

GRANIE NA EKRANIE

Młodzież w świecie gier cyfrowych.

Wybrane wyniki badania
i rekomendacje

Organizator badania



Partner merytoryczny



Patronat honorowy



Minister
Edukacji i Nauki

Maj 2021



Prezentacja przygotowana na podstawie publikacji:

Dębski M., Bigaj M. (red.) (2020), *Granie na ekranie. Młodzież w świecie gier cyfrowych*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne

Publikacja z pełnymi wynikami badania, a także odnosząca się do niej niniejsza publikacja dostępne są do pobrania za darmo na stronach::

www.GRANIenaEKRANIE.pl

www.GnaE.pl

www.dbamomozasieg.com/granienaekranie



Publikacja jest dostępna na licencji Creative Commons Uznanie Autorstwa - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0)
(link do licencji: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.pl>)

Zasady cytowania: Dębski M., Bigaj M. (red.) (2020), *Granie na ekranie. Młodzież w świecie gier cyfrowych*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne



OD ORGANIZATORA PROJEKTU „GRANIE NA EKRANIE”

Jednym z istotnych obszarów aktywności Fundacji LOTTO im. Haliny Konopackiej jest działanie na rzecz zapewnienia bezpiecznej rozrywki. Jest to jeden z siedmiu Filarów wyodrębnionych w ramach działalności Fundacji. Intensywny rozwój naszego Fundatora, którym jest Totalizator Sportowy Sp. z o.o., realizującego zapisany w ustawie o grach hazardowych monopol państwa na prowadzenie działalności w zakresie gier hazardowych, od początku stanowi dla nas zobowiązanie do pogłębiania i upowszechniania wiedzy z zakresu uzależnień od hazardu, stanowiących część szeroko rozumianych uzależnień behawioralnych.

Fundacja LOTTO stara się sprostać zadaniu postawionemu przez Fundatora poprzez realizację wielu projektów badawczych z zakresu negatywnych skutków hazardu w życiu społecznym. W ostatnich latach, we współpracy z renomowanymi instytucjami badawczymi (np. IBRIS), prowadziliśmy szeroko zakrojone badania odnoszące się do tematu zagrożeń ze strony gier hazardowych dla społeczeństwa. Grupą, którą obejmowały badania Fundacji, byli jednakże bezpośredni użytkownicy tego typu rozrywki – z reguły osoby dorosłe. Stale monitorujemy aktualne trendy, a w szczególności znaczący wzrost dostępności i użytkowania przez młodzież technologii

cyfrowych. Razem z naszymi partnerami zaczęliśmy dostrzegać związki, jakie ten szybki rozwój, upowszechniane technologie i ich wykorzystanie mogą mieć z problemem uzależnień behawioralnych dzieci i młodzieży. W tym z powstaniem u nich mechanizmów hazardowych jeszcze przed pierwszym kontaktem z hazardem sensu stricto. Nie jest tajemnicą, że nowinki technologiczne najlepiej, wręcz intuicyjnie, rozumieją osoby dorastające w świecie cyfrowym, czyli nasze dzieci. My – osoby dorosłe, rodzice odpowiedzialni za ich przyszłość – coraz częściej przestajemy nadążać za zmianami technologicznymi lub po prostu nie jesteśmy ich nawet w stanie dostrzec.

Odpowiadając na te zjawiska, we współpracy z Fundacją Dbam o Mój Zasięg, specjalizującą się w przyczynach pojawiania się oraz ewolucji problemów wynikających z fonoholizmu, wpływie technologii na młodych ludzi i ich relacje, w tym rodzinne, podjęliśmy starania, aby przez projekt „Granie na ekranie” zebrać faktyczną wiedzę na temat zachowań groźnych dzieci i młodzieży oraz ich związku z grami hazardowymi w przyszłości. W szczególności pragnęliśmy pogłębić wiedzę na temat przyczyn powstawania mechanizmów ryzykownych w wieku dojrzewania mających wpływ na dalsze decyzje podejmowane w życiu dorosłym.

Mamy nadzieję, że wynik naszej wspólnej pracy przyczyni się do istotnego zwiększenia świadomości negatywnych skutków hazardu wśród rodziców, wychowawców, opiekunów oraz upowszechnienia zasad **Bezpiecznej Rozrywki**, a w konsekwencji do zapewnienia **bezpieczeństwa naszym dzieciom**.

Anna Kukła, Tomasz Ojdy
Fundacja LOTTO im. Haliny Konopackiej

OD AUTORÓW BADANIA

Granie w gry cyfrowe to czynność, która na stałe wpisała się w szkolne i domowe przestrzenie, miejsca publiczne, a nawet w świat szeroko rozumianego sportu. Realizacja ogólnoswiatowych zawodów i konwentów graczy, powstawanie specjalnych edukacyjnych kierunków związanych z e-sportem, najnowsze polskie sukcesy w produkcji gier czy wreszcie sam rozwój światowego rynku growego każą przypuszczać, że świat gier cyfrowych w najbliższej przyszłości ulegnie gwałtownemu rozwojowi.

Czynność, jaką jest granie w gry cyfrowe (i one same) w potocznym dyskursie bardzo często przedstawiane są tylko i wyłącznie w niekorzystnym świetle (uzależnienie od gier, prezentacja scen przemocowych, nieumiejętność rozróżnienia między światem realnym i wirtualnym), błędnie utożsamiane z aktywnością podejmowaną przez dzieci i młodzież (bez akcentowania grania przez osoby dorosłe), a także bardzo rzadko ukazywane jako czynności angażujące całe pokolenia (np. wspólne granie rodzica z dzieckiem). Pomijanie aspektu więziotwórczego, edukacyjnego, jak również medycznego (gry cyfrowe mające na celu poprawę naszego zdrowia somatycznego) powoduje, że w rozważaniach o psychicznym i społecznym rozwoju dzieci i młodzieży kultura grania cyfrowego nie jest brana pod uwagę.

Rozpoczynając ów projekt (wrzesień 2019), nikt z jego organizatorów i realizatorów nie spodziewał się, że rok później rzeczywistość życia w Polsce i na świecie w sposób zasadniczy ulegnie zmianie. Dystans społeczny, niemożność spotykania się w dotychczas znanych formułach, jak

również prowadzenie edukacji w sposób zdalny sprawiają, że czas pandemii koronawirusa COVID-19 sprzyja częstszej obecności ludzi w przestrzeni Internetu. Również częstszej obecności w świecie gier cyfrowych. Myśląc o roli i znaczeniu prowadzonych badań można zatem dodać, że w wielu miejscach stanowić ona może drogowskaz prowadzący do bezpiecznego, odpowiedzialnego, kreatywnego, a przede wszystkim higienicznego korzystania z gier cyfrowych.

Nie udałooby się jednak osiągnąć takiej skali badania, gdyby nie zaangażowanie środowisk szkolnych – dyrektorów szkół i wychowawców świadomych tego, jak ważną rolę w świecie ich wychowanków pełnią gry cyfrowe, a co za tym idzie, jak istotne jest zdobycie wiedzy na ten temat. Kluczową rolę w dotarciu do tysięcy szkół w Polsce w większości powiatów odegrało wsparcie Ministerstwa Edukacji Narodowej i wojewódzkich kuratorów oświaty, którzy aktywnie włączyli się w promowanie projektu, zachęcając wszystkie szkoły podstawowe i ponadpodstawowe do udziału w badaniu.

Niniejsza prezentacja zawiera jedynie część wyników badania ilościowego i jakościowego „Granie na Ekranie”. Przedstawiamy w niej krótkie podsumowanie wyników, wybrane dane i ciekawe cytaty. Na końcu znajdą Państwo garść rekomendacji płynących z badania. Liczymy, że materiał ten zachęci Państwa do sięgnięcia po książkę z pełnymi wynikami badania, którą otwiera znakomity rozdział Damiana Gałuszki o świecie gier - lektura obowiązkowa dla rodziców i nauczycieli - a zamyka przegląd najpopularniejszych wśród młodzieży gier, przygotowany przez dr. Grzegorza D. Stunżę.

Tymczasem zapraszamy do lektury niniejszej publikacji!

Maciej Dębski, Magdalena Bigaj
Fundacja Dbam o Mój Zasięg

SPIS TREŚCI



O badaniu „Granie na Ekranie”



„Granie na Ekranie” -
podsumowanie wyników badania
oraz wybrane dane



Wybrane wypowiedzi
uczestników badania



Rekomendacje horyzontalne



Rekomendacje szczegółowe



Wskazówki dla rodziców,
których dzieci grają w gry
cyfrowe



Rekomendacje dla uczniów
grających w gry cyfrowe

O BADANIU „GRANIE NA EKRANIE”



O BADANIU „GRANIE NA EKRANIE”

Badania prowadzone w projekcie „Granie na Ekranie” złożone były z komponentu ilościowego oraz jakościowego. Rozpoczęły się w polskich szkołach w grudniu 2019 roku, badanie zakończone zostało 30 czerwca 2020 roku. Udział w projekcie był całkowicie dobrowolny, a do projektu mogła przystąpić w sposób indywidualny każda szkoła podstawowa lub ponadpodstawowa w Polsce.

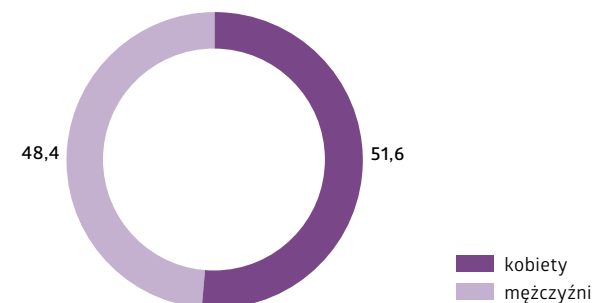
- W każdej szkole powoływano szkolnego koordynatora badań, do którego obowiązków należało zapoznanie się z metodologią oraz najważniejszymi informacjami dotyczącymi prowadzonych czynności badawczych, techniczne przygotowanie szkoły do badań, zarządzanie ewentualnymi zmianami w siatce godzin tak, aby młodzież szkolna mogła przystąpić do badań oraz bieżący kontakt z koordynatorami badania.
- **W badaniu wzięło udział łącznie 56 535 uczniów**, jednakże wyniki przedstawione w raporcie ilościowym dotyczą 35 252 z nich. Do ostatecznej analizy statystycznej brani byli pod uwagę jedynie ci uczniowie, którzy zakończyli wypełnianie ankiety.
- Od marca 2020 roku, kiedy zamknięto szkoły ze względu na pandemię koronawirusa, ankieta była wypełniana przez uczniów w domu. Z ogólnej

liczby kwestionariuszy wziętych pod uwagę w analizie statystycznej 66,2% kwestionariuszy wypełniono w okresie od grudnia 2019 do marca 2020 roku, a 33,8% w okresie prowadzenia edukacji zdalnej.

- **Ponad połowę** przebadanych uczniów **stanowiły kobiety** (51,6%), mężczyźni to 48,4% wszystkich przebadanych osób. **Ponad 3/4 badanych uczniów** w trakcie realizacji badania **uczęszczało do szkoły podstawowej** (76,2%), zaś ponad 22% to uczniowie szkół ponadpodstawowych, w tym 14,8% stanowili uczniowie technikum 7,6% uczniowie liceum, a 1,5% uczniowie szkół branżowych I i II stopnia.

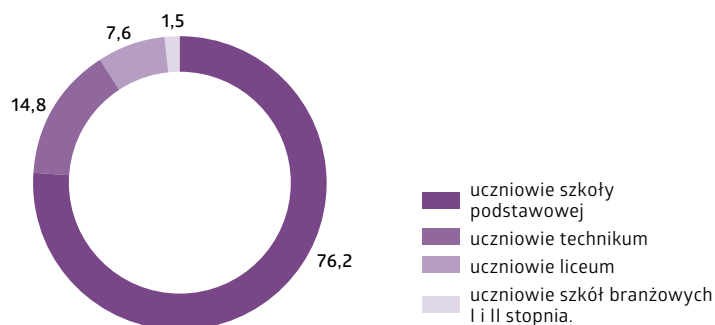
Wykres 1

Udział respondentów w badaniu ze względu na płeć (%) N=32.252.



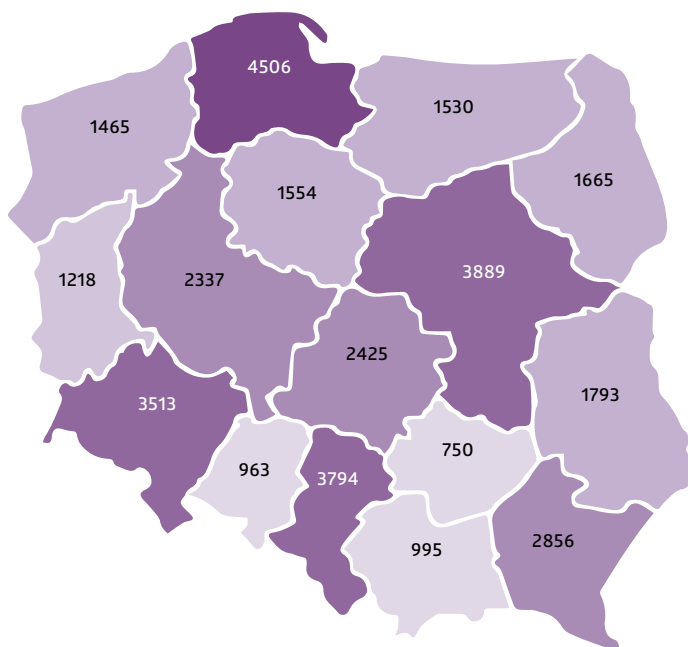
Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

Wykres 2
 Udział respondentów w badaniu ze względu na typ szkoły N=32.252.



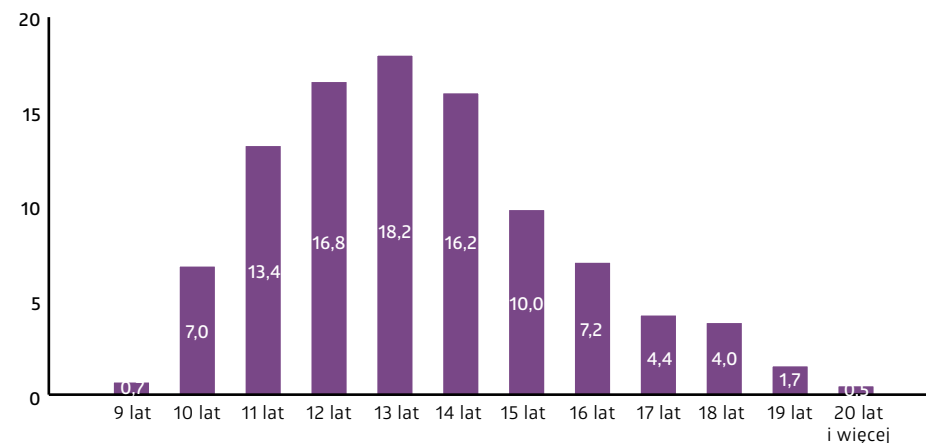
Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

Wykres 3
 Udział respondentów w poszczególnych województwach (N) – N=35.252.



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

Wykres 4
 Wiek uczniów biorących udział w badaniu (%) – N=35253.



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

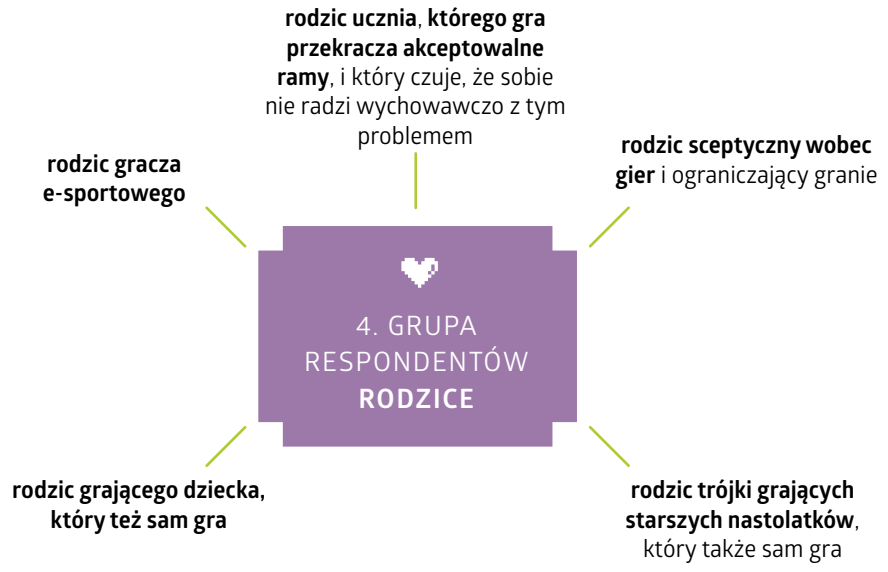
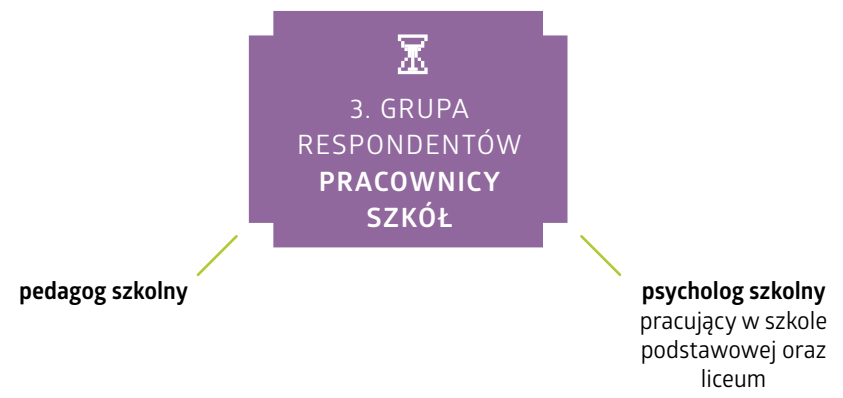
- **Badanie „Granie na Ekranie” zrealizowane zostało we wszystkich 16 województwach**, najwięcej uczniów biorących udział w badaniu ilościowym zamieszkiwało teren województwa pomorskiego (4506), województwa mazowieckiego (3889) oraz śląskiego (3794). Relatywnie najmniej uczniów uczestniczących w badaniu to mieszkańcy województwa świętokrzyskiego (750), opolskiego (963) oraz małopolskiego (995).
- Zgromadzone i przekazane szkołom wyniki badań mają bardzo dużą wartość praktyczną. Mogą one posłużyć do opracowania szkolnego programu profilaktycznego dla dzieci i młodzieży, programu szkoleniowego dla rodziców oraz nauczycieli, jak również mogą stanowić wkład diagnostyczny do wniosków aplikacyjnych o samorządowe środki finansowe przeznaczone na szkolną profilaktykę e-uzależnień czy rozwój pracowni komputerowych.

O BADANIU „GRANIE NA EKRANIE”

Badanie jakościowe zostało zaplanowane i przeprowadzone jako seria 18 indywidualnych wywiadów pogłębionych (IDI) oraz 4 grupowych wywiadów fokusowych (FGI) i zostało zrealizowane w terminie od stycznia do czerwca 2020 roku. Respondenci reprezentowali szeroki przekrój demograficzny i zawodowy, a ich styczność ze światem gier cyfrowych miała charakter amatorski, zawodowy lub – jak w przypadku rodziców czy pedagogów – towarzysząco-obszerny. Z uwagi na sytuację epidemiologiczną związaną z rozprzestrzenianiem się koronawirusa wszystkie wywiady (poza jednym) zostały zrealizowane bez kontaktu bezpośredniego: większość przez Internet za pomocą wideokomunikatora (Microsoft Teams), a niewielka część przez telefon.

- Przebieg zarówno wywiadów indywidualnych, jak i grupowych, był ustrukturyzowany przez scenariusze rozmowy, regulujące charakterystykę poruszanych zagadnień (w celu uzyskania porównywalności), przy jednoczesnym dopasowaniu niuansów do profilu właściwego dla respondenta (w celu poszanowania indywidualnej perspektywy). Każdy wywiad trwał 60–90 minut, a każdy wywiad grupowy 90–120 minut.





O BADANIU „GRANIE NA EKSTRANIE” – obszary badawcze

Badanie ilościowe realizowane w projekcie pt. „Granie na Ekranie” skoncentrowane zostało wokół kilku najważniejszych obszarów bezpośrednio wynikających z postawionych celów szczegółowych oraz bezpośrednio do nich nawiązujących. Najważniejszymi pytaniami badawczymi są:

1
Jak kształtuje się dobrostan badanych osób?

2
Jaka jest ocena własnego zdrowia w porównaniu do stanu sprzed kilku lat?

3
Jaki jest poziom poczucia samotności badanych uczniów?

4
Czy uczniowie biorący udział w badaniu podejmują zachowania ryzykowne związane z nadużywaniem substancji psychoaktywnych?

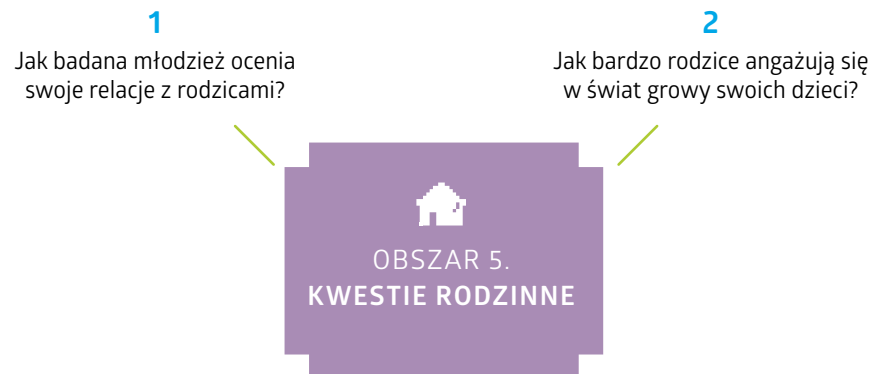
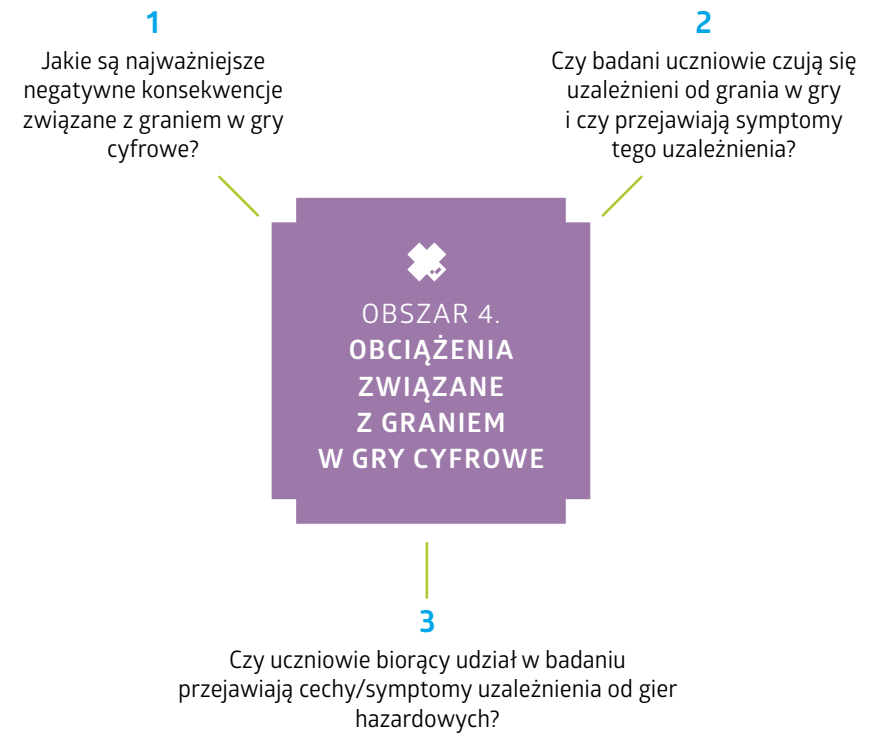
OBSZAR 1.
DOBROSTAN
ZDROWIA

1
Jakie było zaangażowanie badanych uczniów w wykorzystywanie narzędzi cyfrowych w dzieciństwie?

2
Jaki jest poziom aktywności młodzieży w zakresie korzystania z portali społecznościowych? Czy uczniowie biorący udział w badaniu uzależniają się od korzystania z portali społecznościowych?

OBSZAR 2.
WZORY KORZYSTANIA
Z NOWYCH
TECHNOLOGII
I MEDIÓW
SPOŁECZNOŚCIOWYCH

3
Jakie są wzory korzystania z telefonów komórkowych? Czy badani uczniowie doświadczają symptomów ich nadużywania?



„GRANIE NA EKRANIE” – PODSUMOWANIE WYNIKÓW BADANIA ORAZ WYBRANE DANE



WYNIKI BADANIA „GRANIE NA EKRANIE”: JAK GRAJĄ MŁODZI?

87%



uczniów posiada przynajmniej jedno konto na portalu społecznościowym

2/3



uczniów przynajmniej raz w ciągu ostatniego roku grało w jakąkolwiek grę cyfrową online lub offline

34,5%



uczniów częściej gra w gry cyfrowe w porównaniu do czasu sprzed 2 lat

Co dziesiąty



nastolatek gra w gry cyfrowe zawsze **sam**

1 na 5

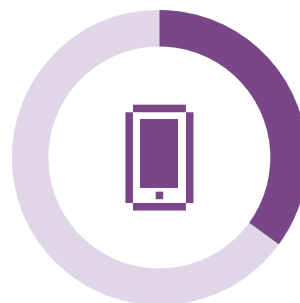


nastolatków zawsze lub bardzo często gra w gry cyfrowe, kiedy się nudzi

Jeden na 3

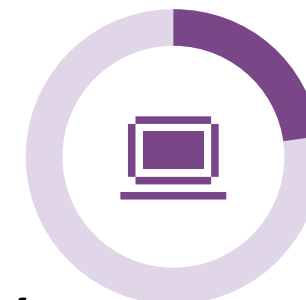


nastolatków gra w gry cyfrowe w sposób **regularny**



35%

uczniów do grania w gry cyfrowe najczęściej wykorzystuje **smartfon**,



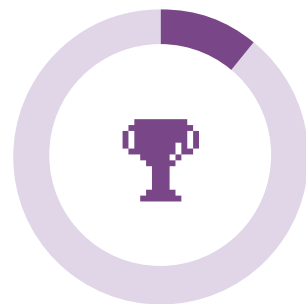
23%

komputer stacjonarny

WYNIKI BADANIA „GRANIE NA EKRANIE”: CO MŁODZIEŻ MYŚLI O GRANIU?



uczniów uważa, że granie w gry cyfrowe jest jego najważniejszą pasją życiową



11%

nastolatków przyznaje, że często kibicuje jakiemuś graczowi lub jakiejś drużynie osób grających

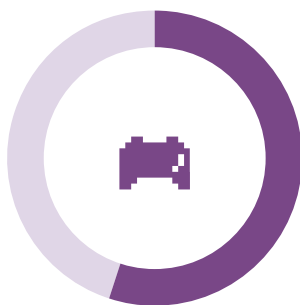


3/4

3/4 rodziców w opinii uczniów nigdy nie grało ze swoim dzieckiem w grę chcąc poznać głównych bohaterów gier

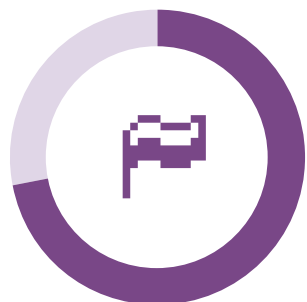
55%

uczniów przyznaje, że ich rodzice interesują się tym, jak często i z jakich gier korzysta ich dziecko



Ponad 3/4

uczniów przyznała, że dzięki graniu w gry poprawiła swoją spostrzegawczość



72%

uczniów stwierdziła, że dzięki graniu w gry poprawiła swój refleks i nauczyła się języka obcego



1 na 20

nastolatków (5%) stwierdziła, że grając w gry cyfrowe wiele razy w życiu doświadczyła jakiegoś poważnego problemu

DOBROSTAN ZDROWIA

Podsumowanie wyników

- 1 Subiektywne samopoczucie uczniów jest ono raczej wysokie.** 29,7% uczniów przyznała, że w czasie wypełniania kwestionariusza czuła się dobrze (29,7%) bądź przeciętnie (23,0%), a niekiedy bardzo dobrze (20,3%). Wspaniałe samopoczucie deklarowane jest przez 11,2% badanej młodzieży, co dziesiąty uczeń czuł się źle, bardzo źle, a nawet okropnie (12,5%).
- 2 Badana młodzież najczęściej jest dosyć szczęśliwa** (43,0%), zaś prawie co trzeci uczeń wyraził przekonanie, że jest bardzo szczęśliwy (30,7%). Pozostała część uczniów biorących udział w badaniu (17,4%) przyznała, że jest niezbyt szczęśliwa, a nawet nieszczęśliwa.
- 3** Młodzież biorąca udział w badaniu w połowie przypadków czuje się dobrze (49,8%), a nawet doskonale (29,3%). Z przeprowadzonych badań wynika, że 15,3% uczniów wskazuje, że ich stan zdrowia jest niezły, a 5,7%, że kiepski.
- 4** 17,8% wszystkich badanych uczniów zadeklarowało, że w porównaniu do sytuacji sprzed roku ich subiektywna **ocena stanu zdrowia jest trochę gorsza lub dużo gorsza.**

- 5** **75% uczniów stwierdza, że zawsze jest ktoś, z kim można porozmawiać o codziennych problemach,** 68,3% badanych osób przyznało, że może liczyć na przyjaciół zawsze, kiedy tego potrzebuje, a ponad $\frac{2}{3}$ młodzieży uczestniczącej w badaniu przyznało, że jest wiele osób, na których może polegać (68,8%) oraz że jest wiele osób, z którymi respondenci czują się blisko związani (65,6%).



WZORY KORZYSTANIA Z NOWYCH TECHNOLOGII I MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Podsumowanie wyników

1

Zdecydowana większość badanej młodzieży posiada konto na przynajmniej jednym portalu społecznościowym (87%), a co czwarty nastolatek korzysta z nich kilkadziesiąt (24%) lub kilkanaście razy dziennie (25,8%). Częste używanie mediów społecznościowych powoduje, że prawie $\frac{2}{3}$ badanych uczniów (63,4%) deklaruje, że ich aktywność w tym obszarze jest bardzo wysoka lub wysoka. **W większości przypadków badana młodzież nie przejawia symptomów uzależnienia od korzystania z portali społecznościowych.**

2

Jeden na pięciu badanych uczniów nie potrafi skoncentrować się na jednej czynności z powodu rozproszenia uwagi telefonem komórkowym, odczuwa również niepokój, kiedy nie ma przy sobie smartfona. Prawie co czwarty badany nastolatek stwierdził, że towarzyszy mu poczucie niezadowolenia wówczas, kiedy nie może korzystać ze smartfona tak długo, jak chce (22,3%).

3

Czas dzieciństwa (definiowany jako czas przed pójściem do szkoły podstawowej) okazuje się być wysoko zdigitalizowany. Prawie połowa uczniów często grała wówczas w gry cyfrowe na tablecie lub smartfonie (47,7%), często posiadała swój tablet lub smartfon (61%), często korzystała z urządzeń cyfrowych bez konkretnego celu (37,5%). 17,2% uczniów przyznała, że w swoim dzieciństwie często traciła kontrolę nad korzystaniem z mobilnych urządzeń cyfrowych.

4

Im wyższy poziom problemowego używania mediów społecznościowych, tym wyższy poziom poczucia samotności i gorsza ocena własnego stanu zdrowia. Nadużywanie mediów społecznościowych jest ponadto wysoko skorelowane z nadużywaniem telefonu komórkowego: im częściej młodzież go nadużywa, tym częściej traci kontrolę nad korzystaniem z mediów społecznościowych.



CYFROWE DZIECIŃSTWO

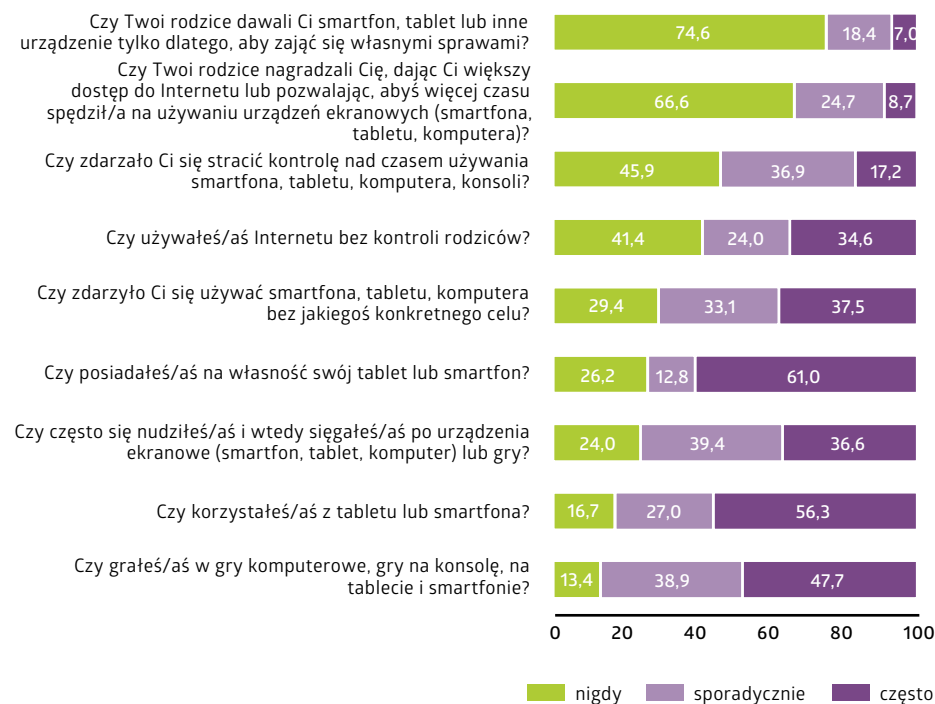
Obszar badawczy: Wzory używania nowych technologii i mediów społecznościowych

Prawie połowa wszystkich badanych osób (47,7%) w okresie przedszkolnym często grała w gry komputerowe, gry na konsoli, na tablecie i smartfonie

- Badane osoby, w szczególności chłopcy przyznają, że **w okresie ich dzieciństwa** (okres przed pójściem do szkoły) **korzystanie z nowych technologii było na porządku dziennym**. Ponad połowa uczniów często korzystała z tabletu i smartfona, 61% badanych miało do własnego użytku telefon komórkowy.
- **Co trzeci uczeń (37,5%) przyznał, że w okresie swojego dzieciństwa często korzystał z cyfrowych narzędzi ekranowych bez jakiegokolwiek konkretnego celu**, 34,6% robiła to często bez kontroli rodziców.

Wykres 5

Zaangażowanie w świat mediów cyfrowych w dzieciństwie (%) – N=35.253. Wróćmy na moment do Twojego dzieciństwa, czyli okresu przed pójściem do szkoły podstawowej. Przypomnij sobie tamten czas i odpowiedz na następujące pytania.



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

MŁODZIEŻ A MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE

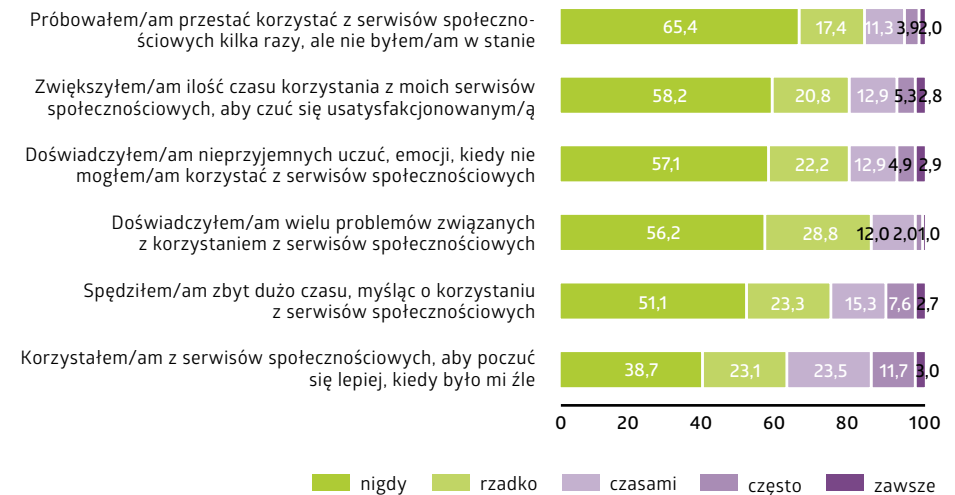
Obszar badawczy: Wzory używania nowych technologii i mediów społecznościowych

Prawie p Używanie mediów społecznościowych to codzienność polskich nastolatków. Tak wskazuje 87% badanych osób

- **Badani uczniowie są bardzo aktywni w korzystaniu z wielu kont społecznościowych naraz.** 2/3 nastolatków przyznała, że ich aktywność jest bardzo wysoka lub wysoka a co czwarty nastolatek (24%) z portali społecznościowych korzysta kilkadziesiąt razy dziennie.
- **Problem z nadużywaniem mediów społecznościowych dotyczy przede wszystkim kobiet.** Media społecznościowe tymczasowo przynoszą ulgę w poczuciu samotności i izolacji, ale nie stwarzają warunków do prawdziwej, głębokiej relacji.

Wykres 6

Poniższe stwierdzenia opisują doświadczenia użytkowników podczas korzystania z internetowych serwisów społecznościowych, takich jak Instagram, Snapchat, Twitter, Facebook i tym podobne. Przeczytaj wszystkie poniższe oświadczenia i wybierz odpowiedź, która najlepiej opisuje Twoje wrażenia z korzystania z internetowych serwisów społecznościowych w ciągu ostatnich 12 miesięcy (%) – N=35.253. W CIĄGU OSTATNICH 12 MIESIĘCY...



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

WZORY KORZYSTANIA Z GIER CYFROWYCH

Podsumowanie wyników

1 65,7% wszystkich osób biorących udział w badaniu ilościowym w ciągu ostatniego roku przynajmniej raz grała w jakąkolwiek grę cyfrową, grę wideo, grę online lub offline niezależnie od tego, jaki sprzęt został do tego użyty. Nieco częściej gier cyfrowych używali mężczyźni (71,8%) niż kobiety (60%). **Odsetek osób grających w gry cyfrowe w czasie pandemii koronawirusa wzrósł o 10%.**

2 **Kobiety grają w gry cyfrowe, ale robią to inaczej niż mężczyźni.** Mężczyźni, grając w gry cyfrowe, używają zupełnie innych narzędzi i platform (komputer stacjonarny, konsola stacjonarna) niż kobiety (smartfon, tablet), poświęcają graniu w gry o wiele więcej czasu niż kobiety (zarówno w ciągu tygodnia, jak i w weekendy), ich granie w gry jest zdecydowanie bardziej regularne.

3 **8,5 roku to przeciętny wiek**, w którym młodzież biorąca udział w badaniu zaczęła grę w gry cyfrowe. Prawie połowa badanych uczniów (48%) czasami, bardzo często lub zawsze grając w gry traci kontrolę nad czasem.

4 W ciągu ostatniego roku, miesiąca czy tygodnia **11% uczniów gra w gry cyfrowe kilka razy dziennie**, kolejne 16–20% uczniów gra przynajmniej raz dziennie. Co trzeci badany uczeń gra w gry cyfrowe kilka razy w tygodniu (36,7% w ciągu ostatniego roku; 34,9% w ciągu ostatniego miesiąca, 31,5% w ciągu ostatniego tygodnia).

5 Przeciętnie polska młodzież **w ciągu całego tygodnia poświęca 11 godzin** na granie w gry cyfrowe, 2,5 godziny dziennie od poniedziałku do piątku, prawie 4 godziny w weekendy. Na przestrzeni całego tygodnia mężczyźni korzystają z gier cyfrowych 7 godzin więcej niż kobiety.

6 **Gry to miejsce spotkań młodzieży i sposób na wspólne spędzenie czasu.** Bycie częścią społeczności wirtualnej daje przepustkę do grup funkcjonujących także w świecie offline, ponieważ gry są popularnym tematem rozmów młodzieży i elementem wspólnoty doświadczeń.

7 **Młodzież sięga po gry, aby poprawić sobie nastrój oraz spotkać się z innymi.** Granie w gry stanowi jeden ze sposobów radzenia sobie z emocjami, daje możliwość rywalizacji z innymi, a także przyczynia się do lepszego samopoczucia.

8 **Główne korzyści z grania w gry to podnoszenie kompetencji, edukacja oraz trening relacji.** Na pierwszym miejscu hierarchii korzyści uplasowała się ta związana z poprawą spostrzegawczości – tak wskazało 77,3% badanych uczniów. Na drugim miejscu znalazła się korzyść odnosząca się do poprawy refleksu (72,7% wskazań), zaś na trzecim wartość edukacyjną związaną z nauką języków obcych (71,8% wskazań).

9 Co dziesiąty nastolatek bardzo wyraźnie interesuje się nie tylko własnym graniem w gry cyfrowe, ale również **podejmuje dodatkowe czynności zwiększające jego wiedzę o grach.** To osoby, które podpatrują, jak grają inni, uczestniczą w stacjonarnych i wirtualnych konwentach, spotkaniach, turniejach growych, to osoby, które są w stanie zapłacić dodatkowe pieniądze innym po to, aby być jeszcze lepszym w procesie grania w gry.



JAK CZĘSTO MŁODZIEŻ GRA W GRY?

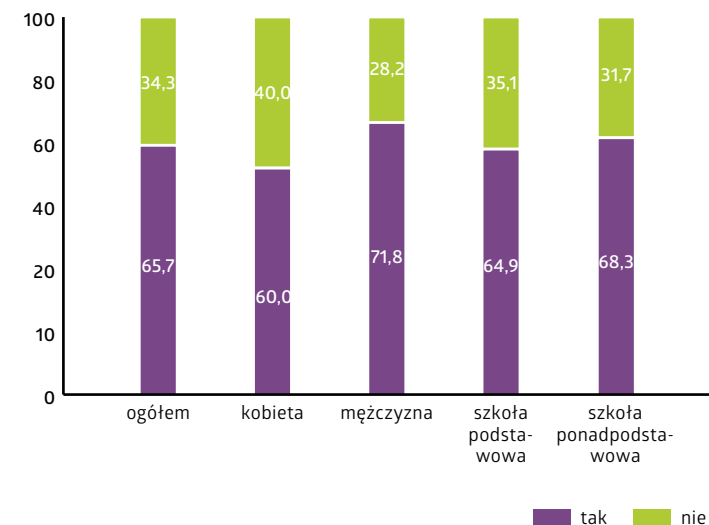
Obszar badawczy: Wzory korzystania z gier cyfrowych

Granie w gry cyfrowej jest zjawiskiem powszechnym. 65,7% uczniów przynajmniej raz grała w grę cyfrową w ciągu ostatniego roku, w czasie pandemii Covid-19 odsetek osób grających zwiększył się o 10%

- **Mężczyźni (71,8%) grają w gry cyfrowe częściej niż kobiety (60%).** Ich granie jest bardziej regularne (49,4%) niż granie kobiet (18%), płęć męska (28,5%) częściej niż kobięca (12,6%) deklaruje, że do grania w gry cyfrowe dochodzi z powodu odczuwania nudy.
- **Co trzeci nastolatek przyznał, że w gry cyfrowe czasem gra sam lub z innymi osobami (32,9%),** co piąty gra najczęściej sam (20,6%), prawie co czwarty najczęściej gra z innymi osobami (23,4%). Z przeprowadzonych badań wynika, że 9% uczniów gra w gry cyfrowe zawsze w pojedynkę, a 8,2% zawsze z innym graczem/innymi graczami.
- **Kobiety o wiele częściej od mężczyzn w gry cyfrowe zawsze lub najczęściej grają same (39,9%),** mężczyzn grających samemu jest jedynie 18,7%.

Wykres 7

Czy w ciągu ostatniego roku grałeś/aś w jakąkolwiek grę cyfrową, grę komputerową, grę video, grę online lub offline niezależnie od tego, jakiego sprzętu do tego używałeś/aś? – a płęć respondenta oraz typ szkoły, do której uczęszcza (%) – N=35.252.



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań; płęć (chi2=539,7; p<0,001); typ szkoły (chi2=32,654; p<0,001).

GRANIE NA (MAŁYM) EKRANIE

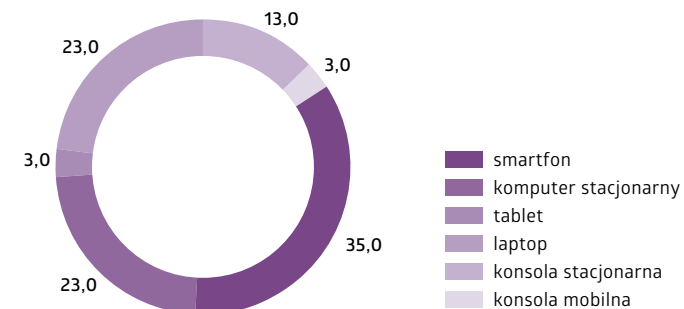
Obszar badawczy: Wzory korzystania z gier cyfrowych

Co trzeci badany nastolatek przyznał, że urządzeniem najczęściej wykorzystywanym podczas grania w gry jest własny smartfon

- **Mężczyźni** prawie trzykrotnie częściej od kobiet **preferują granie z użyciem konsoli stacjonarnej oraz komputera stacjonarnego**, kobiety dwukrotnie częściej niż mężczyźni do grania w gry cyfrowe używają własnych telefonów komórkowych.
- **W ciągu ostatniego roku, miesiąca czy tygodnia 11% uczniów gra w gry cyfrowe kilka razy dziennie**, kolejne 16–20% uczniów gra przynajmniej raz dziennie. Dominującą odpowiedzią w zakresie częstotliwości grania w gry cyfrowe okazała się być ta, która wskazuje na granie w gry cyfrowe kilka razy w tygodniu. Takiej odpowiedzi udzielił co trzeci badany uczeń (36,7% w ciągu ostatniego roku; 34,9% w ciągu ostatniego miesiąca, 31,5% w ciągu ostatniego tygodnia).
- **Najczęstszymi miejscami, w których polska młodzież gra w gry cyfrowe okazały się być własny dom** (36% uczniów gra tam zawsze) lub własne łóżko (11% uczniów gra tam zawsze). Tylko niewielki odsetek badanych osób przyznał, że zawsze gra w środkach komunikacji miejskiej (1,4%), podczas przerwy szkolnej (1,2%), trwania zajęć (0,8%) czy w różnych przestrzeniach publicznych, takich jak galerie handlowe czy parki (1,4%).

Wykres 8

Jakiego urządzenia używasz do grania w gry cyfrowe NAJCZĘŚCIEJ? (%) N=23.175.



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

KIEDY ROZPOCZYNA SIĘ GRANIE W GRY CYFROWE?

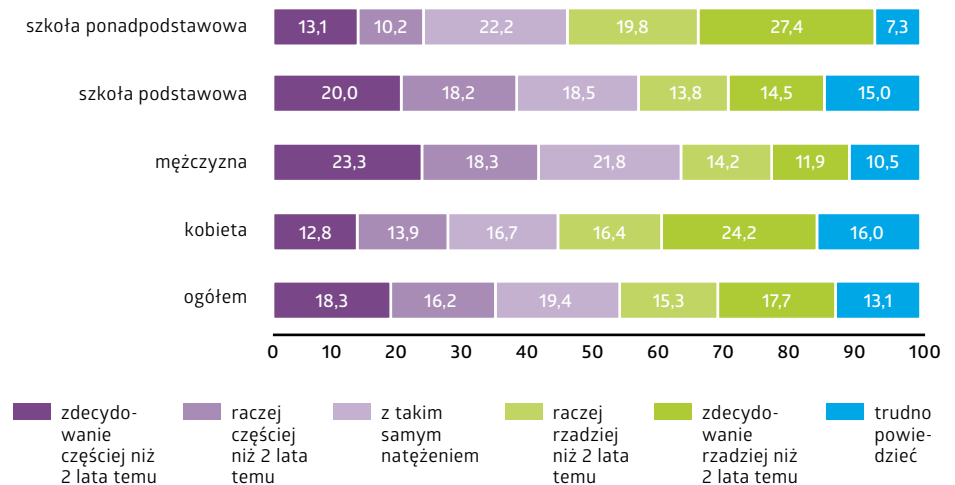
Obszar badawczy: Wzory korzystania z gier cyfrowych

Granie w gry cyfrowe towarzyszy badanej młodzieży na długo przed pójściem do pierwszej klasy szkoły podstawowej, regularne granie zaczyna się nieco później

- Z przeprowadzonych badań wynika, że **8,5 roku to przeciętny wiek, w którym młodzież biorąca udział w badaniu zaczęła grać w gry cyfrowe.** Nieco wcześniej w gry cyfrowe zaczynają grać mężczyźni (8,1 roku) niż kobiety (8,9 roku) i uczniowie szkół podstawowych (8,2 roku) w porównaniu do uczniów szkół ponadpodstawowych (9,5 roku).
- **Czas przeznaczany na gry cyfrowe zwiększył się na przestrzeni ostatnich dwóch lat.** Dotyczy to ponad jednej trzeciej badanych osób (34,5%), w szczególności mężczyzn (41,6%) oraz uczniów szkół podstawowych (38,2%).

Wykres 9

Czy w porównaniu do czasu sprzed 2 lat możesz powiedzieć, że aktualnie grasz w gry cyfrowe... – a płeć respondenta oraz typ szkoły, do której uczęszcza (%) – N=23.175.



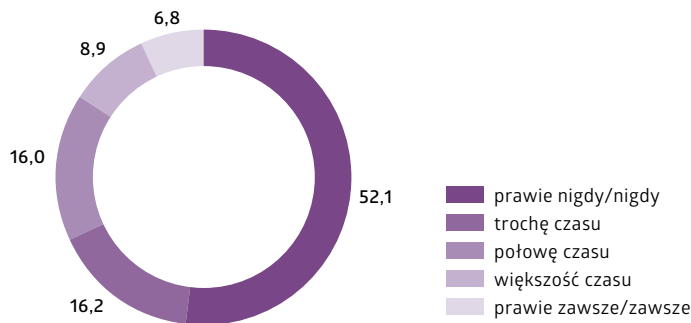
Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań; płeć (chi2=1124,8; p<0,001); typ szkoły (chi2=1020,9; p<0,001).

GRY JAKO MIEJSCE SPOTKAŃ MŁODZIEŻY

Obszar badawczy: Wzory korzystania z gier cyfrowych

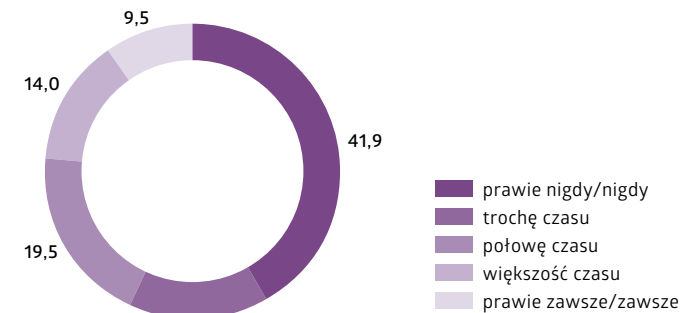
Gracze często podkreślali, że sięgają po gry cyfrowe w celu odstresowania się lub po prostu dla przyjemności. Gra się dla rozluźnienia, żeby się odciąć od szkoły, codzienności i związanych z nią zmartwień

Wykres 10
Gram w gry, ponieważ CHCĘ BYĆ PRZEZ CHWILĘ KIMŚ INNYM (%) – N=23.175.



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

Wykres 11
Gram w gry, ponieważ DZIĘKI GRANIU MAM MIŁE TOWARZYSTWO (%) – N=23.175.

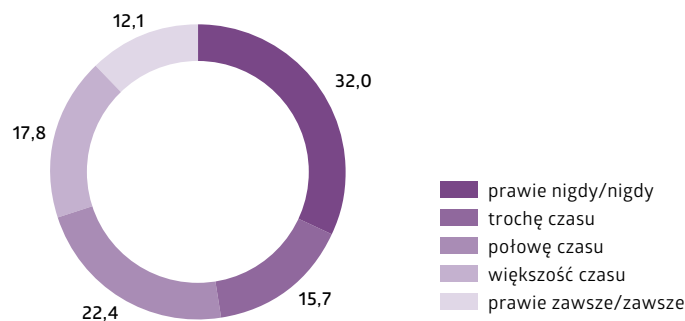


Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

3 X R: RYWALIZACJA, RELAKS, REALIZACJA POTRZEB

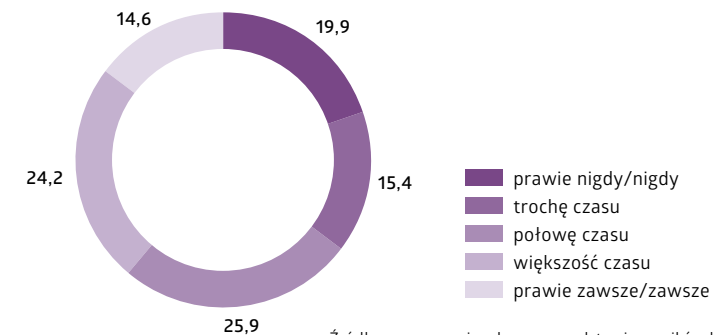
Obszar badawczy: Wzory korzystania z gier cyfrowych

Wykres 12
Gram w gry, ponieważ ZWIĘKSZAM SWOJE UMIEJĘTNOŚCI (%) – N=23.175.



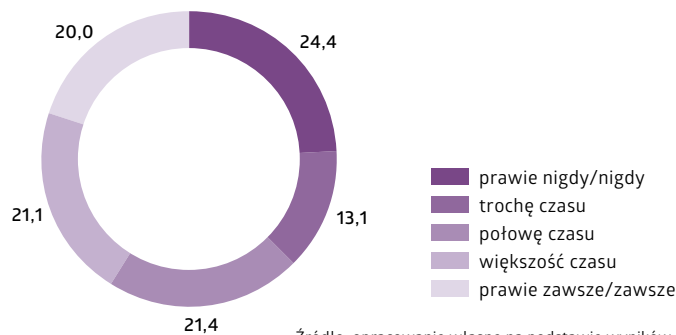
Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

Wykres 14
Gram w gry, ponieważ DLA WYPOCZYNKU (%) – N=23.175.



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

Wykres 13
Gram w gry, ponieważ LUBIĘ WYGRYWAĆ (%) – N=23.175.



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

- Właściwie **wszyscy respondenci wysoko cenią gry, które mają rozwinięty komponent społecznościowy** (community). Dlatego tak dużym powodzeniem cieszą się wśród badanych osób podłączone do sieci gry wyposażone w tryb multiplayer. Według niektórych opinii są to wręcz współczesne platformy socjalizacji.
- Dążenie do rozwoju i samorealizacji, poszukiwanie przeżyć i nowych doznań, chęć bycia kimś, kim się nie jest, jak również podnoszenie własnego poczucia sprawczości to jedne z wielu motywacji skłaniających polskich nastolatków do grania w gry cyfrowe.

KORZYŚCI Z GRANIA W GRY W OPINII MŁODZIEŻY

Obszar badawczy: Wzory korzystania z gier cyfrowych

3/4 uczniów przyznaje, że dzięki graniu w gry cyfrowe poprawia swoją spostrzegawczość i refleks, siedmiu na dziesięciu graczy wskazuje, że dzięki graniu w gry nauczyło się języka obcego i współpracy z innymi

— Postrzeżenie korzyści wynikających z grania w gry jest ściśle związane z motywacjami do grania w gry. Respondenci, których motywacją do grania była potrzeba wspólnoty i kontaktu z innymi, wskazywali w korzyściach przede wszystkim aspekty związane z socjalizacją i np. łatwiejszym nawiązywaniem kontaktów.

Wykres 15

Korzyści wynikające z grania w gry cyfrowe (%) – N=23.175. Dzięki graniu w gry cyfrowe...



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

OBCIĄŻENIA ZWIĄZANE Z GRANIEM W GRY CYFROWE

Podsumowanie wyników

- 1** **Młodzież dostrzega negatywne konsekwencje związane z nadużywaniem gier** w codziennym funkcjonowaniu. Badani uczniowie często wskazują, że niewłaściwe korzystanie z gier cyfrowych przyczynia się do problemów dnia codziennego. Najwięcej problemów generowanych przez nadużywanie gier cyfrowych dotyczyło kwestii nauki i szkoły (40,5%), życia rodzinnego (36,8%) oraz samopoczucia psychicznego (20%) i fizycznego (20%).
- 2** Prawie co dziesiąty nastolatek (8,7%) przyznał, że **z powodu nadużywania gier cyfrowych wiele razy czuł się niewyspany**, 8% wiele razy dokonywało mikropłatności w grze, aby dokupić sobie dodatkową broń, moce, życie i inne „gadżety growe”.
- 3** Część uczniów biorących udział w badaniu doświadcza wyraźnych **symptomów związanych z zaburzeniem growym (uzależnieniem od gier)**. 9% nastolatków przyznaje, że często lub zawsze grała w gry, aby tymczasowo uciec lub złagodzić negatywny nastrój (np. bezradność, poczucie winy, lęk), dla 6,9% z nich granie w gry cyfrowe stało się dominującą czynnością w codziennym życiu.
- 4** **36% badanych polskich nastolatków straciło pieniądze z powodu grania w gry losowe** (14% przegrało tylko raz, a 22% kilka razy). Wśród młodzieży, która kiedykolwiek przegrała jakąś kwotę, 18% wracało czasami do grania, aby odzyskać pieniądze, 7,7% robiło to regularnie, zaś 4% za każdym razem.
- 5** Problemowe granie w gry cyfrowe i problemowe granie w gry za pieniądze wyraźnie **współwystępuje z zachowaniami ryzykownymi podejmowanymi przez młodzież**, takimi jak palenie papierosów, spożywanie napojów alkoholowych, używanie narkotyków czy wchodzenie w konflikt z prawem czy innymi osobami. **Wzory związane z korzystaniem z gier cyfrowych w dużej mierze są uzależnione od zaangażowania młodych graczy w świat cyfrowy w okresie dzieciństwa.**



CZY GRY WPŁYWAJĄ NEGATYWNIE NA ŻYCIE MŁODYCH GRACZY?

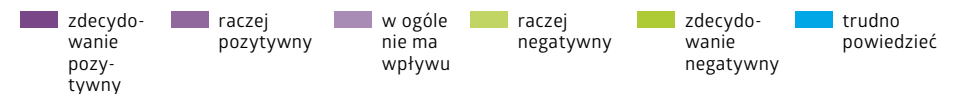
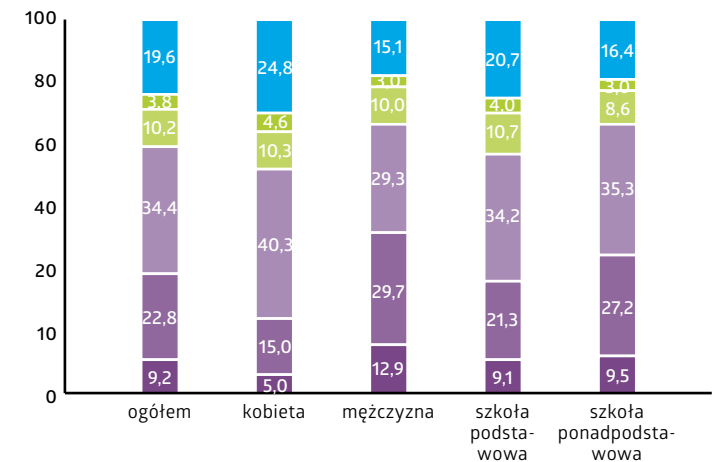
Obszar badawczy: Obciążenia związane z graniem w gry cyfrowe

Jedynie 15% badanych uczniów przyznała, że ich granie w gry cyfrowe negatywnie wpływa na ich życie. Negatywne konsekwencje są jednak w opinii badanych graczy doświadczane bardzo rzadko lub rzadko.

- 69,9% wszystkich badanych osób nigdy w swoim życiu nie doświadczyła żadnych problemów życiowych, które byłyby wynikiem grania w gry cyfrowe. 4,2% doświadczyło takich problemów wiele razy, a 11,5% kilka razy w całym swoim życiu.
- Najwięcej problemów generowanych przez nadużywanie gier cyfrowych dotyczyło nauki i szkoły (40,5%), życia rodzinnego (36,8%) oraz samopoczucia psychicznego (20%) i fizycznego (20%).

Wykres 16

Czy według Ciebie Twoje granie w gry ma wpływ na Twoje życie raczej pozytywny czy negatywny? – a płeć respondenta oraz typ szkoły, do której uczęszcza (%) – N=23.175.



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań; płeć (chi2=1461,9; p<0,001); typ szkoły (chi2=137,7; p<0,001).

CZY GRY WPŁYWAJĄ NEGATYWNIE NA ŻYCIE MŁODYCH GRACZY

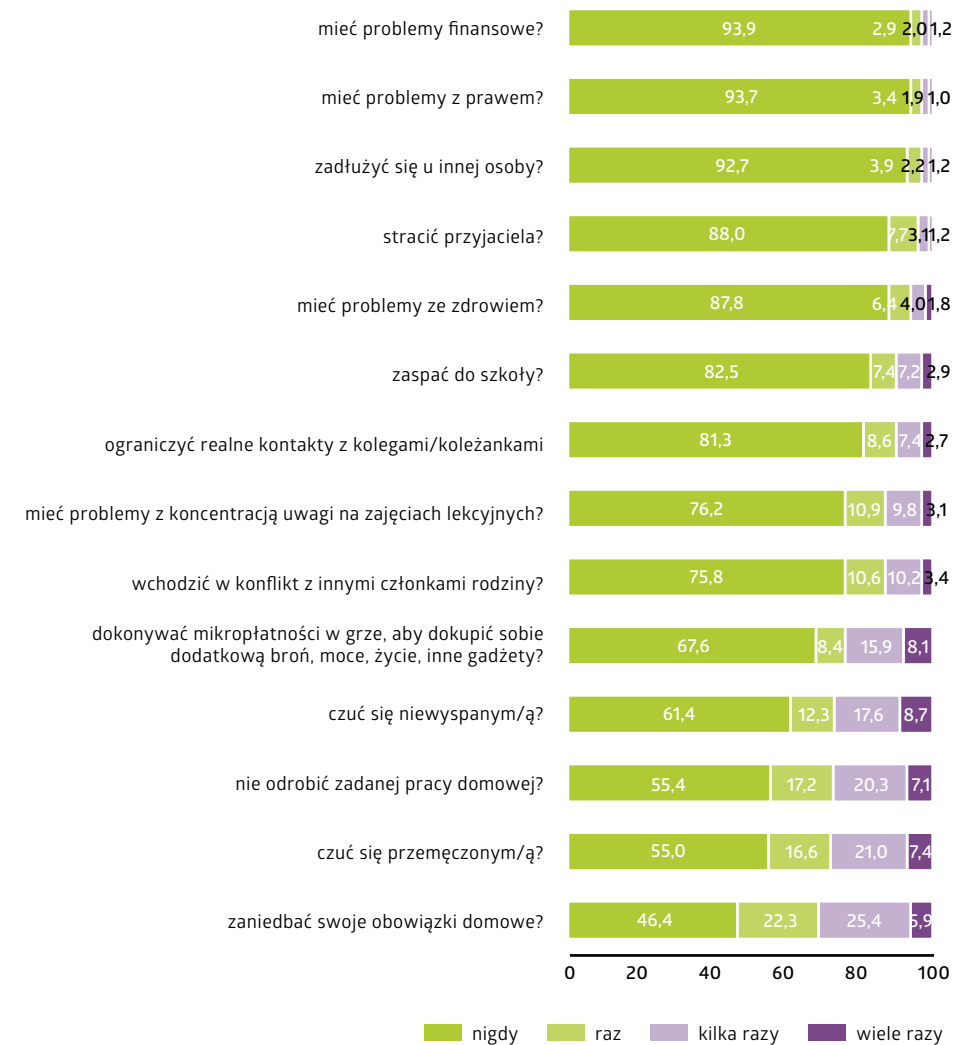
Obszar badawczy: Obciążenia związane z graniem w gry cyfrowe

Gry wpływają w sposób niekorzystny na użytkowników pod warunkiem, że są nadużywane i kiedy gracz traci nad nimi kontrolę. Do takich sytuacji zachodzi jednak sporadycznie.

- 7% uczniów deklaruje, że wiele razy w życiu doświadczyło z powodu nadmiernego grania w gry ogólnego przemęczenia organizmu, zaniedbało swoje obowiązki domowe lub szkolne. Tego rodzaju negatywne konsekwencje doświadczane są o wiele częściej przez uczniów szkół ponadpodstawowych.
- Negatywne konsekwencje związane z używaniem gier cyfrowych dotyczą raczej dnia codziennego**, bardzo rzadko dochodzi do sytuacji, że z powodu nadmiernego grania młodzież traci znajomych i przyjaciół, posiada problemy finansowe czy problemy z prawem.

Wykres 17

Negatywne konsekwencje grania w gry cyfrowe (%) – N=23.175. Jak CZĘSTO Z POWODU GRANIA W GRY cyfrowe zdarzyło ci się:



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

CZY OD GRANIA W GRY CYFROWE MOŻNA SIĘ UZALEŻNIĆ?

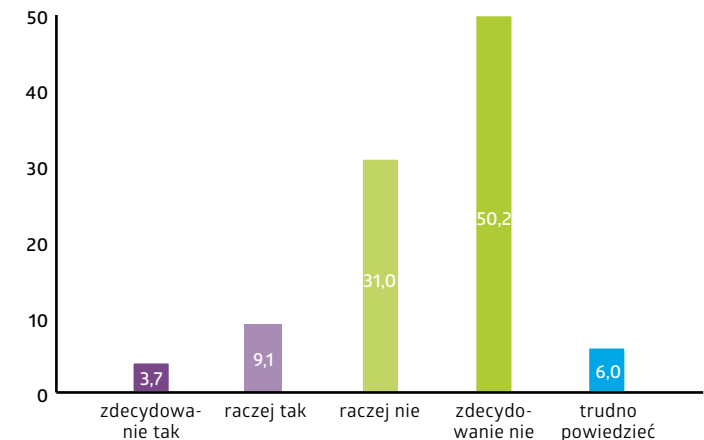
Obszar badawczy: Obciążenia związane z graniem w gry cyfrowe

¾ badanych uczniów deklaruje, że od grania w gry cyfrowe można się uzależnić (41,9% odpowiedzi „zdecydowanie tak” oraz 36,6% odpowiedzi „raczej tak”). 8,7% uważa, że wszyscy lub zdecydowana większość znajomych jest od tych gier uzależniona. W opinii badanych uczniów mężczyźni są zdecydowanie lub raczej bardziej skłonni do uzależnień od grania w gry niż kobiety.

- Niespełna 4% uczniów uważa, że jest uzależniona od gier cyfrowych, częściej takiej odpowiedzi udzielają mężczyźni niż kobiety.
- Pomimo tego, że wskaźnik dotyczący zaburzenia growego kształtuje się wśród badanej młodzieży na bardzo niskim poziomie dodać trzeba, że 10% badanych często lub zawsze gra w gry w celu złagodzenia negatywnego nastroju.
- **6% uczniów często lub zawsze odczuwa potrzebę spędzania coraz większej ilości czasu na graniu, aby poczuć się przyjemnie.**

Wykres 18

Czy według Ciebie Ty sam/a czujesz się osoba uzależniona od grania w gry cyfrowe? (%) – N=35.252 / N=19.673.



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

CZY GRANIE W GRY CYFROWE NOSI ZNAMIONA GRANIA HAZARDOWEGO?

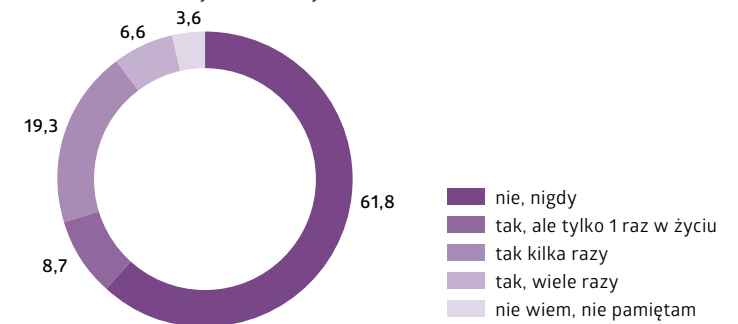
Obszar badawczy: Obciążenia związane z graniem w gry cyfrowe

Uczestnicy badania nie wykazują w sposób wyraźny zachowań świadczących o graniu hazardowym. Jeśli one występują to bardzo okazjonalnie

- Prawie ⅓ uczniów przynajmniej raz w swoim życiu grało w gry losowe za pieniądze (61,8%), wiele razy realizowanie takiej czynności deklaruje 6,6%. Prawie połowa uczniów nigdy w życiu nie przegrała żadnych pieniędzy grając w gry cyfrowe.
- Niespełna 5% wszystkich badanych nastolatków przyznało, że pożyczają pieniądze od innych (aby grać w gry), doświadczają kłótni z rodziną, której podłożem było granie za pieniądze czy opuszczają zajęcia szkolne.
- Jeśli występuje problem grania hazardowego dotyczy on przede wszystkim mężczyzn. Im częściej uczniowie przejawiali symptomy problemowego grania hazardowego, tym częściej osiągnęli wysokie wyniki na skali problemowego używania gier cyfrowych.

Wykres 19

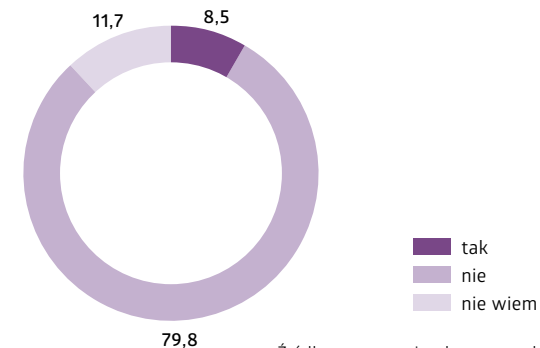
Czy KIEDYKOLWIEK W SWOIM ŻYCIU grałeś/aś w jakąkolwiek grę losową ZA PIENIĄDZE? (gra w karty, kości rzut monetą za pieniądze, zakład z kolegą/koleżanką, zdraпки, gra w lotto, sportowe zakłady bukmacherskie, gra na pieniądze w internecie, kasynie, konkursy).



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

Wykres 20

Czy któreś z Twoich rodziców gra w gry losowe za pieniądze?



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badań.

KWESTIE RODZINNE

Podsumowanie wyników

1 89,4% respondentów w trakcie realizowanych badań przyznało, że ich relacje z mamą są bardzo dobre lub dobre, w przypadku ojców odsetek ten również jest wysoki i wyniósł 87,5%.

2 Prawie połowa uczniów biorących udział w badaniu (48,2%) zadeklarowała, że **codziennie spożywa przynajmniej jeden posiłek z rodzicami**, raz na tydzień bądź rzadziej robi to co piąty nastolatek (21,8%).

3 Z przeprowadzonych badań wynika, że **rodzice badanych uczniów praktycznie nie uczestniczą w świecie gier cyfrowych swoich dzieci**. 80% rodziców nie angażuje się w bogaty świat gier cyfrowych swoich dzieci.

4 W opinii co trzeciego ucznia biorącego udział w badaniu (36,4%) **rodzice raczej nie interesują się lub zdecydowanie nie interesują się, jak często i w jakie gry grają ich dzieci**. Połowa przebadanych uczniów przyznała, że żaden z ich rodziców nie gra w gry cyfrowe.

5 **Młodzi posiadający dobre relacje z rodziną i przyjaciółmi są bezpieczniejsi w świecie gier cyfrowych**. Z wypowiedzi młodych graczy jasno wynika, że podstawą ich bezpiecznego funkcjonowania w świecie gier cyfrowych są dobrze zbudowane relacje z rodzicami i przyjaciółmi. Takie osoby deklarują, że chętniej spędzają czas, spotykając się z innymi w świecie offline, a jeśli wybierają gry, to najczęściej po to, aby spotkać w nich swoich znajomych.



WYBRANE WYPOWIEDZI UCZESTNIKÓW BADAANIA JAKOŚCIOWEGO



WYBRANE WYPOWIEDZI UCZESTNIKÓW BADANIA JAKOŚCIOWEGO O spotkaniach w świecie gier i graniu z innymi

Czasami gdy się widzi, że ktoś ma wolne, to można zadzwonić i zapytać, czy mógłby teraz zagrać. Wolę grać z innymi niż sam, bo wtedy jest po prostu weselej. Przy grze samemu jest nudno i nie da się z nikim porozmawiać. Z przyjacielem jest lepiej i przyjemniej, bo się rozmawia wtedy – przez telefon. Ale ja głównie gram z moją siostrą i ona ma biurko obok mnie. Ale gdybym chciał z kolegą z klasy, to wtedy dajemy telefon na głośnomówiący.



(mężczyzna, 12 lat)

Najfajniejsze jest spotkanie się razem i graniu w jednym domu wspólnie. Z innymi jest dużo lepiej – jak są składy, to można zebrać czyjeś karty, można kogoś powalić, a nie od razu eliminować. Można współpracować i można coś robić z innymi, można zrobić coś dla drugiego gracza albo mu nie pomóc i być chamem. Z innymi jest zdecydowanie ciekawiej grać, ale wtedy albo na serwerze, albo wifi. Na serwerach niestety spotyka się różnych ludzi, dlatego my wolimy grać razem – znamy się, lepiej jest się dogadać.



(mężczyzna, 14 lat)

Ja nie lubię singleplayer, bo to mnie nudzi, nie lubię samemu, nawet jak się wczuję, to nie widzę wyzwania, jak gram ze sztuczną inteligencją, to mnie nudzi. Ze znajomymi to gra pod wspólną rozrywką. Najczęściej w horror gram sam, bo lepiej się bać samemu.



(mężczyzna, 18 lat)

WYBRANE WYPOWIEDZI UCZESTNIKÓW BADANIA JAKOŚCIOWEGO O urządzeniach, na których się gra

Jeżeli gram, to w minecrafta na komputerze, a na telefonie w clashrooma. Jeszcze w drugim domu mam playstation i czasami tam gram w zręcznościową rajdówkę. W grach można się wyluzować trochę. Z kolegą kiedyś grałem w clashrooma, ale na telefonie ma się gorszy kontakt.



(mężczyzna, 12 lat)

Ja wyrosłem z gracza konsolowego, na xboxie czy playstation, telefon mi towarzyszył, ale z biegiem czasu dostrzegłem, że gry na telefon są nudne i głupie, są dobre do toalety, żeby usiąść i poklikać, tam nie ma nic rozwijającego. Na kompie można złapać community, a na telefonie nie.



(mężczyzna, 18 lat)

WYBRANE WYPOWIEDZI UCZESTNIKÓW BADANIA JAKOŚCIOWEGO

O tym, jak ile czasu młodzi grają w gry

Ja gram 4h podczas korony, normalnie 1-2h, teraz gram więcej, bo to jeden z niewielu sposobów na spotkanie się ze znajomymi, żeby zrobić ognisko w minecrafcie.



(kobieta, 17 lat)

Ja mam takie bariery, że nie mogę teraz grać, bo mam ograniczony czas grania, mogę we wtorki i w weekend. Jestem trochę uzależniony, ale nie do końca – po prostu mam poczucie, że w dniach, gdy nie mogę grać, to chcę grać, a nie mogę.



(mężczyzna, 13 lat)

Ja nie gram tyle, ile chcę, gram więcej niż oni, ale i tak mniej niż bym chciał, ostatnio matka mi kazała przestać o 23.00.



(mężczyzna, 14 lat)

U mnie to zależne od dnia, czasami w ogóle nie włączam, bo jest szkoła, ale w wakacje były takie dni, że i 12h się grało, cały czas się gra. Bo ja mam społeczność obudowaną, to jest dobry czas spędzany ze znajomymi.



(mężczyzna, 18 lat)

Ja bym mogła grać więcej, ale potrzebuję czasu na naukę i żeby mi psycha nie siadła! Potrzebuję też normalnego kontaktu z przyjaciółmi, bo bym się zupełnie zamknęła w sobie, cały dzień bym siedziała w domu i grała, co byłoby dla mnie bardzo złe!



(kobieta, 13 lat)

Ja lubię jedzenie, a w grze się nie najem, lepiej się spotkać ze znajomymi na żywo i pójść na gokarty – to jest lepsze niż jeździć w grze.



(mężczyzna, 17 lat)

WYBRANE WYPOWIEDZI UCZESTNIKÓW BADANIA JAKOŚCIOWEGO

Dlaczego sięgają po gry i jakie widzą w nich korzyści

Dużo chęci do czytania zaczerpnęłam z gier, bo wiele gier jest opartych na uniwersach książek. My uciekamy od rzeczywistości. Nie odrywamy się od powagi czy smutku, tylko tego, czego nie możemy zapauzować, czyli rzeczywistości.



(kobieta, 17 lat)

Gra się po to, żeby urozmaicić sobie dzień, jak mam bardzo udany dzień i nie chce mi się już nic, siadę sobie przed kompem i pogram ze znajomymi, i jest super.



(kobieta, 14 lat)

Najfajniejsze jest spotkanie się razem i granie w jednym domu wspólnie. Z innymi jest dużo lepiej – jak są składy, to można zebrać czyjeś karty, można kogoś powalić, a nie od razu eliminować. Można współpracować i można coś robić z innymi, można zrobić coś dla drugiego gracza albo mu nie pomóc i być chamek. Z innymi jest zdecydowanie ciekawiej grać, ale wtedy trzeba grać albo na serwerze, albo wifii. Na serwerach spotyka się jednak różnych obcych ludzi, dlatego wolimy grać razem – znamy się, lepiej jest się dogadać.



(mężczyzna, 13 lat)

I swoją najlepszą przyjaciółkę poznałam przez grę i dzięki graniu, bo dużo rozmawialiśmy.



(kobieta, 14 lat)

Bo ja mam dużą społeczność zbudowaną, to jest po prostu dobry czas spędzany ze znajomymi. Większości znajomych z netu nie znam, a spędzamy ze sobą tygodniowo więcej czasu niż z rodzicami. No, z niektórymi się może 2 razy spotkałem, ale to też nie jest łatwe, bo ktoś z Gdańska, Poznań, ktoś spod Ukrainy. Ciężko się znać, ale przyjaźnie się zawiązują. W prawdziwym świecie zwraca się uwagę na wygląd, a tu tylko charakter ma znaczenie. Ktoś bywa przyjacielski, pomocny albo toksyczny, niemiły, chamski. Często w grach ludzie są impulsywni i agresywni, ale bywają też normalni, można się dogadać, można znaleźć podobne zainteresowania.



(mężczyzna, 18 lat)

WYBRANE WYPOWIEDZI UCZESTNIKÓW BADANIA JAKOŚCIOWEGO

Dlaczego sięgają po gry i jakie widzą w nich korzyści

Dla mnie gra jest miejscem, gdzie mogę poznać ludzi, spotkać ich i nawiązać z nimi relacje. To jest coś więcej niż głupie wpatrywanie się w ekran. Jeśli się traci społeczność, to może być ciężko się w nich odnaleźć.



(mężczyzna, 18 lat)

To jest o krok dalej niż filmy. Nigdy nie doświadczę latania ani zombie. Gry dają mi możliwość wyborów moralnych. Filmy nie dają nam tych wyborów. Mam możliwość bycia Sherlockiem, to się inaczej nie wydarzy. To też trochę jak ze sportem, staranie się, by wypaść lepiej, te gry są wyzwaniem dla samego siebie.



(kobieta, 17 lat)

Z grami jest trochę jak z książką, dzięki nim więcej rzeczy się przeżywa. To jest nasza sfera, możemy się odizolować i znaleźć czas dla siebie.



(mężczyzna, 19 lat)

Gdy mam gorszy humor i się wczuwam w stronę psychiczną i wchodzę w grę emocjonalnie – wtedy zaczynam przeżywać z bohaterem jego niepowodzenia, gdy jest fabuła i bohater, kiedy podgłaśniam słuchawki, żeby słyszeć muzykę. Zaczynam przeżywać grę w całej jej złożoności.



(kobieta, 17 lat)

Na pewno dużo łatwiej mi znaleźć pretekst, żeby się z kimś bliżej zapoznać, mam pretekst, żeby z tą osobą porozmawiać: grasz w CS? Mam na koncie tyle sytuacji w grach, które mnie doprowadziły do płaczu, że mam w głowie pewne przesłanie z tych gier. Nie umiem tego dobrze ubrać w słowa... powiedziałabym, że to rozwinięcie empatii i współczucia. Że dzięki grom potrafię postawić się w sytuacji innej osoby.



(kobieta, 17 lat)

WYBRANE WYPOWIEDZI UCZESTNIKÓW BADANIA JAKOŚCIOWEGO O roli rodziców

Rodzice całkiem zdezerterowali, natychmiast szukają zewnętrznych wspomagaczy, natychmiast biegną do nauczyciela, sami nie próbują niczego. Są zabiegani i zajęci pracą, więc najczęściej jedyną reakcją na problem jest krzyk i szlaban na granie. Z własnej praktyki mogę powiedzieć, że z rodzicami trudno się pracuje. Zdarza się, że już na dzień dobry nieunikniona jest kolizja, bo rodzic ma postawę, że dziecko to problem oddelegowany do terapeuty, który ma sobie sam z tym poradzić. Wielu rodziców nie chce przyjąć perspektywy, że problem leży także po ich stronie.



(psychiatra, terapeuta)

Większość rodziców bije pianę w kontakcie ze mną. Zaczynają od tego, że to, co dziecko robi, im przeszkadza i się nie podoba, ale gdy dochodzi do momentu, że oni muszą się wykazać inicjatywą w postaci stanowczości, to się wycofują. I dzieciak gra dalej. A my tracimy go z oczu.



(pedagożka ze szkoły podstawowej i liceum)

Boli mnie, że w szkole nie ma edukacji dla rodziców i dzieci. Rodzice nie zdają sobie sprawy, kupując telefon komórkowy, że to nie służy jako komunikacja tylko narzędzie do grania. Czym mniejsze dzieci zaczynają tak korzystać ze smartfonów, tym wcześniej zaczynają się uzależniać.



(matka grającego 10-latka i 12-latka)

WYBRANE WYPOWIEDZI UCZESTNIKÓW BADANIA JAKOŚCIOWEGO O roli rodziców

Tam, gdzie są fajne relacje rodzinne i są rozwijane pasje, są zainteresowania i wspólne spędzanie czasu – tam nie ma problemu z grami. Nawet jeśli dzieci grają, to nieproblematycznie. Ale z trudnościami nie ma zawsze tak samo. Relacja rodzinna jest płytsza, robiący karierę rodzice nie mają czasu dla dzieci.



(psycholożka ze szkoły podstawowej i liceum)

Moja mama jest o tyle dobra, że puka, zanim wejdzie do pokoju. Dzięki temu mam czas na wyłączenie mikrofonu i wtedy nie ma przypału! Babcia wbija mi do pokoju na pełnej i zaczyna „Co ty robisz! Marnujesz tylko czas!”, i wtedy znajomi z babci cisną.



(mężczyzna, 14 lat)

Rodzice nie powinni robić przypału, gdy się z kimś gra. „Kończ granie, syneczku!”. I to jest okropne, gdy wszyscy się drą na siebie w domu, a ja nie mogę włączyć mikrofonu.



(mężczyzna, 14 lat)

Nawyk jest dużo ważniejszy od zrozumienia. To znaczy, że w momencie, kiedy nauczysz swoje dziecko nawyków, czyli na przykład tego, że ono wychodzi na spacer, że ono czyta książkę dwie godziny dziennie, że ono poświęca na granie dwie godziny dziennie, to gry mu niczego złego nie zrobią, naprawdę. Pod warunkiem jednak, że w tej codzienności mamy nawyk, że jest miejsce na coś innego niż gry.



(Paweł Tkaczyk)

WYBRANE WYPOWIEDZI UCZESTNIKÓW BADANIA JAKOŚCIOWEGO O nadużywaniu gier

W szkole większość chłopaków z mojej klasy jest uzależnionych od gier komputerowych i oni bardzo dużo o tym rozmawiają. Ja nie i mój kolega też nie, mamy inne tematy. Moi koledzy grają całe noce. Jak są w tramwajach, to grają na telefonach, a w domu na komputerach – bo grają raczej w komputerowe gry. Jak przyszedłem do ich klasy, to oni też nie grali dużo. Na początku dużo graliśmy w piłkę, tylko to się zaczęło od 4–5 klasy. Wtedy zaczęli dużo grać w gry na komputerach. Jakbym chciał pograć z kolegami z klasy w piłkę, to nie uda mi się to, jeśli mają telefony w rękach. Dlatego ja z moim kolegą gramy w piłkę albo wychodzimy osobno. Bo z resztą się nie da.



(mężczyzna, 12 lat)

Mamy również zjawisko takie jak dziecięca demencja, zmiany degeneracyjne w mózgu. Mamy łagodne psychozy jak np. tzw. efekt Tetrisa (Tetris – jedna z gier cyfrowych – przyp. red.), gdy gracze nie grając, widzą elementy klocków w rzeczywistości, mają powidoki, omamy – aż do psychozy ostrej z urojeniami. To może powodować zachowania niebezpieczne, włącznie z popełnianiem czynów karalnych.



(Joanna Flis, terapeutka)

Pał sześć mikropłatności na skiny, gorzej jak jest pay to win – to jest trochę nieszanowanie użytkowników gry przez twórców. Mój kolega wydał 6 tys. zł na LoL, mówi, że nie żałuje, ale niedawno stracił konto, bo pisał ludziom, żeby się zabili. Myślę, że są jakieś granice. Te pieniądze mogą być przeznaczone na trochę lepsze rzeczy. Każde kieszonkowe, każdy pieniądz od babci.



(kobieta, 17 lat)

U mnie w rodzinie są takie efekty: w szkole dzieciaki porównują, ile kto wydał na swojego awatara, dzieciaki rywalizują na pieniądze wyrwane i włożone w wygląd. To jest typowe, dzieciaki mają iphona, super buty, to muszą znaleźć coś innego, gdzie mogą rywalizować – i w Fortnite mogli włożyć 200 zł.



(ojciec grającej 9-latki)

REKOMENDACJE



REKOMENDACJE

Zrealizowane oddziaływania badawcze podjęte w projekcie „Granie na ekranie” pozwoliły na wyłonienie najważniejszych rekomendacji, które powinny zostać wdrożone nie tylko w celu przeciwdziałania nałogowemu korzystaniu z gier cyfrowych, ale również w celu odpowiedniej promocji kultury granej oraz bezpiecznego i higienicznego używania gier. Systemowe włączenie poniższych postulatów w politykę państwa, gmin/powiatów czy szkoły daje gwarancję lepszego zabezpieczenia polskich użytkowników gier cyfrowych w obszarze nie tylko profilaktyki, ale również leczenia i integracji.

- **Spisane rekomendacje dla rodziców powinny się przyczynić do lepszego rozumienia świata gier cyfrowych, w którym tak żywo uczestniczą ich dzieci.** Przedstawione propozycje są wynikiem nie tylko prowadzonych w projekcie badań, ale również wcześniejszych doświadczeń Fundacji Dbam o Mój Zasięg związanych z prowadzeniem szkoleń i warsztatów z zakresu higieny cyfrowej.
- Spisane rekomendacje w dużej mierze oparte zostały na wcześniej opisanych przez Damiana Gałuszkę doświadczeniach (Gałuszka, 2017), ale które rozszerzono o dodatkowych adresatów takich jak organizacje rządowe, pozarządowe, jednostki samorządu terytorialnego czy inne instytucje organizujące edukację w Polsce i organizacje pomocowe. Część spisanych rekomendacji wprost odnosi się do świata gier cyfrowych, część ma wymiar szerszy, obejmujący edukację medialną, obszar wsparcia

psychologicznego w procesie leczenia uzależnień od gier cyfrowych czy też obszar e-sportu i grania zawodowego.

- Rekomendacje zdecydowano się podzielić na te o znaczeniu horyzontalnym i szczegółowym odnoszącym się wprost do kultury grania w gry cyfrowe i wyników badań podjętych w projekcie „Granie na ekranie”.
- W ostatniej kolejności zdecydowano się na opracowanie odrębnych rekomendacji dotyczących specjalistycznego nazewnictwa odnoszącego się do problemu leczenia osób nadużywających gier cyfrowych.
- Zaproponowaną listę rekomendacji należy traktować jako punkt wyjścia do dalszych dyskusji i debat, które powinny się odbyć w środkach masowego przekazu, szkołach, w gronie specjalistów terapii uzależnień, ekspertów tworzących gry cyfrowe czy wreszcie w polskich rodzinach.
- Poniższe rekomendacje sygnalizują jedynie obszary, które wymagają uwagi. Zostaną one obszernie rozwinięte w odrębnej publikacji poświęconej wynikom badań zrealizowanym w projekcie „Granie na ekranie”.



REKOMENDACJE HORYZONTALNE

1

Tworzenie warunków do bezpiecznego i zdrowego życia, wzmocnienia więzi społecznych i dobrych relacji w rodzinie i najbliższym otoczeniu

Najważniejszym czynnikiem chroniącym przed wejściem w jakikolwiek problem – w tym problem niewłaściwego korzystania z gier cyfrowych – są dobrze zbudowane relacje z osobami najbliższymi. Zasada ta, często wykorzystywana w pracy psychoterapeutycznej z osobami doświadczającymi różnorodnych chorób i kryzysów psychicznych, ma również odniesienie do wszystkiego, co związane jest z obecnością dzieci i młodzieży w przestrzeni Internetu. Powinnością wszystkich adresatów rekomendacji jest bieżące dbanie o to, aby użytkownicy Internetu – w szczególności dzieci i młodzież – funkcjonowali w środowisku gwarantującym odpowiedni rozwój psychiczny, emocjonalny oraz społeczny. Wynikające z tego zadania powinny być zabezpieczone w strategicznych dokumentach rządowych, ale również w lokalnych programach i strategiach rozwoju miast i wsi. O dobrostan psychiczny dzieci i młodzieży w sposób należyty musi również zadbać szkoła, w której dziecko spędza zasadniczą część swojego życia. W świecie zdominowanym przez nowe technologie, w którym coraz większą rolę odgrywają gry cyfrowe, należy założyć, że im bardziej będzie nas dotykał gwałtowny rozwój technologiczny, tym więcej czasu, uwagi i środków finansowych powinniśmy przeznaczać na wzmocnienie więzi w rodzinie i sąsiedztwie oraz tworzenie szkół opartych na realnej, a nie wirtualnej więzi.

2

Uznanie problemu e-uzależnień za problem społeczny oraz zabezpieczenie go w strategicznych dokumentach

Aby myśleć o skutecznym rozwiązaniu problemów związanych z niewłaściwym korzystaniem z gier cyfrowych należy przede wszystkim uznać, że utrata kontroli nad cyfrowymi urządzeniami ekranowymi czy korzystaniem z zasobów sieci stanowi poważny problem

społeczny. W krajach demokratycznych oznacza to de facto podjęcie prób systemowego rozwiązywania interesujących nas problemów poprzez przygotowanie odpowiednich ustaw, rozporządzeń i uchwał wpływających na rozwiązywanie problemu e-uzależnień lub też przez wyraźne podkreślenie problemu e-uzależnień w ustawach i programach już opracowanych czy będących w trakcie opracowania. Podejmowanie problemu niewłaściwego korzystania z gier cyfrowych należy włączyć również do rządowych programów edukacyjnych przygotowywanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej czy Ministerstwo Cyfryzacji. Rekomendacja ta zyskuje na znaczeniu wówczas, kiedy przyjmujemy, że w polskich szkołach wciąż profilaktyka uzależnień bardzo często kojarzona jest jedynie z nadużywaniem substancji psychoaktywnych, a w mniejszym stopniu odnosi się do zjawisk z zakresu uzależnień behawioralnych, w tym uzależnień od grania w gry cyfrowe.

3

Tworzenie odpowiednich warunków będących alternatywą dla świata cyfrowego

Wyniki prowadzonych badań, jak również wnioski wyciągnięte z innych działań statutowych podejmowanych przez Fundację Dbam o Mój Zasięg wskazują, że problem z nadużywaniem nowych technologii – w tym gier cyfrowych – przez dzieci rozpoczyna się wówczas, gdy jedynym dostępnym dla nich światem pozostaje świat cyfrowy. Powinnością organizacji rządowych, pozarządowych, jednostek samorządu terytorialnego, szkoły czy rodziców jest systematyczne budowanie alternatywy do bogatego świata cyfrowego, zachęcanie dzieci do czynnego włączania się we wszystkie kreatywne działania podejmowane poza światem Internetu. W tym kontekście rekomendować należy również podejmowanie działań zmierzających do zaplanowanego odpoczynku od nowych technologii, w tym gier cyfrowych.

REKOMENDACJE SZCZEGÓŁOWE

- 1 Budowanie prawdziwego wizerunku gier cyfrowych** i ich wpływu na życie człowieka
- 2 Włączenie gier cyfrowych w proces edukacji dzieci i młodzieży w Polsce,** promocja modelu „edukacji odwróconej”
- 3** Uzupełnienie i systematyczne **rozszerzenie oferty szkoleń dla nauczycieli** przygotowujących ich do wykorzystywania gier cyfrowych w prowadzeniu zajęć dydaktycznych
- 4 Tworzenie klas o profilu e-sportowym,** rozwijanie potencjału gromego polskich uczniów w zakresie grania zawodowego
- 5 Uzupełnienie szkolnych programów wychowawczych i profilaktycznych** o wątki nawiązujące do problemu uzależnień od gier cyfrowych
- 6 Realizacja badań dedykowanych poświęconych kulturze grania w gry cyfrowe,** w tym realizacja szkolnych diagnoz w zakresie problemu e-uzależnień oraz kreatywnego wykorzystywania gier
- 7 Rozwijanie świadomości oraz podnoszenie poziomu wiedzy o bezpiecznym i higienicznym używaniu mediów cyfrowych,** w szczególności gier cyfrowych
- 8 Przygotowanie ogólnopolskiej kampanii promującej aktywną mediację rodziców i nauczycieli w kontekście gier cyfrowych,** przeprowadzenie rzetelnej debaty nad rolą gier cyfrowych w życiu rodzinnym i sferze edukacyjnej
- 9 Wdrożenie współczynnika innowacyjności w ewaluacji jakości kształcenia dzieci w szkołach,** odnoszącego się do gier cyfrowych jako nowatorskiego narzędzia dydaktycznego
- 10 Wspieranie i organizowanie edukacji medialnej rodziców,** w szczególności rodziców dzieci przedszkolnych i wczesnoszkolnych
- 11 Wspieranie rodziców** – w szczególności dzieci przedszkolnych i wczesnoszkolnych – w zakresie budowania miękkich kompetencji rodzicielskich
- 12 Wypracowanie ścieżki terapeutycznej oraz programu terapeutycznego** dla osób cierpiących na e-uzależnienia
- 13 Opracowanie programu certyfikacyjnego dla terapeutów e-uzależnień** wraz ze strukturą wsparcia dla tej grupy specjalistów, która umożliwi im dalszy rozwój kompetencji zawodowych
- 14 Przygotowanie ścieżki profilaktycznej** dla osób ryzykownie funkcjonujących w przestrzeni cyfrowej dla poradni psychologiczno-pedagogicznych
- 15 Opracowanie testów przesiewowych** w zakresie diagnozy e-uzależnień
- 16 Opracowanie zbioru dobrych praktyk** związanych z wprowadzaniem i realizowaniem programów profilaktycznych i prewencyjnych
- 17 Przeprowadzenie badań różnicujących zjawisko e-uzależnień** oraz zaburzeń związanych z zachowaniami w świecie cyfrowym. Opracowanie spójnej i przejrzystej klasyfikacji e-uzależnień oraz zaburzeń związanych z zachowaniami w świecie wirtualnym

WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW, KTÓRYCH DZIECI GRAJĄ W GRY CYFROWE

1

Bądź otwarty/a na zachęty dziecka: przejawianie postawy niechęci i zamknięcia na sferę cyfrową naraża rodzica na marginalizację, a jego dziecko na socjalizację pod własnym nadzorem. Wydaje się, że postawa wskazująca na pełne wycofanie dorosłego ze świata gier powoduje oddalenie grającego dziecka od zupełnie niezaangażowanego dorosłego. Jeśli uważasz, że nie masz wystarczającej wiedzy o grach, zawsze możesz poprosić innych domowników, którzy są aktywnymi graczami. Dzięki temu będziesz wiedział/a, na czym właściwie polega gra, której tak ochoczo poświęca czas Twoje dziecko. Postawa gotowości do nauki od małego gracza nie ujmuje niczego osobie dorosłej, pozostając przy tym wspaniałą okazją na wzajemne budowanie relacji, jak również na uzyskanie wiedzy i kontroli nad medialnymi aktywnościami dziecka.

2

Nie podglądaj: metody polegające na kontroli czy podglądaniu lub podsłuchiwaniu grającego dziecka na dłuższą metę się nie sprawdzają. Po pierwsze naruszają prywatność dziecka, po drugie nie stanowią dobrego źródła rzetelnych informacji, po trzecie wreszcie nie mają waloru interakcyjnego. Jeśli chcesz się dowiedzieć, w co tak właściwie gra Twoje dziecko, po prostu bądź przy dziecku. Zastosuj metodę jawnej obserwacji uczestniczącej, doprowadź do sytuacji, że dziecko gra w Twojej obecności. Moment wspólnego grania w gry to znakomita okazja do odbycia ewentualnej rozmowy profilaktycznej dotyczącej nadużywania gier, ochrony swojej prywatności. Po zachowaniu dziecka grającego w Twojej obecności możesz również poznać, czy dziecko coś przed Tobą ukrywa, czy też zachowuje się swobodnie.

3

Otwórz oczy: każdy rodzic powinien mieć pełną wiedzę o posiadanych przez dziecko grach, zarówno w wersjach fizycznych (pudełkowych), jak i cyfrowych (zainstalowanych na komputerze, konsoli czy urządzeniu mobilnym). Pamiętaj, że dzieci mogą dość często wymieniać się grami między sobą, dlatego zwracaj szczególną uwagę na to, co dziecko posiada na biurku, regale, w szafkach. W obliczu ciągłej miniaturyzacji technologii i szerokiego dostępu do mobilnego Internetu zwróć uwagę nie tylko na komputer czy konsolę do gier, ale również, a może nawet przede wszystkim na zainstalowane aplikacje, które są wgrane w narzędzia cyfrowe, najczęściej tablety i smartfony. Pamiętaj, że warto zaangażować dziecko w proces weryfikacji posiadanych gier. Zawsze można te, które są mniej używane, oddać innym czy sprzedać (pod kontrolą rodzica). Jeśli odnajdziesz gry i aplikacje wątpliwej treści, a nawet szkodliwe dla rozwoju swojego dziecka uczynić je przedmiotem otwartej dyskusji.

4

Rozmawiaj i bądź konsekwentny/a: ścisła kontrola rodzicielska, jak również restrykcyjne ograniczanie dostępu do gier wideo nie są najlepszym rozwiązaniem. W świecie cyfrowym dziecko nie powinno być całkowicie odcięte od mediów cyfrowych. Lepiej zastosuj politykę współpracy, dyskusji i twardego przestrzegania ustalonych zasad, nie tworząc przy tym sztucznego środowiska bez mediów ekranowych. Pamiętaj, że jeśli ograniczysz w sposób całkowity dostęp swojemu dziecku do gier, samo z siebie będzie poszukiwać dostępu do gier w innych miejscach (w szkole, u kolegi, u innego członka rodziny).

5 Ustal priorytety: codzienne używanie gier powinno być uzależnione od stanu oraz jakości wykonania innych obowiązków, w szczególności szkolnych i domowych. Uzależnij możliwość grania w grę od wcześniejszego posprzątania pokoju, odrobienia prac domowych, wyprowadzenia psa na dwór czy zjedzenia posiłku. Takie warunkowanie dzieci w zakresie dostępu do gier jest o wiele lepszym rozwiązaniem niż zastosowanie instrumentalnego podejścia, w którym gra stanowi nagrodę za jakąś czynność lub osiągnięcie wyznaczonego celu.

6 Zachowuj należytą higienę cyfrową: z grami jest jak z posiłkami: specjaliści zdrowego żywienia jednoznacznie wskazują, że lepiej zjeść więcej posiłków, ale mniejszych, niż jeden duży posiłek. Podobnie jest z graniem w gry. Jeśli ustaliłeś/aś zasadę, że dziecko może grać 1 godzinę dziennie, pamiętaj, że lepiej ten czas rozłożyć na 3 razy po 20 minut niż grać ciągiem całe 60 minut. Pamiętaj, że higiena osobista to również kontrolowanie czasu, w jakim dziecko zaangażowane jest w proces grania w grę, jak również kontrolowanie jakości przyswajanych treści wykorzystywanych w grach.

7 Zawiąż koalicję z innymi rodzicami: gry komputerowe są dostępne dla dzieci nie tylko w domu rodzinnym, ale również w domach kolegów i koleżanek. Wizyta dziecka u znajomych, przerwa w szkole, przejazd do szkoły środkami komunikacji miejskiej to doskonały czas, aby dziecko skorzystało z możliwości grania w grę. Pamiętaj, że jako rodzic dbający o własne dziecko zawsze możesz porozmawiać z innymi rodzicami, z którymi ma kontakt Twoje dziecko.

8 Bądź zaangażowanym towarzyszem dla swojego dziecka: bardzo często dzieci posiadają większą wiedzę o grach komputerowych w porównaniu do wiedzy rodziców. Pamiętaj, że nie zwalnia Cię to z towarzyszenia własnemu dziecku we wchodzeniu w świat mediów cyfrowych. Dyskusje na temat używanych gier, dopytywanie o ulubione postaci (i ich cechy osobowościowe), wspólne uczestniczenie w konwentach gier, wspólne granie – to tylko przykłady zachowań, jakie świadczyć mogą o zaangażowaniu rodzica. Wspólne granie niesie ze sobą wiele korzyści

dla obu stron: rodzic rozwija swoje kompetencje cyfrowe, zmniejsza dystans pokoleniowy, będąc przy tym partnerem do rozmów dla swojego dziecka. Dziecko może wejść we współpracę czy rywalizację ze swoim rodzicem, prowadzi z nim rozmowy, buduje wzajemne doświadczenia związane ze wspólnym spędzaniem czasu wolnego. Wspólne granie w gry pozwala zaobserwować ponadto, jak dziecko radzi sobie z sukcesami i ewentualnymi porażkami.

9 Kontroluj wykorzystywane przez dziecko gry: gry komputerowe mają różną specyfikę, w zależności od ich złożoności rodzic powinien poświęcić mniej lub więcej czasu na ich poznanie. Warto poprosić dziecko o przedstawienie najważniejszych możliwości, jakie daje gra, jej głównej idei i najważniejszych zasad. Ciekawym pomysłem jest również wejście rodzica w interakcję z wybranymi bohaterami gry poprzez samodzielne „przejście” fragmentu gry połączone z lekturą opisów umieszczonych na stronach PEGI (<https://pegi.info/pl/>). Jako rodzic pamiętaj, że dość powszechną praktyką obecną w przestrzeni Internetu jest przejrzanie zapisu rozgrywki na portalu YouTube. W tym celu wystarczy, że wpiszesz w wyszukiwarce tytułu gry wraz z frazą „let’s play”, „zagrajmy” lub „game play”.

10 W razie czego szukaj pomocy u innych specjalistów: jeśli czujesz się niepewnie w obszarze mediów cyfrowych, nie potrafisz rozwiązać problemu bądź zwyczajnie potrzebujesz porady, poszukaj pomocy u specjalistów, którzy znają się na ważnym dla Ciebie temacie. Pamiętaj, że wokół Ciebie – w pobliskiej szkole czy instytucji kultury – pracują osoby, które mogą wesprzeć Cię w rozwiązywaniu wszelkich problemów związanych z graniem w gry. Osoby takie, nawet jeśli nie będą w stanie pomóc Tobie, stanowią cenne źródło informacji o innych specjalistach, których wsparcia szukasz.

REKOMENDACJE DLA UCZNIÓW GRAJĄCYCH W GRY CYFROWE

1

Graj w sposób higieniczny: pamiętaj, że nadmierne używanie gier cyfrowych może negatywnie wpływać na Twoje samopoczucie psychiczne i fizyczne. Przemęczenie, przeładowanie informacyjne, zespół suchego oka, bóle w krzyżu, szyi, nadgarstkach, niewyspanie to tylko niektóre z fizycznych dolegliwości, które mogą występować w sytuacji utraty kontroli czasu grania w gry cyfrowe. Korzystając z gier, pamiętaj, aby:

- kontrolować czas grania w gry,
- nie grać w gry cyfrowe tuż przed zaśnięciem,
- robić sobie przerwy w graniu w gry,
- podczas grania w gry wprowadzać elementy relaksacyjne,
- zadbać o wygodny fotel,
- zadbać o odpowiednią sylwetkę ciała,

2

Zwracaj uwagę na treści dostępne w grze: w wielu grach przekazywane treści nacechowane są wulgaryzmami, agresją i przemocą, zawierają sceny promujące wandalizm, przestępczość. Jakość i rodzaj dostępnych w grze cyfrowej treści może mieć wpływ na to, jak w realnym życiu zachowuje się użytkownik gry. Warto o tym pamiętać i kierować się sprawdzoną zasadą: „nie rób drugiemu, co tobie niemiłe”. Podczas grania w gry dbaj o kulturę słowa, nie przeklinaj.

3

Wybieraj gry, które mogą pomóc innym: coraz częściej dostępne są gry zawierające elementy społecznie odpowiedzialne nawiązujące do wspierania osób potrzebujących, ochrony klimatu, redukcji biedy i głodu. Jeśli masz taką możliwość, szukaj takich gier, które uczynią Cię bardziej wrażliwym/wrażliwą na potrzeby innych i na świat, w którym

żyjesz. Dzięki graniu w gry społecznie odpowiedzialne masz możliwość rozwinięcia swojego altruizmu społecznego, chęci pomagania innym, dbania o dobro wspólne.

4

Podnoś swoje kompetencje edukacyjne: granie w gry wcale nie musi oznaczać straty czasu. Coraz częściej gry cyfrowe wykorzystywane są w procesie zdobywania nowej wiedzy, a dzięki ich używaniu możesz podnosić swoje kompetencje dotyczące logicznego myślenia, kompetencje matematyczne, językowe, a nawet ruchowe. Pamiętaj, że czynność grania w gry cyfrowe może prowadzić do Twojego osobistego czy edukacyjnego rozwoju, ale również rozwoju Twoich pasji i zainteresowań.

5

Pamiętaj, że Twoje zachowania podejmowane w sieci mają realne skutki poza nią: pomimo że wiele osób uważa, że dzisiaj istnieją dwa odrębne światy (świat realny i wirtualny), okazuje się, że w istocie są one ze sobą bardzo powiązane. Każdego dnia przenikają się, łączą, zacierają, czasem trudno postawić jednoznaczną granicę między tym, co się dzieje w świecie online i offline. Grając w gry cyfrowe, należy pamiętać, że nasze zachowania podejmowane w przestrzeni Internetu realnie wpływają na rzeczywistość. Wpływ ów może być zarówno pozytywny, jak i negatywny w zależności od tego, jakimi wartościami się kierujemy, korzystając z Internetu czy gry. Grając w gry cyfrowe, należy mieć na uwadze fakt, że nie tylko nie jesteśmy w przestrzeni Internetu anonimowi, ale również, że nasze działania obserwowane są przez wiele osób, docierają do wielu osób, mają wpływ na decyzje podejmowane przez naszych obserwatorów.

6 Dbaj o ochronę swojej prywatności: granie w gry cyfrowe to doskonała okazja do tego, aby opowiedzieć innym, kim jesteś, co robisz, jak mieszkasz, co jest dla Ciebie ważne. Podczas grania w gry cyfrowe zachowaj szczególną ostrożność w zakresie ochrony Twoich danych osobowych i Twojego wizerunku. Dbaj o ochronę swojej prywatności w szczególności, kiedy masz do czynienia z grą online, w którą grają również inni gracze. Nie podawaj numeru telefonu, numeru karty bankowej, adresu zamieszkania i innych danych wrażliwych. Jeśli masz podejrzenia o próbę wyłudzenia swoich danych osobowych, zgłoś to swoim rodzicom. Pamiętaj, że w czasie gry niektórzy gracze lub osoby podszywające się pod nich proszą o przekazanie wiadomością elektroniczną kodu blisk do płatności mobilnych. Takie sprawy zgłaszaj również rodzicom lub bezpośrednio na komendę Policji.

7 Sprawdź grę w systemie PEGI: każda gra dostępna na rynku powinna być w sposób specjalny oznaczona. System PEGI (ang. Pan-European Game Information) to ogólnoeuropejski system oceny gier, stworzony w celu udzielenia rodzicom pomocy w podejmowaniu świadomych decyzji o zakupie gier komputerowych. System PEGI powstał w 2003 r. i jest używany w większości krajów europejskich, w tym także w Polsce. Oznacza to, że wszystkie gry w Europie są oznaczane według tego samego standardu. W ramach systemu gry oceniane są pod względem treści zawartych w grze i wieku graczy. Więcej znajdziesz na stronie (<https://pegi.info/pl/index/id/369/>). Jeśli masz jakieś wątpliwości dotyczące znajdujących się w grze treści, odpowiedniego dla gry wieku, zapoznaj się z prostymi oznaczeniami systemu PEGI. Zrób to w szczególności, gdy posiadasz młodsze rodzeństwo, które również zaczyna grać w gry cyfrowe.

8 Pamiętaj, że gry mogą uzależnić: gry komputerowe projektowane są w taki sposób, aby gracze chcieli grać w nie jak najdłużej. Z jednej strony muszą być na tyle trudne, aby użytkownicy nie znudzili się zbyt łatwymi dla nich zadaniami, z drugiej – co jakiś czas muszą pozwalać grającym na odnośnienie przynajmniej małych wygranych. Pamiętaj, że gry cyfrowe mogą uzależnić, a czynnikami zwiększającymi możliwość uzależnienia są:

- atrakcyjna forma gry,
- interaktywność, możliwość grania z innymi graczami,

- możliwość bicia rekordów własnych i rekordów ustanowionych przez innych graczy,
- uzależnienie wygranych od pokonywania kolejnych poziomów gry,
- nieregularne nagradzanie gracza,
- poczucie kontroli nad dziejącymi się w grze wydarzeniami, poczucie kontroli nad światem gry,
- niepewne zakończenie gry, brak wiedzy o tym, w jaki sposób gra się kończy,
- możliwość budowania relacji z innymi graczami,
- możliwość ucieczki od problemów dnia codziennego,
- różne warianty grania w gry, możliwość zakupów określonych dodatków do gry.

9 Pamiętaj, że obok negatywnych konsekwencji granie w gry przynosi wiele korzyści: zaliczyć do nich można możliwość nawiązywania relacji z innymi graczami, motywowanie do działania i nauki, zdobywanie nowej wiedzy, możliwość nauki języków obcych, możliwość nauki współpracy z innymi osobami, umiejętności akceptowania porażek, możliwość tworzenia kultury gier (udział w wystawach, konwentach, szkoleniach, e-sporcie) czy też poprawa koordynacji percepcyjno-motorycznej. Grając w gry, pamiętaj o tym, aby grać w takie gry, które Cię rozwiną i będą miały pozytywny wpływ na Twoje życie i relacje z innymi.

10 W razie potrzeby szukaj wsparcia u rodziców bądź innych specjalistów: kiedy natkniesz się na coś niepokojącego, kiedy będziesz czuł/a, że tracisz kontrolę nad graniem w gry, pamiętaj, że Twoi rodzice chętnie pomogą Ci rozwiązać Twój problem. Może nie znają się tak bardzo na grze, w którą grasz, ale na pewno Cię wysłuchają i doradzą najlepsze rozwiązanie. Jeśli istnieje możliwość, włącz swoich rodziców w grę, w którą lubisz grać najbardziej. Niech poznają bohaterów Twojej gry, niech wiedzą, jaka jest jej fabuła, jakie wartości może przynieść granie w tę grę. Pamiętaj, że jeśli rodzice nie będą w stanie Ci pomóc, możesz zasięgnąć porady u specjalistów takich jak pedagog szkolny, psycholog, nauczyciel, któremu ufasz. Nie bój się prosić o pomoc tych osób, kiedy masz jakiegokolwiek wątpliwości związane z graniem w gry cyfrowe.

INFORMACJE O PROJEKCIE „GRANIE NA EKRANIE”



INFORMACJE O PROJEKCIE „GRANIE NA EKRANIE”

Projekt badawczo-edukacyjny „Granie na ekranie” realizowany jest przez Fundację LOTTO im. Haliny Konopackiej (organizator projektu) oraz Fundację Dbam o Mój Zasięg (partner merytoryczny projektu).

Główne elementy projektu „Granie na ekranie”:

- **realizacja ogólnopolskich badań naukowych:** w szkołach na terenie całego kraju (komponent ilościowy) oraz wśród specjalistów, graczy, twórców gier cyfrowych (komponent jakościowy).
- **realizacja szkoleń dla młodych wolontariuszy:** spotkania online odbywające się w każdym województwie, podczas których wybrani uczniowie ze szkół z danego województwa zostaną przygotowani do poprowadzenia warsztatów dla rówieśników w swoim otoczeniu.
- **realizacja wykładów dla rodziców i nauczycieli:** szkolenia informujące o wynikach przeprowadzonych badań, których głównym celem jest uświadomienie osób dorosłych o potencjalnych korzyściach i negatywnych konsekwencjach dotyczących grania w gry cyfrowe przez dzieci i młodzież.

- **opracowanie raportu z badań naukowych:** po zakończeniu badań opracowany raport zostanie szeroko i bezpłatnie udostępniony opinii publicznej, szczególnie zaś szkołom, gminom i powiatom. Publikacja – poza analizą wyników badań – zawiera rekomendacje bezpośrednio nawiązujące do najważniejszych wniosków i ustaleń badawczych.
- **przygotowanie zestawu materiałów edukacyjnych:** zebranie wiedzy zdobytej podczas realizowanego projektu i przekazanie jej w postaci infografik, plakatów informacyjnych, poradnika dla rodziców, scenariuszy zajęć, prezentacji szkoleniowej, webinarów czy cyfrowego kalkulatora uzależnień od gier cyfrowych.

Projekt finansowany jest ze środków Fundacji LOTTO im. Haliny Konopackiej, udział dla szkół, gmin, powiatów oraz osób indywidualnych jest całkowicie bezpłatny.

Projekt otrzymał rekomendację Ministerstwa Edukacji Narodowej i jako taki wpisuje się w podstawowe kierunki realizacji polityki oświatowej państwa na rok szkolny 2020/2021, tj. punkt 4 (Wykorzystanie w procesach edukacyjnych narzędzi i zasobów cyfrowych oraz metod kształcenia na odległość. Bezpieczne i efektywne korzystanie z technologii cyfrowych.) oraz punkt 5 (Działania wychowawcze szkoły. Wychowanie do wartości, kształtowanie postaw i respektowanie norm społecznych).

Więcej informacji o projekcie, w tym dostępną za darmo książkę z wynikami badania oraz niniejszą publikację można znaleźć na stronach: www.granienaekranie.pl oraz www.dbamomojzasięg.com/granienaekranie

KONTAKT DO AUTORÓW



Magdalena Bigaj

Fundacja Dbam o Mój Zasięg, Komitet Dialogu Społecznego KIG
Współautorka projektu „Granie na ekranie” i szefowa jego badań jakościowych. Działaczka społeczna i ekspertka komunikacji społecznej. Wiceprezesa Fundacji Dbam o Mój Zasięg. Członkini Komitetu Dialogu Społecznego Krajowej Izby Gospodarczej, w którym specjalizuje się w obszarze psychospołecznych aspektów pracy. Realizuje projekty edukacyjne i badawcze z obszaru wpływu nowych technologii na ich użytkowników oraz prowadzi szkolenia dzieci i dorosłych z zakresu profilaktyki fonoholizmu, cyberprzemocy oraz higieny cyfrowej w miejscu pracy. Od 2006 roku związana zawodowo z rynkiem mediów i nowych technologii.

m.bigaj@dbamomojzasieg.com

+48 690 460 813



dr Maciej Dębski

Instytut Socjologii Uniwersytetu Gdańskiego, Fundacja Dbam o Mój Zasięg

Współautor projektu „Granie na ekranie” i szef jego badań ilościowych. Socjolog problemów społecznych, założyciel i prezes Fundacji Dbam o Mój Zasięg, pomysłodawca i koordynator badań naukowych w projekcie Młodzi Cyfrowi, pomysłodawca i autor materiału edukacyjnego dla najmłodszych *Fonolandia*. W roku 2016 wdrożył eksperyment odłączenia ponad 100 młodych osób na trzy doby od nowych technologii. Wspomaga jednostki samorządu terytorialnego, tworząc dla nich lokalne diagnozy, strategie rozwiązywania problemów społecznych, badania z zakresu ochrony zdrowia. Edukator społeczny na co dzień współpracujący z ośrodkami pomocy społecznej, ośrodkami doskonalenia nauczycieli oraz szkołami.

m.debski@dbamomojzasieg.com

+48 512 474 482

FUNDACJA LOTTO IM. HALINY KONOPACKIEJ,

Organizator projektu „Granie na ekranie”

Fundacja LOTTO im. Haliny Konopackiej od ponad 11 lat wspierając misję CSR swojego Fundatora Totalizatora Sportowego prowadzi działania na rzecz rozwoju kultury fizycznej i sportu, promocji kultury, dziedzictwa narodowego, edukacji, zdrowia oraz pomocy społecznej a także działań z zakresu odpowiedzialnej gry. Naszym zadaniem jest branie udziału w kreowaniu aktywnego społeczeństwa, poprzez promowanie wartości takich jak: partnerstwo, odpowiedzialność, szacunek, pasja i zasady fair play.

W ramach działań Fundacji LOTTO wyodrębniono 7 głównych filarów: SPORT, KULTURA, PARTNERSTWA SPOŁECZNE, FILANTROPIA, BEZPIECZNA ROZRYWKA, NIEPODLEGŁA oraz EDUKACJA.

Wiodącym filarem w działaniach Fundacji jest SPORT, w którym priorytetowym i autorskim projektem jest program „Kumulacja aktywności” realizowany od 2013 roku. W ostatniej edycji tego programu uczestniczyło około 1500 dzieci i młodzieży biorących udział w 24 interdyscyplinarnych zajęciach w ramach 65 grup sportowych. W realizację programu zostali włączeni znani, doświadczeni i utytułowani sportowcy, którzy swoim przykładem i autorytetem zachęcają młodzież do większego zaangażowania w uprawianie sportu.

W 2020 roku, przy wsparciu finansowym Ministerstwa Sportu, Fundacja zrealizowała także program „Sportowe wakacje z Fundacją LOTTO” obejmujący wsparcie obozów sportowych dla dzieci i młodzieży. Działanie to aktywnie wspierało przeciwdziałanie skutkom epidemii SARS-CoV-2 zarówno w sferze zdrowia indywidualnego i społecznego, jak i szeroko rozumianej gospodarki.

W ramach filaru PARTNERSTWA SPOŁECZNE Fundacja co roku realizuje autorski program „odLOTTOwa jazda”, którego celem jest połączenie promowania aktywności fizycznej z zaangażowaniem społecznym. Ideą akcji jest aktywizacja sportowa Polaków przez zachęcanie ich do pokonywania kilometrów na rowerze, na rzecz jednej z organizacji non-profit zakwalifikowanej do konkursu. Fundacja LOTTO przekazuje darowizny pieniężne tym organizacjom, na których rzecz zaangażowało się najwięcej osób i które „zebrały najwięcej przejechanych kilometrów”.

Fundacja LOTTO im. Haliny Konopackiej to również Wolontariat Pracowniczy Fundatora – Totalizatora Sportowego. Wolontariusze, pracownicy Totalizatora Sportowego, przez cały rok mają szansę na finansowe wsparcie organizowanych przez siebie projektów skierowanych do społeczności lokalnych i ich najbliższego otoczenia. Ten program stał się szczególnie ważny w czasie pandemii SARS-CoV-2. W ramach niego organizowane były projekty, takie jak np.: pomoc seniorom – osobom najbardziej dotkniętym skutkami wprowadzonych, koniecznych obostrzeń.

Prowadzona przez Fundację działalność to również „program grantów”, w ramach którego Fundacja udzielała wsparcia na rzecz ważnych inicjatyw społecznych, kulturalnych, historycznych oraz sportowych. Jest to program skierowany do organizacji pozarządowych, jednostek samorządu terytorialnego, instytucji kultury, jednostek edukacyjnych i wychowawczych, znających problemy swojego środowiska, posiadających doświadczenie w ich rozwiązywaniu, ale potrzebujących wsparcia finansowego w ich realizacji.

Rok 2020 był rokiem szczególnym, w którym z uwagi na pandemię SARS-CoV-2 Fundacja włączyła się w pomoc kierowaną do placówek służby zdrowia. Na zakup specjalistycznego sprzętu dla szpitali przeznaczono 4 miliony złotych. Fundacja uczestniczyła również w przekazaniu placówkom służby zdrowia walczącym ze skutkami pandemii 91 samochodów z floty jej Fundatora – Totalizatora Sportowego Sp. z o.o.

Aktualnie, w związku z pandemią, największym wyzwaniem jest przeciwdziałanie uzależnieniom behawioralnym dzieci i młodzieży, wynikającym ze znaczącego wzrostu dostępności i użytkowania technologii cyfrowych. W tym zakresie, w ramach filaru BEZPIECZNA ROZRYWKA, realizowany jest projekt „Granie na ekranie”, w którym Fundacja LOTTO wspiera prowadzenie badań socjologicznych dotyczących ryzyka występowania uzależnień behawioralnych oraz kształtowanie postaw w zakresie świadomego korzystania z gier cyfrowych i hazardowych.



FUNDACJA DBAM O MÓJ ZASIĘG

Partner merytoryczny projektu „Granie na Ekranie”

Pamiętając o tym, że podstawą dobrego życia są relacje międzyludzkie, Fundacja Dbam o Mój Zasięg przyczynia się do odpowiedzialnego korzystania z nowych narzędzi komunikacyjnych. Zajmujemy się edukacją w obszarze cyfrowej higieny i profilaktyki e-uzależnień wśród dzieci, młodzieży i dorosłych. Uczymy odpowiedzialnego korzystania z internetu, smartfona i innych narzędzi ekranowych, podkreślając rolę relacji międzyludzkich. Podstawą naszych działań jest profesjonalna diagnoza problemu, działanie we współpracy międzysektorowej, jak również idea partycypacji rozumiana jako włączenie w proces wsparcia tych, którzy sami tego wsparcia potrzebują.

Realizację naszej misji opieramy o trzy filary: badawczy, szkoleniowy i edukacyjny. Prowadzimy, samodzielnie badania naukowe z obszaru e-uzależnień, nowych technologii w edukacji oraz relacji w świecie cyfrowym. Na ich podstawie opracowujemy programy naszych szkoleń, materiały edukacyjne i kampanie społeczne. Realizujemy szkolenia i warsztaty dla

szkół, instytucji i firm prywatnych na terenie całej Polski. Nasz przekaz dostosowujemy zarówno do dzieci i młodzieży, jak i osób dorosłych.

W swojej działalności statutowej Fundacja Dbam o Mój Zasięg kieruje się kilkoma najważniejszymi zasadami:

- 1 W społeczeństwie sieci **Internet jest naturalnym środowiskiem wzrostu dzieci i młodzieży.**
- 2 **To nie media cyfrowe są złe**, niewłaściwe może być ich używanie.
- 3 **Kontakt w sieci różni się od relacji bezpośredniej.**
- 4 **To nie media cyfrowe niszczą więzi**, ale osłabiane przez rodziców więzi otwierają przestrzeń na nowe, ale w istocie obce dzieciom, bycie online.
- 5 **Odpowiedzialność cyfrową buduje się od wczesnych lat dziecka.**
- 6 **Ludzki mózg nie jest przystosowany do używania mediów cyfrowych**, jak również do szybkich zmian zachodzących w zmieniającym się środowisku.
- 7 **Dobrostan psychiczny użytkownika mediów cyfrowych uzależniony jest od świadomego pozostawiania poza przestrzenią Internetu.**
- 8 **Zachowania podejmowane w przestrzeni Internetu mają takie same skutki co zachowania podejmowane w świecie realnym.**
- 9 **Życie wirtualne i realne to dwie manifestacje tego samego życia.**



Mamy nadzieję, że nasza publikacja Cię zainteresowała. Zachęcamy do podzielenia się nią dalej! Pamiętaj jednak, że to efekt pracy wielu ludzi i ich własność intelektualna, dlatego prosimy: cytując wyniki naszych badań czy korzystając z zawartych w raporcie tekstów i grafik nie zapomnij podać źródła i autorów.

Dziękujemy!

Fundacja LOTTO im. Haliny Konopackiej
Fundacja Dbam o Mój Zasięg

Pobierz za darmo książkę z pełnymi wynikami badania „Granie na Ekranie”, w której znajdziesz także wiele porad dla rodziców i nauczycieli, a także wszystko, co trzeba wiedzieć o świecie gier dzieci i młodzieży:
www.granienaekranie.pl
www.dbamomozasieg.com/granienaekranie