

Transkrypcja lekcji: Jak uczyć o ekranach bez ekranów

Dla dyrektorów przedszkoli i nauczycieli wychowania przedszkolnego, którzy układają program i plan nadzoru na ten rok szkolny.

Podstawa programowa 2026, przedszkole · nagranie 20 minut · znaczniki czasu są przybliżone i odnoszą się do początku każdej części nagrania

0:00 1. Tytuł lekcji

Dzień dobry Państwu. Nazywam się Tomasz Stelmach i od ponad piętnastu lat zajmuję się jakością i bezpieczeństwem oprogramowania. Mówiąc prościej, całe zawodowe życie patrzę na to, co ludzie robią z technologią i co technologia robi z ludźmi. Dziś chcę porozmawiać o zadaniu, które nowa podstawa programowa postawiła przed przedszkolem pierwszego września dwa tysiące dwudziestego szóstego roku, a które na pierwszy rzut oka wygląda na niemożliwe do wykonania. Mamy przygotować dziecko do świata cyfrowego, nie dając mu do ręki ani jednego ekranu.

0:38 2. Paradoks w jednym rozporządzeniu

Zacznijmy od tego, co wielu osobom wydaje się sprzecznością. To są dwa fragmenty tego samego dokumentu, tej samej podstawy programowej, która weszła w życie pierwszego września.

Po lewej osiągnięcie dziecka: ma wskazywać podstawowe zasady higieny cyfrowej i nazywać zagrożenia związane z korzystaniem z internetu. Po prawej warunki realizacji, w których stoi czarno na białym, że w przedszkolu dzieci nie korzystają indywidualnie i samodzielnie z urządzeń ekranowych.

Kiedy pokazuję to zestawienie nauczycielkom, pada zwykle to samo pytanie: jak mam nauczyć dziecko higieny cyfrowej, skoro nie wolno mi włączyć tabletu? I to jest bardzo dobre pytanie, bo odpowiedź na nie jest całą dzisiejszą lekcją. Zdradzę od razu, że sprzeczności tu nie ma. Jest za to bardzo konkretna decyzja ustawodawcy, którą warto zrozumieć, zanim zaczniemy planować zajęcia.

1:38 3. Obszar siódmy, całe brzmienie

Najpierw przeczytajmy, co dokładnie mamy zrealizować. To jest obszar siódmy z listy osiągnięć dziecka na koniec wychowania przedszkolnego, strona trzynasta Dziennika Ustaw. Pięć punktów, ani jednego więcej. Przeczytałem je po kolei, bo od tego zależy wszystko, co zrobimy potem.

Punkt pierwszy: dziecko korzysta z instrukcji do wykonania zadania i tworzy własne instrukcje. Proszę zauważyć, że nie ma tu ani słowa o komputerze. To jest myślenie algorytmiczne w czystej postaci, a realizuje się je przy układaniu klocków i przy przepisie na ciasto.

Punkt drugi: rozpoznaje urządzenia cyfrowe i określa, do czego służą. Znowu: rozpoznaje i nazywa, a nie obsługuje.

Punkt trzeci: wskazuje podstawowe zasady higieny cyfrowej. Do tego punktu wrócimy za chwilę i rozbierzemy go na gotowe zajęcia.

Punkt czwarty: wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z internetu, w tym wynikające z udostępniania informacji o sobie i swoich bliskich. To bardzo dojrzały zapis, o którym powiem osobno, bo dotyczy też tego, co sami robimy ze zdjęciami dzieci.

I punkt piąty: określa wpływ mediów na życie codzienne, rozpoznaje reklamy i ma świadomość, czemu one służą. Pięciolatek ma rozpoznać reklamę. To moim zdaniem najciekawszy punkt w całym obszarze i najłatwiejszy do pokazania w sali.

3:10 4. Warunki realizacji, słowo po słowie

A teraz druga strona, czyli warunki i sposób realizacji, strona osiemnasta. To jest ten fragment, który rozstrzyga o metodzie. Zaznaczyłem w nim cztery rzeczy.

Pierwsza: w przedszkolu dzieci nie korzystają indywidualnie i samodzielnie z urządzeń ekranowych. To nie jest sugestia ani dobra praktyka, to warunek realizacji podstawy programowej. Jeśli ktoś z Państwa planował kupić tablety do sali, żeby wypełnić obszar cyfrowy, to jest moment, żeby te pieniądze wydać inaczej.

Druga: jest wyjątek, i to ważny. Dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi korzystają z racjonalnych usprawnień polegających na zastosowaniu takich urządzeń. Czyli komunikator dla dziecka, które nie mówi, albo powiększalnik, są nie tylko dozwolone, ale wprost wpisane w przepis.

Trzecia: nauczyciel do celów dydaktycznych korzysta z urządzeń tylko w niezbędnym zakresie, z zachowaniem higieny cyfrowej. Czyli zdjęcie ptaka na projektorze, gdy za oknem akurat nie ma ptaka, jest w porządku. Film jako wypełniacz ostatniego kwadransu nie jest.

I czwarta, dla mnie najciekawsza: w przygotowaniu dzieci do bezpiecznego funkcjonowania w społeczeństwie cyfrowym aktywny udział muszą brać rodzice. Nie „powinni”, nie „warto, żeby”. Muszą. Pierwszy raz widzę w podstawie programowej tak mocne zdanie o rodzicach i zaraz pokażę, dlaczego ustawodawca je tam wpisał.

4:42 5. Czego w tej podstawie nie ma

Zanim pójdziemy dalej, muszę rozbroić jeden mīt, bo krąży po konferencjach i po grupach dla dyrektorów od wiosny, odkąd rozporządzenie zostało ogłoszone. Brzmi tak: od września do przedszkoli wchodzi sztuczna inteligencja.

Sprawdziłem to w sposób, który każdy z Państwa może powtórzyć. Przeszukałem cały załącznik pierwszy rozporządzenia, czyli podstawę dla wychowania przedszkolnego, strony od trzeciej do dwudziestej drugiej. Słowa sztuczna inteligencja: zero wystąpień. Algorytm: zero. Programowanie: zero. Kodowanie: zero. Robot: zero.

W załącznikach dla szkoły podstawowej sztuczna inteligencja pada piętnaście razy. W przedszkolnym ani razu. To nie jest przeoczenie, to decyzja. Przedszkole ma budować postawy, a nie obsługi narzędzi, i moim zdaniem jest to decyzja mądra, bo narzędzia zmieniają się trzy razy, zanim dzisiejszy pięciolatek zda maturę.

Praktyczny wniosek dla Państwa jest taki: jeśli ktoś przychodzi do placówki ze szkoleniem albo z zestawem do robotyki i mówi, że to wymóg nowej podstawy dla przedszkola, to mówi nieprawdę. Może to być dobry pomysł, ale nie jest obowiązkiem i nie z tego przepisu.

5:59 6. Dlaczego to pilne

Skoro wiemy już, co mamy realizować, zostaje pytanie, od kiedy. I tu jest rzecz, która zaskakuje wiele placówek.

Rozporządzenie zostało wydane jedenastego marca, ogłoszone dwudziestego marca, a weszło w życie pierwszego września tego roku. Dla przedszkoli nie ma żadnego okresu przejściowego. Szkoła podstawowa wchodzi rocznikami, klasa pierwsza i czwarta, a przedszkole w całości, od wszystkich grup naraz.

To znaczy, że od pierwszego września dwa tysiące dwudziestego szóstego roku obszar cyfrowy powinien już być w programie wychowania przedszkolnego dopuszczonym przez dyrektora, w planach miesięcznych i w planie nadzoru. Jeśli jeszcze go nie ma, nie jest to dramat, ale jest to rzecz do zrobienia w tym miesiącu, a nie w styczniu.

6:52 7. Dlaczego ustawodawca to napisał

Teraz odpowiem na pytanie, które sam sobie zadałem, czytając ten przepis po raz pierwszy: skąd nagle taka stanowczość? Odpowiedź jest w danych, i to nie w danych z internetu, tylko z badania na próbie losowanej z numerów PESEL.

Sierpień dwa tysiące dwudziestego piątego, komunikat CBOS. Wśród dzieci w wieku od roku do czterech lat ze smartfona, tabletu albo komputera korzysta trzydzieści osiem procent. W grupie od pięciu do siedmiu lat osiemdziesiąt cztery procent. To znaczy, że w Państwa grupie sześciolatków praktycznie każde dziecko ma już za sobą kontakt z ekranem.

Rozbicie na roczniki jest jeszcze ciekawsze, bo pokazuje, gdzie dokładnie przebiega próg. Trzylatki: czterdzieści siedem procent. Czterolatki: sześćdziesiąt cztery. Pięciolatki: siedemdziesiąt osiem. Sześciolatki: osiemdziesiąt pięć. Czyli to, co dzieje się w Państwa sali, dzieje się dokładnie w tym roku, w którym dziecko wchodzi w ekran.

I liczba, która według mnie tłumaczy cały ten przepis: trzydzieści dwa procent dzieci w wieku od pięciu do siedmiu lat spędza przy ekranie ponad godzinę dziennie. Średnia dla tej grupy to siedemdziesiąt cztery minuty. Dlaczego akurat godzina jest granicą, o której mówimy? Zaraz wyjaśnię, bo to nie jest liczba wzięta z sufitu.

8:22 8. Skąd bierze się granica godziny

Granica godziny pochodzi z wytycznych Światowej Organizacji Zdrowia z dwa tysiące dziewiętnastego roku, dotyczących aktywności fizycznej, zachowań siedzących i snu dzieci poniżej piątego roku życia.

Dla dzieci trzy i czteroletnie wytyczna brzmi: czas przed ekranem w pozycji siedzącej nie powinien przekraczać jednej godziny, a mniej znaczy lepiej. Dla rocznych ekran nie jest zalecany w ogóle.

I teraz rzecz, o której trzeba powiedzieć uczciwie, bo ktoś z sali prędzej czy później o to zapyta. Te wytyczne kończą się na czwartym roku życia. Dla pięcio i sześciolatka Światowa Organizacja Zdrowia nie podaje żadnego limitu. Jeśli ktoś mówi, że WHO zaleca godzinę dla przedszkolaka, ma rację tylko wobec trzy i czterolatek. Wolę to Państwu powiedzieć wprost, niż podać ładniejszą, ale nieprawdziwą wersję.

9:19 9. Dlaczego ulotka dla rodziców nie wystarczy

Wróćmy do tego zdania o rodzicach, którzy muszą brać aktywny udział. Bo ono wygląda na uprzejmość wobec rodziców, a jest wnioskiem z badań.

W badaniu Brzdąc w sieci, prowadzonym przez Akademię Pedagogiki Specjalnej, sprawdzono między innymi to, czy wiedza rodzica o rekomendacjach dotyczących ekranów chroni dziecko przed nadmiernym korzystaniem. Wynik brzmi: wiedza rodziców o rekomendacjach nie okazała się czynnikiem chroniącym.

Proszę na moment zatrzymać się przy tej jednej informacji, bo ona ma bardzo praktyczny skutek dla Państwa pracy. Ulotka na tablicy, post na stronie i wydrukowana tabelka z limitami czasu nie zmienia tego, co dzieje się w domu o dziewiętnastej. Zmienia to dopiero wspólny język: te same słowa w sali i w kuchni, to samo pytanie zadawane dziecku w obu miejscach. Dlatego w tej lekcji zajęcia i rozmowa z rodzicami to jedno zadanie, a nie dwa.

10:25 10. Rozbieramy osiągnięcie trzecie

Bierzemy więc punkt trzeci: dziecko wskazuje podstawowe zasady higieny cyfrowej. Pokażę Państwu, jak z jednego zdania w rozporządzeniu zrobić zajęcia, które da się poprowadzić w przyszły wtorek, bez sprzętu i bez przygotowań na tydzień.

Najpierw tłumaczenie z języka prawnego na język dziecka. Higiena cyfrowa dla pięciolatka to nie jest pojęcie, tylko trzy konkretne rzeczy: kiedy odkładamy ekran, gdzie ekran nie wchodzi i co robimy zamiast niego. Nic więcej.

Następnie szukamy zaczepienia w tym, co dziecko już zna. Dziecko zna mycie zębów, zna porę spania, zna zasadę, że nie jemy w łóżku. Higiena cyfrowa jest dokładnie tą samą kategorią: zbiorem domowych zasad, których nikt nie tłumaczy naukowo, bo po prostu tak się robi.

I na koniec formułujemy zasadę zdaniem, które dziecko może powtórzyć. Nie „ograniczaj czas ekranowy”, tylko „ekran nie idzie z nami do łóżka”. To jest cała tajemnica tego obszaru: zasada musi się mieścić w jednym oddechu.

11:36 11. Scenariusz zajęć, dwadzieścia pięć minut

A teraz konkret, czyli gotowe zajęcia. Dwadzieścia pięć minut, zero urządzeń, cztery kroki. Nazywam je Dom bez ekranu.

Krok pierwszy, pięć minut. Na dywanie leży duży arkusz z narysowanym przekrojem domu: kuchnia, pokój, łazienka, sypialnia, stół. Dzieci dostają małe kartoniki z prostym rysunkiem telefonu i tabletu. Pytanie brzmi: gdzie w tym domu mieszka ekran? Nie oceniamy, tylko zbieramy.

Krok drugi, dziesięć minut. Wkładamy do domu drugi komplet kartoników: łóżko, talerz, rozmowa, zabawa z psem. I zadajemy jedno pytanie na każde pomieszczenie: co się dzieje, gdy ekran i to drugie znajdują się w jednym miejscu? Dzieci same dochodzą do tego, że przy stole nikt nie słucha, a w łóżku nie chce się spać. To jest ten moment, w którym dziecko formułuje zasadę, a nie my.

Krok trzeci, pięć minut. Wybieramy trzy zasady i zapisujemy je zdaniami dziecka, dosłownie, z jego słownictwem. Wieszamy w sali. Jeśli zdanie brzmi śmiesznie, tym lepiej, bo będzie zapamiętane.

Krok czwarty, pięć minut, i to jest krok, który zwykle wypada z planu, a jest najważniejszy. Każde dziecko dostaje ten sam arkusz w małym formacie do domu, z jednym zadaniem dla rodzica: zapytajcie dziecko, gdzie w waszym domu mieszka ekran, i narysujcie to razem. Tak właśnie wygląda ten aktywny udział rodziców, o którym mówi rozporządzenie, i tyle on kosztuje.

13:17 12. Po czym poznać, że dziecko to osiągnęło

Zostaje pytanie, które zada Państwu dyrektor albo kurator: skąd wiadomo, że dziecko osiągnęło to, co zapisano w podstawie? Podstawa programowa nie daje testu, więc trzeba to opisać zachowaniem, które widać.

Dziecko potrafi podać co najmniej jedną zasadę własnymi słowami. Nie recytuje definicji, mówi po swojemu. To jest wskaźnik wystarczający i uczciwy.

Dziecko zauważa złamanie zasady u bohatera opowiadania albo w scenie. To dużo mocniejszy dowód niż odpowiedź na pytanie wprost, bo pokazuje, że zasada działa poza sytuacją, w której się jej uczyło.

I trzeci wskaźnik, ten najprzyjemniejszy: dziecko przynosi temat z domu. Mówi, że tata teraz odkłada telefon przy stole. Jeśli to się dzieje, znaczy że zajęcia wyszły poza salę, a o to w tym obszarze chodzi.

14:15 13. Punkt piąty, czyli reklama

Drugi przykład, króciutko, bo jest zbyt dobry, żeby go pominąć. Punkt piąty mówi, że dziecko rozpoznaje reklamy i ma świadomość, czemu one służą.

Można to zrobić bez ekranu w dziesięć minut, korzystając z gazetki promocyjnej ze sklepu, tej, którą wszyscy dostajemy do skrzynki. Wycinamy i sortujemy na dwie kupki: to jest zdjęcie rzeczy i to jest namawianie, żeby ją kupić. Dzieci robią to zaskakująco dobrze, bo znają opakowania lepiej niż my.

A potem jedno pytanie na koniec: po co ktoś to zrobił? I tu pada odpowiedź, która jest sednem całego punktu piątego: żeby mama kupiła. Pięciolatek, który to powiedział, właśnie zrealizował osiągnięcie z podstawy programowej. Bez tabletu, za dwie złotówki i jedną gazetkę.

15:09 14. Co z tego wynika dla dyrektora

Teraz część dla osób, które w placówce odpowiadają nie za jedno zajęcie, tylko za całość. Trzy obowiązki, które nowa podstawa uruchamia po stronie dyrektora.

Pierwszy: to dyrektor dopuszcza program wychowania przedszkolnego do użytku, po zasięgnięciu opinii rady pedagogicznej, i odpowiada za uwzględnienie w nim całości podstawy programowej. Obszar cyfrowy jest jej częścią, więc program, który go pomija, jest niekompletny, i jest to odpowiedzialność dyrektora, nie wydawnictwa.

Drugi: dyrektor sprawuje nadzór pedagogiczny w placówce, a kurator sprawuje nadzór nad przedszkolem, przy czym realizacja podstaw programowych podlega temu nadzorowi wprost. Czyli to nie jest temat, który może poczekać na kolejną wizytę.

I trzeci, o dacie. Rozporządzenie z dwudziestego ósmego sierpnia tego roku każe dostosować plany nadzoru pedagogicznego opracowane na ten rok szkolny do nowych przepisów w terminie do trzydziestego września dwa tysiące dwudziestego szóstego roku. Ten termin jest sztywny. To jest chyba najkonkretniejsza rzecz, jaką mogę Państwu dziś powiedzieć, więc proszę sprawdzić tę datę w swoim kalendarzu jeszcze dzisiaj.

16:25 15. Kierunek polityki oświatowej

Dołożę do tego jeszcze jeden dokument, bo świetnie się składa i ułatwia Państwu życie przy pisaniu planu nadzoru.

Kierunki polityki oświatowej państwa na ten rok szkolny, ustalone przez Ministra Edukacji, wymieniają na czwartym miejscu: promowanie higieny cyfrowej i aktywności offline, rozwijanie umiejętności bezpiecznego poruszania się w sieci i krytycznego myślenia.

Czyli ta sama treść przychodzi do Państwa dwiema drogami naraz: jako obszar w podstawie programowej i jako kierunek polityki oświatowej, który plan nadzoru i tak musi uwzględniać. Dla mnie to znak, że resort traktuje ten temat poważniej niż zwykle. Dla Państwa to wygoda, bo jedno zadanie zamyka dwa obowiązki.

17:13 16. Rozmowa z rodzicami, trzy zdania

Ostatnia rzecz przed planem, czyli jak powiedzieć o tym rodzicom, żeby zabrzmiało to jak zaproszenie, a nie jak pouczanie. Proponuję trzy zdania na najbliższe zebranie.

Zdanie pierwsze, o tym, czego nie robimy: w przedszkolu dzieci nie dostają tabletów do ręki, bo tak mówi nowa podstawa programowa. Rodzice zwykle słyszą to z ulgą, a przy okazji dowiadują się, że placówka zna przepis.

Zdanie drugie, o tym, co robimy: uczymy dzieci trzech rzeczy, czyli kiedy odkładamy ekran, gdzie ekran nie wchodzi i co robimy zamiast niego.

I zdanie trzecie, prośba: 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. Tyle. Bez wykładu o czasie ekranowym, bez tabelki z limitami i bez zawstydzania kogokolwiek, bo wiemy już z badań, że to nie działa.

18:20 17. Plan na wrzesień

Zbierzmy to w pięć kroków na ten miesiąc, w kolejności, w jakiej ma to sens.

Krok pierwszy, do trzydziestego września, bo taki jest termin: plan nadzoru dostosowany do nowych przepisów, z obszarem cyfrowym i z czwartym kierunkiem polityki oświatowej.

Krok drugi: sprawdzić program wychowania przedszkolnego dopuszczony w placówce i zobaczyć, czy w ogóle zawiera pięć osiągnięć obszaru siódmego. Wiele programów pisano przed marcem.

Krok trzeci: jedno zajęcie na próbę w jednej grupie, choćby ten Dom bez ekranu. Lepiej zobaczyć, jak to działa na dzieciach, niż zaplanować cały rok na papierze.

Krok czwarty: trzy zdania do rodziców na najbliższym zebraniu i jedno zadanie do domu.

Krok piąty: zapisać w dokumentacji, po czym poznajemy, że dziecko osiągnęło cel, czyli te trzy wskaźniki, o których mówiłem. Dzięki temu przy kontroli nie trzeba będzie niczego wymyślać na poczekaniu.

19:27 18. Zakończenie

Jeśli mają Państwo zapamiętać z tej lekcji jedno zdanie, niech to będzie takie: obszar cyfrowy w przedszkolu nie jest o urządzeniach, tylko o nawykach, a nawyków uczymy tak, jak zawsze uczyliśmy, czyli rozmową, zabawą i powtarzaniem. To była lekcja otwarta. W pełnym programie przechodzimy przez wszystkie pięć osiągnięć obszaru siódmego, z pięcioma scenariuszami zajęć bez ekranu, notatką do planu nadzoru i gotowym materiałem dla rodziców. Dziękuję Państwu za uwagę.

Materiał wyjaśnia przepisy i dobre praktyki. Nie jest poradą prawną i nie zastępuje inspektora ochrony danych ani prawnika placówki. Stan prawny na 20.09.2026. Quality Island Sp. z o.o., ul. Grzybowska 87, 00-844 Warszawa, KRS 0000972652, NIP 5273002880. Pełna lekcja i pozostałe materiały: <https://cyfrowyzlobek.pl/lekcje-otwarte>