52,8	344	51,2	97	52,4
	spacery	350	43,9	218	43,4	290	43,2	67	36,2

Badani uczniowie zapytani byli również o czynną aktywność sportową (w klubie sportowym). Większość (52,9%) nie uprawia aktywności sportowej w klubie sportowym. Wynik jest podobny zarówno wśród dziewcząt jak i chłopców. W kategorii wiekowej najwięcej osób uprawiających czynnie jakąś dyscyplinę sportową jest wśród 12 latków (56,7%), a najmniej wśród 17-18 latków (33%). Jeżeli chodzi o miejsce zamieszkania rozkład jest podobny (tab. 37 - 40).

Tab. 37. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i czynne uprawianie sportu.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Czy poza lekcjami WF uprawiasz czynnie (w klubie sportowym) jakąś dyscyplinę sportową?	Tak	440	47,7	575	46,6	1015	47,1
	Nie	482	52,3	660	53,4	1142	52,9
	Ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 38. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i czynne uprawianie sportu.

		Wiek													
		12		13		14		15		16		17		18	
Czy poza lekcjami WF uprawiasz czynnie (w klubie sportowym) jakąś dyscyplinę sportową?		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
	tak	217	56,7	296	55,0	195	49,9	112	39,3	83	37,6	74	31,9	38	35,5
	nie	166	43,3	242	45,0	196	50,1	173	60,7	138	62,4	158	68,1	69	64,5

Tab. 39. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i czynne uprawianie sportu.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy poza lekcjami WF uprawiasz czynnie (w klubie sportowym) jakąś dyscyplinę sportową?	tak	217	56,7	491	52,9	195	38,5	112	33,0
	nie	166	43,3	438	47,1	311	61,5	227	67,0

Tab. 40. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i czynne uprawianie sportu.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy poza lekcjami WF uprawiasz czynnie (w klubie sportowym) jakąś dyscyplinę sportową?	tak	339	42,5	255	50,8	343	51,0	78	42,2
	nie	458	57,5	247	49,2	330	49,0	107	57,8

Wśród najczęściej wybieranych uprawianych czynnie dyscyplin sportowych u dziewcząt dominowała gimnastyka (29,2%), natomiast u chłopców piłka nożna (48,5%). Najrzadziej dziewczęta wybierały tenis ziemny (4,1%) i kolarstwo (5%), zaś chłopcy sporty zimowe (5,7%) i tenis ziemny (5%), (tab. 41 - 44).

Tab. 41. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i rodzaj czynnie uprawianego sportu.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Jaka to dyscyplina?	gimnastyka	135	29,2	61	10,0	196	18,3
	jeździectwo	97	21,0	25	4,1	122	11,4
	kolarstwo	23	5,0	51	8,4	74	6,9
	koszykówka	81	17,5	151	24,8	232	21,7
	lekkoatletyka	57	12,3	49	8,1	106	9,9
	piłka nożna	51	11,0	295	48,5	346	32,3
	piłka ręczna	54	11,7	49	8,1	103	9,6
	piłka siatkowa	103	22,3	72	11,8	175	16,4
	pływanie	83	18,0	116	19,1	199	18,6
	sporty walki	63	13,6	146	24,0	209	19,5
	sporty zimowe	33	7,1	28	4,6	61	5,7
	tenis ziemny	19	4,1	35	5,8	54	5,0
	tenis stołowy	25	5,4	48	7,9	73	6,8
	ogółem	462	100,0	608	100,0	1070	100,0

Tab. 42. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i rodzaj czynnie uprawianego sportu.

Jaka to dyscyplina?	Wiek													
	12		13		14		15		16		17		18	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
gimnastyka	42	18,3	66	21,9	32	15,2	19	15,4	19	22,1	9	11,8	9	20,9
jeździectwo	32	13,9	44	14,6	17	8,1	11	8,9	5	5,8	6	7,9	7	16,3
kolarstwo	12	5,2	23	7,6	14	6,6	9	7,3	6	7,0	8	10,5	2	4,7
koszykówka	56	24,3	73	24,3	43	20,4	29	23,6	13	15,1	13	17,1	5	11,6
lekkoatletyka	18	7,8	35	11,6	20	9,5	10	8,1	8	9,3	9	11,8	6	14,0
piłka nożna	93	40,4	98	32,6	71	33,6	34	27,6	24	27,9	17	22,4	9	20,9
piłka ręczna	25	10,9	40	13,3	20	9,5	8	6,5	7	8,1	1	1,3	2	4,7
piłka siatkowa	29	12,6	64	21,3	30	14,2	28	22,8	12	14,0	10	13,2	2	4,7
pływanie	53	23,0	58	19,3	43	20,4	18	14,6	14	16,3	9	11,8	4	9,3
sporty walki	36	15,7	54	17,9	46	21,8	27	22,0	16	18,6	24	31,6	6	14,0
sporty zimowe	16	7,0	13	4,3	12	5,7	9	7,3	7	8,1	2	2,6	2	4,7
tenis ziemny	10	4,3	11	3,7	13	6,2	5	4,1	8	9,3	2	2,6	5	11,6
tenis stołowy	20	8,7	20	6,6	14	6,6	8	6,5	3	3,5	6	7,9	2	4,7

Tab. 43. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i rodzaj czynnie uprawianego sportu.

Jaka to dyscyplina?		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Jaka to dyscyplina?	gimnastyka	42	18,3	98	19,1	38	18,2	18	15,1
	jeździectwo	32	13,9	61	11,9	16	7,7	13	10,9
	kolarstwo	12	5,2	37	7,2	15	7,2	10	8,4
	koszykówka	56	24,3	116	22,7	42	20,1	18	15,1
	lekkoatletyka	18	7,8	55	10,7	18	8,6	15	12,6
	piłka nożna	93	40,4	169	33,0	58	27,8	26	21,8
	piłka ręczna	25	10,9	60	11,7	15	7,2	3	2,5
	piłka siatkowa	29	12,6	94	18,4	40	19,1	12	10,1
	pływanie	53	23,0	101	19,7	32	15,3	13	10,9
	sporty walki	36	15,7	100	19,5	43	20,6	30	25,2
	sporty zimowe	16	7,0	25	4,9	16	7,7	4	3,4
	tenis ziemny	10	4,3	24	4,7	13	6,2	7	5,9
	tenis stołowy	20	8,7	34	6,6	11	5,3	8	6,7

Tab. 44. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i rodzaj czynnie uprawianego sportu.

Jaka to dyscyplina?		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
		N	%	N	%	N	%	N	%
gimnastyka		66	18,4	31	12,1	79	21,4	20	23,5
jeździectwo		38	10,6	33	12,8	41	11,1	10	11,8
kolarstwo		27	7,5	16	6,2	24	6,5	7	8,2
koszykówka		74	20,6	50	19,5	95	25,7	13	15,3
lekkoatletyka		36	10,0	26	10,1	32	8,7	12	14,1
piłka nożna		147	40,9	72	28,0	109	29,5	18	21,2
piłka ręczna		41	11,4	20	7,8	35	9,5	7	8,2
piłka siatkowa		72	20,1	41	16,0	53	14,4	9	10,6
pływanie		64	17,8	55	21,4	67	18,2	13	15,3
sporty walki		50	13,9	61	23,7	70	19,0	28	32,9
sporty zimowe		25	7,0	10	3,9	17	4,6	9	10,6
tenis ziemny		15	4,2	11	4,3	17	4,6	11	12,9
tenis stołowy		38	10,6	9	3,5	17	4,6	9	10,6

Badani również byli pytani czy uprawiają rekreacyjnie jakąś dyscyplinę sportową. Większość badanych uprawia oprócz lekcji WF rekreacyjnie dyscyplinę sportową (68,7%), z czego większość stanowią chłopcy (72,4%). W kategorii wiekowej najwięcej takich osób jest wśród 12 - latków (74,2%) oraz uczniów zamieszkujących miasta do 50 tys. mieszkańców (70,9%) (tab. 45 - 48).

Tab. 45. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i rekreacyjne uprawianie sportu.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Czy poza lekcjami WF uprawiasz rekreacyjnie jakąś dyscyplinę sportową?	tak	587	63,7	894	72,4	1481	68,7
	nie	335	36,3	341	27,6	676	31,3
	ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 46. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i rekreacyjne uprawianie sportu.

Czy poza lekcjami WF uprawiasz rekreacyjnie jakąś dyscyplinę sportową?	Wiek													
	12		13		14		15		16		17		18	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
tak	284	74,2	383	71,2	272	69,6	187	65,6	153	69,2	142	61,2	60	56,1
nie	99	25,8	155	28,8	119	30,4	98	34,4	68	30,8	90	38,8	47	43,9

Tab. 47. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i rekreacyjne uprawianie sportu.

			Wiek							
			12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
			N	%	N	%	N	%	N	%
Czy poza lekcjami WF uprawiasz rekreacyjnie jakąś dyscyplinę sportową?	tak		284	74,2	655	70,5	340	67,2	202	59,6
	nie		99	25,8	274	29,5	166	32,8	137	40,4

Tab. 48. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i rekreacyjne uprawianie sportu.

			Miejsce zamieszkania							
			wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
					N	%	N	%	N	%
			N	%	N	%	N	%	N	%
Czy poza lekcjami WF uprawiasz rekreacyjnie jakąś dyscyplinę sportową?	tak		538	67,5	356	70,9	461	68,5	126	68,1
	nie		259	32,5	146	29,1	212	31,5	59	31,9

Respondenci byli również pytani czy uczęszczają na lekcję WF. Większość zarówno wśród dziewcząt jak i chłopców uczęszcza na lekcje WF (94,3%). Wyniki są podobne również ze względu na wiek i miejsce zamieszkania (tab. 49 - 52).

Tab. 49. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i uczęszczanie na lekcję WF.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Czy uczęszczasz na lekcję WF?	tak	862	93,5	1171	94,8	2033	94,3
	nie	60	6,5	64	5,2	124	5,7
	Ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 50. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i uczęszczanie na lekcję WF.

Czy uczęszczasz na lekcję WF?	Wiek													
	12		13		14		15		16		17		18	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
tak	369	96,3	515	95,7	372	95,1	273	95,8	206	93,2	211	90,9	87	81,3
nie	14	3,7	23	4,3	19	4,9	12	4,2	15	6,8	21	9,1	20	18,7

Tab. 51. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i uczęszczanie na lekcję WF.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy uczęszczasz na lekcję WF?	tak	369	96,3	887	95,5	479	94,7	298	87,9
	nie	14	3,7	42	4,5	27	5,3	41	12,1

Tab. 52. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i uczęszczanie na lekcję WF.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
				mieszkańców		mieszkańców		mieszkańców	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy uczęszczasz na lekcję WF?	tak	755	94,7	474	94,4	645	95,8	159	85,9
	nie	42	5,3	28	5,6	28	4,2	26	14,1

Najczęstszym powodem nie uczestnictwa w lekcjach WF było krótkoterminowe zwolnienie (58,1%), zarówno wśród dziewcząt (65,3%) jak i chłopców (51%), (tab. 53 - 56).

Tab. 53. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i powód nieuczestniczenia w lekcji WF.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Podaj powód nieuczestniczenia w lekcji WF?	mam długoterminowe zwolnienie z WF	30	20,4	46	30,9	76	25,7
	mam krótkoterminowe zwolnienie z WF	96	65,3	76	51,0	172	58,1
	jestem osobą niepełnosprawną	21	14,3	27	18,1	48	16,2
	ogółem	147	100,0	149	100,0	296	100,0

Tab. 54. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i powód nieuczestniczenia w lekcji WF.

Podaj powód nieuczestniczenia w lekcji WF?	Wiek													
	12		13		14		15		16		17		18	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
mam długoterminowe zwolnienie z WF	12	24,0	14	18,2	13	23,6	7	21,9	5	22,7	18	50,0	7	29,2
mam krótkoterminowe zwolnienie z WF	31	62,0	54	70,1	36	65,5	21	65,6	11	50,0	13	36,1	6	25,0
jestem osobą niepełnosprawną	7	14,0	9	11,7	6	10,9	4	12,5	6	27,3	5	13,9	11	45,8

Tab. 55. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i powód nieuczestniczenia w lekcji WF.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Podaj powód nieuczestniczenia w lekcji WF?	mam długoterminowe zwolnienie z WF	12	24,0	27	20,5	12	22,2	25	41,7
	mam krótkoterminowe zwolnienie z WF	31	62,0	90	68,2	32	59,3	19	31,7
	jestem osobą niepełnosprawną	7	14,0	15	11,4	10	18,5	16	26,7

Tab. 56. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i powód nieuczestniczenia w lekcji WF.

		Miejsce zamieszkania							
		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców			
		N	%	N	%	N	%	N	%
Podaj powód nieuczestniczenia w lekcji WF?	mam długoterminowe zwolnienie z WF	29	27,9	16	29,1	20	19,8	11	30,6
	mam krótkoterminowe zwolnienie z WF	56	53,8	30	54,5	73	72,3	13	36,1
	jestem osobą niepełnosprawną	19	18,3	9	16,4	8	7,9	12	33,3

11.2 Korzystanie z Internetu

Badani uczniowie odpowiedzieli na pytanie czy rodzice są świadkami ich korzystania z Internetu i jego wpływu na ich zdrowie. Zdecydowana większość odpowiedziała twierdząco (71,7%). Jednak należy zwrócić uwagę, że blisko 30% rodziców nie jest świadkiem korzystania przez dziecko z Internetu lub się tym nie interesuje. Wśród 17 - 18 latków odsetek tych rodziców jest największy (46,4%), (tab. 57 - 60).

Tab. 57. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i to czy rodzice są świadkami ich korzystania z Internetu i wpływu na ich zdrowie.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Czy rodzice są świadkami Twojego korzystania z Internetu i jego wpływu na Twoje zdrowie?	tak	667	72,3	880	71,3	1547	71,7
	nie	76	8,2	134	10,9	210	9,7
	nie interesują się tym	179	19,4	221	17,9	400	18,5
	ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 58. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i to czy rodzice są świadkami ich korzystania z Internetu i wpływu na ich zdrowie.

Czy rodzice są świadkami Twojego korzystania z Internetu i jego wpływu na Twoje zdrowie?	Wiek													
	12		13		14		15		16		17		18	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
tak	311	81,2	421	78,3	289	73,9	200	70,2	144	65,2	128	55,2	54	50,5
nie	33	8,6	46	8,6	36	9,2	26	9,1	21	9,5	31	13,4	17	15,9
nie interesują się tym	39	10,2	71	13,2	66	16,9	59	20,7	56	25,3	73	31,5	36	33,6

Tab. 59. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i to czy rodzice są świadkami ich korzystania z Internetu i wpływu na ich zdrowie.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy rodzice są świadkami Twojego korzystania z Internetu i jego wpływu na Twoje zdrowie?	tak	311	81,2	710	76,4	344	68,0	182	53,7
	nie	33	8,6	82	8,8	47	9,3	48	14,2
	nie interesują się tym	39	10,2	137	14,7	115	22,7	109	32,2

Tab. 60. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i to czy rodzice są świadkami ich korzystania z Internetu i wpływu na ich zdrowie.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy rodzice są świadkami Twojego korzystania z Internetu i jego wpływu na Twoje zdrowie?	tak	582	73,0	376	74,9	478	71,0	111	60,0
	nie	70	8,8	52	10,4	71	10,5	17	9,2
	nie interesują się tym	145	18,2	74	14,7	124	18,4	57	30,8

Uczniowie zostali zapytani czy szkoła zapewnia im edukację z bezpieczeństwa w Internecie. Większość badanych otrzymuje taką edukację od szkoły (59,0%). Jednak jest duży odsetek uczniów odmiennego zdania (40,9%), (tab. 61 - 64).

Tab. 61. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i to czy szkoła prowadzi edukację na temat bezpieczeństwa w Internecie.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Czy Twoja szkoła lub placówka edukacyjna prowadzi edukację na temat bezpieczeństwa w Internecie?	tak	575	62,4	698	56,5	1273	59,0
	nie	98	10,6	218	17,7	316	14,6
	nie wiem	249	27,0	319	25,8	568	26,3
	Ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 62. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i to czy szkoła prowadzi edukację na temat bezpieczeństwa w Internecie.

Czy Twoja szkoła lub placówka edukacyjna prowadzi edukację na temat bezpieczeństwa w Internecie?	Wiek													
	12	13	14	15	16	17	18							
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
tak	285	74,4	374	69,5	239	61,1	151	53,0	93	42,1	93	40,1	38	35,5
nie	24	6,3	42	7,8	44	11,3	39	13,7	62	28,1	65	28,0	40	37,4
nie wiem	74	19,3	122	22,7	108	27,6	95	33,3	66	29,9	74	31,9	29	27,1

Tab. 63. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i to czy szkoła prowadzi edukację na temat bezpieczeństwa w Internecie.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy Twoja szkoła lub placówka edukacyjna prowadzi edukację na temat bezpieczeństwa w Internecie?	tak	285	74,4	613	66,0	244	48,2	131	38,6
	nie	24	6,3	86	9,3	101	20,0	105	31,0
	nie wiem	74	19,3	230	24,8	161	31,8	103	30,4

Tab. 64. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i to czy szkoła prowadzi edukację na temat bezpieczeństwa w Internecie.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy Twoja szkoła lub placówka edukacyjna prowadzi edukację na temat bezpieczeństwa w Internecie?	tak	470	59,0	326	64,9	399	59,3	78	42,2
	nie	108	13,6	55	11,0	92	13,7	61	33,0
	nie wiem	219	27,5	121	24,1	182	27,0	46	24,9

Prawie wszyscy badani uczniowie posiadają jakiegokolwiek urządzenie do korzystania z Internetu (97,8%) (tab. 65 - 68).

Tab. 65. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i to czy uczeń posiada własne urządzenie do korzystania z Internetu.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Czy posiadasz własne urządzenie (smartfon, laptop, tablet) do korzystania z Internetu?	tak	902	97,8	1207	97,7	2109	97,8
	nie	20	2,2	28	2,3	48	2,2
	Ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 66. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i to czy uczeń posiada własne urządzenie do korzystania z Internetu.

Czy posiadasz własne urządzenie (smartfon, laptop, tablet) do korzystania z Internetu?	Wiek													
	12		13		14		15		16		17		18	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
tak	375	97,9	534	99,3	384	98,2	279	97,9	217	98,2	226	97,4	94	87,9
nie	8	2,1	4	0,7	7	1,8	6	2,1	4	1,8	6	2,6	13	12,1

Tab. 67. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i to czy uczeń posiada własne urządzenie do korzystania z Internetu.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy posiadasz własne urządzenie (smartfon, laptop, tablet) do korzystania z Internetu?	tak	375	97,9	918	98,8	496	98,0	320	94,4
	nie	8	2,1	11	1,2	10	2,0	19	5,6

Tab. 68. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i to czy uczeń posiada własne urządzenie do korzystania z Internetu.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy posiadasz własne urządzenie (smartfon, laptop, tablet) do korzystania z Internetu?	tak	778	97,6	494	98,4	665	98,8	172	93,0
	nie	19	2,4	8	1,6	8	1,2	13	7,0

Większość badanych posiada na swoim urządzeniu aktualne oprogramowanie antywirusowe (66,2%). Jednak spora grupa badanych nie ma takiego oprogramowania lub nie wie czy takie posiada (33,8%). Problem ten najczęściej dotyczy 12 latków (40,7%) oraz osób mieszkających na wsi (65,9%), (tab. 69 - 72).

Tab. 69. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i to czy uczeń posiada na urządzenie aktualne oprogramowanie antywirusowe.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Czy telefon lub urządzenie mobilne, z którego najczęściej łączysz się z Internetem posiada aktualne oprogramowanie antywirusowe?	tak	557	60,4	871	70,5	1428	66,2
	nie	47	5,1	135	10,9	182	8,4
	nie wiem	318	34,5	229	18,5	547	25,4
	Ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 70. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i to czy uczeń posiada na urządzenie aktualne oprogramowanie antywirusowe.

Czy telefon lub urządzenie mobilne, z którego najczęściej łączysz się z Internetem posiada aktualne oprogramowanie antywirusowe?	Wiek													
	12		13		14		15		16		17		18	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
tak	227	59,3	358	66,5	282	72,1	197	69,1	140	63,3	162	69,8	62	57,9
nie	22	5,7	31	5,8	18	4,6	29	10,2	32	14,5	27	11,6	23	21,5
nie wiem	134	35,0	149	27,7	91	23,3	59	20,7	49	22,2	43	18,5	22	20,6

Tab. 71. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i to czy uczeń posiada na urządzenie aktualne oprogramowanie antywirusowe.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy telefon lub urządzenie mobilne, z którego najczęściej łączysz się z Internetem posiada aktualne oprogramowanie antywirusowe?	tak	227	59,3	640	68,9	337	66,6	224	66,1
	nie	22	5,7	49	5,3	61	12,1	50	14,7
	nie wiem	134	35,0	240	25,8	108	21,3	65	19,2

Tab. 72. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i to czy uczeń posiada na urządzenie aktualne oprogramowanie antywirusowe.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tyś. mieszkańców		miasto między 50 tyś. a 100 tyś. mieszkańców		miasto powyżej 100 tyś. mieszkańców	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy telefon lub urządzenie mobilne, z którego najczęściej łączysz się z Internetem posiada aktualne oprogramowanie antywirusowe?	tak	525	65,9	344	68,5	438	65,1	121	65,4
	nie	67	8,4	30	6,0	51	7,6	34	18,4
	nie wiem	205	25,7	128	25,5	184	27,3	30	16,2

Badani uczniowie zostali zapytani: czy rozmawiają z rodzicami o tym, co robią w Internecie. Tylko, co piąty badany rozmawia często z rodzicami (24,0%). Rzadko z rodzicami nt. tego, co robią w Internecie rozmawia aż ponad połowa badanych (52,5%), a wcale, co piąty badany (23,6%). Wśród 15 - 16 latków jest najwięcej tych, co rzadko rozmawiają z rodzicami o tym, co robią w Internecie (54,3%), natomiast najczęściej nie rozmawiają nigdy 17 - 18 latkowie (39,8%), (tab. 73 - 76).

Tab. 73. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i to czy uczeń rozmawia z rodzicami o tym, co robi w Internecie.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Czy rozmawiasz z rodzicami/opiekunami o tym, co robisz w Internecie? (jakie strony odwiedzasz, z kim się kontaktujesz)	często	277	30,0	240	19,4	517	24,0
	rzadko	473	51,3	659	53,4	1132	52,5
	nigdy	172	18,7	336	27,2	508	23,6
	ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 74. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i to czy uczeń rozmawia z rodzicami o tym co robi w Internecie.

Czy rozmawiasz z rodzicami/opiekunami o tym co robisz w Internecie? (jakie strony odwiedzasz, z kim się kontaktujesz)	Wiek													
	12		13		14		15		16		17		18	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
często	133	34,7	169	31,4	86	22,0	55	19,3	34	15,4	29	12,5	11	10,3
rzadko	195	50,9	281	52,2	217	55,5	166	58,2	109	49,3	120	51,7	44	41,1
nigdy	55	14,4	88	16,4	88	22,5	64	22,5	78	35,3	83	35,8	52	48,6

Tab. 75. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i to czy uczeń rozmawia z rodzicami o tym, co robi w Internecie.

			Wiek							
			12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
			N	%	N	%	N	%	N	%
Czy rozmawiasz z rodzicami/opiekunami o tym, co robisz w Internecie? (jakie strony odwiedzasz, z kim się kontaktujesz)	często		133	34,7	255	27,4	89	17,6	40	11,8
	rzadko		195	50,9	498	53,6	275	54,3	164	48,4
	nigdy		55	14,4	176	18,9	142	28,1	135	39,8

Tab. 76. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i to czy uczeń rozmawia z rodzicami o tym, co robi w Internecie.

			Miejsce zamieszkania							
			wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
					mieszkańców		mieszkańców		mieszkańców	
			N	%	N	%	N	%	N	%
Czy rozmawiasz z rodzicami/opiekunami o tym co robisz w Internecie? (jakie strony odwiedzasz, z kim się kontaktujesz)	często		201	25,2	120	23,9	179	26,6	17	9,2
	rzadko		415	52,1	266	53,0	352	52,3	99	53,5
	nigdy		181	22,7	116	23,1	142	21,1	69	37,3

Wśród badanych uczniów nieco ponad połowa posiada narzędzie lub aplikację do monitorowania czasu spędzanego online lub zarządzania ekranem (51,5%). Najwięcej jest ich wśród 13 - 14 latków (54%) oraz tych, którzy zamieszkują na wsi (53,3%) (tab. 77 - 80).

Tab. 77. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i to czy uczeń posiada aplikację do monitorowania czasu online lub zarządzania ekranem.

			Płeć					
			Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
			N	%	N	%	N	%
Czy korzystasz z jakiegoś narzędzia lub aplikacji do monitorowania czasu spędzanego online lub zarządzania ekranem?	tak		527	57,2	584	47,3	1111	51,5
	nie		395	42,8	651	52,7	1046	48,5
	ogółem		922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 78. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i to czy uczeń posiada aplikację do monitorowania czasu online lub zarządzania ekranem.

Czy korzystasz z jakiegoś narzędzia lub aplikacji do monitorowania czasu spędzanego online lub zarządzania ekranem?	Wiek													
	12		13		14		15		16		17		18	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
tak	201	52,5	291	54,1	211	54,0	139	48,8	107	48,4	120	51,7	42	39,3
nie	182	47,5	247	45,9	180	46,0	146	51,2	114	51,6	112	48,3	65	60,7

Tab. 79. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i to czy uczeń posiada aplikację do monitorowania czasu online lub zarządzania ekranem.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy korzystasz z jakiegoś narzędzia lub aplikacji do monitorowania czasu spędzanego online lub zarządzania ekranem?	tak	201	52,5	502	54,0	246	48,6	162	47,8
	nie	182	47,5	427	46,0	260	51,4	177	52,2

Tab. 80. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i to czy uczeń posiada aplikację do monitorowania czasu online lub zarządzania ekranem.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy korzystasz z jakiegoś narzędzia lub aplikacji do monitorowania czasu spędzanego online lub zarządzania ekranem?	tak	425	53,3	262	52,2	341	50,7	83	44,9
	nie	372	46,7	240	47,8	332	49,3	102	55,1

Badani uczniowie w większości uważają, że istnieją pozytywne aspekty korzystania z Internetu dla zdrowia dzieci (71,9%). Należy jednak zauważyć, że odmiennego zdania lub nie jest pewny, jest blisko co trzeci badany (28,1%). Największy odsetek tych, co widzą pozytywne aspekty korzystania z Internetu dla zdrowia dzieci jest wśród 15 - 16 latków (78,3%) oraz osób zamieszkujących miasta do 50 tys. mieszkańców (74,1%), (tab. 81 - 84).

Tab. 81. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i tych uczniów, którzy uważają, że istnieją pozytywne aspekty korzystania z Internetu dla zdrowia dzieci.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Czy uważasz, że istnieją pozytywne aspekty korzystania z Internetu dla zdrowia dzieci i młodzieży?	tak	623	67,6	927	75,1	1550	71,9
	nie	36	3,9	66	5,3	102	4,7
	nie jestem pewna/pewny	263	28,5	242	19,6	505	23,4
	ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 82. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i tych uczniów, którzy uważają, że istnieją pozytywne aspekty korzystania z Internetu dla zdrowia dzieci.

Czy uważasz, że istnieją pozytywne aspekty korzystania z Internetu dla zdrowia dzieci i młodzieży?	Wiek													
	12		13		14		15		16		17		18	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
tak	246	64,2	371	69,0	280	71,6	216	75,8	180	81,4	178	76,7	79	73,8
nie	18	4,7	20	3,7	18	4,6	12	4,2	12	5,4	10	4,3	12	11,2
nie jestem pewna/pewny	119	31,1	147	27,3	93	23,8	57	20,0	29	13,1	44	19,0	16	15,0

Tab. 83. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i tych uczniów, którzy uważają, że istnieją pozytywne aspekty korzystania z Internetu dla zdrowia dzieci.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy uważasz, że istnieją pozytywne aspekty korzystania z Internetu dla zdrowia dzieci i młodzieży?	tak	246	64,2	651	70,1	396	78,3	257	75,8
	nie	18	4,7	38	4,1	24	4,7	22	6,5
	nie jestem pewna/pewny	119	31,1	240	25,8	86	17,0	60	17,7

Tab. 84. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i tych uczniów, którzy uważają, że istnieją pozytywne aspekty korzystania z Internetu dla zdrowia dzieci.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy uważasz, że istnieją pozytywne aspekty korzystania z Internetu dla zdrowia dzieci i młodzieży?	tak	579	72,6	372	74,1	460	68,4	139	75,1
	nie	33	4,1	23	4,6	31	4,6	15	8,1
	nie jestem pewna/pewny	185	23,2	107	21,3	182	27,0	31	16,8

Blisko połowa badanych uczniów (42,0%) spędza online 3-4 godziny dziennie, a co trzeci 5 godzin i więcej (32,7%). Średnio tylko około 4% badanych spędza w Internecie mniej niż godzinę. Wyniki ze względu na wiek i miejsce zamieszkania kształtują się podobnie (tab. 85 - 88).

Tab. 85. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i ilość czasu spędzanego w Internecie.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z Internetu?	mniej niż godzina	28	3,0	43	3,5	71	3,3
	1-2 godziny	211	22,9	265	21,5	476	22,1
	3-4 godziny	360	39,0	545	44,1	905	42,0
	5-6 godzin	171	18,5	182	14,7	353	16,4
	powyżej 6 godzin	152	16,5	200	16,2	352	16,3
ogółem		922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 86. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i ilość czasu spędzanego w Internecie.

Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z Internetu?		Wiek													
		12		13		14		15		16		17		18	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
mniej niż godzina		24	6,3	12	2,2	12	3,1	7	2,5	9	4,1	5	2,2	2	1,9
1-2 godziny		128	33,4	161	29,9	69	17,6	45	15,8	29	13,1	27	11,6	17	15,9
3-4 godziny		167	43,6	233	43,3	169	43,2	135	47,4	73	33,0	90	38,8	38	35,5
5-6 godzin		23	6,0	72	13,4	74	18,9	58	20,4	50	22,6	59	25,4	17	15,9
powyżej 6 godzin		41	10,7	60	11,2	67	17,1	40	14,0	60	27,1	51	22,0	33	30,8

Tab. 87. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i ilość czasu spędzanego w Internecie.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z Internetu?	mniej niż godzina	24	6,3	24	2,6	16	3,2	7	2,1
	1-2 godziny	128	33,4	230	24,8	74	14,6	44	13,0
	3-4 godziny	167	43,6	402	43,3	208	41,1	128	37,8
	5-6 godzin	23	6,0	146	15,7	108	21,3	76	22,4
	powyżej 6 godzin	41	10,7	127	13,7	100	19,8	84	24,8

Tab. 88. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i ilość czasu spędzanego w Internecie.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys.		miasto między 50 tys. a 100 tys.		miasto powyżej 100 tys.	
				mieszkańców		mieszkańców		mieszkańców	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z Internetu?	mniej niż godzina	31	3,9	17	3,4	18	2,7	5	2,7
	1-2 godziny	182	22,8	126	25,1	138	20,5	30	16,2
	3-4 godziny	347	43,5	216	43,0	279	41,5	63	34,1
	5-6 godzin	116	14,6	90	17,9	112	16,6	35	18,9
	powyżej 6 godzin	121	15,2	53	10,6	126	18,7	52	28,1

Najczęściej badani uczniowie wykorzystują Internet do gier (69,6%). Spora grupa badanych korzysta z Internetu dla przyjemności (52,5%), jak i jako formę spędzania wolnego czasu (38,6%) (tab. 89 - 92).

Tab. 89. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i cel korzystania z Internetu.

			Płeć					
			Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
			N	%	N	%	N	%
W jakim celu korzystasz z Internetu (możesz zaznaczyć 3 odpowiedzi)?	gry		488	52,9	1013	82,0	1501	69,6
	komunikatory i poczta elektroniczna		467	50,7	549	44,5	1016	47,1
	bez celu		102	11,1	95	7,7	197	9,1
	zdobywanie informacji		375	40,7	515	41,7	890	41,3
	dla przyjemności		507	55,0	626	50,7	1133	52,5
	to forma spędzania wolnego czasu		377	40,9	455	36,8	832	38,6
	zawieranie znajomości		206	22,3	151	12,2	357	16,6
	dostęp do „stron zakazanych”		33	3,6	83	6,7	116	5,4
	ogółem		922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 90. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i cel korzystania z Internetu.

W jakim celu korzystasz z Internetu (możesz zaznaczyć 3 odpowiedzi)?	Wiek													
	12		13		14		15		16		17		18	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
gry	304	79,4	385	71,6	270	69,1	198	69,5	130	58,8	156	67,2	58	54,2
komunikatory i poczta elektroniczna	145	37,9	225	41,8	164	41,9	161	56,5	132	59,7	132	56,9	57	53,3
bez celu	33	8,6	54	10,0	45	11,5	23	8,1	15	6,8	14	6,0	13	12,1
zdobywanie informacji	168	43,9	210	39,0	145	37,1	119	41,8	95	43,0	100	43,1	53	49,5
dla przyjemności	190	49,6	296	55,0	221	56,5	139	48,8	120	54,3	124	53,4	43	40,2
to forma spędzania wolnego czasu	127	33,2	201	37,4	167	42,7	117	41,1	96	43,4	90	38,8	34	31,8
zawieranie znajomości	70	18,3	109	20,3	63	16,1	42	14,7	33	14,9	26	11,2	14	13,1
dostęp do „stron zakazanych”	8	2,1	13	2,4	32	8,2	16	5,6	17	7,7	18	7,8	12	11,2

Tab. 91. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i cel korzystania z Internetu.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
W jakim celu korzystasz z Internetu (możesz zaznaczyć 3 odpowiedzi)?	gry	304	79,4	655	70,5	328	64,8	214	63,1
	komunikatory i poczta elektroniczna	145	37,9	389	41,9	293	57,9	189	55,8
	bez celu	33	8,6	99	10,7	38	7,5	27	8,0
	zdobywanie informacji	168	43,9	355	38,2	214	42,3	153	45,1
	dla przyjemności	190	49,6	517	55,7	259	51,2	167	49,3
	to forma spędzania wolnego czasu	127	33,2	368	39,6	213	42,1	124	36,6
	zawieranie znajomości	70	18,3	172	18,5	75	14,8	40	11,8
	dostęp do „stron zakazanych”	8	2,1	45	4,8	33	6,5	30	8,8

Tab. 92. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i cel korzystania z Internetu.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
		N	%	N	%	N	%	N	%
W jakim celu korzystasz z Internetu? (możesz zaznaczyć 3 odpowiedzi)	gry	558	70,0	330	65,7	492	73,1	121	65,4
	komunikatory i poczta elektroniczna	389	48,8	236	47,0	293	43,5	98	53,0
	bez celu	75	9,4	47	9,4	58	8,6	17	9,2
	zdobywanie informacji	335	42,0	220	43,8	249	37,0	86	46,5
	dla przyjemności	396	49,7	277	55,2	378	56,2	82	44,3
	to forma spędzania wolnego czasu	299	37,5	184	36,7	284	42,2	65	35,1
	zawieranie znajomości	132	16,6	86	17,1	121	18,0	18	9,7
	dostęp do „stron zakazanych”	39	4,9	30	6,0	21	3,1	26	14,1

Bardzo duży odsetek badanych uczniów odwiedziło strony nieodosowne dla ich wieku kilka razy (32,2%), lub raz (12,7%). Najczęściej robili to chłopcy (51,9%) oraz uczniowie w wieku 17 lat (69,8%), (tab. 93 - 96).

Tab. 93. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i częstość odwiedzania nieodosownych stron do wieku badanego.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Czy zdarzyło się Tobie odwiedzać strony nieodosowne dla Twojego wieku?	tak, kilka razy	203	22,0	492	39,8	695	32,2
	tak, tylko raz	124	13,4	149	12,1	273	12,7
	nigdy	595	64,5	594	48,1	1189	55,1
	Ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 94. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i częstość odwiedzania nie stosownych stron do wieku badanego.

Czy zdarzyło się Tobie odwiedzać strony nie stosowne dla Twojego wieku?	Wiek													
	12		13		14		15		16		17		18	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
tak, kilka razy	43	11,2	86	16,0	122	31,2	125	43,9	121	54,8	138	59,5	60	56,1
tak, tylko raz	40	10,4	88	16,4	60	15,3	36	12,6	15	6,8	24	10,3	10	9,3
nigdy	300	78,3	364	67,7	209	53,5	124	43,5	85	38,5	70	30,2	37	34,6

Tab. 95. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i częstość odwiedzania nie stosownych stron do wieku badanego.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy zdarzyło się Tobie odwiedzać strony nie stosowne dla Twojego wieku?	tak, kilka razy	43	11,2	208	22,4	246	48,6	198	58,4
	tak, tylko raz	40	10,4	148	15,9	51	10,1	34	10,0
	nigdy	300	78,3	573	61,7	209	41,3	107	31,6

Tab. 96. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i częstość odwiedzania nie stosownych stron do wieku badanego.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
N	%	N	%	N	%	N	%		
Czy zdarzyło się Tobie odwiedzać strony nie stosowne dla Twojego wieku?	tak, kilka razy	259	32,5	168	33,5	162	24,1	106	57,3
	tak, tylko raz	86	10,8	78	15,5	93	13,8	16	8,6
	nigdy	452	56,7	256	51,0	418	62,1	63	34,1

Większość badanych uczniów zdaje sobie sprawę z tego, że w Internecie nie są anonimowi (74,8%). Podobnie rozkład wygląda dla wieku i miejsca zamieszkania (tab. 97 - 100).

Tab. 97. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i odczucie anonimowości w Internecie.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Czy uważasz, że w Internecie jesteś anonimowa/y?	tak	225	24,4	319	25,8	544	25,2
	nie	697	75,6	916	74,2	1613	74,8
	ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 98. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i odczucie anonimowości w Internecie.

Czy uważasz, że w Internecie jesteś anonimowa/y?	Wiek													
	12		13		14		15		16		17		18	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
tak	139	36,3	150	27,9	117	29,9	56	19,6	30	13,6	32	13,8	20	18,7
nie	244	63,7	388	72,1	274	70,1	229	80,4	191	86,4	200	86,2	87	81,3

Tab. 99. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i odczucie anonimowości w Internecie.

				Wiek							
				12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
				N	%	N	%	N	%	N	%
Czy uważasz, że w Internecie jesteś anonimowa/y?	tak			139	36,3	267	28,7	86	17,0	52	15,3
	nie			244	63,7	662	71,3	420	83,0	287	84,7

Tab. 100. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i odczucie anonimowości w Internecie.

				Miejsce zamieszkania							
				wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
				N	%	N	%	N	%	N	%
Czy uważasz, że w Internecie jesteś anonimowa/y?	tak			189	23,7	144	28,7	161	23,9	50	27,0
	nie			608	76,3	358	71,3	512	76,1	135	73,0

Najczęstszymi informacjami przekazywanymi przez Internet przez respondentów był adres e-mail (52,1%), numer telefonu (46,4%) oraz zdjęcie (42,1%). Co trzeci badanych nie przekazywał żadnych wymienionych w pytaniu informacji (30,4%). Najwięcej danych przez Internet przekazywali 16 - latkowie (tab. 101 - 104).

Tab. 101. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i rodzaj przekazywanych danych przez Internet.

				Płeć					
				Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
				N	%	N	%	N	%
Jakie prywatne informacje przekazywałaś/łeś przez Internet? (możesz wybrać 3 odpowiedzi)	adres e-mail			407	44,1	717	58,1	1124	52,1
	adres zamieszkania			117	12,7	281	22,8	398	18,5
	numer telefonu			388	42,1	612	49,6	1000	46,4
	zdjęcie			492	53,4	416	33,7	908	42,1
	żadne z powyższych			268	29,1	388	31,4	656	30,4
	ogółem			922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 102. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i rodzaj przekazywanych danych przez Internet.

Jakie prywatne informacje przekazywałeś/łaś przez Internet? (możesz wybrać 3 odpowiedzi)?	Wiek													
	12		13		14		15		16		17		18	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
adres e-mail	146	38,1	219	40,7	191	48,8	180	63,2	151	68,3	165	71,1	72	67,3
adres zamieszkania	26	6,8	57	10,6	58	14,8	75	26,3	66	29,9	72	31,0	44	41,1
numer telefonu	132	34,5	212	39,4	162	41,4	153	53,7	139	62,9	136	58,6	66	61,7
zdjęcie	136	35,5	222	41,3	167	42,7	125	43,9	105	47,5	108	46,6	45	42,1
żadne z powyższych	171	44,6	195	36,2	128	32,7	66	23,2	33	14,9	45	19,4	18	16,8

Tab. 103. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i rodzaj przekazywanych danych przez Internet.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Jakie prywatne informacje przekazywałeś/łaś przez Internet? (możesz wybrać 3 odpowiedzi)	adres e-mail	146	38,1	410	44,1	331	65,4	237	69,9
	adres zamieszkania	26	6,8	115	12,4	141	27,9	116	34,2
	numer telefonu	132	34,5	374	40,3	292	57,7	202	59,6
	zdjęcie	136	35,5	389	41,9	230	45,5	153	45,1
	żadne z powyższych	171	44,6	323	34,8	99	19,6	63	18,6

Tab. 104. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i rodzaj przekazywanych danych przez Internet.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
				N	%	N	%	N	%
Jakie prywatne informacje przekazywałeś/łaś przez Internet? (możesz wybrać 3 odpowiedzi)	adres e-mail	417	52,3	278	55,4	301	44,7	128	69,2
	adres zamieszkania	155	19,4	90	17,9	94	14,0	59	31,9
	numer telefonu	369	46,3	249	49,6	283	42,1	99	53,5
	zdjęcie	312	39,1	217	43,2	299	44,4	80	43,2
	żadne z powyższych	256	32,1	138	27,5	219	32,5	43	23,2

Spora grupa badanych (38,3%) przynajmniej raz spotkało się z osobą poznaną przez Internet i najczęściej czynili to 17-to latkowie (56,5%) oraz osoby zamieszkujące duże miasta (tab. 105 - 108).

Tab. 105. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i częstość spotkań z osobą poznaną przez Internet.

			Płeć					
			Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
			N	%	N	%	N	%
Czy zdarzyło się Tobie spotkać z osobą poznaną przez Internet?	tak, kilka razy		207	22,5	325	26,3	532	24,7
	tak, tylko raz		117	12,7	177	14,3	294	13,6
	nigdy		598	64,9	733	59,4	1331	61,7
	Ogółem		922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 106. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i częstość spotkań z osobą poznaną przez Internet.

Czy zdarzyło się Tobie spotkać z osobą poznaną przez Internet?	Wiek													
	12		13		14		15		16		17		18	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
tak, kilka razy	47	12,3	96	17,8	101	25,8	70	24,6	69	31,2	99	42,7	50	46,7
tak, tylko raz	41	10,7	73	13,6	49	12,5	57	20,0	29	13,1	32	13,8	13	12,1
nigdy	295	77,0	369	68,6	241	61,6	158	55,4	123	55,7	101	43,5	44	41,1

Tab. 107. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i częstość spotkań z osobą poznaną przez Internet.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy zdarzyło się Tobie spotkać z osobą poznaną przez Internet?	tak, kilka razy	47	12,3	197	21,2	139	27,5	149	44,0
	tak, tylko raz	41	10,7	122	13,1	86	17,0	45	13,3
	nigdy	295	77,0	610	65,7	281	55,5	145	42,8

Tab. 108. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i częstość spotkań z osobą poznaną przez Internet.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy zdarzyło się Tobie spotkać z osobą poznaną przez Internet?	tak, kilka razy	180	22,6	128	25,5	156	23,2	68	36,8
	tak, tylko raz	99	12,4	69	13,7	98	14,6	28	15,1
	nigdy	518	65,0	305	60,8	419	62,3	89	48,1

Bardzo duża grupa badanych uczniów odczuwa presję społeczną lub emocjonalną by być w stałym kontakcie z Internetem (51,89). Najczęściej ten problem występuje u 14 latków (55,2%), (tab. 109 - 112).

Tab. 109. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i częstość odczuwania presji społecznej lub emocjonalnej.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Czy odczuwasz presję społeczną lub emocjonalną, aby być w ciągłym kontakcie z Internetem?	często	139	15,1	131	10,6	270	12,5
	rzadko	392	42,5	458	37,1	850	39,4
	nigdy	391	42,4	646	52,3	1037	48,1
	Ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 110. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i częstość odczuwania presji społecznej lub emocjonalnej.

Czy odczuwasz presję społeczną lub emocjonalną, aby być w ciągłym kontakcie z Internetem?	Wiek													
	12		13		14		15		16		17		18	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
często	30	7,8	56	10,4	52	13,3	40	14,0	28	12,7	41	17,7	23	21,5
rzadko	147	38,4	213	39,6	164	41,9	114	40,0	93	42,1	80	34,5	39	36,4
nigdy	206	53,8	269	50,0	175	44,8	131	46,0	100	45,2	111	47,8	45	42,1

Tab. 111. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i częstość odczuwania presji społecznej lub emocjonalnej.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy odczuwasz presję społeczną lub emocjonalną, aby być w ciągłym kontakcie z Internetem?	często	30	7,8	108	11,6	68	13,4	64	18,9
	rzadko	147	38,4	377	40,6	207	40,9	119	35,1
	nigdy	206	53,8	444	47,8	231	45,7	156	46,0

Tab. 112. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i częstość odczuwania presji społecznej lub emocjonalnej.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
				mieszkańców		mieszkańców		mieszkańców	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy odczuwasz presję społeczną lub emocjonalną, aby być w ciągłym kontakcie z Internetem?	często	99	12,4	70	13,9	73	10,8	28	15,1
	rzadko	323	40,5	212	42,2	250	37,1	65	35,1
	nigdy	375	47,1	220	43,8	350	52,0	92	49,7

Wśród badanych uczniów istnieje duża grupa, która zaniedbywała swoje obowiązki, bo straciła poczucie czasu przebywając w sieci (62,9%). Problem ten najczęściej występuje u 15 latków (68,5%) oraz osób mieszkających w miastach do 50 tys. mieszkańców (64,9%), (tab. 113 - 116).

Tab. 113. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i częstość zaniedbywania obowiązków z powodu korzystania z Internetu.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Czy kiedykolwiek zdarzyło się Tobie zaniedbywać obowiązki/znajomych/rodzinę, bo straciłeś poczucie czasu przebywając w sieci?	często	164	17,8	186	15,1	350	16,2
	rzadko	402	43,6	605	49,0	1007	46,7
	nigdy	356	38,6	444	36,0	800	37,1
	Ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 114. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i częstość zaniedbywania obowiązków z powodu korzystania z Internetu.

Czy kiedykolwiek zdarzyło się Tobie zaniedbywać obowiązki/znajomych/rodzinę, bo straciłeś poczucie czasu przebywając w sieci?	Wiek													
	12		13		14		15		16		17		18	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
często	31	8,1	70	13,0	71	18,2	51	17,9	51	23,1	48	20,7	28	26,2
rzadko	169	44,1	252	46,8	189	48,3	147	51,6	100	45,2	104	44,8	46	43,0
nigdy	183	47,8	216	40,1	131	33,5	87	30,5	70	31,7	80	34,5	33	30,8

Tab. 115. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i częstość zaniedbywania obowiązków z powodu korzystania z Internetu.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy kiedykolwiek zdarzyło się Tobie zaniedbywać obowiązki/znajomych/rodzinę, bo straciłeś poczucie czasu przebywając w sieci?	często	31	8,1	141	15,2	102	20,2	76	22,4
	rzadko	169	44,1	441	47,5	247	48,8	150	44,2
	nigdy	183	47,8	347	37,4	157	31,0	113	33,3

Tab. 116. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i częstość zaniedbywania obowiązków z powodu korzystania z Internetu.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
				mieszkańców		mieszkańców		mieszkańców	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy kiedykolwiek zdarzyło się Tobie zaniedbywać obowiązki/znajomych/rodzinę, bo straciłeś poczucie czasu przebywając w sieci?	często	137	17,2	71	14,1	99	14,7	43	23,2
	rzadko	370	46,4	255	50,8	307	45,6	75	40,5
	nigdy	290	36,4	176	35,1	267	39,7	67	36,2

11.3 Zdrowie

Badani uczniowie zapytani zostali o skutki zdrowotne, które pojawiły się u nich w związku z korzystaniem z Internetu. Z pośród badanych większość nie zauważyła pogorszenia zdrowia fizycznego (63,9%). Jednak należy zauważyć, że duża grupa uczniów zauważyła pogorszenie zdrowia fizycznego bądź nie jest tego pewna (36,1%). Pogorszenie zdrowia rozkładało się równomiernie wśród dziewcząt i chłopców (36%). Problem ten dotyczył najczęściej 12 – latków (37,3%) oraz osób zamieszkujących na wsi lub miastach do 50 tys. mieszkańców (ok. 37%), (tab. 117 - 120).

Tab. 117. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i pogorszenie zdrowia fizycznego.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Czy zauważyłaś/eś pogorszenie zdrowia fizycznego w związku z długotrwałym korzystaniem z Internetu?	tak	122	13,2	214	17,3	336	15,6
	nie	586	63,6	792	64,1	1378	63,9
	nie jestem pewna/pewny	214	23,2	229	18,5	443	20,5
	ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 118. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i pogorszenie zdrowia fizycznego.

Czy zauważyłaś/eś pogorszenie zdrowia fizycznego w związku z długotrwałym korzystaniem z Internetu?	Wiek													
	12		13		14		15		16		17		18	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
tak	46	12,0	71	13,2	67	17,1	49	17,2	44	19,9	42	18,1	17	15,9
nie	240	62,7	361	67,1	243	62,1	186	65,3	132	59,7	151	65,1	65	60,7
nie jestem pewna/pewny	97	25,3	106	19,7	81	20,7	50	17,5	45	20,4	39	16,8	25	23,4

Tab. 119. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i pogorszenie zdrowia fizycznego.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy zauważyłaś/eś pogorszenie zdrowia fizycznego w związku z długotrwałym korzystaniem z Internetu?	tak	46	12,0	138	14,9	93	18,4	59	17,4
	nie	240	62,7	604	65,0	318	62,8	216	63,7
	nie jestem pewna/pewny	97	25,3	187	20,1	95	18,8	64	18,9

Tab. 120. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i pogorszenie zdrowia fizycznego.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy zauważyłaś/eś pogorszenie zdrowia fizycznego w związku z długotrwałym korzystaniem z Internetu?	tak	122	15,3	83	16,5	100	14,9	31	16,8
	nie	506	63,5	311	62,0	440	65,4	121	65,4
	nie jestem pewna/pewny	169	21,2	108	21,5	133	19,8	33	17,8

Bóle głowy odczuwało rzadko, co prawda największy odsetek badanych (60,3%), jednak gdyby spojrzeć czy w ogóle badani odczuwali taką dolegliwość to jest to spora grupa uczniów (81,8%). Tylko, co piąty badany nie miał dolegliwości w postaci bólu głowy (18,1%). Problem ten dotyczy w większości dziewcząt, które odczuwały najczęściej bóle głowy kilka razy w tygodniu lub codziennie (31,3%), 17-18-latków

(29,2%) oraz osób mieszkających w miastach do 50 tys. mieszkańców (23,3%), (tab. 121 - 124).

Tab. 121. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i odczuwaniem bólu głowy.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Czy odczuwasz bóle głowy?	tak, codziennie	89	9,7	58	4,7	147	6,8
	tak, kilka razy w tygodniu	199	21,6	119	9,6	318	14,7
	rzadko	530	57,5	771	62,4	1301	60,3
	nigdy	104	11,3	287	23,2	391	18,1
	ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 122. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i odczuwaniem bólu głowy.

Czy odczuwasz bóle głowy?	Wiek													
	12		13		14		15		16		17		18	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
tak, codziennie	19	5,0	26	4,8	28	7,2	17	6,0	18	8,1	22	9,5	17	15,9
tak, kilka razy w tygodniu	34	8,9	77	14,3	63	16,1	43	15,1	41	18,6	42	18,1	18	16,8
rzadko	234	61,1	354	65,8	234	59,8	165	57,9	134	60,6	127	54,7	53	49,5
nigdy	96	25,1	81	15,1	66	16,9	60	21,1	28	12,7	41	17,7	19	17,8

Tab. 123. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i odczuwaniem bólu głowy.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy odczuwasz bóle głowy?	tak, codziennie	19	5,0	54	5,8	35	6,9	39	11,5
	tak, kilka razy w tygodniu	34	8,9	140	15,1	84	16,6	60	17,7
	rzadko	234	61,1	588	63,3	299	59,1	180	53,1
	nigdy	96	25,1	147	15,8	88	17,4	60	17,7

Tab. 124. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i odczuwaniem bólu głowy.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy odczuwasz bóle głowy?	tak, codziennie	42	5,3	37	7,4	45	6,7	23	12,4
	tak, kilka razy w tygodniu	119	14,9	80	15,9	96	14,3	23	12,4
	rzadko	492	61,7	300	59,8	409	60,8	100	54,1
	nigdy	144	18,1	85	16,9	123	18,3	39	21,1

W kolejnym pytaniu respondenci odpowiedzieli na pytanie związane z dolegliwościami bólowymi kręgosłupa. Tylko, co trzeci badany nie odczuwał takich dolegliwości (32,1%). Blisko połowa uczniów odczuwa takie dolegliwości rzadko (44,6%) i duży odsetek badanych odczuwa ból kręgosłupa kilka razy w tygodniu lub codziennie (23,3%). Problem ten najczęściej występuje u 17-18 – latków (33,1%) oraz osób zamieszkujących w miastach powyżej 50 tys. mieszkańców (31,3%), (tab. 125-128).

Tab. 125. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i odczuwaniem bólu kręgosłupa.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Czy odczuwasz dolegliwości bólowe kręgosłupa?	tak, codziennie	132	14,3	101	8,2	233	10,8
	tak, kilka razy w tygodniu	149	16,2	120	9,7	269	12,5
	rzadko	415	45,0	548	44,4	963	44,6
	nigdy	226	24,5	466	37,7	692	32,1
	ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 126. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i odczuwaniem bólu kręgosłupa.

Czy odczuwasz dolegliwości bólowe kręgosłupa?	Wiek													
	12		13		14		15		16		17		18	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
tak, codziennie	18	4,7	44	8,2	48	12,3	27	9,5	32	14,5	39	16,8	25	23,4
tak, kilka razy w tygodniu	31	8,1	63	11,7	49	12,5	39	13,7	39	17,6	34	14,7	14	13,1
rzadko	149	38,9	243	45,2	184	47,1	144	50,5	102	46,2	99	42,7	42	39,3
nigdy	185	48,3	188	34,9	110	28,1	75	26,3	48	21,7	60	25,9	26	24,3

Tab. 127. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i odczuwaniem bólu kręgosłupa.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy odczuwasz dolegliwości bólowe kręgosłupa?	tak, codziennie	18	4,7	92	9,9	59	11,7	64	18,9
	tak, kilka razy w tygodniu	31	8,1	112	12,1	78	15,4	48	14,2
	rzadko	149	38,9	427	46,0	246	48,6	141	41,6
	nigdy	185	48,3	298	32,1	123	24,3	86	25,4

Tab. 128. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i odczuwaniem bólu kręgosłupa.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy odczuwasz dolegliwości bólowe kręgosłupa?	tak, codziennie	85	10,7	50	10,0	70	10,4	28	15,1
	tak, kilka razy w tygodniu	95	11,9	65	12,9	79	11,7	30	16,2
	rzadko	358	44,9	228	45,4	309	45,9	68	36,8
	nigdy	259	32,5	159	31,7	215	31,9	59	31,9

W związku z korzystaniem z Internetu wzrok pogorszył się, co piątemu badanemu (22,9%). Jednak gdyby dodać do tych osób odsetek uczniów, którzy nie są pewni pogorszenia wzroku (może dlatego, że nie byli badani) jest to spora grupa uczniów (46%). Problem ten częściej występuje u dziewcząt (26,5%), uczniów w wieku 13-14 lat oraz osób zamieszkujących w miastach do 50 tys. mieszkańców (24,1%), (tab. 129 - 132).

Tab. 129. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i pogorszenie wzroku.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Czy w ciągu ostatniego czasu (ostatniego roku) pogorszył się Tobie wzrok?	tak	244	26,5	249	20,2	493	22,9
	nie	449	48,7	717	58,1	1166	54,1
	nie jestem pewna/pewny	229	24,8	269	21,8	498	23,1
	Ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 130. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i pogorszenie wzroku.

Czy w ciągu ostatniego czasu (ostatniego roku) pogorszył się Tobie wzrok?	Wiek													
	12		13		14		15		16		17		18	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
tak	57	14,9	126	23,4	102	26,1	71	24,9	49	22,2	56	24,1	32	29,9
nie	220	57,4	298	55,4	211	54,0	148	51,9	114	51,6	128	55,2	47	43,9
nie jestem pewna/pewny	106	27,7	114	21,2	78	19,9	66	23,2	58	26,2	48	20,7	28	26,2

Tab. 131. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i pogorszenie wzroku.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy w ciągu ostatniego czasu (ostatniego roku) pogorszył się Tobie wzrok?	tak	57	14,9	228	24,5	120	23,7	88	26,0
	nie	220	57,4	509	54,8	262	51,8	175	51,6
	nie jestem pewna/pewny	106	27,7	192	20,7	124	24,5	76	22,4

Tab. 132. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i pogorszenie wzroku.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
		N	%	N	%	N	%	N	%
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy w ciągu ostatniego czasu (ostatniego roku) pogorszył się Tobie wzrok?	tak	160	20,1	121	24,1	170	25,3	42	22,7
	nie	449	56,3	259	51,6	365	54,2	93	50,3
	nie jestem pewna/pewny	188	23,6	122	24,3	138	20,5	50	27,0

U co piątego badanego ucznia w ostatnim okresie rozpoznano wadę postawy (21%) i odsetek ten równomiernie rozkłada się u dziewcząt i chłopców. Najwięcej osób z tą dolegliwością było wśród 15 - 16 latków (25,7%) oraz osób zamieszkujących w miastach do 50 tys. mieszkańców (22,3%), (tab. 133 - 136).

Tab. 133. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i rozpoznanie wady postawy.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Czy w ostatnim czasie rozpoznano u Ciebie wadę postawy?	tak	199	21,6	253	20,5	452	21,0
	nie	723	78,4	982	79,5	1705	79,0
	Ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 134. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i rozpoznanie wady postawy.

Czy w ostatnim czasie rozpoznano u Ciebie wadę postawy?		Wiek													
		12		13		14		15		16		17		18	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
tak		45	11,7	104	19,3	97	24,8	74	26,0	56	25,3	51	22,0	25	23,4
nie		338	88,3	434	80,7	294	75,2	211	74,0	165	74,7	181	78,0	82	76,6

Tab. 135. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i rozpoznanie wady postawy.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy w ostatnim czasie rozpoznano u Ciebie wadę postawy?	tak	45	11,7	201	21,6	130	25,7	76	22,4
	nie	338	88,3	728	78,4	376	74,3	263	77,6

Tab. 136. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i rozpoznanie wady postawy.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
				N	%	N	%	N	%
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy w ostatnim czasie rozpoznano u Ciebie wadę postawy?	tak	173	21,7	112	22,3	126	18,7	41	22,2
	nie	624	78,3	390	77,7	547	81,3	144	77,8

Bóle brzucha odczuwało rzadko co prawda największy odsetek badanych (58,1%), jednak gdyby spojrzeć, kto w ogóle z badanych odczuwał taką dolegliwość to jest to spora grupa uczniów (76,3%). Tylko, co piąty badany nie miał dolegliwości w postaci bólu brzucha (23,6%). Problem ten dotyczy w większości dziewcząt, które odczuwały najczęściej bóle brzucha kilka razy w tygodniu lub codziennie (29,2%), 13-14-latków (20,2%) oraz osób mieszkających w miastach do 50 tys. mieszkańców (19,5%), (tab. 137 - 140).

Tab. 137. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i odczuwaniem bólu brzucha.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Czy masz bóle brzucha?	tak, codziennie	73	7,9	40	3,2	113	5,2
	tak, kilka razy w tygodniu	196	21,3	85	6,9	281	13,0
	rzadko	532	57,7	721	58,4	1253	58,1
	nigdy	121	13,1	389	31,5	510	23,6
	ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 138. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i odczuwaniem bólu brzucha.

Czy masz bóle brzucha?		Wiek													
		12		13		14		15		16		17		18	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
tak, codziennie		17	4,4	21	3,9	26	6,6	12	4,2	11	5,0	13	5,6	13	12,1
tak, kilka razy w tygodniu		40	10,4	80	14,9	60	15,3	38	13,3	30	13,6	27	11,6	6	5,6
rzadko		229	59,8	332	61,7	225	57,5	162	56,8	125	56,6	128	55,2	52	48,6
nigdy		97	25,3	105	19,5	80	20,5	73	25,6	55	24,9	64	27,6	36	33,6

Tab. 139. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i odczuwaniem bólu brzucha.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy masz bóle brzucha?	tak, codziennie	17	4,4	47	5,1	23	4,5	26	7,7
	tak, kilka razy w tygodniu	40	10,4	140	15,1	68	13,4	33	9,7
	rzadko	229	59,8	557	60,0	287	56,7	180	53,1
	nigdy	97	25,3	185	19,9	128	25,3	100	29,5

Tab. 140. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i odczuwaniem bólu brzucha.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy masz bóle brzucha?	tak, codziennie	40	5,0	29	5,8	33	4,9	11	5,9
	tak, kilka razy w tygodniu	101	12,7	69	13,7	96	14,3	15	8,1
	rzadko	467	58,6	292	58,2	388	57,7	106	57,3
	nigdy	189	23,7	112	22,3	156	23,2	53	28,6

Wśród badanych uczniów nieco więcej niż połowa nie zauważyła wpływu korzystania z Internetu na swoje zdrowie psychiczne (52,5%). Niepokojący jest jednak fakt, iż prawie, co trzeci uczeń zauważył taki wpływ (27%), a łącznie z tymi, co nie są pewni jest ich blisko połowa (47,5%). Problem ten dotyczy w większości dziewcząt (52,3%), uczniów w wieku 17-18 lat (54,5%) oraz osób mieszkających na wsi (47,3%) i w miastach powyżej 50 tys. mieszkańców (47,8%), (tab. 141 - 144).

Tab. 141. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i wpływ na zdrowie psychiczne ucznia.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Czy zauważyłaś/leś wpływ korzystania z Internetu na swoje zdrowie psychiczne?	tak	259	28,1	324	26,2	583	27,0
	nie	440	47,7	693	56,1	1133	52,5
	nie jestem pewna/pewny	223	24,2	218	17,7	441	20,4
	ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 142. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i wpływ na zdrowie psychiczne ucznia.

Czy zauważyłaś/leś wpływ korzystania z Internetu na swoje zdrowie psychiczne?	Wiek													
	12		13		14		15		16		17		18	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
tak	80	20,9	112	20,8	108	27,6	91	31,9	78	35,3	79	34,1	35	32,7
nie	228	59,5	310	57,6	204	52,2	140	49,1	97	43,9	103	44,4	51	47,7
nie jestem pewna/pewny	75	19,6	116	21,6	79	20,2	54	18,9	46	20,8	50	21,6	21	19,6

Tab. 143. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i wpływ na zdrowie psychiczne ucznia.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy zauważyłaś/leś wpływ korzystania z Internetu na swoje zdrowie psychiczne?	tak	80	20,9	220	23,7	169	33,4	114	33,6
	nie	228	59,5	514	55,3	237	46,8	154	45,4
	nie jestem pewna/pewny	75	19,6	195	21,0	100	19,8	71	20,9

Tab. 144. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i wpływ na zdrowie psychiczne ucznia.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy zauważyłaś/leś wpływ korzystania z Internetu na swoje zdrowie psychiczne?	tak	209	26,2	143	28,5	180	26,7	51	27,6
	nie	417	52,3	266	53,0	351	52,2	99	53,5
	nie jestem pewna/pewny	171	21,5	93	18,5	142	21,1	35	18,9

Większość badanych respondentów poświęca na sen 6 - 9 godzin (41%). Jednak, co dziesiąty badany poświęca na sen do 5 godzin (11,6%). Problem ten dotyczy w większości dziewcząt (14,5%), osób w wieku 17 - 18 lat (15,9%), (tab. 145 - 148).

Tab. 145. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i ilość godzin poświęcanych na sen.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Ile godzin w ciągu doby poświęcasz na sen?	do 5 godzin	134	14,5	116	9,4	250	11,6
	6-7 godzin	373	40,5	529	42,8	902	41,8
	8-9 godzin	365	39,6	520	42,1	885	41,0
	10 godzin i więcej	50	5,4	70	5,7	120	5,6
	ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 146. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i ilość godzin poświęcanych na sen.

Ile godzin w ciągu doby poświęcasz na sen?	Wiek													
	12		13		14		15		16		17		18	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
do 5 godzin	25	6,5	42	7,8	60	15,3	34	11,9	35	15,8	35	15,1	19	17,8
6-7 godzin	82	21,4	194	36,1	161	41,2	144	50,5	130	58,8	130	56,0	61	57,0
8-9 godzin	245	64,0	260	48,3	149	38,1	98	34,4	51	23,1	61	26,3	21	19,6
10 godzin i więcej	31	8,1	42	7,8	21	5,4	9	3,2	5	2,3	6	2,6	6	5,6

Tab. 147. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i ilość godzin poświęcanych na sen.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Ile godzin	do 5 godzin	25	6,5	102	11,0	69	13,6	54	15,9
w ciągu doby	6-7 godzin	82	21,4	355	38,2	274	54,2	191	56,3
poświęcasz na sen?	8-9 godzin	245	64,0	409	44,0	149	29,4	82	24,2
	10 godzin i więcej	31	8,1	63	6,8	14	2,8	12	3,5

Tab. 148. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i ilość godzin poświęcanych na sen.

		Miejsce zamieszkania									
		wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców			
								N	%	N	%
Ile godzin w ciągu doby poświęcasz na sen?	do 5 godzin	93	11,7	58	11,6	73	10,8	26	14,1		
	6-7 godzin	324	40,7	213	42,4	268	39,8	97	52,4		
	8-9 godzin	338	42,4	211	42,0	287	42,6	49	26,5		
	10 godzin i więcej	42	5,3	20	4,0	45	6,7	13	7,0		

Na pytanie czy wybudzasz się w nocy zdecydowana większość odpowiedziała, że rzadko (52%). Tylko, co 4 uczeń nigdy nie wybudza się w nocy (28,7%) jednak aż, co piąty uczeń wybudza się w nocy kilka razy w tygodniu lub codziennie (19,2%). W większym stopniu problem ten dotyczy dziewcząt (24,4%) niż chłopców (15,4%). Z prawidłowym snem najczęściej mają problem 17 - 18 latkowie (23,6%) oraz osoby zamieszkujące miasta powyżej 50 tys. mieszkańców (21,6%), (tab. 149 - 152).

Tab. 149. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i częstość wybudzania się w nocy.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Czy wybudzasz się w nocy?	tak, codziennie	79	8,6	70	5,7	149	6,9
	tak, kilka razy w tygodniu	146	15,8	120	9,7	266	12,3
	rzadko	493	53,5	629	50,9	1122	52,0
	nigdy	204	22,1	416	33,7	620	28,7
	ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 150. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i częstość wybudzania się w nocy.

Czy wybudzasz się w nocy?		Wiek													
		12		13		14		15		16		17		18	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
tak, codziennie		26	6,8	26	4,8	31	7,9	18	6,3	14	6,3	19	8,2	15	14,0
tak, kilka razy w tygodniu		31	8,1	61	11,3	53	13,6	36	12,6	39	17,6	35	15,1	11	10,3
rzadko		210	54,8	310	57,6	201	51,4	141	49,5	104	47,1	107	46,1	49	45,8
nigdy		116	30,3	141	26,2	106	27,1	90	31,6	64	29,0	71	30,6	32	29,9

Tab. 151. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i częstość wybudzania się w nocy.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy wybudzasz się w nocy?	tak, codziennie	26	6,8	57	6,1	32	6,3	34	10,0
	tak, kilka razy w tygodniu	31	8,1	114	12,3	75	14,8	46	13,6
	rzadko	210	54,8	511	55,0	245	48,4	156	46,0
	nigdy	116	30,3	247	26,6	154	30,4	103	30,4

Tab. 152. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i częstość wybudzania się w nocy.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
				N	%	N	%	N	%
Czy wybudzasz się w nocy?	tak, codziennie	55	6,9	29	5,8	53	7,9	12	6,5
	tak, kilka razy w tygodniu	88	11,0	64	12,7	84	12,5	30	16,2
	rzadko	425	53,3	266	53,0	361	53,6	70	37,8
	nigdy	229	28,7	143	28,5	175	26,0	73	39,5

Tylko, co czwarty badany uczeń nie ma problemów z zaśnięciem (24,4%). Niepokojący jest fakt, iż co trzeci uczeń ma problem z zaśnięciem kilka razy w tygodniu lub codziennie (29%). Problem ten w większości dotyczy dziewcząt (36%), osób w wieku 17 – 18 lat (36,5%) oraz uczniów zamieszkujących w miastach do 50 tys. mieszkańców (30%), (tab. 153 - 156).

Tab. 153. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i częstość problemów z zaśnięciem.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Czy masz problemy z zaśnięciem?	tak, codziennie	138	15,0	123	10,0	261	12,1
	tak, kilka razy w tygodniu	194	21,0	170	13,8	364	16,9
	rzadko	420	45,6	586	47,4	1006	46,6
	nigdy	170	18,4	356	28,8	526	24,4
	ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 154. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i częstość problemów z zaśnięciem.

Czy masz problemy z zaśnięciem?	Wiek													
	12		13		14		15		16		17		18	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
tak, codziennie	39	10,2	56	10,4	55	14,1	32	11,2	27	12,2	38	16,4	14	13,1
tak, kilka razy w tygodniu	39	10,2	91	16,9	63	16,1	51	17,9	48	21,7	56	24,1	16	15,0
rzadko	205	53,5	254	47,2	169	43,2	127	44,6	105	47,5	92	39,7	54	50,5
nigdy	100	26,1	137	25,5	104	26,6	75	26,3	41	18,6	46	19,8	23	21,5

Tab. 155. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i częstość problemów z zaśnięciem.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy masz problemy z zaśnięciem?	tak, codziennie	39	10,2	111	11,9	59	11,7	52	15,3
	tak, kilka razy w tygodniu	39	10,2	154	16,6	99	19,6	72	21,2
	rzadko	205	53,5	423	45,5	232	45,8	146	43,1
	nigdy	100	26,1	241	25,9	116	22,9	69	20,4

Tab. 156. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i częstość problemów z zaśnięciem.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy masz problemy z zaśnięciem?	tak, codziennie	90	11,3	70	13,9	78	11,6	23	12,4
	tak, kilka razy w tygodniu	143	17,9	81	16,1	112	16,6	28	15,1
	rzadko	364	45,7	246	49,0	312	46,4	84	45,4
	nigdy	200	25,1	105	20,9	171	25,4	50	27,0

Zdecydowana większość badanych nie posiada stanów lękowych (57,4%). Niepokojący jest jednak fakt, iż jest spora grupa uczniów, które miały takie stany (42,6%), a co piąty miał je kilka razy w tygodniu lub ma codziennie (16,1%). Problem ten w większości dotyczy dziewcząt (59,3%), uczniów w wieku 13 - 14 lat (45,9%) oraz osób mieszkających w miastach powyżej 50 tys. mieszkańców (41,8%), (tab. 157 - 160).

Tab. 157. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i częstość występowania stanów lękowych.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Czy masz stany lękowe?	tak, codziennie	91	9,9	56	4,5	147	6,8
	tak, kilka razy w tygodniu	137	14,9	63	5,1	200	9,3
	rzadko	318	34,5	254	20,6	572	26,5
	nigdy	376	40,8	862	69,8	1238	57,4
	ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 158. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i częstość występowania stanów lękowych.

Czy masz stany lękowe?	Wiek													
	12		13		14		15		16		17		18	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
tak, codziennie	18	4,7	24	4,5	35	9,0	14	4,9	21	9,5	18	7,8	17	15,9
tak, kilka razy w tygodniu	19	5,0	59	11,0	38	9,7	23	8,1	22	10,0	28	12,1	11	10,3
rzadko	92	24,0	152	28,3	118	30,2	76	26,7	49	22,2	63	27,2	22	20,6
nigdy	254	66,3	303	56,3	200	51,2	172	60,4	129	58,4	123	53,0	57	53,3

Tab. 159. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i częstość występowania stanów lękowych.

				Wiek							
				12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
				N	%	N	%	N	%	N	%
Czy masz stany lękowe?	tak, codziennie			18	4,7	59	6,4	35	6,9	35	10,3
	tak, kilka razy w tygodniu			19	5,0	97	10,4	45	8,9	39	11,5
	rzadko			92	24,0	270	29,1	125	24,7	85	25,1
	nigdy			254	66,3	503	54,1	301	59,5	180	53,1

Tab. 160. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i częstość występowania stanów lękowych.

				Miejsce zamieszkania							
				wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
						N	%	N	%	N	%
Czy masz stany lękowe?	tak, codziennie			53	6,6	26	5,2	52	7,7	16	8,6
	tak, kilka razy w tygodniu			69	8,7	46	9,2	65	9,7	20	10,8
	rzadko			220	27,6	148	29,5	164	24,4	40	21,6
	nigdy			455	57,1	282	56,2	392	58,2	109	58,9

11.4 Pytania dodatkowe

Badani uczniowie zostali zapytani czy kiedykolwiek zareagowali nerwowo, gdy rodzic lub opiekun zakazał im korzystania z Internetu. Duży odsetek respondentów, co najmniej raz zagregował płaczem, krzykiem lub w inny sposób nerwowo na brak możliwości korzystania z Internetu (38,4%). W większym stopniu problem ten dotyczy dziewcząt (39,5%), niż chłopców (37,5%). Największy odsetek badanych, który tak reagowali jest wśród 13 - 14 latków (40,8%) oraz osób zamieszkujących na wsi (40,4%) (tab. 161 - 164).

Tab. 161. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i częstość nerwowej reakcji na brak możliwości korzystania z Internetu.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Czy kiedykolwiek zareagowałeś/leś nerwowo (płacz, krzyk itd.) gdy rodzic/opiekun zakazał Tobie korzystania z Internetu?	tak, kilka razy	182	19,7	206	16,7	388	18,0
	tak, tylko raz	183	19,8	257	20,8	440	20,4
	nigdy	557	60,4	772	62,5	1329	61,6
	ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 162. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i częstość nerwowej reakcji na brak możliwości korzystania z Internetu.

Czy kiedykolwiek zareagowałeś/leś nerwowo (płacz, krzyk itd.), gdy rodzic/opiekun zakazał Tobie korzystania z Internetu?	Wiek													
	12		13		14		15		16		17		18	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
tak, kilka razy	55	14,4	105	19,5	74	18,9	43	15,1	42	19,0	42	18,1	27	25,2
tak, tylko raz	88	23,0	116	21,6	84	21,5	56	19,6	41	18,6	38	16,4	17	15,9
nigdy	240	62,7	317	58,9	233	59,6	186	65,3	138	62,4	152	65,5	63	58,9

Tab. 163. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i częstość nerwowej reakcji na brak możliwości korzystania z Internetu.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy kiedykolwiek zareagowałeś/leś nerwowo (płacz, krzyk itd.) gdy rodzic/opiekun zakazał Tobie korzystania z Internetu?	tak, kilka razy	55	14,4	179	19,3	85	16,8	69	20,4
	tak, tylko raz	88	23,0	200	21,5	97	19,2	55	16,2
	nigdy	240	62,7	550	59,2	324	64,0	215	63,4

Tab. 164. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i częstość nerwowej reakcji na brak możliwości korzystania z Internetu.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys.		miasto między 50 tys. a 100 tys.		miasto powyżej 100 tys.	
				mieszkańców		mieszkańców		mieszkańców	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy kiedykolwiek zareagowałeś/leś nerwowo (płacz, krzyk itd.) gdy rodzic/opiekun zakazał Tobie korzystania z Internetu?	tak, kilka razy	155	19,4	88	17,5	109	16,2	36	19,5
	tak, tylko raz	167	21,0	113	22,5	129	19,2	31	16,8
	nigdy	475	59,6	301	60,0	435	64,6	118	63,8

Co czwarty badany nastolatek czuje, że korzystanie z Internetu ma wpływ na jego relacje społeczne w życiu offline (24%). Biorąc pod uwagę odsetek osób, którzy nie są tego pewni jest ich blisko połowa badanych (47,5%). Patrząc na płeć i miejsce zamieszkania wyniki rozkładają się podobnie w każdej kategorii. Najwięcej takich osób jest wśród 15-16 latków (33%), (tab. 165 - 168).

Tab. 165. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i odczuwanie wpływu korzystania z Internetu na relacje społeczne w życiu offline.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Czy czujesz, że korzystanie z Internetu ma wpływ na Twoje relacje społeczne w życiu offline?	Tak	212	23,0	305	24,7	517	24,0
	Nie	449	48,7	684	55,4	1133	52,5
	nie jestem pewna/pewny	261	28,3	246	19,9	507	23,5
	ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 166. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i odczuwanie wpływu korzystania z Internetu na relacje społeczne w życiu offline.

Czy czujesz, że korzystanie z Internetu ma wpływ na Twoje relacje społeczne w życiu offline?		Wiek													
		12		13		14		15		16		17		18	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
tak		63	16,4	95	17,7	86	22,0	88	30,9	79	35,7	76	32,8	30	28,0
nie		227	59,3	292	54,3	211	54,0	138	48,4	102	46,2	110	47,4	53	49,5
nie jestem pewna/pewny		93	24,3	151	28,1	94	24,0	59	20,7	40	18,1	46	19,8	24	22,4

Tab. 167. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i odczuwanie wpływu korzystania z Internetu na relacje społeczne w życiu offline.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy czujesz, że korzystanie z Internetu ma wpływ na Twoje relacje społeczne w życiu offline?	tak	63	16,4	181	19,5	167	33,0	106	31,3
	nie	227	59,3	503	54,1	240	47,4	163	48,1
	nie jestem pewna/pewny	93	24,3	245	26,4	99	19,6	70	20,6

Tab. 168. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i odczuwanie wpływu korzystania z Internetu na relacje społeczne w życiu offline.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
				mieszkańców		mieszkańców		mieszkańców	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy czujesz, że korzystanie z Internetu ma wpływ na Twoje relacje społeczne w życiu offline?	Tak	190	23,8	123	24,5	133	19,8	71	38,4
	Nie	415	52,1	262	52,2	372	55,3	84	45,4
	nie jestem pewna/pewny	192	24,1	117	23,3	168	25,0	30	16,2

Większość osób biorących udział w ankiecie uważa, że korzystanie z Internetu jest bez wpływu na ich osiągnięcia edukacyjne (45,5%). Pozytywny wpływ ocenia również wysoki odsetek badanych (42,8%), a co dziesiąty uczeń ocenia, że korzystanie z Internetu ma negatywny wpływ na jego osiągnięcia edukacyjne (11,6%), (tab. 169 - 172).

Tab. 169. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i odczuwanie wpływu korzystania z Internetu na osiągnięcia edukacyjne.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Jak korzystanie z Internetu wpływa na Twoje osiągnięcia edukacyjne?	pozytywnie	351	38,1	573	46,4	924	42,8
	negatywnie	103	11,2	148	12,0	251	11,6
	jest bez wpływu	468	50,8	514	41,6	982	45,5
	Ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 170. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i odczuwanie wpływu korzystania z Internetu na osiągnięcia edukacyjne.

Jak korzystanie z Internetu wpływa na Twoje osiągnięcia edukacyjne?	Wiek													
	12		13		14		15		16		17		18	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
pozytywnie	134	35,0	181	33,6	164	41,9	133	46,7	119	53,8	135	58,2	58	54,2
negatywnie	41	10,7	54	10,0	41	10,5	40	14,0	35	15,8	30	12,9	10	9,3
jest bez wpływu	208	54,3	303	56,3	186	47,6	112	39,3	67	30,3	67	28,9	39	36,4

Tab. 171. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i odczuwanie wpływu korzystania z Internetu na osiągnięcia edukacyjne.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Jak korzystanie z Internetu wpływa na Twoje osiągnięcia edukacyjne?	pozytywnie	134	35,0	345	37,1	252	49,8	193	56,9
	negatywnie	41	10,7	95	10,2	75	14,8	40	11,8
	jest bez wpływu	208	54,3	489	52,6	179	35,4	106	31,3

Tab. 172. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i odczuwanie wpływu korzystania z Internetu na osiągnięcia edukacyjne.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Jak korzystanie z Internetu wpływa na Twoje osiągnięcia edukacyjne?	pozytywnie	329	41,3	224	44,6	264	39,2	107	57,8
	negatywnie	91	11,4	51	10,2	89	13,2	20	10,8
	jest bez wpływu	377	47,3	227	45,2	320	47,5	58	31,4

Do nauki regularnie korzysta z Internetu co czwarty badany uczeń (26,2%), często (44,4%), natomiast rzadko lub wcale, blisko co trzeci ankietowany (odpowiednio 23,1%, 6,2%). Najczęściej z Internetu korzystają 15 - 16 latkowie (35,8%) i 17 - 18 latkowie (41,9%), a najrzadziej 12 - latkowie (38,6%). Ze względu na miejsce zamieszkania rozkład jest podobny (tab. 173 - 176).

Tab. 173. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i częstość korzystania z Internetu do nauki.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Czy korzystasz z Internetu do nauki online lub zdobywania wiedzy z różnych dziedzin?	tak, regularnie	209	22,7	357	28,9	566	26,2
	często	455	49,3	503	40,7	958	44,4
	rzadko	213	23,1	286	23,2	499	23,1
	nie, nie korzystam w ten sposób	45	4,9	89	7,2	134	6,2
	ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 174. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i częstość korzystania z Internetu do nauki.

Czy korzystasz z Internetu do nauki online lub zdobywania wiedzy z różnych dziedzin?	Wiek													
	12		13		14		15		16		17		18	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
tak, regularnie	62	16,2	88	16,4	93	23,8	98	34,4	83	37,6	100	43,1	42	39,3
często	173	45,2	254	47,2	189	48,3	124	43,5	91	41,2	91	39,2	36	33,6
rzadko	118	30,8	168	31,2	81	20,7	46	16,1	37	16,7	33	14,2	16	15,0
nie, nie korzystam w ten sposób	30	7,8	28	5,2	28	7,2	17	6,0	10	4,5	8	3,4	13	12,1

Tab. 175. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i częstość korzystania z Internetu do nauki.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy korzystasz z Internetu do nauki online lub zdobywania wiedzy z różnych dziedzin?	tak, regularnie	62	16,2	181	19,5	181	35,8	142	41,9
	często	173	45,2	443	47,7	215	42,5	127	37,5
	rzadko	118	30,8	249	26,8	83	16,4	49	14,5
	nie, nie korzystam w ten sposób	30	7,8	56	6,0	27	5,3	21	6,2

Tab. 176. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i częstość korzystania z Internetu do nauki.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50		miasto między		miasto powyżej	
				tyś.		50 tyś. a 100		100 tyś.	
				mieszkańców		mieszkańców		mieszkańców	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy korzystasz z Internetu do nauki online lub zdobywania wiedzy z różnych dziedzin?	tak, regularnie	211	26,5	123	24,5	141	21,0	91	49,2
	często	344	43,2	233	46,4	329	48,9	52	28,1
	rzadko	193	24,2	116	23,1	165	24,5	25	13,5
	nie, nie korzystam w ten sposób	49	6,1	30	6,0	38	5,6	17	9,2

Do najczęściej wymienianych zagrożeń należą oszustwa, wyłudzenia (72,7%), pedofilia (50,4%) oraz uzależnienie od gier sieciowych (45,9%). Najrzadziej uczniowie wskazywali na mniejsze kontakty międzyludzkie (28,1%) oraz propagowanie środków odurzających (11,7%). Rozkład ten jest podobny w różnych kategoriach wiekowych, jak i ze względu na miejsce zamieszkania (tab. 177 - 180).

Tab. 177. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i rodzaj zagrożeń.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Jakie Twoim zdaniem mogą być zagrożenia dla użytkowników Internetu? (możesz wybrać 3 odpowiedzi)	mniejsze kontakty międzyludzkie	277	30,0	329	26,6	606	28,1
	oszustwa, wyłudzenia	676	73,3	913	73,9	1589	73,7
	uzależnienie od gier sieciowych	462	50,1	529	42,8	991	45,9
	negatywne oddziaływanie na psychikę	367	39,8	463	37,5	830	38,5
	pedofilia	454	49,2	633	51,3	1087	50,4
	pornografia	275	29,8	465	37,7	740	34,3
	propagowanie środków odurzających	86	9,3	166	13,4	252	11,7
ogółem		922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 178. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i rodzaj zagrożeń.

Jakie Twoim zdaniem mogą być zagrożenia dla użytkowników Internetu? (możesz wybrać 3 odpowiedzi)	Wiek													
	12		13		14		15		16		17		18	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
mniejsze kontakty międzyludzkie	114	29,8	141	26,2	106	27,1	69	24,2	67	30,3	70	30,2	39	36,4
oszustwa, wyłudzenia	285	74,4	403	74,9	286	73,1	200	70,2	158	71,5	181	78,0	76	71,0
uzależnienie od gier sieciowych	210	54,8	271	50,4	155	39,6	132	46,3	96	43,4	91	39,2	36	33,6
negatywne oddziaływanie na psychikę	147	38,4	190	35,3	149	38,1	126	44,2	85	38,5	85	36,6	48	44,9
pedofilia	164	42,8	272	50,6	218	55,8	147	51,6	125	56,6	118	50,9	43	40,2
pornografia	119	31,1	174	32,3	147	37,6	104	36,5	71	32,1	81	34,9	44	41,1
propagowanie środków odurzających	39	10,2	52	9,7	67	17,1	29	10,2	30	13,6	26	11,2	9	8,4

Tab. 179. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i rodzaj zagrożeń.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Jakie Twoim zdaniem mogą być zagrożenia dla użytkowników Internetu? (możesz wybrać 3 odpowiedzi)	mniejsze kontakty międzyludzkie	114	29,8	247	26,6	136	26,9	109	32,2
	oszustwa, wyłudzenia	285	74,4	689	74,2	358	70,8	257	75,8
	uzależnienie od gier sieciowych	210	54,8	426	45,9	228	45,1	127	37,5
	negatywne oddziaływanie na psychikę	147	38,4	339	36,5	211	41,7	133	39,2
	pedofilia	164	42,8	490	52,7	272	53,8	161	47,5
	pornografia	119	31,1	321	34,6	175	34,6	125	36,9
	propagowanie środków odurzających	39	10,2	119	12,8	59	11,7	35	10,3

Tab. 180. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i rodzaj zagrożeń.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Jakie Twoim zdaniem mogą być zagrożenia dla użytkowników Internetu? (możesz wybrać 3 odpowiedzi)	mniejsze kontakty międzyludzkie	233	29,2	149	29,7	177	26,3	47	25,4
	oszustwa, wyłudzenia	592	74,3	368	73,3	498	74,0	131	70,8
	uzależnienie od gier sieciowych	377	47,3	243	48,4	295	43,8	76	41,1
	negatywne oddziaływanie na psychikę	305	38,3	187	37,3	267	39,7	71	38,4
	pedofilia	393	49,3	242	48,2	358	53,2	94	50,8
	pornografia	275	34,5	166	33,1	236	35,1	63	34,1
	propagowanie środków odurzających	89	11,2	61	12,2	77	11,4	25	13,5

Większość badanych uczniów nie doświadczyła żadnych wymienionych w pytaniu zagrożeń (52,2%). Jednak niepokojący jest fakt, iż co piąty badany doświadczył oszustwa, wyłudzenia (21,5%), negatywnego oddziaływania na psychikę (18,3%) oraz uzależnienia od gier (17,4%). Blisko co dziesiąty badany doświadczył pedofilii (9%). Wśród dziewcząt najczęściej wymieniano negatywne oddziaływanie na psychikę (20,7%), natomiast wśród chłopców oszustwa i wyłudzenia (26%). Trzeba mocno zwrócić uwagę na to, że wśród 17-18 latków, co piąty doświadczył zagrożeń związanych z pedofilią (19,6%). Problem zagrożeń w podobnym stopniu dotyczy osób zamieszkujących wieś i miasta (tab. 181 - 184).

Tab. 181. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i rodzaj doświadczonego zagrożenia.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Czy doświadczyłaś/leś któreś z wymienionych zagrożeń? (możesz wybrać 3 odpowiedzi)	mniejsze kontakty międzyludzkie	140	15,2	174	14,1	314	14,6
	oszustwa, wyłudzenia	143	15,5	321	26,0	464	21,5
	uzależnienie od gier sieciowych	114	12,4	262	21,2	376	17,4
	negatywne oddziaływanie na psychikę	191	20,7	203	16,4	394	18,3
	pedofilia	92	10,0	99	8,0	191	8,9
	pornografia	92	10,0	210	17,0	302	14,0
	propagowanie środków odurzających	38	4,1	91	7,4	129	6,0
	nie doświadczyłam/łem żadnych zagrożeń	516	56,0	611	49,5	1127	52,2
	ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 182. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i rodzaj doświadczonego zagrożenia.

Czy doświadczyłaś/leś któreś z wymienionych zagrożeń? (możesz wybrać 3 odpowiedzi)	Wiek													
	12		13		14		15		16		17		18	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
mniejsze kontakty międzyludzkie	42	11,0	63	11,7	58	14,8	46	16,1	39	17,6	42	18,1	24	22,4
oszustwa, wyłudzenia	49	12,8	90	16,7	80	20,5	74	26,0	59	26,7	76	32,8	36	33,6
uzależnienie od gier sieciowych	63	16,4	76	14,1	64	16,4	56	19,6	44	19,9	47	20,3	26	24,3
negatywne oddziaływanie na psychikę	40	10,4	79	14,7	80	20,5	64	22,5	58	26,2	50	21,6	23	21,5
pedofilia	22	5,7	28	5,2	42	10,7	26	9,1	24	10,9	28	12,1	21	19,6
pornografia	26	6,8	48	8,9	64	16,4	40	14,0	42	19,0	56	24,1	26	24,3
propagowanie środków odurzających	10	2,6	18	3,3	21	5,4	21	7,4	29	13,1	23	9,9	7	6,5
nie doświadczyłam/łem żadnych zagrożeń	251	65,5	330	61,3	209	53,5	130	45,6	82	37,1	88	37,9	37	34,6

Tab. 183. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i rodzaj doświadczanego zagrożenia.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy doświadczyłaś/leś któreś z wymienionych zagrożeń? (możesz wybrać 3 odpowiedzi)	mniejsze kontakty międzyludzkie	42	11,0	121	13,0	85	16,8	66	19,5
	oszustwa, wyłudzenia	49	12,8	170	18,3	133	26,3	112	33,0
	uzależnienie od gier sieciowych	63	16,4	140	15,1	100	19,8	73	21,5
	negatywne oddziaływanie na psychikę	40	10,4	159	17,1	122	24,1	73	21,5
	pedofilia	22	5,7	70	7,5	50	9,9	49	14,5
	pornografia	26	6,8	112	12,1	82	16,2	82	24,2
	propagowanie środków odurzających	10	2,6	39	4,2	50	9,9	30	8,8
	nie doświadczyłam/łem żadnych zagrożeń	251	65,5	539	58,0	212	41,9	125	36,9

Tab. 184. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i rodzaj doświadczanego zagrożenia.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy doświadczyłaś/leś któreś z wymienionych zagrożeń? (możesz wybrać 3 odpowiedzi)	mniejsze kontakty międzyludzkie	118	14,8	74	14,7	86	12,8	36	19,5
	oszustwa, wyłudzenia	159	19,9	107	21,3	139	20,7	59	31,9
	uzależnienie od gier sieciowych	141	17,7	76	15,1	115	17,1	44	23,8
	negatywne oddziaływanie na psychikę	118	14,8	99	19,7	137	20,4	40	21,6
	pedofilia	68	8,5	50	10,0	49	7,3	24	13,0
	pornografia	114	14,3	78	15,5	70	10,4	40	21,6
	propagowanie środków odurzających	36	4,5	44	8,8	30	4,5	19	10,3
	nie doświadczyłam/łem żadnych zagrożeń	432	54,2	250	49,8	373	55,4	72	38,9

Zdecydowana większość ma problem z samokontrolą czasu spędzanego online (88,2%). Najwięcej takich osób jest wśród dziewcząt (90,9%), uczniów w wieku 17 - 18 lat (91,7%) oraz osób zamieszkujących miasta do 50 tys. mieszkańców (89,7%), (tab. 185 - 188).

Tab. 185. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i spędzanie w Internecie więcej czasu niż wcześniej zamierzony.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Czy zdarza się Tobie przesiadywać dłużej w sieci niż pierwotnie zamierzałaś/leś?	często	430	46,6	483	39,1	913	42,3
	rzadko	408	44,3	582	47,1	990	45,9
	nigdy	84	9,1	170	13,8	254	11,8
	ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 186. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i spędzanie w Internecie więcej czasu niż wcześniej zamierzony.

Czy zdarza się Tobie przesadywać dłużej w sieci niż pierwotnie zamierzałaś/leś?	Wiek													
	12		13		14		15		16		17		18	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
często	112	29,2	202	37,5	175	44,8	115	40,4	129	58,4	126	54,3	54	50,5
rzadko	207	54,0	273	50,7	176	45,0	130	45,6	73	33,0	87	37,5	44	41,1
nigdy	64	16,7	63	11,7	40	10,2	40	14,0	19	8,6	19	8,2	9	8,4

Tab. 187. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i spędzanie w Internecie więcej czasu niż wcześniej zamierzony.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy zdarza się Tobie przesadywać dłużej w sieci niż pierwotnie zamierzałaś/leś?	często	112	29,2	377	40,6	244	48,2	180	53,1
	rzadko	207	54,0	449	48,3	203	40,1	131	38,6
	nigdy	64	16,7	103	11,1	59	11,7	28	8,3

Tab. 188. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i pędzanie w Internecie więcej czasu niż wcześniej zamierzony.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
				mieszkańców		mieszkańców		mieszkańców	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy zdarza się Tobie przesadywać dłużej w sieci niż pierwotnie zamierzałaś/leś?	często	335	42,0	213	42,4	285	42,3	80	43,2
	rzadko	374	46,9	238	47,4	303	45,0	75	40,5
	nigdy	88	11,0	51	10,2	85	12,6	30	16,2

Blisko co trzeci badany uczeń często traktuję Internet, jako ucieczka od problemów np. uczucia beznadziei, poczucia winy, lęków czy depresji (28 %). Biorąc pod uwagę tych ankietowanych, którzy odpowiadali rzadko jest ich ponad połowa (61,5%). Problem ten w większym stopniu dotyczy dziewcząt (68,1%), uczniów w wieku 14 lat (64%) oraz osób zamieszkujących na wsi (60,3%) i miastach do 50 tys. mieszkańców (63,8%), (tab. 189 - 192).

Tab. 189. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i to czy Internet służy, jako ucieczka od problemów.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Czy Internet służy Tobie, jako ucieczka od problemów (np. uczucie beznadziei, poczucia winy, lęków, depresji)?	często	335	36,3	269	21,8	604	28,0
	rzadko	293	31,8	429	34,7	722	33,5
	nigdy	294	31,9	537	43,5	831	38,5
	ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 190. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i to czy Internet służy, jako ucieczka od problemów.

Czy Internet służy Tobie jako ucieczka od problemów (np. uczucie beznadziei, poczucia winy, leków, depresji)?	12		13		14		15		16		17		18	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
często	80	20,9	118	21,9	132	33,8	79	27,7	74	33,5	81	34,9	40	37,4
rzadko	117	30,5	196	36,4	118	30,2	94	33,0	83	37,6	85	36,6	29	27,1
nigdy	186	48,6	224	41,6	141	36,1	112	39,3	64	29,0	66	28,4	38	35,5

Tab. 191. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i to czy Internet służy, jako ucieczka od problemów.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy Internet służy Tobie, jako ucieczka od problemów (np. uczucie beznadziei, poczucia winy, leków, depresji)?	często	80	20,9	250	26,9	153	30,2	121	35,7
	rzadko	117	30,5	314	33,8	177	35,0	114	33,6
	nigdy	186	48,6	365	39,3	176	34,8	104	30,7

Tab. 192. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsca zamieszkania i to czy Internet służy, jako ucieczka od problemów.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys.		miasto między 50 tys. a 100 tys.		miasto powyżej 100 tys.	
				mieszkańców		mieszkańców		mieszkańców	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy Internet służy Tobie, jako ucieczka od problemów (np. uczucie beznadziei, poczucia winy, leków, depresji)?	często	210	26,3	149	29,7	174	25,9	71	38,4
	rzadko	271	34,0	171	34,1	226	33,6	54	29,2
	nigdy	316	39,6	182	36,3	273	40,6	60	32,4

Zdecydowana większość badanych uczniów ma świadomość zagrożeń związanych z bezpieczeństwem w Internecie (77%). Świadomość ta w podobny sposób rozkłada się zarówno z podziałem na płeć, wiek i miejsce zamieszkania (tab. 193 - 196).

Tab. 193. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i świadomość zagrożeń.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Czy jesteś świadoma/y zagrożeń związanych z bezpieczeństwem w Internecie (np. cyberprzemoc, udostępnianie danych osobowych)?	tak, jestem dobrze poinformowana/y	697	75,6	963	78,0	1660	77,0
	trochę, mam podstawową wiedzę	187	20,3	202	16,4	389	18,0
	nie, nie jestem zbyt świadoma/y	38	4,1	70	5,7	108	5,0
	ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 194. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i świadomość zagrożeń.

Czy jesteś świadoma/y zagrożeń związanych z bezpieczeństwem w Internecie (np. cyberprzemoc, udostępnianie danych osobowych)?	Wiek													
	12		13		14		15		16		17		18	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
tak, jestem dobrze poinformowana/y	299	78,1	407	75,7	308	78,8	214	75,1	178	80,5	184	79,3	70	65,4
trochę, mam podstawową wiedzę	63	16,4	108	20,1	63	16,1	52	18,2	38	17,2	42	18,1	23	21,5
nie, nie jestem zbyt świadoma/y	21	5,5	23	4,3	20	5,1	19	6,7	5	2,3	6	2,6	14	13,1

Tab. 195. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i świadomość zagrożeń.

Czy jesteś świadoma/y zagrożeń związanych z bezpieczeństwem w Internecie (np. cyberprzemoc, udostępnianie danych osobowych)?	tak, jestem dobrze poinformowana/y	trochę, mam podstawową wiedzę	nie, nie jestem zbyt świadoma/y	Wiek							
				12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
				N	%	N	%	N	%	N	%
				299	78,1	715	77,0	392	77,5	254	74,9
				63	16,4	171	18,4	90	17,8	65	19,2
				21	5,5	43	4,6	24	4,7	20	5,9

Tab. 196. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i świadomość zagrożeń.

Czy jesteś świadoma/y zagrożeń związanych z bezpieczeństwem w Internecie (np. cyberprzemoc, udostępnianie danych osobowych)?	tak, jestem dobrze poinformowana/y	trochę, mam podstawową wiedzę	nie, nie jestem zbyt świadoma/y	Miejsce zamieszkania							
				wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
				N	%	N	%	N	%	N	%
				615	77,2	395	78,7	512	76,1	138	74,6
				140	17,6	85	16,9	128	19,0	36	19,5
				42	5,3	22	4,4	33	4,9	11	5,9

Większość ankietowanych osób deklaruje, że otrzymało edukację w zakresie bezpieczeństwa online (72,5%), (tab. 197 - 200).

Tab. 197. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i to czy badany otrzymał edukację w zakresie bezpieczeństwa online.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Czy otrzymałaś/leś edukację w zakresie bezpieczeństwa online?	tak	679	73,6	863	69,9	1542	71,5
	nie	73	7,9	148	12,0	221	10,2
	nie jestem pewna/pewny	170	18,4	224	18,1	394	18,3
	ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 198. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i to czy badany otrzymał edukację w zakresie bezpieczeństwa online.

Czy otrzymałaś/leś edukację w zakresie bezpieczeństwa online?	Wiek													
	12		13		14		15		16		17		18	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Tak	282	73,6	413	76,8	285	72,9	196	68,8	149	67,4	154	66,4	63	58,9
Nie	26	6,8	41	7,6	28	7,2	24	8,4	46	20,8	32	13,8	24	22,4
nie jestem pewna/pewny	75	19,6	84	15,6	78	19,9	65	22,8	26	11,8	46	19,8	20	18,7

Tab. 199. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i to czy badany otrzymał edukację w zakresie bezpieczeństwa online.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy otrzymałaś/leś edukację w zakresie bezpieczeństwa online?	tak	282	73,6	698	75,1	345	68,2	217	64,0
	nie	26	6,8	69	7,4	70	13,8	56	16,5
	nie jestem pewna/pewny	75	19,6	162	17,4	91	18,0	66	19,5

Tab. 200. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i to czy badany otrzymał edukację w zakresie bezpieczeństwa online.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
				N	%	N	%	N	%
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy otrzymałaś/leś edukację w zakresie bezpieczeństwa online?	tak	597	74,9	360	71,7	472	70,1	113	61,1
	nie	62	7,8	58	11,6	64	9,5	37	20,0
	nie jestem pewna/pewny	138	17,3	84	16,7	137	20,4	35	18,9

Zdecydowanie większy odsetek badanych uczniów zauważa zarówno pozytywny, jak i negatywny wpływ korzystania Internetu na zdrowie dzieci i młodzieży (74,3%). Największy odsetek osób, które widzą głównie pozytywny wpływ na zdrowie jest wśród 17 - 18 latków (12,7%) natomiast, jeżeli chodzi o negatywny wpływ na zdrowie wśród 15 - 16 latków (18,4%), (tab. 201 - 204).

Tab. 201. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i wpływ korzystania z Internetu na zdrowie dzieci i młodzieży.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Jak uważasz, że jaki wpływ ma korzystanie z Internetu na zdrowie dzieci i młodzieży?	głównie pozytywny	58	6,3	163	13,2	221	10,2
	głównie negatywny	143	15,5	190	15,4	333	15,4
	zarówno pozytywny, jak i negatywny	721	78,2	882	71,4	1603	74,3
	ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 202. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i wpływ korzystania z Internetu na zdrowie dzieci i młodzieży.

Jak uważasz, że jaki wpływ ma korzystanie z Internetu na zdrowie dzieci i młodzieży?	Wiek													
	12		13		14		15		16		17		18	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
głównie pozytywny	30	7,8	42	7,8	52	13,3	33	11,6	21	9,5	27	11,6	16	15,0
głównie negatywny	51	13,3	78	14,5	58	14,8	54	18,9	39	17,6	27	11,6	26	24,3
zarówno pozytywny, jak i negatywny	302	78,9	418	77,7	281	71,9	198	69,5	161	72,9	178	76,7	65	60,7

Tab. 203. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i wpływ korzystania z Internetu na zdrowie dzieci i młodzieży.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Jak uważasz, że jaki wpływ ma korzystanie z Internetu na zdrowie dzieci i młodzieży?	głównie pozytywny	30	7,8	94	10,1	54	10,7	43	12,7
	głównie negatywny	51	13,3	136	14,6	93	18,4	53	15,6
	zarówno pozytywny, jak i negatywny	302	78,9	699	75,2	359	70,9	243	71,7

Tab. 204. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i wpływ korzystania z Internetu na zdrowie dzieci i młodzieży.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Jak uważasz, że jaki wpływ ma korzystanie z Internetu na zdrowie dzieci i młodzieży?	głównie pozytywny	76	9,5	61	12,2	56	8,3	28	15,1
	głównie negatywny	107	13,4	82	16,3	110	16,3	34	18,4
	zarówno	614	77,0	359	71,5	507	75,3	123	66,5
	pozytywny, jak i negatywny								

Cieszyć może fakt, iż zdecydowana większość uczniów ma świadomość, że uzależnienie od Internetu jest możliwe (87,9%). Rozkład ten jest podobny zarówno z podziałem na płeć, wiek jak i miejsce zamieszkania (tab. 205 - 208).

Tab. 205. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i to czy uzależnienie od Internetu jest możliwe.

		Płeć					
		Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
Czy uważasz, że uzależnienie od Internetu jest możliwe?	tak	842	91,3	1055	85,4	1897	87,9
	nie	30	3,3	86	7,0	116	5,4
	nie wiem	50	5,4	94	7,6	144	6,7
	ogółem	922	100,0	1235	100,0	2157	100,0

Tab. 206. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i to czy uzależnienie od Internetu jest możliwe.

Czy uważasz, że uzależnienie od Internetu jest możliwe?		Wiek													
		12		13		14		15		16		17		18	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
tak		336	87,7	492	91,4	341	87,2	250	87,7	197	89,1	199	85,8	82	76,6
nie		21	5,5	16	3,0	19	4,9	18	6,3	8	3,6	20	8,6	14	13,1
nie wiem		26	6,8	30	5,6	31	7,9	17	6,0	16	7,2	13	5,6	11	10,3

Tab. 207. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i to czy uzależnienie od Internetu jest możliwe.

		Wiek							
		12 lat		13-14 lat		15-16 lat		17-18 lat	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy uważasz, że uzależnienie od Internetu jest możliwe?	tak	336	87,7	833	89,7	447	88,3	281	82,9
	nie	21	5,5	35	3,8	26	5,1	34	10,0
	nie wiem	26	6,8	61	6,6	33	6,5	24	7,1

Tab. 208. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i to czy uzależnienie od Internetu jest możliwe.

		Miejsce zamieszkania							
		wieś		miasto do 50 tys. mieszkańców		miasto między 50 tys. a 100 tys. mieszkańców		miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Czy uważasz, że uzależnienie od Internetu jest możliwe?	tak	711	89,2	437	87,1	598	88,9	151	81,6
	nie	40	5,0	27	5,4	28	4,2	21	11,4
	nie wiem	46	5,8	38	7,6	47	7,0	13	7,0

11.5 Zależności

Przedstawione poniżej zależności najczęściej będą przedstawione w postaci dwóch tabel przedstawiających procent wierszowy (%w) i procent kolumnowy (%k). Przy niektórych zależnościach dodana została trzecia tabela przedstawiająca średnią i medianę. Dane przedstawione w tabeli są porządkowe, czyli „2” nie oznacza wartości tylko pozycję na liście odpowiedzi.

1. Ilość czasu poświęcona na aktywność sportową (pyt. 10) w zależności od czasu spędzanego w Internecie (pyt. 25).

Z prezentowanych danych widać, że spośród osób, którzy dziennie średnio spędzają w Internecie powyżej 6 godzin aż 36,6% badanych poświęca na aktywność fizyczną do 30 minut (tab. 209).

Tab. 209. Ilość czasu poświęcana na aktywność fizyczną w zależności od czasu spędzanego w Internecie (%w).

		Pyt. 10. Ile czasu dziennie poświęcasz na aktywność fizyczną?									
		1) do 30 min.		2) ok. 1 godziny		3) ok. 2 godzin		4) 3 godziny i więcej		Ogółem	
		N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w
Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z Internetu?	mniej niż godzina	20	28,2	20	28,2	13	18,3	18	25,4	71	100,0
	1-2 godziny	81	17,0	194	40,8	141	29,6	60	12,6	476	100,0
	3-4 godziny	162	17,9	345	38,1	289	31,9	109	12,0	905	100,0
	5-6 godziny	103	29,2	137	38,8	77	21,8	36	10,2	353	100,0
	powyżej 6 godzin	129	36,6	115	32,7	69	19,6	39	11,1	352	100,0
	ogółem	495	22,9	811	37,6	589	27,3	262	12,1	2157	100,0

Również patrząc na tabelę z procentem kolumnowym widać, że spośród tych, co przeznaczają na aktywność fizyczną do 30 minut tylko 4% spędza w Internecie mniej niż godzinę (tab. 210 - 211).

Tab. 210. Ilość czasu poświęcana na aktywność fizyczną w zależności od czasu spędzanego w Internecie (%k).

		Pyt. 10. Ile czasu dziennie poświęcasz na aktywność fizyczną?									
		1) do 30 min.		2) ok. 1 godziny		3) ok. 2 godzin		4) 3 godziny i więcej		Ogółem	
		N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k
Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z Internetu?	mniej niż godzina	20	4,0	20	2,5	13	2,2	18	6,9	71	3,3
	1-2 godziny	81	16,4	194	23,9	141	23,9	60	22,9	476	22,1
	3-4 godziny	162	32,7	345	42,5	289	49,1	109	41,6	905	42,0
	5-6 godziny	103	20,8	137	16,9	77	13,1	36	13,7	353	16,4
	powyżej 6 godzin	129	26,1	115	14,2	69	11,7	39	14,9	352	16,3
	ogółem	495	100,0	811	100,0	589	100,0	262	100,0	2157	100,0

Tab. 211. Ilość czasu poświęcana na aktywność fizyczną w zależności od czasu spędzanego w Internecie (średnia, mediana).

			Odchylenie					
			N	Średni	standardo	Media	Percent	Percent
			ważnych	a	we	na	yl 25	yl 75
Ile czasu dziennie poświęcasz na aktywność fizyczną?	Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z Internetu?	mniej niż godzina	71	2,4	1,15	2,0	1	4
		1-2 godziny	476	2,4	.91	2,0	2	3
		3-4 godziny	905	2,4	.91	2,0	2	3
		5-6 godziny	353	2,1	.95	2,0	1	3
		powyżej 6 godzin	352	2,1	1,00	2,0	1	3
		ogółem	2157	2,3	.95	2,0	2	3

2. Częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej (pyt. 11) w zależności od czasu spędzanego w Internecie (pyt. 25).

59,2% osób, którzy spędzają w Internecie mniej niż godzinę codziennie podejmuje aktywność fizyczną (tab. 212). Fakt wpływu ilości spędzanego czasu na podejmowanie aktywności fizycznej potwierdza również druga tabela, z której wynika, że spośród tych co rzadko podejmują aktywność fizyczną aż 38,5% spędza w Internecie powyżej 6 godzin (tab. 213 - 214).

Tab. 212. Częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej w zależności od czasu spędzanego w Internecie (%w).

		Pyt. 11. Jak często podejmujesz aktywność fizyczną?											
		1 codziennie		2 trzy razy w tygodniu		3 dwa razy w tygodniu		4 tylko w weekendy		5 rzadko		Ogółem	
		N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w
Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z Internetu?	mniej niż godzina	42	59,2	14	19,7	5	7,0	5	7,0	5	7,0	71	100,0
	1-2 godziny	263	55,3	115	24,2	62	13,0	15	3,2	21	4,4	476	100,0
	3-4 godziny	483	53,4	252	27,8	99	10,9	22	2,4	49	5,4	905	100,0
	5-6 godziny	133	37,7	106	30,0	56	15,9	13	3,7	45	12,7	353	100,0
	powyżej 6 godzin	125	35,5	88	25,0	52	14,8	12	3,4	75	21,3	352	100,0
ogółem		1046	48,5	575	26,7	274	12,7	67	3,1	195	9,0	2157	100,0

Tab. 213. Częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej w zależności od czasu spędzanego w Internecie (%k).

		Pyt. 11. Jak często podejmujesz aktywność fizyczną?											
		2 trzy razy											
		w		3 dwa razy		4 tylko w		5 rzadko		Ogółem			
		1 codziennie	tygodniu	w tygodniu	weekendy								
		N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k
Ile godzin	mniej niż	42	4,0	14	2,4	5	1,8	5	7,5	5	2,6	71	3,3
dziennie	godzina												
średnio	1-2 godziny	263	25,1	115	20,0	62	22,6	15	22,4	21	10,8	476	22,1
spędzasz	3-4 godziny	483	46,2	252	43,8	99	36,1	22	32,8	49	25,1	905	42,0
korzystając	5-6 godziny	133	12,7	106	18,4	56	20,4	13	19,4	45	23,1	353	16,4
z Internetu?	powyżej 6	125	12,0	88	15,3	52	19,0	12	17,9	75	38,5	352	16,3
	godzin												
	ogółem	1046	100,0	575	100,0	274	100,0	67	100,0	195	100,0	2157	100,0

Tab. 214. Częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej w zależności od czasu spędzanego w Internecie (średnia, mediana).

		N	Średnia	Odchylenie standardowe	Mediana	Percentyl 25	Percentyl 75
		ważnych					
Jak często podejmujesz aktywność fizyczną?	mniej niż godzina	71	1,8	1,25	1,0	1	2
	średnio 1-2 godziny	476	1,8	1,08	1,0	1	2
	3-4 godziny	905	1,8	1,09	1,0	1	2
	5-6 godziny	353	2,2	1,33	2,0	1	3
	powyżej 6 godzin	352	2,5	1,52	2,0	1	3
	ogółem	2157	2,0	1,24	2,0	1	2

3. Liczba i odsetek uczniów, których rodzice są świadkami korzystania z Internetu (pyt. 18) i jego wpływu na zdrowie ucznia (pyt. 33).

Blisko, u co piątego badanego ucznia, którego rodzice nie interesują się jego korzystaniem z Internetu nastąpiło pogorszenie zdrowia fizycznego (17,8%), (tab. 215 - 216).

Tab. 215. Liczba i odsetek uczniów, których rodzice są świadkami korzystania z Internetu i jego wpływu na zdrowie ucznia (%w).

		Pyt. 33. Czy zauważyłaś/eś pogorszenie zdrowia fizycznego w związku z długotrwałym korzystaniem z Internetu?							
		tak		nie		nie jestem pewna/pewny		Ogółem	
		N	%w	N	%w	N	%w	N	%w
Czy rodzice są świadkami Twojego korzystania z Internetu i jego wpływu na Twoje zdrowie?	tak	228	14,7	1011	65,4	308	19,9	1547	100,0
	nie	37	17,6	128	61,0	45	21,4	210	100,0
	nie interesują się tym	71	17,8	239	59,8	90	22,5	400	100,0
	Ogółem	336	15,6	1378	63,9	443	20,5	2157	100,0

Tab. 216. Liczba i odsetek uczniów, których rodzice są świadkami korzystania z Internetu i jego wpływu na zdrowie ucznia (%w), (dane łączone).

		Pyt. 33. Czy zauważyłaś/eś pogorszenie zdrowia fizycznego w związku z długotrwałym korzystaniem z Internetu?					
		tak/nie jestem pewien		Nie		Ogółem	
		N	%w	N	%w	N	%w
Czy rodzice są świadkami Twojego korzystania z Internetu i jego wpływu na Twoje zdrowie?	tak	536	34,6	1011	65,4	1547	100,0
	nie/nie interesują się tym	243	39,8	367	60,2	610	100,0
	ogółem	779	36,1	1378	63,9	2157	100,0

4. Ilość spędzanego czasu w Internecie (pyt. 25) z podziałem na warunki mieszkaniowe (pyt. 6).

Z kolejnych dwóch tabel wynika, że warunki mieszkaniowe nie mają istotnego wpływu na ilość czasu spędzanego w Internecie, choć da się zauważyć, że blisko co piąta osoba mieszkająca tylko z mamą spędza średnio 5-6 godzin w Internecie (17,8%), (tab. 217 - 218).

Tab. 217. Ilość spędzanego czasu w Internecie z podziałem na warunki mieszkaniowe (%w).

		Pyt. 6. Jakie są Twoje warunki mieszkaniowe?									
		mieszkam z mamą		mieszkam z tatą		mieszkam z obojgiem rodziców		nie mieszkam z rodzicami		Ogółem	
		N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w
Ile godzin dziennie spędzasz korzystając z Internetu?	mniej niż godzina	11	15,5	3	4,2	54	76,1	3	4,2	71	100,0
	1-2 godziny	59	12,4	6	1,3	403	84,7	8	1,7	476	100,0
	średnio 3-4 godziny	113	12,5	19	2,1	758	83,8	15	1,7	905	100,0
	5-6 godziny	63	17,8	14	4,0	269	76,2	7	2,0	353	100,0
	powyżej 6 godzin	59	16,8	7	2,0	262	74,4	24	6,8	352	100,0
	Ogółem	305	14,1	49	2,3	1746	80,9	57	2,6	2157	100,0

Tab. 218. Ilość spędzanego czasu w Internecie z podziałem na warunki mieszkaniowe (%k).

		Pyt. 6. Jakie są Twoje warunki mieszkaniowe?									
		mieszkam z mamą		mieszkam z tatą		mieszkam z obojgiem rodziców		nie mieszkam z rodzicami		Ogółem	
		N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k
Ile godzin dziennie spędzasz korzystając z Internetu?	mniej niż godzina	11	3,6	3	6,1	54	3,1	3	5,3	71	3,3
	1-2 godziny	59	19,3	6	12,2	403	23,1	8	14,0	476	22,1
	średnio 3-4 godziny	113	37,0	19	38,8	758	43,4	15	26,3	905	42,0
	5-6 godziny	63	20,7	14	28,6	269	15,4	7	12,3	353	16,4
	powyżej 6 godzin	59	19,3	7	14,3	262	15,0	24	42,1	352	16,3
	ogółem	305	100,0	49	100,0	1746	100,0	57	100,0	2157	100,0

5. Odwiedzanie nie stosownych stron dla wieku (pyt.27) z podziałem na warunki mieszkaniowe (pyt. 6).

Odwiedzanie nie stosownych stron do wieku badanego nie zależy istotnie od warunków mieszkaniowych (tab. 219 - 220).

Tab. 219. Odwiedzanie nie stosownych stron dla wieku z podziałem na warunki mieszkaniowe (%w).

		Pyt. 6. Jakie są Twoje warunki mieszkaniowe?									
		mieszkam z mamą		mieszkam z tatą		mieszkam z obojgiem rodziców		nie mieszkam z rodzicami		Ogółem	
		N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w
Czy zdarzyło się Tobie odwiedzać strony nie stosowne dla Twojego wieku?	tak, kilka razy	96	13,8	20	2,9	550	79,1	29	4,2	695	100,0
	tak, tylko raz	36	13,2	9	3,3	219	80,2	9	3,3	273	100,0
	nigdy	173	14,6	20	1,7	977	82,2	19	1,6	1189	100,0
	ogółem	305	14,1	49	2,3	1746	80,9	57	2,6	2157	100,0

Tab. 220. Odwiedzanie nie stosownych stron dla wieku z podziałem na warunki mieszkaniowe (%k).

		Pyt. 6. Jakie są Twoje warunki mieszkaniowe?									
		mieszkam z mamą		mieszkam z tatą		mieszkam z obojgiem rodziców		nie mieszkam z rodzicami		ogółem	
		N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k
Czy zdarzyło się Tobie odwiedzać strony nie stosowne dla Twojego wieku?	tak, kilka razy	96	31,5	20	40,8	550	31,5	29	50,9	695	32,2
	tak, tylko raz	36	11,8	9	18,4	219	12,5	9	15,8	273	12,7
	nigdy	173	56,7	20	40,8	977	56,0	19	33,3	1189	55,1
	ogółem	305	100,0	49	100,0	1746	100,0	57	100,0	2157	100,0

6. Informacje przekazywane przez Internet (pyt. 29) z podziałem na warunki mieszkaniowe (pyt. 6).

Z tabel z danymi poniżej wynika, że w każdej kategorii odsetek uczniów przekazujących poszczególne dane przez Internet rozkłada się równomiernie (tab. 221 - 222).

Tab. 221. Informacje przekazywane przez Internet z podziałem na warunki mieszkaniowe (%w).

		Pyt. 6. Jakie są Twoje warunki mieszkaniowe?									
		mieszkam z mamą		mieszkam z tatą		mieszkam z obojgiem rodziców		nie mieszkam z rodzicami		Ogółem	
		N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w
Jakie prywatne informacje przekazywałaś/leś przez Internet? (możesz wybrać 3 odpowiedzi)	adres e-mail	160	14,2	23	2,0	918	81,7	23	2,0	1124	100,0
	adres zamieszkania	52	13,1	8	2,0	315	79,1	23	5,8	398	100,0
	numer telefonu	155	15,5	20	2,0	796	79,6	29	2,9	1000	100,0
	zdjęcie	136	15,0	24	2,6	721	79,4	27	3,0	908	100,0
	żadne z powyższych	100	15,2	11	1,7	531	80,9	14	2,1	656	100,0
	ogółem	305	14,1	49	2,3	1746	80,9	57	2,6	2157	100,0

Tab. 222. Informacje przekazywane przez Internet z podziałem na warunki mieszkaniowe (%k).

		Pyt. 6. Jakie są Twoje warunki mieszkaniowe?									
		mieszkam z mamą		mieszkam z tatą		mieszkam z obojgiem rodziców		nie mieszkam z rodzicami		ogółem	
		N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k
Jakie prywatne informacje przekazywałaś/leś przez Internet? (możesz wybrać 3 odpowiedzi)	adres e-mail	160	52,5	23	46,9	918	52,6	23	40,4	1124	52,1
	adres zamieszkania	52	17,0	8	16,3	315	18,0	23	40,4	398	18,5
	numer telefonu	155	50,8	20	40,8	796	45,6	29	50,9	1000	46,4
	zdjęcie	136	44,6	24	49,0	721	41,3	27	47,4	908	42,1
	żadne z powyższych	100	32,8	11	22,4	531	30,4	14	24,6	656	30,4
	ogółem	305	100,0	49	100,0	1746	100,0	57	100,0	2157	100,0

7. Liczba i odsetek uczniów, którzy spotkali się z osobą poznaną przez Internet (pyt. 30) z podziałem na warunki mieszkaniowe (pyt. 6).

Bardzo duży odsetek badanych uczniów, co najmniej raz spotkał się z osobą poznaną przez Internet i aż 75% z tych uczniów robi to mimo, że mieszka z obojgiem rodziców (tab. 223 - 224).

Tab. 223. Liczba i odsetek uczniów, którzy spotkali się z osobą poznana przez Internet z podziałem na warunki mieszkaniowe (%w).

		Pyt. 6. Jakie są Twoje warunki mieszkaniowe?									
		mieszkam z mamą		mieszkam z tatą		mieszkam z obojgiem rodziców		nie mieszkam z rodzicami		Ogółem	
		N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w
Czy zdarzyło się Tobie spotkać z osobą poznaną przez Internet?	tak, kilka razy	88	16,5	18	3,4	395	74,2	31	5,8	532	100,0
	tak, tylko raz	42	14,3	3	1,0	239	81,3	10	3,4	294	100,0
	nigdy	175	13,1	28	2,1	1112	83,5	16	1,2	1331	100,0
	ogółem	305	14,1	49	2,3	1746	80,9	57	2,6	2157	100,0

Tab. 224. Liczba i odsetek uczniów, którzy spotkali się z osobą poznana przez Internet z podziałem na warunki mieszkaniowe (%k).

		Pyt. 6. Jakiej są Twoje warunki mieszkaniowe?									
		mieszkam z mamą		mieszkam z tatą		mieszkam z obojgiem rodziców		nie mieszkam z rodzicami		Ogółem	
		N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k
Czy zdarzyło się Tobie spotkać z osobą poznana przez Internet?	tak, kilka razy	88	28,9	18	36,7	395	22,6	31	54,4	532	24,7
	tak, tylko raz	42	13,8	3	6,1	239	13,7	10	17,5	294	13,6
	nigdy	175	57,4	28	57,1	1112	63,7	16	28,1	1331	61,7
	ogółem	305	100,0	49	100,0	1746	100,0	57	100,0	2157	100,0

8. Pytania od 33 do 46 w zależności od liczby czasu spędzanego w Internecie (pyt. 25).

Największy odsetek osób, którzy zauważyli pogorszenie zdrowia fizycznego związanego z długotrwałym korzystaniem z Internetu jest wśród osób, którzy spędzają 3 – 4 godziny w Internecie (37,5%), a co piąty to badany spędzający 5 - 6 godzin lub 6 godzin i więcej (odpowiedni 20,2 i 19,9%), (tab. 225 - 226).

Tab. 225. Liczba i odsetek uczniów, którzy zauważyli pogorszenie zdrowia fizycznego w zależności od czasu spędzanego w Internecie (%w).

		Pyt. 25. Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z Internetu?											
		mniej niż godzina		1-2 godziny		3-4 godziny		5-6 godziny		powyżej 6 godzin		Ogółem	
		N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w
Czy zauważyłaś/eś pogorszenie zdrowia fizycznego w związku z długotrwałym korzystaniem z Internetu?	tak	20	6,0	55	16,4	126	37,5	68	20,2	67	19,9	336	100,0
	nie	43	3,1	326	23,7	609	44,2	181	13,1	219	15,9	1378	100,0
	nie jestem pewna/pewny	8	1,8	95	21,4	170	38,4	104	23,5	66	14,9	443	100,0
	ogółem	71	3,3	476	22,1	905	42,0	353	16,4	352	16,3	2157	100,0

Tab. 226. Liczba i odsetek uczniów, którzy zauważyli pogorszenie zdrowia fizycznego w zależności od czasu spędzanego w Internecie (%k).

		Pyt. 25. Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z Internetu?											
		mniej niż godzina		1-2 godziny		3-4 godziny		5-6 godziny		powyżej 6 godzin		Ogółem	
		N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k
Czy zauważyłaś/eś pogorszenie zdrowia fizycznego w związku z długotrwałym korzystaniem z Internetu?	tak	20	28,2	55	11,6	126	13,9	68	19,3	67	19,0	336	15,6
	nie	43	60,6	326	68,5	609	67,3	181	51,3	219	62,2	1378	63,9
	nie jestem pewna/pewny	8	11,3	95	20,0	170	18,8	104	29,5	66	18,8	443	20,5
	ogółem	71	100,0	476	100,0	905	100,0	353	100,0	352	100,0	2157	100,0

Ból głowy zdecydowanie najczęściej odczuwają osoby, które spędzają w Internecie powyżej 6 godzin (42,2%). Z danych widać dużą zależność odczuwania bólu głowy od czasu spędzanego w Internecie (tab. 227 - 228).

Tab. 227. Częstotliwość odczuwania bólu głowy w zależności od czasu spędzanego w Internecie (%w).

		Pyt. 25. Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z Internetu?											
		mniej niż godzina		1-2 godziny		3-4 godziny		5-6 godziny		powyżej 6 godzin		Ogółem	
		N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w
Czy odczuwasz bóle głowy?	tak, kilka razy w tygodniu	7	2,2	34	10,7	145	45,6	76	23,9	56	17,6	318	100,0
	tak, codziennie	14	9,5	11	7,5	40	27,2	20	13,6	62	42,2	147	100,0
	rzadko	31	2,4	331	25,4	554	42,6	212	16,3	173	13,3	1301	100,0
	nigdy	19	4,9	100	25,6	166	42,5	45	11,5	61	15,6	391	100,0
	ogółem	71	3,3	476	22,1	905	42,0	353	16,4	352	16,3	2157	100,0

Tab. 228. Częstotliwość odczuwania bólu głowy w zależności od czasu spędzanego w Internecie (%k).

		Pyt. 25. Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z Internetu?											
		mniej niż godzina		1-2 godziny		3-4 godziny		5-6 godziny		powyżej 6 godzin		Ogółem	
		N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k
Czy odczuwasz bóle głowy?	tak, kilka razy w tygodniu	7	9,9	34	7,1	145	16,0	76	21,5	56	15,9	318	14,7
	tak, codziennie	14	19,7	11	2,3	40	4,4	20	5,7	62	17,6	147	6,8
	rzadko	31	43,7	331	69,5	554	61,2	212	60,1	173	49,1	1301	60,3
	nigdy	19	26,8	100	21,0	166	18,3	45	12,7	61	17,3	391	18,1
	ogółem	71	100,0	476	100,0	905	100,0	353	100,0	352	100,0	2157	100,0

Podobnie dolegliwości bólowe kręgosłupa najczęściej odczuwają osoby, które spędzają w Internecie powyżej 6 godzin (33,9%). Z danych widać dużą zależność odczuwania bólu kręgosłupa od czasu spędzanego w Internecie (tab. 229 - 230).

Tab. 229. Częstotliwość odczuwania bólu kręgosłupa w zależności od czasu spędzanego w Internecie (%w).

		Pyt. 25. Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z internetu?											
		mniej niż godzina		1-2 godziny		3-4 godziny		5-6 godziny		powyżej 6 godzin		Ogółem	
		N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w
Czy odczuwasz dolegliwość i bólowe kręgosłupa?	tak, kilka razy w tygodniu	4	1,5	35	13,0	124	46,1	50	18,6	56	20,8	269	100,0
	tak, codziennie	19	8,2	24	10,3	74	31,8	37	15,9	79	33,9	233	100,0
	rzadko	24	2,5	198	20,6	439	45,6	167	17,3	135	14,0	963	100,0
	nigdy	24	3,5	219	31,6	268	38,7	99	14,3	82	11,8	692	100,0
	ogółem	71	3,3	476	22,1	905	42,0	353	16,4	352	16,3	2157	100,0

Tab. 230. Częstotliwość odczuwania bólu kręgosłupa w zależności od czasu spędzanego w Internecie (%k).

		Pyt. 25. Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z internetu?											
		mniej niż godzina		1-2 godziny		3-4 godziny		5-6 godziny		powyżej 6 godzin		Ogółem	
		N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k
Czy odczuwasz dolegliwość i bólowe kręgosłupa?	tak, kilka razy w tygodniu	4	5,6	35	7,4	124	13,7	50	14,2	56	15,9	269	12,5
	tak, codziennie	19	26,8	24	5,0	74	8,2	37	10,5	79	22,4	233	10,8
	rzadko	24	33,8	198	41,6	439	48,5	167	47,3	135	38,4	963	44,6
	nigdy	24	33,8	219	46,0	268	29,6	99	28,0	82	23,3	692	32,1
	ogółem	71	100,0	476	100,0	905	100,0	353	100,0	352	100,0	2157	100,0

Największy odsetek badanych, którym pogorszył się wzrok jest wśród osób, które spędzają w Internecie powyżej 3 - 4 godzin (40%). Co piątemu badanemu, który spędza w Internecie 5 - 6 godzin lub 6 godzin i więcej również pogorszył się wzrok. Z danych widać dużą zależność odczuwania bólu kręgosłupa od czasu spędzanego w Internecie (tab. 231 - 232).

Tab. 231. Liczba i odsetek uczniów, którym pogorszył się wzrok w zależności od czasu spędzanego w Internecie (%w).

		Pyt. 25. Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z Internetu?											
		mniej niż godzina		1-2 godziny		3-4 godziny		5-6 godziny		powyżej 6 godzin		Ogółem	
		N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w
Czy w ciągu ostatniego czasu (ostatniego roku) pogorszył się Tobie wzrok?	tak	17	3,4	79	16,0	197	40,0	88	17,8	112	22,7	493	100,0
	nie	42	3,6	294	25,2	508	43,6	162	13,9	160	13,7	1166	100,0
	nie jestem pewna/pewny	12	2,4	103	20,7	200	40,2	103	20,7	80	16,1	498	100,0
	ogółem	71	3,3	476	22,1	905	42,0	353	16,4	352	16,3	2157	100,0

Tab. 232. Liczba i odsetek uczniów, którym pogorszył się wzrok w zależności od czasu spędzanego w Internecie (%k).

		Pyt. 25. Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z Internetu?											
		mniej niż		1-2		3-4		5-6		powyżej 6		ogółem	
		godzina		godziny		godziny		godziny		godzin			
		N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k
Czy w ciągu ostatniego czasu (ostatniego roku) pogorszył się Tobie wzrok?	tak	17	23,9	79	16,6	197	21,8	88	24,9	112	31,8	493	22,9
	nie	42	59,2	294	61,8	508	56,1	162	45,9	160	45,5	1166	54,1
	nie jestem pewna/pewny	12	16,9	103	21,6	200	22,1	103	29,2	80	22,7	498	23,1
	ogółem	71	100,0	476	100,0	905	100,0	353	100,0	352	100,0	2157	100,0

Rozpoznanie wady postawy również zależy od czasu spędzanego w Internecie. Największy odsetek badanych, u których rozpoznano w ostatnim okresie wadę postawy korzystało z Internetu 3 – 4 godziny dziennie (41,4%), a co piąty uczeń 5 – 6 lub powyżej 6 godzin dziennie (odpowiedni 19,2% i 19,9%), (tab. 233 - 234).

Tab. 233. Liczba i odsetek uczniów, u których rozpoznano wadę postawy w zależności od czasu spędzanego w Internecie (%w).

		Pyt. 25. Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z Internetu?											
		mniej niż		1-2		3-4		5-6		powyżej 6		ogółem	
		godzina		godziny		godziny		godziny		godzin			
		N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w
Czy w ostatnim czasie rozpoznano u Ciebie wadę postawy?	tak	24	5,3	64	14,2	187	41,4	87	19,2	90	19,9	452	100,0
	nie	47	2,8	412	24,2	718	42,1	266	15,6	262	15,4	1705	100,0
	ogółem	71	3,3	476	22,1	905	42,0	353	16,4	352	16,3	2157	100,0

Tab. 234. Liczba i odsetek uczniów, u których rozpoznano wadę postawy w zależności od czasu spędzanego w Internecie (%k).

		Pyt. 25. Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z Internetu?											
		mniej niż		1-2		3-4		5-6		powyżej 6		ogółem	
		godzina		godziny		godziny		godziny		godzin			
		N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k
Czy w ostatnim czasie rozpoznano u Ciebie wadę postawy?	tak	24	33,8	64	13,4	187	20,7	87	24,6	90	25,6	452	21,0
	nie	47	66,2	412	86,6	718	79,3	266	75,4	262	74,4	1705	79,0
	ogółem	71	100,0	476	100,0	905	100,0	353	100,0	352	100,0	2157	100,0

Ból brzucha zdecydowanie najczęściej odczuwają osoby, które spędzają w Internecie powyżej 6 godzin (63,5%). Z danych widać dużą zależność odczuwania bólu brzucha od czasu spędzanego w Internecie (tab. 235 - 236).

Tab. 235. Liczba i odsetek uczniów, którzy odczuwają ból brzucha w zależności od czasu spędzanego w Internecie (%w).

		Pyt. 25. Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z Internetu?											
		mniej niż godzina		1-2 godziny		3-4 godziny		5-6 godziny		powyżej 6 godzin		ogółem	
		N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w
Czy masz ból brzucha?	tak, kilka razy w tygodniu	8	2,8	37	13,2	115	40,9	62	22,1	59	21,0	281	100,0
	tak, codziennie	11	9,7	12	10,6	25	22,1	17	15,0	48	42,5	113	100,0
	rzadko	37	3,0	297	23,7	546	43,6	207	16,5	166	13,2	1253	100,0
	nigdy	15	2,9	130	25,5	219	42,9	67	13,1	79	15,5	510	100,0
	ogółem	71	3,3	476	22,1	905	42,0	353	16,4	352	16,3	2157	100,0

Tab. 236. Liczba i odsetek uczniów, którzy odczuwają ból brzucha w zależności od czasu spędzanego w Internecie (%k).

		Pyt. 25. Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z Internetu?											
		mniej niż godzina		1-2 godziny		3-4 godziny		5-6 godziny		powyżej 6 godzin		ogółem	
		N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k
Czy masz ból brzucha?	tak, kilka razy w tygodniu	8	11,3	37	7,8	115	12,7	62	17,6	59	16,8	281	13,0
	tak, codziennie	11	15,5	12	2,5	25	2,8	17	4,8	48	13,6	113	5,2
	rzadko	37	52,1	297	62,4	546	60,3	207	58,6	166	47,2	1253	58,1
	nigdy	15	21,1	130	27,3	219	24,2	67	19,0	79	22,4	510	23,6
	ogółem	71	100,0	476	100,0	905	100,0	353	100,0	352	100,0	2157	100,0

Wpływ na zdrowie psychiczne zdecydowanie najczęściej odczuwają osoby, które spędzają w Internecie 3 - 4 godziny dziennie (38,8%). Blisko co trzeci uczeń korzystający z Internetu powyżej 6 godzin również odczuwa wpływ na jego zdrowie psychiczne (26,1%). Z danych wynika duża zależność wpływu na zdrowie psychiczne od czasu spędzanego w Internecie (tab. 237 - 238).

Tab. 237. Liczba i odsetek uczniów, którzy zauważyli wpływ korzystania z Internetu na ich zdrowie psychiczne od czasu spędzanego w Internecie (%w).

		Pyt. 25. Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z Internetu?											
		mniej niż godzina		1-2 godziny		3-4 godziny		5-6 godziny		powyżej 6 godzin		ogółem	
		N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w
Czy zauważyłaś/ łeś wpływ korzystania z Internetu na swoje zdrowie psychiczne?	tak	16	2,7	80	13,7	226	38,8	109	18,7	152	26,1	583	100,0
	nie	42	3,7	304	26,8	497	43,9	151	13,3	139	12,3	1133	100,0
	nie jestem pewna/pewny	13	2,9	92	20,9	182	41,3	93	21,1	61	13,8	441	100,0
	ogółem	71	3,3	476	22,1	905	42,0	353	16,4	352	16,3	2157	100,0

Tab. 238. Liczba i odsetek uczniów, którzy zauważyli wpływ korzystania z Internetu na ich zdrowie psychiczne od czasu spędzanego w Internecie (%k).

		Pyt. 25. Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z Internetu?											
		mniej niż godzina		1-2 godziny		3-4 godziny		5-6 godziny		powyżej 6 godzin		ogółem	
		N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k
Czy zauważyłaś/teś wpływ korzystania z Internetu na swoje zdrowie psychiczne?	tak	16	22,5	80	16,8	226	25,0	109	30,9	152	43,2	583	27,0
	nie	42	59,2	304	63,9	497	54,9	151	42,8	139	39,5	1133	52,5
	nie jestem pewna/pewny	13	18,3	92	19,3	182	20,1	93	26,3	61	17,3	441	20,4
	ogółem	71	100,0	476	100,0	905	100,0	353	100,0	352	100,0	2157	100,0

Spośród badanych, którzy na sen poświęcają najmniej (do 5 godzin), co trzeci spędza w Internecie 6 godzi i więcej (34,4%). Uczniowie, którzy śpią 8 - 9 godzin w ciągu doby korzystają z Internetu 1 - 2 godziny dziennie (31,2%), (tab. 239 - 240).

Tab. 239. Ilość godzin snu w ciągu doby od czasu spędzanego w Internecie (%w).

		Pyt. 25. Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z Internetu?											
		mniej niż godzina		1-2 godziny		3-4 godziny		5-6 godziny		powyżej 6 godzin		ogółem	
		N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w
Ile godzin w ciągu doby poświęcasz na sen?	do 5 godzin	15	6,0	29	11,6	70	28,0	50	20,0	86	34,4	250	100,0
	6-7 godzin	13	1,4	146	16,2	406	45,0	185	20,5	152	16,9	902	100,0
	8-9 godzin	30	3,4	276	31,2	397	44,9	108	12,2	74	8,4	885	100,0
	10 godzin i więcej	13	10,8	25	20,8	32	26,7	10	8,3	40	33,3	120	100,0
	ogółem	71	3,3	476	22,1	905	42,0	353	16,4	352	16,3	2157	100,0

Tab. 240. Ilość godzin snu w ciągu doby od czasu spędzanego w Internecie (%k).

		Pyt. 25. Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z Internetu?											
		mniej niż godzina		1-2 godziny		3-4 godziny		5-6 godziny		powyżej 6 godzin		ogółem	
		N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k
Ile godzin w ciągu doby poświęcasz na sen?	do 5 godzin	15	21,1	29	6,1	70	7,7	50	14,2	86	24,4	250	11,6
	6-7 godzin	13	18,3	146	30,7	406	44,9	185	52,4	152	43,2	902	41,8
	8-9 godzin	30	42,3	276	58,0	397	43,9	108	30,6	74	21,0	885	41,0
	10 godzin i więcej	13	18,3	25	5,3	32	3,5	10	2,8	40	11,4	120	5,6
	ogółem	71	100,0	476	100,0	905	100,0	353	100,0	352	100,0	2157	100,0

Wśród badanych, którzy codziennie wybudzają się w nocy, co trzeci spędza w Internecie 6 godzi i więcej (33,6%). Natomiast, co trzeci uczeń, który korzysta z Internetu do 2 godzin nigdy nie wybudzał się w nocy (30,3%), (tab. 241 - 242).

Tab. 241. Częstotliwość wybudzania się w nocy od czasu spędzanego w Internecie (%w).

		mniej niż godzina		1-2 godziny		3-4 godziny		5-6 godziny		powyżej 6 godzin		ogółem	
		N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w
Czy wybudzasz się w nocy?	tak, codziennie	18	12,1	16	10,7	45	30,2	20	13,4	50	33,6	149	100,0
	tak, kilka razy w tygodniu	9	3,4	45	16,9	105	39,5	51	19,2	56	21,1	266	100,0
	rzadko	23	2,0	271	24,2	491	43,8	191	17,0	146	13,0	1122	100,0
	nigdy	21	3,4	144	23,2	264	42,6	91	14,7	100	16,1	620	100,0
	ogółem	71	3,3	476	22,1	905	42,0	353	16,4	352	16,3	2157	100,0

Tab. 242. Częstotliwość wybudzania się w nocy od czasu spędzanego w Internecie (%k).

		Pyt. 25. Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z Internetu?											
		mniej niż godzina		1-2 godziny		3-4 godziny		5-6 godziny		powyżej 6 godzin		ogółem	
		N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k
Czy wybudzasz się w nocy?	tak, codziennie	18	25,4	16	3,4	45	5,0	20	5,7	50	14,2	149	6,9
	tak, kilka razy w tygodniu	9	12,7	45	9,5	105	11,6	51	14,4	56	15,9	266	12,3
	rzadko	23	32,4	271	56,9	491	54,3	191	54,1	146	41,5	1122	52,0
	nigdy	21	29,6	144	30,3	264	29,2	91	25,8	100	28,4	620	28,7
	ogółem	71	100,0	476	100,0	905	100,0	353	100,0	352	100,0	2157	100,0

Największy problem z zaśnięciem występuje uczniów, którzy spędzają w Internecie 3 0 4 godziny dziennie (37,2%) lub powyżej 6 godzin dziennie (30,7%). Co trzeci ankietowany, który korzysta z Internetu do 2 godzin dziennie nie miał problemów z zaśnięciem (31,9%), (tab. 243 - 244).

Tab. 243. Częstotliwość występowania problemów z zaśnięciem od czasu spędzanego w Internecie (%w).

		Pyt. 25. Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z Internetu?											
		mniej niż godzina		1-2 godziny		3-4 godziny		5-6 godziny		powyżej 6 godzin		ogółem	
		N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w
Czy masz problemy z zaśnięciem?	tak, codziennie	14	5,4	25	9,6	97	37,2	45	17,2	80	30,7	261	100,0
	tak, kilka razy w tygodniu	11	3,0	58	15,9	151	41,5	84	23,1	60	16,5	364	100,0
	rzadko	28	2,8	241	24,0	450	44,7	154	15,3	133	13,2	1006	100,0
	nigdy	18	3,4	152	28,9	207	39,4	70	13,3	79	15,0	526	100,0
	ogółem	71	3,3	476	22,1	905	42,0	353	16,4	352	16,3	2157	100,0

Tab. 244. Częstotliwość występowania problemów z zaśnięciem od czasu spędzanego w Internecie (%k).

		Pyt. 25. Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z Internetu?											
		mniej niż godzina		1-2 godziny		3-4 godziny		5-6 godziny		powyżej 6 godzin		ogółem	
		N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k
Czy masz problemy z zaśnięciem?	tak, codziennie	14	19,7	25	5,3	97	10,7	45	12,7	80	22,7	261	12,1
	tak, kilka razy w tygodniu	11	15,5	58	12,2	151	16,7	84	23,8	60	17,0	364	16,9
	rzadko	28	39,4	241	50,6	450	49,7	154	43,6	133	37,8	1006	46,6
	nigdy	18	25,4	152	31,9	207	22,9	70	19,8	79	22,4	526	24,4
	ogółem	71	100,0	476	100,0	905	100,0	353	100,0	352	100,0	2157	100,0

Stany lękowe najczęściej odczuwają osoby spędzające w Internecie powyżej 6 godzin (36,7%), a najrzadziej korzystający z Internetu do 2 godzin (69,5%). Z danych poniżej wynika duża zależność występowania stanów lękowych od czasu spędzanego w Internecie (tab. 245 - 246).

Tab. 245. Częstotliwość występowania stanów lękowych od czasu spędzanego w Internecie (%w).

		Pyt. 25. Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z Internetu?											
		mniej niż godzina		1-2 godziny		3-4 godziny		5-6 godziny		powyżej 6 godzin		ogółem	
		N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w
Czy masz stany lękowe?	tak, codziennie	14	9,5	12	8,2	47	32,0	20	13,6	54	36,7	147	100,0
	tak, kilka razy w tygodniu	12	6,0	19	9,5	68	34,0	54	27,0	47	23,5	200	100,0
	rzadko	12	2,1	114	19,9	260	45,5	100	17,5	86	15,0	572	100,0
	nigdy	33	2,7	331	26,7	530	42,8	179	14,5	165	13,3	1238	100,0
	ogółem	71	3,3	476	22,1	905	42,0	353	16,4	352	16,3	2157	100,0

Tab. 246. Częstotliwość występowania stanów lękowych od czasu spędzanego w Internecie (%k).

		Pyt. 25. Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z Internetu?											
		mniej niż godzina		1-2 godziny		3-4 godziny		5-6 godziny		powyżej 6 godzin		ogółem	
		N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k
Czy masz stany lękowe?	tak, codziennie	14	19,7	12	2,5	47	5,2	20	5,7	54	15,3	147	6,8
	tak, kilka razy w tygodniu	12	16,9	19	4,0	68	7,5	54	15,3	47	13,4	200	9,3
	rzadko	12	16,9	114	23,9	260	28,7	100	28,3	86	24,4	572	26,5
	nigdy	33	46,5	331	69,5	530	58,6	179	50,7	165	46,9	1238	57,4
	ogółem	71	100,0	476	100,0	905	100,0	353	100,0	352	100,0	2157	100,0

Największy odsetek badanych, którzy zareagowali nerwowo (płacz, krzyk itd.) na brak możliwości korzystania z Internetu jest wśród tych, co korzystają z Internetu 3 - 4 godzin dziennie (36,9%) lub tych, co spędzają w Internecie powyżej 6 godzin (30,7%). Spośród uczniów, którzy spędzają w Internecie do 2 godzin jest największy odsetek tych, którzy nigdy nie reagowali nerwowo na brak Internetu (70%), (tab. 247 - 248).

Tab. 247. Częstotliwość nerwowych reakcji na brak możliwości korzystania z Internetu od czasu spędzanego w Internecie (%w).

		Pyt. 25. Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z Internetu?											
		mniej niż godzina		1-2 godziny		3-4 godziny		5-6 godziny		powyżej 6 godzin		ogółem	
		N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w
Czy	tak, kilka	19	4,9	41	10,6	143	36,9	66	17,0	119	30,7	388	100,0
kiedykolwiek	razy												
zareagowałaś/	tak, tylko raz	8	1,8	102	23,2	187	42,5	78	17,7	65	14,8	440	100,0
łeś nerwowo	nigdy	44	3,3	333	25,1	575	43,3	209	15,7	168	12,6	1329	100,0
(płacz, krzyk	ogółem	71	3,3	476	22,1	905	42,0	353	16,4	352	16,3	2157	100,0
itd.) gdy													
rodzic/opieku													
n zakazał													
Tobie													
korzystania													
z Internetu?													

Tab. 248. Częstotliwość nerwowych reakcji na brak możliwości korzystania z Internetu od czasu spędzanego w Internecie (%k).

		Pyt. 25. Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z Internetu?											
		mniej niż godzina		1-2 godziny		3-4 godziny		5-6 godziny		powyżej 6 godzin		ogółem	
		N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k
Czy	tak, kilka	19	26,8	41	8,6	143	15,8	66	18,7	119	33,8	388	18,0
kiedykolwiek	razy												
zareagowałaś/	tak, tylko raz	8	11,3	102	21,4	187	20,7	78	22,1	65	18,5	440	20,4
łeś nerwowo	nigdy	44	62,0	333	70,0	575	63,5	209	59,2	168	47,7	1329	61,6
(płacz, krzyk	ogółem	71	100,0	476	100,0	905	100,0	353	100,0	352	100,0	2157	100,0
itd.) gdy													
rodzic/opieku													
n zakazał													
Tobie													
korzystania													
z Internetu?													

Największy wpływ korzystania z Internetu na relacje społeczne w życiu offline badanego jest wśród respondentów, którzy spędzają w Internecie 3- 4 godziny dziennie (39,5%), (tab. 249 - 250).

Tab. 249. Liczba i odsetek uczniów odczuwających wpływ korzystania z Internetu na ich relacje społeczne w życiu offline od czasu spędzanego w Internecie (%w).

		Pyt. 25. Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z Internetu?											
		mniej niż godzina		1-2 godziny		3-4 godziny		5-6 godziny		powyżej 6 godzin		ogółem	
		N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w
Czy czujesz, że korzystanie z Internetu ma wpływ na Twoje relacje społeczne w życiu offline?	tak	16	3,1	76	14,7	204	39,5	96	18,6	125	24,2	517	100,0
	nie	40	3,5	283	25,0	509	44,9	158	13,9	143	12,6	1133	100,0
	nie jestem pewna/pewny	15	3,0	117	23,1	192	37,9	99	19,5	84	16,6	507	100,0
	ogółem	71	3,3	476	22,1	905	42,0	353	16,4	352	16,3	2157	100,0

Tab. 250. Liczba i odsetek uczniów odczuwających wpływ korzystania z Internetu na ich relacje społeczne w życiu offline od czasu spędzanego w Internecie (%k).

		Pyt. 25. Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z Internetu?											
		mniej niż godzina		1-2 godziny		3-4 godziny		5-6 godziny		powyżej 6 godzin		ogółem	
		N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k
Czy czujesz, że korzystanie z Internetu ma wpływ na Twoje relacje społeczne w życiu offline?	tak	16	22,5	76	16,0	204	22,5	96	27,2	125	35,5	517	24,0
	nie	40	56,3	283	59,5	509	56,2	158	44,8	143	40,6	1133	52,5
	nie jestem pewna/pewny	15	21,1	117	24,6	192	21,2	99	28,0	84	23,9	507	23,5
	ogółem	71	100,0	476	100,0	905	100,0	353	100,0	352	100,0	2157	100,0

Pozytywny wpływ korzystania z Internetu na osiągnięcia edukacyjne deklaruje najwięcej osób wśród tych, co korzystają z Internetu 3 – 4 godziny dziennie (40,4%) (tab. 251 - 252).

Tab. 251. Liczba i odsetek uczniów odczuwających wpływ korzystania z Internetu na ich osiągnięcia edukacyjne od czasu spędzanego w Internecie (%w).

		Pyt. 25. Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z Internetu?											
		mniej niż godzina		1-2 godziny		3-4 godziny		5-6 godziny		powyżej 6 godzin		ogółem	
		N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w
Jak korzystanie z Internetu wpływa na Twoje osiągnięcia edukacyjne?	pozytywnie	27	2,9	192	20,8	373	40,4	151	16,3	181	19,6	924	100,0
	negatywnie	11	4,4	29	11,6	106	42,2	55	21,9	50	19,9	251	100,0
	jest bez wpływu	33	3,4	255	26,0	426	43,4	147	15,0	121	12,3	982	100,0
	ogółem	71	3,3	476	22,1	905	42,0	353	16,4	352	16,3	2157	100,0

Tab. 252. Liczba i odsetek uczniów odczuwających wpływ korzystania z Internetu na ich osiągnięcia edukacyjne od czasu spędzanego w Internecie (%k).

		Pyt. 25. Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z Internetu?											
		mniej niż godzina				1-2 godziny				3-4 godziny			
		5-6 godzin				powyżej 6 godzin				ogółem			
		N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k
Jak korzystanie z Internetu wpływa na Twoje osiągnięcia edukacyjne?	pozytywnie	27	38,0	192	40,3	373	41,2	151	42,8	181	51,4	924	42,8
	negatywnie	11	15,5	29	6,1	106	11,7	55	15,6	50	14,2	251	11,6
	jest bez wpływu	33	46,5	255	53,6	426	47,1	147	41,6	121	34,4	982	45,5
	ogółem	71	100,0	476	100,0	905	100,0	353	100,0	352	100,0	2157	100,0

9. Pytanie 49 w zależności od pyt. 25 i pyt. 6.

Największy odsetek badanych uczniów, którzy doświadczyli poszczególnych zagrożeń jest wśród tych, którzy spędzają w Internecie 3 - 4 godziny dziennie. Przykładowo pedofilię doświadczyło 31%, pornografię 41%, oszust i wyłudzeń 43%, a uzależnienia od gier sieciowych 42% badanych. Z danych wynika duża zależność doświadczanych zagrożeń od czasu spędzanego w Internecie (tab. 253 - 254).

Tab. 253. Liczba i odsetek uczniów, którzy doświadczyli poszczególnych zagrożeń od czasu spędzanego w Internecie (%w).

		Pyt. 25. Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z Internetu?													
		mniej niż godzina		1-2 godziny		3-4 godziny		5-6 godzin		powyżej 6 godzin		ogółem			
		N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w		
Czy doświadczyłaś/teś któreś z wymienionych zagrożeń? (możesz wybrać 3 odpowiedzi)	mniejsze kontakty międzyludzkie	15	4,8	55	17,5	110	35,0	68	21,7	66	21,0	314	100,0		
	oszustwa, wyłudzenia	10	2,2	57	12,3	200	43,1	94	20,3	103	22,2	464	100,0		
	uzależnienie od gier sieciowych	15	4,0	44	11,7	159	42,3	76	20,2	82	21,8	376	100,0		
	negatywne oddziaływanie na psychikę	9	2,3	55	14,0	151	38,3	90	22,8	89	22,6	394	100,0		
	pedofilia	14	7,3	16	8,4	59	30,9	37	19,4	65	34,0	191	100,0		
	pornografia	13	4,3	33	10,9	123	40,7	58	19,2	75	24,8	302	100,0		
	propagowanie środków	4	3,1	16	12,4	41	31,8	28	21,7	40	31,0	129	100,0		
	odurzających														
	nie doświadczyłam/łem żadnych zagrożeń	39	3,5	335	29,7	473	42,0	139	12,3	141	12,5	1127	100,0		
	ogółem	71	3,3	476	22,1	905	42,0	353	16,4	352	16,3	2157	100,0		

Tab. 254. Liczba i odsetek uczniów, którzy doświadczyli poszczególnych zagrożeń od czasu spędzania w Internecie (%k).

		Pyt. 25. Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z Internetu?											
		mniej niż godzina		1-2 godziny		3-4 godziny		5-6 godziny		powyżej 6 godzin		ogółem	
		N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k
Czy doświadczyłaś/łeś któreś z wymienionych zagrożeń? (możesz wybrać 3 odpowiedzi)	mniejsze kontakty międzyludzkie	15	21,1	55	11,6	110	12,2	68	19,3	66	18,8	314	14,6
	oszustwa, wyłudzenia	10	14,1	57	12,0	200	22,1	94	26,6	103	29,3	464	21,5
	uzależnienie od gier sieciowych	15	21,1	44	9,2	159	17,6	76	21,5	82	23,3	376	17,4
	negatywne oddziaływanie na psychikę	9	12,7	55	11,6	151	16,7	90	25,5	89	25,3	394	18,3
	pedofilia	14	19,7	16	3,4	59	6,5	37	10,5	65	18,5	191	8,9
	pornografia	13	18,3	33	6,9	123	13,6	58	16,4	75	21,3	302	14,0
	propagowanie środków odurzających	4	5,6	16	3,4	41	4,5	28	7,9	40	11,4	129	6,0
	nie doświadczyłam/łem żadnych zagrożeń	39	54,9	335	70,4	473	52,3	139	39,4	141	40,1	1127	52,2
	ogółem	71	100,0	476	100,0	905	100,0	353	100,0	352	100,0	2157	100,0

Warunki mieszkaniowe nie mają istotnego wpływu na doświadczane zagrożenia wynikające z korzystania z Internetu (tab. 255 - 256).

Tab. 255. Liczba i odsetek uczniów, którzy doświadczyli poszczególnych zagrożeń z podziałem na warunki mieszkaniowe (%w).

		Pyt. 6. Jakie są Twoje warunki mieszkaniowe?									
		mieszkam z mamą		mieszkam z tatą		mieszkam z obojgiem rodziców		nie mieszkam z rodzicami		ogółem	
		N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w
Czy doświadczyłaś/łeś któreś z wymienionych zagrożeń? (możesz wybrać 3 odpowiedzi)	mniejsze kontakty międzyludzkie	43	13,7	7	2,2	256	81,5	8	2,5	314	100,0
	oszustwa, wyłudzenia	73	15,7	11	2,4	359	77,4	21	4,5	464	100,0
	uzależnienie od gier sieciowych	67	17,8	10	2,7	286	76,1	13	3,5	376	100,0
	negatywne oddziaływanie na psychikę	65	16,5	16	4,1	302	76,6	11	2,8	394	100,0
	pedofilia	35	18,3	10	5,2	131	68,6	15	7,9	191	100,0
	pornografia	47	15,6	8	2,6	230	76,2	17	5,6	302	100,0
	propagowanie środków odurzających	16	12,4	8	6,2	100	77,5	5	3,9	129	100,0
	nie doświadczyłam/łem żadnych zagrożeń	155	13,8	17	1,5	934	82,9	21	1,9	1127	100,0
	ogółem	305	14,1	49	2,3	1746	80,9	57	2,6	2157	100,0

Tab. 256. Liczba i odsetek uczniów, którzy doświadczyli poszczególnych zagrożeń z podziałem na warunki mieszkaniowe (%k).

		Pyt. 6. Jakie są Twoje warunki mieszkaniowe?									
		mieszkam z mamą		mieszkam z tatą		mieszkam z obojgiem rodziców		nie mieszkam z rodzicami		ogółem	
		N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k
Czy doświadczyłaś/iś któreś z wymienionych zagrożeń? (możesz wybrać 3 odpowiedzi)	mniejsze kontakty międzyludzkie	43	14,1	7	14,3	256	14,7	8	14,0	314	14,6
	oszustwa, wyłudzenia	73	23,9	11	22,4	359	20,6	21	36,8	464	21,5
	uzależnienie od gier sieciowych	67	22,0	10	20,4	286	16,4	13	22,8	376	17,4
	negatywne oddziaływanie na psychikę	65	21,3	16	32,7	302	17,3	11	19,3	394	18,3
	pedofilia	35	11,5	10	20,4	131	7,5	15	26,3	191	8,9
	pornografia	47	15,4	8	16,3	230	13,2	17	29,8	302	14,0
	propagowanie środków odurzających	16	5,2	8	16,3	100	5,7	5	8,8	129	6,0
	nie doświadczyłam/łem żadnych zagrożeń	155	50,8	17	34,7	934	53,5	21	36,8	1127	52,2
	ogółem	305	100,0	49	100,0	1746	100,0	57	100,0	2157	100,0

10. Pytania 51, 54 i 55 w zależności od pyt. 25.

Najwięcej badanych osób, którzy traktują korzystanie z Internetu, jako ucieczkę od problemów jest wśród tych, co spędzają w Internecie 3 - 4 godziny (34,9%) lub powyżej 6 godzin dziennie (29,6%). Wśród uczniów korzystających z Internetu powyżej 6 godzin dziennie ponad połowa traktuje go, jako ucieczka od problemów (50,4%), (tab. 257 - 278).

Tab. 257. Częstotliwość traktowania Internetu, jako ucieczka od problemów od czasu spędzanego w Internecie (%w).

		Pyt. 25. Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z Internetu?											
		mniej niż godzina		1-2 godziny		3-4 godziny		5-6 godziny		powyżej 6 godzin		Ogółem	
		N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w
Czy Internet służy Tobie, jako ucieczka od problemów (np. uczucie beznadziei, poczucia winy, leków, depresji)?	często	17	2,8	55	9,1	211	34,9	142	23,5	179	29,6	604	100,0
	rzadko	20	2,8	161	22,3	336	46,5	113	15,7	92	12,7	722	100,0
	nigdy	34	4,1	260	31,3	358	43,1	98	11,8	81	9,7	831	100,0
	ogółem	71	3,3	476	22,1	905	42,0	353	16,4	352	16,3	2157	100,0

Tab. 258. Częstotliwość traktowania Internetu, jako ucieczka od problemów od czasu spędzanego w Internecie (%k).

		Pyt. 25. Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z Internetu?											
		mniej niż godzina		1-2 godziny		3-4 godziny		5-6 godziny		powyżej 6 godzin		ogółem	
		N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k
Czy Internet służy Tobie, jako ucieczka od problemów (np. uczucie beznadziei, poczucia winy, leków, depresji)?	często	17	23,9	55	11,6	211	23,3	142	40,2	179	50,9	604	28,0
	rzadko	20	28,2	161	33,8	336	37,1	113	32,0	92	26,1	722	33,5
	nigdy	34	47,9	260	54,6	358	39,6	98	27,8	81	23,0	831	38,5
	ogółem	71	100,0	476	100,0	905	100,0	353	100,0	352	100,0	2157	100,0

Pozytywny wpływ korzystania z Internetu na zdrowie dzieci i młodzieży jest wśród tych, co spędzają w Internecie 3 - 4 godziny (35,7%) lub powyżej 6 godzin dziennie (32,6%), (tab. 259 - 260).

Tab. 259. Wpływ korzystania z Internetu na zdrowie dzieci i młodzieży od czasu spędzanego w Internecie (%w).

		Pyt. 25. Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z Internetu?													
		mniej niż godzina		1-2 godziny		3-4 godziny		5-6 godziny		powyżej 6 godzin		ogółem			
		N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w		
Jak uważasz, że jaki wpływ ma korzystanie z Internetu na zdrowie dzieci i młodzieży?	głównie pozytywny	18	8,1	27	12,2	79	35,7	25	11,3	72	32,6	221	100,0		
	głównie negatywny	17	5,1	94	28,2	123	36,9	58	17,4	41	12,3	333	100,0		
	zarówno pozytywny, jak i negatywny	36	2,2	35	22,1	703	43,9	270	16,8	239	14,9	1603	100,0		
	ogółem	71	3,3	47	22,1	905	42,0	353	16,4	352	16,3	2157	100,0		

Tab. 260. Wpływ korzystania z Internetu na zdrowie dzieci i młodzieży od czasu spędzanego w Internecie (%k).

		Pyt. 25. Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z Internetu?													
		mniej niż godzina		1-2 godziny		3-4 godziny		5-6 godziny		powyżej 6 godzin		Ogółem			
		N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k		
Jak uważasz, że jaki wpływ ma korzystanie z Internetu na zdrowie dzieci i młodzieży?	głównie pozytywny	18	25,4	27	5,7	79	8,7	25	7,1	72	20,5	221	10,2		
	głównie negatywny	17	23,9	94	19,7	123	13,6	58	16,4	41	11,6	333	15,4		
	zarówno pozytywny, jak i negatywny	36	50,7	355	74,6	703	77,7	270	76,5	239	67,9	1603	74,3		
	Ogółem	71	100,0	476	100,0	905	100,0	353	100,0	352	100,0	2157	100,0		

Świadomość możliwości uzależnienia od Internetu rośnie wraz z czasem spędzonym w Internecie i kształtuje się na wysokim poziomie (tab. 261 - 262).

Tab. 261. Świadomość możliwości uzależnienia od Internetu i młodzieży od czasu spędzanego w Internecie (%w).

		Pyt. 25. Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z Internetu?											
		mniej niż godzina		1-2 godziny		3-4 godziny		5-6 godziny		powyżej 6 godzin		Ogółem	
		N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w	N	%w
Czy uważasz, że uzależnienie od Internetu jest możliwe?	tak	47	2,5	431	22,7	824	43,4	316	16,7	279	14,7	1897	100,0
	nie	16	13,8	17	14,7	26	22,4	10	8,6	47	40,5	116	100,0
	nie wiem	8	5,6	28	19,4	55	38,2	27	18,8	26	18,1	144	100,0
	Ogółem	71	3,3	476	22,1	905	42,0	353	16,4	352	16,3	2157	100,0

Tab. 262. Świadomość możliwości uzależnienia od Internetu i młodzieży od czasu spędzanego w Internecie (%k).

		Pyt. 25. Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z Internetu?											
		mniej niż godzina		1-2 godziny		3-4 godziny		5-6 godziny		powyżej 6 godzin		Ogółem	
		N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k	N	%k
Czy uważasz, że uzależnienie od Internetu jest możliwe?	tak	47	66,2	431	90,5	824	91,0	316	89,5	279	79,3	1897	87,9
	nie	16	22,5	17	3,6	26	2,9	10	2,8	47	13,4	116	5,4
	nie wiem	8	11,3	28	5,9	55	6,1	27	7,6	26	7,4	144	6,7
	Ogółem	71	100,0	476	100,0	905	100,0	353	100,0	352	100,0	2157	100,0

11. Wpływ korzystania z Internetu na zdrowie dzieci i młodzieży (pyt. 54) w zależności od świadomości zagrożeń (pyt. 52).

Pozytywny wpływ korzystania z Internetu na zdrowie dzieci i młodzieży jest wśród tych, co są świadomi zagrożeń związanych z bezpieczeństwem w Internecie (73,3%). Podobnie sytuacja wygląda dla tych, którzy widzą głównie negatywny (68,2%) lub zarówno pozytywny jaki i negatywny (79,3%) wpływ korzystania z Internetu na zdrowie dzieci i młodzieży. Wśród tych uczniów, którzy nie są świadomi zagrożeń blisko połowa widzi pozytywne i negatywne skutki korzystania z Internetu na zdrowie dzieci i młodzieży (tab. 263 - 264).

Tab. 263. Wpływ korzystania z Internetu na zdrowie dzieci i młodzieży w zależności od świadomości zagrożeń (%w).

		Pyt. 52. Czy jesteś świadoma/y zagrożeń związanych z bezpieczeństwem w Internecie (np. cyberprzemoc, udostępnianie danych osobowych)?							
		tak, jestem dobrze poinformowana/y		trochę, mam podstawową wiedzę		nie, nie jestem zbyt świadoma/y		ogółem	
		N	%w	N	%w	N	%w	N	%w
Jak uważasz, że jaki wpływ ma korzystanie z Internetu na zdrowie dzieci i młodzieży?	głównie pozytywny	162	73,3	29	13,1	30	13,6	221	100,0
	głównie negatywny	227	68,2	74	22,2	32	9,6	333	100,0
	zarówno pozytywny, jak i negatywny	1271	79,3	286	17,8	46	2,9	1603	100,0
	ogółem	1660	77,0	389	18,0	108	5,0	2157	100,0

Tab. 264. Wpływ korzystania z Internetu na zdrowie dzieci i młodzieży w zależności od świadomości zagrożeń (%k).

		Pyt. 52. Czy jesteś świadoma/y zagrożeń związanych z bezpieczeństwem w Internecie (np. cyberprzemoc, udostępnianie danych osobowych)?							
		tak, jestem dobrze poinformowana/y		trochę, mam podstawową wiedzę		nie, nie jestem zbyt świadoma/y		ogółem	
		N	%k	N	%k	N	%k	N	%k
Jak uważasz, że jaki wpływ ma korzystanie z Internetu na zdrowie dzieci i młodzieży?	głównie pozytywny	162	9,8	29	7,5	30	27,8	221	10,2
	głównie negatywny	227	13,7	74	19,0	32	29,6	333	15,4
	zarówno pozytywny, jak i negatywny	1271	76,6	286	73,5	46	42,6	1603	74,3
	ogółem	1660	100,0	389	100,0	108	100,0	2157	100,0

11.6 Stopień uzależnienia

W kwestionariuszu ankiety zostało zawartych sześć pytań z ankiet typowych dla wstępnego badania uzależnienia. Poniższe wyniki przedstawione są dla osób, które na co najmniej pięć pytań odpowiadały twierdząco, co może oznaczać wstępne uzależnienie od Internetu. Z otrzymanych wyników widać, że taki problem ma 21,6 % badanych, z czego 24,7 % stanowią dziewczęta, a 19,3 % chłopcy (tab. 265).

Tab. 265. Odsetek badanych mogących mieć problem z uzależnieniem od Internetu z podziałem na płeć (%w).

		Nadużywanie Internetu					
		nie		tak		ogółem	
		N	%w	N	%w	N	%w
Płeć	Kobiety	694	75,3	228	24,7	922	100,0
	Mężczyźni	997	80,7	238	19,3	1235	100,0
	ogółem	1691	78,4	466	21,6	2157	100,0

Problem ten najczęściej występuje u 16 – 18 latków i jest to ponad 30%, u 14 - latków 23,3%, 13 - latków 18%, a u 12- latków 9,1% (tab. 266), (ryc. 5).

Tab. 266. Odsetek badanych mogących mieć problem z uzależnieniem od Internetu z podziałem na wiek (%w).

		Nadużywanie Internetu					
		nie		Tak		ogółem	
		N	%w	N	%w	N	%w
wiek	12	348	90,9	35	9,1	383	100,0
	13	441	82,0	97	18,0	538	100,0
	14	300	76,7	91	23,3	391	100,0
	15	217	76,1	68	23,9	285	100,0
	16	154	69,7	67	30,3	221	100,0
	17	157	67,7	75	32,3	232	100,0
	18	74	69,2	33	30,8	107	100,0
	ogółem	1691	78,4	466	21,6	2157	100,0

Dziewczeta

Wśród dziewcząt największy problem z uzależnieniem jest w grupie wiekowej 16 lat - 41,1% i 18 lat 44,4%. Niepokojące wyniki są również wśród 15 - latek 30,6% i 17 - latek 38,7%. Co dziesiąta dziewczynka w wieku 12 i 13 lat może już mieć problem z uzależnieniem od Internetu (tab.267), (ryc. 6).

Tab. 267. Odsetek badanych dziewcząt mogących mieć problem z uzależnieniem od Internetu z podziałem na wiek (%w).

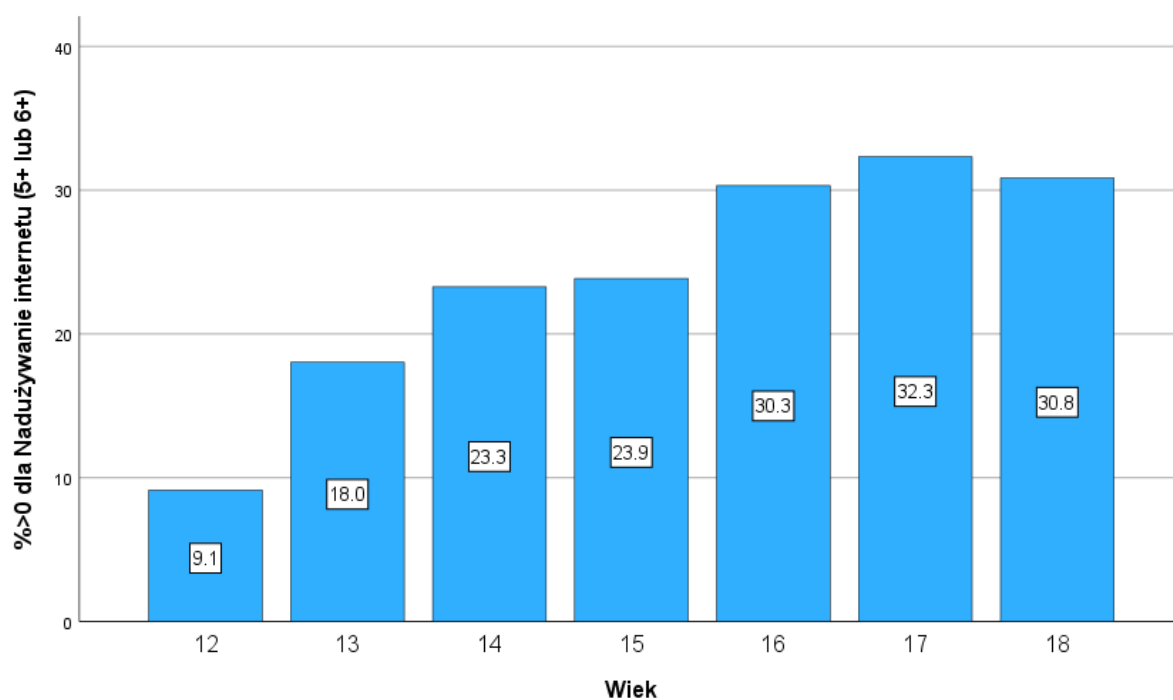
		Nadużywanie Internetu					
		nie		Tak		ogółem	
		N	%w	N	%w	N	%w
wiek	12	162	88,0	22	12,0	184	100,0
	13	238	80,7	57	19,3	295	100,0
	14	126	72,4	48	27,6	174	100,0
	15	59	69,4	26	30,6	85	100,0
	16	43	58,9	30	41,1	73	100,0
	17	46	61,3	29	38,7	75	100,0
	18	20	55,6	16	44,4	36	100,0
	ogółem	694	75,3	228	24,7	922	100,0

Chłopcy

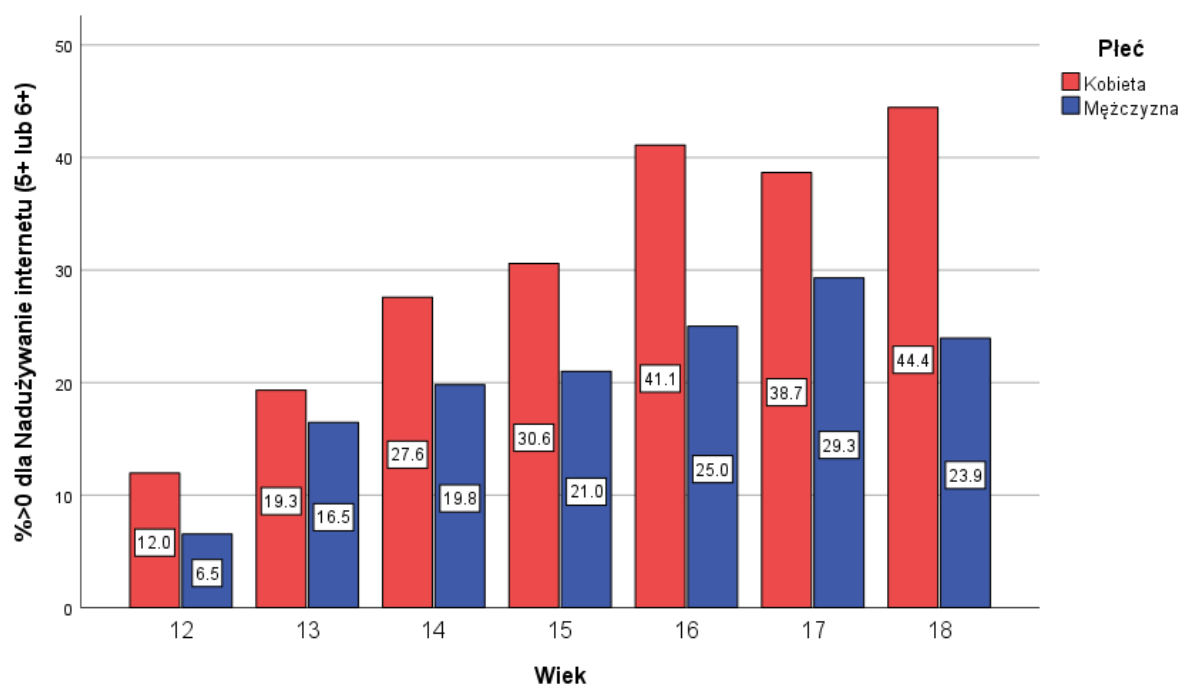
Jeżeli chodzi o chłopców to, co piąty chłopiec w wieku 13 – 18 lat może już mieć problemy z uzależnieniem od Internetu (tab. 268), (ryc. 6).

Tab. 268. Odsetek badanych chłopców mogących mieć problem z uzależnieniem od Internetu z podziałem na wiek (%w).

		Nadużywanie Internetu (5+ lub 6+)					
		nie		Tak		ogółem	
		N	%w	N	%w	N	%w
wiek	12	186	93,5	13	6,5	199	100,0
	13	203	83,5	40	16,5	243	100,0
	14	174	80,2	43	19,8	217	100,0
	15	158	79,0	42	21,0	200	100,0
	16	111	75,0	37	25,0	148	100,0
	17	111	70,7	46	29,3	157	100,0
	18	54	76,1	17	23,9	71	100,0
ogółem		997	80,7	238	19,3	1235	100,0



Ryc. 5. Udziały procentowe nadużywających Internetu w grupach wieku.



Ryc. 6. Udziały procentowe nadużywających Internetu w grupach wieku wśród kobiet i mężczyzn.

12. Dyskusja

Dynamiczny rozwój technologii i upowszechnienie Internetu zaczął wzbudzać wiele pytań i dyskusji na temat tego, co młodzi ludzie robią w sieci, ile czasu poświęcają na tego rodzaju aktywność oraz jaki wpływ mają one na ich życie, zdrowie, rozwój indywidualny i społeczny [85]. W związku z tymi rozważaniami w ostatnim czasie przeprowadzono szereg badań dotyczących tego zagadnienia. Są one ukierunkowane na szanse i możliwości, ale również na zagrożenia, jakie niesie za sobą rozwój technologii, rozpowszechnienie Internetu oraz ciągle rosnący upływ czasu, jaki młodzi ludzie spędzają „w sieci”. Badane są bardzo różne aspekty użytkowania Internetu przez dzieci i młodzież. Czas poświęcony na aktywność w Internecie jest najczęściej analizowanym wskaźnikiem wykorzystania Internetu przez dzieci i młodzież. Według badania EU NET ADB *Badanie nadużywania Internetu przez młodzież w Polsce* [86] przeprowadzonego w latach 2011/2012 wśród młodzieży w wieku od 14 do 17 lat, ponad połowa - około 52% - korzystała z Internetu, co najmniej 2 godziny dziennie w dni wolne od nauki i około 37% spędzała w sieci, co najmniej 4 godziny dziennie w tygodniu. Analizując kolejne dane dostarczone przez *Polskie badanie EU Kids Online 2018* [87], w którym wzięli udział uczniowie w wieku od 9 do 17 lat, wynika, że niemal połowa młodych ludzi korzysta z Internetu do 2 godzin dziennie w dni robocze i do 3 godzin w dni weekendowe. Podobne informacje przekazuje raport z badania *NASK –Nastolatki 3.0* [88], przeprowadzonego w latach 2018/2019, w którym wzięła udział młodzież od 13 do 17 roku życia. Średnia czasu korzystania z Internetu przez tych respondentów wynosiła około 4 godziny dziennie. Powyższe wyniki są zbieżne z wynikami badań własnych przeprowadzonych w 2024 roku wśród dzieci i młodzieży w wieku 12 - 18 lat. Potwierdzają, że największy odsetek badanych jest wśród osób, które spędzają w Internecie 3-4 godziny dziennie (ok. 40%). Bardzo ciekawe badanie przeprowadzone zostało w październiku 2018 roku przez Centrum Badania Opinii Społecznej (CBOS) –*Dzieci i młodzież w Internecie –korzystanie i zagrożenia z perspektywy opiekunów* [89]. Miało ono na celu zdobycie informacji na temat tego, jak dalece zorientowani w użytkowaniu Internetu przez dzieci i młodzież są ich rodzice i opiekunowie. Z relacji opiekunów wynika, że są zorientowani w tym, co dziecko robi w Internecie. Natomiast z badań własnych, przeprowadzanych wśród uczniów wynika, że blisko połowa nie rozmawia z rodzicami o tym, co robią online. W badaniu CBOS (57%) respondentów twierdziła, że dzieci i młodzież mieszkające z nimi w jednym gospodarstwie domowym

zbyt dużo czasu poświęcają na aktywność w sieci. 74% ogranicza czas swoim dzieciom. Z tego samego badania (CBOS) wynika, że rodzice i opiekunowie są bardzo dobrze zorientowani (aż 93%) w tym, jakie działania podejmują ich podopieczni w sieci. Okazuje się, że ośmiu na dziesięciu pytanych ma pewne obawy związane z zagrożeniami dotyczącymi wykorzystywania Internetu. Ponad połowa (54%) opiekunów obawia się w szczególności niebezpiecznych kontaktów i znajomości, jakie może nawiązać ich dziecko przy użyciu Internetu. Dorośli są również zaniepokojeni tym, że młodzi ludzie mogą z łatwością natrafić na treści dla nich nieodpowiednie (37%), przede wszystkim największe obawy związane są z treściami pornograficznymi (20%), w mniejszym stopniu zaś z przemocą, brutalnymi i drastycznymi scenami w grach czy filmach (6%). Badania własne przeprowadzone w 2024 roku pokazały, że aż 46,7% badanych spotkało się kilka razy z osobą poznaną przez Internet. Wśród badanych uczniów 73,7% widzi zagrożenia związane z oszustwem i wyłudzeniami, 50,4% z pedofilią, a 34,3% z pornografią. Spory odsetek badanych, bo aż 58,4%, przyznał się do odwiedzania stron niestosownych dla jego wieku. Niepokojący jest fakt, iż blisko co dziesiąty badanych przyznał się, że doświadczył zagrożenia związanego z pedofilią. Najwcześniej przeprowadzone (z omawianych w tym opracowaniu badań) *EU NET ADB – Badanie nadużywania Internetu przez młodzież w Polsce* (2012) skupia się głównie na temacie nadużywania oraz nad negatywnym wpływem korzystania z Internetu [90]. Według tych informacji, polska młodzież używa Internetu przede wszystkim w celach rozrywkowych (oglądanie filmów, słuchanie muzyki), do komunikacji (portale społecznościowe, komunikatory) oraz w celach informacyjnych (poszukiwanie informacji). Młodzi ludzie najczęściej korzystają z Internetu przy użyciu komputera (63,2%), laptopa (34,6%) oraz telefonów komórkowych (54,1%). Problem pojawia się, gdy intensywność i czas korzystania z tej aktywności wymyka się spod kontroli, a wskutek tego prowadzi do zaniedbywania innych aspektów życia. Problemy z nadużywaniem Internetu dotyczą częściej chłopców i starszej młodzieży. 90% badanych ma konto na portalu społecznościowym i są to częściej dziewczęta, 63% gra w gry online i częściej są to chłopcy, w tym u 13% badanych dostrzegalne są problemy z nadużywaniem gier online. Z badania jasno wynika, iż użytkownicy intensywnie grający w gry online oraz spędzający dużo czasu na portalach społecznościowych zagrożeni są problemami nadużywania Internetu [91]. Kilka lat później w roku 2018 zostało przeprowadzone kolejne badanie związane z analizowanym tematem – *Polskie badanie EU Kids Online 2018*. Młodzi ludzie pytani byli o wiele kwestii dotyczących ich aktywności w sieci.

Podobnie do wcześniej omówionego badania, poruszono kwestię portali społecznościowych, gdzie blisko 72,6% badanych posiadało tego typu konto, 82,5% młodych ludzi łączyło się z Internetem codziennie przy użyciu telefonu komórkowego. Tutaj w porównaniu do informacji z 2012 roku, nastąpił widoczny wzrost korzystających z Internetu codziennie. Najczęściej Internet wykorzystywany jest przez młodych do celów rozrywkowych takich jak: aktywność w portalach społecznościowych, oglądanie filmów, słuchanie muzyki, komunikacja czy gry komputerowe. Często też szukają oni określonych informacji. Zauważalne są również znaczne różnice pomiędzy chłopcami i dziewczętami w wybranych obszarach użytkowania – dziewczęta częściej wykorzystują Internet w celach komunikacyjnych oraz związanych ze szkołą, chłopcy natomiast chętniej udostępniają własną muzykę oraz filmy online. Badanie to także podjęło kwestię negatywnego wpływu wykorzystywania Internetu. Okazuje się, że około 20% młodych osób zrezygnowało z posiłku lub snu na rzecz korzystania z Internetu. Niespełna 13% nastolatków wykazało, że używa Internetu minimum raz w tygodniu z powodu nudy i nie miało konkretnej potrzeby „bycia w sieci”. Ponad 8% rezygnuje ze spotkań z bliskimi i rodziną lub zaniedbuje naukę, aby mieć więcej czasu na użytkowanie Internetu. Co dziesiąty nastolatek podjął próbę ograniczenia swojego czasu w Internecie raz w miesiącu lub częściej. Konflikty z bliskimi z powodu czasu spędzanego w Internecie dotyczyły niespełna 5% badanych, co czwarty nastolatek twierdził, że czas spędzony w sieci może powodować problemy – w tym niespełna 6% miewa tego typu myśli raz w tygodniu. Wydaje się, że występowanie problematycznego użytkowania Internetu powiązane jest najczęściej z nudą, brakiem pomysłów na spędzanie wolnego czasu oraz problemami z samokontrolą [70]. Powyższe badania korelują z badaniami własnymi, z których wynika, że najczęściej dzieci i młodzież wykorzystują Internet do gier - 69,6%, do korzystania z komunikatorów i portali społecznościowych - 63,7% badanych. Spory odsetek badanych - 52% korzysta z Internetu dla przyjemności i aż blisko 40% jest online bez określonego celu. Wśród badanych wzrost do 16,2% nastąpił u osób, które rezygnują z kontaktów lub zaniedbują naukę, a do 18% tych, co mają konflikty z bliskimi. Odsetek osób, które rezygnują z posiłku lub snu na rzecz Internetu pozostał na niezmienionym poziomie 20%.

Najnowsze z analizowanych badań opublikowane w 2019 roku – *NASK – Nastolatki 3.0* ukazuje, że nastolatki korzystają samodzielnie z Internetu już od 7 roku życia. I tak jak w poprzednich badaniach Internet stanowi przestrzeń rozrywki, dostępu do kultury oraz życia społecznego – jest źródłem wielu korzyści, ale też zagrożeń. Około

94% badanych łączy się z Internetem mobilnie, przy użyciu telefonu komórkowego, co ukazuje kolejny wzrost w porównaniu z wyżej omówionymi badaniami, a ponad połowa (ok. 56%) przyznała, że powinna mniej korzystać z telefonu. Uczniowie świetnie zdawali sobie sprawę z zagrożeń, które potencjalnie mogły ich spotkać w Internecie. Blisko połowa padła ofiarą ośmieszania, wyzywania czy poniżania. Badanie to porusza również kwestię zasad ograniczania czasu użytkowania Internetu czy reguł dotyczących selekcji treści, do których młodzież może mieć dostęp. W większości domów zasady takie nie były wprowadzone [91].

Wpływ korzystania z Internetu na poziom aktywności fizycznej badanej populacji.

W prezentowanej pracy zbadano również, jak korzystanie z Internetu wpływa na aktywność fizyczną dzieci i młodzieży w wieku 12-18 lat. Wyniki badań pokazują istotne związki między ilością czasu spędzanego w sieci, a poziomem aktywności fizycznej badanych uczniów. Poziom aktywności fizycznej w tej grupie wiekowej jest kluczowym wskaźnikiem zdrowia oraz samopoczucia. Regularne ćwiczenia są nieodzowne dla prawidłowego rozwoju fizycznego, psychicznego i społecznego dzieci [91]. W badaniu własnym zastosowano kwestionariusz zawierający pytania o częstotliwość, intensywność oraz rodzaje podejmowanej aktywności fizycznej. Analiza danych pokazała, że dzieci, które korzystały z Internetu ponad 3 godziny dziennie, rzadziej podejmowały aktywność fizyczną niż ich rówieśnicy, którzy spędzali mniej czasu online. W tej grupie liczba dni w tygodniu, w których podejmowano aktywność fizyczną trwającą, co najmniej 60 minut, była o blisko 30% niższa. Wyniki te są sprzeczne z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), która rekomenduje codzienną aktywność fizyczną o umiarkowanej do wysokiej intensywności, aby zapewnić zdrowie dzieciom i młodzieży [92]. Badanie obejmowało również analizę intensywności podejmowanej aktywności fizycznej. Okazało się, że dzieci spędzające więcej czasu w Internecie częściej wybierały mniej intensywne formy ruchu, takie jak spacer czy wolna jazda na rowerze, w porównaniu do ich rówieśników, którzy korzystali z Internetu krócej. Z kolei dzieci, które ograniczały czas spędzany przed ekranem, chętniej angażowały się w bardziej wymagające sporty, takie jak bieganie, pływanie czy gry zespołowe. Rodzaj aktywności również różnił się w zależności od stopnia zaangażowania w korzystanie z Internetu. Młodzież, która spędzała więcej czasu online, częściej preferowała aktywności indywidualne lub w małych grupach, co może być związane z brakiem czasu lub energii na bardziej intensywne zajęcia sportowe. Natomiast dzieci z krótszym czasem spędzanym w sieci częściej uczestniczyły w zorganizowanych treningach, na przykład w klubach

sportowych czy szkolnych zajęciach. Badania Twenge i wsp. [93] wykazały, że dłuższe korzystanie z ekranów wiąże się ze spadkiem aktywności fizycznej i wzrostem ryzyka otyłości wśród dzieci i młodzieży. Z kolei Stiglic i Viner [94] podkreślili, że nadmierne korzystanie z urządzeń cyfrowych jest związane z negatywnymi skutkami zdrowotnymi, takimi jak zmniejszona ilość snu i wyższy poziom stresu, co pośrednio osłabia motywację do podejmowania sportu. Sigman [95] zwrócił uwagę, że długotrwałe korzystanie z urządzeń elektronicznych sprzyja siedzącemu trybowi życia, co może prowadzić do długoterminowych problemów zdrowotnych, w tym zwiększonego ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. Rezultaty badania pokazują, że duża część dzieci, które intensywnie korzystają z Internetu, nie spełnia minimalnych norm zdrowotnych dotyczących aktywności fizycznej. Zgodnie z zaleceniami WHO, dzieci i młodzież w wieku 5-17 lat powinny codziennie podejmować aktywność fizyczną o umiarkowanej do wysokiej intensywności, przez co najmniej 60 minut. Wśród dzieci, które spędzały w Internecie ponad 3 godziny dziennie, jedynie 30% spełniało te zalecenia, w porównaniu do 60% dzieci, które korzystały z Internetu poniżej 1 godziny dziennie. Wyniki badań własnych potwierdziły, że dzieci i młodzież poświęcające więcej czasu na korzystanie z Internetu rzadziej podejmują aktywność fizyczną. Dodatkowo zauważono mniejsze zainteresowanie sportem oraz aktywnościami na świeżym powietrzu. Wyniki te są spójne z ustaleniami Twenge i wsp. [93] oraz Stiglic i Viner [94]. Aktywność fizyczna w okresie dzieciństwa odgrywa kluczową rolę dla rozwoju układu mięśniowo-szkieletowego, zdrowia układu krążenia oraz utrzymania odpowiedniej masy ciała [96]. Regularne ćwiczenia mają również korzystny wpływ na zdrowie psychiczne, pomagając obniżyć poziom stresu, zmniejszyć lęk, a także poprawić samopoczucie i zdolność koncentracji [97]. Niedostateczna aktywność fizyczna może prowadzić do wielu problemów zdrowotnych, takich jak otyłość, cukrzyca typu 2 oraz problemy psychiczne [98]. Problem z niedostatecznym podejmowaniem aktywności fizycznej przez dzieci i młodzież w kontekście przemian cyberprzestrzeni potwierdzają wyniki badania zrealizowanego na przełomie 2012 i 2013 r. wspólnie ze studentami specjalności edukacyjno-medialnej Instytutu Edukacji Medialnej i Dziennikarstwa Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, [99]. W trakcie realizacji badania przeprowadzono rozmowy z nauczycielami wychowania fizycznego, uczniami i rodzicami na temat korzystania z gier i komputerów przez młodzież oraz tego, jaki to ma wpływ na ich aktywność fizyczną. Ocenienie stanu fizycznej kondycji młodzieży na podstawie przeprowadzonego badania napotyka pewne trudności. Nauczyciele

wychowania fizycznego skupiają się na ogólnym obrazie swoich uczniów oraz na większej ich liczbie, co może prowadzić do bardziej krytycznej oceny kondycji niż ta, którą przedstawiają sami uczniowie lub ich rodzice. Młodzież ocenia swoją sprawność bardziej optymistycznie, podkreślając rekreacyjne formy aktywności fizycznej, takie jak codzienna gimnastyka, ćwiczenia siłowe, spacer, jazda na rowerze czy bieganie. Rodzice również wskazują na te aspekty, obserwując aktywność swoich dzieci. Aby uzyskać pełniejszy obraz sytuacji, konieczne byłoby zastosowanie metod ilościowych w badaniach. Ważne jest jednak zrozumienie pewnych kwestii poprzez analizę jakościową. Pomimo wspomnianych rozbieżności w ocenach nauczycieli i tych dokonanych przez uczniów oraz rodziców, zauważono zarówno pozytywne aspekty codziennej aktywności fizycznej młodzieży, jak i zagrożenia, które mogą ją ograniczać, takie jak korzystanie z komputerów czy oglądanie telewizji. Dlatego przedstawianie całkowicie negatywnego obrazu tego problemu należy uznać za kolejny stereotyp. Badanie pokazuje, że problem aktywności fizycznej w kontekście korzystania z mediów jest dość złożony. W wypowiedziach przeważa jednak przekonanie o tymczasowym charakterze tego zjawiska. Jest to trend, moda wynikająca z nieumiejętnego użytkowania technologii i braku umiaru między aktywnością fizyczną a spędzaniem czasu w świecie wirtualnym. Zmiana tego trendu, jak podkreśla większość badanych, zależy głównie od wychowania. Problem ten wynika z bezmyślnego naśladowania, lenistwa i nadmiernego, często nierozsądnego korzystania z mediów. Z analizy wypowiedzi badanych wynika to, że są oni świadomi istnienia tego problemu oraz dostrzegają potrzebę zmiany postaw i zachowań w odniesieniu do użytkowania mediów. To ma kluczowe znaczenie z perspektywy edukacji medialnej [100]. Analizy oceny aktywności fizycznej (PA) dzieci i młodzieży dokonano w raporcie Global Matrix 4.0 dla 10 wspólnych wskaźników PA uwzględniając 57 krajów znajdujących się na 6 kontynentach. [101][102]. Z raportu wynika, że kraje bardziej rozwinięte miały najniższą ocenę wskaźnika dla aktywnej zabawy badanych, natomiast najwięcej osób było takich, dla których wysiłek fizyczny był jedynie związany z dotarciem do szkoły i z powrotem. W krajach mniej rozwiniętych jak kraje Afryki i Bliskiego Wschodu wyniki badań były odwrotne. Ustalenia i odpowiedzi Liderów ds. Raportów na ankietę internetową ujawniły szereg wyzwań, z których niektóre są wspólne dla kilku krajów, a niektóre są specyficzne dla jednego kraju. Wyniki badań wskazują, że kraje mogłyby skorzystać na wzajemnej wymianie wiedzy i doświadczeń w zakresie promocji PA wśród dzieci i młodzieży. Na podstawie tych badań można postawić wniosek, że każdy kraj powinien opracować własną strategię

i plan działania na rzecz promocji PA dostosowany do swojego konkretnego kontekstu [101].

Przedstawione w niniejszej pracy wyniki badań potwierdzają problem dzieci i młodzieży z aktywnością fizyczną wynikającą m.in. z nadmiernego korzystania z Internetu. Wyniki własnych badań w części są podobne, jednak w wielu aspektach także odmienne, co pokazuje, że problem aktywności fizycznej wśród dzieci jest bardzo złożony, i w krótkim okresie czasu może ulegać określonym zmianom. Trudno jest przewidzieć, jak zmienią się trendy w ciągu kilku następnych lat, czy dekad, dlatego też konieczne staje się ciągłe aktualizowanie wiedzy i prowadzenie systematycznych badań [103]. Z raportu Global Matrix 4.0 oraz z badań własnych wynika, że pewne aspekty dotyczące aktywności fizycznej są stałe, tzn. uzyskane wartości procentowe odsetka badanych opisujące dane zagadnienia są takie same lub bardzo podobne. Do takich należy zaliczyć ulubioną formę spędzania czasu wolnego. Zwłaszcza chodzi o udział uczniów w zajęciach sportowych zorganizowanych i niezorganizowanych (33%). Również takie formy jak spacer (41,1%), jazda rowerem (43,8%) czy zabawy ruchowe (15,6%), wskazują na małe zaangażowanie w aktywność fizyczną. W pytaniu tym należy jednak zwrócić uwagę na duży odsetek badanych uczniów, którzy jako formę spędzania wolnego czasu podają korzystanie z Internetu (69,5%). Kolejnym przykładem jest niewielki odsetek badanych czynnie uprawiających sport (47,1%). Wśród dyscyplin uprawianych czynnie, biorąc pod uwagę chłopców dominuje piłka nożna (48,5%), zaś wśród dziewcząt gimnastyka (29,2%), [101]. Podsumowując przedstawione wyniki badań należy stwierdzić, że poziom aktywności fizycznej dzieci w wieku 12-18 lat jest znacząco powiązany z ilością czasu spędzanego online. Aby zapewnić dzieciom prawidłowy rozwój i zdrowie, istotne jest promowanie stylu życia, który łączy zalety nowoczesnych technologii z regularną aktywnością fizyczną. Wyniki te są spójne z wcześniejszymi badaniami, które również podkreślają negatywne skutki nadmiernego korzystania z urządzeń ekranowych dla aktywności fizycznej dzieci i młodzieży [104][105]. Z badań zależności wynika wprost, że wśród osób spędzających w Internecie, co najmniej 5 godzin aż ponad 30% jest tych, którzy poświęcają na aktywność fizyczną tylko do 30 minut dziennie. 59,2% osób, którzy spędzają w Internecie mniej niż godzinę codziennie podejmuje aktywność fizyczną. Fakt wpływu ilości spędzanego czasu na podejmowanie aktywności fizycznej potwierdza również inna zależność, z której wynika, że spośród tych uczniów, którzy rzadko podejmują aktywność fizyczną aż 38,5% spędza w Internecie powyżej 6 godzin.

Wpływ korzystania z Internetu na zdrowie badanej populacji

W niniejszej pracy przedstawiony został również wpływ korzystania z Internetu na zdrowie dzieci i młodzieży. W 2011 roku zostały przeprowadzone podobne badania w szkołach w województwie małopolskim. W cytowanych badaniach posłużono się kwestionariuszem ankiety autorstwa Kimberly Young w modyfikacji Haliny R. Zięby [106]. Kwestionariusz składał się z 27 pytań. Nieco ponad 4/5 badanych chłopców (86%) przyznało się do zdenerwowania z powodu przeszkadzania podczas przebywania w sieci, tylko 14% nie reaguje negatywnie, gdy ktoś przeszkadza im w przebywaniu przy komputerze. U 35% chłopców nie zdarzają się nigdy stany depresyjne spowodowane zbyt długim przebywaniem w sieci, 53% odczuwa to rzadko, a często i bardzo często 2%. Natomiast 39% dziewcząt nigdy nie ma złego nastroju z powodu braku Internetu, a 56% rzadko ma do czynienia ze stanami depresyjnymi. Przekonanie o tym, że życie bez Internetu byłoby nudne, puste niedające radości wykazało 58% badanych chłopców, z tego 29% często i bardzo często lub zawsze. Natomiast taką deklarację podaje 47% dziewcząt, z tego 36% deklaruje okazjonalne myślenie o tym, że życie bez Internetu byłoby nudne, puste i niedające radości. 11% chłopców i 10% dziewcząt często nie może doczekać się, kiedy znów będzie korzystać z Internetu. Fantazje na temat bycia *online* wykazało 63% chłopców, a 27% odpowiadało, iż nie robi tego nigdy. Większość dziewcząt, bo aż 56%, robi to rzadko, a 37% nigdy. Dolegliwości spowodowane zbyt długim przebywaniem przy komputerze zgłaszało 82% chłopców i 36% dziewcząt. Do najczęściej wymienianych dolegliwości ankietowani zaliczyli ból oczu (57% chłopców i 47% dziewcząt). Inne przypadłości spowodowane złą pozycją podczas korzystania z komputera to ból pleców (36% chłopców i 18% dziewcząt), ból głowy odczuwało 12% dziewcząt, a zmęczenie 7% chłopców i 23% dziewcząt.

Wpływ długotrwałego korzystania z Internetu na zdrowie dzieci i młodzieży wskazują również badania EU Kids Online, które objęły 25 krajów UE [107]. Z badania wynika, że rośnie zaniepokojenie rodziców, badaczy oraz terapeutów i psychiatrów problemem uzależnienia dzieci od Internetu oraz natury i podobieństwa tego uzależnienia do uzależnienia nikotynowego i alkoholowego. Wybrano pięć symptomów uzależnienia od Internetu, kierując się tym, na ile wskazują one na zagrożenie dla zdrowia fizycznego (zakłócenia snu, zaspokojenia potrzeby pokarmu), nauki, zainteresowań, potencjalnych konfliktów w rodzinie i funkcjonowania społecznego oraz trudności w ograniczeniu lub wyrugowaniu uzależniającej aktywności. Im więcej symptomów wymienia badany i im częściej je u siebie obserwuje, tym uzależnienie od Internetu większe. Symptomy

uzależnienia w ostatnim roku zaobserwowało u siebie od 18% do 38% badanych w zależności od tego, jaki symptom był rozpatrywany, ale wszystkie wymienione symptomy uzależnienia od Internetu stwierdziło u siebie tylko 9% polskich nastolatków w wieku 11-16 lat. Poważne symptomy z konsekwencjami dla zdrowia fizycznego (niejedzenie, niespanie z powodu Internetu) deklaruje 18% badanych w Polsce nastolatków. Inne symptomy z potencjalnie negatywnymi konsekwencjami dla społecznych kontaktów młodzieży deklaruje od 32 do 38% polskiej młodzieży w tym wieku i odsetki te są zbliżone do średniej europejskiej. Częste lub bardzo częste występowanie jednego i więcej symptomów uzależnienia zadeklarowało tylko 23% polskiej młodzieży w wieku 11-16 lat (średnio w Europie 30%; najniższy odsetek we Włoszech: 17% i na Węgrzech: 20%, najwyższy w Portugalii - 49% i Estonii - 50%) [107]. W Wielkiej Brytanii w 2020 roku przeprowadzono badania, aby lepiej zrozumieć związek między mediami społecznościowymi, a zdrowiem, zwłaszcza zdrowiem psychicznym dzieci i młodzieży [108]. Aby zapewnić różnorodność demograficzną, zrekrutowano nastolatków ze szkół średnich w Londynie i Leicester, dwóch dużych miastach Wielkiej Brytanii. Przeprowadzono sześć grup fokusowych z nieklinicznymi próbkami nastolatków (trzy z Leicester i trzy z Londynu) w wieku 11 - 18 lat (N = 54, 6 - 9 na grupę), (średni wiek 13,96 lat) i dwie grupy z praktykami zdrowia psychicznego z jednej Child and Adolescent Mental Health Service (CAMHS), (N=8). Z raportu wynika, że globalnie jesteśmy w trakcie kryzysu zdrowia, zwłaszcza zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, w związku z długotrwałym korzystaniem z Internetu, ze wzrastającą częstością występowania powszechnych problemów ze zdrowiem psychicznym i poważnymi obawami dotyczącymi rosnących wskaźników samookaleczenia i myśli samobójczych, zwłaszcza wśród nastolatków [109], a wzrost cyberagresji jest ściśle powiązany z gorszymi wynikami w zakresie zdrowia psychicznego [110]. Chociaż etiologia chorób psychicznych jest wieloczynnikowa, związana z czynnikami genetycznymi, rodzinnymi, ekonomicznymi i społecznymi [111], istnieje tendencja obwiniania mediów społecznościowych za obecny stan rzeczy. Obecny wówczas minister zdrowia Wielkiej Brytanii, Matt Hancock, zaproponował, że potrzebne są wytyczne zachęcające rodziców do ograniczania korzystania z mediów społecznościowych przez nastolatków [89], odzwierciedlając „panikę moralną” [112], gdy dowody są bardziej niejednoznaczne. Trudno jest zmierzyć rozpowszechnienie zachowań ryzykownych i trudno określić, którzy nastolatki są podatni na ryzyko [113], chociaż badania wykazały, że osoby z „trudnościami psychologicznymi” są jedną

z grup, która jest potencjalnie bardziej podatna na możliwe negatywne skutki, jakie mogą powodować media społecznościowe [114]. Ocena ryzyka była centralnym zadaniem w wywiadzie klinicznym, szczególnie w ocenie zdrowia psychicznego [115][116], a biorąc pod uwagę skalę korzystania z mediów społecznościowych i ich własny pogląd, że media społecznościowe mogą być „niebezpieczne”, można argumentować, że media społecznościowe mogą być jednym z głównych obszarów, które są oceniane pod kątem ryzyka. Badania własne przeprowadzone w Polsce w 2024 roku potwierdzają powyższe tezy a nawet pogłębianie się problemów zdrowotnych dzieci i młodzieży w związku z ciągłym przebywaniem online. Pogorszenie zdrowia fizycznego odczuwa 15,6% badanych, a nie jest pewnych 20,5%. W związku z długotrwałym korzystaniem z Internetu bóle głowy kilka razy w tygodniu lub codziennie odczuwa 15,6%, bóle brzucha 18,2%, bóle kręgosłupa 23,3%, stany lękowe 16,1%, wybudzanie w nocy 19,2% a problemy z zaśnięciem aż 29%. Wady postawy w ostatnim roku stwierdzono aż, u co piątej badanej osoby (21%), pogorszenie wzroku u 22,9% badanych oraz wpływ korzystania z Internetu na zdrowie psychiczne prawie, u co trzeciej osoby (27%). Analizując treści naukowe i wyniki badań dotyczące wpływu aktywności dzieci i młodzieży w Internecie na ich życie i rozwój, można z pełnym przekonaniem stwierdzić, że znaczenie tego tematu w dzisiejszym świecie stale rośnie, co czyni go aktualnym i istotnym społecznie. Warto podkreślić rosnącą rolę urządzeń mobilnych oraz Internetu w codziennym życiu młodych ludzi, a zwłaszcza telefonów komórkowych, które cieszą się coraz większą popularnością [89]. Podsumowując dyskusję na temat wpływu korzystania z Internetu przez dzieci i młodzież należy stwierdzić, że największy odsetek osób, którzy zauważyli pogorszenie zdrowia fizycznego związanego z długotrwałym korzystaniem z Internetu jest wśród osób, którzy spędzają 3 – 4 godziny w Internecie (37,5%), a co piąty to badany spędzający 5 – 6 godzin lub 6 godzin i więcej (odpowiedni 20,2 i 19,9%). Ból głowy zdecydowanie najczęściej odczuwają osoby, które spędzają w Internecie powyżej 6 godzin (42,2%). Z danych widać dużą zależność odczuwania bólu głowy od czasu spędzanego w Internecie. Podobnie dolegliwości bólowe kręgosłupa najczęściej odczuwają osoby, które spędzają w Internecie powyżej 6 godzin (33,9%). Największy odsetek badanych, którym pogorszył się wzrok jest wśród osób, które spędzają w Internecie powyżej 3 – 4 godzin (40%). Co piątemu badanemu, który spędza w Internecie 5 – 6 godzin lub 6 godzin i więcej również pogorszył się wzrok. Z danych widać dużą zależność odczuwania bólu kręgosłupa od czasu spędzanego w Internecie. Rozpoznanie wady postawy również zależy od czasu spędzanego w Internecie.

Największy odsetek badanych, u których rozpoznano w ostatnim okresie wadę postawy korzystało z Internetu 3 – 4 godziny dziennie (41,4%), a co piąty uczeń 5 – 6 lub powyżej 6 godzin dziennie (odpowiedni 19,2% i 19,9%). Ból brzucha zdecydowanie najczęściej odczuwają osoby, które spędzają w Internecie powyżej 6 godzin (63,5%). Wpływ na zdrowie psychiczne zdecydowanie najczęściej odczuwają osoby, które spędzają w Internecie 3 – 4 godziny dziennie (38,8%). Blisko co trzeci uczeń korzystający z Internetu powyżej 6 godzin również odczuwa wpływ na jego zdrowie psychiczne (26,1%). Z danych wynika duża zależność wpływu na zdrowie psychiczne od czasu spędzanego w Internecie. Stany lękowe najczęściej odczuwają osoby spędzające w Internecie powyżej 6 godzin (36,7%), a najrzadziej korzystający z Internetu do 2 godzin (69,5%).

Wzorce korzystania z Internetu

Internet stał się nieodłączną częścią współczesnego życia. Używamy go do pracy, nauki, rozrywki, komunikacji, zakupów i wielu innych czynności [117][118]. Z jednej strony oferuje on niespotykane wcześniej możliwości dostępu do wiedzy i informacji, z drugiej – stał się czynnikiem sprzyjającym pogarszaniu zdrowia fizycznego, głównie poprzez wpływ na poziom aktywności fizycznej i występowanie różnych dolegliwości zdrowotnych [119][120]. Przykłady takich dolegliwości to bóle pleców, nadwaga, wady postawy, zmiany w kondycji psychicznej oraz problemy ze wzrokiem.

a. Sedentarny styl życia a Internet

Wzrost czasu spędzanego przed ekranem jest jednym z kluczowych czynników prowadzących do spadku aktywności fizycznej. Siedzący tryb życia, charakterystyczny dla osób spędzających długie godziny przed komputerem, tabletem czy telefonem, prowadzi do ograniczenia ruchu i zmniejszenia codziennej aktywności fizycznej. Internet, jako medium rozrywki wprowadza dzieci i młodzież w pasywny sposób życia, który sprzyja pojawianiu się problemów zdrowotnych, takich jak: otyłość, choroby serca, cukrzyca typu 2, a także bóle mięśniowo-szkieletowe [121].

Uczniowie, którzy spędzają większość dnia przed komputerem, oraz korzystają z Internetu do nauki, są narażeni na pogorszenie kondycji fizycznej. Długotrwałe siedzenie w jednej pozycji zmienia biomechanikę ciała, powodując przeciążenie niektórych grup mięśniowych, co może prowadzić do bólu pleców, napięcia w szyi czy problemów ze stawami. Wzrost czasu spędzanego przed ekranem wiąże się także z mniejszą ilością czasu przeznaczanego na aktywności fizyczne, takie jak spacer, jazda na rowerze czy treningi sportowe [122][123].

b. Używanie Internetu w edukacji

Coraz więcej osób korzysta z Internetu do nauki czy wyszukiwania różnego rodzaju informacji, co wiąże się z długimi godzinami spędzonymi przed komputerem. Mimo elastyczności, jaką daje nauka w domu, brak fizycznej aktywności w tym czasie może prowadzić do negatywnych konsekwencji zdrowotnych. Uczniowie długotrwale korzystając z Internetu często zapominają o potrzebie robienia przerw na ruch, co prowadzi do bólów pleców, głowy oraz napięcia mięśniowego. W kontekście edukacji, uczniowie i studenci również narażeni są na długie godziny spędzane przed ekranami komputerów, co prowadzi do zmniejszenia czasu na aktywność fizyczną i zaburza równowagę między pracą umysłową a fizyczną [124][125].

c. Rozrywka online – gry komputerowe i media społecznościowe

Innym specyficznym wzorcem korzystania z Internetu, który przyczynia się do spadku aktywności fizycznej, jest nadmierne angażowanie się w gry komputerowe, oglądanie filmów, seriali oraz przeglądanie mediów społecznościowych. Czas spędzany na grach komputerowych często wiąże się z długimi godzinami siedzenia przed ekranem. Gry komputerowe, szczególnie te, które wymagają intensywnego skupienia, potrafią zatrzymać graczy w jednym miejscu na wiele godzin, co zniechęca ich do jakiegokolwiek aktywności fizycznej [126][127].

Wzrost popularności mediów społecznościowych, takich jak Facebook, Instagram, TikTok, również przyczynia się do zwiększonego czasu spędzanego w Internecie [128]. Przewijanie postów, oglądanie zdjęć i filmów, angażowanie się w interakcje online to czynności, które są zwykle wykonywane w pozycji siedzącej. Długotrwale korzystanie z takich aplikacji skutkuje zmniejszeniem aktywności fizycznej i może prowadzić do problemów zdrowotnych, takich jak otyłość czy wady postawy.

d. Zaburzenia snu i wpływ technologii na zdrowie psychiczne

Długotrwale korzystanie z Internetu, szczególnie przed snem, może prowadzić do problemów ze snem i pogorszenia jakości odpoczynku. Niebieskie światło emitowane przez ekrany urządzeń cyfrowych wpływa na produkcję i uwalnianie melatoniny, hormonu odpowiedzialnego za regulację rytmu snu. Osoby, które spędzają czas na korzystaniu z mediów społecznościowych czy oglądaniu filmów w nocy, mogą mieć trudności z zasypianiem, co skutkuje chronicznym zmęczeniem i pogorszeniem ogólnej kondycji zdrowotnej [129].

Ponadto, nadmierne korzystanie z Internetu, zwłaszcza z mediów społecznościowych, może prowadzić do problemów psychicznych, takich jak depresja,

lęk czy uzależnienie. Wzrost liczby godzin spędzanych w Internecie często wiąże się ze spadkiem interakcji społecznych w świecie rzeczywistym, co może prowadzić do poczucia osamotnienia i zwiększonego poziomu stresu. Zaburzenia psychiczne mają swoje konsekwencje zdrowotne, w tym osłabienie odporności organizmu, problemy ze snem, bóle głowy, a także trudności z koncentracją i motywacją do aktywności fizycznej [130][131].

e. Zaburzenia wzroku – efekty nadmiernej ekspozycji na ekran

Coraz dłuższe korzystanie z urządzeń cyfrowych wpływa również na zdrowie narządu wzroku. Przewlekłe narażenie na ekran może prowadzić do tzw. „zespołu widzenia komputerowego” (ang. Computer Vision Syndrome, CVS), który objawia się zmęczeniem oczu, bólem głowy, rozmazanym widzeniem, suchością oczu oraz bólem szyi i pleców. Zjawisko to jest wynikiem nadmiernego skupienia wzroku na ekranie przez długi czas, co zmusza mięśnie oka do intensywnej pracy, a brak przerw na odpoczynek powoduje ich przeciążenie [132][133].

f. Wzrost liczby godzin spędzanych w Internecie a choroby cywilizacyjne

Jednym z najbardziej niepokojących trendów związanych z nadmiernym korzystaniem z Internetu jest wzrost liczby chorób cywilizacyjnych, takich jak otyłość, choroby serca, cukrzyca typu 2 czy problemy z układem kostno-stawowym. Spadek aktywności fizycznej prowadzi do nadwagi, która z kolei jest czynnikiem ryzyka wielu poważnych schorzeń, w tym chorób serca, nadciśnienia tętniczego oraz problemów z układem oddechowym. Aby zminimalizować negatywne skutki korzystania z Internetu, konieczne jest wprowadzenie zdrowych nawyków. Należy pamiętać o regularnych przerwach w trakcie pracy przy komputerze, zachować równowagę między czasem spędzonym w Internecie a aktywnością fizyczną oraz zadbać o odpowiednią postawę ciała. Ważne jest również, aby starać się ograniczać czas spędzany na korzystaniu z mediów społecznościowych, zwłaszcza w godzinach wieczornych, by nie zaburzać rytmu snu. Regularne ćwiczenia fizyczne, spacer, jazda na rowerze oraz aktywności rekreacyjne na świeżym powietrzu powinny stać się nieodłącznym elementem codziennego życia [134][135]. Relacja między korzystaniem z Internetu a aktywnością fizyczną oraz zdrowiem dzieci i młodzieży jest złożona i zależy od wielu czynników demograficznych, takich jak wiek, płeć, status socjoekonomiczny oraz miejsce zamieszkania. Każdy z tych elementów wpływa na to, jak młodzi ludzie korzystają z technologii cyfrowych i w jaki sposób to oddziałuje na ich poziom aktywności fizycznej, a tym samym na zdrowie [136][137]. Wiek jest jednym z kluczowych

czynników, który wpływa na sposób korzystania z Internetu oraz na związane z tym konsekwencje zdrowotne. W przypadku dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym (do 10. roku życia) czas spędzany przed ekranem powinien być ograniczony, ponieważ młodsze dzieci wciąż rozwijają umiejętności motoryczne i społeczne, które najlepiej rozwijają się poprzez aktywności fizyczne. W tym okresie intensywne korzystanie z urządzeń cyfrowych, takich jak telewizory, tablety czy telefony, może przyczynić się do obniżenia aktywności fizycznej i pogorszenia zdrowia, prowadząc do otyłości, problemów z postawą czy zaburzeń snu [138]. W miarę jak dzieci rosną, wkraczają w okres nastoletni (12-18 lat), korzystanie z Internetu staje się bardziej zróżnicowane – obejmuje nie tylko gry komputerowe, ale również media społecznościowe, naukę online i rozrywkę w postaci filmów czy seriali. U młodzieży w tym wieku czas spędzany przed ekranem może osiągać duże wartości, co negatywnie wpływa na ich poziom aktywności fizycznej. Z jednej strony młodsze osoby mogą mieć większą motywację do aktywności fizycznej, korzystając z Internetu w celu poszukiwania informacji o sporcie, aktywności fizycznej, treningach czy dietach, z drugiej zaś nadmierne korzystanie z gier online lub mediów społecznościowych ogranicza czas przeznaczony na ruch. Płeć również ma istotny wpływ na to, jak korzystanie z Internetu wpływa na aktywność fizyczną i zdrowie dzieci i młodzieży [139]. W badaniach zauważono, że dziewczęta częściej niż chłopcy spędzają czas na mediach społecznościowych i aktywnościach związanych z komunikacją online (np. czaty, rozmowy wideo). Z kolei chłopcy częściej angażują się w gry komputerowe, w tym gry wideo, które są często bardziej siedzącą formą rozrywki. Chociaż obie grupy mogą poświęcać podobny czas na korzystanie z Internetu, aktywności fizyczne, które angażują chłopców i dziewczęta, mogą się różnić. Chłopcy często wykazują większe zainteresowanie sportami zespołowymi i grami na świeżym powietrzu, podczas gdy dziewczęta mogą preferować bardziej indywidualne formy aktywności, jak joga czy fitness, które w ostatnich latach zyskały na popularności w mediach społecznościowych. Ponadto, różnice w podejściu do aktywności fizycznej mogą również wpływać na to, jak młodzież wchodzi w interakcje z Internetem. Status socjoekonomiczny odgrywa znaczącą rolę w kształtowaniu nawyków związanych z korzystaniem z Internetu oraz aktywnością fizyczną [140]. Dzieci i młodzież z rodzin o wyższym statusie socjoekonomicznym częściej mają dostęp do nowoczesnych technologii, takich jak smartfony, tablety i komputery, a także dostęp do Internetu o wysokiej jakości. Mają także większe możliwości finansowe, aby uczestniczyć w zajęciach sportowych lub

wynajmować obiekty sportowe. W związku z tym mogą poświęcać mniej czasu na pasywną rozrywkę, taką jak gry komputerowe, a więcej na aktywności fizyczne, wspierane przez technologie – np. aplikacje do monitorowania aktywności czy korzystanie z Internetu w celu poszukiwania informacji o zdrowym stylu życia i treningach. W rodzinach o niższym statusie socjoekonomicznym dzieci mogą mieć ograniczony dostęp do technologii, co może ograniczać ich czas spędzany w Internecie, ale z drugiej strony ograniczona dostępność do zasobów sportowych (np. siłowni, basenów czy klubów sportowych) może prowadzić do mniejszej aktywności fizycznej. Często w takich rodzinach czas spędzany na grach komputerowych może stanowić jedną z niewielu form rozrywki, co sprzyja siedzącemu trybowi życia.

Miejsce zamieszkania, czyli różnice między życiem w miastach a na wsi, także wpływa na sposób korzystania z Internetu i poziom aktywności fizycznej [141]. Młodzież z miast ma zazwyczaj lepszy dostęp do infrastruktury sportowej (szkoły, kluby sportowe, siłownie), co sprzyja większej aktywności fizycznej. Z kolei dzieci i młodzież z obszarów wiejskich, choć często korzystają z Internetu w sposób podobny, mogą napotykać trudności w dostępie do takich obiektów i usług, co ogranicza ich możliwości do aktywności fizycznej. W miastach dostęp do Internetu jest również bardziej powszechny, a młodzież częściej korzysta z technologii w celu poszukiwania treści edukacyjnych, rozrywkowych i społecznych. W mniejszych miejscowościach młodsze osoby mogą spędzać więcej czasu na tradycyjnych formach aktywności na świeżym powietrzu, takich jak jazda na rowerze czy spacer, a także angażować się w lokalne wydarzenia sportowe, co może równoważyć czas spędzany przed ekranem [142]. Czynniki demograficzne, takie jak wiek, płeć, status socjoekonomiczny i miejsce zamieszkania, mają istotny wpływ na relację między korzystaniem z Internetu a aktywnością fizyczną dzieci i młodzieży. Wiek determinuje rodzaj aktywności online oraz offline, płeć wpływa na wybór treści cyfrowych i preferencje w zakresie aktywności fizycznych, a status socjoekonomiczny oraz miejsce zamieszkania mogą stwarzać bariery lub możliwości w zakresie dostępu do technologii i zasobów sportowych. Zrozumienie tych czynników jest kluczowe dla projektowania skutecznych interwencji, które wspierałyby zdrowe nawyki cyfrowe i promowały aktywność fizyczną wśród młodych ludzi [136].

Z przeprowadzonych badań wynika, że 21,6% badanych uczniów można wstępnie uznać za uzależnionych od Internetu, i już wymagaliby rozmowy z psychologiem lub terapeutą. Największy odsetek takich osób jest w grupie uczniów w wieku 16 - 18 lat, bo ponad 30%. Z badań wynika, że dziewczęta mają większy problem z nadużywaniem

Internetu, które może prowadzić do uzależnienia. W grupie 16 - 18 lat było to ponad 40% dziewcząt, 14 - 15 lat blisko 30%, natomiast w grupie 12 - 13 lat blisko 20%. Uzależnienie od Internetu może mieć poważne skutki zdrowotne, zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Skutki uzależnienia od Internetu są widoczne niemal w każdym obszarze życia młodego człowieka, który padł ofiarą tego nałogu. Przede wszystkim, negatywne konsekwencje obejmują obszar edukacji – młodzież spędza czas w sieci na przeglądaniu stron niezwiązanych z nauką, uczestniczeniu w dyskusjach internetowych, przeglądaniu forów czy graniu w gry online, co prowadzi do zaniedbywania obowiązków szkolnych i domowych [143][144]. Kolejną grupą są skutki dla relacji rodzinnych i międzyludzkich - intensywne korzystanie z sieci osłabia więzi z bliskimi, a kontakty zawierane online stają się ważniejsze od tych w rzeczywistości [145][146]. Fizyczne objawy uzależnienia obejmują zaburzenia snu, zmęczenie, niezdrowe nawyki żywieniowe i brak aktywności fizycznej [147][148][149]. Dodatkowo, u osób uzależnionych od Internetu często występują problemy psychiczne, takie jak depresja, introwersja, neurotyzm, lękliwość, niska samoocena oraz trudności w radzeniu sobie ze stresem [86]. Badania pokazują, że młodzież z problemami psychospołecznymi znajduje się w grupie ryzyka nadmiernego korzystania z Internetu [150][151][152]. Jednym z powodów częstego korzystania z sieci przez młodych ludzi jest próba złagodzenia poczucia samotności [153][154]. Paradoksalnie, spędzanie dużej ilości czasu online może prowadzić do jeszcze większej izolacji społecznej i pogłębiania depresji. W konsekwencji, nadmierne korzystanie z Internetu utrudnia nawiązywanie zdrowych relacji międzyludzkich, co z kolei prowadzi do wzrostu poczucia samotności. Badania pokazują, że osoby doświadczające samotności lub problemów społecznych częściej angażują się w kompulsywne korzystanie z Internetu, co z kolei prowadzi do problemów w szkole i zaniedbywania relacji interpersonalnych, tworząc błędne koło samotności i uzależnienia od sieci [155][156].

Współczesna młodzież spędza znaczną część swojego czasu korzystając z Internetu – zarówno w celach edukacyjnych, jak i rozrywkowych. Z jednej strony technologia daje ogromne możliwości, ale z drugiej – sprzyja siedzącemu trybowi życia i nadmiernemu czasowi spędzanemu przed ekranem, co może prowadzić do różnych problemów zdrowotnych, takich jak otyłość, wady postawy czy problemy ze wzrokiem. Dlatego kluczowe jest opracowanie efektywnych strategii, które nie tylko ograniczą negatywne skutki nadmiernego korzystania z Internetu, ale również zmotywują dzieci i młodzież do aktywności fizycznej i dbania o zdrowie. Poniżej przedstawiam kilka takich strategii, które mogą być skuteczne w promowaniu aktywnego i zdrowego stylu życia.

Wykorzystanie technologii w promocji aktywności fizycznej

Jednym z najskuteczniejszych sposobów na promowanie aktywności fizycznej wśród młodych użytkowników Internetu jest wykorzystanie aplikacji i technologii. W dzisiejszych czasach istnieje wiele aplikacji mobilnych, które umożliwiają monitorowanie aktywności fizycznej, takie jak aplikacje do liczenia kroków, śledzenia treningów czy planowania posiłków. Takie aplikacje mogą stanowić motywację do codziennego podejmowania aktywności, ponieważ pozwalają młodym ludziom śledzić swoje postępy i cele. Ponadto, aplikacje sportowe i fitnessowe, takie jak Nike Training Club czy Strava, oferują interaktywne treningi, które mogą być dostosowane do poziomu zaawansowania, co zachęca młodzież do regularnego uprawiania sportu w sposób dostosowany do ich potrzeb. Wykorzystanie takich narzędzi łączy pasję do technologii z aktywnością fizyczną, co sprzyja zwiększeniu zaangażowania w zdrowy styl życia [157][158].

Integracja aktywności fizycznej z mediami społecznościowymi

Młodzież bardzo często korzysta z mediów społecznościowych, aby dzielić się swoimi przeżyciami, sukcesami i codziennymi aktywnościami. Wykorzystanie mediów społecznościowych do promowania aktywności fizycznej może być bardzo efektywne. Tworzenie kont i grup związanych z aktywnym trybem życia, sportem i zdrowym odżywianiem pozwala młodym osobom na wzajemne motywowanie się, dzielenie się postęпами, a także śledzenie wyzwań i celów zdrowotnych. Hashtagi takie jak #fitlife, #activeyouth, #moveit, #healthykids mogą stać się popularnymi frazami, które zachęcają do uczestniczenia w wyzwaniach sportowych i zdrowotnych. Należy jednak zadbać o to, aby promowane treści były odpowiednie do wieku odbiorców oraz by nie sprzyjały toksycznym normom ciała i wyglądu. Współpraca z influencerami, którzy promują aktywność fizyczną i zdrowe nawyki, może również pomóc dotrzeć do szerszej grupy młodych ludzi, pokazując im, jak połączyć pasję do technologii z aktywnym trybem życia [159][160].

Edukacja online na temat zdrowia i aktywności fizycznej

Internet to również doskonałe narzędzie edukacyjne. Platformy edukacyjne, takie jak YouTube, mogą oferować filmy instruktażowe dotyczące ćwiczeń fizycznych, zdrowych nawyków żywieniowych i dbałości o zdrowie. Zajęcia fitness dla dzieci i młodzieży, które można wykonywać w domu, mogą być łatwo dostępne online. Warto także tworzyć kursy edukacyjne lub wykłady na temat zdrowia, które będą dostosowane do młodszych odbiorców, aby uczyć ich o wpływie aktywności fizycznej na organizm,

korzyściach wynikających z regularnych ćwiczeń oraz negatywnych skutkach siedzącego trybu życia. Tego typu materiały edukacyjne mogą także promować odpowiednie postawy wobec zdrowia psychicznego i fizycznego. Warto także rozwijać tematykę równowagi między czasem spędzonym w Internecie a czasem na aktywnościach fizycznych, edukując dzieci i młodzież o konsekwencjach nadmiernego korzystania z urządzeń cyfrowych [161][162][163].

Organizacja wyzwań i konkursów zdrowotnych

Wydarzenia takie jak wyzwania sportowe online, np. „30 dni aktywności fizycznej” [164], czy „Pokonaj 10 000 kroków dziennie” [165], mogą być doskonałą okazją do angażowania młodzieży w regularną aktywność fizyczną. Takie wyzwania mogą być organizowane przez szkoły, instytucje zdrowia publicznego, kluby sportowe czy popularnych influencerów, którzy wciągną młodych ludzi do rywalizacji w zakresie aktywności fizycznej. Konkursy z nagrodami, które motywują do aktywności, mogą zwiększyć zaangażowanie i zachęcić do regularnego ruchu. Wyzwania te mogą być oparte na różnych formach aktywności, takich jak bieganie, jazda na rowerze, ćwiczenia siłowe, joga czy pływanie. Udział w takim wyzwaniu można łatwo dokumentować online, co pozwala uczestnikom na dzielenie się swoimi osiągnięciami i motywowanie innych do wzięcia udziału. Takie inicjatywy przyczyniają się do wzrostu świadomości na temat zdrowego stylu życia i promują zdrową rywalizację wśród rówieśników.

Rola rodziców i opiekunów w promowaniu aktywności fizycznej

Rodzice odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu nawyków dzieci związanych z aktywnością fizyczną. Jedną z efektywnych strategii jest zachęcanie dzieci do aktywnego spędzania czasu wspólnie z rodziną, np. poprzez organizowanie weekendowych wycieczek rowerowych, wspólne spacery, gry na świeżym powietrzu czy wspólne ćwiczenia w domu. Odpowiedni przykład ze strony rodziców może znacząco wpłynąć na wybory dzieci i młodzieży w kwestii aktywności fizycznej. Rodzice mogą również kontrolować czas spędzany przez dzieci przed ekranem, wprowadzając zasady dotyczące równowagi między czasem spędzonym na nauce, zabawie online, a aktywnościami fizycznymi. Dobrze zaplanowany dzień, który zawiera zarówno czas na naukę, jak i na sport, pomoże w utrzymaniu zdrowego trybu życia [166][167]. Promowanie aktywnego i zdrowego stylu życia wśród dzieci i młodzieży korzystających z Internetu wymaga połączenia nowoczesnych technologii, edukacji oraz działań motywujących do regularnej aktywności fizycznej. Wykorzystanie aplikacji fitness,

organizowanie wyzwań zdrowotnych, promowanie aktywności fizycznej na mediach społecznościowych oraz edukacja online mogą przyczynić się do zmiany nawyków zdrowotnych młodych ludzi. Równocześnie istotna jest rola rodziców i opiekunów w kształtowaniu zdrowych postaw i aktywności w codziennym życiu młodzieży. Dzięki odpowiednim strategiom możliwe jest skuteczne łączenie pasji do technologii z dbałością o zdrowie i aktywność fizyczną.

13. Podsumowanie

Aktywność fizyczna wśród nastolatków

Na podstawie wyników badań zaobserwowano wyraźne zmiany w aktywności fizycznej nastolatków w porównaniu do lat poprzednich. Kluczowym zjawiskiem jest wzrost odsetka młodzieży poświęcającej na aktywność fizyczną krótszy czas. Odsetek badanych angażujących się w ćwiczenia trwające do 30 minut dziennie zwiększył się z 19,8% do 22,9%, a do godziny dziennie z 27,3% do 37,6% [86][87][88][89][90][91]. Jednocześnie drastycznie zmniejszył się odsetek nastolatków poświęcających na aktywność fizyczną trzy godziny i więcej (z 21,8% do 12,1%) [90][91][92]. Te wyniki mogą sugerować, że nastolatki coraz częściej wybierają krótsze formy aktywności fizycznej, co może być związane z ograniczeniami czasowymi wynikającym z innych obowiązków lub konkurencją z innymi formami spędzania wolnego czasu, np. korzystaniem z Internetu.

Znaczącym problemem jest spadek odsetka nastolatków, którzy codziennie podejmują aktywność fizyczną (z 56% do 48,5%), a także tych, którzy angażują się w aktywność fizyczną dwa (z 17,2% do 12,7%) lub trzy razy w tygodniu (z 31,6% do 26,7%) [90][91][92]. To wskazuje na ogólną tendencję do zmniejszania częstotliwości aktywności fizycznej, co może negatywnie wpływać na zdrowie młodzieży. Z drugiej strony, wzrósł odsetek uczniów, których aktywność fizyczna wiąże się z drogą do i ze szkoły (z 42,3% do 56,5%) [90][91][92]. Może to sugerować wzrost świadomości ekologicznej lub konieczność oszczędności związanej z transportem. Również odsetek uczniów regularnie ćwiczących na lekcjach wychowania fizycznego wzrósł nieznacznie (z 62% do 64,5%) [86][87][88][89][90][91], co może świadczyć o poprawie organizacji zajęć w szkołach. Niepokojącym trendem jest spadek uczestnictwa w zajęciach dodatkowych, takich jak SKS (z 39,3% do 20,9%) [86][87][88][89][90][91][92]. Zjawisko to może wynikać z rosnącego obciążenia czasowego młodzieży lub braku dostępności takich zajęć. Zmniejszenie zaangażowania w dodatkowe formy aktywności fizycznej podkreśla potrzebę promowania takich inicjatyw, jako atrakcyjnych alternatyw dla czasu spędzanego w Internecie. Wyniki te są zgodne z wcześniejszymi badaniami, które wskazują na globalny spadek poziomu aktywności fizycznej wśród młodzieży. Raport Światowej Organizacji Zdrowia podkreśla, że ponad 80% nastolatków na świecie nie spełnia zaleceń dotyczących aktywności fizycznej wynoszących, co najmniej 60 minut dziennie [168]. Badanie Gutholda i wsp. [169] wykazało, że brak aktywności

fizycznej jest szczególnie widoczny w krajach rozwiniętych, gdzie dominują siedzące formy spędzania czasu, takie jak korzystanie z Internetu czy gier komputerowych. Dodatkowo, analizy przeprowadzone w ramach międzynarodowego badania HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) wskazują, że w Polsce, podobnie jak w innych krajach europejskich, aktywność fizyczna wśród młodzieży zmniejsza się wraz z wiekiem. W raporcie HBSC Polska 2018 zwrócono uwagę, że chłopcy są bardziej aktywni fizycznie niż dziewczęta, co również może mieć znaczenie przy planowaniu działań profilaktycznych [170]. W literaturze naukowej zwraca się uwagę na pozytywny wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne młodzieży. Ekelund i wsp. w metaanalizie podkreślili, że regularna aktywność fizyczna wiąże się z lepszym samopoczuciem, mniejszym poziomem stresu oraz niższym ryzykiem wystąpienia depresji [171]. Jednocześnie Sallis i wsp. wskazali, że szkoły odgrywają kluczową rolę w promowaniu aktywności fizycznej poprzez organizowanie lekcji wychowania fizycznego oraz dodatkowych zajęć sportowych [172].

Korzystanie z Internetu

Wyniki badań wskazują na znaczny wzrost korzystania z Internetu wśród nastolatków, zarówno pod względem czasu spędzanego online, jak i intensywności użytkowania. Odsetek uczniów korzystających z Internetu powyżej 4 godzin dziennie wzrósł z 17,6% do 32,7%, co może mieć związek z rosnącą liczbą aplikacji mobilnych, platform streamingowych oraz mediów społecznościowych. Równocześnie spadł odsetek uczniów spędzających online do godziny dziennie (z 15% do 3,3%), co wskazuje na przesunięcie w kierunku bardziej intensywnego użytkowania [86][87][88][89][90][98]. Zwiększenie liczby uczniów korzystających z Internetu bez konkretnego celu (z 3,2% do 9,1%) oraz dla przyjemności (z 27,1% do 52,5%) może świadczyć o zmianie funkcji Internetu z narzędzia pracy i nauki na medium rozrywkowe. Dodatkowo, rosnący odsetek osób udostępniających swoje dane osobowe, takie jak numer telefonu (z 21,8% do 46,4%) czy adres zamieszkania (z 7,2% do 18,5%), podkreśla potrzebę edukacji dotyczącej bezpieczeństwa w sieci [86][87][88][89][90][98]. Według Badury i in. edukacja na temat ochrony prywatności w sieci powinna być priorytetem w programach szkolnych [173]. Znaczący wzrost liczby nastolatków, którzy spotkali się z osobami poznanymi online (z 11,7% do 38,3%), wskazuje na zmieniające się wzorce relacji społecznych. Wzrost ten, choć może być postrzegany, jako pozytywny w kontekście budowania nowych znajomości, niesie ze sobą ryzyko związane z bezpieczeństwem osobistym. Jak zauważyli Przybylski i Weinstein, młodzież często nie jest świadoma ryzyka związanego

z kontaktami online, co podkreśla znaczenie programów edukacyjnych dotyczących cyberbezpieczeństwa [174]. Wzrost presji społecznej na bycie w ciągłym kontakcie online (z 32,6% do 51,9%) oraz odsetka osób zaniedbujących obowiązki z powodu korzystania z Internetu (z 44,6% do 62,9%) podkreśla negatywne skutki nadmiernego użytkowania sieci [86][87][88][89][90][98]. Domoff i in. wskazują, że ograniczenie czasu ekranowego może pomóc w minimalizowaniu negatywnego wpływu na zdrowie psychiczne i społeczne [175].

Zdrowie

Długotrwałe korzystanie z Internetu coraz bardziej odbija się na zdrowiu fizycznym i psychicznym nastolatków. Dwukrotnie zwiększył się odsetek uczniów odczuwających pogorszenie zdrowia fizycznego (z 17,6% do 36,1%), a także bóle głowy (z 12% do 21,5%) [91][93][101][102][106]. Problemy ze snem, takie jak trudności z zasypianiem (z 18% do 29%) czy wybudzanie się w nocy (19,2%), stają się coraz bardziej powszechne. Co dziesiąty nastolatek śpi zaledwie do 5 godzin dziennie, co może prowadzić do chronicznego zmęczenia i osłabienia funkcji poznawczych. Wzrost liczby uczniów odczuwających bóle pleców (z 27% do 55,4%) i stwierdzone wady postawy (21%) są konsekwencją długotrwałego przebywania w pozycji siedzącej, często przy niewłaściwej ergonomii stanowiska pracy [91][93][101][102][106]. Wzrost odsetka osób z wadami wzroku (z 19,3% do 22,9%) również wskazuje na wpływ czasu spędzanego przed ekranem. Jak sugerują Badura i in. problemy te mogą być częściowo łagodzone przez regularne przerwy w pracy przy komputerze i ćwiczenia rozciągające [174]. Niepokojący jest ośmiokrotny wzrost liczby uczniów doświadczających stanów lękowych (z 2% do 16,1%) oraz znaczny wzrost liczby nastolatków traktujących Internet, jako ucieczkę od problemów (z 41,2% do 61,5%). Według Polanczyk i in., młodzież korzystająca z Internetu w celach ucieczkowych jest bardziej narażona na rozwój zaburzeń emocjonalnych, takich jak depresja i lęk [176]. Również badania przeprowadzone przez Domoff i in. wskazują na powiązanie nadmiernego czasu ekranowego z problemami ze snem oraz zwiększonym poziomem stresu [177]. Wprowadzenie strategii zarządzania czasem online, takich jak ograniczenie korzystania z urządzeń elektronicznych przed snem, może pomóc zmniejszyć negatywne skutki zdrowotne. Jak zauważyli Przybylski i Weinstein, umiarkowane korzystanie z technologii, w połączeniu z aktywnością fizyczną i odpowiednią ilością snu, jest kluczowe dla utrzymania zdrowia psychicznego i fizycznego młodzieży [178].

Wprowadzenie programów edukacyjnych promujących te praktyki może znacząco poprawić dobrostan nastolatków.

Badania jednoznacznie pokazują, że rosnąca intensywność korzystania z Internetu wpływa na spadek poziomu aktywności fizycznej, a także na zdrowie fizyczne i psychiczne młodzieży. Istnieje pilna potrzeba wprowadzenia działań edukacyjnych, które zachęcą młodzież do podejmowania regularnej aktywności fizycznej, a także zwiększenia świadomości w zakresie higieny cyfrowej. Wskazane jest także zaangażowanie rodziców, szkół i instytucji publicznych w tworzenie programów profilaktycznych, które pomogą młodzieży lepiej balansować czas spędzany online i offline.

14. Wnioski

1. Zaobserwowano znaczący wzrost czasu spędzanego online przez młodzież, co wskazuje na rosnącą rolę Internetu w ich codziennym życiu. Intensywne korzystanie z sieci, szczególnie bez jasno określonego celu, przekłada się na ograniczenie czasu przeznaczanego na inne aktywności, takie jak nauka, aktywność fizyczna czy budowanie relacji w świecie rzeczywistym.
2. Nadmierne korzystanie z Internetu wiąże się z różnorodnymi problemami zdrowotnymi, takimi jak pogorszenie jakości snu, bóle pleców i głowy, a także wzrost liczby uczniów doświadczających stanów lękowych i objawów depresji. Używanie Internetu, jako formy ucieczki od problemów może pogłębiać trudności emocjonalne, szczególnie w przypadku braku wsparcia ze strony rodziny i szkoły.
3. Internet stał się nieodłącznym elementem życia współczesnego człowieka. Wykorzystujemy go do pracy, nauki, rozrywki, komunikacji, zakupów i wielu innych czynności. Z jednej strony daje on wyjątkowe możliwości dostępu do wiedzy i informacji, z drugiej jednak może przyczyniać się do pogorszenia stanu zdrowia fizycznego, głównie poprzez zmniejszenie aktywności fizycznej i występowanie różnych problemów zdrowotnych. Przykłady takich problemów to bóle pleców, nadwaga, wady postawy, zmiany w kondycji psychicznej oraz trudności ze wzrokiem. Istnieją specyficzne wzorce korzystania z Internetu, które mają szczególny wpływ na obniżenie aktywności fizycznej i zwiększenie ryzyka problemów zdrowotnych.
4. Związek między korzystaniem z Internetu a aktywnością fizyczną oraz zdrowiem dzieci i młodzieży jest skomplikowany i zależy od wielu czynników demograficznych, takich jak wiek, płeć, status społeczno-ekonomiczny czy miejsce zamieszkania. Każdy z tych czynników wpływa na sposób, w jaki młodsze osoby używają technologii cyfrowych, a także na to, jak korzystanie z nich oddziałuje na ich aktywność fizyczną i ogólny stan zdrowia. Wiek wpływa na rodzaj aktywności zarówno online, jak i offline, podczas gdy płeć kształtuje preferencje dotyczące treści cyfrowych oraz wyboru form aktywności fizycznej. Z kolei status społeczno-ekonomiczny oraz miejsce zamieszkania mogą stanowić przeszkody lub otwierać możliwości w dostępie do technologii i zasobów sportowych.

5. Z przeprowadzonych badania własnych wynika, że dzieci i młodzież mogą mieć problem z uzależnieniem od Internetu. Uzależnienie od Internetu może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, zarówno fizycznych, jak i psychicznych. Jego konsekwencje są widoczne w niemal każdej sferze życia młodego człowieka, który stał się ofiarą tego nałogu. Przede wszystkim, negatywne skutki dotyczą edukacji – młodzież spędza czas w sieci, przeglądając strony niezwiązane z nauką, uczestnicząc w internetowych dyskusjach, przeglądając fora czy grając w gry online, co skutkuje zaniedbywaniem obowiązków szkolnych i domowych, pogorszenie relacji rodzinnych i międzyludzkich oraz problemy zdrowotne.
6. Wyniki badań jednoznacznie wskazują na potrzebę wprowadzenia programów edukacyjnych, które będą koncentrować się na odpowiedzialnym korzystaniu z Internetu, ochronie danych osobowych, cyberbezpieczeństwie oraz wpływie technologii na zdrowie. Takie działania, skierowane zarówno do młodzieży, jak i ich rodziców oraz nauczycieli, mogą pomóc zminimalizować negatywne skutki nadmiernego korzystania z Internetu.

15. Streszczenie

Wpływ korzystania z Internetu na aktywność fizyczną i zdrowie dzieci i młodzieży w wieku 12 – 18 lat.

Słowa kluczowe: Internet, zdrowie, aktywność fizyczna, uzależnienie, cyberbezpieczeństwo, zagrożenia, profilaktyka

Wstęp: Internet jest narzędziem, które umożliwia szybkie rozpowszechnianie wiedzy i informacji, co ma ogromny wpływ na rozwój jednostki i całego społeczeństwa. Jego znaczenie jest szczególnie widoczne w przypadku młodszych pokoleń, które chętnie korzystają z jego zasobów w celach rozrywkowych, edukacyjnych, komunikacyjnych czy informacyjnych. Korzystanie z Internetu w codziennym życiu może przynieść korzyści, takie jak zdobywanie wiedzy, ale wiąże się także z zagrożeniami, np. uzależnieniem. Badania pokazują, że czas spędzany przez młodych ludzi w sieci wciąż rośnie, co budzi obawy wśród rodziców i opiekunów. Rosnące wykorzystanie i znaczenie Internetu wśród nastolatków stopniowo doprowadziło osoby badające wpływ korzystania z Internetu na aktywność fizyczną i zdrowie młodych osób oraz tych, którzy zajmują się zdrowiem na poziomie zawodowym, do zajęcia się poważnymi skutkami zdrowotnymi, które mogą być związane z tą aktywnością.

Celem pracy była analiza zależności między czasem spędzanym w Internecie, a jego wpływem na poziom aktywności fizycznej oraz na dolegliwości zdrowotne dzieci i młodzieży w wieku 12 – 18 lat. Zbadany również został poziom uzależnienia badanych osób od Internetu. Określono specyficzne wzorce korzystania z Internetu oraz czynniki demograficzne, które mogą wiązać się ze spadkiem aktywności fizycznej oraz wzrostem dolegliwości wśród dzieci i młodzieży.

Material i metodyka: Badania zostały przeprowadzone wśród uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych w województwie wielkopolskim. Całościowa próba wynosiła N=2157. W badaniach wykorzystano autorski kwestionariusz ankiety, jako narzędzie badawcze. Zawierał on 55 pytań dotyczących użytkowania Internetu, aktywności fizycznej oraz aspektów zdrowotnych. Pytania tematyczne poprzedzone były pytaniami ogólnymi, służącymi do zbierania danych metryczkowych. Na podstawie danych uzyskanych z przeprowadzonej ankiety wśród uczniów szkół podstawowych i średnich (w wieku 12-18 lat) przeprowadzono analizę statystyczną. Analiza została

wykonana z wykorzystaniem oprogramowania statystycznego SPSS w wersji 29. Wyniki: Wyniki przeprowadzonych badań potwierdzają ciągły wzrost osób w wieku szkolnym korzystających z Internetu.

Poddani badaniu uczniowie ocenili ilość czasu, jaką poświęcają na aktywność fizyczną. Największa grupa badanych uczniów przeznaczą na aktywność fizyczną tylko ok. godziny dziennie (37,6%). Natomiast najrzadszą grupą są badani, którzy na aktywność poświęcają 3 godziny i więcej (12,1%) i problem ten najbardziej dotyczy 13 - latków (13,8%) oraz osób mieszkających w miastach powyżej 50 tys. mieszkańców (16,9%). Najczęściej codziennie podejmują aktywność fizyczną (48,5%) i są to 13 - latkowie (53,7%) oraz osoby mieszkające na wsi (48,8%). Blisko połowa badanych uczniów (42,0%) spędza online 3-4 godziny dziennie, a co trzeci 5 godzin i więcej (32,7%). Średnio tylko około 4% badanych spędza w Internecie mniej niż godzinę. Należy zauważyć, że duża grupa uczniów zauważyła pogorszenie zdrowia fizycznego bądź nie jest tego pewna (36,1%). Pogorszenie zdrowia rozkładało się równomiernie wśród dziewcząt i chłopców (36 %). Problem ten dotyczył najczęściej 12 - latków (37,3%) oraz osób zamieszkujących na wsi lub miastach do 50 tys. mieszkańców (ok. 37%). U co piątego badanego ucznia w ostatnim okresie rozpoznano wadę postawy (21%) i odsetek ten równomiernie rozkłada się u dziewcząt i chłopców. Najwięcej osób z tą dolegliwością było wśród 15 - 16 latków (25,7%) oraz osób zamieszkujących w miastach do 50 tys. mieszkańców (22,3%). Wśród badanych uczniów nieco więcej niż połowa nie zauważyła wpływu korzystania z Internetu na swoje zdrowie psychiczne (52,5%). Niepokojący jest jednak fakt, iż prawie, co trzeci uczeń zauważył taki wpływ (27%), a łącznie z tymi, co nie są pewni jest ich blisko połowa (47,5%). Tylko, co czwarty badany uczeń nie ma problemów z zaśnięciem (24,4%). Niepokojący jest fakt, iż co trzeci uczeń ma problem z zaśnięciem kilka razy w tygodniu lub codziennie (29%). Z badanych zależności wynika, że czas spędzany w Internecie ma istotny wpływ na spadek poziomu aktywności fizycznej oraz wiąże się ze wzrostem dolegliwości zdrowotnych wśród dzieci i młodzieży. Wyniki również potwierdzają wzrost uzależnienia młodych osób od życia online, co również wiąże się z określonymi, negatywnymi skutkami zdrowotnymi.

Wnioski: Zaobserwowano znaczący wzrost czasu spędzanego online przez młodzież, co wskazuje na rosnącą rolę Internetu w ich codziennym życiu. Intensywne korzystanie z sieci, szczególnie bez jasno określonego celu, przekłada się na ograniczenie czasu przeznaczanego na inne aktywności, takie jak nauka, aktywność fizyczna czy budowanie relacji w świecie rzeczywistym. Nadmierne korzystanie z Internetu wiąże się

z różnorodnymi problemami zdrowotnymi, takimi jak pogorszenie jakości snu, bóle pleców i głowy, a także wzrost liczby uczniów doświadczających stanów lękowych i objawów depresji. Używanie Internetu, jako formy ucieczki od problemów może pogłębiać trudności emocjonalne, szczególnie w przypadku braku wsparcia ze strony rodziny i szkoły. Internet stał się nieodłącznym elementem życia współczesnego człowieka. Wykorzystujemy go do pracy, nauki, rozrywki, komunikacji, zakupów i wielu innych czynności. Z jednej strony daje on wyjątkowe możliwości dostępu do wiedzy i informacji, z drugiej jednak może przyczyniać się do pogorszenia stanu zdrowia fizycznego, głównie poprzez zmniejszenie aktywności fizycznej i występowanie różnych problemów zdrowotnych. Przykłady takich problemów to bóle pleców, nadwaga, wady postawy, zmiany w kondycji psychicznej oraz trudności ze wzrokiem. Istnieją specyficzne wzorce korzystania z Internetu, które mają szczególny wpływ na obniżenie aktywności fizycznej i zwiększenie ryzyka problemów zdrowotnych. Związek między korzystaniem z Internetu a aktywnością fizyczną oraz zdrowiem dzieci i młodzieży jest skomplikowany i zależy od wielu czynników demograficznych, takich jak wiek, płeć, status społeczno-ekonomiczny czy miejsce zamieszkania. Każdy z tych czynników wpływa na sposób, w jaki młodsze osoby używają technologii cyfrowych, a także na to, jak korzystanie z nich oddziałuje na ich aktywność fizyczną i ogólny stan zdrowia. Wiek wpływa na rodzaj aktywności zarówno online, jak i offline, podczas gdy płeć kształtuje preferencje dotyczące treści cyfrowych oraz wyboru form aktywności fizycznej. Z kolei status społeczno-ekonomiczny oraz miejsce zamieszkania mogą stanowić przeszkody lub otwierać możliwości w dostępie do technologii i zasobów sportowych. Z przeprowadzonych badań własnych wynika, że dzieci i młodzież mogą mieć problem z uzależnieniem od Internetu. Uzależnienie od Internetu może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, zarówno fizycznych, jak i psychicznych. Jego konsekwencje są widoczne w niemal każdej sferze życia młodego człowieka, który stał się ofiarą tego nałogu. Przede wszystkim, negatywne skutki dotyczą edukacji - młodzież spędza czas w sieci, przeglądając strony niezwiązane z nauką, uczestnicząc w internetowych dyskusjach, przeglądając fora czy grając w gry online, co skutkuje zaniedbywaniem obowiązków szkolnych i domowych, pogorszenie relacji rodzinnych i międzyludzkich oraz problemy zdrowotne. Wyniki badań jednoznacznie wskazują na potrzebę wprowadzenia programów edukacyjnych, które będą koncentrować się na odpowiedzialnym korzystaniu z Internetu, ochronie danych osobowych, cyberbezpieczeństwie oraz wpływie technologii na zdrowie. Takie działania, skierowane

zarówno do młodzieży, jak i ich rodziców oraz nauczycieli, mogą pomóc zminimalizować negatywne skutki nadmiernego korzystania z Internetu.

15.1 Abstract

Impact of Internet use on physical activity and health in children and adolescents aged 12 - 18 years

Keywords: internet, health, physical activity, addiction, cyber security, risks, prevention

INTRODUCTION: The Internet is a tool that enables the rapid dissemination of knowledge and information, which has an enormous impact on the development of individuals and society as a whole. Its importance is particularly evident with younger generations, who are keen to use its resources for entertainment, education, communication or information purposes. Using the Internet in everyday life can bring benefits, such as the acquisition of knowledge, but it is also associated with risks, such as addiction. Studies show that the time young people spend online continues to increase, raising concerns among parents and carers. The growing use and importance of the Internet among adolescents has gradually led those studying the impact of Internet use on young people's physical activity and health, as well as those working in the field of health at a professional level, to address the serious health effects that may be associated with this activity.

The aim of this study was to analyse the relationship between time spent online and its impact on physical activity levels and health complaints in children and adolescents aged 12 - 18 years. The level of Internet addiction of the subjects was also examined. Specific patterns of Internet use and demographic factors that may be associated with a decrease in physical activity and an increase in ailments among children and adolescents were identified.

Material and methodology: The study was conducted among primary and secondary school students in the Wielkopolskie Voivodeship. The total sample was N=2157. The study used an original survey questionnaire as a research tool. It contained 55 questions on Internet use, physical activity and health aspects. The thematic questions were preceded by general questions for the collection of metric data. Based on the data obtained from the survey of primary and secondary school students (aged 12-18 years), a statistical

analysis was carried out. The analysis was performed using SPSS statistical software version 29.

Results: The results of the survey confirm the continuous increase of school-age people using the Internet. The students surveyed rated the amount of time they spend on physical activity. The largest group of surveyed pupils devotes only about an hour a day to physical activity (37.6%). On the other hand, the rarest group are those surveyed who devote 3 hours or more to activity (12.1%) and this problem affects 13 - year-olds (13.8%) and those living in cities with more than 50,000 inhabitants (16.9%). The most frequent group to undertake physical activity daily (48.5%) and these are 13 - year-olds (53.7%) and those living in rural areas (48.8%). Nearly half of the students surveyed (42.0%) spend 3-4 hours online per day and one in three spend 5 hours or more (32.7%). On average, only about 4% of the respondents spend less than an hour online. It should be noted that a large group of students noticed a deterioration in their physical health or were unsure about it (36.1%). The deterioration in health was evenly distributed between girls and boys (36 %). The problem most frequently affected 12-year-olds (37.3%) and those living in rural areas or towns with up to 50 000 inhabitants (approx. 37%) One in five pupils surveyed had recently been diagnosed with a postural defect (21%) and this percentage is evenly distributed between girls and boys. The largest number of people with this condition was among 15- to 16-year-olds (25.7%) and those living in towns with up to 50 000 inhabitants (22.3%). Among the students surveyed, slightly more than half did not notice the impact of Internet use on their mental health (52.5%). However, it is worrying that almost one in three students has noticed such an impact (27%), and including those who are unsure this is nearly half (47.5%). Only one in four students surveyed has no problems falling asleep (24.4%). It is worrying that one in three students has problems falling asleep several times a week or every day (29%). The correlations studied show that time spent on the Internet has a significant impact on the decrease in physical activity levels and is associated with an increase in health complaints among children and adolescents. The results also confirm an increase in young people's dependence on online life, which is also associated with certain negative health effects.

Conclusions: A significant increase in time spent online by adolescents was observed, indicating the growing role of the Internet in their daily lives. Intense online use, especially without a clear purpose, translates into reduced time for other activities, such as studying, physical activity or building relationships in the real world. Excessive Internet use is associated with a variety of health problems, such as decreased sleep

quality, backaches and headaches, as well as an increase in the number of students experiencing anxiety and depressive symptoms. Using the Internet as a form of escape from problems can exacerbate emotional difficulties, especially in the absence of family and school support. The Internet has become an integral part of modern life. We use it for work, study, entertainment, communication, shopping and many other activities. On the one hand, it provides unique opportunities to access knowledge and information, but on the other hand, it can contribute to the deterioration of physical health, mainly through reduced physical activity and the occurrence of various health problems. Examples of such problems include back pain, overweight, postural defects, changes in mental condition and visual difficulties. There are specific patterns of Internet use that have a particular effect on reducing physical activity and increasing the risk of health problems. The relationship between Internet use and physical activity and health in children and adolescents is complex and depends on a number of demographic factors such as age, gender, socio-economic status or place of residence. Each of these factors influences how younger people use digital technologies, as well as how their use interacts with their physical activity and overall health. Age influences the type of activity both online and offline, while gender shapes preferences for digital content and physical activity choices. Socio-economic status and place of residence, on the other hand, can act as barriers or open up opportunities in accessing technology and sports resources. The self-reported research suggests that children and young people may struggle with Internet addiction. Internet addiction can lead to serious health problems, both physical and mental. Its consequences can be seen in almost every sphere of the life of a young person who has fallen victim to this addiction. First and foremost, the negative effects concern education - young people spend time online, browsing non-academic websites, participating in online discussions, browsing forums or playing online games, which results in neglecting school and home duties, deterioration of family and interpersonal relations and health problems. The findings clearly indicate the need for educational programmes that focus on responsible use of the Internet, protection of personal data, cyber security and the impact of technology on health. Such activities, aimed at both young people and their parents and teachers, can help minimise the negative effects of excessive Internet use.

16. Piśmiennictwo

- [1] Kachlicka D. Korzystanie z Internetu jako źródło zagrożeń zdrowia i rozwoju dzieci i młodzieży. *Przegląd Krytyczny* 2019; 1(1): 45-69.
- [2] Kwadrans Ł, Rác I. Objawy i zagrożenia nadmiernego korzystania z Internetu przez młodych ludzi. Próba definicji zjawiska i raport z badań. *Probacja* 2019; 2: 74-94.
- [3] Buła A. Możliwości rozwijania myślenia naukowego i filozoficznego u uczniów w młodszym wieku szkolnym. W: Kompetencje kluczowe dzieci i młodzieży: praktyka edukacyjna/Nadachewicz Katarzyna, Uszyńska-Jarmoc Janina (red.), 2015, Warszawa, Wydawnictwo Akademickie Żak Jacek Śnieciński, s. 131-142.
- [4] Wawrzak-Chodaczek M. Wykorzystywanie nowych technologii informacyjnych IT przez dzieci w świetle wyników badań. *Studia Pedagogiczne. Problemy Społeczne, Edukacyjne i Artystyczne* 2021, t. 39: 11-35.
- [5] Romanowska M. Recenzja książki „Cyfryzacja w zarządzaniu” pod redakcją naukową Aleksandry Laskowskiej - Rutkowskiej, Cedewu, Warszawa 2020, S. 240. *Studia Społeczne* 2021; 3(34): 151:154.
- [6] Młyński J, Gruchola M, Szulich-Kałuża J. Kompetencje medialne w komunikacji wizualnej. *Roczniki Nauk Społecznych* 2021; 49(4): 159-164.
- [7] Rębisz S, Sikora I, Smoleń-Rębisz K. Świadomość i skala zjawiska cyberprzemocy wśród młodzieży gimnazjalnej województwa podkarpackiego. *Edukacja - Technika - Informatyka* 2017; 21(3): 231-238.
- [8] Mielnik J. Dziecko konsumentem internetu. *Pedagogika Przedszkolna i Wczesnoszkolna* 2021; 1(17): 77-87.
- [9] Pyżalski J, Klichowski M, Przybyła M. Szanse i zagrożenia w obszarze wykorzystania technologii informacyjno-komunikacyjnych (TIK), ze szczególnym uwzględnieniem aplikacji mobilnych (TIK-mobApp) przez dzieci w wieku 3-6 lat. *Poznań: Uniwersytet im. Adama Mickiewicza i Narodowe Centrum Badań i Rozwoju*, 2014. Dostęp: https://repozytorium.amu.edu.pl/bitstream/10593/12555/1/BestApp_raport_1_fin.pdf (data wejścia 14.03.2025).
- [10] Paulus FW, Nouri F, Ohmann S, et al. The impact of internet pornography on children and adolescents: a systematic review. *Encephale* 2024; 50(6): 649-662.
- [11] Sokołowska D. Pedagogiczne wyzwania w kontekście przesunięcia socjalizacyjnego i wpływu nowych technologii na zmiany w mózgu młodego człowieka. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio* 2019; 37(1): 1-15.

- [12] Pedrouzo SB, Krynski L. Hyperconnected: children and adolescents on social media. The TikTok phenomenon. *Arch Argent Pediatr* 2023; 121(4): e202202674.
- [13] Liberska H. Tożsamość a orientacja przyszłościowa w adolescencji. *Psychologia rozwojowa* 2006; 11(4): 65-79.
- [14] Cymanow-Sosin K. Część I. Edukacja medialna – ideał czy konieczność .Edukacja medialna w kontekście nabywania kompetencji komunikacyjnych, s. 21 – 40. Dostęp: <https://open.icm.edu.pl/bitstreams/f25b6eee-a25e-46ae-9c9c-d0cfebc94379/download> (data wejścia: 16.03.2025).
- [15] Łukawska M. Agresja elektroniczna wśród dzieci w młodszym wieku szkolnym. *Eunomia-Rozwój Zrównoważony-Sustainable Development* 2021; 100(1): 117-124.
- [16] Grubek K, Kędziorek E. Wychowanie to podstawa. W: Giedrys-Majkut K. Umiejętność współpracy kompetencją przyszłości, s. 131-138. Dostęp: https://ucznotwartosci.ceo.org.pl/wpcontent/uploads/sites/4/2021/09/Wychowanie_to_podstawa_dla_wychowawcow.pdf (data wejścia: 14.03.2025).
- [17] Bakalarski K. Negocjacje. Skrypt na prawach maszynopisu, s. 1-51. Collegium Bobolanum, Warszawa, 2012.
- Dostęp:
https://www.akw.edu.pl/images/wykladowcy/bakalarski/pracownia/negocjacje_przewodnik.pdf (data wejścia 14.03.2025).
- [18] Carr N. The Shallows: what the Internet is doing to our Brains. W.W. Norton & Company, 2010.
- [19] Kirschner P.A, De Bruyckere P. The myths of the digital native and the multitasker. *Teaching and Teacher Education* 2017; 67: 135-142.
- [20] Green CS, Bavelier D. Learning, attentional control, and action video games. *Curr Biol* 2012; 22(6): R197-206.
- [21] Ophir E, Nass C, Wagner AD. Cognitive control in media multitaskers. *Proc Natl Acad Sci USA* 2009; 106(37): 15583-15587.
- [22] Wolf M. Reader, Come Home: the reading brain in a digital world. Harper, 2018.
- [23] Czerski W. Cyberprzestępczość wśród nieletnich - charakterystyka zjawiska, jego skala i przeciwdziałanie. *Dydaktyka informatyki* 2022; 17: 11-18.
- [24] Gąsiorowski J. Rzeczywistość „wirtualnej przestrzeni” – wielowymiarowe zagrożenie zdrowotne dla społeczeństwa informacyjnego. Przegląd naukowo-metodyczny. Edukacja dla bezpieczeństwa 2022, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Bezpieczeństwa, s. 117-136.

- [25] Jakubik A. Zespół uzależnienia od Internetu. *Studia Psychologica* 2002; 3(1): 133-142.
- [26] Białokoz-Kalinowska I, Kierus K, Nawrocka B, Piotrowska-Jastrzębska JD. Uzależnienie od Internetu (sieciologizm) wśród młodzieży licealnej-konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne. *Pediatrics i Medycyna Rodzinna* 2011; 7(4): 372-377.
- [27] Kowalczyk J. Uzależnienie od Internetu i inne uzależnienia behawioralne. Teoria i badania. Repozytorium Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2019. Dostęp: <https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/handle/item/236445> (data wejścia: 14.03.2025).
- [28] Morrison T. Umiłowana. *Virtualo*, 2023.
- [29] Czarnecki D, Skalski DW, Tsyhanovska NV, et al. Wpływ ograniczonej aktywności fizycznej na organizm młodzieży. *Rehabilitation and Recreation* 2023, 14: 158-163.
- [30] Szega I. Profilaktyka zachowań ryzykownych młodzieży. *Kultura i wychowanie* 2014; 1(25): 139-148.
- [31] Sumińska S. Wpływ aktywności fizycznej na sprawność poznawczą. *Med Pr Work Health Saf* 2021; 72(4): 437-450.
- [32] Ruszkowska JA, Kwaśniewska M. Interwencje z zakresu zdrowia publicznego wspierające aktywność fizyczną. W: Drygas W, Gajewska M, Zdrojewski T, red. Niedostateczny poziom aktywności fizycznej w Polsce jako zagrożenie i wyzwanie dla zdrowia publicznego. Raport Komitetu Zdrowia Publicznego Polskiej Akademii Nauk 2021: 13-144.
- [33] Pawlewicz A. NFZ o zdrowiu. Otyłość i konsekwencje. Warszawa, 2024. Dostęp: <https://www.bing.com/ck/a?!&&p=e6045af2fed3260bbc70680f0234398b5e7b26e6ef6a0b9c7f05b32bdfb744d2JmltdHM9MTc0Mzg5NzYwMA&xptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=2590d140-d92f-69a9-1c8f-c522d8076871&psq=Pawlewicz+A.+NFZ&u=a1aHR0cHM6Ly9lemRyb3dpZS5nb3Yu cGwvcG9iaWVyei9vdHlsb3NjLTIwMjQ&ntb=1> (data wejścia: 14.03.2025).
- [34] Chęcińska Z, Krauss H, Hajduk M, et al. Ocena sposobu żywienia młodzieży wielkomiejskiej i obszarów wiejskich. *Probl Hig Epidemiol* 2013; 94(4): 780-785.
- [35] Adam M.TP, Dreyer S, Gimpel H, Olenberger C. Digital human representations for health behavior change: a structured literature review. *AIS Transactions on Human-Computer Interaction* 2022;14(3): 314-355.
- [36] Goodman W, Jackson S, McFerran E, et al. Association of video game use with body mass index and other energy-balance behaviors in children. *JAMA Pediatr* 2020; 174(6): 563-572.

- [37] Mikołajczak R, Mikołajczyk Ł, Giermaziak W, et al. Zachowania zdrowotne dzieci i młodzieży w erze cyfrowej: modele profilaktyczne. *Biul Gł Bibl Lek* 2023; 75(381): 331-340.
- [38] Leksy K. Physical activity of children and adolescents during the COVID-19 pandemic. Review of research and recommendations for pedagogical practice. *Childhood Care and Education* 2022; 606(1): 41-53.
- [39] Bednarska N. Konsekwencje korzystania z mediów dla rozwoju percepcji wzrokowej i słuchowej dziecka. W: Bednarska N. Dziecko – media – rozwój. O konsekwencjach obecności mediów w życiu człowieka. Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa 2020.
- [40] Zawada P. Uzależnienie od Internetu jako wyraz patologii społecznej. Poszukiwania naukowe. *Seminare* 2020; 41(3): 91-103.
- [41] Zduniak A. Problematyczne użytkowanie Internetu w czasie wolnym przez młodzież w perspektywie psychologii uzależnień. *Studia Humanistyczne AGH, AGH University of Science and Technology* 2023; 22(1): 47-59.
- [42] Rusin ME. Współczesne uzależnienia i ich wpływ na zdrowie człowieka. Wybrane zagadnienia psychologii i socjologii, s. 125-146. W: Urych I. Społeczne uwarunkowania bezpieczeństwa. Wybrane zagadnienia psychologii i socjologii. Warszawa, 2021.
- [43] Wojewódzka K, Ulicka P, Przedpeńska Z, Ostapińska Z. Wpływ korzystania z mediów społecznościowych na samopoczucie osób w wieku 18-24. 4 aspekty: izolacja społeczna, poziom samooceny, zdrowie psychiczne, zdrowia fizyczne młodych osób (raport z badania). SGGW, Warszawa, 2024.
- Dostęp:
https://wsip.sggw.pl/uploads/filemanager/prace_student%C3%B3w/korzystanie_z_medii%C3%B3w_spo%C5%82_a_samopoczucie_os%C3%B3b_w_wieku_18-24...raport.pdf
(data wejścia: 16.03.2025).
- [44] Król A. Uzależnienie od Internetu a wybrane zachowania zdrowotne graczy komputerowych. Repezytorium Uniwersytetu Jagiellońskiego. Kraków, 2017. Dostęp: <https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/handle/item/223701?locale-attribute=en>
(data wejścia: 14.03.2025).
- [45] Stevens F, Nurse JRC; Arief B. Cyber stalking, cyber harassment, and adult mental health: a systematic review. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2021; 24(6): 367-376.

- [46] Krzemiński M. Kształtowanie umiejętności społecznych dzieci i młodzieży wobec zagrożeń cyberprzemocą w odniesieniu do opowiadań Wieża ciśnień i Pstryk. *Zeszyty Naukowe Zbliżenia Cywilizacyjne* 2023; 19(1): 145-164.
- [47] Grądzki W. Portale edukacyjne szansą rozwoju form nauczania w szkolnictwie zawodowym. *Journal of Modern Science* 2021; 46(1): 159-173.
- [48] Łangowska-Marcinowska K. Nauczanie zdalne (e-learning) cechą nowoczesnych technologii w edukacji. *Pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna* 2020; 2(16): 63-69.
- [49] Basak K, Wotto S. M, Bélanger Paul. E-learning, M-learning and D-learning: conceptual definition and comparative analysis. *E-learning and Digital Media* 2018; 15(4): 191-216.
- [50] Olszowy J, Nanek P, Kozieja G. Ewolucja technologii edukacyjnych: wpływ sztucznej inteligencji na przyszłość uczenia się., s. 171-2024. W: Olszowy J. *Symbioza teoria i praktyki: innowacje, perspektywy w ekonomii i finansach*. Wydawnictwo naukowe ARCHAEGRAPH. Dostęp: https://www.archaegraph.pl/lib/1231bv/Symbioza_teoria-i-praktyka-m0bc019f.pdf#page=172 (data wejścia: 15.03.2025).
- [51] Segiet W. Wspólnotowość (w) edukacji. Problem demokratycznego współistnienia. *Pedagogika Społeczna Nova* 2021; 1(1): 119-136.
- [52] Matusiak R. Higiena cyfrowa jako profilaktyka zdrowia psychicznego uczniów. *Kultura i Wychowanie* 2024; 1(25): 21-33.
- [53] Adamowicz K, Jurczyk M. Higiena cyfrowa-wybrane sposoby i narzędzia do zarządzania czasem w przestrzeni wirtualnej przez uczniów i osoby aktywne zawodowo. *Wychowanie w Rodzinie* 2023; 30(1): 107-127.
- [54] Bębas S. Cyberzagrożenia a bezpieczne zachowania w Internecie. W: E. Jasiuk, A. Chochowska (red.), *Budowanie poczucia bezpieczeństwa w czasach pandemii oraz zagrożenia terroryzmem i wojną* (s. 200-219). Oficyna Wydawnicza Uczelni Łazarskiego, 2023.
- [55] Rozworowski M. Wpływ portali społecznościowych na bezpieczeństwo personalne. *Zeszyty Naukowe Pro Publico Bono* 2021; 1(1): 81-93.
- [56] Mikołajczak R. Cyberbezpieczeństwo w placówkach oświatowych. W: Maciąg J, Grubicka J, Kołodziejczyk W. *Społeczeństwo 4.0 a edukacja. Szanse, wyzwania, zagrożenia*. Wydawnictwo Naukowe Akademii Pomorskiej w Słupsku 2023, s. 198-210.
- [57] Sikora P. *Narkomanii, Przeciwdziałania. Wolni od uzależnień behawioralnych*. Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Opole 2012. Dostęp:

<https://www.akmedcentrum.eu/wp-content/uploads/2017/04/Raport-pokonferencyjny-Wolni-od-uzaleznien-behawioralnych.pdf> (data wejścia: 14.03.2025).

[58] Szwejka Ł. Postawy i styl życia młodzieży. Instytut Badan Edukacyjnych, Warszawa 2024.

Dostęp:

https://ibe.edu.pl/images/publikacje/Wspolczesne%20problemy%20wychowania/Tom_9_www.pdf (data wejścia: 14.03.2025).

[59] Mikołajczak R, Nowak MG. Rodzice, uczniowie, nauczyciele. Zasady współpracy na przykładzie zespołu szkół komunikacji w poznaniu. *Przegląd Naukowo-Metodyczny. Edukacja dla Bezpieczeństwa* 2008; 1: 48-56.

[60] Aksamit E. Obszary nieprzystosowania społecznego na przykładzie dziecka z zaburzeniami zachowania. Studium przypadku. *Szkoła specjalna* 2022; 4: 291-302.

[61] Cymanow-Sosin K, Tenerowicz K, Cymanow P. Media przyszłości–wybrane aspekty komunikacyjne, ekonomiczne i edukacyjne. Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów. Wyd. I, Kraków, 2024, s. 85-93.

[62] Djamalitdinovna AN, Pardaevich AS, Petrovich VI. The first steps in artificial intelligence development in medicine in Uzbekistan. *Health Prob Civil* 2020; 14(4): 314-319.

[63] Patrzyk S, Woźniacka A. Sztuczna inteligencja w medycynie. Wydawnictwo UMED, 2022, s. 8-26.

[64] Kopterski W. Przemysł 4.0-rozwoj nowoczesnych technologii. *Zeszyty Naukowe. Informatyka/Politechnika Opolska* 2020; 371(4): 105-116.

[65] Mroczko F. Elementy sztucznej inteligencji wykorzystywane w logistyce transportu. *Pedagogika, psychologia, zarządzanie i inżynieria zarządzania-interdyscyplinarność jako oś współczesności* 2024; 55(2): 9-22.

[66] Czemieli-Grzybowska W. Trendy rozwoju zrównoważonej przedsiębiorczości technologicznej opartej na sztucznej inteligencji. *Akademia Zarządzania* 2023; 7(4): 126-138.

[67] Dziedzic M. Zastosowanie systemów sztucznej inteligencji we współczesnej bankowości. *Europejski Przegląd Prawa i Stosunków Międzynarodowych* 2022; 1: 71-88.

[68] Dragun Ł, Dąbrowska G, Olszyńska P. Identyfikacja barier wdrożenia rozwiązań z zakresu Internetu Rzeczy w wybranych segmentach gospodarki. *Akademia Zarządzania* 2021; 5(1): 177-189.

- [69] Skrzypek A. Sztuczna inteligencja – szanse i zagrożenia a może nowa jakość?. *Problemy jakości* 2016; 12: 24-27.
- [70] Koźlak A. Sharing economy jako nowy trend społeczno - gospodarczy sharing economy—as a new socio-economic trend. *Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu* 2017; 489: 171-182.
- [71] Szuliński T. Rzeczywistość wirtualna w architekturze–zastosowania i korzyści. Część 3. *Builder* 2021; 288(7): 66-68.
- [72] Mroczko F. Istota i możliwości wykorzystania sieci 5G. *Pedagogika i zarządzanie* 2021; 50(1): 153-167.
- [73] Puślecki Z. Sztuczna inteligencja (AI), internet rzeczy (IoT) i sieć piątej generacji (5G) w nowoczesnych badaniach naukowych. *Człowiek i Społeczeństwo* 2021; 52: 123-164.
- [74] Fehler WS. Sztuczna inteligencja – szansa czy zagrożenie?. *Studia Bobolanum* 2017; 3(28): 69-83.
- [75] Różanowski K. Sztuczna inteligencja: rozwój, szanse i zagrożenia. *Zeszyty naukowe* 109-135.
- [76] Adamczyk P. Możliwości zastosowania technologii blockchain w sektorze finansowym. *Rynek - Społeczeństwo - Kultura* 2018; 1(127): 34-37.
- [77] Zalewska E. Wyzwania współczesnej opieki zdrowotnej wymagają wsparcia profesjonalnej inżynierii klinicznej. *Inżynier i Fizyk Medyczny* 2022; 11(3): 185-188.
- [78] Rębisz S. Infosfera jako wieloaspektowe środowisko informacyjne. W: Wojtkowiak M. *Młodzież w infosferze*. Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa, 2024.
- [79] Parys T. Technologie ICT i ich wpływ na życie człowieka i społeczeństwa–wybrane problemy. *Studia i Materiały* 2024; 40(1): 101-121.
- [80] Walusiak-Skorupa J, Kaczmarek P, Wiszniewska M. Sztuczna inteligencja a zdrowie pracownika–nowe wyzwania. *Medycyna Pracy. Workers' Health and Safety* 2023; 74(1): 227-233.
- [81] Stompór-Świdarska J. Oddziaływanie mediów na dzieci i młodzież–wybrane aspekty rozwojowe wpływu mediów.i zasady funkcjonowania w świecie medialnym. W: Cymanow-Sosin K. *Edukacja medialna-zasady funkcjonowania w świecie nowych mediów*. Tyniec, Wyd. Benedyktynów, Kraków 2023, s. 115-136.
- [82] Lohmann Ch. Wzmacnianie kompetencji medialnych w wymianie młodzieży: Myśl krytycznie, działaj świadomie.

Dostęp:

https://www.krzyzowa.pl/images/publikacje/Przysz%C5%82o%C5%9B%C4%87%20zaczyna%20si%C4%99%20dzisiaj_03-24.pdf#page=40 (data wejścia: 30.03.2025).

[83] Watała C. Biostatystyka – wykorzystanie metod statystycznych w pracy badawczej w naukach biomedycznych. Wyd. 2, Wydawnictwo Medyczne @–medica Press, Biała Podlaska, 2012.

[84] Ferguson GA, Takane Y. *Analiza statystyczna w psychologii i pedagogice*. Warszawa, PWN, 1999.

[85] Tanaś W, Welskop W. Kultura czasu wolnego we współczesnym świecie. Wyd. Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu. Łódź 2016, s. 20-118.

[86] EU NET ADB - Badanie nadużywania Internetu przez młodzież w Polsce i Europie. Fundacja Dzieci Niczyje, Warszawa, 2012. Dostęp: raport_PL.pdf (data wejścia: 14.03.2025).

[87] Pyżalski J, Zdrodowska A, Tomczyk Ł, Abramczuk K. Polskie badanie EU Kids Online 2018. Najważniejsze wyniki i wnioski. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM, 2019.

[88] Bochenek M, Lange R. Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów. NASK, Warszawa, 2019.

[89] Kłak E. Wykorzystywanie Internetu przez dzieci i młodzież-pozytywne i praktyczne aspekty oraz zagrożenia. *Kultura-Przemiany-Edukacja* 2020; 8: 193-203.

[90] Makaruk K, Wójcik S. Nadużywanie Internetu przez młodzież – wyniki badania EU NET ADB. – *Fundacja Dzieci Niczyje*, Uniwersytet Warszawski, 2012, s. 35-48.

[91] Kram M. Dziecko zdrowe w środowisku domowym i szkolnym. Wybrane problemy zdrowotne. Bydgoszcz 2014, s. 1-3.

[92] Biernat E, Piątkowska M. Rekreacyjna aktywność fizyczna Polaków na tle Europy. Raport dla Departamentu Analiz i Polityki Sportowej Ministerstwa Sportu i Turystyki, 2012.

Dostęp:

https://www.researchgate.net/publication/309232415_Rekreacyjna_aktywnosc_fizyczna_Polakow_na_tle_Europy (data wejścia: 14.03.2025).

[93] Twenge JM, Martin GN, Spitzberg BH. Trends in U.S. adolescents, media use, 1976-2016: the rise of digital media, the decline of TV, and the (Near) demise of print. *Psychology of Popular Media Culture*, 2019; 8(4): 329-345.

- [94] Stiglic N, Viner RM. Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ Open* 2019; 9(1): e023191.
- [95] Sigman A. Time for a View on Screen Time. *Archives of Disease in Childhood* 2012; 97(11): 935-942.
- [96] Mika-Stępkowska P, Kierkuś J. Zalecenia żywienia dzieci–profilaktyka otyłości. *Pediatrics po dyplomie* 2020: 6-11.
- [97] Makles P. Kultura zdrowotna w profilaktyce otyłości jako sposób spędzania wolnego czasu. *KULTURA – PRZEMIANY – EDUKACJA* 2022; 11: 138–151.
- [98] Drzewiecki P. Cyberprzestrzeń a aktywność fizyczna dzieci i młodzieży. Raport z badań jakościowych realizowanych w środowisku szkolnym. Warszawa, 2013. Dostęp: <https://open.icm.edu.pl/handle/123456789/2604> (data wejścia: 14.03.2025).
- [99] Majewska M, Muszkieta R, Ljachockij WP, Pelekh Y. Znaczenie i zadania psychologa sportu w wybranych dyscyplinach sportowych the importance and tasks of a sports psychologist in selected sports disciplines. *Management and law in sport, recreation, tourism, education and health*. Wydawnictwo Uczelniane Wyższej Szkoły Gospodarki, Bydgoszcz 2022, s. 177-227.
- [100] Solecki R. Aktywność młodzieży w cyberprzestrzeni. Oficyna Wydawnicza Von Velke, Warszawa-Milanówek, 2017.
- [101] Zembura P, Korcz A, Cieśla E, Nałęcz H. Raport o stanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce w ramach projektu Global Matrix 4.0, Warszawa, 2022, Fundacja V4Sport.
Dostęp: <https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2022/10/Poland-report-card-long-form-2022.pdf> (data wejścia: 14.03.2025).
- [102] Aubert S, Barnes JD, Demchenko I, et al. Global matrix 4.0 physical activity report card grades for children and adolescents: results and analyses from 57 countries. *J Phys Act Health* 2022; 19(11): 700-728.
- [103] Sygit M. Zdrowie publiczne. Wolters Kluwer, 2023.
- [104] Strasburger VC, Jordan AB, Donnerstein E. Children, adolescents, and the media: health effects. *Pediatr Clin North Am* 2012; 59(3): 533-587.
- [105] Tremblay MS, LeBlanc AG, Kho ME, et al. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2011; 8: 98.
- [106] Makaruk K, Włodarczyk J, Skoneczna P. Problematiczne używanie internetu przez młodzież. Raport z badań - Dajemy dzieciom siłę.

Dostęp: <https://core.ac.uk/download/pdf/214926481.pdf> (data wejścia: 14.03.2025).

[107] Kirwil L. Polskie dzieci w Internecie. Zagrożenia i bezpieczeństwo na tle danych dla UE. Wstępny raport z badań EU Kids Online przeprowadzonych wśród dzieci w wieku 9-16 lat i ich rodziców. Warszawa, 2010.

Dostęp: https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/raport_eu_kids_online_polska_28-10-2010.pdf (data wejścia: 14.03.2025).

[108] O'Reilly M. Social media and adolescent mental health: the good, the bad and the ugly. *J Ment Health* 2020; 29(2): 200-206.

[109] Moller NP, Ryann G, Rollings J, Barkham M. The 2018 UK NHS digital annual report on the improving access to psychological therapies programme: a brief commentary. *BMC Psychiatry* 2019; 19(1): 252.

[110] Mishna F, Regehr C, Lacombe-Duncan A, et al. Social media, cyber-aggression and student mental health on a university campus. *J Ment Health* 2018; 27(3): 222-229.

[111] Dogra N, Parkin A, Gale F, Frake C. A multidisciplinary handbook of child and adolescent mental health for front-line professionals. *Psychiatric Bulletin* 2003; 27(8): 318.

[112] Von Nordheim G, Boczek K, Koppers L. Sourcing the sources: an analysis of the use of Twitter and Facebook as a journalistic source over 10 years in The New York Times, The Guardian, and Süddeutsche Zeitung. *Digital Journalism* 2018; 6(7): 807-828.

[113] Critcher C. Critical readings: moral panics and the media. McGraw-Hill Education (UK), 2006.

[114] Livingstone S, Görzig A. When adolescents receive sexual messages on the internet: Explaining experiences of risk and harm. *Computers in Human Behavior*, 2014; 33: 8-15.

[115] Livingstone S, Palmer T. Identifying vulnerable children online and what strategies can help them. UK Safer Internet Centre, London, UK, 2012.

Dostęp: <http://eprints.lse.ac.uk/44222/> (data wejścia: 14.03.2025).

[116] O'Reilly M, Kiyimba N, Karim K. "This is a question we have to ask everyone": asking young people about self-harm and suicide. *J Psychiatr Ment Health Nurs* 2016; 23(8): 479-488.

[117] Kaźmierska M, Gwoździcka-Piotrowska M. *Praktyki komunikacyjne*. Uniwersytet Wrocławski, Instytut Pedagogiki, 2020.

- [118] Pietryga-Szkarłat B. Aktywność fizyczna oraz formy spędzania czasu wolnego młodzieży studiującej. Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej, Kraków 2024, s. 195-213.
- [119] Makles P. Uzależnienie od Internetu - wyzwania i strategie radzenia sobie z cyfrową zależnością. *Pedagogika. Studia i Rozprawy* 2023; 32: 205-217.
- [120] Klimczyk P. Korzystanie z mediów społecznościowych, a ich wpływ na funkcjonowanie adolescentów i młodych dorosłych – zarys problemu. *Kultura i wychowanie* 2021; 1(19): 41-55.
- [121] Stasiuk J, Kułak W, Lankau A. Aktywność fizyczna młodzieży a częstość korzystania z telefonów. *Lankau A, Krajewska-Kułak E. Sytuacje trudne w ochronie zdrowia*. Białystok 2021; 473-501.
- [122] Stachon A, Pietraszewska J, Burdukiewicz A, Andrzejewska J. Wpływ aktywności fizycznej na poziom otyłości młodych kobiet. *Med Og N Zdr* 2013; 19(48): 188-192.
- [123] Dąbrowska-Galas M, Dąbrowska J. Stress and physical activity level during COVID-19 pandemic in medical students from Medical University in Katowice. *Przegl Epidemiol* 2022; 76(2): 200-209.
- [124] Bałanda K. Media jako środowisko wychowawcze i edukacyjne dziecka. *Katolicki Uniwersytet Lubelski* 2016, 328-336.
- Dostęp:
https://www.pedkat.pl/images/ksiazki/Wsp%C3%B3%C5%82czesne_zagro%C5%BCenia_-_wyzwania_i_dzia%C5%82ania.pdf#page=328 (data wejścia: 14.03.2025).
- [125] Gruchola M, Tatała M. Problematyczne używanie Internetu a style rozmowy pokolenia Z. *Annals of Cultural Studies/Roczniki Kulturoznawcze* 2024; 15(2): 1-21.
- [126] Wawrzak-Chodaczek M. Wykorzystywanie nowych technologii informacyjnych IT przez dzieci w świetle wyników badań. *Studia Pedagogiczne. Problemy Społeczne, Edukacyjne i Artystyczne* 2021; 39: 11-35.
- [127] Matyjasik AR. Wykorzystanie nowych technologii medialnych przez młodzież i seniorów. Raport z badań. *Mediatization Studies*, 2023; 7: 89-108.
- [128] Le Viet-Błaszczak M. Znaczenie social media w marketingu w branży filmowej. Wyd. 1. Uniwersytet Łódzki, 2024.
- [129] Mikler-Chwastek A. Wpływ technologii informacyjno-komunikacyjnych na rozwój fizyczny i motoryczny małego dziecka. W: *Bednarska N (red.), Dziecko-media-rozwój. O konsekwencjach obecności mediów w życiu dziecka* 2020; 17-37.

- [130] Andrejczuk P, Białostocka M. Wpływ nadmiernego użytkowania telefonu na zdrowie i funkcjonowanie człowieka. W: Olszewska AM, Madras-Kobus B. *III Interdyscyplinarna Studencka Konferencja Naukowa „Statystyka na co dzień”*. Białystok 2024; 66-7. Dostęp: <https://wiz.pb.edu.pl/wp-content/uploads/2024/05/Zeszystreszczzen-ISKN-2024.pdf> (data wejścia: 14.03.2025).
- [131] Pajor P. Problemowe użytkowanie, nadmierne korzystanie, uzależnienie od smartfona. *Psychiatr Psychol Klin* 2021; 21(4): 281-292
- [132] Litwińczuk A, Jankowiak B. Czerniak skóry–podstawy kliniczne. W: Jnakowiak B, Krajewska-Kula E. Holistyczny wymiar opieki wobec osób z chorobami skóry i błon śluzowych. Białystok 2023, TOM II, 156-177.
Dostęp: https://www.umb.edu.pl/photo/pliki/WNoZ_jednostki/wnoz-z-zintegrowanej-opieki-medycznej/monografie/monografia_-_holistyczny_.ch.skory.tom_2.pdf (data wejścia: 14.03.2025).
- [133] Kossewska J, Płoszaj M. Autyzm cyfrowy–zaburzenie neurorozwojowe czy efekt zaniedbań rodzicielskich?. *Wychowadzenie w rodzinie* 2024; 31(1): 1-22.
- [134] Dąbrowski M. Wpływ technologii cyfrowych na kształtowanie osobowości. *Studia Bezpieczeństwa Narodowego* 2023; 29(3): 35-56.
- [135] Kęska H. *Świat naszych dzieci. Tom 2. Przyroda i technologia*. Wydawnictwo SQN, 2023.
- [136] Augustyn A, Rutkowski D, Pac-Pomarnacka L. Zróżnicowanie zachowań zdrowotnych młodzieży na tle warunków życia i percepcji środowiska miejsca zamieszkania. *Periegetica* 2021; 3(35): 41-59.
- [137] Niedorys-Karczmarczyk B. Wybrane uwarunkowania kompetencji zdrowotnych („Health Literacy”) wśród pacjentów podstawowej opieki zdrowotnej. Uniwersytet Medyczny w Lublinie, 2022.
- [138] Niedorys B, Chrzan-Rodak A, Ślusarska B. Health Literacy – a review of research using the European Health Literacy Questionnaire (HLS-EU-Q16) in 2010-2018. *Pielęgniarstwo XXI wieku* 2019; 1(70): 29-41.
- [139] Snopek S, Szostak-Węgierek D, Ziółkowska A. Rozpowszechnienie cech stylu życia zwiększających ryzyko zaburzeń lipidowych u młodych mężczyzn – studentów medycyny. *Probl Hig Epidemiol* 2009, 90(4): 598-603.
- [140] Chwaszcz J, Łysiak M, Mamcarz S. *Jakość życia adolescentów w czasie pandemii Covid-19. Część I*. Wydawnictwo Adam Marszałek, 2022.
Dostęp: <https://open.icm.edu.pl/handle/123456789/21758> (data wejścia: 14.03.2025).

- [141] Wiśniewska-Nogaj L. Sytuacja zdrowotna młodych Polaków: przegląd badań, 2024. W: Daszykowska-Tobiasz J (red.), Sytuacja zdrowotna młodzieży (s. 113 - 156). Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych.
- Dostęp: <https://open.icm.edu.pl/handle/123456789/25075> (data wejścia: 14.03.2025).
- [142] Czapiński J, Błędowski, P. Aktywność społeczna osób starszych w kontekście percepcji Polaków. *Diagnoza społeczna 2013*. Warszawa 2014. Dostęp: http://www.diagnoza.com/pliki/raporty_tematyczne/Aktywnosc_spoeczna_osob_starszych.pdf (data wejścia: 14.03.2025).
- [143] Douglas AC, Mills J, Niang M, Stepchenkova S. Internet addiction: meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996-2006. *Computers in Human Behavior* 2008; 24(6): 3027-3044.
- [144] Yu Ch. The mechanism of parenting of our parents to Youth Internet Addiction. In: *2nd International Conference on Management Science and Industrial Engineering (MSIE 2013)*. Atlantis Press, 2013. p. 435-438.
- [145] Papacharissi Z, Rubin AM. Predictors of Internet use. *Journal of broadcasting & electronic media* 2000; 44(2): 175-196.
- [146] Ward ChC, Tracey TJG. Relation of shyness with aspects of online relationship involvement. *Journal of Social and Personal Relationships* 2004; 21(5): 611-623.
- [147] Douglas S, Darlington G, Davison K, et al. Food parenting and children's eating behaviour: exploring the role of coparenting. *Appetite* 2024; 198: 107367.
- [148] Lai I-J, Chang LC, Lee CK, Liao LL. Nutrition literacy mediates the relationships between multi-level factors and college students' healthy eating behavior: evidence from a cross-sectional study. *Nutrients* 2021; 13(10): 3451.
- [149] Waldo A. Correlates of internet addiction among adolescents. *Psychology* 2014; 5(18): 1999-2008.
- [150] Ak Ş, Koruklu N, Yilmaz Y. A study on Turkish adolescent's Internet use: possible predictors of Internet addiction. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2013; 16(3): 205-209.
- [151] Davis RA. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use (PIU). *Computers in human behavior* 2001; 17.(2): 187-195.
- [152] Yao MZ, Zhong Z. Loneliness, social contacts and Internet addiction: a cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior* 2014; 30: 164-170.
- [153] Huan VS, ANG RP, Chye S. Loneliness and shyness in adolescent problematic internet users: the role of social anxiety. In: *Child & Youth Care Forum*. Springer US, 2014, p. 539-551.

- [154] Chou C, Condron L, Belland JC. A review of the research on Internet addiction. *Educational psychology review* 2005; 17: 363-388.
- [155] Charzyńska E, Gózdź J. W sieci uzależnienia: Polska adaptacja skali uzależnienia od Facebooka (the Bergen Facebook Addiction Scale) Andreassen CS, Torsheim T, Brunborg GS, Pallesen S/ Gózdź J, Charzyńska E. Uniwersytet Śląski, Wyd. *Chowanna*, Kraków 2014; 1: 163-185.
- [156] Kim J, Larose R, Peng W. Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: the relationship between Internet use and psychological well-being. *Cyberpsychology & behavior: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society* 2009; 12(4): 451-455.
- [157] Kurowski P, Blok A. Narzędzia mobilne w planowaniu i monitoringu aktywności fizycznej i w promocji zdrowia. *Sztuka Leczenia* 2023; 38(2): 71-80.
- [158] Sikorski L. Wykorzystanie technologii informatycznych w promocji zdrowia - wybrane zagadnienia. *Medyczna Wokanda* 2019; 12: 37-46.
- [159] Juszczak S. Funkcjonowanie współczesnego dziecka w przestrzeni edukacyjnej i medialnej. *Chowanna T.1*, 2018, s. 35-50.
- [160] Klimczyk P. Korzystanie z mediów społecznościowych, a ich wpływ na funkcjonowanie adolescentów i młodych dorosłych—zarys problemu. *Kultura i Wychowanie* 2021; 1919(1): 41-55.
- [161] Shepherd H, Lane J. In the mix: social integration and social media adoption. *Soc Sci Res* 2019; 82: 1-17.
- [162] Puchalski K. Internet a możliwości poprawy efektów edukacji zdrowotnej. *Studia edukacyjne* 2012; 23: 119-139.
- [163] Williams L, Martinasek M, Carone K, Sanders S. High school students' perceptions of traditional and online health and physical education courses of school health. *J Sch Health* 2020; 90(3): 234-244.
- [164] Tokajuk T. Rozwój aktywności fizycznej dzieci i młodzieży: nieskuteczne działania. *Kontrola Państwowa* 2021; 3(398): 128-140.
- [165] Plewa M, Markiewicz A. Aktywność fizyczna w profilaktyce i leczeniu otyłości. *Endokrynol Otył Zab Przem Mat* 2006; 2(1): 30-37.
- [166] Pocztarska-Dec A. Rola rodziców i nauczycieli wychowania fizycznego w kształtowaniu postaw prozdrowotnych. *Rozprawy Społeczne* 2011; 1(5): 101-106.
- [167] Domaradzki P, Teter A, Kowalczyk M, et al. Rola i znaczenie programów edukacji żywieniowej kierowanych do dzieci i młodzieży szkolnej. *Wybrane zagadnienia*

z zakresu bromatologii, s. 7-14. Wydawnictwo Uniwersytetu Medycznego w Lublinie, 2021.

[168] Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med* 2020; 54(24):1451-1462.

[169] Guthold R., Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The lancet child & adolescent health* 2020; 4(1): 23-35.

[170] Fijałkowska A, Oblacińska AM, Korzycka M, et al. Zdrowie i styl życia polskich uczniów: Raport z badań realizowanych w ramach projektu Narodowego Programu Zdrowia pn. Prowadzenie badań w obszarach celów operacyjnych 1-6, ukierunkowanych na wspólną analizę czynników ryzyka i czynników wspierających prawidłowy rozwój, w szczególności dzieci i młodzieży, w zakresie punktu – 17. Warszawa, Instytut Matki i Dziecka, 2019.

[171] Chaput JP, Willumsen J, Bull F, et al. 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5-17 years: summary of the evidence. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2020; 17(1): 141.

[172] Sallis J.F., Bull F, Guthold R, et al. Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. *The Lancet* 2016; 388(10051): 1325-1336.

[173] Badura P, GeckoVa AM, Sigmundova D, et al. Can organized leisure-time activities buffer the negative outcomes of unstructured activities for adolescents' health?. *Int J Public Health* 2018;63(6):743-751.

[174] Przybylski AK, Weinstein N. A large-scale test of the goldilocks hypothesis: quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science* 2017; 28(2): 204-215.

[175] Cingel DP, Krcmar M. Predicting media use in very young children: the role of demographics and parent attitudes. *Communication Studies* 2013; 64(4): 374-394.

[176] Polanczyk GV, Salum GA, Sugaya LS, et al. Annual research review: a meta-analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. *J Child Psychol Psychiatr* 2015; 56(3): 345-65.

[177] Domoff SE, Morgen AL, Foley RP, Maffett A. Excessive use of mobile devices and children's physical health. *Current Opinion in Psychology* 2019; 31: 138 - 142.

[178] Przybylski AK, Weinstein N. Digital screen time limits and young children's psychological well-being: evidence from a population-based study. *Child Dev* 2019; 19(1): e56-e65.

17. Aneks

17.1 Spis rycin

Ryc. 1. Rozkład liczbowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć.

Ryc. 2. Rozkład liczbowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i poziom edukacji.

Ryc. 3. Rozkład liczbowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek.

Ryc. 4. Rozkład liczbowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania.

Ryc. 5. Udziały procentowe nadużywających Internetu w grupach wieku.

Ryc. 6. Udziały procentowe nadużywających Internetu w grupach wieku wśród kobiet i mężczyzn.

17.2 Spis tabel

Tab. 1. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i poziom edukacji.

Tab. 2. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i poziom edukacji.

Tab. 3. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorie wieku i poziom edukacji.

Tab. 4. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i poziom edukacji.

Tab. 5. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i liczbę rodzeństwa.

Tab. 6. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i liczbę rodzeństwa.

Tab. 7. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorie wieku i liczbę rodzeństwa.

Tab. 8. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i liczbę rodzeństwa.

Tab. 9. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i warunki mieszkaniowe.

Tab. 10. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i warunki mieszkaniowe.

Tab. 11. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorie wieku i warunki mieszkaniowe.

Tab. 12. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i warunki mieszkaniowe.

Tab. 13. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i pracę rodzica/opiekuna.

Tab. 14. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i pracę rodzica/opiekuna.

Tab. 15. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i pracę rodzica/opiekuna..

Tab. 16. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i pracę rodzica/opiekuna.

Tab. 17. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i formę spędzania czasu wolnego.

Tab. 18. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i formę spędzania czasu wolnego.

Tab. 19. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i formę spędzania czasu wolnego.

Tab. 20. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i formę spędzania czasu wolnego.

Tab. 21. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i regularność ćwiczeń na lekcjach wychowania fizycznego.

Tab. 22. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i regularność ćwiczeń na lekcjach wychowania fizycznego.

Tab. 23. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i regularność ćwiczeń na lekcjach wychowania fizycznego.

Tab. 24. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i regularność ćwiczeń na lekcjach wychowania fizycznego.

Tab. 25. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i ilość czasu poświęcanego na aktywność fizyczną.

Tab. 26. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i ilość czasu poświęcanego na aktywność fizyczną.

Tab. 27. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i ilość czasu poświęcanego na aktywność fizyczną.

Tab. 28. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i ilość czasu poświęcanego na aktywność fizyczną.

Tab. 29. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i częstość podejmowania aktywności fizycznej.

Tab. 30. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i częstość podejmowania aktywności fizycznej.

Tab. 31. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorie wieku i częstość podejmowania aktywności fizycznej.

Tab. 32. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i częstość podejmowania aktywności fizycznej.

Tab. 33. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i rodzaj wysiłku w ciągu dnia.

Tab. 34. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i rodzaj wysiłku w ciągu dnia.

Tab. 35. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorie wieku i rodzaj wysiłku w ciągu dnia.

Tab. 36. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i rodzaj wysiłku w ciągu dnia.

Tab. 37. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i czynne uprawianie sportu.

Tab. 38. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i czynne uprawianie sportu.

Tab. 39. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i czynne uprawianie sportu.

Tab. 40. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i czynne uprawianie sportu.

Tab. 41. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i rodzaj czynnie uprawianego sportu.

Tab. 42. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i rodzaj czynnie uprawianego sportu.

Tab. 43. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i rodzaj czynnie uprawianego sportu.

Tab. 44. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i rodzaj czynnie uprawianego sportu.

Tab. 45. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i rekreacyjne uprawianie sportu.

Tab. 46. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i rekreacyjne uprawianie sportu.

Tab. 47. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i rekreacyjne uprawianie sportu.

Tab. 48. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i rekreacyjne uprawianie sportu.

Tab. 49. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i uczęszczanie na lekcję WF.

Tab. 50. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i uczęszczanie na lekcję WF.

Tab. 51. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i uczęszczanie na lekcję WF

Tab. 52. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i uczęszczanie na lekcję WF

Tab. 53. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i powód nieuczestniczenia w lekcji WF.

Tab. 54. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i powód nieuczestniczenia w lekcji WF.

Tab. 55. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i powód nieuczestniczenia w lekcji WF.

Tab. 56. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i powód nieuczestniczenia w lekcji WF.

Tab. 57. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i to czy rodzice są świadkami ich korzystania z Internetu i wpływu na ich zdrowie.

Tab. 58. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i to czy rodzice są świadkami ich korzystania z Internetu i wpływu na ich zdrowie.

Tab. 59. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i to czy rodzice są świadkami ich korzystania z Internetu i wpływu na ich zdrowie.

Tab. 60. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i to czy rodzice są świadkami ich korzystania z Internetu i wpływu na ich zdrowie.

Tab. 61. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i to czy szkoła prowadzi edukację na temat bezpieczeństwa w Internecie.

Tab. 62. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i to czy szkoła prowadzi edukację na temat bezpieczeństwa w Internecie.

Tab. 63. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i to czy szkoła prowadzi edukację na temat bezpieczeństwa w Internecie.

Tab. 64. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i to czy szkoła prowadzi edukację na temat bezpieczeństwa w Internecie.

Tab. 65. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i to czy uczeń posiada własne urządzenie do korzystanie z Internetu.

Tab. 66. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i to czy uczeń posiada własne urządzenie do korzystanie z Internetu.

Tab. 67. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i to czy uczeń posiada własne urządzenie do korzystanie z Internetu.

Tab. 68. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i to czy uczeń posiada własne urządzenie do korzystanie z Internetu.

Tab. 69. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i to czy uczeń posiada na urządzenie aktualne oprogramowanie antywirusowe.

Tab. 70. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i to czy uczeń posiada na urządzenie aktualne oprogramowanie antywirusowe.

Tab. 71. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i to czy uczeń posiada na urządzenie aktualne oprogramowanie antywirusowe.

Tab. 72. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i to czy uczeń posiada na urządzenie aktualne oprogramowanie antywirusowe.

Tab. 73. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i to czy uczeń rozmawia z rodzicami o tym co robi w Internecie.

Tab. 74. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i to czy uczeń rozmawia z rodzicami o tym co robi w Internecie.

Tab. 75. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i to czy uczeń rozmawia z rodzicami o tym co robi w Internecie.

Tab. 76. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i to czy uczeń rozmawia z rodzicami o tym co robi w Internecie.

Tab. 77. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i to czy uczeń posiada aplikację do monitorowania czasu online lub zarządzania ekranem.

Tab. 78. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i to czy uczeń posiada aplikację do monitorowania czasu online lub zarządzania ekranem.

Tab. 79. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i to czy uczeń posiada aplikację do monitorowania czasu online lub zarządzania ekranem.

Tab. 80. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i to czy uczeń posiada aplikację do monitorowania czasu online lub zarządzania ekranem.

Tab. 81. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i tych uczniów, którzy uważają, że istnieją pozytywne aspekty korzystania z Internetu dla zdrowia dzieci.

Tab. 82. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i tych uczniów, którzy uważają, że istnieją pozytywne aspekty korzystania z Internetu dla zdrowia dzieci.

Tab. 83. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i tych uczniów, którzy uważają, że istnieją pozytywne aspekty korzystania z Internetu dla zdrowia dzieci.

Tab. 84. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i tych uczniów, którzy uważają, że istnieją pozytywne aspekty korzystania z Internetu dla zdrowia dzieci.

Tab. 85. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i ilość czasu spędzanego w Internecie.

Tab. 86. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i ilość czasu spędzanego w Internecie.

Tab. 87. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i ilość czasu spędzanego w Internecie.

Tab. 88. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i ilość czasu spędzanego w Internecie.

Tab. 89. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i cel korzystania z Internetu.

Tab. 90. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i cel korzystania z Internetu.

Tab. 91. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i cel korzystania z Internetu.

Tab. 92. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i cel korzystania z Internetu.

Tab. 93. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i częstość odwiedzania nieestosownych stron do wieku badanego.

Tab. 94. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i częstość odwiedzania nieestosownych stron do wieku badanego.

Tab. 95. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i częstość odwiedzania nieestosownych stron do wieku badanego.

Tab. 96. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i częstość odwiedzania nie stosownych stron do wieku badanego.

Tab. 97. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i odczucie anonimowości w Internecie.

Tab. 98. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i odczucie anonimowości w Internecie.

Tab. 99. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i odczucie anonimowości w Internecie.

Tab. 100. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i odczucie anonimowości w Internecie.

Tab. 101. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i rodzaj przekazywanych danych przez Internet.

Tab. 102. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i rodzaj przekazywanych danych przez Internet.

Tab. 103. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i rodzaj przekazywanych danych przez Internet.

Tab. 104. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i rodzaj przekazywanych danych przez Internet.

Tab. 105. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i częstość spotkań z osobą poznaną przez Internet.

Tab. 106. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i częstość spotkań z osobą poznaną przez Internet.

Tab. 107. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i częstość spotkań z osobą poznaną przez Internet.

Tab. 108. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i częstość spotkań z osobą poznaną przez Internet.

Tab. 109. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i częstość odczuwania presji społecznej lub emocjonalnej.

Tab. 110. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i częstość odczuwania presji społecznej lub emocjonalnej.

Tab. 111. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i częstość odczuwania presji społecznej lub emocjonalnej.

Tab. 112. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i częstość odczuwania presji społecznej lub emocjonalnej.

Tab. 113. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i częstość zaniedbywania obowiązków z powodu korzystania z Internetu.

Tab. 114. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i częstość zaniedbywania obowiązków z powodu korzystania z Internetu.

Tab. 115. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i częstość zaniedbywania obowiązków z powodu korzystania z Internetu.

Tab. 116. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i częstość zaniedbywania obowiązków z powodu korzystania z Internetu.

Tab. 117. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i pogorszenie zdrowia fizycznego.

Tab. 118. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i pogorszenie zdrowia fizycznego.

Tab. 119. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i pogorszenie zdrowia fizycznego.

Tab. 120. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i pogorszenie zdrowia fizycznego.

Tab. 121. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i odczuwaniem bólu głowy.

Tab. 122. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i odczuwaniem bólu głowy.

Tab. 123. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i odczuwaniem bólu głowy.

Tab. 124. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i odczuwaniem bólu głowy.

Tab. 125. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i odczuwaniem bólu kręgosłupa.

Tab. 126. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i odczuwaniem bólu kręgosłupa.

Tab. 127. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i odczuwaniem bólu kręgosłupa.

Tab. 128. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i odczuwaniem bólu kręgosłupa.

Tab. 129. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i pogorszenie wzroku.

Tab. 130. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i pogorszenie wzroku.

Tab. 131. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i pogorszenie wzroku.

Tab. 132. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i pogorszenie wzroku.

Tab. 133. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i rozpoznanie wady postawy.

Tab. 134. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i rozpoznanie wady postawy.

Tab. 135. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i rozpoznanie wady postawy.

Tab. 136. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i rozpoznanie wady postawy.

Tab. 137. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i odczuwaniem bólu brzucha.

Tab. 138. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i odczuwaniem bólu brzucha.

Tab. 139. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i odczuwaniem bólu brzucha.

Tab. 140. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i odczuwaniem bólu brzucha.

Tab. 141. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i wpływ na zdrowie psychiczne ucznia.

Tab. 142. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i wpływ na zdrowie psychiczne ucznia.

Tab. 143. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i wpływ na zdrowie psychiczne ucznia.

Tab. 144. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i wpływ na zdrowie psychiczne ucznia.

Tab. 145. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i ilość godzin poświęcanych na sen.

Tab. 146. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i ilość godzin poświęcanych na sen.

Tab. 147. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i ilość godzin poświęcanych na sen.

Tab. 148. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i ilość godzin poświęcanych na sen.

Tab. 149. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i częstość wybudzania się w nocy.

Tab. 150. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i częstość wybudzania się w nocy.

Tab. 151. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i częstość wybudzania się w nocy.

Tab. 152. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i częstość wybudzania się w nocy.

Tab. 153. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i częstość problemów z zaśnięciem.

Tab. 154. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i częstość problemów z zaśnięciem.

Tab. 155. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i częstość problemów z zaśnięciem.

Tab. 156. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i częstość problemów z zaśnięciem.

Tab. 157. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i częstość występowania stanów lękowych.

Tab. 158. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i częstość występowania stanów lękowych.

Tab. 159. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i częstość występowania stanów lękowych.

Tab. 160. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i częstość występowania stanów lękowych.

Tab. 161. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i częstość nerwowej reakcji na brak możliwości korzystania z Internetu.

Tab. 162. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i częstość nerwowej reakcji na brak możliwości korzystania z Internetu.

Tab. 163. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i częstość nerwowej reakcji na brak możliwości korzystania z Internetu.

Tab. 164. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i częstość nerwowej reakcji na brak możliwości korzystania z Internetu.

Tab. 165. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i odczuwanie wpływu korzystania z Internetu na relacje społeczne w życiu offline.

Tab. 166. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i odczuwanie wpływu korzystania z Internetu na relacje społeczne w życiu offline.

Tab. 167. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i odczuwanie wpływu korzystania z Internetu na relacje społeczne w życiu offline.

Tab. 168. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i odczuwanie wpływu korzystania z Internetu na relacje społeczne w życiu offline.

Tab. 169. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i odczuwanie wpływu korzystania z Internetu na osiągnięcia edukacyjne.

Tab. 170. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i odczuwanie wpływu korzystania z Internetu na osiągnięcia edukacyjne.

Tab. 171. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i odczuwanie wpływu korzystania z Internetu na osiągnięcia edukacyjne.

Tab. 172. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i odczuwanie wpływu korzystania z Internetu na osiągnięcia edukacyjne.

Tab. 173. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i częstość korzystania z Internetu do nauki.

Tab. 174. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i częstość korzystania z Internetu do nauki.

Tab. 175. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i częstość korzystania z Internetu do nauki.

Tab. 176. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i częstość korzystania z Internetu do nauki.

Tab. 177. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i rodzaj zagrożeń.

Tab. 178. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i rodzaj zagrożeń.

Tab. 179. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i rodzaj zagrożeń.

Tab. 180. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i rodzaj zagrożeń.

Tab. 181. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i rodzaj doświadczanego zagrożenia.

Tab. 182. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i rodzaj doświadczanego zagrożenia.

Tab. 183. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i rodzaj doświadczanego zagrożenia.

Tab. 184. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i rodzaj doświadczanego zagrożenia.

Tab. 185. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i spędzanie w Internecie więcej czasu niż wcześniej zamierzony.

Tab. 186. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i spędzanie w Internecie więcej czasu niż wcześniej zamierzony.

Tab. 187. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i spędzanie w Internecie więcej czasu niż wcześniej zamierzony.

Tab. 188. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i spędzanie w Internecie więcej czasu niż wcześniej zamierzony.

Tab. 189. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i to czy Internet służy jako ucieczka od problemów.

Tab. 190. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i to czy Internet służy jako ucieczka od problemów.

Tab. 191. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i to czy Internet służy jako ucieczka od problemów.

Tab. 192. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsca zamieszkania i to czy Internet służy jako ucieczka od problemów.

Tab. 193. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i świadomość zagrożeń.

Tab. 194. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i świadomość zagrożeń.

Tab. 195. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i świadomość zagrożeń.

Tab. 196. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i świadomość zagrożeń.

Tab. 197. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i to czy badany otrzymał edukację w zakresie bezpieczeństwa online.

Tab. 198. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i to czy badany otrzymał edukację w zakresie bezpieczeństwa online.

Tab. 199. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i to czy badany otrzymał edukację w zakresie bezpieczeństwa online.

Tab. 200. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i to czy badany otrzymał edukację w zakresie bezpieczeństwa online.

Tab. 201. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i wpływ korzystania z Internetu na zdrowie dzieci i młodzieży.

Tab. 202. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i wpływ korzystania z Internetu na zdrowie dzieci i młodzieży.

Tab. 203. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i wpływ korzystania z Internetu na zdrowie dzieci i młodzieży.

Tab. 204. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i wpływ korzystania z Internetu na zdrowie dzieci i młodzieży.

Tab. 205. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na płeć i to czy uzależnienie od Internetu jest możliwe.

Tab. 206. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na wiek i to czy uzależnienie od Internetu jest możliwe.

Tab. 207. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na kategorię wieku i to czy uzależnienie od Internetu jest możliwe.

Tab. 208. Rozkład liczbowy i procentowy uczniów biorących udział w badaniach z podziałem na miejsce zamieszkania i to czy uzależnienie od Internetu jest możliwe.

Tab. 209. Ilość czasu poświęcana na aktywność fizyczną w zależności od czasu spędzanego w Internecie (%w).

Tab. 210. Ilość czasu poświęcana na aktywność fizyczną w zależności od czasu spędzanego w Internecie (%k).

Tab. 211. Ilość czasu poświęcana na aktywność fizyczną w zależności od czasu spędzanego w Internecie (średnia, mediana).

Tab. 212. Częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej w zależności od czasu spędzanego w Internecie (%w).

Tab. 213. Częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej w zależności od czasu spędzanego w Internecie (%k).

Tab. 214. Częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej w zależności od czasu spędzanego w Internecie (średnia, mediana).

Tab. 215. Liczba i odsetek uczniów, których rodzice są świadkami korzystania z Internetu i jego wpływu na zdrowie ucznia (%w).

Tab. 216. Liczba i odsetek uczniów, których rodzice są świadkami korzystania z Internetu i jego wpływu na zdrowie ucznia (%w) (dane łączone).

Tab. 217. Ilość spędzanego czasu w Internecie z podziałem na warunki mieszkaniowe (%w).

Tab. 218. Ilość spędzanego czasu w Internecie z podziałem na warunki mieszkaniowe (%k).

Tab. 219. Odwiedzanie niestosownych stron dla wieku z podziałem na warunki mieszkaniowe (%w).

Tab. 220. Odwiedzanie niestosownych stron dla wieku z podziałem na warunki mieszkaniowe (%k).

Tab. 221. Informacje przekazywane przez Internet z podziałem na warunki mieszkaniowe (%w).

Tab. 222. Informacje przekazywane przez Internet z podziałem na warunki mieszkaniowe (%k).

Tab. 223. Liczba i odsetek uczniów, którzy spotkali się z osobą poznana przez Internet z podziałem na warunki mieszkaniowe (%w).

Tab. 224. Liczba i odsetek uczniów, którzy spotkali się z osobą poznana przez Internet z podziałem na warunki mieszkaniowe (%k).

Tab. 225. Liczba i odsetek uczniów, którzy zauważyli pogorszenie zdrowia fizycznego w zależności od czasu spędzanego w Internecie (%w).

Tab. 226. Liczba i odsetek uczniów, którzy zauważyli pogorszenie zdrowia fizycznego w zależności od czasu spędzanego w Internecie (%k).

Tab. 227. Częstotliwość odczuwania bólu głowy w zależności od czasu spędzanego w Internecie (%w).

Tab. 228. Częstotliwość odczuwania bólu głowy w zależności od czasu spędzanego w Internecie (%k).

Tab. 229. Częstotliwość odczuwania bólu kręgosłupa w zależności od czasu spędzanego w Internecie (%w).

Tab. 230. Częstotliwość odczuwania bólu kręgosłupa w zależności od czasu spędzanego w Internecie (%k).

Tab. 231. Liczba i odsetek uczniów, którym pogorszył się wzrok w zależności od czasu spędzanego w Internecie (%w).

Tab. 232. Liczba i odsetek uczniów, którym pogorszył się wzrok w zależności od czasu spędzanego w Internecie (%k).

Tab. 233. Liczba i odsetek uczniów, u których rozpoznano wadę postawy w zależności od czasu spędzanego w Internecie (%w).

Tab. 234. Liczba i odsetek uczniów, u których rozpoznano wadę postawy w zależności od czasu spędzanego w Internecie (%k).

Tab. 235. Liczba i odsetek uczniów, którzy odczuwają ból brzucha w zależności od czasu spędzanego w Internecie (%w).

Tab. 236. Liczba i odsetek uczniów, którzy odczuwają ból brzucha w zależności od czasu spędzanego w Internecie (%k).

Tab. 237. Liczba i odsetek uczniów, którzy zauważyli wpływ korzystania z Internetu na ich zdrowie psychiczne od czasu spędzanego w Internecie (%w).

Tab. 238. Liczba i odsetek uczniów, którzy zauważyli wpływ korzystania z Internetu na ich zdrowie psychiczne od czasu spędzanego w Internecie (%k).

Tab. 239. Ilość godzin snu w ciągu doby od czasu spędzanego w Internecie (%w).

Tab. 240. Ilość godzin snu w ciągu doby od czasu spędzanego w Internecie (%k).

Tab. 241. Częstotliwość wybudzania się w nocy od czasu spędzanego w Internecie (%w).

Tab. 242. Częstotliwość wybudzania się w nocy od czasu spędzanego w Internecie (%k).

Tab. 243. Częstotliwość występowania problemów z zaśnięciem od czasu spędzanego w Internecie (%w).

Tab. 244. Częstotliwość występowania problemów z zaśnięciem od czasu spędzanego w Internecie (%k).

Tab. 245. Częstotliwość występowania stanów lękowych od czasu spędzanego w Internecie (%w).

Tab. 246. Częstotliwość występowania stanów lękowych od czasu spędzanego w Internecie (%k).

Tab. 247. Częstotliwość nerwowych reakcji na brak możliwości korzystania z Internetu od czasu spędzanego w Internecie (%w).

Tab. 248. Częstotliwość nerwowych reakcji na brak możliwości korzystania z Internetu od czasu spędzanego w Internecie (%k).

Tab. 249. Liczba i odsetek uczniów odczuwających wpływ korzystania z Internetu na ich relacje społeczne w życiu offline od czasu spędzanego w Internecie (%w).

Tab. 250. Liczba i odsetek uczniów odczuwających wpływ korzystania z Internetu na ich relacje społeczne w życiu offline od czasu spędzanego w Internecie (%k).

Tab. 251. Liczba i odsetek uczniów odczuwających wpływ korzystania z Internetu na ich osiągnięcia edukacyjne od czasu spędzanego w Internecie (%w).

Tab. 252. Liczba i odsetek uczniów odczuwających wpływ korzystania z Internetu na ich osiągnięcia edukacyjne od czasu spędzanego w Internecie (%k).

Tab. 253. Liczba i odsetek uczniów, którzy doświadczyli poszczególnych zagrożeń od czasu spędzanego w Internecie (%w).

Tab. 254. Liczba i odsetek uczniów, którzy doświadczyli poszczególnych zagrożeń od czasu spędzanego w Internecie (%k).

Tab. 255. Liczba i odsetek uczniów, którzy doświadczyli poszczególnych zagrożeń z podziałem na warunki mieszkaniowe (%w).

Tab. 256. Liczba i odsetek uczniów, którzy doświadczyli poszczególnych zagrożeń z podziałem na warunki mieszkaniowe (%k).

Tab. 257. Częstotliwość traktowania Internetu jako ucieczka od problemów od czasu spędzanego w Internecie (%w).

Tab. 258. Częstotliwość traktowania Internetu jako ucieczka od problemów od czasu spędzanego w Internecie (%k).

Tab. 259. Wpływ korzystania z Internetu na zdrowie dzieci i młodzieży od czasu spędzanego w Internecie (%w).

Tab. 260. Wpływ korzystania z Internetu na zdrowie dzieci i młodzieży od czasu spędzanego w Internecie (%k).

Tab. 261. Świadomość możliwości uzależnienia od Internetu i młodzieży od czasu spędzanego w Internecie (%w).

Tab. 262. Świadomość możliwości uzależnienia od Internetu i młodzieży od czasu spędzanego w Internecie (%k).

Tab. 263. Wpływ korzystania z Internetu na zdrowie dzieci i młodzieży w zależności od świadomości zagrożeń (%w).

Tab. 264. Wpływ korzystania z Internetu na zdrowie dzieci i młodzieży w zależności od świadomości zagrożeń (%k).

Tab. 265. Odsetek badanych mogących mieć problem z uzależnieniem od Internetu z podziałem na płeć (%w).

Tab. 266. Odsetek badanych mogących mieć problem z uzależnieniem od Internetu z podziałem na wiek(%w).

Tab. 267. Odsetek badanych dziewcząt mogących mieć problem z uzależnieniem od Internetu z podziałem na wiek(%w).

Tab. 268. Odsetek badanych chłopców mogących mieć problem z uzależnieniem od Internetu z podziałem na wiek(%w).

17.3 Wzór kwestionariusza ankiety

Kwestionariusz ankiety: Wpływ korzystania z Internetu na zdrowie dzieci i młodzieży

Proszę o jednorazowe i rzetelne wypełnienie anonimowej ankiety. Poniższa ankieta pomoże dowiedzieć się, czy wiecie jak bezpiecznie korzystać z Internetu. Twoje szczere odpowiedzi są ważne i mogą być pomocne w planowaniu działań wychowawczych i dydaktycznych oraz lepszym zrozumieniu wpływu Internetu na zdrowie dzieci i młodzieży. Zatem... do dzieła!!!

Informacje demograficzne:

1. Wiek respondent (a/teki):

12

13

14

15

15

17

18

2. Płeć:

Kobieta

Mężczyzna

3. Poziom edukacji:

Szkoła podstawowa

Szkoła średnia – liceum

Szkoła średnia – technikum

Szkoła zawodowa

4. Miejsce zamieszkania:

Wieś

Miasto do 50 tys. mieszkańców

Miasto między 50 a 100 tys. mieszkańców

Miasto powyżej 100 tys. Mieszkańców

5. Liczba rodzeństwa:

Nie mam rodzeństwa

1

2

3 i więcej

6. Jakie są Twoje warunki mieszkaniowe?

Mieszkam z mamą

Mieszkam z tatą

Mieszkam z obojgiem rodziców

Nie mieszkam z rodzicami

7. Kto w Twoim domu pracuje:

Oboje rodziców

Mama

Tata

Opiekun

Nikt nie pracuje

Aktywność fizyczna:

8. Jaka jest Twoja ulubiona forma spędzania wolnego czasu?:

Zajęcia sportowe niezorganizowane

Zajęcia sportowe zorganizowane

Spacery

Jazda rowerem

Korzystanie z internetu

Zabawy ruchowe

Basen

9. Czy regularnie ćwiczysz na lekcjach wychowania fizycznego?:

Tak

Nie

10. Ile czasu dziennie poświęcasz na zajęcia sportowe:

Do 30 min

Ok. 1 godziny

Ok 2 godzin

3godziny i więcej

11. Jak często podejmujesz aktywność fizyczną?:

Codziennie

Dwa razy w tygodniu

Trzy razy w tygodniu

Tylko w weekendy

Rzadziej

12. Twój wysiłek w ciągu dnia? (możesz wybrać kilka odpowiedzi)

Wysiłek związany z dotarciem do szkoły i z powrotem

Gry i zabawy z rówieśnikami

Lekcje WF

Zajęcia dodatkowe – pozalekcyjne na terenie szkoły np. SKS

Uprawiam sport

Spacery

13. Czy poza lekcjami WF uprawiasz czynnie (w klubie sportowym) jakąś dyscyplinę sportową?

Tak – przejdź do pyt. 14

Nie – przejdź do pyt. 15

14. Jaka to dyscyplina? (możesz wybrać kilka odpowiedzi)

Gimnastyka

Jeździectwo

Kolarstwo

Koszykówka

Lekkoatletyka

Piłka nożna

Piłka ręczna

Piłka siatkowa

Pływanie

Sporty walki

Sporty zimowe

Tenis ziemny

Tenis stołowy

15. Czy poza lekcjami WF uprawiasz rekreacyjnie jakąś dyscyplinę sportową?

Tak

Nie

16. Czy uczęszczasz na lekcję WF?

Tak – przejdź do pyt. 18

Nie – przejdź do pyt. 17

17. Podaj powód nieuczestniczenia w lekcji WF?

Mam długoterminowe zwolnienie z WF

Mam krótkoterminowe zwolnienie z lekcji WF

Jestem osobą niepełnosprawną

Korzystanie z Internetu:

18. Czy rodzice są świadkami Twojego korzystania z Internetu i jego wpływu na Twoje zdrowie:

Tak

Nie

Nie interesują się tym

19. Czy Twoja szkoła lub placówka edukacyjna prowadzi edukację na temat bezpieczeństwa w internecie:

Tak

Nie

Nie wiem

20. Czy posiadasz własne urządzenie (smartfon, laptop, tablet) do korzystania z internetu:

Tak

Nie

21. Czy telefon lub urządzenie mobilne, z którego najczęściej łączysz się z internetem posiada aktualne oprogramowanie antywirusowe?

Tak

Nie

Nie wiem

22. Czy rozmawiasz z rodzicami/opiekunami o tym co robisz w internecie? (jakie strony odwiedzasz, z kim się kontaktujesz)?

Często

Rzadko

Nigdy

23. Czy korzystasz z jakiś narzędzi lub aplikacji do monitorowania czasu spędzanego online lub zarządzania ekranem?

Tak

Nie

24. Czy uważasz, że istnieją pozytywne aspekty korzystania z internetu dla zdrowia dzieci i młodzieży?

Tak

Nie

Nie jestem pewna/pewny

25. Ile godzin dziennie średnio spędzasz korzystając z internetu?

Mniej niż godzina

1-2 godziny

3-4 godziny

5-6 godzin

Ponad 6 godzin

26. W jakim celu korzystasz z internetu? (możesz zaznaczyć 3 odpowiedzi)

Gry

Komunikatory i poczta elektroniczna

Bez celu

Zdobywanie informacji

Dla przyjemności

Spędzanie wolnego czasu

Zawieranie znajomości

Dostęp do stron „zakazanych”

27. Czy zdarzyło się Tobie odwiedzać strony nie stosowne dla Twojego wieku?

Tak, kilka razy

Tak, tylko raz

Nigdy

28. Czy uważasz, że w Internecie jesteś anonimowa/y?

Tak

Nie

29. Jakie prywatne informacje przekazywałaś/łeś przez internet? (możesz wybrać 3)

Adres e-mail

Adres zamieszkania

Numer telefonu

Zdjęcie

Żadne z powyższych

30. Czy zdarzyło się Tobie spotkać z osobą poznaną przez Internet?

Tak, kilka razy

Tak, tylko raz

Nigdy

31. Czy odczuwasz presję społeczną lub emocjonalną, aby być w ciągłym kontakcie z internetem?

Często

Rzadko

Nigdy

32. Czy kiedykolwiek zdarzyło się Tobie zaniedbywać obowiązki/znajomych/rodzinę, bo straciłeś poczucie czasu przebywając w sieci?

Często

Rzadko

Nigdy

Zdrowie fizyczne:

33. Czy zauważyłaś/eś pogorszenie zdrowia fizycznego w związku z długotrwałym korzystaniem z internetu?

Tak

Nie

Nie jestem pewna/pewny

34. Czy odczuwasz bóle głowy?

Tak, codziennie

Tak, kilka razy w tygodniu

Rzadziej

W ogóle nie

35. Czy odczuwasz dolegliwości bólowe kręgosłupa?

Tak, codziennie

Tak, kilka razy w tygodniu

Rzadziej

W ogóle nie

36. Czy w ciągu ostatniego czasu (ostatniego roku) pogorszył się Tobie wzrok?

Tak

Nie

Nie jestem pewna/pewny

37. Czy w ostatnim czasie rozpoznano u Ciebie wadę postawy?

Tak

Nie

38. Czy masz bóle brzucha?

Tak, codziennie

Tak, kilka razy w tygodniu

Rzadziej

Nigdy

39. Czy zauważyłaś/łeś wpływ korzystania z internetu na swoje zdrowie psychiczne?

Tak

Nie

Nie jestem pewna/pewny

40. Ile godzin w ciągu doby poświęcasz na sen?

Do 5 godzin

6-7 godzin

8-9 godzin

10 godzin i więcej

41. Czy wybudzasz się w nocy?

Tak, codziennie

Tak, kilka razy w tygodniu

Rzadziej

Nigdy

42. Czy masz problemy z zaśnięciem?

Tak, codziennie

Tak, kilka razy w tygodniu

Rzadziej

Nigdy

43. Czy masz stany lękowe?

Tak, codziennie

Tak, kilka razy w tygodniu

Rzadziej

Nigdy

44. Czy kiedykolwiek zareagowałaś/łeś nerwowo (płacz, krzyk itd.) gdy rodzic/opiekun zakazał Tobie korzystania z internetu?

Tak, kilka razy

Tak, tylko raz

Nigdy

45. Czy czujesz, że korzystanie z internetu ma wpływ na Twoje relacje społeczne w życiu offline?

Tak

Nie

Nie jestem pewna/pewny

46. Jak korzystanie z internetu wpływa na Twoje osiągnięcia edukacyjne?

Pozytywnie

Negatywnie

Jest bez wpływu

47. Czy korzystasz z internetu do nauki online lub zdobywania wiedzy z różnych dziedzin?

Tak, regularnie

Często

Rzadko

Nie, nie korzystam w ten sposób

48. Jakie Twoim zdaniem mogą być zagrożenia dla użytkowników internetu? (możesz wybrać 3)

Mniejsze kontakty międzyludzkie

Oszustwa, wyłudzenia

Uzależnienie od gier sieciowych

Negatywne oddziaływanie na psychikę

Pedofilia

Pornografia

Propagowanie środków odurzających

49. Czy doświadczyłaś/łeś któreś z wymienionych zagrożeń? (możesz wybrać 3)

Mniejsze kontakty międzyludzkie

Oszustwa, wyłudzenia

Uzależnienie od gier sieciowych

Negatywne oddziaływanie na psychikę

Pedofilia

Pornografia

Propagowanie środków odurzających

50. Czy zdarza się Tobie przesiadywać dłużej w sieci niż pierwotnie zamierzałaś/łeś?

Często

Rzadko

Nigdy

51. Czy internet służy Tobie jako ucieczka od problemów (np. uczucie beznadziei, poczucia winy, leków, depresji)?

Często

Rzadko

Nigdy

52. Czy jesteś świadoma/y zagrożeń związanych z bezpieczeństwem w internecie (np. cyberprzemoc, udostępnianie danych osobowych)?

Tak, jestem dobrze poinformowana/y

Trochę, mam podstawową wiedzę

Nie, nie jestem zbyt świadoma/y

53. Czy otrzymałaś/łeś edukację w zakresie bezpieczeństwa online?

Tak

Nie

Nie jestem pewna/y

54. Jak uważasz, że jaki wpływa ma korzystanie z internetu na zdrowie dzieci i młodzieży?

Głównie pozytywny

Głównie negatywny

Zarówno pozytywny jak i negatywny

55. Czy uważasz, że uzależnienie od Internetu jest możliwe?

Tak

Nie

Nie wiem