



FUNDACJA EDUKACJI ZDROWOTNEJ
I PSYCHOTERAPII

**WPŁYW
EGZEKWOWANYCH
ZAKAZÓW UŻYWANIA
SMARTFONÓW
W SZKOŁACH
NA EDUKACJĘ,
ZDROWIE PSYCHICZNE
I RELACJE SPOŁECZNE
UCZNIÓW**

RAPORT

BOGNA
BIAŁECKA

Poznań, 2025

Wpływ egzekwowanych zakazów używania smartfonów w szkołach na edukację, zdrowie psychiczne i relacje społeczne uczniów

1. Wprowadzenie

W ciągu ostatnich dziesięciu lat nastąpił gwałtowny wzrost zainteresowania wpływem smartfonów na funkcjonowanie młodzieży. Smartfony stały się dominującym narzędziem komunikacji, rozrywki i aktywności społecznej uczniów, jednak ich stała obecność w środowisku szkolnym coraz częściej jest postrzegana za czynnik obniżający efektywność nauczania, zaburzający relacje społeczne oraz pogarszający zdrowie psychiczne młodych ludzi.

Rosnąca liczba krajów zaczęła wprowadzać restrykcje dotyczące używania smartfonów na terenie szkół — od pełnych zakazów obejmujących cały dzień szkolny, po ograniczenia obejmujące wyłącznie lekcje. Jednocześnie pojawiły się regulacje dotyczące mediów społecznościowych i gier online, nakierowane na ochronę dobrostanu młodzieży.

Celem niniejszego raportu jest przedstawienie syntetycznego i naukowo uporządkowanego przeglądu:

- wyników badań dotyczących wpływu zakazów smartfonów na wyniki w nauce,
- efektów w obszarze zdrowia psychicznego i samopoczucia,
- zmian w relacjach społecznych i klimacie szkoły,
- ograniczeń i trudności związanych z wdrażaniem zakazów,
- przeglądu polityk państw wprowadzających ogólnokrajowe regulacje.

Raport obejmuje łącznie ponad sto źródeł naukowych, rządowych i eksperckich, w tym badania quasi-eksperymentalne, metaanalizy, analizy polityk publicznych oraz dane z wieloletnich obserwacji populacyjnych.

2. Metodologia

Analiza została przygotowana w oparciu o trzy filary źródłowe.

1. Badania naukowe wysokiej jakości, w tym:

- analizy quasi-eksperymentalne (difference-in-differences) prowadzone w Anglii, Hiszpanii, Norwegii, USA,
- metaanalizy obejmujące kilkadziesiąt badań korelacyjnych i eksperymentalnych,
- raporty instytucji badawczych, takich jak NBER,
- badania opublikowane w renomowanych czasopismach, m.in. Lancet Regional Health Europe, Frontiers in Psychology i Sage Journals.

2. Oficjalne raporty rządowe, w tym:

raporty Ministerstw Edukacji Francji, Holandii, Norwegii, Finlandii, Chin, Australii, Nowej Zelandii, Brazylii oraz kilkunastu stanów USA.

3. Dane porównawcze dotyczące regulacji w 29 państwach i terytoriach, obejmujące zakazy ustawowe, rozporządzenia ministerialne i oficjalne wytyczne rządowe.

W analizie zastosowano podejście porównawcze, uwzględniające różnice między pełnymi zakazami (obejmującymi cały dzień szkolny), zakazami częściowymi (np. tylko podczas przerw) oraz konkretnymi rozwiązaniami, które wymagają przechowywania urządzeń w szafkach lub etui uniemożliwiających użycie.

3. Wpływ zakazów na wyniki edukacyjne

3.1. Najsilniejsze dowody – poprawa wyników w nauce

Wiele badań potwierdza, że ograniczenie dostępu do smartfonów w czasie lekcji i przerw przekłada się na poprawę wyników edukacyjnych — szczególnie u uczniów osiągających słabsze wyniki lub tych z rodzin o niższym statusie społeczno-ekonomicznym.

Badania angielskie (Beland & Murphy 2016)

W jednej z najbardziej znanych analiz (2016 r), obejmującej 90 szkół, wprowadzenie zakazu telefonów komórkowych spowodowało wzrost wyników testów o około 6% odchylenia standardowego, co odpowiada pięciu dodatkowym dniom efektywnej nauki w skali roku.

Najsilniejszą poprawę odnotowano wśród uczniów najslabszych — aż 14% odchylenia standardowego, co wskazuje na wyrównywanie szans edukacyjnych.

Beland, L.-P., & Murphy, R. (2016). Ill communication: Technology, distraction & student performance. *Labour Economics*, 41, 61–76. <https://doi.org/10.1016/j.labeco.2016.04.004>

Badania hiszpańskie (Beneito & Vicente-Chirivella 2022)

Analiza regionalnych danych z Hiszpanii pokazuje, że wprowadzenie zakazu korzystania z telefonów w szkołach przyniosło mierzalne, znaczące korzyści edukacyjne i społeczne. W Galicji wyniki PISA wzrosły o 10–13 punktów, co odpowiada nawet rocznemu postępowi w nauce.

Beneito, P., & Vicente-Chirivella, Ó. (2022). Banning mobile phones in schools: Evidence from regional-level policies in Spain. *Applied Economic Analysis*, 30(90), 153–175. <https://doi.org/10.1108/aea-05-2021-0112>

Badania norweskie (Abrahamsson 2024)

Badania prowadzone w norweskich szkołach średnich wykazały znaczące korzyści dla dziewcząt, zwłaszcza z rodzin o niższych dochodach. Zakaz zwiększał ich średnie oceny, poprawiał wyniki z matematyki i podnosił prawdopodobieństwo wyboru liceum ogólnokształcącego zamiast szkoły zawodowej.

Abrahamsson, S. (2024). Smartphone bans, student outcomes and mental health (NHH Dept. of Economics Discussion Paper No. 01). *Norwegian Institute of Public Health*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4750252>

Proponowane przez Abrahamsson zalecenia zakazu smartfonów w szkołach, wraz z uzasadnieniem:

<https://www.udir.no/kvalitet-og-kompetanse/digitalisering-skole/anbefalinger-for-mobilbruk-og-smartklokke-i-skolen/>

Holandia (raport rządowy 2025)

Po wprowadzeniu w 2024 r. ogólnokrajowej zasady zakazującej używania telefonów w klasie – z wyjątkiem celów edukacyjnych lub konieczności medycznych – holenderskie szkoły odnotowały wyraźne korzyści. W szkołach średnich 75% placówek zgłasza poprawę koncentracji uczniów, a 59% – lepszy klimat społeczny. Zmniejszyła się również liczba uczniów przynoszących telefony do szkoły, co świadczy o realnej zmianie nawyków. Choć wzrost osiągnięć szkolnych deklaruje 28% szkół, to najczęściej podkreślanym efektem jest spokojniejsza, bardziej skupiona atmosfera sprzyjająca nauce i relacjom. W szkołach podstawowych wpływ jest mniejszy (telefony były tam rzadkością już wcześniej), ale 23% zauważa poprawę dobrostanu i klimatu klasowego. Aż 70% wszystkich szkół ocenia nowe przepisy pozytywnie, wskazując, że ułatwiają egzekwowanie zasad, komunikację z rodzicami i budowanie konsekwentnej polityki cyfrowej.

Carrión Braakman, I., Krepel, A., Stronkhorst, E., Klein, T., De Roode, J., Van de Vrie, M., & Dirix, L. (2025). *Monitoring landelijke afspraak mobiele telefoons en andere devices in de klas: Eindrapport – eenmeting* (Rapport 1147). Kohnstamm Instituut & Oberon Onderzoek en Advies. ISBN 94-6321-209-0.

USA (NBER 2025 – Floryda)

Analiza przeprowadzona na danych uczniów z Florydy pokazuje, że choć pierwszy rok po wprowadzeniu zakazu smartfonów wiąże się ze wzrostem liczby zawiesznień – typowym dla fazy dostosowania do nowych reguł – to w drugim roku obowiązywania polityki następuje wyraźna, statystycznie istotna poprawa wyników testów. Zdaniem autorów to właśnie ograniczenie rozproszeń oraz znaczący spadek nieusprawiedliwionych nieobecności odpowiadają za ten wzrost osiągnięć szkolnych. Najsilniejsze efekty obserwuje się w szkołach średnich i ponadgimnazjalnych, gdzie smartfony są najbardziej powszechne. Wnioski z Florydy potwierdzają, że zakaz telefonów, po początkowym okresie adaptacji, jest skutecznym i niskokosztowym narzędziem realnej poprawy wyników edukacyjnych.

Figlio, D. N., & Özek, U. (2025). *The impact of cellphone bans in schools on student outcomes: Evidence from Florida* (NBER Working Paper No. 34388). National Bureau of Economic Research. <https://doi.org/10.3386/w34388>

3.2. Badania wskazujące na negatywny skutek samej obecności smartfonów dla efektów uczenia się

Samo bycie w pobliżu urządzenia mobilnego (nawet jeśli z niego nie korzystamy, ale znajduje się w zasięgu wzroku lub w kieszeni) okazuje się rozpraszać uczniów i negatywnie wpływać na naukę.

Beland, L.-P., & Murphy, R. (2016). Ill communication: Technology, distraction & student performance. *Labour Economics*, 41, 61–76. <https://doi.org/10.1016/j.labeco.2016.04.004>

Tossell, C. C., Kortum, P., Shepard, C., Rahmati, A., & Zhong, L. (2014). You can lead a horse to water but you cannot make him learn: Smartphone use in higher education. *British Journal of Educational Technology*, 45(4), 713–724. <https://doi.org/10.1111/bjet.12176>

Kammerl, R., Unger, A., Günther, S., & Schwedler, A. (2016). BYOD – Start in die nächste Generation. Abschlussbericht der wissenschaftlichen Evaluation des Pilotprojekts.

3.3. Przeglądy systematyczne i metaanalizy

Metaanaliza z „Frontiers in Psychology” (2025) wykazała niewielkie, ale statystycznie istotne **negatywne powiązanie między używaniem smartfonów, gier i mediów społecznościowych a wynikami szkolnymi**, prawdopodobnie poprzez osłabianie kluczowych funkcji poznawczych, takich jak koncentracja czy pamięć robocza.

Autor podkreśla, że choć efekt jest mały, jest stabilny w wielu krajach i systemach edukacyjnych, co wskazuje na realny mechanizm wpływu technologii na uczenie się oraz potrzebę dalszych badań nad sposobami minimalizowania negatywnych skutków cyfrowych rozproszeń.

Wyniki oznaczają, że częstsze korzystanie z urządzeń wiąże się z niższymi osiągnięciami, ale sama polityka zakazów może dawać efekty tylko w określonych warunkach.

Kuś, M. (2025). A meta-analysis of the impact of technology related factors on students' academic performance. *Frontiers in Psychology*, 16, 1524645. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1524645>

Przegląd Campbella (2024) obejmujący 22 badania pokazał:

- efekty pozytywne w badaniach najbardziej rygorystycznych metodologicznie,
- brak efektów w badaniach z lukami definicyjnymi (np. zakaz tylko teoretyczny),
- brak randomizowanych badań kontrolowanych (RCT) - co jednak może być nieetyczne, ponieważ zakładałoby nakazanie de facto korzystania ze smartfonów przez dzieci i młodzież w losowych szkołach

Campbell, M., Edwards, E. J., Pennell, D., Poed, S., Lister, V., Gillett-Swan, J., Kelly, A., Zec, D., & Nguyen, T.-A. (2024). Evidence for and against banning mobile phones in schools: A scoping review. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 34(3), 242–265.
<https://doi.org/10.1177/20556365241270394>

3.4. Badania wskazujące na brak znaczących efektów i przyczyny tego stanu

Nie wszystkie analizy potwierdzają zdecydowany pozytywny wpływ zakazów.

Najbardziej znanym kontrprzykładem jest badanie University of Birmingham (2025), które porównało ponad tysiąc uczniów z 30 szkół. Nie wykazało ono różnic w wynikach edukacyjnych między szkołami z restrykcjami a tymi, które pozwalały na swobodne korzystanie z telefonów. Uczniowie korzystający z zakazu skracali wprawdzie czas używania telefonu w szkole, ale rekompensowali to zwiększonym użyciem po lekcjach.

Problemy, na które zwrócono uwagę:

- szkoły bardzo różniły się sposobem egzekwowania zakazu,
- w wielu klasach telefony były formalnie zakazane, ale realnie używane,
- brak spójnego podejścia w uczelniach i domach powodował kompensację (nadrabianie "straconego" czasu ekranowego w czasie wolnym).

Weiss, H. A., & Bonell, C. (2025). Smartphone use and mental health: Going beyond school restriction policies. *The Lancet Regional Health – Europe*, 51, 101237.
<https://doi.org/10.1016/j.lanpe.2025.101237>

3.5. Mechanizmy poprawy wyników edukacyjnych

Analizy porównawcze wskazują na trzy powtarzające się mechanizmy:

A. Redukcja dystrakcji

Powiadomienia, media społecznościowe, gry i komunikatory należą do najczęściej raportowanych czynników zakłócających koncentrację. Eliminacja telefonu ułatwia przejście w tryb głębokiej koncentracji.

B. Zwiększenie czasu realnie poświęconego na pracę szkolną

Zakaz redukuje przerwy w nauce na korzystanie z nowych technologii, które wydłużają czas wykonywania zadań. Szczególnie istotne jest to u uczniów z niską samoregulacją, którzy poza zadaniami nakazanymi przez nauczyciela zajmują się w czasie lekcji innymi rzeczami np. Rozrywką, odpowiadaniem na wiadomości itp.

C. Zmniejszenie ściągania i nieuczciwych zachowań

W wielu krajach (m.in. Holandia, Hiszpania, USA) nauczyciele zauważali, że zakaz ograniczył podsłuchiwanie odpowiedzi, wyszukiwanie informacji w czasie sprawdzianów czy robienie zdjęć kartkówek.

4. Wpływ zakazów na zdrowie psychiczne, dobrostan uczniów oraz relacje społeczne

Badania nad wpływem zakazów używania smartfonów na dobrostan uczniów są bardziej zróżnicowane niż w przypadku wyników edukacyjnych. Część projektów badawczych dokumentuje wyraźną poprawę w zakresie zdrowia psychicznego, szczególnie u dziewcząt i uczniów o niższym statusie socjoekonomicznym, natomiast inne nie znajdują istotnych efektów. Różnice te wynikają m.in. z jakości egzekwowania zakazów, zakresu wprowadzonych restrykcji oraz tego, czy działania szkolne były wspierane przez rodziców i środowisko domowe.

Jednocześnie w jednym obszarze - wpływ zakazu smartfonów na poprawę relacji społecznych jest wyjątkowo spójny i dobrze udokumentowany.

Przegląd badań z Europy, Australii, Ameryki Północnej i Azji pokazuje, że ograniczenie korzystania ze smartfonów na terenie szkoły wspiera bezpośrednie relacje, poprawia atmosferę i zmniejsza ryzyko konfliktów rówieśniczych.

Można wyróżnić trzy główne obszary wpływu:

1. Większa liczba interakcji twarzą w twarz
2. Spadek cyberprzemocy i konfliktów społecznych
3. Poprawa ogólnego klimatu szkoły i poczucia bezpieczeństwa

4.1. Badania wykazujące pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne

Norwegia – spadek objawów psychologicznych i bullingu

Jedno z najlepiej udokumentowanych badań dotyczących zakazu smartfonów w szkołach średnich przeprowadzono w Norwegii. Analiza objęła uczniów z różnych środowisk i różnych modeli egzekwowania zakazu (łagodnego, umiarkowanego i pełnego).

Wyniki były jednoznaczne:

- spadek objawów psychologicznych o 29% wśród dziewcząt,
- redukcja bullingu i cyberprzemocy o 43%,
- największe korzyści wśród uczniów z rodzin o niższym statusie socjoekonomicznym.

Badacze zwracali uwagę, że smartfony sprzyjają porównaniom społecznym, presji wizerunkowej i ekspozycji na media społecznościowe, co szczególnie dotyka dziewczęta w wieku nastoletnim. Ograniczenie dostępu do urządzeń w czasie lekcji i przerw ograniczyło te czynniki.

Uczniowie opisują swoje doświadczenie po wprowadzeniu zakazów jako:

- większe poczucie bycia „razem”,
- mniej izolacji społecznej,
- większą aktywność ruchową,
- więcej śmiechu i rozmów.

Zjawisko to określane było często jako „odtworzenie przestrzeni społecznej szkoły”.

Abrahamsson, S. (2024). Smartphone bans, student outcomes and mental health (NHH Dept. of Economics Discussion Paper No. 01). Norwegian Institute of Public Health.

<https://doi.org/10.2139/ssrn.4750252>

Hiszpania – znacząca redukcja bullingu po wprowadzeniu zakazów

Hiszpańskie badania, obejmujące regiony, które już w 2015 roku wprowadziły zakazy smartfonów, wykazały wyraźny spadek przemocy rówieśniczej, szczególnie cyberprzemocy. Jest to pierwsza analiza, która empirycznie zidentyfikowała wpływ zakazów na poziomie populacyjnym:

- wyraźnie zmniejszyła się liczba incydentów związanych z publikowaniem zdjęć i nagrań uczniów,
- uczniowie zgłaszali większe poczucie bezpieczeństwa społecznego.

Warto zauważyć, że w regionach o najwyższym poziomie cyberprzemocy efekty były najsilniejsze.

Beneito, P., & Vicente-Chirivella, Ó. (2022). Banning mobile phones in schools: Evidence from regional-level policies in Spain. *Applied Economic Analysis*, 30(90), 153–175.
<https://doi.org/10.1108/aea-05-2021-0112>

Holandia – zmniejszenie cyberprzemocy, poprawa relacji społecznych

Holenderskie badanie rządowe z 2025 roku wykazało, że ograniczenia w używaniu smartfonów w szkołach doprowadziły do:

- mniejszej liczby incydentów związanych z nagrywaniem zajęć szkolnych,
- zmniejszenia liczby sytuacji, w których uczniowie czuli się obserwowani lub oceniani,
- poprawy poczucia bezpieczeństwa psychospołecznego.

Raport wskazywał, że brak możliwości nagrywania i udostępniania materiałów zmniejszył presję społeczną oraz strach przed ośmieszeniem.

W szkołach po wprowadzeniu zakazu:

- uczniowie częściej rozmawiali ze sobą na przerwach,
- grupy rówieśnicze stawały się bardziej otwarte,
- zmniejszyła się tendencja do izolowania się,
- wzrosła spontaniczna aktywność fizyczna (np. gra w piłkę, zabawy ruchowe).

Jeden z dyrektorów szkoły opisał to w raporcie jako „powrót gwaru na korytarzach” — moment, w którym uczniowie zaczęli znów patrzeć sobie w oczy zamiast w ekrany.

Carrión Braakman, I., Krepel, A., Stronkhorst, E., Klein, T., De Roode, J., Van de Vrie, M., & Dirix, L. (2025). *Monitoring landelijke afspraak mobiele telefoons en andere devices in de klas: Eindrapport – eenmeting* (Rapport 1147). Kohnstamm Instituut & Oberon Onderzoek en Advies. ISBN 94-6321-209-0.

Australia – poprawa samopoczucia i natychmiastowy spadek cyberprzemocy

Szkoły australijskie, w szczególności te, które stosowały tzw. model „telefonów w torbie” przez cały dzień, raportowały:

- natychmiastowy spadek cyberprzemocy,
- większą otwartość uczniów na rozmowy bezpośrednie,
- mniej incydentów związanych z wykluczeniem społecznym,
- więcej spontanicznych aktywności fizycznych na przerwach.

Dyrektor szkoły Ulladulla High School opisywała sytuację wprost: „Jeszcze tego samego tygodnia zniknęła większość przypadków cyberprzemocy”.

Roberts, M., Ibrahim, T., & Vidal, P. (2023, October 9). *NSW mobile phone ban begins in public high schools*. ABC News. <https://www.abc.net.au/news/2023-10-09/nsw-mobile-phone-ban-public-high-schools/102949070>

Podsumowanie pozytywnych efektów

Badania potwierdzają trzy główne mechanizmy poprawy zdrowia psychicznego:

1. Zmniejszenie cyberprzemocy: egzekwowany zakaz korzystania ze smartfonów w szkole powoduje, że uczniowie nie mogą na terenie szkoły robić nagrań i zdjęć ośmieszających kolegów i koleżanki, co znacznie ogranicza cyberprzemoc.
2. Zwiększenie bezpiecznych kontaktów twarzą w twarz, redukujących samotność i stres.
3. Ograniczenie presji społecznej i porównań w mediach społecznościowych, które szczególnie obciążają dziewczęta.

4.2. Badania wskazujące na brak znaczących efektów i przyczyny tego stanu

Istnieją także badania, które nie potwierdzają pozytywnego wpływu zakazów na zdrowie psychiczne. W przytaczanym już wyżej badaniu brytyjskim stwierdzono, że po wprowadzeniu zakazu smartfonów w szkołach:

- nie odnotowano różnic w poziomie lęku, depresji, stresu i dobrostanu psychologicznego,
- nie zmieniła się jakość snu uczniów,
- nie zmieniła się ich aktywność fizyczna,
- nie spadły obawy dotyczące wyglądu i presji rówieśniczej.

Istotna obserwacja:

Uczniowie używali telefonów mniej w szkole, ale **nadrabiali ten czas po lekcjach**, przez co całkowity czas ekranowy pozostał taki sam. Badacze wskazali, że efekty zakazów mogą być ograniczone, jeśli nie są wspierane przez zmiany w środowisku domowym oraz programy edukacji cyfrowej.

Weiss, H. A., & Bonell, C. (2025). Smartphone use and mental health: Going beyond school restriction policies. *The Lancet Regional Health – Europe*, 51, 101237.
<https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2025.101237>

Także w badaniach z Karoliny Północnej naukowcy odkryli, że część uczniów — szczególnie:

- introwertycznych,
- neuroatypowych,
- w spektrum autyzmu,
- z silnymi więziami społecznymi online,

może początkowo odczuwać dyskomfort wynikający z utraty narzędzia komunikacji, które stanowi dla nich ważny kanał regulacji emocjonalnej lub kontaktu z rówieśnikami.

Wnioskiem autorów było, że zakazy powinny być uzupełniane:

- programami wsparcia psychologicznego,
- tworzeniem bezpiecznych przestrzeni społecznych,
- alternatywnymi metodami komunikacji (np. plakietki, grupy wsparcia, animatorzy przerw).

Bravo, L., & Elupula, K. (2025). The effect of a mobile phone ban on perceived academic and social life: A qualitative analysis. *Open Journal of Social Sciences*, 13(10), Article 10005.
<https://doi.org/10.4236/jss.2025.1310005>

Dlaczego niektóre badania nie wykazują efektów?

Z przeglądu ponad stu źródeł wynika, że brak efektów występuje wtedy, gdy:

- zakaz nie jest egzekwowany (np. telefony pozostają w kieszeniach, ale nie są używane „oficjalnie”),
- zakaz dotyczy wyłącznie lekcji, a na przerwach można korzystać dowolnie,
- uczniowie kompensują ograniczenia po szkole,
- szkoła nie wprowadza alternatywnych form budowania relacji,
- brak współpracy rodziców i nie ma zasad domowych dotyczących korzystania z urządzeń elektronicznych.

4.3. Największe korzyści dla grup wrażliwych

Zdecydowanie najmocniejsze efekty obserwuje się u:

A) Dziewcząt w wieku 11–16 lat

Są one najbardziej narażone na:

- presję wizerunkową,
- agresję rówieśniczą,
- porównania społeczne w mediach społecznościowych.

Ograniczenie smartfonów zmniejsza ekspozycję na te bodźce.

B) Uczniów o niskiej samoregulacji

Smartfony nasilają impulsywność i trudności w koncentracji. Ograniczenia pomagają im utrzymać spokojniejszy rytm dnia.

C) Uczniów z rodzin o niższym statusie społeczno-ekonomicznym

Badania z Norwegii i Hiszpanii wykazały, że w tej grupie efekty były najsłabsze negatywne i najsilniejsze pozytywne, co sugeruje redukcję nierówności.

4.4. Wnioski dotyczące zdrowia psychicznego

Wyniki badań można ująć następująco:

1. Istnieją silne dowody na poprawę relacji w grupie rówieśniczej. Co z kolei – jak wykazują polskie badania IPZiN – jest jednym z kluczowych czynników zapobiegających angażowaniu się młodzieży w zachowania ryzykowne.
2. Choć nie prowadzono badań nad wpływem zakazu smartfonów na poziom konsumpcji pornografii cyfrowej przez dzieci i młodzież - można spodziewać się znacznego obniżenia konsumpcji porno przez nieletnich biorąc pod uwagę wyniki polskich badań na ten temat, z których wynika, że 63,9% kontaktu z pornografią następuje w szkole, a 70,1% kontaktu z nią ma miejsce na smartfonach.

Lange R. (red) (2022) „Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy

Grzelak Sz. (red) (2015) „Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży”, Warszawa, ORE,

3. Istnieją silne dowody na poprawę zdrowia psychicznego w części populacji, szczególnie u dziewcząt i uczniów z trudniejszych środowisk.
4. Zakaz może nie działać, jeśli nie towarzyszą mu działania uzupełniające, takie jak edukacja cyfrowa, wsparcie rodziców czy alternatywne formy aktywności.
5. Najsilniejszym mechanizmem jest redukcja cyberprzemocy oraz presji społecznej.
6. Zakazy powinny uwzględniać potrzeby uczniów neuroatypowych, aby nie wywoływać skutków niezamierzonych.

5. Trudności wdrożeniowe i ograniczenia zakazów

Choć zakazy przynoszą wiele korzyści, badania wskazują również na liczne wyzwania przy ich wdrażaniu.

5.1. Problemy dyscyplinarne w pierwszym roku

W wielu miejscach (np. Floryda) w pierwszych tygodniach lub miesiącach po wprowadzeniu zakazu:

- Uczniowie próbowali łamać zasady,
- Wzrastała liczba osób zawieszonych w prawach ucznia za łamanie zakazów,
- nauczyciele zgłaszają większą liczbę sporów o telefony.

Po około roku sytuacja najczęściej się stabilizuje, a korzyści stają się wyraźniejsze.

5.2. Brak spójności regulacji dom–szkoła

W wielu badaniach wskazuje się, że zakaz będzie skuteczny tylko wtedy, gdy:

- rodzice wspierają politykę szkoły,
- uczniowie nie rekompensują braku telefonu po lekcjach (np. nadmiernym nocnym korzystaniem),
- szkoła i dom stosują podobne zasady dotyczące snu, czasu ekranowego i higieny cyfrowej.

5.3. Zróznicowanie definicji zakazów

Badacze identyfikują różne modele:

1. Model „zero telefonów w szkole” — pełny zakaz, telefony pozostają w domu lub są oddawane do depozytu na czas pobytu w placówce edukacyjnej.
2. Model „etui blokujące” — techniczne uniemożliwianie użycia.
3. Model „lekcje bez telefonu” — używanie telefonu jest dozwolone na przerwach.
4. Model „telefon, gdy potrzebny” — choć istnieje formalny zakaz korzystania ze smartfonów w rzeczywistości są one powszechnie wykorzystywane jako „pomoc dydaktyczna” w czasie lekcji, a w rezultacie po błyskawicznym wykonaniu zadania uczniowie spędzają czas lekcyjny na grach, mediach społecznościowych itp.

Efekty są najsilniejsze w modelach pełnych i technicznych (zakaz przynoszenia do szkoły, lockery, etui), a najłabsze w modelach, gdzie młodzież cały czas ma dostęp do smartfonów.

6. Podsumowanie dotychczasowych wyników

Zakazy smartfonów mają najbardziej spójne korzyści w obszarze relacji społecznych i klimatu szkoły oraz w wynikach edukacyjnych oraz zróżnicowane efekty w obszarze zdrowia psychicznego — ze szczególną poprawą u dziewcząt i uczniów najbardziej obciążonych.

7. Wnioski końcowe

Przegląd ponad stu źródeł naukowych, rządowych i eksperckich pokazuje, że egzekwowane zakazy smartfonów w szkołach przynoszą wielowymiarowe korzyści, przy czym ich skuteczność zależy w dużym stopniu od modelu wdrożenia, spójności zasad i stopnia egzekwowania.

Poniżej przedstawiono najważniejsze wnioski.

7.1. Wpływ na wyniki edukacyjne

- Istnieją spójne dowody, że zakazy smartfonów poprawiają wyniki edukacyjne, jednak efekty nie są jednakowe dla wszystkich grup uczniów.
- Największe korzyści odnoszą uczniowie słabsi oraz ci z rodzin o niższym statusie społeczno-ekonomicznym, co sugeruje, że zakazy mogą zmniejszać nierówności edukacyjne.
- Efekty są mniejsze lub zerowe tam, gdzie zakaz jest słabo egzekwowany lub dotyczy jedynie lekcji lub jest połączony z wykorzystaniem smartfonów podczas lekcji do celów edukacyjnych.
- Mechanizmy poprawy obejmują: mniejszą dystrakcję, więcej czasu realnego skupienia oraz mniej ściągania.

7.2. Wpływ na zdrowie psychiczne i relacje społeczne

- Badania wykazują, że zakazy mogą zmniejszać objawy stresu i napięcia psychicznego, szczególnie u dziewcząt, które są bardziej narażone na presję wizerunkową i porównania społeczne.
- Najmocniejszy efekt dotyczy ograniczenia cyberprzemocy, co przekłada się na mniejsze poczucie zagrożenia lepsze samopoczucie oraz poprawę atmosfery szkolnej
- Zakaz daje większą aktywność fizyczną i wzrost czasu zabawy na świeżym powietrzu,
- Daje też poczucie większej wspólnoty (szczególnie w szkołach podstawowych).
- Jednocześnie niektóre badania nie wykazują poprawy dobrostanu, zwłaszcza gdy uczniowie rekompensują brak telefonu zwiększonym korzystaniem po szkole.
- Kluczowe jest, aby zakazy wdrażać w ramach szerszej strategii edukacji cyfrowej.

7.3. Ograniczenia i wyzwania

- zakazy wymagają bezwzględnej, konsekwentnej egzekucji,
- konieczna jest współpraca rodziców, aby uniknąć kompensacji po szkole,
- Okres przejściowy trwa od 2 do 12 miesięcy — początkowo pojawiają się trudności,
- potrzebne są alternatywy dla uczniów neuroatypowych,
- efektywność zależy od formy zakazu:
 - pełne zakazy są najskuteczniejsze,
 - zakazy wyłączenie na lekcjach dają najłabsze efekty,
 - rozwiązania techniczne (etui blokujące, szafki) są najbardziej jednoznaczne.

8. Rekomendacje praktyczne

Na podstawie analizy danych można sformułować jasne, praktyczne rekomendacje:

8.1. Dla dyrektorów szkół

1. Wprowadzać zakaz obejmujący cały dzień szkolny, a nie tylko lekcje.
2. Stosować rozwiązania techniczne, takie jak szafki lub etui blokujące (Yondr).
3. Zapewnić niezależne alternatywy: gry terenowe, aktywność ruchową, zajęcia integracyjne.
4. Jeśli konieczne jest korzystanie podczas lekcji z pomocy online — szkoła ma obowiązek dostarczenia uczniom zabezpieczonych przed pornografią urządzeń elektronicznych na czas trwania lekcji.
5. Monitorować incydenty cyberprzemocy i konflikty — zwykle spadają w ciągu pierwszych tygodni.
6. Przygotować okres przejściowy – zwykle od 2 do 8 tygodni.

8.2. Dla nauczycieli

1. Być konsekwentnym — zakaz bez egzekwowania nie działa.
2. Uczyć kompetencji cyfrowych: higieny snu, regulacji emocjonalnej, zarządzania powiadomieniami.
3. Zastąpić komunikację cyfrową na lekcji narzędziami analogowymi lub wspólną pracą grupową.
4. Jeśli zachodzi konieczność skorzystania z urządzeń elektronicznych – to szkoła ma obowiązek dostarczyć je na czas niezbędny do korzystania z nich podczas lekcji.

8.3. Dla rodziców

1. Utrzymywać spójność zasad dom–szkoła.
2. Ograniczać dostęp do urządzeń w godzinach wieczornych.
3. Wspierać szkołę w egzekwowaniu zakazu — to klucz do sukcesu.
4. Rozmawiać z dzieckiem o presji społecznej i wpływie mediów społecznościowych.

8.4. Dla decydentów publicznych

1. Wprowadzać zakazy w całym kraju, a nie tylko w pojedynczych szkołach.
2. Umożliwić szkołom korzystanie z funduszy na szafki, etui blokujące i wsparcie psychologiczne.
3. Finansować badania długofalowe efektów zakazów i ich wpływu na zdrowie psychiczne.
4. Rozważać regulacje dotyczące platform cyfrowych (limity wiekowe, weryfikacja wieku), by szkoła nie była jedynym miejscem ograniczeń.

9. Przegląd regulacji krajowych

Poniżej znajduje się skrócone zestawienie najważniejszych państw, które wprowadziły ogólnokrajowe regulacje.

EUROPA

Francja (2018)

Pełny zakaz telefonów do 15 r.ż. w szkołach podstawowych i średnich.

Obejmuje cały dzień szkolny.

Włochy (2007 → rozszerzenia 2024–2025)

Zakazy obejmują wszystkie szczeble edukacji, także podczas lekcji; w niektórych szkołach także przerwy.

Holandia (2024)

Zakaz korzystania z telefonów podczas lekcji, rozszerzony później o szkoły podstawowe.

Norwegia (2024)

Surowe zalecenia ograniczające telefony na lekcjach i przerwach.

Finlandia (2025)

Ustawa zabraniająca korzystania z telefonu na lekcjach dla uczniów 7–16 lat.

Węgry (2024)

Pełny zakaz telefonów, urządzeń nagrywających i smart-device w szkołach.

Portugalia (2025)

Całkowity zakaz w szkołach podstawowych; pilotaże rozszerzeń.

Luksemburg (2025)

Zakaz w szkołach podstawowych i ostrzejsze ograniczenia w średnich.

Dania (2026)

Pełny zakaz od 2026–27 r. dla uczniów 7–16 lat.

Szwecja (2026)

Proponowany pełny zakaz do 9 klasy, obejmujący lekcje i przerwy.

AZJA**Chiny (2021)**

Zakaz wnoszenia telefonów do szkoły, wyjątki wymagają zgody rodzica.

Korea Płd. (2026)

Ustawa zakazująca używania smart-device podczas lekcji.

AUSTRALIA I OCEANIA**Australia (2018–2024)**

Wszystkie stany wprowadziły zakazy; od 2024 r. ogólnokrajowe zaostrzenie zasad.

Nowa Zelandia (2024)

Polityka „away for the day”: telefony w torbie lub szafce przez cały dzień.

AMERYKA PŁN.**USA**

Do 2025 r. ponad 20 stanów (w tym Nowy Jork, Floryda, Kalifornia) wprowadziło regulacje dotyczące zakazów telefonów w szkołach.

Kanada

Quebec i Ontario stosują pełne lub częściowe zakazy w szkołach publicznych.

AMERYKA PŁD.**Brazylia (2025)**

Ustawa zakazująca telefonów na terenie szkół publicznych i prywatnych.

10. Ostateczna konkluzja raportu

Wprowadzenie egzekwowanego zakazu używania smartfonów na terenie szkoły stanowi jedno z najskuteczniejszych i najlepiej przebadanych narzędzi poprawy klimatu szkoły i relacji rówieśniczych, przynosi umiarkowane i powtarzalne korzyści edukacyjne, a w części populacji — szczególnie wśród nastoletnich dziewcząt — może znacząco poprawić zdrowie psychiczne.

Zakazy najlepiej działają wtedy, gdy:

- są jasne i pełne,
- są realnie egzekwowane,
- szkoła oferuje alternatywy dla interakcji,
- rodzice współpracują,
- towarzyszą im działania edukacyjne.

Bogna Białecka, 12 grudnia 2025 r, Poznań



Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii powstała w roku 2011, by chronić zdrowie dzieci, młodzieży i dorosłych. Działa przede wszystkim dzięki darowiznom **indywidualnych darczyńców, zatroskanych o zdrowie psychiczne dzieci.**

Cieszymy się, że jedna z naszych publikacji trafiła w Twoje ręce!

WSPIERAM DZIAŁANIA FEZiP!

Nr konta bankowego fundacji: 38 1090 1476 0000
0001 1625 0228

Możesz nas wesprzeć także 1,5%

KRS : 0000386395

kontakt: tel. 511 514 244

biuro@edukacja-zdrowotna.pl



TEL.
+48 511 514 224

EMAIL
biuro@edukacja-zdrowotna.pl

FUNDACJA EDUKACJI
ZDROWOTNEJ
I PSYCHOTERAPII

ul. Konarskiego 6/8
61-114 Poznań

Zachęcamy do zapoznania się z bezpłatnymi poradnikami dla rodziców i wychowawców, wydanymi przez Fundację Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii. Można je pobrać w wersji cyfrowej ze stron www.edukacja-zdrowotna.pl oraz www.rodzice.co



Dzieci w wirtualnej sieci

- Jak rozpoznać, czy moje dziecko jest uzależnione od smartfona?
- Jak chronić dziecko przed pornografią internetową?
- Jak przeprowadzić detoks cyfrowy?

Mini-poradnik adresowany do rodziców w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym przedstawia najważniejsze zagrożenia wirtualnego świata dla zdrowia i rozwoju dzieci. Zawiera również praktyczne porady dotyczące wychowania i uczenia dzieci właściwego korzystania z urządzeń elektronicznych.

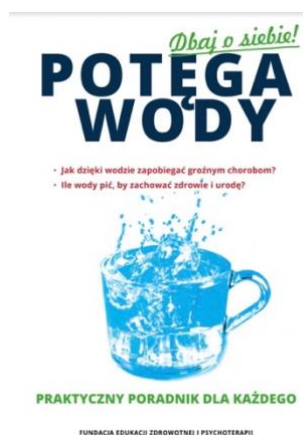


Nastolatki w wirtualnym tunelu

- Jak mądrze towarzyszyć nastolatкови w wirtualnym świecie?
- Kiedy smartfon staje się groźny jak kokaina?
- Jak przeciwdziałać niebezpiecznym zachowaniom w sieci?

Drugi z mini-poradników, opracowanych przez Fundację Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii również poświęcona jest cyfrowym zagrożeniom, ale skierowana jest do rodziców nastolatków. Niełatwy etap wychowania młodego człowieka wymaga bowiem odpowiedniego podejścia, innego od sposobów postępowania z

młodszyimi dziećmi.



Potęga wody

- Jak dzięki wodzie zapobiegać groźnym chorobom?
- Jak uniknąć niebezpiecznego odwodnienia?
- Ile wody pić, by zachować zdrowie i urodę?

Publikacja przekazuje fachową wiedzę na temat potężnej roli odpowiedniego nawodnienia dla życia i zdrowia każdego z nas. Poradnik, skierowany do osób w każdym wieku, uczy prawidłowych nawyków dotyczących picia wody, przedstawiając z jednej strony korzyści wpływające z właściwego nawodnienia organizmu, a z drugiej zagrożenia związane z odwodnieniem.