



— PODSTAWA PROGRAMOWA 2026 · PRZEDSZKOLE · LEKCJA OTWARTA

# Jak uczyć o ekranach bez ekranów

Obszar cyfrowy w nowej podstawie programowej wychowania przedszkolnego.  
Co placówka musi robić od 1 września 2026 i jak to wygląda w sali.

**Tomasz Stelmach**

CEO Quality Island, ponad 15 lat w jakości i bezpieczeństwie oprogramowania

# Nauczyć o ekranach, nie dając ekranu

## OSIĄGNIĘCIA DZIECKA · OBSZAR 7

Dziecko: (...) 3) wskazuje podstawowe zasady higieny cyfrowej <sup>1</sup> ;  
4) wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z Internetu (...).

## WARUNKI I SPOSÓB REALIZACJI

(...) w przedszkolu dzieci nie korzystają indywidualnie  
i samodzielnie z urządzeń ekranowych <sup>2</sup> (...).

**Pytanie, które pada na każdej radzie:** jak uczyć higieny cyfrowej, skoro nie wolno włączyć tabletu? Sprzeczności tu nie ma. Jest decyzja ustawodawcy, że przedszkole buduje postawy, a nie obsługę urządzeń.

Podstawa: rozporządzenie Ministra Edukacji z 11.03.2026 w sprawie podstawy programowej, Dz.U. 2026 poz. 378, załącznik nr 1: osiągnięcia dziecka, obszar 7 (s. 13) oraz warunki i sposób realizacji, pkt 7 (s. 18); skróty (...) w cytatach

# Obszar siódmy, pięć osiągnięć, ani jednego więcej

DZ.U. 2026 POZ. 378, ZAŁĄCZNIK NR 1, S. 13

7. Obszar cyfrowy: przygotowanie do bezpiecznego funkcjonowania w społeczeństwie cyfrowym. Dziecko:

- 1) korzysta z instrukcji do wykonania zadania, tworzy własne instrukcje <sup>1</sup> ; 2) rozpoznaje urządzenia cyfrowe i określa do czego służą <sup>2</sup> ; 3) wskazuje podstawowe zasady higieny cyfrowej <sup>3</sup> ; 4) wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z Internetu, w tym wynikające z udostępniania informacji o sobie i swoich bliskich <sup>4</sup> ; 5) określa wpływ mediów na życie codzienne, rozpoznaje reklamy i ma świadomość, czemu one służą <sup>5</sup> .

Podstawa: cytata dosłowny z Dz.U. 2026 poz. 378, załącznik nr 1, „Osiągnięcia dziecka na koniec wychowania przedszkolnego”, pkt 7, s. 13. Zapis „do czego służą” bez przecinka jest brzmieniem oryginalnym

# Fragment, który rozstrzyga o metodzie

DZ.U. 2026 POZ. 378, ZAŁĄCZNIK NR 1, S. 18

(...) w przedszkolu **dzieci nie korzystają indywidualnie i samodzielnie z urządzeń ekranowych<sup>1</sup>** (z wyjątkiem dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, które korzystają z racjonalnych usprawnień polegających na zastosowaniu takich urządzeń<sup>2</sup>), a **nauczyciel do celów dydaktycznych korzysta z nich tylko w niezbędnym zakresie<sup>3</sup>**, z zachowaniem ważnej dla prawidłowego rozwoju dziecka higieny cyfrowej; w przygotowaniu dzieci do bezpiecznego funkcjonowania w społeczeństwie cyfrowym **aktywny udział muszą brać rodzice<sup>4</sup>**.

Podstawa: cytata dosłowny z Dz.U. 2026 poz. 378, załącznik nr 1, warunki i sposób realizacji, pkt 7, s. 18. Skrót (...) na początku obejmuje zdanie o nieświadomości zagrożeń u dzieci

# „Od września do przedszkoli wchodzi sztuczna inteligencja”

Przeszukanie całego załącznika nr 1, czyli podstawy dla wychowania przedszkolnego, strony 3 do 22. Liczba wystąpień:

0

sztuczna inteligencja

0

algorytm

0

programowanie

0

kodowanie

0

robot

**W załącznikach dla szkoły podstawowej sztuczna inteligencja pada 15 razy.** W przedszkolnym ani razu. Jeśli ktoś sprzedaje placówce szkolenie albo sprzęt jako wymóg nowej podstawy dla przedszkola, mówi nieprawdę.

Podstawa: przeszukanie pełnego tekstu Dz.U. 2026 poz. 378, załącznik nr 1 (s. 3 do 22) oraz załączniki nr 2 i 3 dla szkoły podstawowej. Wynik do samodzielnego sprawdzenia w pliku Dziennika Ustaw

# Przedszkole wchodzi w całości, bez okresu przejściowego

11.03.2026

## Rozporządzenie wydane

Minister Edukacji podpisuje nową podstawę programową, ogłoszenie w Dzienniku Ustaw 20 marca.

1.09.2026

## Wejście w życie

Przedszkola realizują nową podstawę we wszystkich grupach naraz. Szkoła podstawowa wchodzi rocznikami, klasy I i IV.

DZIŚ

## Co powinno już być

Obszar cyfrowy w dopuszczonym programie wychowania przedszkolnego, w planach pracy i w planie nadzoru.

Podstawa: Dz.U. 2026 poz. 378, § 2 (zakres stosowania od roku szkolnego 2026/2027 w przedszkolach), § 4 (rozłożenie na roczniki dotyczy szkoły podstawowej) i § 7 (wejście w życie 1 września 2026)

# Dziecko wchodzi w ekran dokładnie w wieku przedszkolnym



**32 procent dzieci w wieku 5 do 7 lat spędza przy ekranie ponad godzinę dziennie.** Średnia dla tej grupy to 74 minuty, mediana 60 minut. W grupie 1 do 4 lat z urządzeń korzysta 38 procent dzieci, w grupie 5 do 7 lat 84 procent.

Podstawa: CBOS, komunikat z badań nr 80/2025 „Dzieci a smartfony, tablety i komputery”, sierpień 2025, próba 1375 osób losowana z rejestru PESEL: rysunek 1 (s. 2), tabela 2 (s. 3), tabele 6 i 7 (s. 4 i 5), tabela 8 (s. 6)

# Wytyczne Światowej Organizacji Zdrowia i ich granica

WHO 2019, DZIECI 3 I 4 LATA, S. 8

Sedentary screen time should be no more than 1 hour; less is better <sup>1</sup>.

SIŁA ZALECENIA: MOCNE JAKOŚĆ DOWODÓW: BARDZO NISKA

!

## Zastrzeżenie, które trzeba znać

Wytyczne obejmują dzieci poniżej piątego roku życia. Dla pięcio i sześciolatka WHO nie podaje żadnego limitu czasu.

=

## Jak to mówić uczniowie

„Godzina dziennie” to zalecenie dla trzy i czterolatków. Dla starszych przedszkolaków mówimy o zasadach, nie o liczbie minut.

Podstawa: World Health Organization, „Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age”, 2019, s. 8 i streszczenie s. ix. Cytat w oryginale, bo tłumaczenie urzędowe nie zostało wydane

# Sama wiedza rodzica niczego nie zmienia

BRZDĄC W SIECI, AKADEMIA PEDAGOGIKI SPECJALNEJ

Wiedza rodziców o rekomendacjach dotyczących korzystania z urządzeń ekranowych nie okazała się czynnikiem chroniącym dziecko przed nadmiernym korzystaniem.

**Praktyczny skutek:** ulotka na tablicy i tabelka z limitami nie zmieniają tego, co dzieje się w domu o dziewiętnastej. Zmienia to wspólny język: te same słowa w sali i w kuchni. Dlatego zajęcia i rozmowa z rodzicami to jedno zadanie, a nie dwa.

Podstawa: raport „Brzdąc w sieci” (Akademia Pedagogiki Specjalnej, Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom), rozdział o czynnikach chroniących, s. 24. Parafraza wniosku z badania, nie cytuję przepisu. Obowiązek udziału rodziców: Dz.U. 2026 poz. 378, załącznik nr 1, warunki realizacji pkt 7 (s. 18)

# Osiągnięcie trzecie: wskazuje podstawowe zasady higieny cyfrowej

## KROK 1

### Tłumaczymy na język dziecka

Higiena cyfrowa dla pięciolatka to trzy rzeczy: kiedy odkładamy ekran, gdzie ekran nie wchodzi i co robimy zamiast niego.

## KROK 2

### Szukamy zaczepienia

Dziecko zna mycie zębów, porę spania i zasadę, że nie jemy w łóżku. Higiena cyfrowa jest tą samą kategorią: zbiorem domowych zasad.

## KROK 3

### Zasada w jednym oddechu

Nie „ograniczaj czas ekranowy”, tylko „ekran nie idzie z nami do łóżka”. Zasada musi zmieścić się w jednym zdaniu dziecka.

# Dom bez ekranu: 25 minut, zero urządzeń



5 MINUT

## Gdzie mieszka ekran

Arkusz z przekrojem domu na dywanie, kartoniki z telefonem i tabletem. Dzieci układają, my zbieramy bez oceniania.



10 MINUT

## Co się dzieje, gdy się spotkają

Dokładamy kartoniki: łóżko, talerz, rozmowa, pies. Jedno pytanie na pomieszczenie. Zasadę formułuje dziecko, nie nauczyciel.



5 MINUT

## Trzy zasady na ścianę

Zapisujemy dosłownie słowami dzieci. Jeśli brzmi śmiesznie, tym lepiej, bo będzie zapamiętane.



5 MINUT

## Ten sam arkusz do domu

Jedno zadanie dla rodzica: zapytajcie dziecko, gdzie w waszym domu mieszka ekran, i narysujcie to razem.

**Krok czwarty zwykle wypada z planu, a jest najważniejszy.** Tak właśnie wygląda aktywny udział rodziców, którego wymagają warunki realizacji, i tyle on kosztuje.

# Po czym poznać, że dziecko to osiągnęło

## WSKAŹNIK 1

### Mówi zasadę po swojemu

Nie recytuje definicji. Podaje co najmniej jedną zasadę własnymi słowami.

## WSKAŹNIK 2

### Zauważa złamanie zasady

Wskazuje je u bohatera opowiadania albo w scenie. To dowód mocniejszy niż odpowiedź na pytanie wprost.

## WSKAŹNIK 3

### Przynosi temat z domu

Mówi, że tata odkłada teraz telefon przy stole. Wtedy zajęcia wyszły poza salę, a o to w tym obszarze chodzi.

Podstawa: Dz.U. 2026 poz. 378, załącznik nr 1, obszar 7 pkt 3 (s. 13). Rozporządzenie nie określa narzędzi diagnozy osiągnięć, więc wskaźniki są propozycją Quality Island do wpisania w dokumentację obserwacji i w plan nadzoru dyrektora

# Osiągnięcie piąte: rozpoznaje reklamy i wie, czemu służą

## 1 **Materiał: gazetka promocyjna ze sklepu**

Ta sama, którą wszyscy dostają do skrzynki. Koszt zajęć: dwie złotówki i nożyczki.

## 2 **Dwie kupki**

To jest zdjęcie rzeczy, a to jest namawianie, żeby ją kupić. Dzieci sortują zaskakująco dobrze, bo znają opakowania lepiej niż dorośli.

Po co ktoś to zrobił?  
**Żeby mama kupiła.**

# Trzy obowiązki, które uruchamia nowa podstawa

## PROGRAM

### Dopuszczenie i kompletność

Dyrektor dopuszcza program wychowania przedszkolnego po zasięgnięciu opinii rady pedagogicznej i odpowiada za uwzględnienie całości podstawy programowej. Obszar cyfrowy jest jej częścią.

## NADZÓR

### Dyrektor i kurator

Dyrektor sprawuje nadzór pedagogiczny w placówce, kurator nad przedszkolem, a realizacja podstaw programowych podlega temu nadzorowi wprost.

## TERMIN

### Plan nadzoru do 30 września 2026

Plany nadzoru opracowane na ten rok szkolny trzeba dostosować do zmienionych przepisów o nadzorze pedagogicznym.

Podstawa: art. 22a ust. 6 i 7 ustawy o systemie oświaty (t.j. Dz.U. 2025 poz. 881, s. 28); art. 68 ust. 1 pkt 2 oraz art. 51 ust. 1 pkt 1 i art. 55 ust. 2 pkt 2 ustawy Prawo oświatowe (t.j. Dz.U. 2026 poz. 820); § 2 rozporządzenia z 28.08.2026, Dz.U. 2026 poz. 1151

# Kierunki polityki oświatowej na rok 2026/2027

KIERUNEK NR 4, PISMO MINISTRA EDUKACJI Z 26.05.2026

Promowanie higieny cyfrowej i aktywności off-line <sup>4</sup>. Rozwijanie umiejętności bezpiecznego poruszania się w sieci i krytycznego myślenia, w tym odpowiedzialnego korzystania ze sztucznej inteligencji (...).

**Wygoda dla placówki:** ta sama treść przychodzi jako obszar w podstawie programowej i jako kierunek, który plan nadzoru i tak musi uwzględniać. Jedno zadanie zamyka dwa obowiązki.

Podstawa: „Podstawowe kierunki realizacji polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2026/2027”, pismo Ministra Edukacji z 26.05.2026, sygn. DKO-WNPiOsZ.4092.11.2026.AG, kierunek nr 4; obowiązek uwzględnienia kierunków w planie nadzoru: rozporządzenie w sprawie nadzoru pedagogicznego

# Trzy zdania do rodziców, bez wykładu o czasie ekranowym

## 1 Czego nie robimy

W przedszkolu dzieci nie dostają tabletów do ręki, bo tak mówi nowa podstawa programowa.

## 2 Co robimy

Uczymy trzech rzeczy: kiedy odkładamy ekran, gdzie ekran nie wchodzi i co robimy zamiast niego.

## 3 O co prosimy

Te zasady działają tylko wtedy, gdy brzmią tak samo w domu, dlatego raz w miesiącu dostaną Państwo od nas jedno krótkie zadanie do wykonania z dzieckiem.

Podstawa: warunki i sposób realizacji, pkt 7 (Dz.U. 2026 poz. 378, s. 18: „aktywny udział muszą brać rodzice”) oraz s. 20 o wspólnej odpowiedzialności rodziców i nauczycieli za nawyki higieny cyfrowej

# Pięć kroków w kolejności, w jakiej mają sens

|                                                                              |                                                                                                       |                                                                                            |                                                      |                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| ⊖                                                                            | ⊖                                                                                                     | ⊖                                                                                          | ⊖                                                    | ○                                                                                          |
| <b>DO 30 WRZEŚNIA</b>                                                        | <b>30 MINUT</b>                                                                                       | <b>25 MINUT</b>                                                                            | <b>10 MINUT</b>                                      | <b>15 MINUT</b>                                                                            |
| <b>Plan nadzoru</b>                                                          | <b>Program pod lupę</b>                                                                               | <b>Jedne zajęcia na próbę</b>                                                              | <b>Trzy zdania do rodziców</b>                       | <b>Wskaźniki do dokumentacji</b>                                                           |
| Dostosowany do zmienionych przepisów, z obszarem cyfrowym i kierunkiem nr 4. | Czy dopuszczony program zawiera pięć osiągnięć obszaru siódmego. Wiele programów pisano przed marcem. | Dom bez ekranu w jednej grupie. Lepiej zobaczyć, jak działa, niż planować rok na papierze. | Na najbliższym zebraniu, plus jedno zadanie do domu. | Zapisać, po czym poznajemy osiągnięcie celu. Przy kontroli nie trzeba będzie nic wymyślać. |

Podstawa: Dz.U. 2026 poz. 378 (§ 2, § 7, załącznik nr 1), § 2 rozporządzenia Dz.U. 2026 poz. 1151 (termin 30 września 2026), art. 22a ust. 6 i 7 ustawy o systemie oświaty. Czasy są szacunkiem Quality Island, nie wymogiem przepisu



# Obszar cyfrowy w przedszkolu nie jest o urządzeniach, tylko o nawykach, a nawyków uczymy tak jak zawsze: rozmową, zabawą i powtarzaniem

W pełnym programie: wszystkie pięć osiągnięć obszaru siódmego, pięć scenariuszy zajęć bez ekranu, notatka do planu nadzoru i gotowy materiał dla rodziców.

**Cyfrowe przedszkole**, szkolenie Quality Island  
programy współtworzy Tech Hero Academy

[cyfrowaplacowka.pl](https://cyfrowaplacowka.pl)